

TOPP
TOPP
TOPP



herzhaftes Glücks- Momente

Mit Deko-
elementen zum
Download

Herrliche Gerichte
zum Seelenwärmen,
Freundschaftfeiern und
Freundeschenken



Dreierlei Stullen

Wie groß war früher in der Schule die Vorfreude auf das leckere Pausenbrot! Die drei Brotaufstriche sind ein Upgrade für jede Stulle.



Kindheitserinnerungen wecken

1 Für das Kürbis-Hummus den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Den Kürbis halbieren, entkernen, mit der Schnittseite nach unten auf ein Backblech legen und 20–25 Minuten im Ofen weich backen. Abkühlen lassen und im Mixer pürieren. 300 g Kürbispüree abwägen und mit den restlichen Zutaten pürieren.

2 Für den Eiersalat die Eier hart kochen, abschrecken, pellen und würfeln. Das Basilikum fein hacken und mit den Eiern und den restlichen Zutaten in einer Schüssel vermengen. Abdecken und eine Stunde in den Kühlschrank stellen. Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Für das Pesto den Rucola waschen und verlesen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Rucola, Pinienkerne, Basilikum, die Hälfte des Olivenöls, Limettenabrieb und Parmesan in einem hohen Gefäß mit dem Stabmixer grob pürieren. Die Knoblauchzehe fein hacken und unterrühren. Das Pesto in sterilisierte Gläser füllen und mit dem restlichen Olivenöl aufgießen.

4 Für die Stullen das Brot in Scheiben schneiden. Kichererbsen in einer Schüssel mit Basilikum und Olivenöl vermengen, 30 Minuten ziehen lassen. Kürbis-Hummus und Eiersalat auf Brotscheiben geben. Frühlingszwiebel in Ringe schneiden und mit den Kichererbsen auf dem Kürbis-Hummus verteilen. Die Burrata grob hacken und auf Brotscheiben legen. Die Kirschtomaten vierteln und mit dem Pesto darübergerben.

Für 4–6 Portionen

Für das Kürbis-Hummus

1 kleiner Hokkaidokürbis (ca. 400 g)
400 g Kichererbsen (Dose)
Saft von 1 Limette
50 ml Olivenöl
1 Knoblauchzehe
2 EL Tahini
3 EL Olivenöl
1 TL gemahlener schwarzer Pfeffer
½ TL Meersalz
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
½ TL Chiliflocken
1 Msp. gemahlene Muskatnuss
1 EL Basilikum

Für den Eiersalat mit Kräutern

6 Eier
1 Handvoll Basilikum
50 g Naturjoghurt (1,5 % Fett)
2 EL Senf
1–2 TL Meersalz
1 TL gemahlener schwarzer Pfeffer

Für das Rucola-Pesto

200 g Rucola
60 g Pinienkerne
100 g Basilikum
100 ml Olivenöl
Abrieb von 1 Bio-Limette
60 g Parmesan
1 Knoblauchzehe

Außerdem

1 großes Körnerbrot
100 g Kichererbsen (Dose)
1 EL Basilikum
50 ml Olivenöl
1 Frühlingszwiebel
200 g Burrata
200 g Kirschtomaten

Orientalischer Couscous-Salat

Es ist so schön, wenn nach einem langen Arbeitstag zu Hause schon ein leichtes Abendbrot auf dich wartet. Noch schöner ist es, wenn es dich gleichzeitig von deinem nächsten Urlaub träumen lässt, wie dieser vegetarische Couscous-Salat mit orientalischen Aromen.

Glücksgefühle
zum Feierabend

Für 4–6 Portionen

300 ml Gemüsebrühe
(siehe S. 12)
170 g Couscous
1 Zucchini
1 Paprikaschote
1 Karotte
1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 TL gemahlene Kurkuma
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
½ TL Currypulver
½ TL Paprikapulver
½ TL gemahlener Kardamom
1 Msp. gemahlene Muskatnuss
1 Msp. Zimt
1 TL Chiliflocken
70 ml Olivenöl
Saft von 1 Zitrone
1 TL Honig
1 Handvoll frische Minze
1 Handvoll frische Petersilie
3 EL getrocknete Cranberries
60 g Granatapfelkerne
50 g gehackte Pekannüsse



1 Die Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen und vom Herd nehmen. Den Couscous einrühren und abdecken. Quellen und abkühlen lassen, dabei von Zeit zu Zeit mit einer Gabel umrühren und auflockern.

2 Zucchini, Paprika, Karotte, Zwiebel und Knoblauchzehen fein würfeln. Die Gewürze mit Olivenöl, Zitronensaft und Honig in einer kleinen Schüssel verrühren. Den Couscous in einer großen Schüssel mit der Gewürzmischung vermengen. Die Gemüsewürfel unterheben.

3 Minze und Petersilie grob hacken und mit den Cranberries sowie den Granatapfelkernen mit dem Couscous-Salat vermengen. Die Pekannüsse in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten, fein hacken und zum Servieren über dem Couscous-Salat verteilen.





LACHSQUICHE

* MIT LAUCH *

Essen löst natürlich keine Probleme, aber kleine oder größere Sorgen sind auch kein triftiges Argument gegen genüssliches Schlemmen. Also ab in die Küche und den Kochlöffel schwingen, wenn's mal nicht so rund läuft!

Sorgen vergessen

26

Für 4–6 Portionen

Für den Teig

100 g Butter, kalt,
plus etwas für die Form
210 g Mehl plus etwas für
die Arbeitsfläche
1 TL Meersalz
1–2 EL Milch

Für die Füllung

2 Stangen Lauch
1 EL Butter
400 g Wildlachsfilet
3 Eier
200 g Sahne
100 ml Milch
3 Stängel Dill
1 EL Meersalz
1 TL gemahlener schwarzer
Pfeffer
1 Msp. Muskatnuss

Außerdem

1 Pie-Form (ø 26 cm)
etwas Zitronensaft
1 Stängel Dill, gehackt

1 Den Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Für den Teig Butter, Mehl und Salz in einer Schüssel zu einer krümeligen Masse verkneten. So viel Milch hinzufügen, dass ein gut knetbarer Teig entsteht. Den Teig in Frischhaltefolie gewickelt 30 Minuten kalt stellen. Anschließend auf der bemehlten Arbeitsfläche ausrollen, in die gefettete Pie-Form legen und mit einer Gabel mehrmals einstechen. 10–15 Minuten blind backen (siehe S. 8), bis der Boden trocken ist.

2 Für die Füllung den Lauch in dünne Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und den Lauch darin glasig dünsten. Den Lauch auf dem Teig verteilen. Das Lachsfilet in mundgerechte Stücke schneiden und auf dem Lauch drapieren.

3 Die Eier in einer Schüssel mit Sahne und Milch verquirlen. Den Dill fein hacken und mit den Gewürzen unterrühren. Die Ei-Sahne-Mischung über Lachs und Lauch gießen. Die Quiche 30–40 Minuten goldbraun backen. Vor dem Servieren mit etwas Zitronensaft beträufeln und mit gehacktem Dill bestreuen.





Seelentröster