

Fischsuppe mit Austernpilzen

Alle Rezepte zum Download: Badenova.de/rezeptkalender

200 g Austernpilze
1 Stange Porree (ca. 250 g)
1 EL Sesamöl
300 ml Fischfond
100 ml trockener Sherry
2 EL weißes Miso
1 Stück Ingwer, walnussgroß
300 ml Wasser
1 TL Salz
75 g Soba-Nudeln
300 g Lachsfilet
½ Bd. Schnittlauch
Sojasoße
Pfeffer

Austernpilze in feine Scheiben schneiden. Porree halbieren und in feine Streifen schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen, Pilze und Porree andünsten und mit Fischfond und Sherry ablöschen. Miso mit etwas Fischfond verrühren und dazugeben. Ingwer reiben, zur Suppe geben und ca. 5 Minuten garen.

Wasser und Salz in einem Topf ankochen, Nudeln hineingeben, nach Packungsanweisung garen, abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.

Lachsfilet trocken tupfen, in Würfel schneiden, in die Suppe geben und 2 bis 3 Minuten garen – nicht mehr kochen!

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Suppe mit Sojasoße und Pfeffer würzen. Nudeln in Suppenschalen geben, die heiße Suppe darübergießen, mit Schnittlauch bestreuen und servieren.

Gut zu wissen: Soba-Nudeln kommen aus der japanischen Küche und werden aus Buchweizenmehl oder einer Mischung aus Weizen- und Buchweizenmehl hergestellt.

Zeitaufwand: 30 Minuten (ohne Garzeit)
Nährwerte pro Portion: 322 kcal (1.347 kJ), 14 g F, 19 g KH, 21 g EW

Ingwer-Shot

(6 Portionen)
1 Stück Ingwer, walnussgroß
abgeriebene Schale und Saft von 3 Bio-Orangen und von 2 Bio-Limetten
1 TL Kurkuma
2 EL Ahornsirup
100 ml Traubensaft
1 EL Instant-Haferflocken

Ingwer schälen, in kleine Stücke schneiden, mit den übrigen Zutaten im Mixer pürieren, abschmecken, evtl. noch etwas Ahornsirup dazugeben, in Gläser füllen und servieren.

Zeitaufwand: 15 Minuten
Nährwerte pro Portion: 59 kcal (247 kJ), 0 g F, 12 g KH, 1 g EW



Frikadellen auf Endivien-Kartoffelstampf

Alle Rezepte zum Download: Badenova.de/rezeptkalender

25 g Panko
1 bis 2 EL warme Milch
500 g Hackfleisch, gemischt
1 TL Salz
1 TL Senf
1 TL Majoran, gerebelt
Pfeffer
1 Ei
2 EL Öl
1 kg mehligkochende Kartoffeln
1 TL Salz
150 ml Wasser
600 g Endivien
1 Knoblauchzehe
50 g Butter
Salz
Pfeffer
Kümmel, gemahlen
evtl. etwas süße Sahne

Panko in warmer Milch einweichen.

Hackfleisch mit Salz, Senf, Majoran, Pfeffer und Ei zu einem Teig verkneten, Panko dazugeben, alles gut mischen und 8 Frikadellen formen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Frikadellen von jeder Seite ca. 5 Minuten braten und warm stellen.

Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden, in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Wasser abgießen und auffangen, Kartoffeln zerstampfen, mit dem Kochwasser verrühren, warm stellen.

Endivien in schmale Streifen schneiden. Knoblauch in Würfel schneiden und in einem Topf in der Butter glasig dünsten, Endivien hinzugeben, kurz andünsten. Mit dem Kartoffelstampf vermischen und mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen.

Falls der Stampf zu fest ist, etwas Sahne unterrühren.

Frikadellen auf dem Stampf anrichten und das Bratfett darübergießen.

Zeitaufwand: 40 Minuten
Nährwerte pro Portion: 663 kcal (2.773 kJ), 41 g F, 37 g KH, 0 g EW

Schokoladenbuchteln mit Kirschkompott

(8 Portionen)
Teig:
450 g Mehl
30 g Kakao
3 Tropfen Bittermandelaroma
1 Ei
1 P. frische Hefe
½ TL Salz
100 g Zucker
100 g weiche Butter
ca. 250 ml lauwarme Milch
Fett für die Form
30 g Butter
1 großes Glas Sauerkirschen (850 ml)
abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
Zucker nach Geschmack
1 EL Speisestärke
50 ml Wasser

Teig: Aus den Zutaten einen Hefeteig bereiten und zugedeckt an einem warmen Ort ca. 20 Minuten gehen lassen.

Teig durchkneten, zu einer Rolle formen und in 12 gleich große Stücke schneiden. Stücke zu Bällchen formen und locker nebeneinander in eine gefettete Auflaufform legen.

Butter zerlassen, Teigbällchen damit bestreichen und in den Backofen setzen: Mitte / Ober-/Unterhitze: 180 °C / Umluft: 160 °C / ca. 35 Minuten.

Kirschen mit Saft, Zitronenschale und evtl. etwas Zucker ankochen.

Speisestärke mit Wasser glatt rühren und zum Kirschsaft geben, 1 Minute fortkochen und abkühlen lassen.

Buchteln mit dem Kompott servieren.

Zeitaufwand: 40 Minuten (ohne Geh- und Backzeit)
Nährwerte pro Portion: 532 kcal (2.226 kJ), 17 g F, 82 g KH, 10 g EW



Krabbenbrötchen mit Cocktailsoße

Alle Rezepte zum Download: Badenova.de/rezeptkalender

(2 Portionen)
1 Eigelb
1 TL Senf
Salz
Pfeffer
125 ml Öl
100 g Quark
1 EL Tomatenketchup
1 TL Tomatenmark
2 TL trockener Sherry
1 Spritzer Zitronensaft
1 Prise Zucker
2 Roggenbrötchen
2 Blätter Salat
200 g kleine Eismeergarnelen oder Krabbenfleisch
1 hart gekochtes Ei

Eigelb, Senf, Salz und Pfeffer mit dem Schnellmixstab verrühren, das Öl unter ständigem Rühren hineinlaufen lassen. Mit einem Löffel Quark, Ketchup, Tomatenmark und Sherry unterrühren – nicht zu lange rühren, sonst wird die Mayonnaise flüssig – mit Zitronensaft und Zucker würzen.

Brötchen aufschneiden, jeweils beide Hälften mit der Mayonnaise bestreichen, auf die unteren Hälften je ein Salatblatt legen, darauf die Garnelen verteilen. Das Ei in Scheiben schneiden, auf den Garnelen oder dem Krabbenfleisch verteilen, die obere Brötchenhälfte darauflegen.

Zeitaufwand: 15 Minuten
Nährwerte pro Portion: 961 kcal (4.021 kJ), 72 g F, 43 g KH, 35 g EW

Bulgursalat

180 g Bulgur
10 Feigen
400 ml Gemüsebrühe
250 g Kirschtomaten
3 Frühlingszwiebeln
1 gelbe Paprikaschote
1 Zitrone
½ Bd. Pfefferminze
3 EL Orangensaft
3 EL Honig
3 EL weißer Balsamico-Essig
Salz
Pfeffer
1 TL Paprikapulver
1 Msp. Kreuzkümmel, gemahlen
1 Msp. Zimt
6 EL Olivenöl
½ Kopf Lollo Rosso
150 g Feta

Bulgur und Feigen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Feigen in Viertel schneiden. Brühe mit Bulgur und Feigen in einem Topf ankochen, ca. 20 Minuten ausquellen und abkühlen lassen.

Kirschtomaten je nach Größe halbieren oder vierteln. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Paprikaschote halbieren, Kerne und weiße Trennwände entfernen und Paprika in Würfel schneiden. Zitrone schälen, dabei die weiße Haut entfernen, Filets zwischen den Trennwänden herausschneiden und in Stücke schneiden. Minzeblättchen von den Stängeln zupfen und fein schneiden. Alle Zutaten vermischen und unter den Bulgur rühren.

Orangensaft, Honig, Essig, Salz, Gewürze und Öl zu einer Salatmarinade verquirlen, zum Salat geben und vermischen.

Salatblätter in mundgerechte Stücke zupfen und auf eine Platte legen. Bulgursalat auf den Salatblättern anrichten.

Feta in kleine Stücke schneiden und über dem Salat verteilen.

Zeitaufwand: 30 Minuten (ohne Quell- und Abkühlzeit)
Nährwerte pro Portion: 625 kcal (2.614 kJ), 26 g F, 73 g KH, 16 g EW



Fruchtige Frischkäsetörtchen

Alle Rezepte zum Download: Badenova.de/rezeptkalender

(6 Stück)
100 g Butter
150 g Haferkekse
4 Eier
100 g Zucker
abgeriebene Schale und Saft von 1 Bio-Orange
abgeriebene Schale und Saft von 1 Bio-Zitrone
200 g Quark (40 % Fett)
200 g Frischkäse
3 EL Speisestärke
1 Orange
2 EL Limoncello
2 EL Pistazien

Butter in einem Topf schmelzen. Haferkekse fein zerbröseln und mit der flüssigen Butter mischen. Die Mischung auf sechs backofenfeste Förmchen verteilen.

Eier mit Zucker cremig rühren, Orangen- und Zitronenschale sowie Orangen- und Zitronensaft, Quark, Frischkäse und Speisestärke unterrühren. Creme auf die Förmchen verteilen. In eine backofenfeste Form so viel kochendes Wasser füllen, dass die Förmchen zu drei Vierteln im Wasser stehen, und in den nicht vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / Ober-/Unterhitze: 180 °C / Umluft: 160 °C / 40 Minuten.

Orange so schälen, dass die weiße Haut entfernt ist, die Filets herausschneiden, dabei den austretenden Saft auffangen, mit Limoncello mischen und die Orangenfilets hineinlegen.

Törtchen aus dem Backofen nehmen und abkühlen lassen. Die marinierten Orangenfilets mit dem Saft auf die Törtchen verteilen, einige Pistazien darüberstreuen und servieren.

Zeitaufwand: 45 Minuten (ohne Back- und Abkühlzeit)
Nährwerte pro Stück: 921 kcal (3.852 kJ), 58 g F, 71 g KH, 22 g EW

Avocado-Bananen-Drink

(2 Portionen)
1 reife Avocado
1 Banane
2 EL Kakao
1 TL Limettensaft
250 ml Mandelmilch
2 EL Agavendicksaft
etwas Kakao zum Bestäuben

Avocado- und Bananenfruchtfleisch in Stücke schneiden. Beides mit Kakao und Limettensaft pürieren. Mandelmilch und Agavendicksaft hinzugeben, alles nochmals pürieren.

In Gläser füllen, mit Kakao bestäuben und servieren.

Zeitaufwand: 15 Minuten
Nährwerte pro Portion: 425 kcal (1.778 kJ), 24 g F, 41 g KH, 7 g EW



Gefüllte Auberginen

Alle Rezepte zum Download: Badenova.de/rezeptkalender

2 Auberginen, mittelgroß
1 TL Salz
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Öl
200 g passierte Tomaten
Salz
1 TL getrockneter Oregano
etwas Chilipulver
½ TL Ras el Hanout
1 TL abgeriebene Schale und etwas Saft von 1 Bio-Zitrone
½ Bd. Petersilie
350 g Schafskäse

Auberginen halbieren, das Innere mit einem Esslöffel herausnehmen. Auberginen innen mit Salz bestreuen und beiseitestellen.

Zwiebel und Knoblauch in Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch andünsten. Passierte Tomaten dazugeben, 10 Minuten dünsten, mit Salz, Oregano, Chili, Ras el Hanout, Zitronenschale und -saft kräftig würzen.

Petersilie hacken und zu der Füllung geben. Auberginen trocken tupfen und nebeneinander in eine backofenfeste Form legen. Die Füllung in die Auberginenhälften geben.

Schafskäse in Würfel schneiden und über die Füllung streuen. Form in den nicht vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / Ober-/Unterhitze: 180 °C / Umluft: 160 °C / 40 Minuten.

Auberginen aus dem Backofen nehmen und servieren.

Zeitaufwand: 45 Minuten (ohne Garzeit)
Nährwerte pro Portion: 366 kcal (1.530 kJ), 27 g F, 10 g KH, 18 g EW

Mangoldcurry

(Vorbereitung am Vortag)
200 g kleine Berglinsen
750 g Mangold
2 Knoblauchzehen
1 Gemüsezwiebel
1 kleine Chilischote
1 EL Öl
½ TL Kurkuma
1 EL süßes Currypulver
500 ml Kokosmilch
Salz
Pfeffer
2 EL Kokosflocken

Linsen über Nacht bedeckt in Wasser einweichen.

Linsen in einem Sieb abtropfen lassen.

Beim Mangold das Grüne von den Stängeln abschneiden, Stängel in Scheiben schneiden, das Grüne hacken. Knoblauch und Zwiebel in Würfel schneiden. Chili halbieren, Kerne entfernen und Chili in feine Streifen schneiden. Knoblauch und Zwiebel in einem Topf glasig andünsten. Mangoldstängel hinzugeben, andünsten. Chili, Kurkuma und Curry hinzugeben, andünsten. Linsen hinzugeben, mit Kokosmilch ablöschen und ca. 20 Minuten kochen.

Kurz vor Ende der Garzeit das Grüne der Mangoldblätter hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Kokosflocken in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und kurz vor dem Servieren über das Gericht streuen.

Zeitaufwand: 40 Minuten (ohne Einweichzeit)
Nährwerte pro Portion: 494 kcal (2.068 kJ), 27 g F, 36 g KH, 19 g EW



Maultaschenpfanne

Alle Rezepte zum Download: Badenova.de/rezeptkalender

(2 Portionen)
1 Zucchini
1 gelbe Paprikaschote
150 g TK-Brokkoli
150 g Champignons
200 g vegetarische Maultaschen, aus dem Kühlregal
1 EL Öl
150 ml Gemüsebrühe
2 EL Frischkäse
Salz
Pfeffer

Zucchini in Würfel schneiden. Paprika vierteln, weiße Trennwände und Kerne entfernen und Paprika in Würfel schneiden. Brokkoli etwas antauen. Champignons in dünne Scheiben, Maultaschen in ca. 2 cm breite Streifen schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Maultaschen goldbraun anbraten, herausnehmen, warm stellen. Zucchini und Paprika andünsten, Brokkoli und Champignons dazugeben, andünsten, mit Brühe ablöschen und ca. 10 Minuten kochen.

Frischkäse glatt rühren, untermischen. Maultaschen hinzugeben, mit Salz und Pfeffer würzen.

Zeitaufwand: 20 Minuten
Nährwerte pro Portion: 334 kcal (1.395 kJ), 15 g F, 29 g KH, 18 g EW

Pikante Kirschtörtchen mit Ziegenkäse

(4 Stück)
300 g Dinkelmehl
½ TL Salz
150 g weiche Butter
1 Ei
500 g Kirschen
2 EL Balsamico-Essig
1 EL Honig
½ TL getrockneter Thymian
½ TL getrockneter Rosmarin
Pfeffer
175 g Ziegenfrischkäse von der Rolle

Mehl mit Salz, Butter und Ei zu einem glatten Teig verkneten, ca. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Kirschen entsteinen, mit Essig, Honig, Kräutern und Pfeffer marinieren.

Teig vierteln und 4 runde Teigfladen ausrollen. Kirschen in die Mitte der Fladen geben und die Ränder zur Mitte klappen, dabei die Mitte offen lassen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und in den nicht vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / Ober-/Unterhitze: 200 °C / Umluft: 180 °C / 30 Minuten.

Ziegenkäse in Scheiben schneiden und auf den Törtchen verteilen. Nochmals für 10 Minuten in den Backofen setzen.

Aus dem Backofen nehmen, etwas abkühlen lassen und servieren.

Zeitaufwand: 40 Minuten (ohne Ruhe- und Backzeit)
Nährwerte pro Stück: 709 kcal (2.964 kJ), 39 g F, 69 g KH, 17 g EW



Frozen Joghurt mit Johannisbeeren

Alle Rezepte zum Download: Badenova.de/rezeptkalender

(6 Portionen)
400 g Sahnejoghurt
50 g Puderzucker
abgeriebene Schale von 1 Bio-Orange
250 g süße Sahne
400 g Rote Johannisbeeren
4 EL Orangenlikör
2 EL Zucker

Joghurt mit Puderzucker und Orangenschale verrühren, Sahne steif schlagen und unter den Joghurt heben. Masse in eine Gefrierdose füllen und ins Gefriergerät stellen, ca. alle 20 Minuten gut durchrühren – oder eine Eismaschine verwenden. Den Vorgang 3- bis 4-mal wiederholen, bis die Masse gefroren ist. Danach noch ca. 3 Stunden gefrieren lassen.

Johannisbeeren von den Stielen abstreifen. Die Hälfte mit Likör und Zucker pürieren, die andere Hälfte untermischen und zum Frozen Joghurt servieren.

Zeitaufwand: 40 Minuten (ohne Gefrierzeit)
Nährwerte pro Portion: 315 kcal (1.317 kJ), 19 g F, 23 g KH, 5 g EW

Gurkensandwich

(12 Stück)
½ Salatgurke
1 TL Salz
200 g Frischkäse
½ Bd. Minze, gehackt
1 TL Zitronensaft
Pfeffer, frisch gemahlen
6 Scheiben Weißbrot

Gurke schälen, in Scheiben hobeln, mit Salz bestreuen und 15 Minuten ziehen lassen. Mit Küchenpapier abtupfen. Frischkäse mit Minze verrühren und mit Zitronensaft und Pfeffer würzen.

Von den Brotscheiben die Rinde abschneiden. Frischkäse auf die Brote streichen. Die Hälfte der Brote mit den Gurkenscheiben belegen und mit den übrigen Brotscheiben abdecken. Brote schräg vierteln und evtl. mit Zahnstochern zusammenhalten.

Zeitaufwand: 15 Minuten (ohne Ziehzeit)
Nährwerte pro Stück: 134 kcal (562 kJ), 6 g F, 16 g KH, 5 g EW



Käse-Scones mit Zucchinicreme

Alle Rezepte zum Download: Badenova.de/rezeptkalender

(8 Stück)
300 g Dinkelmehl
abgeriebene Schale von ½ Bio-Zitrone
2 TL Backpulver
1 TL Kräutersalz
150 g Butter
80 ml Milch
60 g mittelalter Gouda, gerieben
etwas Mehl
1 Zucchini
300 g Kräuterfrischkäse
1 Bd. Schnittlauch, in feine Röllchen geschnitten
Salz
Pfeffer
Paprika

Mehl, Zitronenschale, Backpulver und Salz vermischen, Butter in Stückchen kurz unterkneten, Milch daruntermischen, Käse unterkneten – Teig nicht zu lange kneten, sonst werden die Scones zäh.

Ein Backbrett mit Mehl bestäuben und Teig 2 cm dick ausrollen. Mit einer runden Ausstechform 8 Scones ausstechen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und in den nicht vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / Ober-/Unterhitze: 180 °C / Umluft: 160 °C / 20 Minuten.

Herausnehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Zucchini halbieren, Kerne mit einem Löffel entfernen und Zucchini raspeln. Frischkäse glatt rühren, Zucchini und Schnittlauch unterrühren, mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

Scones quer halbieren, die untere Hälfte mit der Creme bestreichen, die obere Hälfte als Deckel daraufsetzen und servieren.

Zeitaufwand: 30 Minuten (ohne Back- und Kühlzeit)
Nährwerte pro Stück: 366 kcal (1.529 kJ), 23 g F, 31 g KH, 9 g EW

Schmand-Eis mit Himbeersoße

(6 bis 8 Portionen)
1 Vanilleschote
400 g süße Sahne
100 g Zucker
200 g Schmand
abgeriebene Schale und Saft von 1 Bio-Limette
300 g Himbeeren
50 g Zucker
4 EL Himbeer- oder Orangenlikör

Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herausschaben. Schote und Mark mit Sahne und Zucker in einem Topf aufkochen und abkühlen lassen.

Vanilleschote herausnehmen. Schmand, Limettenschale und -saft unterrühren. In einer Eismaschine ein cremiges Eis herstellen oder das Eis für 3 Stunden ins Gefriergerät stellen, dabei regelmäßig alle 20 Minuten umrühren.

Himbeeren mit Zucker und Himbeer- oder Orangenlikör fein pürieren und zum Schmand-Eis servieren.

Zeitaufwand: 20 Minuten (ohne Abkühl- und Gefrierzeit)
Nährwerte pro Portion: 326 kcal (1.364 kJ), 21 g F, 25 g KH, 3 g EW



Zwetschgenknödel

Alle Rezepte zum Download: Badenova.de/rezeptkalender

600 g mehligkochende Kartoffeln
200 ml Wasser
1 TL Salz
2 Eier
500 g Mehl
50 ml Milch
1 Prise Salz
500 g Zwetschgen, entsteint
1 TL Butter für die Form
50 g Rohrzucker
½ TL Zimt
200 ml Milch
1 Ei
1 P. Vanillezucker

Kartoffeln in Salzwasser ankochen und ca. 20 Minuten fortkochen, abgießen, noch warm pellen, durch eine Kartoffelpresse drücken, abkühlen lassen.

Kartoffeln, Eier, Mehl, Milch und Salz zu einem Teig vermischen, evtl. etwas Milch hinzugeben. Eine Rolle (Ø 8 bis 10 cm) formen. Von der Rolle 2 cm breite Scheiben abschneiden, Scheiben flach drücken, mit je einer Zwetschge belegen und daraus Knödel formen.

Eine Auflaufform einfetten, Knödel hineinlegen und in den Backofen setzen: Mitte / Ober-/Unterhitze: 160 °C / Umluft: 140 °C / ca. 45 Minuten.

Übrige Zwetschgen mit Zucker und Zimt in einem Topf ankochen und ca. 15 Minuten zu einem Kompott fortkochen.

Milch mit Ei und Vanillezucker verquirlen. Wenn die Knödel leicht gebräunt sind, mit der Eiermilch übergießen und weiterbacken, bis die Eiermilch gestockt ist.

Knödel mit dem Zwetschgenkompott servieren.

Zeitaufwand: 40 Minuten (ohne Koch- und Backzeit)
Nährwerte pro Portion: 774 kcal (3.238 kJ), 9 g F, 143 g KH, 23 g EW

Käse-Soufflé

Butter für die Form
50 g Butter
50 g Mehl
300 ml Milch
½ TL Salz
Pfeffer, frisch gemahlen
1 Msp. Muskatnuss, gerieben
150 g Gruyere, gerieben
4 Eigelb
4 Eiweiß
1 Msp. Backpulver

Eine Soufflé-Form mit Butter einfetten.

Butter in einem Topf schmelzen, das Mehl unter ständigem Rühren dazugeben, weiterrühren, bis sich eine weiße Schicht am Topfboden gebildet hat. Milch nach und nach hinzugeben, mit einem Schneebesen kräftig rühren, damit sich keine Klumpen bilden, einmal aufkochen. Auf der ausgeschalteten Kochstelle mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Käse in der Soße schmelzen, etwas abkühlen lassen.

Eigelbe verquirlen, unter ständigem Rühren in die Soße geben. Eiweiße steif schlagen, dabei das Backpulver unterrühren und unter die Soße heben. Masse in die Form gießen, in den vorgeheizten Backofen setzen: unten / Ober-/Unterhitze: 180 °C / Umluft: 160 °C / ca. 40 Minuten.

Zeitaufwand: 40 Minuten (ohne Backzeit)
Nährwerte pro Portion: 424 kcal (1.773 kJ), 32 g F, 14 g KH, 20 g EW



Gefüllter Kürbis mit Couscous

Alle Rezepte zum Download: Badenova.de/rezeptkalender

2 Butternut-Kürbisse
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl
150 g Couscous
300 ml Gemüsebrühe
1 Frühlingszwiebel
250 g Kirschtomaten
1 EL Balsamico-Essig
2 EL Olivenöl
Salz
Zitronenpfeffer
2 EL Kürbiskerne
150 g Schafskäse

Die Kürbisse der Länge nach halbieren, mit der Schnittfläche nach oben auf ein Backblech legen und in den nicht vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / Ober-/Unterhitze: 180 °C / Umluft: 160 °C / 60 Minuten.

Kürbisse aus dem Backofen nehmen und abkühlen lassen.

Zwiebel und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch andünsten, Couscous dazugeben, mit Brühe ablöschen, ca. 10 Minuten quellen lassen, bis alle Flüssigkeit aufgesogen ist, und abkühlen lassen.

Frühlingszwiebel in Ringe schneiden. Kirschtomaten halbieren, beides unter den Couscous mischen. Essig und Öl unterrühren und mit Salz und Zitronenpfeffer würzen.

Aus den Kürbishälften das Fruchtfleisch herausschaben, in Würfel schneiden und mit dem Couscous mischen. Die Masse in die Kürbishälften füllen.

Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und abkühlen lassen.

Schafskäse in Würfel schneiden und mit den Kürbiskernen über den Couscous streuen.

Zeitaufwand: 40 Minuten (ohne Gar- und Quellzeit)
Nährwerte pro Portion: 632 kcal (2.645 kJ), 21 g F, 78 g KH, 20 g EW

Überbackenes Birnengratin

4 Birnen
dünn abgeschnittene Schale und Saft von 1 Bio-Zitrone
250 ml Wasser
130 g Zucker
250 g Himbeergelee
1 TL Zitronensaft
20 ml Himbeergeist
100 g Blauschimmelkäse
3 EL Himbeergeist
1 EL Honig
2 Eigelb

Birnen halbieren, Kerngehäuse entfernen und Birnen in eine Schüssel legen, Zitronenschale und -saft dazugeben.

Wasser mit Zucker ankochen, zu Sirup einkochen, noch heiß über die Birnen gießen, sodass sie bedeckt sind, abkühlen lassen.

Himbeergelee mit Zitronensaft und Himbeergeist glatt rühren.

Birnen aus dem Sirup nehmen, in Spalten schneiden und fächerförmig in eine Auflaufform legen. Himbeergelee darüber verstreichen.

Käse, Himbeergeist, Honig und Eigelb pürieren, über die Birnen gießen. Unter dem vorgeheizten Grill 5 bis 10 Minuten grillen, bis die Käsemasse gebräunt ist.

Zeitaufwand: 30 Minuten
Nährwerte pro Portion: 569 kcal (2.382 kJ), 12 g F, 96 g KH, 8 g EW



Jägerschnitzel mit Champignons

Alle Rezepte zum Download: Badenova.de/rezeptkalender

1 Knoblauchzehe
2 Zwiebeln
300 g braune Champignons
20 g Butter
100 ml Fleischbrühe
100 ml Weißwein
50 g Crème fraîche
Salz, Pfeffer
Kreuzkümmel
evtl. Soßenbinder für helle Soßen
4 Schnitzel, aus der Wildschweinkeule oder vom Hausschwein (je 150 g)
1 Ei
2 EL Mehl
4 EL Panko
4 EL Öl
1 ½ l Wasser
1 TL Salz
400 g Spätzle

Knoblauch und Zwiebeln in feine Würfel schneiden. Champignons in Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch glasig dünsten, Pilze hinzugeben und andünsten. Mit Brühe und Weißwein ablöschen, Crème fraîche unterrühren, mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen. Evtl. mit Soßenbinder andicken und warm stellen.

Fleisch trocken tupfen, mit einem Fleischklopfer flach klopfen. Ei verquirlen, die Fleischscheiben in Mehl wenden, durch das Ei ziehen und in Panko wenden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Schnitzel von beiden Seiten ca. 4 Minuten goldbraun braten.

Wasser mit Salz in einem Topf ankochen, Spätzle hineingeben und nach Anweisung garen.

Schnitzel mit Champignons und Spätzle servieren.

Tipp: Die Schnitzel lassen sich am besten, mit Öl bestrichen, in einem Gefrierbeutel flach klopfen.

Zeitaufwand: 45 Minuten
Nährwerte pro Portion: 659 kcal (2.757 kJ), 33 g F, 39 g KH, 45 g EW

Quittenpunsch

(5 Gläser à 200 ml)
500 ml Quittensaft
500 ml Wasser
½ Vanilleschote
4 Teebeutel Schwarztee
3 EL Rohrzucker
Vanillezucker
Saft von ½ Zitrone
50 ml Rum

Quittensaft mit Wasser in einem Topf aufkochen. Vanilleschote der Länge nach aufschneiden, das Mark herausschaben, Schote und Mark mit den Teebeuteln zum Saft geben, 5 Minuten ziehen lassen. Teebeutel und Vanilleschote herausnehmen, mit Zucker, Vanillezucker und Zitronensaft abschmecken. Kurz vor dem Servieren den Rum hinzugeben.

Tipp: warm oder kalt servieren.

Zeitaufwand: 10 Minuten (ohne Ziehzeit)
Nährwerte pro Glas: 138 kcal (577 kJ), 0 g F, 22 g KH, 0 g EW



Nussecken

(ca. 40 Stück)
Teig:
250 g Mehl
125 g Butter
70 g Zucker
1 P. Vanillezucker
1 Ei

200 g Orangenmarmelade
125 g Butter
100 g Rohrzucker
3 EL Wasser
je 150 g Hasel- und Walnüsse, gehackt
½ TL Zimt
200 g Zartbitterkuvertüre

Alle Rezepte zum Download: Badenova.de/rezeptkalender

Teig: Zutaten zu einem Mürbeteig verkneten und 1 Stunde kühl stellen.

Teig auf ein mit Backpapier belegtes Backblech ausrollen. Marmelade glatt rühren und Teig damit bestreichen.

Butter, Zucker, Wasser in einem Topf ankochen, Nüsse und Zimt zugeben, alles gut vermischen und auf den Teig streichen. In den nicht vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / Ober-/Unterhitze: 180 °C / Umluft: 160 °C / ca. 20 Minuten.

Kuchenplatte herausnehmen, in Dreiecke schneiden, abkühlen lassen.

Kuvertüre schmelzen.

Nussecken mit einer Spitze in die Kuvertüre tauchen und auf einem Kuchengitter trocknen lassen.

Zeitaufwand: 60 Minuten (ohne Kühl- und Backzeit)
Nährwerte pro Stück: 179 kcal (747 kJ), 12 g F, 15 g KH, 2 g EW

Biskuitrolle mit Bratapfelfüllung

(12 Stücke)
3 mittelgroße Äpfel, geschält
300 ml Apfelsaft
1 P. Vanille-Puddingpulver
2 EL Zucker
½ TL Zimt
1 Msp. Nelken, gemahlen
½ TL getrocknete Orangenschale

4 Eier
4 EL Wasser
150 g Zucker
75 g Mehl
75 g Speisestärke
1 TL Backpulver
1 EL Puderzucker

Äpfel vierteln, Kerngehäuse entfernen und Äpfel in feine Würfel schneiden. Vom Apfelsaft 5 Esslöffel abnehmen und damit das Puddingpulver anrühren. Äpfel mit dem übrigen Apfelsaft, Zucker, Zimt, Nelken und Orangenschale in einem Topf vermischen und ankochen. Angerührtes Puddingpulver zugeben, unter Rühren aufkochen, quellen lassen, bis die Masse dick wird, abkühlen lassen.

Eier trennen, Eigelbe beiseitestellen. Eiweiße mit Wasser zu festem Schnee schlagen. Zucker unter ständigem Schlagen einrieseln lassen. Eigelbe verrühren und unterheben. Mehl, Speisestärke, Backpulver vermischen und vorsichtig unterheben. Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen. In den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / Ober-/Unterhitze: 220 °C / Umluft: 200 °C / 10 bis 12 Minuten.

Biskuitplatte auf ein feuchtes Geschirrtuch stürzen, Backpapier vorsichtig abziehen. Biskuit abkühlen lassen.

Apfelfüllung auf der Biskuitplatte verteilen und von der schmalen Seite mithilfe des Geschirrtuchs aufrollen, dabei leicht andrücken. Biskuitrolle mit der offenen Seite nach unten abgedeckt etwas durchziehen lassen.

Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.

Zeitaufwand: 45 Minuten (ohne Quell-, Abkühl- und Ziehzeit)
Nährwerte pro Stück: 188 kcal (788 kJ), 2 g F, 39 g KH, 3 g EW