



INHALT

6	Morgens um halb zehn
10	Ein Herz für Zucker und Gemüse
12	BROT, BRÖTCHEN & WEITERES GEBÄCK
52	HEFESCHNECKEN, MUFFINS & SÜSSES GEBÄCK
84	SANDWICHES, STULLEN & TOASTS
104	EI, EI, EI ...
136	PANCAKES & WAFFELN
152	MÜSLI, PORRIDGE & OBST IM SCHÄLCHEN
182	AUFSTRICHE, MARMELADEN, SOSSEN & DIPS
212	KAFFEE, SAFT & NOCH MEHR GETRÄNKE
236	Register



BOSTOCKS – BRIOCHE MIT CLEMENTINENSIRUP UND MANDELCREME

Für dieses luxuriöse Frühstück sollte man unbedingt eine Brioche wählen, die kaum oder am besten gar nicht gesüßt ist, ansonsten gehört das Gericht, so köstlich es ist, eher in die Kategorie »Kuchen«. Die Briochescheiben werden in frischem Clementinensirup gewendet, mit Mandelcreme bestrichen (kann beides am Vortag zubereitet werden) und anschließend mit knusprigen Mandelblättchen bedeckt, bevor alles im Backofen zu einer gloriosen Einheit verschmilzt. Lächelst du noch oder backst du schon?

FÜR 8 STÜCK

Für den Sirup:

4–6 Bio-Clementinen
120 g Rohrohrzucker
50 g blanchierte gemahlene Mandeln

Für die Mandelcreme:

100 g weiche Butter
100 g blanchierte gemahlene Mandeln
1 EL Speisestärke
3 EL Puderzucker
1 Ei, verquirlt
1 Vanilleschote, Mark ausgekratzt
1 Prise Salz

Außerdem:

8 Scheiben Brioche, jeweils
2,5 cm dick (siehe S. 32)
ca. 200 g Mandelblättchen

1 — Für den Sirup die Schale von zwei Clementinen abreiben und mit dem Zucker in einen kleinen Topf geben. Alle Clementinen auspressen und 200 ml Saft abmessen. Mit den Mandeln zum Zucker geben. Die Mischung unter Rühren aufkochen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen, am besten aber über Nacht durchziehen lassen.

2 — Für die Mandelcreme die Butter cremig rühren. Die Mandeln mit Speisestärke und Puderzucker mischen und unterrühren. Zum Schluss Ei, Vanillemark und Salz untermischen.

3 — Den Backofen auf 200 °C vorheizen, ein Backblech mit Backpapier auslegen.

4 — Die Briochescheiben im Sirup wenden und auf das Blech legen. Die Mandelcreme daraufstreichen, dabei einen 5 mm breiten Rand lassen. Die Mandelblättchen in einen tiefen Teller füllen und die Briochescheiben mit der Mandelcremeseite behutsam hineindrücken. Wieder auf das Blech legen und in 15–20 Min. goldgelb backen. Die Bostocks schmecken warm und kalt.

Pro Portion 600 kcal, 37 g F, 47 g KH, 6 g B, 15 g E

ROTE-BETE-GRAVAD-LAX MIT ORANGEN-SENF-SOSSE

Gravad Lax, also gebeizter Lachs, ist eine feine Sache, wenn man Gäste zum Frühstück erwartet. Er sieht imposant aus und schmeckt toll, ob solo mit etwas Meerrettich, auf einer schönen Rösti mit einem Klecks Crème fraîche, zu Ei oder wie hier auf einem Bagel, mit Frischkäse, Kresse und Dill. Der Gravad Lax wird in diesem Rezept mit Roter Bete zubereitet, was ihm eine tolle Farbe verleiht. Je länger der Fisch gebeizt wird, desto salziger und haltbarer ist er.

FÜR 6 PORTIONEN

Für den Gravad Lax:

1 kg Lachsfilet mit Haut
1 EL schwarzer Pfeffer
1 EL Fenchelsamen
2 Lorbeerblätter
100 g mittelgrobes oder feines Meersalz
40 g Zucker
Abrieb von 1 Bio-Orange
Abrieb und Saft von 1 Bio-Zitrone
50 ml Orangenlikör
1 Rote-Bete-Knolle

Für die Orangen-Senf-Soße:

300 ml frisch gepresster Orangensaft
3 EL Dijon-Senf
1 Prise Salz
1 Prise frisch gemahlener Pfeffer
100 ml Sahne

Außerdem:

6 Bagels (siehe S. 49)
ca. 6 EL Doppelrahmfrischkäse
1 Bund Dill, fein gehackt, zum Bestreuen
1 Kästchen Kresse zum Bestreuen

1 — Für den Gravad Lax das Lachsfilet säubern und mit Küchenpapier trocken tupfen. Gräten entfernen, Filet halbieren. Mit der Haut nach unten in eine Auflaufform legen. Pfeffer, Fenchel und Lorbeer mörsern und mit Salz, Zucker, Orangen- und Zitronenabrieb vermischen; auf dem Lachs verteilen. Lachs mit Zitronensaft und Orangenlikör beträufeln. Rote Bete schälen, fein reiben und auf den Fisch drücken. Hälften mit der Fleischseite aufeinanderlegen, mit Frischhaltefolie bedecken. Ein Brett darauflegen und mit Gewichten beschweren. Im Kühlschrank 8–48 Std. beizen. Mind. zweimal wenden.

2 — Die ausgetretene Flüssigkeit entsorgen. Salz, Gewürze und Rote Bete mit einem Geschirrtuch abstreifen, den Fisch auf ein Brett legen. Mit einem Messer schräg und mit langen Zügen in dünne Scheiben schneiden und von der Haut lösen.

3 — Für die Soße den Saft auf ca. 70 ml reduzieren. Abkühlen lassen. Senf, Salz und Pfeffer unterrühren und die Soße 30 Min. kalt stellen. Sahne steif schlagen und unterheben, kalt stellen.

4 — Bagels halbieren, Unterseiten mit Frischkäse bestreichen und mit Lachs belegen. Mit Soße beträufeln und mit Dill und der vom Beet geschnittenen Kresse bestreuen.

Pro Portion 533 kcal, 23 g F, 51 g KH, 3 g B, 25 g E



PIPERADE – RÜHREI MIT GERÖSTETER PAPRIKA

Damit die Aromen in dieser baskischen Spezialität so richtig schön zur Geltung kommen, sollte die Paprika-Tomaten-Soße bereits am Vortag zubereitet werden. Man kann auf das Rösten der Paprikaschoten verzichten – dann macht es nur halb so viel Arbeit, allerdings auch nur halb so viel Spaß. Und es geht im Leben schließlich schon genug um Zackzack, oder?

Wer mag, kann traditionell Bayonne-Schinken oder einen anderen luftgetrockneten Schinken dazu reichen.

FÜR 4 PORTIONEN

Für die Paprika-Tomaten-Soße:

2 rote Paprikaschoten, halbiert
2 grüne Paprikaschoten, halbiert
4 EL Olivenöl
1 Zwiebel, geschält und fein gehackt
300 g stückige Tomaten (Dose; in der Tomatensaison 650 g frische Tomaten, enthütet, entkernt und gewürfelt)
2 TL Paprikapulver edelsüß
1 Lorbeerblatt, halbiert
1 TL Salz
¼ TL Piment d'Espelette (alternativ Pul Biber oder andere Chiliflocken)
¼ TL brauner Zucker
4 Knoblauchzehen, geschält und fein gehackt

Für das Rührei:

1 EL Olivenöl
8 Eier
Salz
frisch gemahlener Pfeffer

Außerdem:

4 dicke Scheiben Sauerteigbrot,
nach Belieben geröstet

1 — Den Backofengrill vorheizen. Für die Paprika-Tomaten-Soße die Paprikaschoten mit der Schnittfläche nach unten auf ein Blech legen und so lange rösten, bis die Haut schwarz ist und Blasen wirft. In eine Schüssel füllen, fest mit Frischhaltefolie abdecken und abkühlen lassen. Anschließend die Haut abziehen und die Schoten fein würfeln.

2 — Das Öl in einem breiten Topf erhitzen und die Zwiebel bei mittlerer Temperatur darin andünsten. Paprika und Tomaten unterrühren. Die weiteren Zutaten zugeben und alles gründlich vermischen. Abgedeckt bei niedriger Temperatur 15 Min. köcheln lassen. Vom Herd nehmen.

3 — Für das Rührei das Öl in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen. 8 EL Paprika-Tomaten-Soße hineingeben und kurz anbraten. Die Eier leicht verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen und in die Pfanne geben. Die Masse mit einem Holzlöffel behutsam hin- und herschieben, bis sie nach 1–2 Min. beginnt zu stocken. Vom Herd nehmen.

4 — Die Soße auf tiefe Teller verteilen, jeweils eine Mulde in die Mitte drücken und das Rührei hineinfüllen. Brotscheiben halbieren, je zwei Brothälften an die Seite stecken und servieren.

Pro Portion 502 kcal, 25 g F, 43 g KH, 6 g B, 21 g E

