

Selbstgemachte Fischstäbchen mit cremigem Gurkensalat

Wir alle kennen Fischstäbchen. Leider kommen sie bei den Meisten gefroren aus der Verpackung direkt in die Pfanne. Dabei ist das gar nicht nötig, denn Du kannst Dir ganz schnell Deine eigenen frischen Fischstäbchen zaubern, die sogar noch leckerer sind. Wie das Ganze funktioniert, was Du brauchst und eine passende Beilage findest du in diesem Rezept.

Wir fangen mit dem Gurkensalat an ...

Das brauchst Du für 2-3 Portionen von dem cremigen Gurkensalat:

2 EL Öl

2 EL Essig

1 Gurke

1 EL Saure Sahne

Zitronenabrieb von 1/2 Zitrone (bio oder unbehandelt)

Salz

Frische Kräuter

So machst Du Dir schnell Deinen eigenen Gurkensalat:

Zuerst musst Du die Gurke waschen, in Scheiben schneiden und in eine große Schüssel geben. Dann die Zitrone heiß abwaschen und die Schale abreiben. Die abgeriebene Schale gibst Du jetzt mit feingehackten Kräutern zu den Gurken. Zum Schluss nur noch

einen Esslöffel saure Sahne, Essig, Öl und Salz hinzugeben und ordentlich verrühren.

Achtung! Die restliche Zitrone brauchst Du gleich noch.

Weiter geht's mit den Fischstäbchen ...

Das brauchst Du für 2-3 Portionen von den knusprigen Fischstäbchen:

250 g Seelachs

75 g Paniermehl oder Brösel aus alten Brötchen oder Toastbrot

50 g Mehl

2 Eier

Salz

So werden die Fischstäbchen richtig lecker:

Zuerst musst Du den tiefgefrorenen Fisch in der Packung auf einem Teller im Kühlschrank auftauen lassen. Den (aufgetauten) Fisch dann aus der Packung nehmen, und los geht's.

Jetzt wird der Fisch in einer Panierstraße paniert. Dazu brauchst Du Mehl, Paniermehl und Eier in einzelnen Schalen. Die Eier mit einer Gabel verquirlen.

Nun schneide den Fisch in ca. 8 Stäbchen, beträufele die Stäbchen mit dem Zitronensaft von der abgeriebenen Zitrone und salze sie etwas.

Weiter geht's mit dem Panieren. Dazu musst Du die Fischstäbchen erst im Mehl, dann im Ei und zum Schluss im Paniermehl wenden. Lege nun die panierten Stücke auf einen Teller und brate sie anschließend in einer großen Pfanne in

etwas Öl. Einmal wenden und von beiden Seiten goldbraun braten. Hier noch ein Tipp: Wenn Du mit dem Braten fertig bist, kannst Du die Fischstäbchen auf ein Stück Küchenpapier legen, um das überschüssige Fett zu entfernen.

Jetzt nur noch beides zusammen anrichten und guten Appetit!

Veganer Black Bean Burger mit hippen Buns aus selfmade Pfannenbrot

Burgerläden sprießen aktuell an jeder Ecke aus dem Boden und erobern schnell die Herzen aller Burgerliebhaber. Hier findest du ein Rezept, wie Du Deinen eigenen veganen und dadurch besonders coolen Burger zu Hause machst, mit dem Du zwar Geld, aber keinesfalls an Geschmack sparst. Kreiere Deine eigene Version des amerikanischen Klassikers und überzeuge Dich selbst.

Los geht's mit dem Pfannenbrot

Das brauchst Du für zwei schnelle und leckere Buns:

300 g Dinkelmehl, Type 630

160 ml Milch

50 g Butter

1 TL Backpulver

1 TL Salz

1 EL Öl, zum Braten

$\frac{1}{2}$ TL Zucker

Und so backst Du Dein eigenes Burgerbrot:

Nimm alle Zutaten außer dem Öl, vermische sie miteinander und knete so lange, bis ein gleichmäßiger Teig entsteht. Jetzt heizt Du eine Pfanne auf mittlerer Hitze vor und gibst etwas Öl dazu. Aus dem Teig formst Du jetzt noch fix 2 Kugeln, die Du dann in die Pfanne legst und vorsichtig mit den Fingerspitzen zu einem flachen Fladen drückst. Nach ca. 3 Minuten musst Du die Buns einmal umdrehen und zu Ende backen. Achte darauf, dass die Pfanne nicht zu heiß ist, damit die Buns nicht zu schnell dunkel werden. Zur Not nimmst Du einfach die Pfanne von der Herdplatte. Jetzt sind deine Bürgerbrötchen ready für den Belag. Natürlich kannst Du aber auch herkömmliche Buns aus dem Supermarkt für den Burger nehmen.

Weiter geht's mit den veganen Patties

Das brauchst Du für Deine zwei Burger:

50 g Kichererbsenmehl
1 Dose schwarze Bohnen
1 EL Öl, zum Braten
1 TL Tomatenmark
1 rote Zwiebel
1 Apfel
Cayennepfeffer & Kreuzkümmel
Salz & Pfeffer

So einfach wird es gemacht:

Zuerst musst Du die schwarzen Bohnen aus der Dose in ein Sieb gießen und unter kaltem Wasser abspülen. Jetzt tust Du sie in eine Schale. Anschließend musst Du die Zwiebel schälen, fein würfeln und in der, auf mittlerer Hitze vorgeheizten, Pfanne mit etwas Öl glasig werden lassen. In der Zeit kannst Du den Apfel mit einer groben Reibe raspeln und in die Schale zu den Bohnen geben. Nun zerdrückst Du beides mit einer Gabel.

Zurück zu den Zwiebeln: Hier kommen jetzt Cayennepfeffer und Kreuzkümmel dazu. Dein Geschmack entscheidet über die Menge. Schwitze alles kurz zusammen in der Pfanne an und gib dann die

gewürzten Zwiebeln zu dem Bohnen-Apfel-Gemisch. Jetzt heißt es: So lange kneten, bis alles gleichmäßig vermengt ist. Zum Schluss stäubst Du die Masse noch mit dem Kirchererbsenmehl ein – wie bei einer Waffel mit Puderzucker. Mit Salz und Pfeffer kannst du nach eigenem Geschmack würzen. Stelle vor dem Braten die Masse noch kurz zur Seite. Wenn es dann endlich so weit ist, musst Du die Pfanne für das Braten erhitzen – ganz logisch. Teile die Masse jetzt mit Deiner nassen Hand und forme zwei Bouletten, die Du in die Pfanne legst und von jeder Seite ca. 3 Minuten brätst. Direkt auf das Bun legen und mit Salat, Tomaten, Soße und anderen kreativen Belägen zu einem waschechten Burger stapeln. Lecker!

Low-Carb Rhabarberkuchen

Irrtümlicherweise denken viele Menschen, dass es sich beim Rhabarber um eine Obstsorte handelt. Kein Wunder, denn er wird vor allem für Süßspeisen wie zum Beispiel diesen leckeren Rhabarberkuchen verwendet. Doch botanisch gesehen ist der Rhabarber ein Gemüse. Aber ganz egal, welcher Kategorie er nun zugeordnet wird, entscheidend ist doch der Geschmack! Dieser leckere Kuchen schmeckt süß-säuerlich, passt perfekt in die Jahreszeit und ist obendrein auch noch ein Low-Carb Rezept! Worauf wartest Du noch? ☐

Zutaten:

500 g Magerquark
500 g Rhabarber (fertig geputzt)
250 ml Buttermilch oder Milch
130 g Zucker
50 g Vollkornmehl (z. B. Dinkel oder Weizen)
40 g Gries (z. B. Weizen- oder Dinkelgries)

2 Stück Hühnereier
1 Zitrone, davon die Schale
2 EL Gries
1 EL Margarine
1 Pk. Vanillezucker, entspricht etwa 2 TL selbstgemachtem
Vanillezucker
1 Prise Salz

Zubereitung:

Zuerst wird der Rhabarber verarbeitet. Dazu wäschst Du die Stangen erst einmal gut mit klarem Wasser ab. Wiege ruhig etwas mehr als 500g ab, da sich diese Angabe auf bereits fertig vorbereiteten Rhabarber bezieht. Nach dem Waschen ziehst Du die Stangen ab, das heißt Du schneidest die Enden ab und das, was sich nicht gut durchschneiden lässt, ziehst Du einfach von der gesamten Stange ab. Dann schneidest Du die Stangen in etwa 2 cm lange Stücke.

Nun heizt Du den Backofen auf eine Temperatur von 170°C Umluft oder 190°C bei Ober- und Unterhitze vor.

Dann kannst Du anfangen, die anderen Zutaten mit einem Handrührgerät zu einer Masse zu verarbeiten. Als erstes die Eier mit dem Zucker, dem Vanillezucker und der Prise Salz verrühren, bis alles schön hell und cremig aussieht. Dann den Quark, die Buttermilch und die Zitronenschale dazugeben und vorsichtig weiter verrühren. Aufpassen, die Masse ist recht flüssig! Rühr am besten nicht zu doll, damit auch alles in der Schüssel bleibt. Jetzt wiegst Du das Mehl und den Gries zusammen in einer kleinen Schüssel ab, gibst es dann zur Quarkmasse und rührst wieder vorsichtig um. Als letztes noch die vorbereiteten Rhabarberstücke unter die Quarkmasse heben und dann ist der Teig fertig zum Backen!

Bevor der Kuchen in die Springform kommt, wird diese noch fix mit Margarine eingefettet und anschließend mit Gries ausgestreut. So bleibt garantiert nichts in der Form kleben.

Dann den Teig in die Form geben und ab damit in den Ofen! Das Ganze braucht etwa 45-60 Minuten. Ob der Kuchen fertig ist, kannst Du ganz einfach prüfen, indem Du nach 45 Minuten vorsichtig den Ofen öffnest und an der Kuchenform wackelst. Wenn es in der Mitte noch sehr flüssig wirkt und nur dort der Kuchen noch sehr wackelt, ist er noch nicht fertig und braucht ein paar weitere Minuten. Fertig ist Dein Kuchen, wenn Du die Form schüttelst und die Masse im Ganzen etwas wackelt und nicht nur einzelne Stellen.

Der Kuchen schmeckt lauwarm super lecker, ist aber auch am nächsten Tag aus dem Kühlschrank eine tolle Erfrischung.

Guten Appetit!

PS: Kleiner Tipp für eine weitere Variante des Kuchens: Wenn Du den „low-carb“-Effekt noch weiter ausbauen möchtest, kannst Du statt Zucker auch gerne einen Zuckeraustauschstoff verwenden. Vielleicht hast Du schon einmal von Erythrit oder Xylit gehört. Dann nimmst Du statt 130g besser 150g, da hier die Süßkraft nicht so stark ist wie bei herkömmlichen Zucker.

Risotto mit grünem Spargel – vegetarisch, frisch und lecker!

Seit knapp einem Monat ist die Spargelsaison eröffnet und dann zählt der Spargel für einige Wochen zu den liebsten Gemüsesorten. Und das ist auch kein Wunder, denn er ist nicht nur gesund, sondern auch lecker. Vor allem grüner Spargel lässt sich ganz einfach zubereiten. Daher zeigen wir Dir hier ein tolles Rezept, das Du ohne großen Aufwand zuhause kochen

kannst.

Zutaten für 4 Portionen:

400 g grüner Spargel
300 g Risottoreis
ca. 450 ml Spargelsud
ca. 100 ml Weißwein
4 EL Olivenöl
3 Schalotten
2 Knoblauchzehen
geriebener Käse (z. B. Parmesan)
Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Zuerst wäschst du den Spargel, schneidest die Enden ab und schälst das untere Drittel des Spargels. Die Spargelspitzen schneidest Du ab und legst sie zur Seite. Den übrigen Spargel schneidest Du in feine Scheiben (etwa 0,5 cm dick).

Währenddessen bringst Du etwa einen halben Liter Wasser mit Salz in einem größeren Topf zum Kochen und gibst dann den kleingeschnittenen Spargel hinzu. Nach 3 Minuten können auch die Spargelspitzen in den Topf. Insgesamt sollte der Spargel nicht länger als 8 Minuten kochen.

Den Spargel am besten mit einem Schaum- oder Spaghettlöffel herausnehmen, unter kaltem Wasser abschrecken und den Sud aufheben – den brauchst Du später noch.

Dann schneidest Du die Schalotten in Würfel, presst die Knoblauchzehen in einer Knoblauchpresse aus und schwitzt beides mit Olivenöl in einer Pfanne an. Sobald die Zwiebeln

glasig aussehen, kannst Du den Reis dazugeben und ihn ebenfalls unter Rühren glasig dünsten – dabei solltest Du unbedingt darauf achten, dass der Reis nicht braun wird.

Jetzt stellst Du die Herdplatte auf die mittlere Stufe und lässt Dein Risotto ca. 20 Minuten kochen. Dabei nicht vergessen zwischendurch umzurühren!

Anschließend wird der Reis mit Weißwein verfeinert und falls Dir das Risotto noch nicht cremig genug ist, kannst Du ganz einfach noch etwas Spargelsud hinzugeben.

Zum Schluss rührst Du die Spargelstückchen vorsichtig unter und gibst die Spargelköpfe auf das Risotto. Vor dem Servieren kannst Du noch den geriebenen Käse über das Spargelrisotto streuen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Lass es Dir schmecken! Und wenn Du noch mehr über den Spargel erfahren möchtest, schau doch mal hier vorbei [☐](#)

Rhabarber-Mus

Eine fruchtige Erfrischung, die Du auf jeden Fall probieren solltest! Dieses Frühlingsdessert ist dank seines süß-säuerlichen Geschmacks eine besondere Leckerei. Ob zum Verschenken oder selber Naschen – hier zeigen wir Dir, wie das Rhabarber-Mus ganz einfach gelingt.

Zutaten:

Rhabarber

Zucker

1 Vanilleschote (als Ersatz auch Pulver, Paste oder Essenz)

Zimt
Zitronensaft
1 Prise Salz

Die Mengen der Zutaten kannst Du selbst bestimmen. Wichtig ist, dass Rhabarber und Zucker im Verhältnis von 1:1 abgewogen werden. Brauner Zucker eignet sich besonders gut, dadurch bekommt das Mus noch eine leichte, karamellige Note. Du kannst aber auch den „normalen“ Zucker verwenden. Wichtig: keinen Gelierzucker! Den brauchst Du nämlich gar nicht, denn das Mus gelingt auch ohne zugesetzte Bindemittel.

Zubereitung:

Zunächst solltest Du den Rhabarber gut waschen und bei Bedarf abziehen. Das bedeutet Du schneidest die Enden der Stangen ab und das, was sich nur schwer durchschneiden lässt oder auch gar nicht, das sind die Fäden, die Du loswerden willst. Das machst Du mit allen Stangen und schneidest sie dann in kleine Stücke, etwa 2-3 cm groß.

Die Rhabarberstücke werden dann mit dem Zucker direkt im Topf gemischt. Nun die Vanille dazugeben und das Ganze etwa eine Stunde ruhen lassen. So kann die Flüssigkeit aus dem Rhabarber austreten und es bildet sich ein richtiger Saft.

Anschließend wird nun die ganze Masse aufgekocht. Hier musst Du gut aufpassen, dass nichts anbrennt und immer wieder umrühren. Wenn alles kocht, reduzierst Du die Hitze so, dass die Masse zwar noch leicht köchelt aber nicht mehr sprudelnd kocht. Jetzt braucht es etwas

Geduld. Da Du keinen Gelierzucker verwendest, muss die Masse nun mindestens 30 Minuten, besser 45 Minuten köcheln. Auch hier gilt: umrühren nicht vergessen. Die Masse wird nun recht dunkel und bräunlich.

Nach 30 Minuten kannst Du anfangen eine erste sogenannte Gelierprobe zu machen. Dazu gibst Du ein wenig der Rhabarbermasse auf einen Teller und bewegst ihn etwas hin und her. Wenn die Masse schwer und zähflüssig auf dem Teller erscheint, ist sie perfekt. Bleibt alles auf dem Teller flüssig, muss es noch ein wenig weiter kochen. Durch das lange Kochen geht nämlich Wasser „verloren“, also Du kochst es im wahrsten Sinne des Wortes ein. Durch diesen Flüssigkeitsverlust wird das Mus dann auch dick, ganz ohne weitere Zusätze. Du weißt also genau was drin steckt und hast es auch noch selbst gemacht!

Bevor es ans Abfüllen geht, wird die ganze Masse noch püriert, am besten mit einem Pürierstab. Jetzt kannst Du Dein Mus nach Deinem Geschmack gestalten. Zum Beispiel mit Zimt, etwas Zitronensaft und ganz wichtig, einer kleinen Prise Salz.

Tipp: In jedes süße Gericht eine kleine Prise Salz und in jedes salzige Gericht eine kleine Prise Zucker. So bekommst Du einen super runden und angenehmen Geschmack ☐

Um das Mus abzufüllen nimmst Du kleine Gläschen, die vorab mit heißem Wasser ausgespült werden müssen. Wichtig: die Gläser nicht abtrocknen! Durch das Handtuch können wieder neue Bakterien oder andere Stoffe ins Glas gelangen, die die Haltbarkeit Deines Muses beeinträchtigen können. Also: nur umgedreht hinstellen und abtropfen lassen.

Das noch heiße Mus füllst Du dann in die Gläschen. Das geht mit einer kleinen Kelle besonders gut. Für eine Menge von etwa

1kg Rhabarber plus 1kg Zucker erhältst Du etwa 7 Gläser Mus. Nun verschließt Du die Gläser und lässt Sie bei Raumtemperatur abkühlen. Durch das heiße Mus im Glas wird beim Abkühlen ganz automatisch ein Unterdruck erzeugt. So wird das Mus haltbar. Also auch nicht erschrecken, wenn während des Abkühlens die Deckel der Gläser „ploppen“. Dann weißt Du, dass sich ein Unterdruck gebildet hat und Du alles richtig gemacht hast.

Viel Freude beim Zubereiten und lass es Dir schmecken!

Apfel-Zimt-Schnecken

Wenn Du gerade viel Zeit zuhause verbringst ...

... und mal etwas Süßes backen möchtest, was gute Laune macht, dann sind Apfel-Zimt-Schnecken unser Tipp. Die sind nicht schwer zu machen, sehen super aus, und lecker sind sie sowieso.

Für unsere Schnecken brauchst Du:

500 g Weizenmehl Type 405
250 ml Milch
125 g Zucker
100 g Butter
7 g Trockenbackhefe (oder 20 g frische Hefe)
2 Äpfel
2 TL Zimt
1 TL Vanillezucker
1 Ei
1 Zitrone
1 Prise Salz

Zubereitung:

Nimm die Butter aus dem Kühlschrank und lass sie an einem warmen Ort weich werden, damit sie hinterher gut mit den anderen Zutaten verknetet werden kann. Dann machst Du etwas von der Milch in einem kleinen Topf handwarm (aber nicht wärmer, sonst stirbt die Hefe!) und rührst die Hefe hinein. Gib einen Teelöffel Zucker zur Mischung dazu, damit die Hefe besser arbeiten kann. Diese Mischung überlässt Du an einem warmen Ort (höchstens 40 °C) für etwa 10 Minuten sich selbst.

Wenn die Mischung Bläschen zeigt, tust Du das Mehl, eine Prise Salz, den Vanillezucker und etwa die Hälfte des Zuckers in eine Schüssel und mischst sie etwas. Mach eine kleine Mulde in die Mitte und gib darein die Hefemischung, das Ei, die restliche Milch und die Butter, bis auf ein kleines Stück, das Du beiseite legst. Jetzt kannst Du alles mit einer Gabel verkneten. Wenn Du Dich von innen nach außen vorarbeitest, bleibt weniger Teig an der Schüssel kleben.

Nachdem Du den Teig gleichmäßig gemischt hast, stürzt Du ihn aus der Schüssel auf eine saubere Arbeitsplatte. Wenn Du etwas Mehl auf die Arbeitsplatte tust, klebt der Teig nicht gleich daran fest. Jetzt knetest Du den Teig mit den Händen, bis er gleichmäßig, glatt und glänzend vor Dir liegt. Dann gibst Du ihn noch einmal in die Schüssel, deckst die mit einem feuchten Tuch ab und lässt den Teig an einem warmen Ort für etwa eine Stunde gehen.

In der Zeit kannst Du die Äpfel waschen, das Kerngehäuse entfernen und die Apfelstücke mit einer groben Küchenreibe zerkleinern. Dann erhitzt Du die übrig behaltene Hälfte des Zuckers mit dem kleinen Rest Butter in einem Topf. Presse solange die Zitrone aus. Sobald der Zucker flüssig, nimmst Du den Topf vom Herd und löschst mit dem Zitronensaft unter schnellem Rühren den Zucker ab. Pass auf, dass der Zucker flüssig wird, aber nicht verbrennt – das geht sehr schnell. Dann gibst Du den geriebenen Apfel und den Zimt dazu und vermischt alles gut.

Wenn der Teig eine Stunde geruht hat, rollst Du ihn auf einer leicht bemehlten Arbeitsplatte aus und bestreichst ihn mit der Apfel-Zimt-Mischung. Dann rollst Du den Teig vorsichtig ein, so dass eine längliche Rolle entsteht. Von der schneidest Du ca. 2 cm dicke Scheiben ab und legst die auf ein Backblech oder in eine flache Form. Leichtes Einfetten oder Backpapier verhindern, dass die Schnecken anbacken.

Die Schnecken werden bei 180 °C für ca. 20 Minuten gebacken und schmecken am allerbesten, wenn sie noch etwas warm sind.

Viel Spaß beim Ausprobieren!

Würziges Sauerteig-Brot

Wenn Du mal ein richtig würziges Brot backen willst, dann ist ein Roggen-Sauerteigbrot das Richtige. Außerdem brauchst Du dafür keine Hefe, und die ist ja manchmal knapp ☐

Wenn Du keinen fertigen Sauerteig verwenden willst, dann kannst Du ihn auch selber ansetzen: Hier haben wir eine ganz einfache Beschreibung, wie Du Deine eigene Sauerteig-Kultur großziehst. So oder so kannst Du Dein eigenes leckeres Roggenbrot backen.

Dafür brauchst Du nur vier Zutaten und etwas Zeit:

100 g Sauerteig-Kultur
500 g Normales Roggenmehl (zum Beispiel Typ 997)
300 ml lauwarmes Wasser
10 g Salz

Du nimmst das Wasser und die Sauerteig-Kultur und vermischst beides. Dann gibst Du das Roggenmehl und das Salz hinzu und mischst alles, bis ein glatter klebriger Teig entsteht.

Anschließend lässt Du den Teig 4 Stunden an einem warmen Ort gehen. Damit der Teig nicht zu trocken wird, legst Du am besten ein feuchtes Geschirrtuch darüber.

Nach den 4 Stunden sollte sich das Volumen des Teiges deutlich vergrößert haben. Der Teig muss nun nicht noch einmal geknetet werden, sondern wird nur leicht gerollt, sonst drückst Du die Luftbläschen aus dem Teig wieder heraus und Du kannst noch mal ein paar Stunden warten. Dann formst Du den Teig zu einem Brotlaib und lässt ihn noch einmal mindestens eine halbe Stunde stehen.

Dann kommt das Brot in den Ofen. Am besten legst Du das Brot zum Backen auf einen Pizzastein oder in eine Form. Das Brot wird dann bei 240 °C mit Ober- und Unterhitze für etwa 30 Minuten gebacken. Dann stellst Du den Ofen herunter auf 200 °C und backst es weitere 20-30 Minuten. Wenn Du unten auf das Brot klopfst und es hohl klingt, ist es fertig.

Lass es Dir schmecken!

Kleine Spitzbuben

Ob **Spitzbuben**, Hildabrötchen oder Linzer Augen genannt – unter den Plätzchen-Klassikern gehören sie zu Weihnachten in jede Keksdose. Kaum gebacken, schon sind sie weg – diese mürben **Spitzbuben**-Plätzchen sind so gut, dass sie in Windeseile weggeknuspert sind. Also fang lieber gleich mit etwas mehr Plätzchen an ...

Wir zeigen euch Schritt für Schritt, wie sie garantiert gelingen!

Das brauchst Du für 3 Bleche Knusperfreude:

400 g Mehl
200 g Butter
130 g Erdbeermarmelade (jede Marmeladensorte ist möglich)
100 g Zucker
50 g Mandeln oder Haselnüsse
3 Eier
1 Packung Vanillezucker
1½ Zitronen (bio, abgeriebene Schale & Saft)
etwas Puderzucker

Zubereitung:

Zuerst bereitest Du den Teig zu, und das geht ganz einfach: Du trennst die Eier und gibst dann Zucker, Vanillezucker, Eigelb und die Butter in Stücken in eine Schüssel und verrührst alles. Jetzt reibst Du mit einer Küchenreibe die Schale von der Zitrone ab. Damit die Kekse nicht bitter werden, musst Du aufhören, wenn die weiße Haut der Zitrone zu sehen ist.

Je nachdem, wie zitronig Du die Kekse haben möchtest, gibst Du die Schale von einer Zitrone oder mehr in die Schüssel. Danach kommen noch Mehl, Mandeln (oder Haselnüsse) und der Saft von 1 Zitrone dazu. Dann musst Du alles mit den Knethaken vom Handmixer zu einem glatten Teig verkneten – eventuell musst Du mit den Händen nachhelfen, bevor Dein Mixer abraucht.

Jetzt hast Du erstmal eine kleine Pause, denn der Teig muss mindestens 45 Minuten kühl lagern. In der Zeit soll der Ofen auf 180 °C (Umluft: 155 °C) vorheizen, und Du kannst schon mal ein bisschen aufräumen und Dir die nächsten Gerätschaften zurechtlegen.

Nach der Ruhepause (für den Teig, nicht für Dich ...) verteilst Du reichlich Mehl auf der Fläche, auf der gleich gearbeitet

wird. Dann rollst Du den Teig aus und stichst mit einer runden Form Kreise aus. Wenn Du keinen Ausstecher hast, tut's auch ein schmales Glas. Bei der Hälfte der Teigkreise musst Du dann mit einem noch kleineren runden Ausstecher (Durchmesser 1-1,5 cm) kleine Kreise in der Mitte ausstechen.

Jetzt fettest Du das Backblech ein oder legst es mit Backpapier aus. Dann die Kekse drauf und ab in den Ofen! Bei 180 °C (Umluft: 155 °C) 10 Minuten backen, bis sie goldgelb sind.

Wenn die Kekse fertig sind, lässt Du sie ganz auskühlen. Dann mischst Du die Marmelade mit dem Saft einer $\frac{1}{2}$ Zitrone und tust davon auf die Kekse ohne Loch einen Klecks. Jetzt einen Keks mit Loch darauflegen und leicht andrücken. Am Schluss kannst Du sie noch mit etwas Puderzucker bestreuen. Oder Du fängst schon mal wieder von vorne an, weil die Kekse sowieso bald aufgegessen werden ...

Nicecream – das gesunde Eis zum Selbermachen

Der Sommer ist endlich da! Und was wäre so ein richtig schöner, heißer Sommertag ohne ein leckeres Eis?

Na klar schmeckt fertiges Eis super gut, gar keine Frage. Aber leider stecken da oft ganz schön viel Zucker, viele ungesunde Fette und oft auch künstliche Aromen drin. Also her mit einer leckeren Alternative, die Du im

Nu selbst herstellen kannst:

Der **Nicecream**

– gesund, natürlich und sogar vegan und laktosefrei!

Alles, was Du für dieses Wundereis brauchst: **Mixer + Bananen + X**. Die gefrorenen Bananen bilden die Basis für Dein ganz eigenkreatives Eis. Du brauchst keinen extra Zucker hinzuzufügen, der Fruchtzucker der Bananen reicht da völlig aus, je reifer die Banane desto süßer und cremiger wird das Eis. Danach kannst Du die Nicecream-Basis mit den Zutaten Deiner Wahl mischen, je nachdem worauf Du gerade Lust hast oder was vielleicht gerade noch Zuhause in der Obstschale liegt. Die Bananen machen Dich satt und geben Deinem Körper sogar viele gute Nährstoffe. Das gelbe Obst punktet mit Ballaststoffen, Vitamin C und B, Magnesium und einer großen Portion Kalium.

Zubereitung:

Zuerst schälst Du die möglichst reifen Bananen, schneidest sie in Scheiben und frierst sie dann in einer Frischhaltedose mindestens 5 Stunden ein.

Für die Nicecream-Basis gibst Du die gefrorenen Bananenstückchen einfach in einen starken Standmixer oder eine Küchenmaschine und mixt sie zu einer Creme. Alternativ kannst Du sie auch mit dem Pürierstab cremig pürieren. Ein Schluck (Pflanzen-)Milch macht das Eis noch etwas cremiger.

Jetzt kannst Du für Deine Nicecream Varianten jeweils die extra Zutaten zu den gefrorenen Bananen geben und alles zusammen pürieren.

Hier ein paar Ideen, welche leckeren Eissorten du Zuhause easy-peasy mixen kannst:

- Bananen + Erdbeeren

- Bananen +
Mango + Limettensaft/-abrieb + Ingwer
- Bananen +
Himbeeren + Ahornsirup
- Bananen +
Kakaopulver + Espresso + Datteln

Mit den Mengen kannst Du ruhig experimentieren. Die Nicecream gelingt so einfach, dass genaue Grammangaben gar nicht notwendig sind. Mit Krokant, Beeren, Minze, geraspelter Schokolade, Kokosflocken oder Mandelsplittern kannst Du Dein Eis am Ende noch verfeinern und dekorieren.

Lass es Dir schmecken! ☐

Ingwer-Shot

Energie-Kick am Morgen, Immunbooster und natürliches Heilmittel – die unscheinbare schrumpelige Ingwerknolle hat's in sich. Aber einfach reinzubeißen wie in einen Apfel verzieht vielen das Gesicht. Also her mit dem neuen Getränk, das in den USA schon länger als Trend gefeiert wird: dem Ingwer-Shot! Mit diesem kleinen Wachmacher sagst Du nicht nur der Müdigkeit, sondern auch der Erkältung den Kampf an und versorgst Deinen Körper mit vielen wichtigen Vitaminen und Nährstoffen. In Kombination mit frisch gepresstem Orangen- und Zitronensaft schmeckt der Ingwer-Shot nicht nur fruchtig und lecker, er tut Deinem Körper auch noch etwas Gutes. Die Zitrone sorgt für die Haltbarkeit, und der Orangensaft neutralisiert den sauren Geschmack. Der Honig nimmt dem Ganzen etwas Schärfe und wirkt

außerdem gegen Erkältungsbakterien.

Anstatt für den fertigen Ingwer-Shot im Supermarkt einen hohen Preis zu bezahlen, kannst Du den kleinen Schluck frische Energie im Handumdrehen selbst zaubern. Wir zeigen Dir, wie das ganz einfach gelingt:

Zutaten für $\frac{1}{2}$ Liter:

Ca. $\frac{1}{4}$ mittelgroße Knolle Ingwer

6 Orangen

3 Zitronen

2-3 Teelöffel Honig

Zubereitung:

Zuerst schälst Du den Ingwer und schneidest ihn in kleine Stücke.

(**Tipp:** Anstatt die Schale mit dem Messer wegzuschneiden, kannst Du sie ganz einfach mit einem Löffel abschaben. Das geht nicht nur schneller, sondern macht Deinen Ingwer-Shot noch gesünder, denn wichtige Inhaltsstoffe sitzen direkt unter der Schale.)

Dann presst Du die Orangen und

Zitronen aus und tust den Saft gemeinsam mit den Ingwerstückchen in einen Mixer.

Ein bisschen Honig dazu und ordentlich durchmischen, bis alle Stückchen verkleinert sind.

Et voilà – fertig ist Dein Energie-Kick für den Tag!

Du kannst die Menge der Zutaten variieren, je nachdem ob Du den Shot ein bisschen schärfer, saurer oder süßer magst. Füll' Dir den Ingwer-Shot am Besten in eine Flasche ab und schüttel' ihn vorm nächsten Gebrauch einmal gut durch. Im Kühlschrank hält er sich ein paar Tage.

Du möchtest noch mehr über Ingwer erfahren? Schau doch mal hier vorbei!