

# Claras Lieblingsrezepte

Kochen mit Leidenschaft - von Clara Kornfeld

[lebensmittel-lexikon.de](http://lebensmittel-lexikon.de)

# Table of Contents

[BBQ Spareribs mit Cole Slaw](#)

[Brathering mit Kartoffeln und buntem Salat](#)

[Brombeer-Quark-Biskuitrolle](#)

[Flädlesuppe mit Rinderbrühe und Fleischeinlage](#)

[Geräucherte Forelle vom Grill](#)

[Gyrosbraten vom Grill](#)

[Heißgeräucherter Lachs vom Grill](#)

[Hühnersuppe mit Nudeln, Karotten und Petersilie](#)

[Johannisbeer-Biskuitrolle](#)

[Knusprige Herzwaffeln mit Schokoladenstückchen](#)

[Matjes-Fischbrötchen mit Pflaumenmus oder Sanddorn-Mango Zwiebeln und Apfel](#)

[Ofenpizza mit Spinat, Tomaten und Feta](#)

[Orientalische Snackplatte mit Börek, Hummus und Fladenbrot](#)

[Penne mit Sanddorn-Mango-Soße und Hafer-Rote-Bete-Bratlingen](#)

[Pulled Eisbein mit Honigsauerkraut und Kartoffeln nach Ostsee-Art](#)

[Salami-Pizza mit fluffigem Rand vom Pizzastein](#)

[Tofu-Gochujang-Bowl mit Ei und Gemüse](#)

[Tofusuppe mit Fischbällchen und Sesam](#)

[Wok-Gemüse mit Hackfleisch, Tofu und Reis](#)

## BBQ Spareribs mit Cole Slaw



*Diese Spareribs sind ein Traum für Grillfans: zart, rauchig und mit einer klebrigen, würzigen BBQ-Sauce überzogen. Dazu ein cremiger, frischer Cole Slaw als perfekter Gegenspieler. Ein rustikales Gericht mit amerikanischem BBQ-Charme – ideal für den Sommerabend mit Freunden oder der Familie.*

Gesamtzeit: 4 Std (inkl. Garzeit)

Schwierigkeit: mittel

Für: 4 Portionen

### Zutaten

- **Für die Spareribs:**
- 2 kg Schweinerippchen (Baby Back Ribs oder St. Louis Cut)
- 2 EL brauner Zucker
- 2 TL Paprikapulver edelsüß
- 1 TL Knoblauchpulver
- 1 TL Zwiebelpulver
- 1 TL Salz
- 1/2 TL schwarzer Pfeffer
- BBQ-Sauce nach Wahl (ca. 200 ml)
- **Für den Cole Slaw:**
- 1/2 Weißkohl
- 2 Karotten
- 100 ml Mayonnaise
- 1 EL Weißweinessig

- 1 TL Zucker
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

## Zubereitung

1. Backofen auf 130 °C vorheizen oder Grill für indirektes Garen vorbereiten.
2. Silberhaut auf der Knochenseite der Rippchen entfernen. Gewürze für den Dry Rub mischen und Rippchen großzügig einreiben.
3. Rippchen in Alufolie einwickeln und im Ofen oder Grill 3 Stunden langsam garen.
4. In der Zwischenzeit Kohl fein hobeln, Karotten raspeln. Mit Mayo, Essig, Zucker, Salz und Pfeffer vermengen und im Kühlschrank durchziehen lassen.
5. Nach 3 Stunden die Rippchen auswickeln, mit BBQ-Sauce bestreichen und für weitere 30 Minuten bei höherer Hitze (180 °C) glasieren – entweder im Ofen oder auf dem Grill.
6. Rippchen in Portionen schneiden und mit Cole Slaw servieren.

## Die Story zum Rezept: BBQ Spareribs mit Cole Slaw

### Slow Food vom Grill

Diese Rippchen sind kein Fast Food – sie sind das Ergebnis von Zeit, Liebe und Rauch. Wenn das Fleisch so zart wird, dass es beinahe vom Knochen fällt, weißt du: Das Warten hat sich gelohnt.

### Amerikanischer BBQ-Traum

Der würzige Rub, das sanfte Garen und die süßlich-würzige Sauce – all das verbindet sich zu einem Gericht, das direkt aus dem Herzen der Südstaaten stammen könnte. Der Cole Slaw bringt Frische und rundet den Genuss perfekt ab.

### Für große Momente

Ob Sommerfest, Vatertag oder einfach ein Samstagabend mit Freunden: Diese Rippchen sorgen für Begeisterung. Und jeder Bissen ist ein Statement – für echtes Grillhandwerk und guten Geschmack.

---

## Brathering mit Kartoffeln und buntem Salat



*Außen knusprig gebraten, innen zart und aromatisch – Brathering ist ein Klassiker der deutschen Küche. Serviert mit milden Salzkartoffeln und frischem Salat bringt dieses Gericht eine bodenständige, hausgemachte Note auf den Teller. Perfekt für ein herzhaftes Mittagessen.*

Gesamtzeit: 45 Min

Schwierigkeit: leicht

Für: 4 Portionen

### Zutaten

- **Für den Brathering:**
- 8 küchenfertige Heringe (ausgenommen, ohne Kopf)
- Salz & Pfeffer
- Mehl zum Wenden
- Butterschmalz oder Pflanzenöl zum Braten
- **Für die Kartoffeln:**
- 800 g festkochende Kartoffeln
- Salz
- **Für den Salat:**
- 1/2 Salatgurke
- 2 Tomaten
- 1 Paprika (gelb oder rot)
- 1–2 Radieschen
- 1 Handvoll Weißkraut oder Eisbergsalat

- 2 EL Apfelessig
- 3 EL Öl
- 1 TL Zucker
- Salz & Pfeffer

## Zubereitung

1. Kartoffeln schälen, vierteln und in Salzwasser etwa 20 Minuten weich kochen.
2. Heringe abspülen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. In Mehl wenden.
3. In einer großen Pfanne reichlich Butterschmalz erhitzen und die Heringe von beiden Seiten je 4–5 Minuten goldbraun und knusprig braten.
4. Für den Salat Gemüse klein schneiden, alles in eine Schüssel geben und mit Essig, Öl, Zucker, Salz und Pfeffer anmachen. Gut durchziehen lassen.
5. Kartoffeln abgießen, mit Butter verfeinern (optional) und zusammen mit dem Brathering und dem frischen Salat servieren.

## Die Story zum Rezept: Brathering mit Kartoffeln und Salat

### Ein Stück kulinarische Heimat

Brathering war schon bei Oma auf dem Tisch – mit dampfenden Kartoffeln und knackigem Salat. Es ist das perfekte Beispiel für ein ehrliches, simples Gericht, das den Gaumen verwöhnt.

### Wenig Schnickschnack, voller Geschmack

Was dieses Gericht so besonders macht, ist seine Unkompliziertheit. Frischer Fisch, gute Kartoffeln, ein knackiger Salat – mehr braucht es nicht, um satt und zufrieden zu sein.

### Tradition neu serviert

Ob im Garten mit Familie oder als schneller Mittagstisch unter der Woche: Brathering weckt Erinnerungen und begeistert neue Generationen. Ein Klassiker, der nie aus der Mode kommt.

---

# Brombeer-Quark-Biskuitrolle



*Ein sonniger Nachmittag im Garten, das Kaffeegeschirr klappert leise und die Luft duftet nach Spätsommer – genau der richtige Moment für diese fluffige Biskuitrolle mit frischen Brombeeren und einer leichten Quarkcreme. Jeder Bissen ist wie ein kleiner Urlaub auf der Zunge – fruchtig, sahnig und zart zugleich.*

Gesamtzeit: 45 Min (inkl. Abkühlen)

Schwierigkeit: mittel

Für: 8 Portionen

## Zutaten

- **Für den Biskuitteig:**
- 4 Eier (Größe M)
- 120 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- 100 g Mehl
- 20 g Speisestärke
- 1 TL Backpulver
- **Für die Füllung:**
- 300 g Magerquark
- 200 ml Schlagsahne
- 2 Päckchen Sahnesteif
- 2 EL Puderzucker

- 200 g frische Brombeeren
- **Für das Topping:**
- 100 ml Schlagsahne
- 1 Päckchen Sahnesteif
- 1 TL Himbeermarmelade oder Fruchtpulver für die Farbe
- Frische Brombeeren zur Dekoration

## Zubereitung

1. Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Eier mit Zucker, Vanillezucker und Salz 5 Minuten hellcremig aufschlagen. Mehl, Speisestärke und Backpulver mischen und vorsichtig unterheben.
3. Teig auf das Backblech streichen und ca. 10–12 Minuten goldgelb backen. Anschließend auf ein mit Zucker bestreutes Küchentuch stürzen, Backpapier abziehen und mit dem Tuch sofort einrollen. Auskühlen lassen.
4. Für die Füllung Sahne mit Sahnesteif steif schlagen. Quark mit Puderzucker glatt rühren und die Sahne unterheben. Brombeeren vorsichtig untermischen.
5. Die ausgekühlte Rolle vorsichtig entrollen und mit der Quark-Brombeer-Masse bestreichen. Wieder einrollen und kühl stellen.
6. Für das Topping Sahne mit Sahnesteif steif schlagen und mit etwas Himbeermarmelade oder Fruchtpulver rosa einfärben.
7. Die Rolle mit der rosa Sahne garnieren und mit frischen Brombeeren dekorieren.
8. Bis zum Servieren mindestens 1 Stunde kühl stellen.

## Die Story zum Rezept: Brombeer-Quark-Biskuitrolle

### Ein süßer Gruß aus dem Garten

Wenn der Spätsommer den Garten in goldenes Licht taucht und die letzten warmen Tage zum Verweilen einladen, beginnt die Erntezeit für Brombeeren. Diese kleinen, dunklen Beeren sind nicht nur köstlich, sondern wecken Erinnerungen an Kindertage – barfuß durch die Wiese streifen, Hände voll Beeren, Lippen lila gefärbt.

### Der Zauber des Selbstgemachten

Die Biskuitrolle mit Brombeer-Quark-Füllung bringt genau diesen Zauber zurück. Sie ist kein industrielles Backwerk, sondern eine Geste der Zuneigung – handgerollt, liebevoll gefüllt, ein Genuss für alle Sinne. Der Biskuit ist weich wie ein Kissen, die Füllung cremig und voller Frucht, das Topping ein kleines Kunstwerk.

### Kaffeetafel mit Herz

Serviert auf feinem Porzellan, begleitet von frisch gebrühtem Kaffee und guter Gesellschaft, wird sie zum Mittelpunkt jeder Kaffeetafel. Gespräche fließen, Lachen hallt über den Tisch – ein Stück vom Glück, das man mit anderen teilt.

## Ein Moment, der bleibt

So wird aus einem simplen Kuchen eine Geschichte. Eine, die nachklingt – im Geschmack, im Herzen und vielleicht auch in der Erinnerung an einen dieser Tage, an denen die Sonne ein wenig länger schien und das Leben nach Brombeeren schmeckte.

---

# Flädlesuppe mit Rinderbrühe und Fleischeinlage



*Diese herzhafteste Flädlesuppe kombiniert den milden Pfannkuchenteig mit der vollen Kraft einer hausgemachten Rinderbrühe – samt saftigen Fleischstücken vom Vortag. Ein Klassiker der Hausmannskost, der gleichzeitig nährt, wärmt und glücklich macht.*

Gesamtzeit: 70 Min

Schwierigkeit: einfach

Für: 4 Portionen

## Zutaten

- Für die Flädle:
  - 2 Eier
  - 100 g Mehl
  - 200 ml Milch
  - 1 Prise Salz
  - etwas Butter zum Ausbacken
- Für die Suppe:
  - 1,5 l kräftige Rinderbrühe (selbstgekocht oder vom Vortag)
  - 150 g gekochtes Rindfleisch (z. B. Suppenfleisch), klein geschnitten
  - 1 Möhre, gewürfelt
  - 50 g Erbsen (TK oder frisch)
  - etwas Lauch oder Sellerie, klein geschnitten
  - Salz und Pfeffer

- frische Petersilie oder Schnittlauch zum Garnieren

## Zubereitung

1. Für die Flädle Eier, Milch, Mehl und Salz zu einem glatten Teig verrühren. In etwas Butter in einer Pfanne zwei bis drei dünne Pfannkuchen ausbacken und abkühlen lassen.
2. Pfannkuchen aufrollen und in feine Streifen schneiden – das sind die Flädle.
3. Die Rinderbrühe in einem Topf erhitzen, Gemüse und klein geschnittenes Fleisch darin etwa 10–15 Minuten sanft köcheln lassen.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Flädle in Suppenschalen geben, mit heißer Brühe samt Fleischstücken übergießen und mit frischen Kräutern bestreut servieren.

## Die Story zum Rezept: Flädlesuppe mit Rindfleisch

### Resteverwertung mit Genuss

Oft bleiben nach dem Sonntagsbraten etwas Brühe und Fleisch übrig – perfekt für diese klassische Flädlesuppe. Was früher aus Sparsamkeit entstand, ist heute eine vollwertige Mahlzeit mit Tradition.

### Ein Hauch Nostalgie

Ob bei Oma auf dem Land oder zuhause nach einem langen Arbeitstag – der erste Löffel dieser Suppe bringt sofort Wärme, Geschmack und Erinnerungen zurück. Sie verbindet generationsübergreifend.

### Wenig Aufwand, großer Geschmack

Mit einfachen Zutaten und etwas Liebe entsteht ein Gericht, das mehr ist als Suppe: Es ist ein Stück Alltagspoesie, mit Fleisch, Pfannkuchenstreifen und duftender Brühe in perfektem Gleichgewicht.

---

## Geräucherte Forelle vom Grill



*Goldbraun glänzend, zart im Biss und voller feiner Raucharomen – diese geräucherten Forellen aus dem Grill sind ein echter Genuss. Mit frischen Kräutern gefüllt und langsam über Holzchips gegart, entfalten sie ein tiefes Aroma, das perfekt zu einem sommerlichen Abend oder einem rustikalen Essen passt.*

Gesamtzeit: 2 Std

Schwierigkeit: mittel

Für: 4 Portionen

### Zutaten

- 4 küchenfertige Forellen (je ca. 300 g)
- 2 Zweige Dill oder Fenchelgrün pro Forelle
- 1 Bio-Zitrone in Scheiben
- Salz
- Pfeffer
- Räucherchips (z. B. Buche, Erle oder Apfelholz)
- Optional: Butterflöckchen zum Füllen

### Zubereitung

1. Forellen innen und außen gründlich abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen.

2. Innen leicht salzen und pfeffern. Mit Zitronenscheiben und Kräutern füllen. Optional ein Stück Butter einlegen.
3. Grill auf indirektes Garen vorbereiten. Räucherbox mit gewässerten Holzchips füllen und direkt über der Hitze platzieren.
4. Forellen auf den Rost legen, geschlossen bei ca. 100–120 °C für 60–90 Minuten räuchern. Die Haut sollte goldbraun und das Fleisch durchgegart, aber saftig sein.
5. Fische vorsichtig vom Grill nehmen und warm oder kalt servieren – mit Brot, Kartoffeln oder Salat.

## Die Story zum Rezept: Geräucherte Forelle vom Grill

### Der Geschmack der Langsamkeit

Räuchern ist mehr als Kochen – es ist ein Ritual. Der Duft von Holzrauch, das Knistern im Grill und der langsame Garprozess schenken dieser Forelle ihre Tiefe. Ein Gericht, das Zeit braucht – und das genau deshalb so besonders schmeckt.

### Ein Fisch mit Geschichte

Forelle ist bodenständig und edel zugleich. Direkt vom Fischhändler oder selbst geangelt, auf dem Grill zubereitet, verbindet sie Natur, Handwerk und Genuss.

### Sommerabend, Rauch in der Luft

Mit Freunden im Garten, ein kühles Getränk in der Hand, während aus dem Grill der Rauch aufsteigt – dieser Moment gehört dem Genuss. Und der Forelle.

---

# Gyrosbraten vom Grill



*Außen knusprig, innen saftig – dieser Gyrosbraten bringt das würzige Aroma Griechenlands direkt auf deinen Grill. Statt dünn geschnitten und geschichtet wie beim Spieß, wird das Fleisch hier am Stück langsam gegart, bis es zart auseinanderfällt und intensive Röstaromen entwickelt. Perfekt für ein Festessen mit Familie oder Freunden.*

Gesamtzeit: 2,5 Std (inkl. Marinierzeit)

Schwierigkeit: mittel

Für: 6 Portionen

## Zutaten

- 1,5 kg Schweinenacken am Stück
- 4 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 2 TL Oregano (gerebelt)
- 1 TL Thymian
- 1 TL Paprikapulver edelsüß
- 1 TL Paprikapulver rosenscharf
- 1 TL Salz
- 1/2 TL schwarzer Pfeffer
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Zitronensaft
- Optional: 1 EL griechischer Joghurt für die Marinade

## Zubereitung

1. In einer Schüssel aus Olivenöl, Zitronensaft, Gewürzen und Knoblauch eine Marinade anrühren. Optional etwas Joghurt für zarteres Fleisch zugeben.
2. Schweinenacken rundum mit der Marinade einreiben und abgedeckt mindestens 2 Stunden, idealerweise über Nacht, im Kühlschrank marinieren lassen.
3. Grill für indirekte Hitze vorbereiten (z. B. Holzkohle links und rechts, Fleisch in der Mitte). Zieltemperatur: ca. 160–180 °C.
4. Gyrosbraten mittig auf den Rost legen, Deckel schließen und 90–120 Minuten grillen, bis eine Kerntemperatur von etwa 75 °C erreicht ist.
5. In den letzten 15 Minuten die Temperatur erhöhen oder direkt über die Glut legen, um eine schöne Kruste zu erzeugen.
6. Fleisch vom Grill nehmen, kurz ruhen lassen und in Scheiben aufschneiden.
7. Mit Fladenbrot, Zwiebeln, Tsatsiki und Krautsalat servieren.

## Die Story zum Rezept: Gyrosbraten vom Grill

### Ein Hauch Griechenland in der Luft

Der würzige Duft von Knoblauch, Oregano und Rauch zieht durch den Garten – ein Versprechen auf Geschmack, das Erinnerungen weckt an Sommerabende auf griechischen Inseln. Kein Fastfood, sondern echtes Soulfood, mit Geduld zubereitet und voller Aromen.

### Würze, Feuer, Gemeinschaft

Der Gyrosbraten ist das perfekte Grillgericht, wenn Gäste kommen. Kein ständiges Wenden, kein Stress – nur ein gut gewürzter Braten, der langsam gart und am Ende mit goldbrauner Kruste und saftigem Inneren begeistert. Er lässt Zeit für Gespräche, für Lachen und ein Glas Wein.

### Ein rustikaler Genuss

Ob im Fladenbrot, auf dem Teller oder direkt vom Brett – der Gyrosbraten ist vielseitig und sättigend. Und jeder Bissen erzählt: Hier wurde nicht gehetzt, sondern mit Liebe gegrillt.

---

## Heißgeräucherter Lachs vom Grill



*Wenn feiner Rauch über die Grillfläche zieht und sich der goldene Glanz auf dem Lachs zeigt, beginnt ein kulinarischer Moment voller Tiefe. Heißgeräucherter Lachs verbindet Wildheit und Eleganz – mit einem Hauch Lagerfeuer und ganz viel feinem Aroma.*

Gesamtzeit: 1,5 Stunden (inkl. Räucherzeit)

Schwierigkeit: mittel

Für: 4 Portionen

### Zutaten

- 4 Lachsfilets mit Haut (je ca. 150–200 g)
- 2 EL grobes Meersalz
- 1 EL brauner Zucker
- 1 TL schwarzer Pfeffer
- 1 TL Paprikapulver (geräuchert)
- Holzchips zum Räuchern (z. B. Erle, Buche oder Hickory)
- Optional: etwas Zitronensaft oder Honig zum Finish

### Zubereitung

1. Die Lachsfilets trocken tupfen und auf Gräten prüfen.
2. Aus Salz, Zucker, Pfeffer und Paprika eine Trockenmarinade mischen und die Filets damit rundum einreiben. Für 30–60 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

3. Grill mit Deckel (z. B. Kugelgrill oder Gasgrill mit Haube) auf indirektes Grillen vorbereiten. Holzchips etwa 30 Minuten wässern und dann in einer Räucherbox oder direkt auf die Glut geben.
4. Lachs aufrecht oder auf Grillplanken setzen, Hautseite nach unten. Deckel schließen und bei ca. 90–110 °C heiß räuchern.
5. Nach etwa 35–45 Minuten ist der Lachs durchgegart: Die Oberfläche glänzt, das Fleisch ist zart und leicht glasig.
6. Nach Belieben mit etwas Zitronensaft oder einem Hauch Honig beträufeln und sofort servieren.

## Die Story zum Rezept: Geräucherter Lachs vom Grill

### Wo Feuer auf Fisch trifft

Es ist ein uraltes Ritual – Rauch, Glut und Geduld. Die Kunst des Räucherns braucht keinen Timer, sondern Gefühl. Und genau das macht diesen Lachs so besonders: Er ist kein Fastfood. Er ist Slow Craft. Und sein Duft erzählt Geschichten von Wald, Wasser und Wärme.

### Von der Wildnis inspiriert

Geräucherter Lachs erinnert an nordische Küsten, an Angler, die ihren Fang mit Bedacht haltbar machten. Heute ist er ein Genussmittel – warm, weich und voller Charakter. Wer ihn selbst räuchert, spürt, wie Zeit und Temperatur Geschmack formen können.

### Ein Highlight auf jedem Tisch

Ob als Hauptgericht, auf frischem Brot oder als Teil einer Vorspeisenplatte – dieser Lachs bringt Lagerfeuer-Romantik und Gourmet-Geschmack zusammen. Und wenn der Rauch langsam verweht, bleibt ein Geschmackserlebnis, das seinesgleichen sucht.

---

# Hühnersuppe mit Nudeln, Karotten und Petersilie



*Wenn draußen die Welt grau und kalt ist, bringt eine dampfende Schale Hühnersuppe wohltuende Wärme zurück. Dieses klassische Rezept mit zarten Hühnerstücken, feinen Nudeln, süßen Karotten und frischer Petersilie ist nicht nur tröstlich – es schmeckt wie ein Stück Zuhause.*

Gesamtzeit: 90 Min

Schwierigkeit: leicht

Für: 4 Portionen

## Zutaten

- 1 ganzes Suppenhuhn (ca. 1,2–1,5 kg) oder 2–3 Hähnchenschenkel
- 2–3 Liter Wasser
- 3–4 mittelgroße Karotten
- 1 Stück Sellerie (alternativ 1 TL Selleriesalz)
- 1 Lauch (optional)
- 1 Zwiebel (halbiert, mit Schale, für Farbe)
- 1 TL Salz
- 1 TL Pfefferkörner
- 1 Lorbeerblatt
- 100 g Suppennudeln (z. B. Fadennudeln oder Vermicelli)
- 2–3 EL gehackte frische Petersilie

## Zubereitung

1. Das Huhn gründlich abspülen. Mit Wasser, Salz, Zwiebel, Pfefferkörnern, Lorbeerblatt und grob geschnittenem Gemüse in einen großen Topf geben.
2. Langsam zum Kochen bringen und dann bei mittlerer Hitze 60–70 Minuten köcheln lassen. Den aufsteigenden Schaum regelmäßig abschöpfen.
3. Huhn aus dem Topf nehmen, Haut und Knochen entfernen, Fleisch zerpflücken. Brühe durch ein Sieb gießen und wieder in den Topf geben.
4. Karotten in feine Scheiben schneiden, zur Brühe geben und ca. 10 Minuten sanft köcheln lassen.
5. Nudeln in die Suppe geben und nach Packungsanweisung garen (ca. 5–7 Minuten).
6. Zum Schluss das zerpflückte Hühnerfleisch und die gehackte Petersilie einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Heiß servieren – idealerweise mit einem Löffel Liebe.

## Die Story zum Rezept: Hühnersuppe mit Nudeln

### Ein Klassiker mit Herz

Diese Suppe ist mehr als ein Gericht – sie ist ein Gefühl. Ob bei Erkältung, Kummer oder einfach nur an einem ruhigen Sonntag: Hühnersuppe ist Trostspender, Seelenwärmer und Erinnerungswecker zugleich. Schon beim ersten Löffel fühlt man sich aufgehoben.

### Aus Großmutters Küche

Wer kennt sie nicht – die dampfende Schale auf dem Tisch, der Duft nach frischer Petersilie und der zarte Geschmack des Huhns? Generationen haben mit dieser Suppe gesund gepflegt, verwöhnt und gestärkt. Sie steht für Zeit, Geduld und Fürsorge.

### Eine Portion Zuhause

In der Suppe liegt die Kunst der Einfachheit. Ohne Schnickschnack, aber mit Tiefe. Mit Nudeln, Karotten und einer klaren Brühe bringt sie alles mit, was ein gutes Essen braucht. Und mit jedem Nachschlag wird ein kleines Stück Kindheit mitserviert.

---

# Johannisbeer-Biskuitrolle



*Leicht, fruchtig und ein echter Hingucker auf jeder Kaffeetafel – diese Biskuitrolle mit frischen Johannisbeeren, luftigem Teig und sahniger Füllung schmeckt nach Sommer und Kindheitserinnerungen. Die Kombination aus süßem Teig und säuerlicher Frucht ist einfach unwiderstehlich.*

Gesamtzeit: 50 Min (inkl. Abkühlzeit)

Schwierigkeit: mittel

Für: 10 Stücke

## Zutaten

- **Für den Biskuitteig:**
- 4 Eier (Größe M)
- 100 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 100 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- Puderzucker zum Bestreuen
- **Für die Füllung:**
- 200 ml Schlagsahne
- 150 g Magerquark
- 1 Päckchen Sahnesteif
- 2 EL Zucker
- 150–200 g frische Johannisbeeren (rote)

## Zubereitung

1. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Eier mit Zucker und Vanillezucker in einer Schüssel schaumig schlagen (mind. 5 Minuten).
3. Mehl mit Backpulver mischen, über die Eiermasse sieben und vorsichtig unterheben.
4. Teig auf dem Backblech gleichmäßig verstreichen und ca. 10 Minuten backen.
5. Biskuitplatte auf ein mit Zucker bestreutes Küchentuch stürzen, Backpapier abziehen und direkt einrollen. Abkühlen lassen.
6. Für die Füllung: Sahne mit Sahnesteif und Zucker steif schlagen. Quark unterheben. Johannisbeeren waschen, von den Rispen streifen und vorsichtig unter die Creme heben.
7. Biskuit vorsichtig entrollen, mit der Creme bestreichen und wieder einrollen. Mit Puderzucker bestäuben und nach Belieben mit Johannisbeeren und Deko garnieren.

## Die Story zum Rezept: Johannisbeer-Biskuitrolle

### Ein Sommernachmittag im Garten

Die Sonne scheint, die Kaffeetassen klirren leise, und auf dem Tisch wartet diese luftig-leichte Biskuitrolle mit Johannisbeeren. Sie ist mehr als ein Dessert – sie ist ein Stück Familiengeschichte, ein Symbol für unbeschwerte Nachmittage im Grünen.

### Leichtigkeit mit Charakter

Der süße, fluffige Biskuit umhüllt die frische Säure der Johannisbeeren und die Cremigkeit der Füllung – ein Spiel der Kontraste, das im Mund harmonisch zusammenfindet.

### Immer ein Anlass

Ob Geburtstag, Kaffeekränzchen oder einfach nur Lust auf etwas Besonderes – diese Rolle ist schnell gemacht, lässt sich gut vorbereiten und sorgt garantiert für leuchtende Augen.

---

# Knusprige Herzwaffeln mit Schokoladenstückchen



*Der Duft von frisch gebackenen Waffeln erfüllt die Küche und weckt Kindheitserinnerungen – an Nachmittage mit heißen Getränken, dicken Pullovern und der Wärme von Geborgenheit. Diese knusprigen Herzwaffeln mit feinen Schokostückchen sind mehr als nur ein Gebäck – sie sind pure Gemütlichkeit auf dem Teller.*

Gesamtzeit: 35 Min

Schwierigkeit: leicht

Für: ca. 10 Waffeln

## Zutaten

- 125 g weiche Butter
- 100 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 3 Eier
- 250 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 200 ml Milch
- 1 Prise Salz
- 1 Handvoll Schokoraspel oder gehackte Schokolade (Vollmilch & weiß gemischt)

## Zubereitung

1. Butter, Zucker und Vanillezucker cremig rühren.
2. Eier einzeln unterrühren, bis eine glatte Masse entsteht.
3. Mehl mit Backpulver und Salz vermischen und abwechselnd mit der Milch unterrühren.
4. Zum Schluss die Schokostückchen unterheben.
5. Waffeleisen vorheizen und leicht einfetten. Den Teig portionsweise einfüllen und goldbraun backen.
6. Auf einem Gitter auskühlen lassen oder warm mit Sahne, Eis oder weiterem Topping servieren.

## Die Story zum Rezept: Herzwaffeln mit Schokolade

### Der Geschmack eines Nachmittags

In der Stille eines späten Vormittags knistert das Waffeleisen, während draußen der Wind die Blätter tanzen lässt. Ein Becher Cappuccino steht bereit, die Tasse warm in der Hand – und aus der Küche strömt der verheißungsvolle Duft nach Butter und Vanille. Es sind diese kleinen Rituale, die den Alltag in etwas Besonderes verwandeln.

### Waffeln wie bei Oma

Ob einzeln gestapelt oder direkt vom Eisen auf den Teller – Herzwaffeln sind Klassiker, die nie alt werden. Früher bei Oma mit Puderzucker und Apfelmus, heute mit Schokolade und Sahne. Was bleibt, ist das wohlige Gefühl von Zuhause, egal wo man gerade is(s)t.

### Ein Stapel voller Liebe

Diese Waffeln erzählen Geschichten – von Kindertagen, von Kaffeekränzchen, von Pausen, die süßer sind als jeder Nachtisch. Und während sie Stück für Stück vernascht werden, bleibt der Duft noch eine Weile in der Luft. Als Erinnerung an das, was wirklich zählt: Wärme, Liebe – und gutes Essen.

---

# Matjes-Fischbrötchen mit Pflaumenmus oder Sanddorn-Mango Zwiebeln und Apfel



*Frischer Matjes in einem fluffigen Brötchen, kombiniert mit fruchtigem Pflaumenmus oder einer pikanten Sanddorn-Mango-Zwiebelmischung – dazu knackiger Apfel und Zwiebeln. Diese ungewöhnliche, aber perfekt harmonisierende Kombination ist inspiriert von der Ostseeküste, genauer: dem kleinen Fischerort Wieck am Darß.*

Gesamtzeit: 20 Min

Schwierigkeit: leicht

Für: 4 Fischbrötchen

## Zutaten

- **Für die Brötchen:**
- 4 weiche, frische Sandwichbrötchen oder Baguette-Brötchen
- **Für die Füllung:**
- 4 Matjesfilets (mild gesalzen, küchenfertig)
- 1 rote Zwiebel
- 1 säuerlicher Apfel (z. B. Elstar oder Boskoop)
- Einige Blätter Eichblatt- oder Lollo-Salat
- **Variante 1 – mit Pflaumenmus:**
- 4 TL Pflaumenmus (nicht zu süß, evtl. mit einem Spritzer Essig verrühren)
- **Variante 2 – mit Sanddorn-Mango-Zwiebeln:**
- 1 kleine rote Zwiebel (in feine Ringe geschnitten)

- 2 EL Sanddornsaft
- 2 EL Mangopüree oder -mus
- 1 TL Weißweinessig
- 1 Prise Salz

## Zubereitung

1. Die Brötchen aufschneiden, aber nicht ganz durchschneiden. Innen ggf. leicht toasten.
2. Die Zwiebel in feine Ringe, den Apfel in dünne Spalten schneiden.
3. Salatblätter waschen und trocken schleudern.
4. Für Variante 1: Pflaumenmus direkt auf die untere Brötchenhälfte streichen.
5. Für Variante 2: Die feinen Zwiebelringe mit Sanddornsaft, Mangopüree, Essig und einer Prise Salz verrühren und 10 Minuten marinieren lassen.
6. Ein Brötchen wie folgt belegen: Salatblatt, Matjesfilet, Apfelspalten, Zwiebeln (roh oder mariniert), dann Deckel drauf.
7. Nach Belieben mit einem Zahnstocher fixieren und sofort servieren.

## Die Story zum Rezept: Matjesbrötchen wie in Wieck am Darß

### Nordseeluft trifft Obstgarten

Die Inspiration zu diesen Brötchen stammt von einem kleinen Stand in Wieck – dort, wo die Ostsee rauscht und der Wind nach Salz schmeckt. Fruchttige Noten wie Pflaume oder Sanddorn bringen hier die perfekte Balance zum milden Matjes.

### Tradition mit Küsten-Kick

Matjesbrötchen gehören zum festen Repertoire jeder Fischbude an der See – doch diese Version mit Apfel, Mango oder Pflaume hebt sie auf ein neues Niveau: frisch, modern, regional verwurzelt.

### Für unterwegs oder den Picknickplatz

Ob am Strand, auf dem Fahrrad oder in der Mittagspause – diese Brötchen sind handlich, aromatisch und ein kleiner Gruß aus dem Norden. Ein kulinarisches Andenken an windige Sommertage am Darß.

Geheimtipp: Fahren Sie in Wieck vormittags an den Hafen und kaufen Sie sich so ein Fischbrötchen direkt an einem kleinen Stand mit einem Fahrrad.

---

## Ofenpizza mit Spinat, Tomaten und Feta



*Wenn der Duft frisch gebackener Pizza durch die Küche zieht, wird jeder Raum sofort ein Stück gemütlicher. Diese bunte Gemüsepizza vereint knusprigen Teig, cremigen Feta und das herzhaft Aroma von Spinat, süßen Tomaten und gerösteten Zwiebeln zu einem wahren Fest für die Sinne – unkompliziert, sättigend und voller Farbe.*

Gesamtzeit: 60 Min

Schwierigkeit: mittel

Für: 4 Portionen

### Zutaten

- **Für den Teig:**
- 300 g Weizenmehl (Type 550)
- 1/2 Würfel frische Hefe (oder 1 Päckchen Trockenhefe)
- 1 TL Zucker
- 180 ml lauwarmes Wasser
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- **Für den Belag:**
- 200 g passierte Tomaten
- 1 TL Oregano
- 1 TL Salz
- Pfeffer nach Geschmack
- 250 g Blattspinat (frisch oder TK, gut abgetropft)

- 150 g bunte Cherrytomaten (gelb & rot)
- 2 rote Zwiebeln
- 150 g Feta
- Olivenöl zum Beträufeln

## Zubereitung

1. Hefe mit Zucker im lauwarmen Wasser auflösen und 5 Minuten stehen lassen.
2. Mehl, Salz und Olivenöl in eine Schüssel geben, Hefemischung hinzufügen und zu einem glatten Teig kneten. Abgedeckt 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.
3. Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
4. Teig auf bemehlter Fläche ausrollen und aufs Blech legen.
5. Passierte Tomaten mit Oregano, Salz und Pfeffer verrühren und auf dem Teig verteilen.
6. Spinat gut ausdrücken und gleichmäßig auf der Sauce verteilen.
7. Cherrytomaten halbieren, Zwiebeln in Ringe schneiden und beides auf der Pizza verteilen.
8. Feta grob zerbröseln und darüber streuen. Nach Belieben mit etwas Olivenöl beträufeln.
9. Pizza im heißen Ofen ca. 20–25 Minuten backen, bis der Rand goldbraun ist.

## Die Story zum Rezept: Ofenpizza mit Spinat, Tomaten und Feta

### Ein Abend voller Wärme

Manchmal braucht es keine langen Vorbereitungen oder ausgefallenen Zutaten – nur einen Backofen, etwas Teig und die Liebe zur Gemütlichkeit. Diese Pizza ist der Inbegriff eines familiären Abends, bei dem jeder Griff zum nächsten Stück ein kleines Stück Geborgenheit bedeutet.

### Von der Ernte zur Platte

Die Zutaten erzählen ihre eigene Geschichte: Tomaten, süß und sonnengereift, Spinat, der an frisch geerntete Blätter erinnert, und cremiger Feta als salzige Krönung. Alles zusammen trifft sich auf knusprigem Boden zu einem ehrlichen, handgemachten Genuss. Das Gemüse ist nicht nur Beiwerk – es steht im Zentrum und zeigt, wie viel Geschmack in der Einfachheit liegt.

### Kochen mit Gefühl

Diese Pizza ist kein Fast Food. Sie ist Slow Soul Food. Sie entsteht in Ruhe, im Gespräch, beim gemeinsamen Schneiden und Belegen. Vielleicht spielt im Hintergrund leise Musik, während der Duft langsam aus dem Ofen strömt. Und wenn sie endlich serviert wird, dann nicht still – sondern begleitet von Geschichten, Gelächter und vielleicht auch einem Glas Wein.

## Ein Blech voller Freude

Ob für Gäste, als Familienessen oder nur für dich allein – diese Ofenpizza bringt Farbe auf den Teller und Wärme ins Herz. Sie zeigt, dass gutes Essen weder kompliziert noch teuer sein muss. Sondern nur ehrlich. Und richtig lecker.

---

# Orientalische Snackplatte mit Börek, Hummus und Fladenbrot



*Ob als leichtes Mittagessen, gesellige Vorspeise oder Snack am Abend – diese orientalische Platte vereint Frische, Würze und Textur auf einem Teller. Knuspriger Börek, cremiger Hummus, knackiges Gemüse und luftiges Fladenbrot laden zum Dippen, Teilen und Genießen ein.*

Gesamtzeit: 30 Min

Schwierigkeit: leicht

Für: 2–3 Portionen

## Zutaten

- 1 Börek-Rolle (z. B. mit Käse- oder Spinatfüllung)
- 1 Fladenbrot oder 2 Pita-Brote
- 1 gelbe Paprika
- 2 Karotten
- 2–3 EL Hummus (natur oder gewürzt)
- 2–3 EL Joghurt (natur, türkischer oder griechischer Art)
- 1 TL Zitronensaft
- 1 Prise Salz
- Optional: Knoblauch oder Minze für den Dip

## Zubereitung

1. Börek nach Packungsanweisung im Ofen knusprig backen und etwas abkühlen lassen.

2. Fladenbrot oder Pita-Brote kurz erwärmen und in handliche Stücke schneiden oder zupfen.
3. Paprika entkernen und in Streifen schneiden. Karotten schälen und in Sticks schneiden.
4. Für den Joghurt-Dip den Joghurt mit Zitronensaft und einer Prise Salz glatt rühren. Optional mit Knoblauch oder gehackter Minze verfeinern.
5. Alles auf einem großen Teller oder Brett anrichten: Börek, Brot, Gemüse, Hummus und Joghurt-Dip.
6. Nach Belieben mit Olivenöl beträufeln oder mit etwas Kreuzkümmel bestäuben – und direkt servieren.

## Die Story zum Rezept: Orientalische Snackplatte

### Ein Fest der kleinen Dinge

Manchmal braucht es kein großes Menü, sondern einfach nur Vielfalt auf einem Teller. Diese Snackplatte bringt genau das – Vielfalt. Farben, Texturen, Aromen. Jeder Griff ist anders, jeder Bissen eine neue Kombination. Und doch bleibt alles harmonisch.

### Geteilter Genuss ist doppelter Genuss

In vielen Kulturen ist das gemeinsame Essen aus einer Platte ein Ausdruck von Gemeinschaft. Hände greifen zu, Gespräche entstehen ganz nebenbei – und aus einem Snack wird ein Moment des Miteinanders. Die orientalische Küche weiß genau, wie das geht.

### Zwischen Alltag und Auszeit

Diese Platte ist schnell gemacht, aber wirkt wie ein kleiner Kurzurlaub. Frisches Gemüse, herzhaftes Teigrollchen und cremige Dips – ideal zum Entspannen, Teilen oder einfach Genießen. Ob auf dem Balkon, beim Serienabend oder im Büro: Sie passt immer.

---

# Penne mit Sanddorn-Mango-Soße und Hafer-Rote-Bete-Bratlingen



*Ein farbenfrohes und aromatisch-fruchtiges Gericht, das skandinavische Würze mit mediterraner Leichtigkeit vereint. Die herben Noten der Roten Bete und der Haferflocken harmonieren perfekt mit der fruchtigen Frische von Mango und Sanddorn. Perfekt für alle, die pflanzlich und kreativ genießen möchten.*

Gesamtzeit: 45 Min

Schwierigkeit: mittel

Für: 4 Portionen

## Zutaten

- **Für die Penne:**
- 300 g Penne
- Salz für das Kochwasser
- **Für die Sanddorn-Mango-Soße:**
- 1 reife Mango
- 100 ml Sanddornsaft (naturtrüb)
- 1 kleine Zwiebel
- 1 TL Kokosöl oder Pflanzenöl
- 100 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Speisestärke (optional)
- Salz, Pfeffer, etwas Chili oder Ingwer (nach Geschmack)

- **Für die Hafer-Rote-Bete-Bratlinge:**
- 150 g zarte Haferflocken
- 2 kleine vorgekochte Rote Bete
- 1 kleine Zwiebel
- 1 EL Leinsamen + 3 EL Wasser (als Ei-Ersatz)
- 1 EL Mehl (z. B. Dinkel- oder Weizenmehl)
- 1 TL Senf
- Salz, Pfeffer, Muskat, Kümmel nach Geschmack
- Öl zum Braten
- **Zum Garnieren:**
- Radieschenscheiben
- Sprossen oder Kresse
- Frische Kräuter (z. B. Schnittlauch)

## Zubereitung

1. **Penne kochen:** Die Penne in reichlich gesalzenem Wasser al dente garen, abgießen und warm halten.
2. **Bratling-Masse vorbereiten:** Rote Bete grob raspeln, Zwiebel fein hacken. Mit Haferflocken, Leinsamenmischung, Mehl und Senf vermengen. Mit Gewürzen abschmecken und 10 Minuten quellen lassen.
3. **Bratlinge formen und braten:** Mit feuchten Händen Bratlinge formen und in etwas Öl von beiden Seiten goldbraun braten.
4. **Soße zubereiten:** Mango schälen und würfeln. Zwiebel fein hacken, in Öl glasig braten. Mango, Sanddornsaft und Brühe hinzufügen, 10 Minuten köcheln lassen. Pürieren, optional mit Stärke andicken. Mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.
5. **Anrichten:** Penne auf Teller geben, mit Soße übergießen. Bratlinge darauflegen und mit Radieschen, Sprossen und frischen Kräutern garnieren.

## Die Story zum Rezept: Penne mit Sanddorn-Mango-Soße

### Skandinavischer Twist trifft auf mediterrane Seele

Dieses Gericht bringt zwei Welten zusammen: Die fruchtige Säure des Sanddorns erinnert an den Norden, während Mango und Pasta ein Gefühl von Sommer und Süden in die Küche zaubern. Ergänzt wird das Ganze durch herzhaft gebratene Bratlinge mit dem erdigen Aroma der Roten Bete.

### Ein veganes Highlight voller Farbe und Geschmack

Die Kombination wirkt ungewöhnlich – ist aber ein geschmacklicher Volltreffer. Die cremige Soße umhüllt die Pasta, während die knusprigen Bratlinge für Biss sorgen. Das Ganze wird abgerundet mit knackigem Topping – ein Spiel aus Texturen und Aromen.

## Perfekt für Gäste oder als kreatives Abendessen

Dieses Rezept eignet sich hervorragend für besondere Anlässe, aber auch für den Alltag, wenn man sich selbst etwas Gutes tun will. Es zeigt, wie abwechslungsreich und geschmackvoll pflanzliche Küche sein kann – ganz ohne Verzicht.

---

# Pulled Eisbein mit Honigsauerkraut und Kartoffeln nach Ostsee-Art



*Zart zerfallendes Eisbein, liebevoll gezupft und in einer aromatischen Sauce serviert, trifft auf fein-säuerliches Honigsauerkraut und zarte kleine Salzkartoffeln. Dieses Gericht vereint rustikale Hausmannskost mit einem modernen Twist – traditionell inspiriert, neu interpretiert.*

Gesamtzeit: 3 Std 30 Min

Schwierigkeit: mittel

Für: 4 Portionen

## Zutaten

- **Für das Pulled Eisbein:**
- 1,2–1,5 kg Eisbein (gepökelt oder frisch, ohne Schwarte)
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lorbeerblatt
- 5 Pfefferkörner
- 1 TL Senfkörner
- Salz (bei frischem Eisbein)
- Wasser zum Kochen
- **Für das Honigsauerkraut:**
- 500 g Sauerkraut (frisch oder aus dem Glas)
- 1 kleine Zwiebel

- 1 Apfel (säuerlich, z. B. Boskop)
- 1 EL Honig
- 1 TL Butter oder Öl
- 100 ml Apfelsaft oder Weißwein
- 1 Lorbeerblatt
- Salz & Pfeffer
- **Für die Kartoffeln:**
- 800 g kleine festkochende Kartoffeln
- Salz
- Frischer Schnittlauch zum Garnieren

## Zubereitung

1. **Eisbein kochen:** Zwiebeln vierteln, Knoblauch andrücken. Eisbein mit Zwiebeln, Knoblauch, Lorbeer, Pfefferkörnern und ggf. Salz in einen großen Topf geben, mit Wasser bedecken. Aufkochen, abschäumen und dann bei mittlerer Hitze ca. 2,5–3 Stunden weich garen.
2. **Honigsauerkraut zubereiten:** Zwiebel und Apfel fein würfeln. In Butter anschwitzen. Sauerkraut zugeben, mit Apfelsaft/Weißwein ablöschen, Honig und Lorbeerblatt dazu. Zugedeckt bei niedriger Hitze 30 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. **Kartoffeln kochen:** Kartoffeln gründlich waschen, in Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Abgießen und mit fein gehacktem Schnittlauch bestreuen.
4. **Eisbein zupfen:** Gekochtes Eisbein etwas abkühlen lassen, dann mit zwei Gabeln in mundgerechte Stücke zupfen. Nach Belieben mit etwas Brühe oder Sauce vom Kochen anfeuchten.
5. **Anrichten:** Das Honigsauerkraut in einer dekorativen Form (z. B. geöffnete Konservendose) servieren, Puled Eisbein darauf geben, Kartoffeln drumherum verteilen und mit frischen Sprossen oder Kräutern garnieren.

## Die Story zum Rezept: Puled Eisbein mit Honigsauerkraut

### Norddeutsche Wurzeln, modern serviert

Inspiriert von der deftigen Küche der Ostseeküste, wurde das klassische Eisbein hier in eine neue Form gebracht: gezupft statt am Knochen, mit milder Süße statt nur Sauerkraut. Das Ergebnis ist überraschend fein und aromatisch.

### Ein Hauch Kindheit, ein Schuss Kreativität

Wer früher mit der Familie in einem Gasthof an der Küste gegessen hat, kennt den Duft von Sauerkraut und gekochtem Fleisch. Doch diese Version bringt mit Honig, Apfel und Sprossen eine spannende Frische ins Spiel.

### Für besondere Abende mit rustikalem Flair

Das Servieren in der Dose ist ein Augenzwinkern – es verbindet Bodenständigkeit mit Raffinesse. Ideal für Gäste, die Hausmannskost in neuem Gewand lieben.

---

## Salami-Pizza mit fluffigem Rand vom Pizzastein



*Der Duft nach frischem Hefeteig, geschmolzenem Käse und würziger Salami strömt aus dem Ofen – und erinnert an italienische Abende, bei denen Pizza nicht nur ein Gericht, sondern ein Ritual ist. Diese selbstgemachte Salami-Pizza mit herrlich aufgegangenem Rand ist ein Statement: Für Geduld, für Qualität – und für echten Geschmack.*

Gesamtzeit: 2 Std (inkl. Gehzeit)

Schwierigkeit: mittel

Für: 2 Portionen

### Zutaten

- **Für den Teig:**
- 250 g Weizenmehl (Type 550 oder Pizzamehl Tipo 00)
- 5 g frische Hefe (oder 1/2 TL Trockenhefe)
- 150 ml lauwarmes Wasser
- 1 TL Salz
- 1 TL Zucker
- 1 EL Olivenöl
- **Für den Belag:**
- 100 ml passierte Tomaten
- 1 TL Oregano
- Salz & Pfeffer
- 150 g geriebener Mozzarella
- 8–10 Scheiben Salami

- Optional: etwas frisch geriebener Parmesan

## Zubereitung

1. Hefe im lauwarmen Wasser mit Zucker auflösen, 10 Minuten ruhen lassen.
2. Mehl, Salz, Olivenöl und Hefewasser zu einem glatten Teig verkneten. 60–90 Minuten abgedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.
3. Backofen auf 250 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen – mit Pizzastein auf mittlerer Schiene, mindestens 30 Minuten vorheizen lassen.
4. Teig auf einer leicht bemehlten Fläche rund ausrollen. Den Rand bewusst etwas dicker formen und leicht nach innen klappen, um eine schöne Kruste zu erhalten.
5. Passierte Tomaten mit Oregano, Salz und Pfeffer abschmecken und auf dem Teig verteilen.
6. Mozzarella gleichmäßig darüberstreuen, Salami-Scheiben darauf verteilen. Optional mit etwas Parmesan bestreuen.
7. Pizza mit einer Pizzaschaufel oder einem Brett vorsichtig auf den heißen Stein gleiten lassen.
8. Etwa 6–8 Minuten backen, bis der Rand goldbraun ist und der Käse blubbert.

## Die Story zum Rezept: Salami-Pizza mit fluffigem Rand

### Ein Abend wie in der Trattoria

Der heiße Stein, das leise Knistern des Teigs, das goldene Licht im Ofen – wer einmal Pizza auf einem Pizzastein gebacken hat, spürt die Magie. Es ist wie ein Kurzurlaub in Italien, direkt aus der eigenen Küche. Keine Lieferung kann dieses Erlebnis ersetzen. Kein Fertigprodukt kommt diesem Geschmack nah.

### Rand mit Charakter

Der aufgegangene Rand ist nicht nur visuell ein Highlight – er ist Symbol für Geduld und Hingabe. Für den Mut, Dinge selbst zu machen. Für den Moment, in dem der Teig blubbert und sich wölbt wie ein kleines Kunstwerk. Und spätestens, wenn der erste Biss folgt, wird klar: Es hat sich gelohnt.

### Ein Rezept für alle Fälle

Diese Pizza passt zu allem – ob Filmabend, Feier oder einfach ein Samstagabend mit einem kühlen Getränk. Die Salami sorgt für Würze, der Käse für Schmelz und der Teig für das Fundament, auf dem Erinnerungen gebaut werden. Ganz ohne Schnickschnack, aber mit viel Seele.

---

# Tofu-Gochujang-Bowl mit Ei und Gemüse



*Würzig, bunt und voller Umami – diese Bowl vereint knusprig gebratenen Tofu in Gochujang-Marinade mit frischen Kräutern, angebratenem Gemüse, Eistreifen und einer pikanten Sauce. Perfekt für alle, die asiatische Aromen lieben und gerne mit Texturen spielen.*

Gesamtzeit: 45 Min

Schwierigkeit: mittel

Für: 2 Portionen

## Zutaten

- 150 g Tofu (fest)
- 2 Eier
- 1 Handvoll frischer Salat oder Kräuter (z. B. Asia-Salat, Rucola, Koriander)
- 100 g Pilze (z. B. Champignons oder Austernpilze)
- 1/2 Stange Lauch oder Frühlingszwiebel
- 1 TL Röstzwiebeln
- 1 TL Sesam
- 2 EL Gochujang (koreanische Chilipaste)
- 1 TL Sojasauce
- 1 TL Öl (z. B. Sesamöl)
- 150 g gekochter Reis als Basis
- Salz und Pfeffer

## Zubereitung

1. Tofu in Würfel schneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl goldbraun braten. Anschließend mit Gochujang und Sojasauce vermengen.
2. Die Eier zu einem dünnen Omelett braten, abkühlen lassen und in feine Streifen schneiden.
3. Pilze putzen, in Scheiben schneiden und mit Lauch oder Frühlingszwiebeln anbraten.
4. Salat oder Kräuter waschen und grob hacken.
5. Gekochten Reis in zwei Schüsseln füllen. Die vorbereiteten Zutaten dekorativ darauf anrichten.
6. Mit Röstzwiebeln und Sesam bestreuen. Wer es schärfer mag, gibt extra Gochujang obendrauf.

## Die Story zum Rezept: Tofu-Gochujang-Bowl

### Ein Schuss Korea im Alltag

Diese Bowl entstand an einem regnerischen Abend – inspiriert von koreanischem Bibimbap, aber mit Zutaten, die gerade im Kühlschrank waren. Der würzige Tofu trifft auf samtige Pilze und frische Kräuter – ein Ausflug nach Asien, ohne das Haus zu verlassen.

### Wenige Zutaten, große Wirkung

Was dieses Gericht besonders macht, ist das Zusammenspiel: Schärfe, Frische, Röstaromen, Cremigkeit – alles in einer Schüssel. Und das Beste: Jeder kann sich seine Bowl so zusammenstellen, wie er es mag.

### Einfach, gesund, richtig lecker

Ob Mittag oder Abend, diese Bowl macht satt und glücklich. Sie ist perfekt für Meal-Prep, spontane Gäste oder den ganz persönlichen Wohlfühlmoment nach einem langen Tag.

---

# Tofusuppe mit Fischbällchen und Sesam



*Diese klare Suppe mit zartem Tofu, herzhaften Fischbällchen und einem Hauch Sesam bringt wohltuende Wärme in jede Schale. In einer leichten Gemüsebrühe gekocht und mit frischer Würze vollendet, ist sie perfekt für ruhige Abende oder ein leichtes, nahrhaftes Mittagessen.*

Gesamtzeit: 30 Min

Schwierigkeit: einfach

Für: 2 Portionen

## Zutaten

- 500 ml Gemüsebrühe
- 200 g Seidentofu oder weicher Tofu
- 6–8 kleine Fischbällchen (asiatischer Supermarkt)
- 1 Handvoll frische Pilze (z. B. Enoki oder Shimeji)
- etwas getrockneter Wakame (Seetang), eingeweicht
- 1 Frühlingszwiebel, in feine Ringe geschnitten
- 1 EL Sojasauce
- 1 TL geröstetes Sesamöl
- 1 TL gerösteter Sesam
- optional: etwas Chiliöl für Schärfe

## Zubereitung

1. Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen. Tofu vorsichtig in Scheiben schneiden und in die Brühe geben.
2. Fischbällchen, eingeweichten Seetang und Pilze hinzufügen und bei mittlerer Hitze 8–10 Minuten köcheln lassen.
3. Mit Sojasauce und Sesamöl abschmecken.
4. In Schalen füllen und mit Frühlingszwiebeln, Sesam und optional etwas Chiliöl bestreuen.
5. Heiß servieren, idealerweise mit Metallstäbchen und Löffel.

## Die Story zum Rezept: Tofusuppe mit Fischbällchen

### Wärme aus der Tiefe der Schale

Es gibt Gerichte, die wirken wie eine stille Umarmung – diese Suppe ist eines davon. Die weiche Textur des Tofus, das sanfte Aroma der Brühe und der salzige Kick der Fischbällchen ergeben ein harmonisches Zusammenspiel aus Umami und Geborgenheit.

### Ein Hauch Korea für zuhause

Inspiziert von koreanischen Eintöpfen, bringt diese Suppe fernöstlichen Geschmack auf den Tisch – unkompliziert, aber mit Tiefe. Ideal für alle, die bewusst genießen wollen, ohne lange in der Küche zu stehen.

### Reduktion auf das Wesentliche

Kein Schnickschnack, kein Überfluss. Nur ehrliche Zutaten, gut gewürzt, heiß serviert. Diese Suppe ist nicht laut – aber sie bleibt in Erinnerung.

---

# Wok-Gemüse mit Hackfleisch, Tofu und Reis



*Ein dampfender Teller voll aromatischem Wokgemüse, herzhaftem Hackfleisch und zartem Tofu, dazu duftender Reis – dieses Gericht verbindet Sättigung und Leichtigkeit, Würze und Frische in perfekter Harmonie. Es ist eine Hommage an die Vielfalt der asiatischen Küche, unkompliziert zubereitet und ideal für jede Tageszeit.*

Gesamtzeit: 30 Min

Schwierigkeit: leicht

Für: 2 Portionen

## Zutaten

- **Für den Reis:**
- 150 g Jasmin- oder Basmatireis
- 300 ml Wasser
- 1 Prise Salz
- **Für das Wokgericht:**
- 200 g Rinderhackfleisch
- 150 g Tofu (natur, gewürfelt)
- 1 kleine Zucchini
- 1 rote Paprika
- 1 Frühlingszwiebel
- 100 g Babybrokkoli (oder Brokkolini)
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Sesamöl

- 1 TL frisch geriebener Ingwer
- 1 Knoblauchzehe (gehackt)
- 1 EL süße Chilisaucе oder Hoisin-Sauce (optional)
- Pfeffer nach Geschmack

## Zubereitung

1. Reis mit Wasser und Salz in einem Topf zum Kochen bringen, dann bei niedriger Hitze mit geschlossenem Deckel ca. 10–12 Minuten garen. Anschließend vom Herd nehmen und 5 Minuten ruhen lassen.
2. Brokkolini waschen und 3–4 Minuten in leicht gesalzenem Wasser blanchieren. Abgießen und beiseitestellen.
3. Zucchini und Paprika in kleine Würfel schneiden. Frühlingszwiebel in Ringe schneiden.
4. In einer großen Pfanne oder einem Wok das Sesamöl erhitzen. Knoblauch und Ingwer kurz darin anbraten.
5. Hackfleisch hinzugeben und krümelig braten. Tofu hinzufügen und rundherum leicht anbraten.
6. Gemüsewürfel dazugeben und unter Rühren 5–6 Minuten braten, bis alles bissfest ist.
7. Mit Sojasauce, Chilisaucе und Pfeffer abschmecken. Frühlingszwiebeln zum Schluss untermischen.
8. Reis kuppelförmig auf einem Teller anrichten, Gemüse-Hack-Mix außen herum verteilen und mit dem Brokkolini garnieren.

## Die Story zum Rezept: Wok-Gemüse mit Hackfleisch, Tofu und Reis

### Ein Gericht für alle Sinne

In der Hektik des Alltags ist es ein Geschenk, ein Essen auf dem Tisch zu haben, das sowohl sättigt als auch belebt. Dieses Wokgericht bringt genau das – mit kräftigem Hackfleisch, proteinreichem Tofu und einer Auswahl an knackigem Gemüse ist es ein ausgewogener Begleiter für aktive Tage.

### Ein Hauch von Fernweh

Der Duft von Sesamöl, die leichte Schärfe des Ingwers, die Umami-Tiefe der Sojasauce – all das entführt die Sinne auf eine Reise durch fernöstliche Straßenküchen. Es ist ein Gericht, das inspiriert von Asien, aber angepasst an unsere Küche, für Genuss sorgt – unkompliziert, gesund und schnell gemacht.

### Kochen mit Klarheit

Ob allein genossen oder mit einem Lieblingsmenschen geteilt – dieses Rezept ist ein Ausdruck bewusster Ernährung. Es zeigt, dass Ausgewogenheit nicht langweilig sein muss. Vielmehr beweist es, dass man mit wenigen Zutaten und wenig Zeit ein echtes Wohlfühlgericht zaubern kann.

## Balance auf dem Teller

Der runde Reis, das bunte Gemüse und die kräftige Basis aus Hack und Tofu formen ein harmonisches Ganzes – optisch und geschmacklich. Es ist das perfekte Abendessen für alle, die sich etwas Gutes tun wollen, ohne stundenlang in der Küche zu stehen. Einfach. Ehrlich. Rundum zufriedenstellend.

---