

Der fruchtige Hähnchensalat lässt sich schon am Abend vorbereiten und bleibt im Kühlschrank frisch. Nur die Tomaten mögen keine Kälte und kommen deshalb erst vor dem Servieren dazu



Osterfrühstück

Sonntagsrezepte für einen entspannten Start in die Feiertage

TEXT UND REZEPTE: Christiane Kührt



Ein Frühstücksbüfett ist unkompliziert: Frisches Brot, Marmelade, Wurst, Käse und natürlich bunte Ostereier sind die Grundlage und können nach Lust und Laune ergänzt werden. Zum Beispiel mit unseren Rezepten, die schnell gemacht und gut vorzubereiten sind.

RAFFINIERT

Fruchtiger Hähnchensalat

ZUTATEN

Für 4–6 Personen:

400 g Hähnchenbrustfilet • Salz, Pfeffer

2 EL Öl • 1 Mango • ½ Ananas

1 Orange • 8 Cocktailtomaten • ¼ Zucchini

½ Paprikaschote • 2 Frühlingszwiebeln

FÜR DAS DRESSING:

4 EL Olivenöl • 3 EL Mango-Balsam-Essig

1–2 TL Honig • 1 EL gehackte Minzeblättchen

1 EL gehacktes Koriandergrün • Salz, Pfeffer



Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

1 Hähnchen waschen, trocken tupfen, salzen, pfeffern. Im heißen Öl von jeder Seite ca. 12–15 Minuten – je nach Dicke des Filets – bei mittlerer Hitze braten.

2 Inzwischen die Mango schälen, Fruchtfleisch in Scheiben vom Stein schneiden. Die Ananashälfte längs halbieren, das Fruchtfleisch von der Schale schneiden, Strunk wegschneiden, Fruchtfleisch würfeln. Orange schälen, Filets aus den Trennhäuten schneiden.

3 Tomaten waschen und halbieren. Paprika und Zucchini putzen und fein würfeln. Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Alle Zutaten für das Dressing verrühren und alles Gemüse mit dem Dressing vermischen.

4 Hähnchenbrust in feine Scheiben schneiden. Mit den Mangoscheiben auf einer Platte anrichten. Ananaswürfel und Orangenfilets zugeben und das Gemüse mit dem Dressing darüber verteilen.



SCHNELL & GUT

Ananas-Bananen-Smoothie

ZUTATEN

Für 4–6 Gläser:

½ Ananas • 2 Bananen

½ l Orangensaft



Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten



Tipp:

Mixen Sie Smoothies aus Ihren Lieblingsfrüchten. Wer keinen

Standmixer hat:

Weiche Früchte wie Mango, Kiwi, Birne, Banane und Beeren lassen sich auch mit einem Pürierstab problemlos pürieren.

1 Die Ananashälfte längs durchschneiden, das Fruchtfleisch mit einem scharfen Messer von der Schale lösen, dann den Strunk wegschneiden. Das Fruchtfleisch würfeln und in einen Standmixer geben. Die Bananen schälen, halbieren und zu den Ananaswürfeln geben.

2 Orangensaft zu den Früchten gießen und alles auf höchster Stufe cremig pürieren. Auf Gläser verteilen. ➡



Vegan
Ab jetzt in jedem
Heft ein Rezept

Brotaufstriche – schnell püriert und superlecker

Eine perfekte Basis für schnelle, vegetarische Brotaufstriche sind gekochte Kichererbsen aus dem Glas. Die lassen sich im Handumdrehen mit Kräutern und Gewürzen pürieren. Zum Beispiel mit Knoblauch, Olivenöl, frischer Minze und Kreuzkümmel oder mit etwas Joghurt, Petersilie und Paprikapulver. Auch lecker: Curry, Sauerrahm und Ingwer. Gesalzen und gewürzt wird ganz nach dem eigenen Geschmack. In einem Einmachglas mit Schraubverschluss lässt sich die Creme mehrere Tage im Kühlschrank aufbewahren.



Mit ein wenig
**Geduld schmecken
selbst gemachte
Franzbrötchen
genauso gut wie das
Hamburger Original.**
Hier gibt es das
Rezept.



12 MUFFINS

Vegane Rüblimuffins

ZUTATEN

150 g Walnusskerne • 300 g Karotten • 300 g
Dinkelvollkornmehl • 170 g Vollrohrzucker
1 gestr. TL Jodsalz • 1 geh. TL gemahlener
Zimt • 1 geh. TL gemahlene Vanille • 2 TL
Backpulver • 2 TL Natron • 350 g ungesüßtes
Apfelmus (aus dem Glas) • 200 ml Rapsöl

FÜR DIE DEKO:

100 g Vollrohrpuderzucker • 2 EL Zitronensaft
25 g gehackte Pistazien
AUSSERDEM:
Muffinblech mit 12 Mulden
12 Papierförmchen



Zubereitung 25 Minuten

1 Den Backofen auf 170 Grad (Umluft) vorheizen. Die Papierförmchen in die Mulden des Muffinblechs setzen.

2 Walnusskerne mit dem Messereinsatz der Küchenmaschine oder einem schweren Messer grob hacken. Die Karotten schälen und fein raspeln.

3 Die gehackten Nüsse mit Mehl, Zucker, Salz, Zimt, Vanille, Backpulver und Natron in einer Rührschüssel sorgfältig mischen.

4 Apfelmus und Rapsöl zugeben und alles mit der Küchenmaschine oder dem Handrührgerät zu einem glatten Teig verrühren. Dann die Karotten unterrühren.

5 Den Teig gleichmäßig in die Mulden der Form füllen. Die Muffins im Ofen (Mitte) etwa 20 Minuten backen (die Backofentür nicht öffnen, da die Muffins sonst zusammenfallen). Die fertigen Muffins bei geöffneter Ofentür etwas abkühlen lassen.

6 Für die Deko Puderzucker und Zitronensaft zu einem glatten Guss verrühren. Die Muffins aus dem Blech lösen und auf ein Kuchengitter setzen. Jedes Küchlein mit einem Klecks Zuckerguss und Pistazien verzieren.



Dieses Muffin-Rezept stammt aus „Das vegane Familienkochbuch“ von Jasmin Hekmati, ars vivendi, 24,90 Euro

GANZ EINFACH

Sonntagsstuten

ZUTATEN

Für eine Kastenform mit 25 cm Länge:
500 g Mehl • ½ Würfel Hefe (20 g)
3 EL Zucker • ½ TL Salz • 250 g weiche
Butter • 3 Eier • 50 ml Milch

AUSSERDEM:

Backpapier für die Form



Zubereitungszeit: 25 Minuten
Ruhezeit für den Teig: 90 Minuten
Backzeit: ca. 50 Minuten

1 Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Mulde drücken. Die zerbröckelte Hefe, 1 TL Zucker und 3 EL warmes Wasser in die Mulde geben, mit etwas Mehl bestäuben und ca. 15 Minuten ruhen lassen.

2 Restlichen Zucker, Salz, Butter, Eier und Milch in die Schüssel geben und alles zu einem glatten Teig kneten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 45 Minuten gehen lassen.

3 Die Kastenform mit Backpapier auslegen. Den Teig noch mal kräftig durchkneten und in die Form füllen. Zugedeckt weitere 30 Minuten gehen lassen.

4 Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Den Sonntagsstuten auf der Mittelschiene ca. 50 Minuten backen und möglichst frisch genießen.

Variante: Sonntagsstuten schmeckt auch mit Rosinen oder Mandelstiften sehr lecker. Die Menge ist dabei Geschmackssache.



Abends kneten,
morgens backen

Frisch aus dem Ofen
schmeckt der Stuten
am allerbesten.

Weniger Stress am
Morgen gibt es, wenn
Sie den Hefeteig über
Nacht zugedeckt im
Kühlschrank gehen
lassen. Morgens sofort
aus dem Kühlschrank
nehmen, den Teig
noch mal durchkne-
ten, in die Form füllen
und wie beschrieben
weitermachen.

KÜCHENLATEIN

Praktisch, neu, wissenswert



Eier formen

Zu Häschen, Bären, Sternen und Herzen lassen sich hart gekochte Eier in diesen Kunststoffdosensformen. Die gepellten, hart gekochten Eier werden vorsichtig in die Behälter hineingedrückt, verschlossen und dann ca. 10 Minuten in kaltes Wasser gelegt. Die unverbindliche Preisempfehlung für das vierteilige Set: 9,99 Euro. Von Wenko.



Für Sie getestet

Müsli mit dem Frischekick

Eine überraschende Geschmackskombination verspricht das Köln Müsli des Jahres Knusper Schoko-Minze mit Vollkorn-Haferflocken, Hafer-Kakao-Crunchies und Schoko-Minze-Stückchen.

Die 500-Gramm-Packung kostet 2,99 Euro.

Gemüse aufs Brot. Die neuen Bio-Garten-Gemüse-Aufstriche von Alnatura in den Sorten Spinat-Walnuss, Karotte-Zucchini-Schnittlauch und Fenchel-Birne schmecken fast wie selbst gemacht. Das 135-Gramm-Glas für 2,25 Euro.



Schon gewusst?

Ostereier halten länger, wenn man auf das Abschrecken mit kaltem Wasser verzichtet, denn das führt zu winzigen Rissen in der Schale. Weil dann Keime in das Ei gelangen können, sollte es innerhalb von zwei Tagen gegessen werden. Ist die Schale unverletzt, lassen sich die Eier bis zu zwei Wochen bei Zimmertemperatur aufbewahren, im Kühlschrank bis zu vier Wochen. Dass abgeschreckte Eier leichter zu schälen sind, stimmt nicht. Ein schlecht schälbares Ei ist einfach zu frisch. Denn: Je älter das Ei, desto mehr Luft bildet sich zwischen Schale und Eiweiß. ◀◀

