

MO

KLASSISCHER HEFEZOPF



4 Portionen



45 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Milch leicht erwärmen, die Hefe zerbröseln und darin auflösen. Die Butter schmelzen und wieder etwas abkühlen lassen. Das Mehl mit Zucker und Salz in einer Schüssel mischen, die Milch-Hefe-Mischung zusammen mit der Butter darüber geben und alles zu einem Teig verkneten.
2. Mindestens 5 Minuten kneten – je länger, desto luftiger wird der Zopf. Den Teig an einem warmen Ort 1 Stunde lang gehen lassen und anschließend noch einmal 5 Minuten kneten. Den Teig auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech zu einem Zopf flechten. Diesen mit einem Küchentuch abgedeckt noch einmal 30 Minuten gehen lassen.
3. Den Ofen auf 150 °C vorheizen. Den Hefezopf mit etwas Eigelb bestreichen (nach Wunsch noch mit Hagelzucker und Mandelsplittern belegen) und im vorgeheizten Ofen bei 150 °C Ober- und Unterhitze (möglichst keine Umluft) auf mittlerer Schiene 25–30 Minuten backen.

ZUTATEN

- 500 g** Weizenmehl Type 405
- 60 g** Butter
- 50 g** Zucker
- 200 ml** H-Milch, 3,5 %
- 1 Würfel** Hefe
- 1** Eigelb
- 1 Prise** Salz

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 215 G)

Brennwert	647 kcal / 2723 kJ
Fett	17.3 g
davon ges. Fettsäuren	9.5 g
Kohlenhydrate	103.7 g
davon Zucker	16.3 g
Eiweiß	16.2 g
Salz	0.3 g



DI

MÖHRENWAFFELN mit Buttermilch und karamellisierten Möhrenstreifen



4 Portionen



35 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Für die Möhrendeko 2 geschälte Möhren mit einem Gemüseschäler in dünne Streifen schneiden. 100 ml Wasser und 100 g Zucker aufkochen, die Hitze reduzieren und die Möhrenstreifen darin 15 Minuten unter Rühren köcheln lassen. Aufpassen, dass nichts anbrennt. Die Möhren abgießen, etwas abkühlen lassen und so auf ein Blech legen, dass dekorative Wellen und Schnörkel entstehen. Auskühlen lassen.
2. Für die Waffeln das Mehl, 1 TL Zimt, das Backpulver und das Salz mischen. Mit der Buttermilch, dem Joghurt, den Eiern, dem braunen Zucker und dem Vanillinzucker zu einem glatten Teig verquirlen. 1 Möhre fein raspeln, die Nüsse fein hacken, beides unterheben.
3. Das Waffeleisen erhitzen, einölen und die Waffeln backen. Den Frischkäse mit 1 EL Ahornsirup und 1 TL Zimt mischen. Die Waffeln mit dem Frischkäse, den Karottenstreifen und etwas Ahornsirup garnieren und servieren.

ZUTATEN

120 g	Weizenmehl Type 405
100 g	Zucker
100 g	Frischkäse
50 g	Haselnusskerne
25 g	Brauner Rohrzucker
120 ml	Buttermilch
80 ml	Joghurt
2 TL	Zimt
1 TL	Vanillinzucker
½ TL	Backpulver
3	Möhren
2	Eier
	Pflanzenöl zum Einfetten
	Ahornsirup
	Salz

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 258 G)

Brennwert	499 kcal / 2097 kJ
Fett	18.2 g
davon ges. Fettsäuren	6.1 g
Kohlenhydrate	69.7 g
davon Zucker	45.8 g
Eiweiß	11.8 g
Salz	0.6 g

MI



VEGANE OSTER-QUICHE mit Möhren und grünem Spargel



4 Portionen



50 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Das Mehl, 80 ml Olivenöl und 1 TL Salz mit 100 ml warmem Wasser verrühren und mit den Händen zu einem glatten Teig kneten.
2. Den Teig in eine mit Mehl bestäubte Tartform (Durchmesser 24 cm) auslegen, überstehenden Rand mit einem Messer sauber abschneiden. Den Teig im Boden mehrmals mit einer Gabel einstechen und bei 180 °C Ober- und Unterhitze ca. 10 Minuten vorbacken.
3. Den Spargel waschen, grob in Stücke oder Streifen schneiden. Die Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Zusammen ca. 3 Minuten in Salzwasser blanchieren.
4. Die Zwiebel abziehen und fein hacken.
5. Die Zwiebel in der Pfanne mit den restlichen 2 EL Olivenöl glasig andünsten. Die Möhren und den Spargel dazugeben und bei geringer Hitze ca. 5 Minuten mitdünsten. Das Gemüse mit Chilisal, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen.
6. Den Tofu grob zerkrümeln und mit dem pflanzlichen Joghurt, der Speisestärke und Gemüsebrühpulver zu einer Creme pürieren. Den Knoblauch schälen, pressen und unter die Masse mischen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Paprikapulver kräftig abschmecken.
7. 2/3 der Möhren und des Spargels auf den vorgebackenen Teig geben. Die Tofucreme darüber gießen, mit dem restlichen Gemüse garnieren und die vegane Quiche ca. 35 Minuten bei 180 °C Ober- und Unterhitze backen.

ZUTATEN

300 g	Grüner Spargel
300 g	Möhren
230 g	Dinkelmehl
200 g	Tofu
200 g	Räuchertofu
150 g	Pflanzlicher Joghurt
100 ml	Olivenöl
2 EL	Speisestärke
1 TL	Gemüsebrühe
2-3	Knoblauchzehen
1	Zwiebel
	Zucker
	Muskat
	Paprikapulver
	Chilisal
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 363 G)

Brennwert	664 kcal / 2772 kJ
Fett	38.1 g
davon ges. Fettsäuren	3.8 g
Kohlenhydrate	50.1 g
davon Zucker	6.2 g
Eiweiß	27.8 g
Salz	0.8 g

DO

TOASTKÖRBCHEN mit Ei und Speck



4 Portionen



18 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Toastbrotsscheiben mit einem Nudelholz möglichst dünn ausrollen.
2. Jeweils 1 Toastbrotsscheibe in eine mit Butter gefettete Muffinform drücken. Mit jeweils 1 Scheibe Bacon belegen und zum Schluss ein aufgeschlagenes Ei hinzugeben.
3. Die Toastkörbchen im vorgeheizten Ofen bei 210 °C Ober- und Unterhitze (190 °C Umluft) ca. 12 Minuten backen.
4. Die Toastkörbchen mit Ei und Speck vorsichtig aus den Muffin-förmchen heben, mit Salz und Pfeffer würzen und servieren.

ZUTATEN

- 1 EL Butter
- 4 Scheiben Bacon
- 4 Toastbrotsscheiben
- 4 Eier
- Salz
- Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 100 G)

Brennwert	232 kcal / 967 kJ
Fett	16.1 g
davon ges. Fettsäuren	5.7 g
Kohlenhydrate	10.5 g
davon Zucker	0.9 g
Eiweiß	11.1 g
Salz	1.5 g

FR

FISCHBURGER



4 Portionen



20 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Den Lachs abspülen, trocken tupfen und fein würfeln.
2. 1 Zwiebel und den Knoblauch schälen und sehr fein hacken.
3. Den Lachs, die Zwiebel, den Knoblauch, das Ei, etwas Salz und Pfeffer sowie die Kräuter mischen. Mit den Händen zu einer Masse kneten und daraus 4 Burger-Pattys formen.
4. Die Lachs-Pattys in einer Pfanne mit Öl von jeder Seite ca. 4 Minuten knusprig braten.
5. In der Zwischenzeit die andere Zwiebel schälen und in schmale Ringe schneiden. Den Salat waschen, trocknen und in einzelne Blätter teilen.
6. Die Toastbrötchen erwärmen, aufschneiden, und mit Salat, je 2 EL Mayonnaise und den Lachs-Pattys belegen. Den Fisch mit etwas Zitronensaft beträufeln und zuklappen.

ZUTATEN

500 g	Lachsfilet
8 EL	Mayonnaise
1 TL	Petersilie (tiefgekühlt)
1 TL	Dill (tiefgekühlt)
4	Toastbrötchen
2	Rote Zwiebeln
1	Mini Romana Salatherz
1	Knoblauchzehe
1	Ei
½	Zitrone
	Pflanzenöl
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 260 G)

Brennwert	609 kcal / 2538 kJ
Fett	37.5 g
davon ges. Fettsäuren	6.7 g
Kohlenhydrate	31.0 g
davon Zucker	4.2 g
Eiweiß	34.6 g
Salz	1.5 g