Menüs



REZEPTE ZUM GLÄNZEN UND
GEMEINSAM GENIESSEN

GU



Quickfinder 4

VON FESTLICH BIS UNKOMPLIZIERT: DIE SCHÖNSTEN MENÜIDEEN AUF EINEN BLICK

Keine Lust auf langes Suchen? Hier kommen Menüs für jeden Anlass – ganz ohne Suchen, einfach zum direkt Loskochen!

Vorspeisen 21

SALATE, SUPPEN, DIPS – DIE BESTEN IDEEN FÜR VORNEWEG

Mal leicht und frisch, mal cremig oder herzhaft: Diese Vorspeisen eröffnen jedes Menü mit viel Geschmack und sorgen schon beim ersten Gang für gute Laune am Tisch.

Hauptgerichte 78

Jetzt kommt der Hauptgang – und damit abwechslungsreiche Gerichte für entspannte Feierabende, gesellige Runden und festliche Menüs für jede Gelegenheit.

Desserts 170

EIS & ANDERE VERFÜHRUNGEN – DAS BESTE KOMMT ZUM SCHLUSS

Ob Eis, Kuchen oder cremige Desserts – hier warten süße Ideen für jeden Geschmack. Genau das Richtige, um ein gelungenes Menü genussvoll ausklingen zu lassen.

Anhang 216

Register der Rezepte und Hauptzutaten 216
Die Menüs im Überblick 222
Bildnachweis 223
Impressum 224

WINTERSALAT MIT ZIMTCROÛTONS

Für 4 Personen
Zubereitungszeit ca. 20 Min.
Pro Portion ca. 295 kcal

2 Stauden Chicorée
300 g Möhren
2 Orangen (oder 4 Mandarinen)
8 Datteln (entsteint)
6 EL Apfelbalsamessig
2 TL Meerrettich (aus dem Glas)
2 EL Honig
Zimtpulver
6 EL Rapsöl
Salz • Pfeffer
2 Scheiben Toastbrot
Öl zum Braten
2 Beete Kresse

1. Vom Chicorée den Strunk herausschneiden und die Stauden entblättern. Die Blätter waschen, trocken schleudern und in Streifen schneiden. Die Möhren schälen und grob raspeln. Die Orangen bis ins Fleisch schälen und würfeln. Gegebenenfalls Mandarinen schälen, in Segmente teilen und diese halbieren. Datteln in Ringe schneiden. Alles in eine Schüssel füllen.

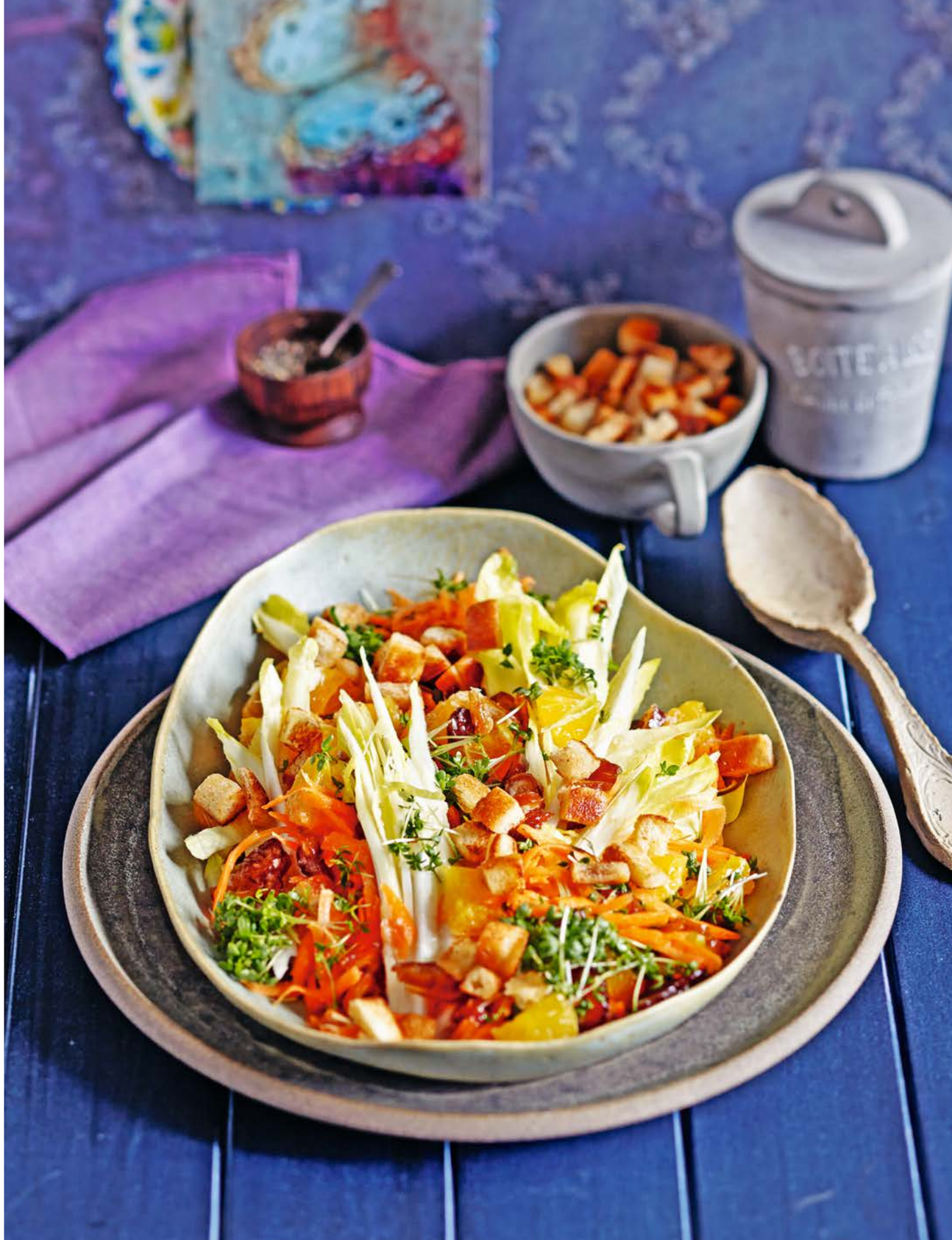
2. Für das Dressing Essig, Meerrettich, Honig, 1 Prise Zimt, Öl und etwas Salz in einem Schraubglas oder Dressing-Shaker kräftig schütteln und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Dressing über die vorbereiteten Zutaten gießen.

3. Für die Croûtons das Brot in Würfel schneiden. In einer Pfanne ½ cm hoch Öl erhitzen, die Brotwürfel darin rundherum braun braten. Dann mit Zimt bestäuben, noch kurz wenden und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4. Kresse von den Beeten schneiden und bis auf 4 EL unter den Salat heben. In Salatschalen anrichten. Die Croûtons darüberstreuen und mit der übrigen Kresse garnieren.

Tausch TIPP

Auch die anderen Zichoriensalate Endivie, Frisée und Radicchio passen sehr gut zu diesem Salat. Die Endivienblätter vor der Zubereitung 10 Min. in warmem Wasser einweichen, damit sich die Bitterstoffe lösen.





CAPRESE BLANKENESE

Für 4 Personen
Zubereitungszeit ca. 15 Min.
Pro Portion ca. 235 kcal

½ rote Zwiebel
1 Stängel Dill
2 EL Aceto balsamico bianco
1 TL Dijon-Senf
Salz · Pfeffer
2 große Tomaten
2 Kugeln Mozzarella (à 125 g)
3–4 Stängel Basilikum
2 EL Olivenöl
75 g Nordseekrabben (geschält und gegart)

1. Die Zwiebel schälen und in kurze Streifen schneiden. Den Dill waschen und trocken tupfen. Die Spitzen abzupfen und fein hacken. Zwiebel und Dill mit Essig und Senf mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.

2. Tomaten waschen. Mozzarella abtropfen lassen. Beides in dünne Scheiben schneiden. Basilikum waschen und trocken tupfen, Blätter abzupfen. Tomaten, Mozzarella und Basilikum auf einer Servierplatte nebeneinander in zwei bis drei Reihen dachziegelartig übereinanderlegen, mit etwas Salz würzen und mit Olivenöl beträufeln.

3. Die Krabben mit der Zwiebelmarinade mischen und locker auf der Caprese verteilen. Etwas Pfeffer grob darübermahlen und servieren. Dazu passt geröstetes Ciabatta mit Kräuterbutter.



BRUSCHETTA-SALAT

Für 4 Personen
Zubereitungszeit ca. 20 Min.
Pro Portion ca. 255 kcal

1 rote Zwiebel
5 EL Aceto balsamico
1½ EL Honig
Salz · Pfeffer
500 g bunte Kirschtomaten
4–5 Stängel Basilikum
1 Handvoll Rucola (ca. 50 g)
2 Knoblauchzehen
150 g Ciabatta
5 EL Olivenöl

1. Für das Dressing die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel, Essig und Honig in ein Schraubglas oder einen Dressing-Shaker geben und kräftig schütteln. Mit Salz und Pfeffer würzen und 10 Min. ziehen lassen.

2. Die Tomaten waschen und halbieren. Basilikum waschen und trocken tupfen, Blätter abzupfen. Rucola waschen und trocken schleudern, grobe Stiele entfernen. Knoblauch schälen und in Scheiben, das Brot in Würfel schneiden.

3. Eine Pfanne erhitzen, das Olivenöl hineingeben. Die Brotwürfel darin bei mittlerer Hitze in 5–7 Min. rundherum goldbraun rösten, dabei immer wieder wenden. Kurz vor Schluss den Knoblauch dazugeben und etwas mitrösten.

4. Tomaten und Brot mit dem Zwiebeldressing mischen, Basilikum und Rucola unterheben und den Salat sofort servieren.

ARTISCHOCKENSALAT MIT PORTULAK

Für 4 Personen
Zubereitungszeit ca. 35 Min.
Pro Portion ca. 475 kcal

4 kleine zarte Artischocken
1 EL Zitronensaft
2 Hähnchenbrustfilets (ca. 300 g)
2 TL scharfer Senf
1 TL Ahornsirup
Salz • Pfeffer
1 EL Butterschmalz
150 g Winterportulak
1 Orange
1 EL Weißweinessig
6 EL Olivenöl
4 EL Pinienkerne

1. Von den Artischocken so viele Blätter ablösen, bis sie sich am unteren Ende leicht beißen lassen. Das obere Ende abschneiden, den Stiel spitz zulaufend schälen. Die Artischocken der Länge nach mit einem scharfen Messer in möglichst dünne Scheiben schneiden. Mit dem Zitronensaft mischen.

2. Die Hähnchenbrustfilets kalt waschen und trocken tupfen. Den Senf mit dem Ahornsirup verrühren. Das Hähnchenfleisch salzen, pfeffern und mit dem Senf einstreichen. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Filets darin bei kleiner bis mittlerer Hitze pro Seite ca. 5 Min. braten. In Alufolie wickeln und ruhen lassen, bis die Artischocken gebraten sind.

3. Während das Fleisch brät, den Portulak von den welken Blättern befreien, waschen und trocken schütteln. Von der Orange die Schale so abschneiden, dass auch die weiße Haut entfernt wird. Das Fruchtfleisch zwischen den Trennhäuten herausschneiden und würfeln. Den ausgelaufenen Orangensaft mit dem Essig, Salz und Pfeffer gut verrühren. Nach und nach 4 EL Olivenöl zu einer cremigen Sauce unterschlagen.

4. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze unter Rühren goldgelb rösten. Auf einem Teller beiseitestellen. Das übrige Olivenöl in die Pfanne geben, die Artischockenscheiben hineingeben und bei mittlerer Hitze unter Rühren in ca. 6 Min. bissfest braten. Salzen und pfeffern.

5. Den Portulak mit den Orangenstücken und der Sauce mischen und auf Teller verteilen. Das Hähnchenfleisch in dünne Scheiben schneiden und mit den Artischocken darauf anrichten. Den Salat mit den Pinienkernen bestreuen.

Tausch TIPP

Wer den Artischockensalat vegetarisch servieren möchte, serviert anstelle der Hähnchenbrust gebratenen Schafskäse. Dafür 2 Blöcke Schafskäse (Feta) à 200 g halbieren und in etwas Mehl wenden. Dann in etwas Olivenöl bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten.





KNÖDELSALAT

Für 4 Personen
Zubereitungszeit ca. 20 Min.
Pro Portion ca. 380 kcal

1 Bund Radieschen
1 milde weiße Zwiebel
½ Bund Schnittlauch
2 EL Weißweinessig
5 EL kalte Gemüsebrühe
2 TL scharfer Senf
Salz • Pfeffer
4 EL Öl
4 Semmelknödel (gegart und ausgekühlt)

1. Die Radieschen waschen, putzen und erst in Scheiben, dann in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen, vierteln und ebenfalls in Streifen schneiden. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Den Essig mit der Brühe, Senf, Salz und Pfeffer verrühren, dann das Öl gut unterschlagen.

2. Die Semmelknödel in dünne Scheiben schneiden und auf vier Tellern auslegen. Die Radieschen, die Zwiebel und den Schnittlauch mit der Sauce vermischen und auf den Knödeln verteilen. Den Salat abschmecken und nach Belieben vor dem Servieren noch kurz ziehen lassen.



KRAUTSALAT

Für 4 Personen
Zubereitungszeit ca. 25 Min.
Pro Portion ca. 130 kcal

1 kleiner Kopf Weißkohl (ca. 600 g)
Salz • Pfeffer
100 g durchwachsener Räucherspeck
1 Zwiebel
1 TL Kümmel
2,5 EL Apfelessig
1–2 EL Öl • Pfeffer

1. Den Weißkohl von welken Blättern befreien, waschen, vierteln und jeweils den Strunk herausschneiden. Die Viertel in feine Streifen schneiden oder hobeln, in eine Schüssel geben, mit 1 TL Salz mischen und kräftig durchkneten, bis der Kohl weicher wird. Den Speck klein würfeln. Die Zwiebel schälen und hacken.

2. In einer Pfanne den Speck bei mittlerer Hitze anbraten und leicht bräunen. Die Zwiebel mit dem Kümmel dazugeben und glasig werden lassen. Beides mit dem Essig und dem Öl mischen und unterrühren. Den Krautsalat mit Salz und Pfeffer würzen, abschmecken und servieren.



RETTICHSALAT MIT RAHM

Für 4 Personen
Zubereitungszeit ca. 15 Min.
Pro Portion ca. 45 kcal

1 Rettich (ca. 500 g)
Salz • Pfeffer
5 EL Sahne
1 TL süßer Senf
2 EL Zitronensaft • Pfeffer
1 kleines Bund Schnittlauch

1. Den Rettich schälen, grob raspeln, in eine Schüssel geben und mit 1 TL Salz vermischen. Den Rettich ca. 5 Min. ziehen lassen, anschließend die ausgetretene Flüssigkeit abgießen.

2. Die Sahne und den süßen Senf in einer kleinen Schüssel mit dem Zitronensaft verrühren und unter die Rettichraspel rühren. Den Salat mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Den Rettichsalat mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit dem Schnittlauch bestreuen und servieren.



SELLERIESALAT MIT APFEL

Für 4 Personen
Zubereitungszeit ca. 40 Min.
Pro Portion ca. 135 kcal

1 Knollensellerie (ca. 600 g)
Salz • Pfeffer
2 EL Apfelessig
1 TL Apfeldicksaft
1 TL scharfer Senf • Pfeffer
4 EL Öl
1 kleiner säuerlicher Apfel
1 EL Zitronensaft

1. Den Sellerie vierteln, gründlich schälen, waschen und abtropfen lassen. Die Viertel in einem Topf mit 250 ml Wasser und Salz zum Kochen bringen, dann zugedeckt bei mittlerer Hitze in ca. 25 Min. bissfest garen. Herausheben und den Sellerie lauwarm abkühlen lassen.

2. Vom Garsud 6 EL abnehmen und mit dem Essig, dem Apfeldicksaft, Senf, Salz und Pfeffer verrühren. Zuletzt das Öl unterschlagen.

3. Apfel schälen, grob raspeln und mit dem Zitronensaft vermischen. Sellerie in dünne Scheiben schneiden und mit dem Apfel und der Sauce vermischen. Den Salat abschmecken und servieren.



KALTE KRÄUTERSUPPE

Für 4 Personen
Zubereitungszeit ca. 20 Min.
Kühlen 1 Std.
Pro Portion ca. 175 kcal

1 Frühlingszwiebel
1 Stück frischer Ingwer (ca. 2 cm)
½ Bio-Zitrone
50 g gemischte Kräuter (z. B. Petersilie, Basilikum, Koriandergrün, Minze und Borretsch)
500 g griechischer Joghurt (10 % Fett)
300 ml Gemüsebrühe (Instant)
1 TL Honig • Salz • Pfeffer

1. Von der Frühlingszwiebel Wurzelende und welke grüne Teile entfernen. Die Zwiebel waschen und fein schneiden. Den Ingwer schälen und ebenfalls fein schneiden.

2. Die Zitronenhälfte heiß abwaschen und abtrocknen. Schale fein abreiben, Saft auspressen. Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken.

3. Den Joghurt mit Brühe, Frühlingszwiebel, Ingwer, Kräutern, Zitronenschale, 1 EL Zitronensaft und Honig mit dem Pürierstab mixen.

4. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und mind. 1 Std. in den Kühlschrank stellen. Danach die Suppe nochmals durchrühren und evtl. mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Die Suppe in vier hohen Gläsern anrichten und servieren.



GURKENSUPPE MIT GARNELEN

Für 4 Personen
Zubereitungszeit ca. 25 Min.
Kühlen 1 Std.
Pro Portion ca. 300 kcal

2 Scheiben Toastbrot
2 mittelgroße Salatgurken (ca. 700 g)
4 Stängel Minze
2 Frühlingszwiebeln • 7 EL Olivenöl
125 g saure Sahne • Salz • Pfeffer
2 frische Knoblauchzehen
250 g rohe geschälte Garnelen
½ TL Chiliflocken

1. Das Toastbrot in einem tiefen Teller mit Wasser bedecken und weich werden lassen. Die Gurken schälen und der Länge nach halbieren. Die Kerne herausschaben und die Hälften würfeln. Die Minze waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Einige Blättchen beiseitelegen, den Rest hacken. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und grob schneiden.

2. Das Brot gut ausdrücken und mit Gurken, gehackter Minze, Zwiebeln, 4 EL Öl und saurer Sahne fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mind. 1 Std. kühlen.

3. Den Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Garnelen kalt abspülen, trocken tupfen und längs halbieren.

4. Das übrige Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. Die Garnelen mit dem Knoblauch und den Chiliflocken hineingeben und 1–2 Min. braten, bis sie sich rot färben. Dabei nicht zu heiß braten, sonst verbrennt der Knoblauch.

5. Die Suppe nochmals durchrühren und evtl. mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Portionsweise mit den Knoblauchgarnelen anrichten und mit der übrigen Minze bestreut servieren.

KARTOFFEL-SAUERKRAUT-SUPPE MIT KRABBEN

Für 4 Personen
Zubereitungszeit ca. 40 Min.
Pro Portion ca. 26 kcal

1 Schalotte
250 g mehligkochende Kartoffeln
1 Dose mildes Weinsauerkraut (400 g Inhalt)
30 g Butter
1 l Fischfond
100 g Sahne
Salz • Pfeffer
Zucker
120 g Nordseekrabben (geschält und gegart)
einige Dillspitzen

1. Die Schalotte schälen und fein würfeln. Kartoffeln schälen, waschen und grob würfeln. Sauerkraut mit den Händen gut ausdrücken, es bleiben dann etwa 200 g übrig. Das Sauerkraut mit einem Messer grob hacken.

2. Die Butter in einem Topf schmelzen und darin die Schalottenwürfel bei mittlerer Hitze farblos anschwitzen. Kartoffelwürfel und Sauerkraut zufügen, das Ganze mit Fischbrühe aufgießen und offen ca. 20 Min. bei kleiner Hitze leise kochen lassen. Sobald die Kartoffeln weich sind, die Suppe mit dem Pürierstab sorgfältig mixen. Die Sahne zufügen, die Suppe einmal aufkochen und anschließend mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Wenn die Suppe zu dick ist, noch etwas Brühe, Wasser oder Sahne zufügen.

3. Direkt vor dem Servieren die Suppe in vier vorgewärmte Suppentassen oder -teller füllen. Die Krabben in die Suppe geben. Dillspitzen waschen, trocken tupfen, hacken und auf die Suppe streuen.

Tausch TIPP

> Wer keine Krabben bekommt oder Lust auf ein anderes Aroma in der Suppe hat, kann stattdessen 150 g Speckwürfel in einer Pfanne ohne Fett bei kleiner Hitze knusprig braten und vor dem Servieren über die Suppe streuen.



ALLGÄUER KÄSESUPPE

Für 4 Personen
Zubereitungszeit ca. 25 Min.
Pro Portion ca. 425 kcal

2 Zwiebeln
200 g Alpkäse
2 Scheiben Mischbrot oder Bauernbrot
3 EL Butter
1 gestr. EL Mehl
700 ml Gemüsebrühe
100 ml Milch
150 g saure Sahne
1 TL Zitronensaft
Salz • Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss
1 EL Schnittlauchröllchen

1. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Den Käse entrinden und fein reiben. Die Brotscheiben ca. 1 cm groß würfeln.

2. In einem Suppentopf 1 EL Butter zerlassen und die Brotwürfel darin ringsum goldbraun und knusprig braten. Dann die Brotwürfel herausnehmen und beiseitestellen. Die übrige Butter in dem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin hell anschwitzen. Das Mehl darüberstäuben und unter Rühren kurz mitanschwitzen. Alles mit der Brühe und der Milch aufgießen, zum Kochen bringen und offen ca. 5 Min. köcheln lassen.

3. Den Käse zugeben und unter Rühren in der Suppe schmelzen. Dann 120 g saure Sahne und den Zitronensaft unterziehen und alles mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Suppe abschmecken, in Teller verteilen und die übrige saure Sahne einrühren. Suppe mit Pfeffer übermahlen und mit Brotwürfeln und Schnittlauch bestreut servieren.



BREZENSUPPE MIT KRÄUTERN

Für 4 Personen
Zubereitungszeit ca. 25 Min.
Pro Portion ca. 340 kcal

4 Brezen vom Vortag
1 große Zwiebel
1 Bund gemischte Kräuter (z. B. Petersilie, Schnittlauch, Sauerampfer, Dill und Basilikum)
3 EL Butter
1 l Gemüsebrühe
Salz • Pfeffer
3 EL Sahne
1 Eigelb (M)

1. Die Brezen von grobem Salz befreien und in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln, die Blätter von den Stängeln zupfen und etwa ein Drittel für die Garnitur beiseitelegen, den Rest fein hacken.

2. Die Hälfte der Butter in einem Suppentopf zerlassen und die Brezenscheiben darin knusprig braten. Herausnehmen und die gerösteten Brezenscheiben auf vier Suppenteller verteilen. In dem Topf die übrige Butter erhitzen, die Zwiebelwürfel darin hell anschwitzen, mit der Brühe auffüllen und ca. 5 Min. köcheln lassen.

3. Gehackte Kräuter einstreuen und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Sahne und Eigelb verquirlen, in die Suppe rühren, diese damit leicht binden, aber nicht mehr kochen lassen. Die Suppe abschmecken, die Brezenscheiben damit übergießen und kurz ziehen lassen. Die Brezensuppe mit den übrigen Kräutern bestreuen und servieren.



SÜSS-SAUER-SCHARFE SUPPE

Für 4 Personen
Zubereitungszeit ca. 20 Min.
Pro Portion ca. 170 kcal

10 getrocknete Mu-Err-Pilze
300 g Hähnchenbrustfilet
150 g Bambussprossen (aus der Dose)
2 Chilischoten
4 Knoblauchzehen
1 EL Öl
1 l Hühnerbrühe
1 EL Zucker
3 EL Reisessig
4 EL Sojasauce • Salz

1. Die Pilze in warmem Wasser 10 Min. einweichen. Hähnchen in dünne Scheiben, Bambus in Streifen schneiden. Chilis waschen, mit den Kernen fein hacken. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Pilze abgetropft in Stücke zupfen.

2. Chili und Knoblauch im Öl kurz andünsten. Brühe, Zucker, Essig und Sojasauce dazugeben und erhitzen. Pilze, Bambussprossen und Huhn in die Suppe geben und bei mittlerer Hitze etwa 2 Min. leise köcheln lassen. Mit Salz abschmecken.



NUDELSUPPE MIT SPINAT UND SESAM

Für 4 Personen
Zubereitungszeit ca. 20 Min.
Pro Portion ca. 185 kcal

200 g Blattspinat
Salz
125 g Sobanudeln
1 Stange Lauch
3 EL Sesam
800 ml Gemüsebrühe
4 EL Sojasauce
1 EL Limettensaft

1. Den Spinat putzen, waschen und in kochendem Salzwasser zusammenfallen lassen. Aus dem Wasser heben und in einem Sieb abtropfen lassen. Nudeln im Spinatwasser bissfest kochen. Abgießen.

2. Lauch putzen, waschen, in Streifen schneiden. Sesam ohne Fett rösten, bis sie springen. Im Mörser mit etwas Salz zerstoßen. Brühe aufkochen, mit Sojasauce und Limettensaft würzen. Lauch darin 2 Min. bissfest garen. Spinat und Nudeln in der Suppe erwärmen. Mit Sesam bestreuen.



MISO-SUPPE MIT PILZEN UND TOFU

Für 4 Personen
Zubereitungszeit ca. 25 Min.
Pro Portion ca. 125 kcal

8 getrocknete Shiitake (Pilze)
250 g Tofu
1 Bund Schnittlauch
¾ l Instant-Dashi-Brühe (aus dem Asienladen)
60 g Misopaste

1. Die Pilze mit heißem Wasser übergießen und etwa 15 Min. quellen lassen. Den Tofu in gut 1 cm große Würfel schneiden. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in 2 cm lange Stücke schneiden. Die Pilze abtropfen lassen, von den Stielen befreien und in feine Streifen schneiden.

2. Die Dashi-Brühe erhitzen, aber nicht kochen lassen. Miso sehr gut unterrühren. Pilze und Tofu in die Brühe geben und 1 Min. darin ziehen lassen. Die Suppe mit dem Schnittlauch bestreuen.



ROTE-LINSEN-SUPPE MIT INGWER

Für 4 Personen
Zubereitungszeit ca. 30 Min.
Pro Portion ca. 260 kcal

1 rote Zwiebel
1 Stück frischer Ingwer (ca. 4 cm)
2 Fenchel
2 rote Chilischoten • 1 EL Öl
200 g rote Linsen
2 TL Currypulver
1 l Gemüsebrühe
2 Frühlingszwiebeln • Salz

1. Zwiebel und Ingwer schälen, Fenchel waschen und putzen. Alles fein würfeln. Die Chilischoten waschen, putzen und mit den Kernen in feine Ringe schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel, Ingwer, Fenchel und Chili darin kurz andünsten. Linsen mit Currypulver dazugeben und mitbraten. Die Brühe angießen und zugedeckt bei mittlerer Hitze in 15 Min. weich kochen.

2. Frühlingszwiebeln waschen, putzen, in Ringe schneiden, über Suppe streuen. Salzen.

MARONENSUPPE MIT ÄPFELN UND NÜSSEN

Für 4 Personen
Zubereitungszeit ca. 30 Min.
Pro Portion ca. 440 kcal

1 Möhre
1 Stange Lauch
400 g gegarte geschälte Maronen (vakuumverpackt)
3 EL Butter
1 l Gemüsebrühe
Salz • Pfeffer
1 Handvoll Walnusskerne
2 säuerliche Äpfel
½ EL Zucker
100 g Sahne
2 TL Zitronensaft

1. Die Möhre putzen, schälen und in feine Würfel schneiden. Den Lauch putzen, gründlich waschen und klein schneiden. Die Maronen grob würfeln. 1 EL Butter im Suppentopf erhitzen und die Möhre und den Lauch darin unter Rühren andünsten. Die Maronen dazugeben und kurz mitgaren. Die Brühe angießen und zum Kochen bringen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 15 Min. köcheln, bis die Möhrenwürfel bissfest sind.

2. Inzwischen die Walnusskerne in kleine Stücke brechen. Die Äpfel vierteln, schälen, vom Kerngehäuse befreien und in dünne Schnitze schneiden, die Schnitze halbieren oder dritteln.

3. Die übrige Butter in einer Pfanne zerlassen. Den Zucker dazugeben und in der Butter schmelzen. Die Apfelschnitze hinzufügen und bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. braten. Vorsichtig wenden und noch einmal ca. 2 Min. braten, bis sie leicht braun sind. Die Walnussstücke untermischen und alles noch kurz weiterköcheln. Die Apfelstücke sollen aber nicht zerfallen.

4. Die Suppe im Topf pürieren und die Sahne unterrühren. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und dem Zitronensaft abschmecken und auf Teller verteilen. Mit den Apfelschnitzen und den Walnussstücken garnieren und gleich servieren.



SCHAFSKÄSE-CREME

Für 4 Personen
Zubereitungszeit ca. 15 Min.
Kühlen 1 Std.
Pro Portion ca. 240 kcal

100 g Schafskäse (Beyaz Peynir oder Feta)
350 g türkischer Joghurt (ersatzweise griechischer Joghurt; 10 % Fett)
1 Knoblauchzehe
⅓ Bund Petersilie
4 Stängel Dill
2 Stängel Minze
⅓ TL getrockneter Oregano
3 EL Olivenöl
Salz • Pfeffer

1. Den Schafskäse trocken tupfen, mit einer Gabel fein zerkrümeln und mit dem Joghurt glatt rühren. Knoblauch schälen und dazupressen. Petersilie, Dill und Minze waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein schneiden. Mit dem Oregano und 2 EL Olivenöl unter die Schafskäse-Creme rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt ca. 1 Std. kühl stellen. Dann mit dem übrigen Öl beträufeln. Dazu passt Fladenbrot.



ROTE-BETE-HUMMUS

Für 4 Personen
Zubereitungszeit ca. 10 Min.
Pro Portion ca. 265 kcal

200 g vorgegarte Rote Bete (vakuumverpackt)
1 Dose Kichererbsen (240 g Abtropfgewicht)
1 Knoblauchzehe
4 EL Zitronensaft
3 EL Tahin (Sesampaste)
3 EL Olivenöl
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
2 Msp. Chilipulver
Salz • Pfeffer
2 Stängel Minze

1. Rote Bete grob würfeln. Kichererbsen in ein Sieb abgießen, dabei das Einlegewasser auffangen. Knoblauch schälen und grob würfeln. Rote Bete, Kichererbsen, Knoblauch, 3 EL Zitronensaft, Tahin und Olivenöl mit einem Pürierstab fein pürieren, evtl. etwas Kichererbsenwasser untermixen.

2. Mit Kreuzkümmel, Chilipulver, Salz, Pfeffer und nach Belieben mit übrigem Zitronensaft (1 EL) abschmecken. Minze waschen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen, in feine Streifen schneiden und den Hummus damit bestreuen.



FRISCHKÄSEDIP MIT PISTAZIEN

Für 4 Personen
Zubereitungszeit ca. 20 Min.
Pro Portion ca. 425 kcal

60 g ungesalzene Pistazienkerne
20 g Walnusskerne
180 g Schafskäse (Beyaz Peynir oder Feta)
200 g Ricotta
1 Knoblauchzehe
½ Bund Petersilie
4 Stängel Dill
2 Zweige Thymian
4 EL Olivenöl
Salz • Pfeffer • Pul Biber

1. Pistazien und Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie leicht bräunen. Abkühlen lassen und grob hacken.

2. Schafskäse trocken tupfen, mit einer Gabel fein zerkrümeln. Mit den gerösteten Nüssen und Ricotta mischen, Knoblauch schälen und dazupressen. Kräuter waschen, trocken schütteln, die Blättchen fein hacken und mit dem Öl zugeben. Alles mit einer Gabel vermengen, mit Salz, Pfeffer und 2–3 Prisen Pul Biber würzen.



JOGHURT-GURKEN-DIP

Für 4 Personen
Zubereitungszeit ca. 20 Min.
Kühlen 1 Std.
Pro Portion ca. 175 kcal

1 Salatgurke
Salz • Pfeffer
400 g griechischer Joghurt (10 % Fett)
2 Knoblauchzehen
½ Bund Dill
2 Stängel Minze
2 EL Olivenöl

1. Die Salatgurke schälen, längs halbieren und die Kerne mit einem Teelöffel herauskratzen. Das Fruchtfleisch klein würfeln, leicht salzen und ca. 10 Min. in einem Sieb abtropfen lassen.

2. Inzwischen Joghurt je nach gewünschter Konsistenz mit 75–100 ml eiskaltem Wasser verrühren. Knoblauch schälen und dazupressen. Dill und Minze waschen und trocken schütteln, Spitzen und Blättchen abzupfen und fein hacken.

3. Die Gurkenwürfel trocken tupfen und mit den Kräutern unter die Joghurtmischung rühren. Salzen und pfeffern und den Dip möglichst ca. 1 Std. kühl stellen. Vor dem Servieren mit Olivenöl beträufeln.

DREI GÄNGE, GANZ ENTSPANNT!

Lust auf ein Menü, das Eindruck macht? Mit diesem Goldenen gelingt das perfekte Drei-Gänge-Erlebnis ganz mühelos – für Gäste, die Gartenparty oder einen genussvollen Abend zu zweit. In drei Kapiteln versammelt das Buch alles, was ein erstklassiges Menü ausmacht: raffinierte Vorspeisen, beeindruckende Hauptgerichte und verführerische Desserts. Mal klassisch, mal kreativ, aber immer mit dem gewissen Etwas.

Das besondere Plus: Mit dem Quickfinder gleich zu Beginn stellen Sie im Handumdrehen ein harmonisches Menü zusammen – vom Schnitzel-Abend bis zum »Cozy Evening«.

Einfach auswählen, entspannt kochen und gemeinsam genießen!

www.gu.de

ISBN 978-3-7589-0490-5