

Süß, herzhaft,  
überraschend –  
fruchtige Rezepte,  
die Laune machen

# FRUIT UP YOUR LIFE!







# Kreativ, lecker und leicht zubereitet – einfach delicious!

Bei Dole dreht sich alles um eines: die Freude am Obst – und darum, wie es unseren Alltag bunter, gesünder und inspirierender machen kann. Tag für Tag möchten wir zeigen, wie einfach es ist, mehr Früchte in die Ernährung zu integrieren – mit kreativen Rezepten, frischen **Food-Trends** und Ideen, die Lust auf bewussten Genuss machen.

Dieses Buch ist eine Einladung an alle, die Spaß am Essen haben und sich selbst sowie ihre Liebsten mit köstlichen, vitaminreichen Gerichten verwöhnen möchten – vom schnellen Frühstück über das leichte Mittagessen bis hin zu fruchtigen Snacks oder überraschenden Dessertideen.

Aufgeschlossene Hobby-Köche, viel beschäftigte Eltern und Berufstätige, die sich und ihr Umfeld rundum gut ernähren möchten, dürfen sich hier auf vielfältige Anregungen gesunder Mahlzeiten voller Vitamine freuen. Unsere Früchte stehen dabei immer im Mittelpunkt – **vielseitig interpretiert**, überraschend kombiniert und mit Liebe zum Detail zubereitet.

Gemeinsam mit erfahrenen Rezeptentwicklerinnen und -entwicklern haben wir in den vergangenen Jahren unzählige Ideen rund um das Thema Obst kreiert. Daraus ist eine bunte Sammlung entstanden, die wir nun erstmals in diesem Buch vereinen. Seite für Seite erwartet euch **Inspiration pur** – für eine Ernährung, die nicht nur guttut, sondern auch Spaß macht.

Denn gesunde Ernährung ist Lebensfreude. Sie ist bunt, aromatisch und voller Energie – genau wie unsere Früchte. Die meisten Rezepte kommen übrigens ganz ohne tierische Zutaten aus und sind somit ideal für Vegetarierinnen und Veganer geeignet.

Taucht ein in die Welt von Dole – und entdeckt, wie köstlich ein gesunder Lebensstil sein kann.

*Unser Motto: „Fruit up your life!“,  
denn wer Obst liebt, liebt das Leben.*



# Inhalt



## Fruchtige Muntermacher

Seite 7



## Herzhaft obstig

Seite 73

## Fruity Snacks & Kleinigkeiten

Seite 39



## Desserts & Süßes

Seite 107







**Fruchtige  
Munter-  
macher**



# Bananen-Vollkorn-Sandwich

## mit Cranberrys und Feigen

Ganz egal, ob morgens, mittags, abends oder einfach zwischendurch: Sandwiches passen immer. Wie wäre es mal mit dieser Bananen-Vollkorn-Variante? Cranberrys und Feigen verleihen ihr eine Extraportion Fruchtigkeit, damit man nach dem Genießen noch besser durchstarten kann.

### Zutaten:

100 g geröstete Erdnüsse, ungesalzen  
50 g Pecannüsse  
4 EL Nussöl  
etwas Meersalz  
20 g gehackte Cranberrys  
4 große Scheiben Vollkornbrot  
4 Bananen  
60 g Rucola  
3 Feigen

### Außerdem:

Hochleistungsmixer,  
optional: Spieße

### So geht's

1. Die Erdnüsse und Pecannüsse im Mixer mit dem Öl und 40 ml Wasser sehr fein mahlen. Etwas Meersalz und die Cranberrys zugeben. Die Brote mit der Nusscreme bestreichen.
2. Bananen längs halbieren und jeweils 2 Hälften auf eine Brotscheibe legen. Rucola waschen und hacken, dann auf den Bananen verteilen. Feigen in Scheiben schneiden und auflegen.
3. Jeweils 2 Scheiben Brot stapeln und in der Mitte durchschneiden. Nach Belieben aufeinandersetzen und mit einem Spieß fixieren.

 2 Portionen

 Zubereitungszeit: ca. 25 Min.

*Viel Freude beim Stapeln!*





# Ananas-Rosmarin-Crostini mit veganem Paneer

Knusper, knusper, knäuschen, wer knabbert an meinem Crostini?  
Die knusprigen Snacks sind einfach verheißt lecker – besonders in Kombination mit dem veganen Paneer. Wegknabbern einstimmig erlaubt!

## Zutaten:

### ... für den Paneer:

2 l Sojamilch  
Salz  
8 EL Zitronensaft  
3 EL Weißweinessig

### ... zum Anrichten:

½ Vollkornbaguette  
2 EL Olivenöl  
½ Ananas  
1 Knoblauchzehe  
2 Zweige Rosmarin  
1 EL brauner Zucker  
einige Salatblätter  
rosa Pfefferbeeren

### Außerdem:

Sieb, Käseleinen/Geschirrtuch

 8 Stück

 **Zubereitungszeit:** ca. 1 Std.  
+ 1 Nacht Wartezeit

## So geht's

1. Für den veganen Paneer: Sojamilch mit etwas Salz aufkochen. Zitronensaft und Essig mischen, unter Rühren langsam zugießen. Sobald die Flüssigkeit zu gerinnen beginnt, ein Sieb mit einem sauberen Tuch auslegen und über eine Schüssel hängen. Flüssigkeit eingießen und über Nacht im Kühlschrank abtropfen lassen.
2. Das Brot in Scheiben schneiden. Brotscheiben mit etwas Olivenöl einpinseln und unter dem Grill des Backofens von beiden Seiten kurz knusprig rösten.
3. Die Ananas schälen, vierteln und in Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und hacken. Rosmarinnadeln von den Zweigen zupfen und hacken. Die Ananasspalten mit Rosmarin und Knoblauch und mit etwas Zucker bestreuen. In einer heißen Grillpfanne von beiden Seiten anrösten.
4. Den Paneer in Stücke schneiden, mit Salz, Pfeffer und eventuell etwas Zitronensaft würzen. Jeweils etwas Käse auf den gerösteten Brotscheiben verteilen. Salat und Ananasscheibchen darauf anrichten. Mit zerstoßenem rosa Pfeffer bestreuen.

*Der Knusperspaß kann losgehen!*



# Orangen-Buchweizen-Crostata

Ah, la dolce vita! Diese Crostata zaubert Sommergefühle direkt auf den Esstisch. Mit ihrem verführerischen Duft nach Orangen und Honig entführt sie im Handumdrehen unter blühende Orangenbäume ins sonnige Italien.

## Zutaten:

100 g Buchweizenmehl  
200 g Dinkel-Vollkornmehl  
1 Prise Salz  
100 g Margarine  
1 Eigelb  
120 g Honig  
1 EL Backpulver  
2-3 Orangen  
180 g Heidelbeeren  
1 EL brauner Zucker

 8-10 Stück  
 Zubereitungszeit: ca. 20 Min.  
+ Backzeit

## So geht's

- 1.** Mehle, Salz, Margarine, Eigelb, 100 g Honig und Backpulver zu einem glatten Teig verkneten. Teig in Folie gewickelt 1 Std. kühl stellen.
- 2.** Die Orangen schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Heidelbeeren waschen.
- 3.** Den Teig auf einem Bogen Backpapier kreisförmig mit einem Durchmesser von ca. 35 cm ausrollen. Die Orangenscheiben mittig darauf verteilen. Dann die Teigländer zur Mitte hin einklappen. 1 EL Honig auf den Orangenscheiben verstreichen. Optional den Teigrand mit braunem Zucker bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Ober-/Unterhitze) ca. 25 Min. backen.
- 4.** Nach 15 Min. 100 g Heidelbeeren mit 1 EL Honig mischen und auf den Orangenscheiben verteilen. Fertig backen und mit den restlichen Heidelbeeren bestreuen.

*Buon appetito!*







# Crispy-Rice-Tacos mit Bananen-Curry-Hummus und Ananas

Außen knusprig, innen cremig – diese Tacos aus gebratenem Reis überraschen mit einem würzigen Bananen-Curry-Hummus und frischer Ananas. Ein kreatives Fingerfood, das Aromen aus aller Welt auf einen Bissen bringt.

## Zutaten:

180 g Basmatireis  
2 EL Reismehl  
Kreuzkümmel  
Currypulver  
Chili  
150 g Reibekäse  
3 EL Öl  
1 ½ Bananen  
2 EL Zitronensaft  
150 g Kichererbsen (aus der Dose)  
2 Knoblauchzehen  
50 g Tahin (Sesampaste)  
einige Stängel Koriander und Minze  
Salz, Pfeffer  
400 g Hähnchenbrustfilets (optional)  
½ Ananas  
60 g Rucola

**Außerdem:**  
Pürierstab

## So geht's

1. Optional Backofen auf 220 °C vorheizen.
2. Reis ca. 5 Min. in Wasser kochen, dann mit Deckel 10 Min. quellen lassen. Mit Reismehl, Gewürzen, Reibekäse und 1 EL Öl mischen. Zu Kugeln formen, auf Backblech flach drücken (Ø ca. 15 cm) und im Ofen oder Airfryer 15–20 Min. knusprig backen.
3. Für den Hummus: Bananen mit Zitronensaft, Kichererbsen, Knoblauch, Tahin und gehackten Kräutern fein pürieren. Mit Kreuzkümmel, Currypulver, Chili, Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Hähnchen mit Gewürzen einreiben. Ananas schälen und in Spalten schneiden. Beides in 2 EL Öl ca. 8 Min. braten. Rucola waschen. Reisfladen vorsichtig als Tacos formen, mit Hummus, klein geschnittenem Hähnchen, Ananas, Rucola und Kräutern füllen.

 4 Tacos  
 **Zubereitungszeit:**  
ca. 1 Std. 15 Min.

*Crunch, Cream, Curry -  
holy Taco-Trinity!*



# Ananas-Sushi

Für Sushi braucht man Reis, Nori-Blätter, Avocados, Ingwer und Ananas. Ähm – Moment mal, Ananas? Na klar doch, bei Sushi sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt. Deshalb duftet dieses Ananas-Sushi eben wunderbar fruchtig und erfreut ganz besonders alle Veggie-Lovers. Es lohnt sich manchmal einfach, über den Tellerrand zu schauen. Kochkunst kennt zum Glück keine Grenzen!

## Zutaten:

1 Ananas  
6 EL Weißweinessig  
Chiliflocken nach Belieben  
etwas Salz  
20 g Sushi-Ingwer  
300 g Vollkorn-Risottoreis  
2 Avocados  
4 Nori-Blätter  
3 EL Wasabi  
2 Chilischoten  
½ Beet Daikonkresse  
essbare Blüten nach Belieben  
1–2 EL schwarzer Sesam  
Sojasauce

### Außerdem:

Pürierstab, Sushi-Matte

 4 Portionen

 Zubereitungszeit: ca. 40 Min.

## So geht's

1. Die Ananas schälen und den Strunk herausschneiden. ¼ Ananas in kleine Stifte schneiden. 3 EL Essig, Chiliflocken, Salz und Ingwer mischen und pürieren. Die Ananasstifte zugeben und 2 Std. marinieren.
2. Reis abspülen und mit 2 Fingerbreit Wasser bedeckt ca. 40 Min. kochen. Reis mit 3 EL Essig und etwas Salz würzen und abkühlen lassen.
3. Die Avocados halbieren, entkernen und in feine Scheiben schneiden. Die Nori-Blätter nacheinander auf einer Sushi-Matte ausbreiten. Den Reis dünn darauf verteilen (dabei ca. 4 cm am oberen Blattrand frei lassen). Etwas Wasabi darauf verstreichen. Ananasstifte aus der Marinade nehmen. Ananasstifte und Avocadoscheiben im unteren Drittel auf dem Reis verteilen. Nori-Blatt mit der Matte um die Füllung rollen. Röllchen kühlen.
4. Chili längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Restliche Ananas in feine Scheiben hobeln. Sushi-Röllchen aufschneiden und mit Ananasstücken anrichten. Mit Chili, Daikonkresse, essbaren Blüten und Sesam bestreuen. Sojasauce zum Dippen zugeben.

*Keep on rolling!*





# Vegane Ananas-Götterspeise

Wie der Name schon sagt: Dieses Dessert ist einfach göttlich!  
Und diese fruchtig-pfiffige Variante lädt auch Veganerinnen zum Genießen ein.  
Träumt euch in die Karibik!

## Zutaten:

1 Ananas  
40 ml Zitronensaft  
150 ml Kokoswasser  
120 ml Agavendicksaft  
4 g Agar-Agar  
250 g Soja- oder Kokosjoghurt  
20 g gehackte Pistazienkerne  
einige Minzblättchen

### Außerdem:

Hochleistungsmixer



4 Portionen



Zubereitungszeit: ca. 30 Min.  
+ Kühl-/Backzeit

## So geht's

1. Ananas schälen und den Strunk herausschneiden. Dann die Ananas auf der Küchenreibe in ca. 0,2 cm dicke Scheiben hobeln.
2. 500 g des gehobelten Ananasfleisches mit Zitronensaft, Kokoswasser und 80 ml Agavendicksaft sehr fein pürieren und durch ein Sieb streichen. Ananasmischung und Agar-Agar verquirlen und unter Rühren 2 Min. kochen lassen. Ananassud auf 4 Gläser verteilen und 2 Std. kühlen.
3. Die restlichen dünnen Ananasscheiben auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im Ofen bei 80 °C Umluft ca. 2 Std. lang trocknen. Dabei gelegentlich wenden. Vor der Verwendung abkühlen lassen.
4. Joghurt mit den restlichen 40 ml Agavendicksaft glatt rühren und auf der Ananas-Götterspeise verteilen. Ananaschips auf die Glasränder stecken, mit gehackten Pistazienkernen und Minze bestreuen und servieren.

**Tipp:** Die Ananaschips eignen sich auch super zum Knabbern. Einfach in einem sauberen Schraubglas trocken lagern.

*Karibik, wir kommen!*





# Himbeer-Limetten-Basilikum-Popsicles

Limetten sind einfach super! Sie stecken voller Vitamin C, sind sehr saftig und geschmacklich weniger sauer als ihre Verwandte, die Zitrone. Das macht sie zum perfekten Sommerbegleiter. Am besten als Eis. Wie wäre es zum Beispiel in Kombination mit Himbeeren und Basilikum? Das ist nicht nur geschmacklich eine tolle Komposition, sondern macht auch optisch einiges her!

## Zutaten:

½ Bund Basilikum  
200 ml Limettensaft  
5 Eiswürfel  
150 ml Reissirup  
1 EL abgeriebene Bio-Limettenschale  
150 g Himbeeren

### Außerdem:

Hochleistungsmixer,  
5 Eisformen mit Eisstielen

 5 Stück  
 Zubereitungszeit: ca. 15 Min.  
+ Gefrierzeit

## So geht's

1. Basilikumblätter waschen, trocknen und grob hacken.  $\frac{2}{3}$  der gehackten Basilikumblätter mit Limettensaft, Eiswürfeln, Reissirup und Limettenschale im Mixer sehr fein pürieren und durch ein Sieb streichen.
2. Die Mischung mit dem restlichen Basilikum und den Himbeeren auf Eisformen verteilen und im Tiefkühlfach mindestens 5 Std. gefrieren lassen.

*Wie erfrischt ihr euch im Sommer?*





# Bananen-Haferflocken-Tarte mit Beerentopping

Drei Worte, die für Herzklopfen sorgen? Kuchen ist fertig!

Dieses fruchtige Prachtexemplar sieht mindestens so gut aus, wie es schmeckt.

Diese fruchtige Bananen-Haferflocken-Tarte mit Beerentopping vereint knusprigen Haferboden mit süßester Frucht-Vielfalt. Bananen, Beeren und Physalis betten sich auf himmlische Cashewcreme und lassen sich mit Ahornsirup beträufeln. Cake goals!

## Zutaten:

### ... für den Boden:

250 g zarte Haferflocken  
1 TL Backpulver  
1 kleine Banane  
60 g Margarine  
2 TL Zimt  
1 Prise Salz  
1 Pck. Vanillezucker

### ... für die Creme und Topping:

400 ml Cashewmilch  
150 g Cashewmus  
70 ml Ahornsirup  
1 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale  
2 kleine Bananen  
2 EL Zitronensaft  
35 g Speisestärke  
250 g gemischte Beeren  
3 Physalis



12 Portionen



Zubereitungszeit: 1 Std.  
10 Min.

## So geht's

1. Für den Haferboden: 150 g der Haferflocken und Backpulver in der Küchenmaschine mahlen. 1 Banane in Stücke schneiden und mit Margarine, Zimt und einer Prise Salz pürieren. Mischung mit den 150 g gemahlenen und 100 g ungemahlenen Haferflocken und Vanillezucker zu einem glatten Teig verkneten. Fertigen Teig auf dem Boden und am Rand einer gefetteten Springform (Ø 24 cm) verteilen und gut andrücken. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Ober-/Unterhitze ca. 15 Min. backen. Abkühlen lassen und vorsichtig aus der Form lösen.
2. Für die Creme: 350 ml der Cashewmilch, das Cashewmus, Ahornsirup und abgeriebene Zitronenschale verquirlen. Separat 1 ½ Bananen mit Zitronensaft pürieren und zur Cashewmischung geben. Unter Rühren aufkochen. Die Speisestärke mit den restlichen 50 ml Cashewmilch verquirlen und in die kochende Cashewmischung rühren. Nochmals aufkochen und vom Herd nehmen. Die fertige Creme auf dem Haferboden verteilen und abkühlen lassen.



1 EL gehackte Pistazienkerne  
einige Minzblättchen  
2 EL Ahornsirup zum  
Beträufeln

### Außerdem:

Pürierstab, Springform  
(Ø 24 cm)

3. Für das Topping: Die letzte halbe Banane in Scheiben schneiden. Die Beeren putzen. Physalis waschen und in Scheiben schneiden. Jetzt die Bananenscheiben, Beeren und Physalis auf die Tarte legen, mit Pistazien und Minzblättchen bestreuen und nach Belieben mit Ahornsirup beträufeln.

*You stole my tarte ...*





# ENTDECKE OBST GANZ NEU!



Dieses Buch bringt Farbe in deine Küche – mit 62 kreativen und blitzschnellen Rezepten, die dabei helfen, jeden Tag gesund zu gestalten!

Ob cremiger Mango-Kokos-Chia-Pudding zum Frühstück, exotisches Ananas-Sushi zum Lunch oder fruchtige Trauben-Granola-Cups für zwischendurch – hier findest du süße und herzhaft Ideen, die begeistern. Lass dich inspirieren und bring mit jedem Bissen mehr Leichtigkeit, Geschmack und Freude in deinen Alltag. Fruit up your life – und iss dich glücklich durch die bunte Welt des Obstes!

[www.gu.de](http://www.gu.de)

€ 18,00 [D]

ISBN 978-3-8338-9950-8

