



WAFFELN

ZUTATEN

2 reife Bananen
0,25 Tonkabohne
250 g Mehl
100 g gemahlene Mandeln
2 TL Backpulver
125 g Wasser
1 EL neutrales Pflanzenöl
200 ml Mandelmilch
1 Prise Salz

ZUBEREITUNG

Im ersten Schritt werden die Bananen mit einer Gabel fein zu Mus verarbeitet. Die Tonkabohne auf einer Muskatreibe fein reiben. Mit den restlichen Zutaten und dem Bananenbrei zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig etwa 15 Minuten quellen lassen. Anschließend portionsweise im heißen, leicht gefetteten Waffeleisen jeweils ca. 3 Minuten backen.



POMMES

ZUTATEN

- 1 Steckrübe
- 2 Knollen Rote Bete
(frisch)
- 3 Pastinaken
- 3 Möhren
- 3 EL Öl
- 2 EL Reismehl
- Salz
- Paprikapulver
- 3 Zweige Rosmarin
- 400 g Magerquark
- 2 EL Olivenöl
- 0,5 Bund Schnittlauch
- 0,5 Bund Petersilie
- 1 TL Zucker
- Pfeffer

ZUBEREITUNG

Für die Pommes zu Beginn Steckrübe, Rote Bete, Pastinaken und Möhren waschen, schälen und wie Pommes in Stifte schneiden.

Gemüse in einer großen Schüssel mit Öl, Reismehl, Salz und Paprika mischen. Rosmarinzweige untermischen. Gemüse gleichmäßig auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche legen und im vorgeheizten Backofen bei 220 °C ca. 25 Minuten backen.

In der Zwischenzeit den Quark mit Olivenöl glatt rühren. Schnittlauch und Petersilie waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Quark mit den gehackten Kräutern mischen und mit Salz, Zucker und Pfeffer würzen.



BIFTEKI

ZUTATEN

0,5 altbackenes Brötchen
2 Knoblauchzehen
1 Zwiebel
8 getrocknete Tomaten
100 g Feta
400 g Rinderhackfleisch
1 Ei
1 TL Kreuzkümmel
TL Oregano
2 EL Rapsöl
Salz
Pfeffer

ZUBEREITUNG

Das Brötchen in grobe Würfel schneiden und in lauwarmes Wasser legen. Nach ca. 10 Min. gründlich ausdrücken. Knoblauch und Zwiebel schälen, mit getrockneten Tomaten klein hacken und Feta quer in 6 längliche Stücke schneiden.

Alle Zutaten, bis auf Feta und Rapsöl, gründlich vermischen und zu 6 Bifteki formen. Dabei jeweils ein Stück Feta in die Mitte einarbeiten und die Fleischmasse gleichmäßig darum verteilen.

In einer Grillpfanne mit Öl die Bifteki von allen Seiten braten.



GARNELEN MIT TOMATENSALSA

ZUTATEN

2 Packung tiefgefrorene
Black Tiger Garnelen
250 g Cherrytomaten
250 g gelbe
Cherrytomaten
1 Beet Kresse
8 EL Olivenöl
Kräutersalz
200 g Ziegenfrischkäse-
Taler
1 Zitrone
1 EL Süßrahmbutter
Salz
Pfeffer
3 Stiele Basilikum
3 EL Aceto Balsamico-
Essig

ZUBEREITUNG

Zu Beginn die Garnelen in eine große Schüssel mit kaltem Wasser geben und ca. 15 Minuten auftauen lassen, evtl. Wasser nach 5–10 Minuten wechseln. Inzwischen Tomaten von den Rispen trennen, waschen, trocken tupfen, halbieren und in eine große Schüssel geben. Kresse vom Beet schneiden. 2/3 fein hacken. Mit 3 EL Öl mischen und mit Kräutersalz würzen. Restliche Kresse zum Garnieren beiseitelegen. Frischkäse in dicke Scheiben schneiden. In ein weites Gefäß legen und mit Kresse-Ölmischung beträufeln und bis zur weiteren Verwendung marinieren. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Garnelen aus dem Wasser nehmen und trocken tupfen. 2 EL Öl in einer großen, hohen Pfanne erhitzen. Garnelen darin unter Wenden ca. 2 Minuten kräftig anbraten. Butter zufügen und weitere ca. 1 Minute braten. Mit Salz, Pfeffer und 1–2 EL Zitronensaft würzen, herausnehmen. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und, bis auf einige zum Garnieren, etwas kleiner zupfen. In einer Schüssel Essig und 3 EL Öl verrühren. Vinaigrette zu den Tomaten geben und mischen. Tomatensalat anrichten. Garnelen und Käse dazugeben und mit Basilikum und restlicher Kresse garnieren.



ANTIPASTI

ZUTATEN

2 Zweige Rosmarin
2 Stiele Thymian
2 Stiele Basilikum
4 EL Olivenöl
1 EL Aceto Balsamic
etwas Salz
etwas Zucker
1 Zucchini
15 Oliven ohne Stein
125 g Mini-
Mozzarellakugeln
140 g Prosciutto Crudo
150 g halbgetrocknete
Kirschtomaten
etwas Crema di Balsamico

ZUBEREITUNG

Im ersten Schritt den Backofen auf 250 °C vorheizen. Rosmarin, Thymian und Basilikum fein hacken und mit Olivenöl, Balsamico, einer Prise Salz und einer Prise Zucker vermischen. Zucchini längs in 3 mm dicke Scheiben schneiden und mit dem Kräuteröl von beiden Seiten bestreichen. Auf mit Backpapier ausgelegte Bleche legen und im Ofen ca. 5 Minuten grillen, danach wenden und weitere 5 Minuten grillen. Du brauchst Holzspieße Die Schinkenscheiben und die abgekühlten Zucchini je nach Größe halbieren und aufrollen. Die Spiesse mit Oliven, Mozzarellakugeln, getrockneten Tomaten, Schinken und Zucchini bestücken. Hierbei sollten die Oliven oben sein und die Zucchini zuunterst. Die Spiesse auf eine Servierplatte stellen und kurz vor dem Servieren mit Balsamicocreme verzieren.



CURRYWURST SUPPE

ZUTATEN

400 g Wiener Würstchen
1 kleine rote Zwiebel
1 rote Paprikaschote
1 gelbe Paprikaschote
2 EL Rapsöl
Curry gemahlen
600 ml passierte Tomaten
300 ml Currysauce
Curryketchup
Salz
Pfeffer
1 Becher Schmand (24%)

ZUBEREITUNG

Für die Suppe die Würstchen in mundgerechte Scheiben schneiden, Zwiebel schälen und fein würfeln, Paprika grob würfeln. Öl in einem Suppentopf erhitzen, die Würstchenscheiben darin anbraten, dann die Zwiebeln und Paprika dazugeben und weiterbraten. Kräftig mit Currypulver bestäuben, dann mit den passierten Tomaten und der Currysauce aufgießen, aufkochen, ein paar Minuten köcheln lassen. Mit Curryketchup, Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe auf Schälchen verteilen, den Schmand glattrühren und dazu reichen.



KALTE SUPPE

ZUTATEN

2 Salatgurken
Salz
1 Zehe Knoblauch
500 g Joghurt
125 ml saure Sahne
4 EL gehackte Walnüsse
2 EL Olivenöl
0,5 Bund Dill
Pfeffer

ZUBEREITUNG

Zu Beginn die Gurken schälen und mit einer Reibe grob raspeln. Die Gurken-Raspeln anschließend mit etwas Salz bestreuen und in den Kühlschrank stellen. Du brauchst Standmixer Knoblauchzehe schälen. Joghurt, saure Sahne, 2 EL Walnüsse, Olivenöl und die Knoblauchzehe in einem Mixer fein pürieren. Joghurt mit den Gurken vermischen und mit Pfeffer würzen. Evtl. noch etwas Wasser dazugeben. Dill waschen, trocken schütteln und die Hälfte unter die Suppe mischen. Suppe ca. 30 Minuten kalt stellen. Die Suppe auf 4 Teller verteilen und mit dem restlichen Dill und den restlichen Walnüssen garnieren.



HALLOUMI WRAP

ZUTATEN

8 getrocknete Tomaten
1 halbe Salatgurke
150 g Halloumi-Käse
8 Blätter Kopfsalat (groß)
250 g Kräuterquark
Salz
Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die getrockneten Tomaten und Salatgurke zerkleinern. Halloumi klein würfeln und in etwas Öl anbraten. Alles ansichten, salzen und pfeffern. Kopfsalatblätter waschen, trocken tupfen und mit Kräuterquark bestreichen. Du brauchst Holzstäbchen •oder •Küchengarn Dann mit der Tomaten-Gurken-Halloumi-Mischung belegen, dabei an den Rändern etwas Platz lassen. Zu einem Wrap falten und sofort essen oder mit Holzstäbchen oder Küchengarn in Form halten.



ZWIEBELKUCHEN

ZUTATEN

500 g Zwiebeln
200 g Speck (geräuchert)
1 EL Öl
4 Eier
200 ml Milch
200 g Emmentaler
(gerieben)
150 g Mehl
Kümmel
Salz
Pfeffer
Fett für die Form

ZUBEREITUNG

Für den Zwiebelkuchen die Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Speck ebenfalls würfeln. Beides in heißem Öl ca. 10 Minuten dünsten. Auskühlen lassen. Eier und Milch verquirlen. Käse und Mehl unterheben. Mit Kümmel, Salz und Pfeffer würzen, dann die Speck-Zwiebelmischung unterrühren. Eine Springform (21 cm) fetten und die Zwiebelkuchenmasse einfüllen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 35 Minuten backen.



BLAUBEER-MUFFINS

ZUTATEN

4 Eier
150 g Blaubeeren
75 ml Sonnenblumenöl
1 Prise Salz
150 g Zuckerersatz (z.B. Erythrit)
200 g gemahlene Haselnüsse
1,5 TL Backpulver
1 Vanilleschote

ZUBEREITUNG

Im Ersten Schritt den Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen. Die Eier trennen und das Eiweiß sehr steif schlagen. Blaubeeren waschen und trocken tupfen. Das Eigelb mit Öl, Salz und Erythrit verrühren. Gemahlene Haselnüsse mit dem Backpulver verrühren und unter den Teig heben. Die Vanilleschote längs aufritzen und das Mark entfernen. Das Mark mit den Blaubeeren zum Teig geben, unterrühren und zum Schluss den Eischnee vorsichtig unterheben. Den Teig auf 12 mit hübschen Papierförmchen ausgelegte Muffinförmchen verteilen und im vorgeheizten Backofen etwa 20-25 Minuten backen.