



Blätterteig-Happen

Auch prima fürs Picknick

## Blätterteig-Happen

**KH pro Portion 25 g**

Für 2 Portionen • gelingt leicht

🕒 15 Min. + 20 Min. Backzeit

2 Platten Blätterteig (à 75 g) • 1 kleine Tomate • 100 g Feta • 1 TL italienische Kräuter (getrocknet) • Pfeffer • 1 Ei-gelb

- Den Blätterteig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche antauen lassen. Die Tomate kreuzweise einritzen und mit kochendem Wasser überbrühen, die Haut abziehen und die Tomate klein würfeln. Den Feta klein würfeln oder mit der Gabel zerdrücken. Tomate und Feta mit den Kräutern mischen und mit Pfeffer würzen.
- Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Die Blätterteigplatten zu Quadraten von gut 20 cm Seitenlänge ausrollen und jeweils halbieren. Die Tomaten-Feta-Masse jeweils auf die eine Hälfte des Blätterteiges geben, die andere Hälfte darüberklappen und die Ränder mit den Zinken einer Gabel festdrücken.
- Das Eigelb verrühren, die Blätterteighappen damit bestreichen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Im heißen Ofen ca. 20 Min. backen.

Kohlrabi einmal anders

## Gefüllte Kohlrabiblätter

**KH pro Portion 6 g**

Für 2 Portionen • preisgünstig

🕒 15 Min.

6–8 kleine Kohlrabiblätter (ca. 10 cm breit, samt Stiel frisch von der Knolle geschnitten) • 1 kleine Möhre • 1 Frühlingszwiebel • 100 g Frischkäse • 1 EL Sahne • Salz • Pfeffer, frisch gemahlen • 1 EL Olivenöl

- Von den Kohlrabiblättern die Stiele abschneiden, die Blätter waschen und trocken tupfen und auf die Arbeitsfläche legen. Die wulstigen Stielansätze mit einem scharfen Messer horizontal flach abschneiden.
- Die Möhre schälen und fein reiben. Die Frühlingszwiebel waschen, putzen (dabei auch dunkelgrüne Blätter entfernen) und in feine Ringe schneiden. Den Frischkäse mit Sahne, Möhren und Frühlingszwiebel vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Die Kohlrabiblätter nebeneinanderlegen. Auf jedes Blatt 1 TL Frischkäsemasse geben. Die Blätter von den Seiten her über die Füllung klappen und beginnend mit der Seite der Stielansätze aufrollen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Röllchen darin kurz rundum anbraten.

Auch prima als Antipasti

## Sherry-Pilze

**KH pro Portion 2 g**

Für 2 Portionen • geht schnell

🕒 20 Min.

200 g kleine Champignons • 1 Schalotte • 1 Knoblauchzehe • 2 EL Olivenöl • 100 ml Sherry • Salz • Pfeffer, frisch gemahlen • ½ TL Chilipulver • 1 EL gehackte Petersilie • 2 Zitronenspalten

- Die Champignons mit einem Tuch abreiben, um Erdreste und Sand zu entfernen, und die Stiele abschneiden. Schalotte und Knoblauch abziehen, die Schalotte in Ringe schneiden und die Knoblauchzehe fein würfeln.
- Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Schalotte und Knoblauch darin andünsten. Die Pilze zugeben und 5–10 Min. garen, dabei gelegentlich wenden, bis die Flüssigkeit verdampft ist.
- Mit Sherry ablöschen und alles kurz erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und Chilipulver würzen. Mit Petersilie bestreuen und mit den Zitronenspalten zum Beträufeln servieren.

**Das passt dazu** lecker mit einer Scheibe Eiweiß-Brot

## Wunderschön als Fingerfood Käsekugeln

**KH pro Portion 6 g**

Für 2 Portionen • gelingt leicht

🕒 15 Min.

100 g Frischkäse (light) • 100 g Mascarpone • 30 gehackte Mandeln • 30 g gehackte Pistazien

- Frischkäse und Mascarpone gut verrühren. Die Mandeln in einer trockenen Pfanne rösten, bis sie duften. Mandeln und Pistazien getrennt in kleine Schälchen geben.
- Mit einem Teelöffel etwas Käsemasse abnehmen und mit den Händen zu Kugeln formen. Die Hälfte der Kugeln in den Pistazien, die andere Hälfte in den Mandeln wälzen.

**Variante** Zum Servieren die Kugeln in Pralinenmanschetten legen oder auf kleinen Pumpernickeltalern servieren. Sie können die Frischkäsekugeln auch mit Paprikapulver ummanteln, mit grob zerstoßenem buntem Pfeffer, mit Currypulver oder Sesam oder mit gehackten frischen Kräutern nach Wahl.

## Bayerische Brotzeit Obatzter

**KH pro Portion 8 g**

Für 2 Portionen • geht schnell

🕒 5 Min.

125 g sehr reifer Camembert • 1 kleine Zwiebel • 50 g zimmerwarme Butter • Salz • Pfeffer, frisch gemahlen • ½ TL rosenscharfes Paprikapulver • 2 Scheiben Knäckebrot

- Den Camembert mit einer Gabel fein zerdrücken. Die Zwiebel abziehen und sehr fein würfeln. Die Butter mit einer Gabel cremig verrühren.
- Butter, Camembert und Zwiebelwürfel miteinander vermischen. Mit Salz, Pfeffer und dem Paprikapulver würzen. Zusammen mit dem Knäckebrot servieren.

**Variante** Wer mag, gibt ein wenig Kümmel dazu. Sein erdig-süßlicher Geschmack passt hervorragend zur pikant-scharfen Käsecreme.

## Snack aus Mexiko Avocado mit Tomaten-Salsa

**KH pro Portion 6 g**

Für 2 Portionen • gelingt leicht

🕒 10 Min.

2 Tomaten • 1 Frühlingszwiebel • 1 kleine Knoblauchzehe • 1 EL Öl • ½ EL Weißweinessig • Salz • Pfeffer, frisch gemahlen • Chilipulver nach Belieben • 1 reife Avocado • etwas Zitronensaft

- Die Tomaten waschen und halbieren. Stielansatz, Kerne und Saft entfernen und das Fruchtfleisch klein würfeln. Die Frühlingszwiebel waschen, putzen (dabei auch dunkelgrüne Blätter entfernen) und in dünne Scheibchen schneiden. Den Knoblauch abziehen und fein würfeln.
- Öl und Essig vermischen, mit Salz, Pfeffer und nach Belieben Chilipulver würzen. Das Dressing mit den vorbereiteten Zutaten mischen.
- Die Avocado halbieren und den Kern herauslösen. Mit einem Esslöffel das Fruchtfleisch vorsichtig im Ganzen aus den Hälften herauslösen. Das Fruchtfleisch in nicht zu dicke Scheiben schneiden und auf zwei Tellern anrichten. Die Tomatensalsa dazuservieren.

Beilage zu Grillfleisch

## Champignons mit Hüttenkäse

**KH pro Portion 4 g**

Für 2 Portionen • gut vorzubereiten

🕒 15 Min. + 15 Min. Backzeit

2 Riesenchampignons • 2 getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten • 8 Blätter Basilikum • 100 g körniger Frischkäse • Salz • Pfeffer, frisch gemahlen • rosenscharfes Paprikapulver

- Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Die Champignons abreiben, den Stiel herausdrehen und die Lamellen mit einem Teelöffel entfernen. Die Tomaten sehr fein schneiden. Basilikum waschen, trocken schütteln und hacken.

- Frischkäse, Tomaten und Basilikum mischen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Die Käsemasse in die Champignons füllen und im heißen Ofen (Mitte) ca. 15 Min. backen.

Schön fürs Büfett

## Gefüllte Mini-Paprika

**KH pro Portion 8 g**

Für 2 Portionen • gelingt leicht

🕒 15 Min.

6 Mini-Paprikaschoten • 100 g Ziegenfrischkäse • 1 TL Öl

- Die Paprikaschoten waschen. Oben am Stielansatz jeweils einen Deckel abschneiden, durch diese Öffnung auch Kerne und den weiße Trennwände entfernen.

- Mithilfe von zwei Teelöffeln den Frischkäse in die ausgehöhlten Schoten einfüllen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die gefüllten Mini-Paprika darin rundherum anbraten.

**Variante** Unter den Ziegenfrischkäse gehackte Kräuter nach Wahl mischen. Oder die Schoten mit einem (Kuhmilch)-Frischkäse Ihrer Wahl füllen. Im Kühlregal des Supermarkts finden sich zahlreiche verschiedene Geschmacksrichtungen.

**Tipp** Die Mini-Paprika lassen sich am besten mit einem Kugelausstecher (für Melonenkugeln) oder einem scharfkantigen kleinen Teelöffel aushöhlen.

Prima für Gäste

## Meerrettich-Mousse

**KH pro Portion 15 g**

Für 2–3 Portionen •

braucht etwas mehr Zeit

🕒 10 Min. + 3 Stunden Kühlzeit

100 g Crème fraîche • 1 EL Meerrettich (aus dem Glas) • ½ EL Zitronensaft • Salz • Pfeffer, frisch gemahlen • Zucker • ½ gestr. TL Agar-Agar • 50 g Sahne • 2 Möhren • 1 Paprikaschote • 2 Tomaten

- Crème fraîche, Meerrettich und Zitronensaft vermischen. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen.

- Agar-Agar in einem kleinen Topf mit 50 ml Wasser verrühren und erhitzen. Nach Packungsangabe 1 Min. köcheln lassen, dann von der Kochstelle nehmen. Die Meerrettichmasse nach und nach zum Agar-Agar geben und unterrühren. Die Sahne steif schlagen und unterheben. 3 Stunden im Kühlschrank kühl stellen.

- Die Möhren schälen und in lange Stifte schneiden. Paprika vierteln, putzen und waschen. Die Viertel längs in Streifen schneiden. Die Tomaten waschen und achteln, den Stielansatz dabei entfernen. Die Meerrettich-Mousse mit der Rohkost servieren.



# SUPPEN





Mit Weißwein verfeinert

## Champignonsuppe

**KH pro Portion 5 g**

Für 2 Portionen • preisgünstig

🕒 15 Min. + 20 Min. Garzeit

250 g Champignons • 1 kleine Zwiebel • 1 EL Öl • 75 ml Weißwein • 300 ml heiße Gemüsebrühe • 100 g Sahne • ½ TL frische Thymianblättchen • Salz • Pfeffer, frisch gemahlen

- Die Champignons mit einem Tuch abreiben, putzen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln.
- Das Öl erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Die Champignons zugeben und ein paar Minuten mitbraten. Mit dem Weißwein ablöschen. Die heiße Gemüsebrühe zugeben und alles aufkochen. Circa 20 Min. köcheln lassen.
- Mit einem Schaumlöffel oder einem kleinen Sieb einen Teil der Champignons herausnehmen. Den Rest mit der Suppe pürieren. Sahne und Thymianblättchen dazugeben und alles erhitzen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Teller verteilen und die mit den restlichen Champignonscheiben dekorieren.

Mit feiner Schärfe

## Kressesuppe

**KH pro Portion 3 g**

Für 2 Portionen • geht schnell

🕒 10 Min.

2 Kästchen Kresse • 1 Eigelb •  
100 g Sahne • 325 ml Gemüsebrühe •  
Muskatnuss

- Die Kresse möglichst ohne die Stiele abschneiden. Das Eigelb mit 50 g Sahne verquirlen. Die Gemüsebrühe mit der übrigen Sahne in eine Topf geben und aufkochen.
- Das verquirlte Eigelb unter Rühren in die (nicht mehr kochende) Gemüsebrühe einfließen lassen. Die Kresse unterrühren und die Suppe mit Muskatnuss abschmecken.

**Tipp** Wer es cremiger mag, püriert die Suppe mit dem Pürierstab.

Zwiebelsuppe mal anders

## Frühlingszwiebel- suppe

**KH pro Portion 13 g**

Für 2 Portionen • preisgünstig

🕒 20 Min.

1 Bund Frühlingszwiebeln • 1 Knoblauchzehe • 1 EL Butter • 1 EL Mehl •  
250 ml Gemüsebrühe • einige rote Pfefferkörner • 100 g Frischkäse •  
Salz • Pfeffer, frisch gemahlen

- Die Frühlingszwiebeln waschen und putzen (auch dunkelgrüne Blätter entfernen). Die weißen Teile in dünne Scheiben, die hellgrünen in mundgerechte Stücke schneiden. Knoblauch abziehen, fein würfeln.
- Die Butter erhitzen und die weißen Zwiebelringe und den Knoblauch darin dünsten. Das Mehl darüberstäuben und kurz anbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen. Die grünen Frühlingszwiebeln zugeben und alles ca. 10 Min. köcheln lassen. Die Suppe von der Kochstelle nehmen. Die roten Pfefferkörner im Mörser zerdrücken.
- Den Frischkäse unterrühren. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und dem roten Pfeffer abschmecken.

**Variante** Lecker auch mit aromatisiertem Frischkäse mit Kräutern oder Pfeffer

Schönes Frühlingsüppchen

## Bärlauchsuppe

**KH pro Portion 4 g**

Für 2 Portionen • geht schnell

🕒 15 Min.

80 g Bärlauch • 1 kleine Zwiebel • 1 EL Olivenöl • 500 ml Gemüsebrühe •  
100 g Sahne • 1 Eigelb • Salz • Pfeffer, frisch gemahlen

- Den Bärlauch waschen, verlesen und abtropfen lassen. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln.
- Das Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin andünsten. Bärlauch zugeben und kurz mitdünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen und 5–10 Min. köcheln lassen.
- Die Sahne mit dem Eigelb verquirlen und die Mischung in die (nicht mehr kochende) Suppe unter Rühren einfließen lassen. Die Bärlauchsuppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

**Tipp** Frischen Bärlauch gibt's nur im Frühling und Sommer. Wer das ganze Jahr über das knoblauchwürzige Kraut zur Verfügung haben möchte, gefriert einen Vorrat an Bärlauchblättern fein gehackt und in Gefrierbeutel gefüllt ein.





Kressesuppe