

Daniel Wiechmann

SINGLE-KITCHEN

Kochen für eine Person - und nichts bleibt übrig

ÜBER
60
REZEPTE

riva

Overnight Oats mit Erdbeerquark, Heidelbeermilch und Nüssen

Zubereitung: 10 Min. + über Nacht

Nährwerte (pro Portion): 569 kcal, KH: 41 g, E: 34 g, F: 28 g

Zutaten:

100 g Erdbeeren
 150 g Magerquark
 4 EL kernige Haferflocken
 50 g Heidelbeeren
 50 ml Milch
 5 Mandeln
 5 Haselnüsse

So wird's gemacht:

1. Erdbeeren putzen und waschen. Zusammen mit dem Quark in eine Schüssel geben. Mit dem Pürierstab pürieren. Haferflocken in den Erdbeerquark mischen. Alles in ein Glas geben und über Nacht kühl stellen.
2. Am nächsten Morgen Heidelbeeren und Milch pürieren. Ins Glas zum Haferflocken-Erdbeerquark geben.
3. Die Nüsse und Mandeln grob hacken und ebenfalls ins Glas geben. Genießen.



Eggs Benedict

Zubereitung: 40 Min.

Nährwerte (pro Portion): 828 kcal, KH: 28 g, E: 35 g, F: 61 g

Zutaten:

40 g Butter
3 Eier
Salz
Cayennepfeffer
1 Spritzer Zitronensaft
2 EL Essig
2 Scheiben Speck
1 Toastie

So wird's gemacht:

1. Für die Sauce hollandaise Butter in einem Topf schmelzen.
2. 1 Eigelb und 1 TL warmes Wasser in ein hohes Gefäß geben. Das Eiweiß in eine Schüssel geben. Mit dem Pürierstab Eigelb und Wasser cremig mixen. Einen Teelöffel der geschmolzenen Butter tröpfchenweise untermixen. Die restliche Butter in einem dünnen Strahl untermixen. Mit Salz, Cayennepfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.
3. Die zwei Eier vorsichtig in die Schüssel mit dem Eiweiß schlagen. Das Eigelb darf nicht kaputtgehen.
4. Reichlich Essigwasser in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren. Sobald das Wasser nicht mehr kocht, mit einem Schneebesen kräftig umrühren, sodass in der Mitte des Topfes ein Strudel entsteht. Die Eier aus der Schüssel zügig in die Mitte des Strudels geben. Einen Deckel auf den Topf legen und die Eier 3–4 Min. garen lassen.
5. Unterdessen in einer Pfanne ohne Fett den Speck braten. Den Toastie aufschneiden und auf der Schnittfläche in der Pfanne rösten.
6. Toasties auf einem Teller anrichten. Mit Speck und den pochierten Eiern belegen. Sauce hollandaise darübergeben. Nach Belieben mit frischen Kräutern garnieren und genießen.

Das Einrühren des Eis in den Wasserstrudel geht beim ersten Mal garantiert schief, da man höchstwahrscheinlich das Wasser nicht kräftig genug rührt. Das Ei sieht dann womöglich etwas zerrupft aus, schmeckt aber dennoch und zerfließt fantastisch. Beim vierten oder fünften Versuch hat man den Bogen dann raus.



Bananen-Nuss-Schoko-Granola

Ergibt: 4-6 Portionen * Zubereitung: 50 Min. + 2 h Kühlung

Nährwerte (pro Portion): 689 kcal, KH: 69 g, E: 16 g, F: 36 g

Zutaten:

75 g Mandeln

50 g Pekan- oder Walnüsse

250 g zarte Haferflocken

50 g Kokosraspel

25 g Rosinen

¼ TL Salz

1 sehr reife Banane

75 ml Ahornsirup

1 EL Rohrohrzucker

75 g Zartbitterschokolade

So wird's gemacht:

1. Den Ofen vorheizen (Umluft 140 °C). Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Mandeln und Nüsse grob hacken. Mit Haferflocken, Kokosraspeln, Rosinen und Salz in einer Schüssel vermischen.
3. Banane schälen, grob würfeln und in einem Mixer geben. Sirup und Zucker hinzugeben und alles pürieren.
4. Bananensirup in die Schüssel mit den Haferflocken und Nüssen geben. Alles gut vermischen, bis die Flocken und Nüsse vollständig vom Bananensirup überzogen sind.
5. Die Mischung gleichmäßig auf dem Blech verteilen und in der Ofenmitte für 25–30 Min. backen. Alle 10 Min. mit einem Holzschaber oder Pfannenwender durchmischen, damit die Hafer-Nussklümpchen gleichmäßig braun werden.
6. Schokolade in erbsengroße Stücke hacken. Die goldbraune Granola aus dem Ofen nehmen. Die Schokolade in die noch warme Granola geben, sodass die Schokolade anschmilzt. Anschließend die Granola zum Abkühlen auf die Arbeitsfläche stellen.
7. Die abgekühlte Granola mit dem Backpapier in eine große Schüssel geben und im Kühlschrank 2 Stunden vollständig auskühlen lassen. Anschließend kann man die Granola mit frischer Milch oder in Joghurt gerührt genießen. Wer mag, gibt auch noch frisches Obst dazu.

Die amerikanische Müsli-Variante schmeckt durch das Backen im Ofen herzhafter als das Original. In einem luftdichten Behälter hält sich die Granola mehrere Wochen.

