



COOK FOR YOUR FAMILY

# INHALTSVERZEICHNIS

|                                         |   |
|-----------------------------------------|---|
| Pikante Tomatensuppe mit Olivenbrötchen | 3 |
| Summerrolls mit Mango                   | 4 |
| Thai-Hühnchen mit Zucchini-Nudeln       | 5 |
| Rote-Beete-Hummus                       | 6 |
| Auberginen-Sandwiches aus dem Ofen      | 7 |
| Kürbis-Flammenkuchen mit Rucola         | 8 |

# Pikante Tomatensuppe mit Olivenbrötchen



4 Personen / 420 Kcal

**Die Hefe in etwas lauwarmen Wasser auflösen. Mehl , angerührte Hefe, Salz und Olivenöl hinzufügen und zu einem geschmeidigen Teig vermischen. Mit einem Küchentuch abgedeckt etwa 30 min. an einem warmen Ort gehen lassen.**

**Inzwischen den Ofen auf 200°C vorheizen.**

**Teig nochmals kurz durchkneten und die Oliven dazu mischen. Aus dem Teig kleine Kugeln formen und diese 10-15 min goldbraun backen.**

**In der Zwischenzeit Tomaten häuten und kleinschneiden. Brot ohne Rinde in Stücke schneiden.**

**Öl in einem Topf erhitzen, feingehackten Knoblauch darin andünsten, Brot hineingeben und das Öl aufsaugen lassen. Die Tomaten zufügen und einige Minuten schmoren lassen. Brühe und Basilikum (nicht hacken!) zugeben, salzen und pfeffern.**

**In der Zwischenzeit Baquette in dünne Scheiben schneiden. Mit Olivenöl betreufeln und für**

**Ca. 30 Min. köcheln lassen, dabei ab und zu umrühren, wieder zudecken. Ist die Suppe fertig, das Basilikum herausnehmen und heiß servieren.**

## Zutaten

600 g Tomate(n)  
350 g Weißbrot vom Vortag  
2 Knoblauch (Zehen)  
5 EL Öl (Oliven)  
1,25 l Fleischbrühe, klar  
1 Bd Basilikum  
Salz und Pfeffer

## Zutaten

1 Würfel Hefe  
Wasser, lauwarm  
500 g Mehl  
2 TL Salz  
4 EL Olivenöl  
1 Handvoll Oliven, geschnitten



# Summerrolls mit Mango

4 Personen / 360 KCAL

## Zutaten

- 16 Blatt Reispapier
- 1 Pack Reisnudeln
- 3 Karotten
- 1 Salatgurke
- 1 Mango
- Salatblätter
- Koriander
- Sweet-Chilli-Sauce
- Soja-Sauce

**Die Reisnudeln in kochendem Wasser 3-4 Minuten weichkochen (Nudeln vorher zwei Mal durchschneiden). Abgiessen und mit kaltem Wasser begiessen.**

**Karotten, Salatgurke und Mango in kleine Streifen schneiden. Salatblätter und Koriander klein zupfen.**

**Alles in kleine Schälchen geben und auf den Tisch stellen.**

**Am Tisch eine Tortenplatte oder ein großer Teller mit heißem Wasser füllen. Ein Reispapier kurz reinlegen, wenden und gleich wieder rausnehmen.**

**Das Reisblatt nach Belieben mit den Zutaten füllen. Sweet-Chilli-Sauce und Soja-Sauce darübergeben.**

**Die Rollen aufrollen, schließen und genießen!!**

**Die Springrolls können, je nach Geschmack, mit allen möglichen Zutaten gefüllt werden.**

# Thai-Hühnchen mit Zucchini-Nudeln



4 Personen / 430 KCAL

## Zutaten

250g Mandelmus  
4 EL Sojasauce  
2 EL Honig  
2 TL Sesamöl  
2 EL Limettensaft  
2 EL Wasser  
Salz, Pfeffer  
200g Mandeln  
4 Zucchini  
3 Frühlingszwiebeln  
4 EL Sesam, Koriander

**Limette halbieren und entsaften. Frühlingszwiebeln waschen, in Ringe schneiden und anschließend fein hacken. Mandeln in grobe Stücke zerkleinern. Koriander waschen, die Blätter von den Stängeln zupfen und hacken.**

**Für die Sauce Mandelmus mit Sojasauce, Honig, Sesamöl, Limettensaft und Wasser in einer hohen Schüssel mit einem Stabmixer für einige Sekunden pürieren, bis sich die Zutaten zu einer homogenen, dickflüssigeren Sauce vermischt haben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.**

**Zucchini waschen, die Enden abtrennen und mit einem Spiralschneider in lange Fäden schneiden. Danach in eine Schüssel füllen und zusammen mit Frühlingszwiebeln, Mandelstückchen und -sauce vermengen.**

**Die Zucchini-Nudeln auf zwei Teller verteilen und mit Koriander und Sesam bestreuen.**



## Rote-Beete-Hummus

1 Portion / 390 KCAL

### Zutaten

- 3 Rote Beete
- 165g Kichererbsen
- 2 TL Tahini-Paste
- 2 Knoblauchzehen
- 3 TL Olivenöl
- 3 TL Wasser
- 1/2 TL Old Spice Mischung
- 1 Zitrone
- 1 Pr. Salz
- 10 Minzblätter

**Backofen auf 230 Grad vorheizen.**

**Enden der Rote Beten wegschneiden, in Alufolie einwickeln und im heißen Ofen ca. 45 Minuten backen, auskühlen lassen.**

**Kichererbsen abgießen und mit Wasser durchspülen. Knoblauch schälen und grob hacken. Zitrone auspressen und Schale abreiben, dabei etwas Abrieb beiseitelegen.**

**Rote Bete schälen, grob zerkleinern und in den Food Processor geben. Kichererbsen, Knoblauch, Zitronensaft, Zitronenschale, Olivenöl, Old Spice Mischung, Tahini-Paste und Wasser hinzufügen und zu einer cremigen Masse pürieren. Mit Salz abschmecken. Vor dem Servieren mit Kichererbsen und Minze dekorieren.**

# Auberginen-Sandwiches aus dem Ofen



4 Personen / 490 KCAL

**Backofen auf 175 °C vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen.**

**Auberginen vom Strunk entfernen. Auberginen längs in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Mozzarella in dünne Scheiben schneiden.**

**Öl und Kräuter der Provence verrühren. Auberginenscheiben von beiden Seiten mit Ölmischung bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Pfanne erhitzen und Aubergine von jeder Seite ca. 2 Minuten anbraten.**

**Spinat waschen. In einem Topf bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten zusammenfallen lassen. In ein Sieb geben, abschütten und überschüssige Flüssigkeit mit einem Löffel sanft herausdrücken.**

**Auberginenscheiben mit Spinat, getrockneten Tomaten, Pinienkernen und Mozzarella belegen. Umklappen und mit einem Schaschlikspieß fixieren.**

**Auberginen-Sandwiches auf das Backblech geben und im heißen Ofen 10 Minuten backen.**

## Zutaten

2 Auberginen  
2 EL Olivenöl  
1 EL Kräuter de Provence  
400g Blattspinat  
16 getrocknete Tomaten  
3 EL Pinienkerne  
150g Mozzarella  
Salz, Pfeffer



## Kürbis-Flammenkuchen mit Rucola

4 Personen / 580 KCAL

### Zutaten

- 3 Flammenkuchenteig
- 1 Kürbis (Hokkaido oder Butternut)
- 300g Crème fraîche
- 3 Frühlingszwiebeln
- 12 Tranchen Bresola
- 250g Rucola
- Salz, Pfeffer

**Backofen auf 200 Grad vorheizen.**

**Kürbis waschen, entkernen und mit einem Sparschäler in dünne Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.**

**Teig dünn ausrollen und auf das Backblech geben. Crème fraîche auf dem Teig verstreichen und Frühlingszwiebeln darüber verteilen. Mit Kürbistreifen belegen und mit Salz und Pfeffer würzen. Im heißen Ofen ca. 10 Minuten backen.**

**Flammkuchen mit Bresola belegen und weitere 5 Minuten backen. Rucola waschen und auf dem Flammkuchen verteilen.**