

KATHRIN KÖTZ



GUTES ESSEN muss nicht. teuer sein

Gesund, günstig, alpin-mediterran

ATHESIA

- 7 **Vorwort**
- 8 **Über dieses Buch**
- 8 **Planung der Mahlzeiten**
- 9 **Regionalität**
- 9 **Fleisch und Fisch**
- 10 **Vorratskammer**
- 10 **Resteverwertung**
- 11 **Was mir noch wichtig war**
- 12 **Hinweise zu den Rezepten**

Rezepte

BROT

- 15 Vollkornkastenbrot
- 16 Körnerbrot
- 19 Rustikales Weizenbrot
- 20 Jerusalem-Bagels
- 23 Pita-Brot
- 24 Focaccia
- 27 Flammkuchen

FÜR JEDEN TAG

- 28 Kürbiscremesuppe
- 28 Kartoffelsuppe
- 30 Kalte Blumenkohlsuppe
- 32 Melonen-Tomaten-Salat mit Feta
- 35 Couscous mit Pfirsichen und Mandeln
- 36 Salat mit Farro und Mozzarella
- 39 Panzanella – Brotsalat
- 40 Kartoffel-Rucola-Salat
- 43 Pasta fredda – der andere Nudelsalat
- 44 Doppeltes Sandwich mit Ei und Thunfisch
- 46 Bruschetta mit Burrata
- 47 Lachs mit Kräuterkruste
- 49 Backfisch mit lauwarmem Apfel-Kartoffel-Salat
- 50 Lauwarmer Linsensalat mit gebratenem Saibling
- 52 Spargel-Quiche
- 55 Parmigiana
- 57 Rosenkohl mit Haselnüssen und Brotsauce
- 59 Gemüsequiche
- 59 Zucchini-Tomaten-Gratin
- 60 Kartoffel-Frittata mit Salat
- 61 Gebratener Blumenkohl mit Stampfkartoffeln
- 63 Zucchini-Puffer mit Zitronen-Joghurt-Sauce
- 64 Spargel mit Bozner Sauce
- 67 Gebratene Polenta mit Gemüseallerlei
- 69 Couscous mit Ratatouille und gegrilltem Tomino
- 70 Erbsenrisotto



- 70 Risotto mit Fave und Guanciale
- 72 Gebratener Reis
- 74 Gnocchi mit Erbsen-Spargel-Gemüse
- 77 Nudelreis mit Gorgonzolasauce
- 78 Spaghetti alla Carbonara
- 79 Spaghetti aglio, olio mit gerösteten Brotkrümeln
- 80 Trofie mit Basilikumpesto
- 80 Trofie mit Radicchio
- 82 Ditalini mit Erbsen und Guanciale
- 85 Fregola sarda mit Tomatensauce
- 86 Tagliolini mit Fave, Radicchio und Guanciale
- 88 Vollkornspaghetti mit Bärlauchpesto
- 89 Orecchiette mit Cima di Rapa
- 90 Penne mit Salsiccia
- 91 Miso-Spaghetti
- 93 Zucchini-Zitronen-Nudeln
- 95 Linguine mit Garnelen und Datteltomaten
- 96 Passatelli mit Ragù und Parmesansauce
- 98 Lasagne
- 101 Radicchio-Lasagne mit Taleggio
- 103 Tagliatelle mit Pfifferlingen
- 103 Tagliatelle mit Lachs und Spinat
- 104 Pisarei e Fasò
- 106 Pizza Margherita
- 109 Gebackene Hühnerbrust mit Honig-Senf-Sauce
- 111 Gebratenes Hähnchen mit Petersilienmayonnaise
- 112 Hühnerbrust mit Fenchel und Rucola

- 115 Gebratenes Huhn mit schwarzen Kichererbsen und Orangen
- 117 Fleischkrapfen mit Tomaten-Bohnen-Gemüse
- 119 Rindersteak mit Quetschkartoffeln aus dem Ofen
- 120 Gemüsebrühe
- 121 Gemüsepaste

SÜSSES

- 123 Pavlova mit Joghurt und Himbeeren
- 125 Crema Catalana
- 126 Erdbeermousse
- 127 Karamellierte Pfirsiche
- 128 Erdbeertiramisu
- 130 Buttermilch-Pannacotta mit Rhabarber-Karamell-Sauce
- 133 Heidelbeertarte
- 135 Vanilleeis
- 135 Erdbeereis
- 136 Schokoladeneis ohne Eismaschine
- 138 Florentiner
- 139 Alkermes-Kekse
- 141 Sizilianische Mandelkekse
- 142 Weiche Schokokekse
- 144 Zitronenkekse
- 147 Apfel-Streusel-Küchlein
- 149 Rhabarberkuchen mit Baiserhaube
- 150 Marmorkuchen
- 152 Erdbeerkuchen
- 155 Zimtschnecken
- 157 Scheiterhaufen





VORWORT

Wer auf der Suche nach leckeren, gesunden, alltagstauglichen Rezepten ist, deren Zubereitung oft nicht mehr als eine halbe Stunde dauert, der wird in diesem Buch fündig!

Ich weiß aus Erfahrung, dass es in unserer modernen, hektischen Zeit schwierig ist, sich jeden Tag aufs Neue zum Kochen zu motivieren, nicht zu reden vom Ausprobieren neuer Rezepte. Gleichzeitig hat man den Anspruch, eine ausgewogene und gesunde Mahlzeit auf den Tisch zu bringen. Mit den Rezepten in diesem Buch kann beides gelingen.

Neben dem Aspekt der schnellen und gesunden Küche war es mir wichtig, den Preis pro Mahlzeit nicht aus dem Auge zu verlieren, damit sich auch Menschen mit kleinem Geldbeutel abwechslungsreich ernähren können. Daher liegen die Kosten für eine Portion fast immer bei 1,00–2,00 Euro, manchmal sogar darunter.

Natürlich gibt es in diesem Buch auch einige Rezepte, die etwas preisintensiver und aufwendiger sind. Damit sie trotzdem erschwinglich sind und das Haushaltsbudget nicht über Gebühr belasten, kommt es auf eine gute Planung des wöchentlichen Speiseplans an, für den man im Vorrat vorhandene Dinge, übrig gebliebene Speisereste und frische Zutaten kombiniert.

VORRATSKAMMER

Damit ich auch nach einem stressigen Tag, an dem ich nicht zum Einkaufen gekommen bin, etwas Leckeres auf den Tisch bringen kann, habe ich immer einen Vorrat an bestimmten Lebensmitteln zu Hause. Das sind vor allem lange haltbare Lebensmittel wie Mehl, Zucker, Nudeln und Konserven bzw. kalt gepresstes Olivenöl, Balsamico, Raps- oder Sonnenblumenöl. Im Kühlschrank lagern immer Parmesan, Bioeier, helle Misopaste und Butter. Um die Vorräte aufzufüllen, nutze ich bewusst die Angebote der Supermärkte.

Für Olivenöl und Balsamico gebe ich gerne ein paar Euro mehr aus, dafür bekomme ich aber eine bessere Qualität. Und weil diese Produkte nur sparsam verwendet werden, muss man sie auch nicht jede Woche neu kaufen.

Für die Rezepte in meinem Buch muss man sich keine neuen Gewürze zulegen. Salz und Pfeffer reichen im Allgemeinen aus und die hat sowieso jeder im heimischen Gewürzregal. Dort, wo ich exotischere Gewürze verwende, habe ich versucht, eine Alternative anzugeben. Wenn man auch diese nicht hat, würzt man einfach mit etwas mehr Salz und Pfeffer bzw. Kräutern. Denn nichts ist unnütz, als sich für ein einzelnes Rezept extra ein bestimmtes Gewürz anzuschaffen, das nach einmaligem Gebrauch im hintersten Winkel des Küchenschrankes verstaubt.

Apropos Kräuter: Damit man immer frische Kräuter hat, lohnt es sich, diese auf der Fensterbank oder auf dem Balkon zu ziehen. Das ist preiswerter, als sie immer wieder von Neuem zu kaufen. Für den Winter kann man sie fein geschnitten in Eiswürfelbehältern einfrieren.

RESTEVERWERTUNG

Dass man sorgsam mit Lebensmitteln umgehen soll, ist keine neue Weisheit. Schon meine Großmutter hat keine Lebensmittel weggeworfen, sondern aus schrumpeligem Gemüse eine leckere Suppe gekocht. Ihre anderen Küchenprinzipien waren: Koche ausreichende Mengen, verwerte das, was übrig bleibt, und kaufe nie mehr ein, als du essen kannst. Nach dieser Küchenphilosophie habe ich auch die Rezepte für dieses Buch ausgewählt und die Größe der Portionen so berechnet, dass nichts oder nur wenig übrig bleibt. Bei einigen Gerichten kann es allerdings ökonomischer sein, sie für mehr Personen zuzubereiten. Natürlich bleibt in diesem Fall etwas übrig – außer man lädt sich ein paar Freunde ein –, aber das kann man am nächsten Tag aufwärmen und spart so die Zeit fürs Kochen. Einige Dinge muss man nicht einmal aufwärmen, sondern kann sie einfach in der Lunchbox mitnehmen. Auf diese Weise hat man zum Mittagessen eine wunderbare Abwechslung zum belegten Brot oder zum teuren Restaurant.



Aus diesem Grund sind manche Rezepte mit Symbolen ausgestattet:

Resteverwertung möglich 

Mahlzeit eignet sich für die Lunchbox 

Wenn man weiß, dass man es nicht schafft, die Reste am nächsten oder übernächsten Tag aufzuessen, sollte man sie so schnell wie möglich einfrieren, sonst besteht die Gefahr, dass sie im Kühlschrank vergessen werden und vergammeln. Brot, Kuchen, Pizzateig, aber auch Suppen, Lasagne oder Nudelsaucen halten sich tiefgefroren bis zu drei Monate.



WAS MIR NOCH WICHTIG WAR

Ich habe versucht, in das Buch nur Gerichte aufzunehmen, für die man nicht viel mehr braucht als ein **scharfes Messer**, einen **Topf**, eine **Pfanne** und manchmal einen **Pürrierstab**. Das liegt nicht nur daran, dass ich nicht gerne abspüle, sondern ich wollte, dass die Rezepte auch in einer Studenten-WG bzw. in der Küche eines Einpersonenhaushalts nachgekocht werden können, in denen kein Platz für unzählige Küchengerätschaften ist. Nach meiner Erfahrung sind viele Geräte daheim überflüssig. Sie kosten nur Geld und liegen die meiste Zeit rum.

Die Mengenangaben in den Rezepten lassen sich problemlos für eine geringere Personenzahl adaptieren. Für das Gelingen ist es dabei nicht wichtig, die Zutaten aufs Gramm genau umzurechnen. Ich finde, man sollte sich bei der Frage nach der Menge einfach auf sein Gefühl und seinen Hunger verlassen – außer bei Brot, Kuchen und einem Teil der Nachspeisen, wo es auf Genauigkeit ankommt.





RUSTIKALES WEIZENBROT

Brotbacken ist gar nicht so schwer und aufwendig, wie man immer denkt. Man braucht nur das richtige Rezept – so wie das hier, bei dem man den Teig noch nicht einmal kneten muss.

FÜR 1 RUNDES BROT

500 g Mehl
360 g lauwarmes Wasser
4 g Trockenhefe
12 g Salz



Mehl und Wasser in einer Schüssel verrühren und mit einem Tuch zugedeckt 15 Minuten ruhen lassen.

Trockenhefe und Salz über den Teig streuen und mit feuchten Händen so lange einmassieren, bis beides komplett eingearbeitet ist.

Die Teigränder ein paarmal zur Mitte hin überschlagen. Zudecken, 20 Minuten ruhen lassen und den Vorgang wiederholen.

Erneut zudecken und den Teig etwa 5–6 Stunden gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat und an der Oberfläche einige Blasen zu sehen sind.

Auf einer mit Mehl bestreuten Arbeitsfläche den Teig auf allen vier Seiten zur Mitte hin überschlagen. Den Teigling umdrehen und vorsichtig in eine runde Form bringen (die Oberfläche sollte nun schön straff sein).

Den Teigling in ein Gärkörbchen (oder eine mit einem Tuch ausgelegte Schüssel) setzen und zugedeckt noch einmal etwa 1 Stunde gehen lassen.

In der Zwischenzeit den Backofen mit einem gusseisernen Topf auf 230 Grad vorheizen. Den Teigling auf Backpapier legen, die Oberfläche mit einem scharfen Messer oder einer Rasierklinge einschneiden und in den gusseisernen Topf setzen. Mit dem Deckel verschließen und im Backofen 25 Minuten backen. Den Deckel abnehmen und noch einmal 20 Minuten backen.

TIPPS Das Brot bleibt in einem Brotbeutel etwa 3 Tage frisch. Man kann es aber auch in Scheibenschnitten und portionsweise einfrieren. Die Kantenteile kann man trocknen lassen und mit dem Blitzhacker zu Semmelbröseln verarbeiten.

JERUSALEM-BAGELS

Bei diesem Rezept wird der Teigling vor dem Backen nicht gekocht. Der Bagel schmeckt sowohl zum Frühstück als auch zum Abendessen und ist außerdem noch vegan!

FÜR 6 BAGELS

500 g Mehl
7 g Trockenhefe
15 g Salz
20 g Zucker
30 g Olivenöl
280 g Hafermilch

WEITERES
2 EL Hafermilch
1 EL Rübensirup
60 g Sesam



Mehl, Trockenhefe, Salz und Zucker in einer Schüssel gut vermischen. Öl und Hafermilch dazugeben und alles mit der Küchenmaschine (mittlere Geschwindigkeit) zu einem geschmeidigen Teig verkneten.

Den Teig zugedeckt bei Zimmertemperatur so lange gehen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat. Dann auf einer bemehlten Arbeitsfläche vorsichtig zusammendrücken (nicht kneten!) und in 6 gleich große Stücke teilen.

Die Teiglinge zu dünnen, etwa 20–30 cm langen Rollen formen, die Enden zusammenführen und festdrücken. Die Teigkringel auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech zugedeckt noch einmal 30–45 Minuten gehen lassen.

In der Zwischenzeit den Backofen auf 210 Grad vorheizen Hafermilch und Rübensirup verrühren. Die Teigkringel damit bestreichen und mit Sesam bestreuen. Etwa 15–20 Minuten goldbraun backen.

TIPPS Man kann den Teig natürlich auch mit der Hand kneten, das dauert nur länger (wenigstens 15 Minuten). Nach dem ersten Gehen kann man den Teig auch über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen und erst am nächsten Morgen backen. Die Bagels lassen sich sehr gut einfrieren.

ERSATZ

Hafermilch → Kuhmilch

Rübensirup → Ei, Melasse, Agavendicksaft



KALTE BLUMENKOHLSUPPE

Wenn es warm ist, möchte man eigentlich keine Suppe essen. Doch bei dieser Suppe ist das anders, denn sie ist kalt und sehr erfrischend. Was will man mehr?

FÜR 4 PERSONEN

1 Blumenkohl

1 l Milch

80 g Sahne

2 EL Salz

Muskat

Pfeffer

6 Scheiben altbackenes Brot

2 EL Olivenöl

100 g gebratene Blumenkohlröschen

Den Blumenkohl in kleine Röschen teilen und mit der Milch in einen mittelgroßen, hohen Topf geben. Mit Wasser auffüllen, sodass der Blumenkohl vollständig mit Flüssigkeit bedeckt ist. Langsam zum Kochen bringen und auf kleiner Flamme etwa 10 Minuten köcheln lassen.

Wenn der Blumenkohl weich ist, mit Sahne in einen Mixer geben und fein pürieren.

Mit Muskat und Pfeffer würzen und zugedeckt im Kühlschrank auskühlen lassen.

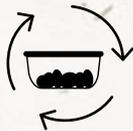
In der Zwischenzeit das Brot in kleine Würfel schneiden und in Olivenöl goldbraun rösten. Ebenfalls auskühlen lassen.

Suppe mit Blumenkohlröschen und Brotwürfeln servieren.

TIPP Man kann noch Petersilie oder Dill über die Suppe streuen.

ERSATZ

gebratene Blumenkohlröschen → gebratene Kartoffelwürfel





MELONEN-TOMATEN-SALAT

mit Feta

Man kann diesen erfrischenden Salat als Beilage zu Gegrilltem servieren, aber auch zum Picknick oder in der Lunchbox mitnehmen.

FÜR 4 PERSONEN

250 g Tomaten (rot, gelb, gestreift, lila)
1 TL Chiliflocken (oder weniger,
je nach Geschmack)
½ Honigmelone
½ kleine Wassermelone
100 g Feta
10 Minzblätter
1 EL Zitronensaft
2 EL Olivenöl
1 EL Honig
Salz, Pfeffer

Die Tomaten grob zerteilen und in eine Schüssel geben, mit Chiliflocken würzen.

Die Melonen schälen, die Kerne entfernen und ebenfalls in grobe Stücke schneiden. Zu den Tomaten geben.

Den Feta darüberbröseln und alles mit fein geschnittenen Minzblättern bestreuen.

Zitronensaft, Olivenöl und Honig glatt rühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Über den Salat gießen und vorsichtig vermischen.

TIPPS Wichtig ist, dass die Tomaten sehr aromatisch sind, die Sorte spielt keine Rolle. Wer den Salat zur Arbeit oder zum Picknick mitnehmen möchte, sollte das Dressing separat transportieren und erst kurz vor dem Verzehr darübergießen. Man kann auch noch etwas Rucola unter den Salat mischen.

ERSATZ

Feta → Halloumi

Minze → glatte Petersilie

Honig → Ahornsirup





LAUWARMER LINSENSALAT mit gebratenem Saibling

Vom Salat mache ich immer etwas mehr, dann habe ich ein Mittagessen to go. Wer keinen Fisch mag, isst einfach gegrillten Käse oder ein gebratenes Blumenkohlsteak dazu.

FÜR 4 PERSONEN

100 g Linsen (braune Berglinsen
oder Beluga-Linsen)
200 g Karotten
200 g Lauch
Olivenöl
Salz, Pfeffer
2 EL Balsamico
1 EL Rotweinessig
4 Saiblingsfilets
1-2 EL Speisestärke
Butterschmalz



Salat = to go

Die Linsen in einen Topf mit reichlich kaltem Wasser geben. Zum Kochen bringen und etwa 25 Minuten garen.

Inzwischen die Karotten schälen und in winzige Würfel schneiden. Den Lauch waschen und ebenfalls in winzige Würfel schneiden.

Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Gemüsewürfel darin anschwitzen. Eventuell etwas Wasser dazugeben und mit geschlossenem Deckel 5 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Linsen abgießen und zum Gemüse geben. Mit Salz, Pfeffer, Balsamico, Rotweinessig und Olivenöl abschmecken.

Mit einem kleinen Teesieb die Saiblingsfilets auf der Hautseite leicht mit Speisestärke bestreuen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Den Fisch mit der Hautseite nach unten hineinlegen und bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten schön kross braten.

Die Pfanne vom Herd nehmen, Saiblingsfilets wenden und noch etwa 1 Minute in der heißen Pfanne garen.

TIPP Die Saiblingsfilets sollten wirklich nur auf der Hautseite braten. Wenn sich die Farbe des Fischfleisches an den Rändern verändert, kann man die Hitze ausschalten und die Filets wenden.

ERSATZ

Saibling → Forelle

Speisestärke → Mehl



SPARGEL-QUICHE

Eine Quiche ist, ob warm oder kalt, immer eine gute Idee. Sie ist die perfekte Begleitung zum Aperitif, macht aber – zusammen mit einem Salat – auch als Abendessen alle satt und glücklich.

FÜR 4 PERSONEN

FÜR DEN TEIG

250 g Mehl

3 g Salz

125 g weiche Butter

1 Eigelb

3 EL kaltes Wasser

1 Eiweiß

FÜR DIE FÜLLUNG

200 g Speck

500 g grüner Spargel

3 Eier

250 g Sahne

50 g geriebener Parmesan

Pfeffer

Mehl mit Salz und Butter zu einer krümeligen Masse verreiben. Eigelb und Wasser dazugeben und alles schnell zu einem glatten Teig verkneten (nicht zu lange kneten, sondern aufhören, sobald der Teig zusammenhält). Den Teig flach drücken und in Klarsichtfolie gewickelt im Kühlschrank etwa 20 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit die Speckwürfel in einer Pfanne knusprig braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Den Spargel am unteren Ende schälen, in 2 cm lange Stücke schneiden (die Köpfchen länger lassen) und etwa 5 Minuten unter Rühren in der Pfanne braten.

Eier in einer Schüssel mit Parmesan und Sahne verrühren und mit Pfeffer würzen.

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und eine Tarteform damit auslegen. Den Boden mit einer Gabel einstechen und mit Eiweiß bestreichen. Speckwürfel und Spargel auf dem Boden verteilen und die Ei-Sahne-Mischung darübergießen.

Im vorgeheizten Backofen bei 190 Grad (Umluft) etwa 25 Minuten backen.

TIPP Die Menge ist für eine große Tarteform berechnet, sie reicht aber auch für 6 kleine Formen.





Happiness is
a piece of

GNOCCHI mit Erbsen-Spargel-Gemüse

Ricotta-Gnocchi schmecken mit jungem Frühlingsgemüse einfach sensationell gut.

FÜR 4 PERSONEN

8 Stangen grüner Spargel
300 g Erbsen (ohne Schale)
2 Eier
500 g Ricotta
70 g geriebener Parmesan
½ TL Salz
120 g Mehl
100 g Butter
1 Zitrone, Abrieb und Saft
Schnittlauch
Pfeffer

Den Spargel im unteren Drittel schälen und in 1 cm lange Stücke schneiden, die Spitzen etwa 4 cm lang lassen. Zusammen mit den Erbsen in Salzwasser etwa 2 Minuten blanchieren, abgießen und in Eiswasser abschrecken, damit die grüne Farbe erhalten bleibt. Die Eier mit Ricotta, Parmesan und Salz vermengen. Das Mehl dazugeben und nur so lange rühren, bis sich alles verbunden hat. Den Gnocchi-Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche vorsichtig zu dünnen Rollen formen und in etwa 1 cm lange Stücke schneiden. Ins kochende Salzwasser geben und so lange garen, bis die Gnocchi an der Oberfläche schwimmen. Inzwischen die Butter schmelzen lassen. Die Erbsen und den Spargel dazugeben und kurz durchschwenken. Mit Salz, Pfeffer, Zitronenabrieb, etwas Zitronensaft und fein geschnittenem Schnittlauch würzen. Die Gnocchi mit einer Schaumkelle aus dem Topf nehmen, abtropfen lassen und im Gemüse schwenken.

TIPPS Nach noch mehr Frühling schmecken die Gnocchi, wenn man unter das Gemüse etwas Bärlauchpesto (siehe Seite 88) rührt. Wer mag, bestreut die Gnocchi mit geriebenem Parmesan.

ERSATZ

Schnittlauch → Bärlauch, Frühlingszwiebeln
frische Erbsen → tiefgekühlte Erbsen
grüner Spargel → Zucchini
Ricotta → gut abgetropfter Topfen (Quark)





ERDBEERMUSSE

Bei Erdbeeren denke ich sofort an Sommer, Sonne und lange Ferientage. Als Kind habe ich gerne beim Erdbeerenpflücken geholfen. Allerdings landeten die Erdbeeren meist in meinem Mund statt im Körbchen.

FÜR 4 PERSONEN

500 g Erdbeeren
60 g Puderzucker
2 TL Zitronensaft
6 Blatt Gelatine
2 Eiweiß
200 g Sahne

Die Erdbeeren putzen und 400 g im Mixer fein pürieren.

Das Erdbeerpüree mit 50 g Puderzucker und Zitronensaft aufkochen und etwa 8 Minuten köcheln lassen. Inzwischen die Gelatine in kaltem Wasser einweichen (etwa 10 Minuten). Gut ausdrücken und im heißen Erdbeerpüree auflösen. Abkühlen lassen.

Wenn das Erdbeerpüree Zimmertemperatur hat, das Eiweiß mit dem restlichen Puderzucker steif schlagen. Das Erdbeerpüree dazugeben und vorsichtig unterheben. Die Sahne steif schlagen und unter die Erdbeer-Eischnee-Masse heben.

Die restlichen Erdbeeren in Scheiben schneiden und mit der Schnittfläche nach außen kreisförmig im Inneren der Gläser anordnen. Die Erdbeermousse vorsichtig in die Gläser füllen, sodass sie die Erdbeerscheiben nicht verdeckt.

Die Erdbeermousse mindestens 4 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen.

TIPP Am besten füllt man die Erdbeermousse mit einem Spritzbeutel in die Gläser.



KARAMELLISIERTE PFIRSICHE

Die Pfirsiche sind das perfekte Sommerdessert, für das jeder noch ein Plätzchen im Magen frei hat. Es ist schnell gemacht und kann auch auf dem Grill zubereitet werden.

100 g Zucker auf einen tiefen Teller geben. Die halbierten Pfirsiche mit der Schnittfläche in den Zucker drücken und umgedreht auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

Im auf 210 Grad vorgeheizten Backofen 7-8 Minuten garen, bis der Zucker karamellisiert ist.

In der Zwischenzeit den restlichen Zucker, Mascarpone, Milch und Kakao mit dem Handmixer gut verrühren.

TIPP Wenn man die Pfirsiche auf dem Grill zubereiten will, muss man sie mit der gezuckerten Schnittfläche nach unten in eine Grillschale oder auf Alufolie legen.

FÜR 4 PERSONEN

- 4 Pfirsiche
- 150 g Zucker
- 250 g Mascarpone
- 3 EL Milch
- 3 EL Kakao
- 3 EL geröstete Mandelblättchen

ERSATZ

- Mascarpone → Frischkäse, Ricotta
- Mandelblättchen → zerkleinerte, blanchierte Haselnüsse

SCHOKOLADENEIS

ohne Eismaschine

Noch leckerer wird das Eis, wenn man Schokostückchen unter die Eismasse rührt.

Die Schokolade über dem Wasserbad schmelzen und etwas abkühlen lassen. Inzwischen die gezuckerte Kondensmilch mit Sahne und Vanilleextrakt etwa 3 Minuten aufschlagen, bis die Masse anfängt, steif zu werden. Den Kakao über die Masse sieben und zusammen mit der geschmolzenen Schokolade unterrühren. Die Eismasse in einen verschließbaren Behälter füllen und 4–6 Stunden im Tiefkühlfach gefrieren lassen.

FÜR 4 PERSONEN

100 g Schokolade (70 % Kakaogehalt)
170 g gezuckerte Kondensmilch
250 g Sahne
1 TL Vanilleextrakt
1½ EL Kakao

TIPP Das Eis hält sich etwa 1 Monat im Gefrierfach.



Gesund, lecker und preiswert: Nachhaltige Ernährung für alle!

Lebensmittel werden teurer, doch eine gesunde Ernährung ist vielen Menschen wichtig. Dieses Buch beweist, dass diese beiden Tatsachen kein Widerspruch sein müssen. **Gesundes** und **nachhaltiges** Essen kann auch **kostengünstig** sein – man muss nur wissen, wo man einkaufen und wie man kochen kann.

In diesem Kochbuch finden Sie **90 alpin-mediterrane Rezepte**, von Pasta und Getreide über Reis und Gemüse bis hin zu Fleisch, Fisch, Süßspeisen und selbst gebackenem Brot. Die Gerichte basieren auf wenigen, preisgünstig erhältlichen Zutaten. Neben Tipps für einen sparsamen **Einkauf** erhalten Sie Hinweise für **Meal Prep** und **Resteverwertung**.

Entdecken Sie eine Welt des gesunden und preisbewussten Essens, ohne Kompromisse bei **Geschmack** und **Qualität** einzugehen.



ISBN 978-88-6839-723-4



9 788868 397234

athesia-tappeiner.com

19,90 € (I/D/A)