



# Das Lebensfreude Kochbuch

Saisonale Rezepte, Ernährungstipps  
und Glücksimpulse

Das  
Kochbuch zum  
Nummer 1-Bestseller  
Der Lebensfreude-  
Kalender

G|U



## *Loslegen im Frühling* 8

Endlich März, endlich Frühling! **10**

Frühlings-Helden **12**

Unsere Frühlings-Rezepte **14**



## *Das Leben genießen im Sommer* 52

Sommer, Sonne, Sonnenschein **54**

Sommer-Helden **56**

Unsere Sommer-Rezepte **58**



## *Loslassen im Herbst* 100

Wenn die Tage wieder kürzer werden **102**

Herbst-Helden **104**

Unsere Herbst-Rezepte **106**



## *Zur Ruhe kommen im Winter* 142

Dampfende Töpfe und behagliche Wärme **144**

Winter-Helden **146**

Unsere Winter-Rezepte **148**

Vorwort **6**

Rezeptregister **186**

Impressum **192**



## *Liebe Leserin, lieber Leser,*

hast du eine Lieblingsjahreszeit? Wir beide haben lange darüber gesprochen und konnten einstimmig feststellen: Wir mögen immer die aktuelle Jahreszeit am liebsten. Nicht nur, weil jede Jahreszeit ihren ganz eigenen Zauber hat. Sondern auch, weil wir es wundervoll finden, wie sich die Natur im Laufe des Jahres verändert und uns ständig neue Eindrücke und Erfahrungen bietet: Der Duft von Frühlingsblumen, das Summen der Bienen im Sommer, das Rascheln der Blätter im Herbst oder die Stille, die mit dem Schnee im Winter einhergeht – all diese kleinen Elemente machen jede Jahreszeit für sich einzigartig und ergänzen sich gegenseitig.

Die Jahreszeiten zeigen uns, dass es für alles den richtigen Zeitpunkt gibt. In unserem Kochbuch haben wir deshalb jeder Jahreszeit ein passendes Motto vorangestellt, das wir im Besonderen mit ihr verbinden. Der Frühling gibt uns Energie und wir wollen loslegen, im Sommer feiern wir die Lebensfreude. Im Herbst wird es Zeit, loszulassen und dankbar zu sein, im Winter schließlich kommen wir zur Ruhe und sammeln Kraft fürs neue Jahr.

Liebe Leserin, lieber Leser, in diesem Buch haben wir unsere liebsten Rezepte rund ums Jahr für dich zusammengestellt. Entdecke mit uns die Geschmäcker der Jahreszeiten und damit die Lebensfreude, die uns die Natur bietet. Kochen ist außerdem eine wunderbare Möglichkeit, Achtsamkeit zu üben. Währenddessen können wir den Moment wirklich auskosten und uns auf unsere Sinneserfahrungen konzentrieren: den Duft von frischen Kräutern, die Farben der Gemüsesorten, das Geräusch des Kochens und Bratens und natürlich das Genießen von köstlichen Aromen. Gedanken an Verpflichtungen und Sorgen treten dabei in den Hintergrund. Wir hoffen, dass dir die Rezepte in diesem Buch die Möglichkeit schenken, im Alltag innezuhalten und zu entspannen. Dabei helfen sollen dir auch die kleinen Denkanstöße, die wir an passenden Stellen eingestreut haben.

Herzlich

The image shows two handwritten signatures in black ink. The signature on the left is 'Maya Zank' and the signature on the right is 'D. Hof'. Both are written in a cursive, flowing style.



# *Loslegen im* **FRÜHLING**

**Endlich: Die Tage werden länger und heller und es kommt wieder Schwung und Farbe ins Leben.**

**Jetzt fällt es uns besonders leicht, Dinge neu anzustoßen, die wir vielleicht schon immer mal in**

**Angriff nehmen wollten: Erdbeeren einkochen oder die Spargelsaison auskosten. Und im Kopf den einen oder anderen Denkanstoß mitnehmen ...**

**legen wir los!**



*Frühling ist die Zeit des Neubeginns. Wir werfen die alte Winterjacke ab, wie ein Schmetterling, der seinen Kokon verlässt. Leben, wo bist du? Wir sind bereit – für frischen Wind, frische Ideen und frisches Gemüse!*



*Wenn die Natur  
neu beginnt,  
warum nicht  
auch du?*



*Frühling – wir legen los!*

# Endlich März, endlich Frühling!

**M**itte bis Ende März ist es endlich so weit: Die Sonne gewinnt an Kraft, die ersten Knospen spitzen hervor, die Vögel singen ihr morgendliches Konzert mit wachsendem Eifer. Der Frühling ist nicht mehr nur eine ferne Hoffnung, sondern zeigt sich jeden Tag ein bisschen mehr. Nach einem langen Winter, nach dunklen Tagen und ruhigen Nächten blüht das Leben langsam wieder auf. Wir spüren neuen Schwung, wollen wieder mehr nach draußen gehen, die Umgebung erkunden.

Frühling ist nicht nur eine Jahreszeit, er ist ein Gefühl, eine Bewegung – als würden die steigenden Temperaturen auch unsere Motivation und unseren Tatendrang antreiben. Es gibt keinen besseren Zeitpunkt als den Frühling, um Gewohnheiten zu überdenken und neue Ziele zu setzen – eine Art innerer Frühjahrsputz. Wir wollen loslegen! Die Energie dieser Jahreszeit ermutigt uns, aktiv zu werden und die Dinge endlich anzupacken.

Vielleicht möchtest du deine Fitness-Routine aufpeppen und etwas Neues ausprobieren? Yoga im Freien, Joggen im Morgentau oder Radtouren am Wochenende könnten den nötigen Schwung bringen. »Loslegen« kann aber auch bedeuten, dir endlich Zeit für dich selbst zu nehmen. Etwas Neues zu probieren, endlich den Töpferkurs zu buchen oder dich mal wieder mit Freunden zu treffen und den ersten Cappuccino im Freien zu genießen.

Auch in der Küche können wir loslegen. Körper und Seele sehnen sich nach Grün, nach Vitaminen und nach Leichtigkeit. Das Motto »Loslegen« könntest du beispielsweise so füllen: Bereits im Februar Tomatensamen in die Erde stecken und es dann kaum erwarten, bis aus dem Töpfchen auf der Fensterbank die ersten Pflänzchen sprießen. Das Ziel: Aus ihren Früchten im Sommer die köstlichste Tomatensauce deines Lebens kochen!

Oder die Schätze vor der eigenen Türe wiederentdecken und von einem ausgiebigen Spaziergang mit Wildkräutern nach Hause kommen. Damit kannst du den Geschmack des Frühlings, von Lebenslust und Liebe, als Pesto oder Kräuterbutter konservieren.

*Leg  
jetzt los!*



1



2



*Der Geschmack von Lebensfreude*

# Frühlings-Helden

*Na endlich, der Winterschlaf ist vorbei! Das merken wir auch in der Küche – es darf wieder frischer, grüner, leichter werden. Rhabarber, Spargel und Bärlauch warten auf ihren großen Auftritt und feiern mit uns das Frühlingserwachen.*

3



4



## 1. Spargel

Egal ob weiß oder grün – erntefrischen Spargel erkennen wir an der glatten, leicht glänzenden Haut und einem grasigen Geruch. Weißer Spargel »quietscht« außerdem, wenn man die prall mit Wasser gefüllten Stangen aneinanderreibt.

## 2. Bärlauch

Das wiederentdeckte Wildkraut duftet uns im Frühling bei jedem Spaziergang im Grünen entgegen und will gepflückt werden! Unsere Ratzfatz-Idee: Gut waschen und klein geschnitten auf ein Butterbrot streuen – so schmeckt der Frühling!

## 3. Rhabarber

Manchen sind die leuchtend pink-roten Gemüsestangen schlicht zu sauer. Die Kunst beim Verarbeiten in der Küche besteht darin, ihre Säure gut auszubalancieren – egal, ob im Kuchen oder im herzhaften Chutney.

## 4. Kartoffeln

Kartoffeln sind wie Tomaten oder Chilis Einwanderer aus Amerika, wo Wissenschaftler bis heute nach der Ur-Kartoffel suchen. Weltweit sind über 2000 Sorten zugelassen, allein in Deutschland über 200. Neben den gängigen mit typischen Frauennamen wie Linda, Sieglinde und Nicola findet man inzwischen auch wieder viele Raritäten, etwa Bamberger Hörnchen.

## 5. Erdbeeren

Das Lieblingsobst bringt ab Mai Körper und Abwehrkräfte auf Trab: Mit 62 mg pro 100 g enthalten Erdbeeren mehr Vitamin C als die meisten Zitrusfrüchte!

5



# Erbsensüppchen mit Kerbel und gerösteten Mandeln

Für 2 Personen      Zubereitungszeit: 45 Min.      Pro Portion ca. 340 kcal

**800 g Erbsenschoten**  
(ersatzweise  
250 g TK-Erbsen)  
**4 Frühlingszwiebeln**  
**2 Stangen Staudensellerie**  
**1 kleine Kartoffel**  
**1 ½ EL Sonnenblumenöl**  
**1 Handvoll Kerbelblättchen**  
**400 ml Gemüsebrühe**  
**3 EL Mandelblättchen**  
**1 EL Mandelmus**  
Salz | Pfeffer  
**2 Prisen Chiliflocken**  
**60 ml Mandeldrink**  
(Barista)

**1.** Die Erbsen aus den Schoten palen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und hacken. Den Staudensellerie waschen, nach Belieben außen schälen und in Stückchen schneiden. Die Kartoffel schälen und in sehr kleine Würfel schneiden.

**2.** Inzwischen 1 EL Öl in einem Topf sanft erhitzen. Kartoffelwürfel darin ca. 3 Min. andünsten. Frühlingszwiebeln und Sellerie dazugeben und bei weiterhin kleiner Hitze ca. 3 Min. mitdünsten. Die Kerbelblättchen abbrausen und trocken schütteln.

**3.** Die gepalten Erbsen und ein paar Kerbelblättchen in den Topf geben und einrühren, 350 ml Gemüsebrühe dazugießen und aufkochen, dann alles zugedeckt ca. 5 Min. köcheln lassen. Inzwischen die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten. Vorsicht, sie verbrennen schnell! Die Blättchen auf einem Teller beiseitestellen.

**4.** Wenn das Gemüse im Topf gegart ist und die Kartoffeln weich sind, das Mandelmus unterrühren und alles im Topf mit dem Pürierstab fein pürieren. Falls die Suppe zu sämig ist, noch die restliche Gemüsebrühe unterrühren. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Chiliflocken abschmecken.

**5.** Den Mandeldrink mit dem restlichen ½ EL Öl in einem kleinen Topf auf ca. 70° erhitzen, keinesfalls aufkochen. Die Suppe auf zwei Tassen oder Schalen verteilen. Mandeldrink mit einem Milchaufschäumer aufschäumen und auf der Suppe verteilen. Mit den Mandelblättchen und den restlichen Kerbelblättchen bestreuen und mit den restlichen Chiliflocken überstäuben.



# Bärlauch-Fächerbrot

Für 1 Kastenform  
(30 cm Länge)

Zubereitungszeit: 30 Min. | Backen: 50 Min. | Ruhen: 1 Std.  
Pro Portion (bei 12 Stücken) ca. 300 kcal

**500 g Dinkelmehl**  
(Type 1050)

**Salz**

**325 ml Milch**

**20 g Hefe**

(ca. ½ Würfel)

**1 TL Zucker**

**220 g sehr weiche**

**Butter**

**100 g Bärlauch**

## AUSSERDEM

**Mehl zum Arbeiten**

**1.** Das Mehl und 1 geh. TL Salz in eine Rührschüssel geben und mischen. Die Milch lauwarm erhitzen und die Hefe hineinbröckeln, den Zucker hinzufügen und rühren, bis sich die Hefe aufgelöst hat. Die Hefemilch und 2 EL Butter zur Mehlmischung geben und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 45 Min. gehen lassen, bis er sich verdoppelt hat.

**2.** Inzwischen den Bärlauch waschen und trocken schleudern. Die Blätter fein hacken und mit der restlichen Butter sowie etwas Salz gründlich mit einer Gabel verrühren.

**3.** Die Kastenform mit Pergament- oder Backpapier auslegen. Den Hefeteig durchkneten, auf der bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck von 50 × 40 cm ausrollen und die Bärlauchbutter gleichmäßig darauf verstreichen. Den Teig längs in fünf Streifen schneiden. Die Streifen jeweils zieharmonikaartig zusammenfalten, senkrecht in die Form stellen und ca. 15 Min. gehen lassen. Den Backofen auf 190° vorheizen.

**4.** Das Brot im Ofen (unten) in 45–50 Min. hellbraun und knusprig backen, dabei, falls nötig, gegen Ende der Backzeit die Oberfläche mit zwei bis drei Lagen Küchenpapier abdecken, damit das Brot nicht zu sehr bräunt. Das Brot mithilfe des Papiers aus der Form heben und lauwarm oder kalt servieren.



# Spargel-Tempura mit Minzedip

Für 2 Personen

Zubereitungszeit: 40 Min. Pro Portion ca. 260 kcal

## FÜR DAS TEMPURA

50 g Mehl

1 kräftige Prise Salz

1 Ei (S)

250 g weißer und  
grüner Spargel

500 ml Öl zum  
Frittieren

**1.** Für das Tempura Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. 100 ml eiskaltes Wasser und das Ei unterrühren und den Teig zugedeckt ca. 15 Min. quellen lassen.

**2.** Inzwischen den Spargel waschen und die holzigen Enden abschneiden. Den weißen Spargel ganz, den grünen Spargel nur im unteren Drittel schälen. Dann die Spitzen abschneiden und alle Stangen in ca. 5 cm lange Stücke teilen.

## FÜR DEN MINZEDIP

1 Bund Minze

½ Bund Frühlings-  
zwiebeln

1 kleine Tomate

½ rote Chilischote

1 Stück Ingwer  
(ca. 0,5 cm)

1 EL Zitronensaft

1 EL neutrales Öl  
Salz

1 Prise Zucker

**3.** Für den Dip die Minze waschen und gut trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und grob hacken. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und grob schneiden. Die Tomate waschen und würfeln, dabei den Stielansatz entfernen. Die Chili waschen, putzen und ohne Kerne grob hacken. Den Ingwer schälen und dann ebenfalls grob hacken.

**4.** Minze, Zwiebeln, Tomate, Chili und Ingwer mit dem Zitronensaft und dem Öl im Mixer fein pürieren. Den Dip mit Salz und Zucker abschmecken.

**5.** Das Öl in einem weiten Topf erhitzen; die richtige Temperatur ist erreicht, wenn an einem hineingehaltenen Holzlöffelstiel kleine Bläschen aufsteigen. Den Tempura-Teig nochmals durchrühren, dann die Spargelstücke portionsweise durch den Teig ziehen und im heißen Öl in ca. 4 Min. goldbraun frittieren. Mit dem Schaumlöffel herausheben und auf einer dicken Lage Küchenpapier abtropfen lassen und entfetten. Den frittierten Spargel sofort mit dem Minzedip servieren.



# Frühlingshafte Sommerrollen

Für 2 Personen      Zubereitungszeit: 50 Min.    Pro Portion ca. 540 kcal

## **FÜR DEN ERDNUSSDIP**

2 EL Erdnussmus  
1 EL Limettensaft  
2 TL Sambal Oelek  
(ersatzweise eine  
andere ChilisaUCE)  
2 TL Sojasauce  
1 EL Zucker

## **FÜR DIE SOMMERROLLEN**

50 g Glasnudeln  
3 Möhren mit Grün  
1 Stück Ingwer  
(ca. 4 cm)  
2 EL Öl  
1 EL Sojasauce  
Salz  
4 Kopfsalatblätter  
100 g Tofu  
1 Bund Bärlauch  
8 Blätter rundes Reispapier (ca. 22 cm ø)

**1.** Für den Dip Nussmus, Limettensaft, 1–2 TL Sambal Oelek, Sojasauce, Zucker und 100 ml heißes Wasser verrühren.

**2.** Für die Sommerrollen die Glasnudeln in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen, 5 Min. ziehen lassen und in ein Sieb abgießen. Gut abtropfen lassen und mit einer Küchenschere in kürzere Stücke schneiden.

**3.** Möhren mit Grün waschen. Die Wurzeln putzen, schälen und grob raspeln oder in streichholzdünne Streifen hobeln. Das Möhrengrün grob hacken. Den Ingwer schälen und fein hacken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Möhren und Ingwer zugeben und 3 Min. bei großer Hitze unter Rühren braten. Sojasauce und Möhrengrün zugeben und alles 1 Min. weiterbraten, dann mit etwa Salz abschmecken.

**4.** Die Salatblätter waschen und trocken schleudern. Die dicke Mittelrippe flach schneiden. Den Tofu in vier Streifen schneiden. Den Bärlauch waschen und trocken schütteln. Zwei bis drei saubere Küchentücher nass machen und gut auswringen. Je 1 Reispapierblatt kurz unter kaltes Wasser halten, auf ein feuchtes Tuch legen und das Tuch darüberfalten.

**5.** Ein Salatblatt auf ein weiches Reispapierblatt legen. Etwas Bärlauch, Möhrenmischung, Tofustreifen und Glasnudeln darauflegen. Erst das untere Ende des Reispapiers über die Füllung schlagen, dann alles möglichst straff von einer Seite zur anderen aufrollen. Die restlichen Rollen ebenso wickeln und mit dem Erdnussdip servieren.



# Kartoffelsalat mit Lamm

Für 2 Personen

Zubereitungszeit: 50 Min. Pro Portion ca. 545 kcal

## FÜR DEN KARTOFFELSALAT

500 g kleine  
festkochende  
Kartoffeln  
Salz  
100 g Zuckerschoten  
2 Handvoll Wild-  
kräuter (ca. 75 g;  
z. B. Knoblauchrauke,  
Giersch, 2 Stängel  
Gundelrebe)  
½ Bio-Zitrone  
25 ml Birnensaft  
Chiliflocken  
50 ml Olivenöl

## FÜR DAS LAMM

3 Stängel Dost  
300 g Lammlachse  
Pfeffer  
grobes Meersalz

## AUSSERDEM

einige Gänse-  
blümchenblüten  
(nach Belieben)

**1.** Für den Kartoffelsalat die Kartoffeln waschen und in Salzwasser in ca. 25 Min. weich kochen. Inzwischen die Zuckerschoten putzen, waschen und in kochendem Wasser ca. 2 Min. blanchieren. In ein Sieb abgießen, in eiskaltem Wasser abschrecken und je nach Größe ganz lassen oder halbieren. Die Wildkräuter waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Die Hälfte der Blätter grob schneiden. Die Zitrone heiß waschen und trocken reiben, die Schale dünn abreiben und den Saft auspressen.

**2.** Die zerkleinerten Wildkräuter, Zitronenschale und -saft, Birnensaft, Salz und Chiliflocken in einem hohen Rührbecher mit dem Stabmixer fein pürieren. Das Olivenöl mit einem Löffel unterrühren (nicht mehr pürieren).

**3.** Die Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen und pellen. Kartoffeln und Zuckerschoten in eine Schüssel geben und mit der Kräuter-Vinaigrette mischen. Den Backofengrill vorheizen.

**4.** Für das Lamm den Dost waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Das Fleisch trocken tupfen und mit Pfeffer und Dost bestreuen. Die Lammlachse unter dem Grill (Mitte) auf beiden Seiten in ca. 5 Min. goldbraun garen. Mit Salz würzen und zugedeckt ca. 2 Min. ruhen lassen.

**5.** Den Kartoffelsalat mit den restlichen Kräutern mischen. Nach Belieben die Gänseblümchen waschen, trocken schütteln und über den Salat streuen. Den Kartoffelsalat mit den gebratenen Lammlachsen servieren.



*Das Ziel liegt nicht am Ende,  
sondern in jedem Schritt auf  
deinem Weg.*

# Bärlauch-Lasagne

Für 6 Personen      Zubereitungszeit: 45 Min. | Garen: 45 Min.    Pro Portion ca. 545 kcal

500 g grüner Spargel  
1 Bund Frühlings-  
zwiebeln  
150 g Zuckerschoten  
1 Bio-Zitrone  
120 g Bärlauch  
2 EL Butter  
2 EL Mehl  
300 ml Milch  
200 g Sahne  
Salz | Pfeffer  
frisch geriebene  
Muskatnuss  
250 g Ricotta  
150 g TK-ErbSEN  
250 g Lasagneplatten  
150 g Pecorino

## AUSSERDEM

Auflaufform  
(ca. 20 x 40 cm)

**1.** Den Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und die Enden abschneiden. Anschließend die Stangen in 3–4 cm lange schräge Stücke schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen, das dunkle Grün abschneiden. Das helle Grün und den weißen Teil in Ringe schneiden. Die Zuckerschoten putzen und waschen. Die Zitrone heiß waschen und trocken reiben, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Den Bärlauch waschen und trocken schleudern, in Streifen schneiden.

**2.** Die Butter in einem Topf zerlassen. Das Mehl hinzufügen und unter Rühren 4–5 Min. anschwitzen. Milch und Sahne einrühren und unter weiterem Rühren ca. 5 Min. köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Zitronenschale würzen. Die Béchamelsauce vom Herd nehmen, Ricotta und Zitronensaft unterrühren.

**3.** Den Backofen auf 190° vorheizen. Spargel, Zuckerschoten und Erbsen in kochendem Salzwasser ca. 3 Min. blanchieren. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

**4.** In eine ofenfeste Form zuerst etwas Sauce geben und den Boden mit Lasagneplatten auslegen. Dann Bärlauch, Spargel, Zuckerschoten, Frühlingszwiebeln, Erbsen und Sauce darauf verteilen. Diese Schichten zweimal wiederholen, mit Lasagneplatten abschließen. Die restliche Béchamelsauce darüber verteilen und die Lasagne im Ofen (Mitte) ca. 30 Min. garen. Dann den Pecorino fein reiben, drüberstreuen und die Lasagne in ca. 15 Min. goldbraun backen. Herausnehmen und servieren.



# Ofenrhabarber mit Cashewcreme

Für 2 Personen

Zubereitungszeit: 40 Min. | Einweichzeit: 6 Std., besser über Nacht

Pro Portion ca. 375 kcal

## FÜR DEN RHABARBER

200 g Rhabarber

1 Stück Ingwer  
(0,5 cm)

2 EL Zucker

1 Msp. Natron

## FÜR DIE CREME

75 g Cashewkerne

1 Msp. Agar-Agar

½ TL gemahlene Bourbon-Vanille

2 EL Ahornsirup

## FÜR DAS TOPPING

½ EL Pistazienkerne

½ EL Sesam

1 Prise Salz

½ TL Zucker

## AUSSERDEM

Küchengarn

**1.** Die Cashewkerne für ca. 6 Std., besser über Nacht, in reichlich kaltem Wasser einweichen.

**2.** Den Backofen auf 200° vorheizen. Rhabarber waschen, putzen und die Fasern abziehen. Dann den Rhabarber leicht schräg in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Den Ingwer schälen und fein reiben. Zucker, Natron und geriebenen Ingwer in einer Schüssel mischen und die Rhabarberstücke unterheben. Die Mischung mittig auf einen Bogen Backpapier geben. Dieses wie ein Bonbon verschließen, mit Küchengarn fixieren. Das Paket auf ein Backblech setzen und im Backofen (Mitte) für 25 Min. garen.

**3.** Inzwischen für die Cashewcreme die eingeweichten Cashewkerne durch ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und mit 175 ml frischem Wasser sehr fein pürieren. Die pürierten Kerne mit Agar-Agar, Vanille und Ahornsirup in einem Topf glatt rühren, aufkochen und 1 Min. köcheln lassen, dabei stetig rühren. Dann vom Herd ziehen, auf Dessertgläser verteilen und abkühlen lassen.

**4.** Einen Teller mit Backpapier auslegen. Die Pistazien grob hacken, mit Sesam, Salz und Zucker in einem kleinen Topf ohne Fett bei mittlerer Hitze erwärmen, bis der Zucker schmilzt. Ca. 30 Sek. unter Rühren karamellisieren, sofort vom Herd ziehen und auf dem vorbereiteten Backpapier abkühlen lassen.

**5.** Den Rhabarber aus dem Ofen nehmen, das Paket vorsichtig öffnen. Gut abkühlen lassen und den Rhabarber auf die Creme schichten. Mit Kern-Topping servieren.



# *Das Leben genießen im* **SOMMER**

**Jetzt leuchtet das Leben in all seinen Farben. In der Natur tobt das Leben: Die Bienen summen, die Vögel singen und die warme Brise trägt den Duft von frischem Grün und blühenden Blumen mit sich. Wir wollen raus, die Sonne auf der Haut spüren, im Freien picknicken im Sonnenuntergang, umgeben von fröhlichem Gelächter und dem Geschmack von sommerlichen Köstlichkeiten.  
Genießen wir den Sommer!**



*Freude ist der Schlüssel,  
der die Türen des  
Glücks öffnet.*

# Wassermelonen- Garnelen-Salat

Für 2 Personen      Zubereitungszeit: 20 Min.    Pro Portion ca. 240 kcal

**200 g Wassermelone**  
**1 kleine Tomate**  
**½ Bio-Limette**  
**25 g Rucola**  
**1 EL Pinienkerne**  
**¼ TL Honig**  
**Salz**  
**Chilipulver nach**  
**Belieben**  
**2 EL Olivenöl**  
**200 g gegarte**  
**Garnelen (küchen-**  
**fertig)**

**1.** Die schwarzen Kerne mit der Messerspitze aus dem Melonenfleisch lösen. Dann die Melone schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Tomate waschen, halbieren und den Stielansatz entfernen. Das Tomatenfleisch ebenfalls klein würfeln. Die Limettenhälfte heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben, den Saft auspressen. Den Rucola waschen, trocken schütteln und von groben Stielen befreien. Den Rucola je nach Größe ganz lassen oder nur grob hacken. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rundherum anrösten, bis sie gut duften. Aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen.

**2.** Für die Sauce den Limettensaft mit dem Honig, Salz und Chili nach Belieben verrühren, das Öl nach und nach mit einer Gabel zu einer cremigen Sauce unterschlagen.

**3.** Die Melone mit der Tomate, dem Rucola und den Garnelen in einer Box mischen. Das Dressing und die Pinienkerne separat einpacken. Zum Essen den Salat mit der Sauce beträufeln und mit den Pinienkernen bestreuen.

# Zucchini-Frittata mit Ziegenkäse

Für 2 Personen      Zubereitungszeit: 40 Min.      Pro Portion ca. 680 kcal

2 Knoblauchzehen  
2 Frühlingszwiebeln  
2 kleine Zucchini  
(ca. 600 g)  
Salz  
1 Bund Petersilie  
1 Bund Dill  
4 Stängel Minze  
4 EL Olivenöl  
4 Eier (M)  
Pfeffer  
150 g Ziegenweiskäse  
(z. B. Ziegenrolle)

**1.** Den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Zucchini putzen, waschen und auf der Rohkostreibe grob raspeln. Salzen und in einem Sieb abtropfen lassen. Die Kräuter waschen, trocken schütteln; abzupfen und fein hacken.

**2.** Das Olivenöl in einer großen Pfanne mit Deckel erhitzen. Knoblauch und Frühlingszwiebeln darin bei kleiner bis mittlerer Hitze ca. 2 Min. anschwitzen, aber nicht braun werden lassen. Die Zucchini raspel im Sieb etwas ausdrücken, dazugeben und bei großer Hitze unter häufigem Wenden ca. 10 Min. braten, bis die Flüssigkeit verdampft ist und sie goldgelb werden.

**3.** Inzwischen die Eier verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Ziegenkäse entrinden und zerbröseln. Kräuter und Ziegenkäse unter die Zucchini heben und die Eiermasse gleichmäßig darüber verteilen. Den Herd auf kleinste Hitze herunterstellen, den Deckel auflegen und die Mischung in ca. 15 Min. stocken lassen. Sobald sie fest ist, die Frittata in der Pfanne in Stücke schneiden und heiß oder kalt servieren.

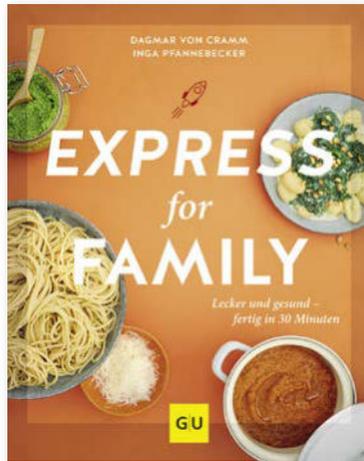


*Freundschaft ist wie eine gute  
Tasse Kaffee – sie schenkt dir  
Energie und Lebensfreude!*

# APPETIT AUF MEHR?



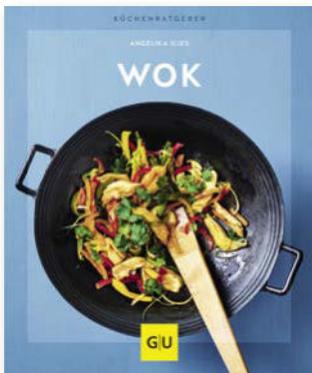
ISBN 978-3-8338-7304-1



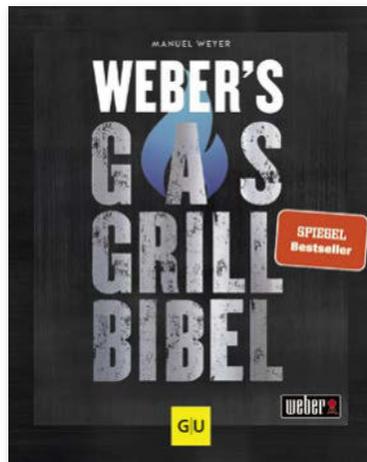
ISBN 978-3-8338-7691-2



ISBN 978-3-8338-7082-8



ISBN 978-3-8338-6620-3



ISBN 978-3-8338-7950-0



ISBN 978-3-8338-6623-4

 Alle hier vorgestellten Bücher sind auch als eBook erhältlich.



Mehr von GU auf [www.gu.de](http://www.gu.de) und [facebook.com/gu.verlag](https://facebook.com/gu.verlag)



## LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem Buch Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer Bücher auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur\*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem Buch und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in Ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

Sollten wir Ihre Erwartungen so gar nicht erfüllt haben, tauschen wir Ihnen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um.

## KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG  
Grillparzerstraße 12  
81675 München  
[www.gu.de](http://www.gu.de)



## Impressum

© 2024 GRÄFE UND UNZER  
VERLAG GmbH, Postfach  
860366, 81630 München

**GU**

GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, [www.gu.de](http://www.gu.de)  
ISBN 978-3-8338-9327-8

1. Auflage 2024

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Alessandra Redies

Lektorat: Melanie Haizmann

Korrektorat: Andrea Lazarovici

Bildredaktion: Nafsika Mylona

Umschlaggestaltung und

Layout: ki36 Editorial Design,  
München

Herstellung: Markus Plötz

Satz: Christopher Hammond

Reproduktion: Longo AG, Bozen

Druck und Bindung: Firmen-  
gruppe APPL, Wemding

Umwelthinweis:

Nachhaltigkeit ist uns sehr wichtig. Der Rohstoff Papier ist in der Buchproduktion hierfür von entscheidender Bedeutung. Daher ist dieses Buch auf PEFC-zertifiziertem Papier gedruckt. PEFC garantiert, dass ökologische, soziale und ökonomische Aspekte in der Verarbeitungskette unabhängig überwacht werden und lückenlos nachvollziehbar sind.

Die GU-Homepage finden Sie unter [www.gu.de](http://www.gu.de)

Bildagentur Image Professionals GmbH,  
Tumblingerstr. 32,  
80337 München  
[www.imageprofessionals.com](http://www.imageprofessionals.com)

GRÄFE  
UND  
UNZER

Ein Unternehmen der  
GANSKE VERLAGSGRUPPE

# Voller Lebensfreude durchs Jahr!



Jede Jahreszeit hat ihren ganz eigenen Reiz – wo kann man das besser schmecken, riechen und erfahren als in der Küche? Entdecke die Geschmäcker und fünf Zutaten-Heroes jeder Saison – und koche los. Dich erwarten über 70 liebevoll nach den Jahreszeiten ausgewählte Rezepte und dazu inspirierende Denkanstöße zum Innehalten und Entspannen. Spüre die Lebensfreude, die uns Frühling, Sommer, Herbst und Winter schenken, und lasse dich von ihr durchs Jahr tragen!



WG 453 Grundkochbücher  
ISBN 978-3-8338-9327-8



www.gu.de