

KÜCHENRATGEBER

ANNE-KATRIN WEBER

FRÜHSTÜCK & BRUNCH

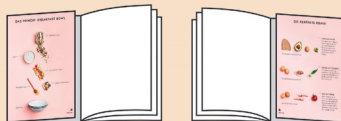


GU

INHALT

Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!

DAS PRINZIP:
BREAKFAST
BOWL



DIE PERFEKTE
KOMBI

Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
KAFFEE UND TEE



Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
BRUNCHÜFETT

REZEPTKAPITEL



06 BOWL & BECHER



18 BROT & BELAG



32 OFEN & PFANNE



48 SALAT & SUPPE

GU
CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?
Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen.
Aha-Momente garantiert!



Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.



Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.



Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte mit der »GU Kochen Plus«-App (siehe S. 64)

04 DIE AUTORIN

05 PORRIDGE MIT 4 ZUTATEN

14, 38, 52 COVERREZEPTE

60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS

62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE



BOWL & BECHER

- 08 BIRCHERMÜSLI MIT PFIRSICH
- 09 BAKED OATMEAL MIT BEEREN
- 11 BUCHWEIZEN-KAKAO-BREI
- 12 KURKUMA LATTE
- 12 SCHOKO-ESPRESSO-LATTE
- 13 ERDBEER-BASILIKUM-BUTTERMILCH
- 13 MANGO-JOGHURT-SHAKE
- 14 KERNIGES FRÜCHTE-GRANOLA
- 15 SCHOKO-KOKOS-GRANOLA
- 16 KRÄUTER-AVOCADO-SMOOTHIE
- 16 ROTE-BETE-HIMBEER-SMOOTHIE
- 17 GURKEN-KOHLRABI-SAFT
- 17 INGWER-APFEL-SHOT



Für 4 Personen • 10 Min. Zubereitung •
Pro Portion ca. 180 kcal, 2 g EW, 10 g F, 20 g KH

KURKUMA LATTE ☿

WÜRZIG GOLDGELB

15 g Ingwer • 2 grüne Kardamomkapseln •
800 ml Mandeldrink • 2 TL gemahlene Kurkuma •
1 TL Zimtpulver • 4 TL Kokosöl • 2 EL Agavensirup (ersatzweise Honig)

1 Den Ingwer schälen und sehr fein reiben. Die Kardamomkapseln mit einer Messerklinge oder einem Topf zerdrücken und die schwarzen Samen herauslösen. Ingwer, Kardamomsamen, Mandeldrink, Kurkuma, Zimt und Kokosöl in einem Topf erhitzen, jedoch nicht kochen lassen. Dann ca. 5 Min. ziehen lassen.

2 Den heißen Kurkumadrink mit Agavensirup süßen und mit einem Milchschaumer oder Schneebesen cremig aufschäumen. In vier hitzebeständige Gläser füllen und sofort servieren.



Für 4 Personen • 10 Min. Zubereitung •
Pro Portion ca. 280 kcal, 9 g EW, 17 g F, 23 g KH

SCHOKO-ESPRESSO-LATTE ☿

FÜR SCHOKO-FANS

100 g Zartbitter-Schokolade • 800 ml Milch (3,5 % Fett) • 4 frisch gebrühte Espresso •
1 EL flüssiger Honig • ½ TL Zimtpulver •
1 TL Kakaopulver

1 Schokolade in kleine Stücke brechen. Die Stücke mit 200 ml Milch in einem Topf unter Rühren erwärmen, bis die Schokolade geschmolzen ist. Heiße Espresso, Honig und Zimt unterrühren.

2 Die restliche Milch in einem zweiten Topf erhitzen und mit einem Milchschaumer cremig aufschäumen. Die heiße Milch in vier hitzebeständige Gläser füllen und die Schoko-Espresso-Mischung langsam am Glasrand dazugießen. Den Milchschaum mit Kakaopulver bestreuen und den Drink sofort servieren.



Für 4 Personen • 10 Min. Zubereitung •
Pro Portion ca. 115 kcal, 5 g EW, 1 g F, 19 g KH

ERDBEER-BASILIKUM-BUTTERMILCH ☿

FRÜHLINGS-REZEPT

400 g Erdbeeren • 12 Basilikumblätter •
2 EL flüssiger Honig • 2 EL Zitronensaft •
500 g Buttermilch • 1 Handvoll Eiswaürfel

1 Erdbeeren waschen, abtropfen lassen und putzen. Die Beeren halbieren und 4 schöne Hälften für die Deko beiseitelegen. Basilikumblätter waschen, trocken tupfen und ebenfalls 4 schöne Blätter für die Deko beiseitelegen.

2 Halbierete Erdbeeren, Basilikum, Honig, Zitronensaft und Buttermilch im Standmixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren. Die Eiswaürfel auf vier Gläser verteilen und die Erdbeermilch daraufgießen. Mit den übrigen Erdbeerhälften und Basilikumblättern dekorieren und den Milchshake sofort servieren.



Für 4 Personen • 15 Min. Zubereitung •
Pro Portion ca. 130 kcal, 3 g EW, 3 g F, 20 g KH

MANGO-JOGHURT-SHAKE ☿

EXOTISCH

1 große, reife Mango • 15 g Ingwer • 2 grüne Kardamomkapseln • 250 ml Orangensaft •
2 EL Limettensaft • 300 g Joghurt (3,5 % Fett) •
1 EL Agavensirup • 1 Handvoll Eiswaürfel •
4 Limettenspalten

1 Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern und dann etwas kleiner schneiden. Ingwer schälen und fein hacken. Kardamomkapseln mit einer Messerklinge oder einem Topf zerdrücken und die schwarzen Samen herauslösen.

2 Mangofruchtfleisch, Ingwer, Kardamomsamen, Orangensaft, Limettensaft und Joghurt im Standmixer oder mit dem Pürierstab fein mixen. Den Shake mit Agavensirup abschmecken. Die Eiswaürfel auf vier Gläser verteilen und den Shake daraufgießen. Mit Limettenspalten dekorieren und sofort servieren.

ÜBER-NACHT-SCHOKOBRÖTCHEN

GUT VORZUBEREITEN

300 ml Milch (3,5 % Fett)
500 g Weizenmehl (Type 550)
20 g frische Hefe (½ Würfel)
60 g brauner Zucker
1 TL abgeriebene Schale von
1 Bio-Orange
60 g weiche Butter
100 g Zartbitter-Schokolade
1 TL Salz (5 g)

AUßERDEM

Mehl zum Arbeiten
1 Eigelb (M)
1 EL Milch

GUT ZU WISSEN

Für die Brötchen wird anfangs aus Milch und Mehl ein sogenanntes »Mehlkochstück« zubereitet. Das führt zu einer fluffigen, weichen Krume – und das Gebäck bleibt länger frisch. Es lohnt sich!

1 Am Vortag 150 ml Milch und 30 g Mehl in einem Topf unter Rühren mit einem Schneebesen erhitzen, bis die Masse dicklich wird. Dabei jedoch nicht kochen lassen. Das Mehlkochstück lauwarm abkühlen lassen. Die restliche Milch lauwarm erhitzen und die Hefe darin auflösen. Übriges Mehl, Zucker, Orangenschale, Mehlkochstück und Hefemilch in die Rührschüssel der Küchenmaschine geben. Alles zuerst auf kleiner, dann auf mittlerer Stufe ca. 10 Min. verkneten.

2 Inzwischen die Butter in Würfel schneiden, die Schokolade gleichmäßig mittelfein hacken. Butter, Schokolade und Salz zum Teig geben und kurz weiterkneten, bis sich der Teig vom Schüsselrand löst und seidig glänzt. Die Schüssel mit Frischhaltefolie abdecken und den Teig bei Raumtemperatur in ca. 45 Min. bis zum doppelten Volumen gehen lassen.

3 Ein Backblech oder eine große Auflaufform mit Backpapier belegen. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche in 14 Portionen teilen. Diese mit den Händen rund rollen und mit etwas Abstand auf das Blech oder in die Form setzen. Blech oder Form in eine große Plastiktüte stecken und ca. 12 Std. oder über Nacht (max. 16 Std.) im Kühlschrank gehen lassen.

4 Am nächsten Morgen die Brötchen in ca. 1 Std. Raumtemperatur annehmen lassen. Den Backofen auf 200° vorheizen. Eigelb und 1 EL Milch verquirlen, die Brötchen damit bestreichen und im Ofen (Mitte) in ca. 25 Min. goldgelb backen. Vor dem Servieren mindestens lauwarm abkühlen lassen.





Für 4 Personen • 25 Min. Zubereitung • 25 Min. Backen • Pro Portion ca. 300 kcal, 14 g EW, 18 g F, 20 g KH

KARTOFFEL-TORTILLA

AUS SPANIEN

500 g Pellkartoffeln (vom Vortag)
2 Zwiebeln
1 rote Spitzpaprika (100 g)
3 EL Olivenöl
6 Eier (M)
100 ml Milch
Salz
Cayennepfeffer
½ Bund Petersilie
10 Salbeiblätter

AUSSERDEM
offenste Pfanne (24 cm Ø)

- 1 Pellkartoffeln und Zwiebeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Paprika waschen, weiße Trennwände und Kerne entfernen und die Schote in 5 mm dicke Ringe schneiden. Das Öl in der Pfanne erhitzen und die Kartoffelscheiben darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. anbraten. Die Zwiebeln zugeben und ca. 5 Min. mitbraten.
- 2 Inzwischen den Backofen auf 200° vorheizen. Eier und Milch verquirlen und mit Salz und Cayennepfeffer herzhaft würzen. Petersilie und Salbei waschen, trocken schütteln und die Blätter fein hacken.
- 3 Paprika und Kräuter unter die Kartoffeln mischen und die Eiermilch darübergießen. Den Pfannenstiel bei Bedarf mit Alufolie umwickeln und die Tortilla im Ofen (Mitte) ca. 25 Min. garen, bis die Eiermasse ganz gestockt ist. Kurz abkühlen lassen, dann vorsichtig auf ein Brett stürzen, in Stücke schneiden und servieren.



Für 6 Stück • 20 Min. Zubereitung • 25 Min. Backen • Pro Portion ca. 240 kcal, 11 g EW, 12 g F, 20 g KH

TOMATEN-TOAST-MUFFINS

GANZ EINFACH

6 Scheiben Sandwichtoast
18 Cocktailtomaten
75 g Schafskäse (Feta)
3 Zweige Thymian
5 Eier (M)
Salz, Pfeffer

AUSSERDEM
6er-Muffinform
25 g Butter für die Form

- 1 Den Backofen auf 200° vorheizen, die Mulden der Muffinform großzügig mit Butter einfetten. Die Toastscheiben entrinden und mit dem Nudelholz etwas flach rollen. Die Scheiben dann in die gefetteten Formmulden drücken. Die Tomaten waschen, abtrocknen und je 3 Tomaten in die Formmulden geben. Den Schafskäse mit den Fingern zerkrümeln und darauf verteilen.
- 2 Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Eier gründlich verquirlen, die Thymianblättchen unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Eiermasse gleichmäßig über die Tomaten in den Formmulden gießen.
- 3 Die Muffins im Ofen (Mitte) in 20–25 Min. knusprig goldbraun backen. Herausnehmen und kurz abkühlen lassen. Dann vorsichtig mit einem kleinen Küchenmesser aus der Form lösen und servieren.

HALLO WACH & GUTEN APPETIT!



Kochen, Backen, Mixen pur: wenige Zutaten, gelingsichere
Rezepte – entspannter Genuss

Frühstücksfreuden – einfach wie nie: Buchklappen aufklappen
und das Wichtigste beim Zubereiten immer im Blick

Ob Breakfast-Bowl oder Smoothie, Schokobrötchen oder Eierpfanne –
nichts geht über einen yummy Start in den Tag



MIT KOSTENLOSER APP ZUM
SAMMELN IHRER LIEBLINGSREZEPTE

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-6875-7



9 783833 868757



€ 9,99 [D]
€ 10,30 [A]

www.gu.de