Agnes Prus

halb zehn

DAS FRÜHSTÜCKSKOCHBUCH

Fotografiert von Yelda Yilmaz

Stiftung Warentest
test

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**

MORGENS UM HALB ZEHN

Aufweckend, bei aller Schlichtheit doch ergreifend, vor allem aber einstimmend auf das, was uns erwartet: Der erste Satz eines Romans gleicht in gewisser Weise dem Ideal eines Frühstücks, denn genauso wie er stellt die erste Mahlzeit des Tages – ob morgens, nachmittags oder abends – zuverlässig die Stimmungsweichen für die nächsten Stunden.

Dieses Buch ist eine Einladung, das gemeinsame Frühstück zu zelebrieren – ebenso würdevoll wie eine Einladung zum Abendessen, Lunch oder zu Kaffee und Kuchen. Es möchte der ermüdend oft gehörten Aussage, Frühstück sei die wichtigste Mahlzeit des Tages, den Charakter einer freudlosen Pflicht nehmen und sie ein wenig umlenken und entkrampfen. Ob das Frühstück wirklich die *wichtigste* Mahlzeit ist, weiß ich nicht, aber ich bin felsenfest davon überzeugt, dass es mindestens ebenso wichtig ist wie alle anderen Mahlzeiten des Tages.

Der Titel des Buches lässt schon vermuten, dass es hier nicht um den Marmeladentoast geht, den wir uns um 6 Uhr morgens halbherzig schmieren, bevor wir zur Arbeit eilen – wohl der Ursprung des Begriffs »abfrühstücken«. Es geht auch nicht um die Aufforderung, direkt nach dem Aufstehen etwas zu essen. Es geht um die Lust, den Tag mit etwas Besonderem zu beginnen. Das Frühstück mit Muße und Leichtigkeit zuzubereiten und zu feiern.

Täglich frisches Brot zu backen oder Soße für Shakshuka zu kochen ist den meisten nicht möglich. Da würde sich die Katze in den Schwanz beißen und wir wären wieder bei der leidigen Pflicht. Keinesfalls soll jemand kürzer schlafen, nur um stundenlang in der Küche herumzuwerkeln. Aber überlegen Sie einmal, wofür Sie *wirklich* gerne das kuschelige Bett verlassen und sich an einem Sonntagmorgen mit ihren Liebsten

an den Essenstisch setzen möchten. Eben genauso, wie man das mit dem Mittag- oder Abendessen auch macht. Der Zeitpunkt des Zubereitens kann und darf sich da durchaus von dem des Essens unterscheiden. Die meisten Rezepte in diesem Buch gehen davon aus, dass man morgens keine Zeit für langes Kochen oder gar Backen hat. Vieles lässt sich super vorbereiten, sogar mehrere Tage im Voraus. Anderes wiederum ist im Handumdrehen fertig. Und wieder andere Gerichte sind einem freien Tag oder einem gemütlichen Wochenende vorbehalten.

Auch in der Gastronomie bemerkt man seit einigen Jahren die Neuentdeckung des Frühstücks – und das nicht nur am Wochenende. Aus dem Brunch der Neunziger, bei dem man sich gierig Teller und Bauch vollschlagen konnte, ist die sorgfältige Wahl eines Gerichtes geworden, das große Freude macht. Nur wenige Speisen stehen auf der Karte, dafür sind diese aber so aufmerksam und liebevoll zubereitet, wie es sonst dem Dinner vorbehalten war. Der Vorzug von Qualität gegenüber Quantität ist nicht nur nachhaltiger (es entstehen bei weitem weniger Reste), sondern hat eine völlig neue Frühstückskultur jenseits von Müsli und Käsebrot hervorgerufen.

Das moderne Frühstück bietet eine überraschende Vielfalt von Aromen, verbindet spielerisch Einflüsse aus aller Welt mit beliebten Klassikern, kombiniert regional angebautes Obst und Gemüse mit außergewöhnlichen Gewürzen und vielen Kräutern und lässt uns staunen, was man morgens so alles essen kann. Aus dem »All-you-can-eat-Buffet« ist ein »Du hast die Wahl« geworden. Im besten Sinne, denn alles ist erlaubt.

Diese erfrischende Grenzenlosigkeit schlägt sich in zuweilen langen Zutatenlisten nieder. Meist lassen sich diese allerdings auf Wiederholungstäter zurückführen, also auf Kräuter und Gewürze, die in vielen Rezepten Verwendung finden und deren Anschaffung sich doppelt lohnt. Zum einen weil sie nicht allzu schnell verderben und einmal angeschafft zu allen Schandtaten bereitstehen. Und zum anderen weil sich mit ihnen kulinarische Sternstunden kreieren lassen, selbst wenn man gefühlt nichts mehr im Haus hat, außer vielleicht ein, zwei Eier.

Apropos Eier. Wenn ich an Frühstück denke – vor allem an eines, das einen kleinen Kater abfedern muss –, denke ich an Rührei. Oder pochiertes Ei. Oder Spiegelei. Ganz egal, Hauptsache Ei. Nicht egal ist dabei die Herkunft. Bio-Eier von gesunden und fröhlichen Hühnern machen meist einen geschmacklichen Unterschied, und immer einen beim Gefühl. Hühner glücklich, Frühstücker glücklich.

Eine andere Säule, auf der ein gelungenes Frühstück ruht, ist ein gutes Brot. Bei aller Vielseitigkeit, die das Thema Frühstück bietet, gehört es für die meisten mit

auf den Tisch, ob in der Haupt- oder Nebenrolle. Die hier vorgestellten Brotrezepte verwenden fast alle Hefe oder Sauerteig, manchmal beides, und erfordern Zeit. Die ist nicht nur wichtig, damit das Brot später ein herrliches Aroma entwickelt hat und schön locker ist, sondern auch, weil es durch eine langsame Teigführung sehr viel bekömmlicher wird als ein industriell hergestelltes Expressbrot. Der Fermentationsprozess ist nämlich eine Art Verdauungsprozess, der unserem Körper dadurch erspart wird. Vor dem Brotbacken scheuen sich viele, vielleicht weil es so lange dauert, womöglich auch wegen des klebrigen Teiges. Davon sollte man sich aber nicht abschrecken lassen. Man darf nur keine Angst vor seinem Teig haben, oder wie die wunderbare Yvette van Boven gesagt hat: »Briocheteig ist nichts für Weicheier.« Wenn es beim ersten Mal nicht so gut geklappt hat, nicht entmutigen lassen, irgendwann gewinnt man ein Gefühl für den Teig. Versprochen. Jede Wette übrigens, dass ein Brot, das man mehrere Tage gehegt und gepflegt hat, bis zum letzten Krümel aufgegessen wird. Das ist bewusster Genuss!

Alle Rezepte lassen sich in einer gewöhnlichen Küche mit normaler Ausstattung zubereiten. Eine Handvoll Geräte erleichtert jedoch das Kochen und Backen ungemein. Empfehlenswert ist vor allem eine Küchenwaage, eine digitale ist genauer, aber auch eine mechanische leistet gute Dienste. Unerlässlich ist ein Küchenwecker, das fängt schon beim Frühstücksei an und hört beim Brotbacken auf. Nichts ist ärgerlicher, als sich lange um einen Teig bemüht zu haben und dann das Brot verbrennen zu lassen! Ein Backofenthermometer halten viele für unnötig, allerdings unterscheidet sich die tatsächliche Backofentemperatur mit ziemlicher Sicherheit um einiges von der am Ofen eingestellten. Wenn nicht anders angegeben, verwende ich bei meinen Rezepten übrigens immer Ober-/Unterhitze. Andere Küchenhelfer, die fast täglich zum Einsatz kommen und deren Anschaffung sich lohnt, sind ein schwerer Mörser, ein gründlicher Blitzhacker und ein leistungsstarker Handmixer.

Und wenn man dann auch noch die Lieblingstasse und eine Blume auf den Tisch stellt, kommt das gute Bauchgefühl fast von selbst. Um halb zehn und immer wieder.

Viel Freude bei der ersten Mahlzeit des Tages!

Agnes Prus

HELLES BROT

Dieses Brot wird mit der Zeit immer besser und zwar in zweierlei Hinsicht: Je länger der Teig im Kühlschrank reifen durfte und je länger man mit dem Verzehr wartet, desto leckerer – denn am nächsten Tag schmeckt es doppelt so gut.
Seine Klebrigkeit erfordert aber ein wenig Fingerspitzengefühl und Vertrauen in das Rezept. Generell helfen im Umgang mit solchen Kandidaten schnelles Arbeiten und natürlich ein wenig Übung. Auch eine Teigkarte, mit der man den Teig immer wieder von der Arbeitsfläche lösen kann, ist sehr zu empfehlen. Statt mit zusätzlichem Mehl sollte man mit angefeuchteten Händen arbeiten.

FÜR 1 LAIB (CA. 850 G)

400 g Weizenmehl (550 oder 1050) + etwas zum Verarbeiten
1 ½ TL Salz
1 TL Trockenhefe (3 g)
350 ml lauwarmes Wasser

Außerdem:
6–8 Eiswürfel

1 —— Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen und 5 Min. kneten. Auf die Arbeitsfläche geben und mit angefeuchteten Händen den Rand des Teiges an einer Seite anheben und zur Mitte hin falten. Rundum auf diese Weise verfahren. Den Teig mit der Nahtseite nach unten in die Schüssel legen und abgedeckt 2 Std. bei Zimmertemperatur gehen lassen. Dann mind. 8 Std. im Kühlschrank reifen lassen. In dieser Form kann der Teig bis zu 14 Tage im Kühlschrank bleiben. Zum Backen einfach die gewünschte Menge entnehmen und weiterverarbeiten.
2 —— Den Teig auf der sparsam bemehlten Arbeitsfläche wie oben beschrieben falten und zu einem ovalen Laib formen. 1 Std. gehen lassen.
3 —— Den Backofen auf 230 °C vorheizen und ein Backblech auf den Ofenboden schieben. Ein zweites Blech mit Backpapier auslegen. Den Brotlaib mit einer Rasierklinge oder einem scharfen Messer einschneiden und auf das Blech legen. In den Ofen schieben, die Eiswürfel auf das untere Blech gleiten lassen und die Ofentür sofort schließen. Das Brot in ca. 30 Min. goldgelb backen. Es ist fertig, wenn es beim Klopfen auf die Unterseite hohl klingt.

Pro Scheibe (bei 16 Scheiben)
90 kcal, 0 g F, 18 g KH, 1 g B, 3 g E

HONIG-MOHN-CHALLAH

Dieses jüdische Brot wird traditionell an Feiertagen oder für den Sabbat gebacken. Im Unterschied zu einem Hefezopf enthält es keine Milch oder Butter. Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten, eine Challah zu flechten, vom einfachen Zopf über rund geflochtene Brote bis zu wahren Flechtkunstwerken. Die runde Form und die Zugabe von Honig wie in diesem Rezept entsprechen den Challah-Zubereitungen anlässlich des Neujahrsfests und symbolisieren »ein rundes und süßes Jahr«.
Das Rezept lässt sich gut abwandeln, man kann das Brot pur lassen, mit Sesam bestreuen oder Rosinen einarbeiten. Auch die Honigmenge kann reduziert werden, dann braucht man allerdings mehr Wasser.

FÜR 1 CHALLAH

1 EL Rohrohrzucker
2 TL Trockenhefe (6 g)
2 Eier
1 Eigelb
70 g flüssiger Honig
50 ml Olivenöl
600–650 g Weizenmehl (550) + etwas zum Verarbeiten
1½ TL Salz

Außerdem:
1 Ei, verquirlt
1 EL flüssiger Honig
½ TL Salz
1 EL Mohnsamen zum Bestreuen

1 In einer Rührschüssel den Zucker und die Hefe mit 200 ml Wasser verrühren und 10 Min. ruhen lassen. Die Eier mit Eigelb, Honig und Öl vermischen und zur Hefemischung geben. Zunächst 600 g Mehl und das Salz zugeben und den Teig 10 Min. kneten. 10 Min. ruhen lassen, anschließend auf die Arbeitsfläche geben und mit den Händen 4 Min. kneten. Nach und nach evtl. etwas mehr Mehl zugeben, der Teig sollte sich nicht mehr klebrig anfühlen. Abgedeckt 2 Std. gehen lassen.

2 —— Den Teig auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und etwas flach drücken. In vier gleich große Stücke teilen und jedes zu einem 3–4 cm dicken Strang formen. Die vier Stränge überkreuzen, sodass sie abwechselnd über und unter einem Nachbarstrang liegen und wie ein enges Rautezeichen aussehen. Nun jeden Strang, der unter einem anderen liegt, nach rechts über den Nachbarstrang legen. Anschließend jeden Strang, der unten liegt, nach links über den Nachbarstrang legen. Wiederholen, bis man am Ende der Stränge angelangt ist. Diese nach unten einschlagen und die Challah auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen.

3 —— Das Ei mit 1 EL Wasser, Honig und Salz verquirlen, die Challah damit bestreichen und 45 Min. gehen lassen. Den Backofen auf 175 °C vorheizen. Die Challah erneut bestreichen und mit Mohn bestreuen. In 35–40 Min. goldbraun backen. Aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

Pro Portion (bei 12 Portionen)
263 kcal, 7 g F, 42 g KH, 2 g B, 7 g E

BRIOCHE

Eine Brioche ist eine Brioche ist eine Brioche: urfranzösisch in ihrer ei- und butterlastigen Noblesse und dabei so verführerisch leicht, dass man ihr unmöglich widerstehen kann.
Ihre Herstellung erstreckt sich über zwei Tage, dafür hält sie sich locker vier bis fünf Tage, und leicht geröstet schmeckt sie beinahe noch mal so gut. Man kann sie sehr gut einfrieren, daher lohnt es sich, gleich die doppelte Menge herzustellen. Brioche sollte beim Backen unbedingt eine dunkel glänzende Oberfläche bekommen.

FÜR 1 BRIOCHE (CA. 550 G)

Für den Vorteig:
50 g Weizenmehl (405)
1 EL Rohrohrzucker
½ TL Trockenhefe (1 ½ g)
1 Ei, verquirlt
2 EL Wasser

Für den Teig:
200 g Weizenmehl (405)
1 TL Trockenhefe (3 g)
3 EL Rohrohrzucker
1 TL Salz
2 Eier, verquirlt
80 g kühle Butter, in Würfeln

Außerdem:
1 Eigelb
1 EL Sahne
1 EL Honig
1 Prise Salz

1 —— Für den Vorteig alle Zutaten mischen. Für den Teig das Mehl mit Hefe, Zucker und Salz verrühren. Den Vorteig mit dieser Mischung bedecken und 1 Std. ruhen lassen.
2 —— Die Eier zugeben und den Teig 15 Min. kneten. Die Butter nach und nach zugeben. Den Teig abgedeckt 2 Std. bei Zimmertemperatur, dann 1 Std. im Kühlschrank gehen lassen. In der Schüssel einige Male zur Mitte falten und erneut 1 Std. kühlen.
3 —— Nun den Teig zu einem Rechteck ausrollen. Das untere Drittel zur Mitte falten und das obere Drittel darüberschlagen. Diesen Vorgang des Ausrollens und Faltens zweimal wiederholen. Den Teig abgedeckt über Nacht im Kühlschrank gehen lassen.
4 —— Am nächsten Tag eine Kastenform (11 x 20 cm) mit Backpapier auskleiden. Den Teig zu einem 24 x 30 cm großen Rechteck ausrollen. Längs in drei 8 x 30 cm große Streifen schneiden, aufrollen und mit der Nahtseite nach unten hintereinander in die Form legen. Eigelb, Sahne, Honig und Salz verquirlen. Die Brioche mit der Hälfte bestreichen und 1 ½ Std. gehen lassen.
5 —— Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Brioche mit der restlichen Mischung bestreichen und in 30 Min. schön dunkel backen.

Pro Scheibe (bei 6 Scheiben)
364 kcal, 16 g F, 46 g KH, 2 g B, 8 g E

HEFESCHNECKEN, MUFFINS & SÜSSES GEBÄCK

Fluffig weich oder hübsch verknotet, zum Zupfen oder Belegen, im Bett oder am Tisch: Süßes Frühstücksgebäck weckt uns ganz spielerisch, da werden höchstens zum Genießen die Augen wieder geschlossen. Und wenn der Duft von frisch gebackenen Leckereien in der Luft liegt, kann man ja nur glücklich sein.

BANANEN-ERDNUSS-BROT MIT SCHOKOLADE

Bananenbrot macht froh. Aber Bananen-Erdnuss-Brot mit Schokolade macht einfach unverschämt glücklich! Es verströmt schon beim Backen einen so verlockenden Duft, dass man einiges an Selbstbeherrschung aufbringen muss, es nicht direkt aus der Form zu naschen. Aber das Warten lohnt sich, denn das Aroma legt beim Abkühlen noch einmal richtig nach.

FÜR 1 LAIB (CA. 600 G)

180 g Weizenmehl (405)
¼ TL Natron
¼ TL Salz
¼ TL Zimtpulver
1 Prise frisch geriebene Muskatnuss
2 sehr reife Bananen
1 Ei, verquirlt
70 g brauner Zucker oder Kokosblütenzucker
60 g Naturjoghurt
2 EL Zuckerrübensirup (optional)
1 TL Vanilleextrakt
50 g Erdnussbutter
1 EL Butter
50 g Zartbitterschokolade, gehackt

Außerdem:
50 g geröstete Erdnusskerne zum Bestreuen
2 TL Zucker zum Bestreuen

1 —— Den Backofen auf 180 °C vorheizen und eine kleine Kastenform (ca. 11 x 23 cm) mit Backpapier auskleiden.
2 —— Das Mehl in eine Schüssel geben und mit Natron, Salz, Zimt und Muskat mischen. Die Bananen schälen, mit einer Gabel zu Mus zerkleinern und mit Ei, Zucker, Joghurt, Sirup und Vanilleextrakt vermischen. Die Erdnussbutter mit der Butter in einem kleinen Topf zerlassen und ebenfalls unterrühren. Die Mischung zum Mehl geben und mit einem Holzlöffel grob vermengen. Die Schokolade zugeben und unterrühren. Den Teig in die Backform füllen, glatt streichen und mit Erdnüssen und Zucker bestreuen.
3 —— In ca. 45 Min. goldbraun backen, mit der Stäbchenprobe (siehe S. 55) überprüfen, ob das Brot fertig gebacken ist. Vor dem Anschneiden auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

Pro Scheibe (bei 12 Scheiben)
187 kcal, 7 g F, 24 g KH, 2 g B, 5 g E

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

SANDWICH MIT KARTOFFELN UND ROTEM SAUERKRAUT

Dieses Sandwich hat eine gewisse Ähnlichkeit mit türkischer Poğaça oder mit polnischen Pierogi mit Kartoffelfüllung und ist vergleichbar sättigend und befriedigend. Das rote Kraut verleiht ihm durch seinen säuerlich-pikanten Geschmack das gewisse Etwas. Man kann aber auch gut anderes Fermentiertes oder, wenn die Zeit knapp ist, kurz in Essig eingelegtes Gemüse (z. B. Möhre und Rettich vom Tofu Bánh Mì, siehe S. 99) oder einfach saure Gurken verwenden.

FÜR 2 PORTIONEN

4 kleine festkochende Kartoffeln
Salz
1 Schalotte, geschält und fein gehackt
1 TL Olivenöl
150 g Ricotta
frisch gemahlener Pfeffer
4 große Scheiben Sauerteigbrot, 1,5 cm dick

Für das rote Sauerkraut:
350 g Weißkohl
150 g Rotkohl
25 g frisch geriebener Meerrettich
½ saurer Apfel, grob geraspelt
ca. 1 TL Meersalz

Außerdem:
Einweghandschuhe
1 sterilisiertes Einmachglas mit Glasdeckel à 500 ml
2 TL gehackter Schnittlauch zum Bestreuen

1 —— Für das rote Sauerkraut die äußeren Kohlblätter entfernen. 1 Weißkohlblatt beiseitelegen. Kohlsorten fein hobeln, mit Meerrettich und Apfel in eine Schüssel geben, mit Salz bestreuen und mit den Händen (Einweghandschuhe) durchkneten, bis reichlich Lake ausgetreten ist. Mit Salz abschmecken. Das Kraut nach und nach in das Glas füllen. Jede Schicht fest herunterdrücken, damit keine Luft eingeschlossen wird. Mit dem Kohlblatt bedecken und mit einem Gewicht beschweren, damit das Kraut von viel Lake bedeckt ist. Das Einmachglas mit Stoff verschließen, Haushaltsgummi darumbinden. Das entstehende Gas muss entweichen können! Das Kraut bei Zimmertemperatur 1–4 Wochen fermentieren lassen. Täglich kontrollieren, ob es von Lake bedeckt ist. Wenn es fertig ist, im Kühlschrank aufbewahren.
2 —— Kartoffeln in Salzwasser in ca. 20 Min. garen. Abkühlen lassen, pellen und in Scheiben schneiden. Schalotte im heißen Öl anbraten. Ricotta mit Salz und Pfeffer würzen und die Schalotte unterrühren.
3 —— Zwei Brotscheiben dick mit Ricotta bestreichen und mit Kartoffeln belegen. Je 1 Gabel rotes Kraut daraufgeben und mit Schnittlauch bestreuen. Die beiden anderen Scheiben dünn mit Ricotta bestreichen und obenauf legen. Sandwiches quer halbiert servieren.

Pro Portion 552 kcal, 11 g F, 88 g KH, 7 g B, 18 g E

BAKED BEANS MIT SPIEGELEI UND ZA'ATAR

Za'atar ist zum einen eine wilde Thymiansorte, zum anderen die Bezeichnung für eine arabische Gewürzmischung, die auf Thymian basiert und hier Verwendung findet. Traditionell wird sie zu Fladenbrot und Öl gereicht, sie passt aber auch unglaublich gut zu Joghurt, Tomaten oder Eiern. Die Baked Beans werden mit geräuchertem Paprikapulver (z. B. Pimentón de la Vera) gewürzt, nach dem man unbedingt Ausschau halten sollte, denn es verleiht den Bohnen eine tolle herzhafte Note und einen leichten Lagerfeuer-Touch.

FÜR 4 PORTIONEN

Für die Baked Beans:
300 g getrocknete Wachtelbohnen
1 EL Olivenöl
2 Zwiebeln, geschält und fein gehackt
2 Knoblauchzehen, geschält und fein gehackt
50 g Tomatenmark
50 g Zuckerrübensirup
1 TL Senfmehl
1 TL frisch gemahlener Pfeffer
1 TL Speisestärke
1 Prise Natron
½ TL geräuchertes Paprikapulver
ca. 2 TL Salz
1 EL Apfelessig

Für das Za'atar:
1 EL Sesamsamen
2 EL gerebelter Thymian
1 TL Sumach
¼ TL Salz

Außerdem:
1–2 EL Olivenöl
4–8 sehr frische Eier
4 Scheiben Sauerteigbrot

1 —— Für die Baked Beans die Bohnen über Nacht in 1½ l kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag abgießen, abspülen und mit 2 l Wasser in einen Topf geben. Zum Kochen bringen und in ca. 40 Min. bissfest garen. Abgießen und abtropfen lassen.
2 —— Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Öl in einen Bräter geben und die Zwiebeln darin bei niedriger Temperatur in 7 Min. glasig dünsten. Knoblauch zugeben und 30 Sek. mitgaren, Tomatenmark einrühren und ebenfalls 30 Sek. anbraten. Zuckerrübensirup mit Senfmehl und Pfeffer unterrühren und 600 ml Wasser zugießen. Bohnen zufügen. Speisestärke mit 1 EL kaltem Wasser glatt rühren und mit Natron und Paprikapulver zugeben. Abgedeckt im Ofen 1¼ Std. backen. Herausnehmen, Salz, Apfelessig und evtl. etwas Wasser unterrühren.
3 —— Für das Za'atar den Sesam ohne Fett anrösten. Abkühlen lassen. Thymian fein mörsern und mit Sumach und Salz zugeben. Alles gut vermischen.
4 —— Für die Spiegeleier das Öl in einer Pfanne erhitzen. Pro Portion 1–2 Eier hineinschlagen und 2 Min. braten. Deckel aufsetzen und die Spiegeleier in ca. 1 Min. fertig braten.
5 —— Die Baked Beans auf Tellern verteilen. Spiegeleier daraufsetzen und mit Za'atar bestreuen. Brotscheiben halbieren und dazu reichen.

Pro Portion 595 kcal, 14 g F, 74 g KH, 21 g B, 29 g E

LAX BENEDICT MIT DILL-HOLLANDAISE

Eggs Benedict gehören zu den unangefochtenen Brunch-Klassikern. Statt mit Kochschinken oder Bacon wird das pochierte Ei hier mit Räucherlachs kombiniert, einem weiteren Frühstücksliebling. Für eine vegetarische Variante kann man blanchierten Spinat oder Grünkohl, Avocado oder grünen Spargel verwenden.
Bei allen Benedict-Versionen bilden üblicherweise English Muffins (siehe S. 24) die Basis. Sie lassen sich leicht herstellen und können problemlos eingefroren werden, sodass man im Handumdrehen frisches Gebäck zum Frühstück hat.

FÜR 4 PORTIONEN

Für die Dill-Hollandaise:
2 Eigelb
1 EL trockener Weißwein
1 Prise Salz
1 Prise Zucker
60 g Butter, zerlassen
ca. ½ TL Zitronensaft
frisch gemahlener Pfeffer
1 TL fein gehackter Dill

Für das Lax Benedict:
4 sehr frische Eier
2 English Muffins (siehe S. 24)
4 Scheiben Räucherlachs

Außerdem:
6 Stängel Schnittlauch, fein geschnitten

1 —— Für die Dill-Hollandaise die Eigelbe mit Weißwein, Salz, Zucker und 1 TL Wasser in einer Metallschüssel verrühren. Auf ein heißes Wasserbad stellen und unter Rühren eindicken lassen. Die Butter langsam unterschlagen, bis eine cremige Soße entsteht. Bis zur Verwendung in ein lauwarmes Wasserbad stellen.
2 —— Für die pochierten Eier Wasser in einen Topf füllen und zum Kochen bringen; es sollte mind. 10 cm hoch stehen. Die Eier einzeln in Tassen aufschlagen. Wer mag, kann sie jeweils in ein feinmaschiges Sieb geben und den sehr flüssigen Teil des Eiweißes ablaufen lassen. Dadurch erhalten die Eier eine klar umrissene Oberfläche und sehen besonders appetitlich aus. Mit einem Löffel im Topf rühren, sodass ein Strudel entsteht. Die Eier nacheinander – nach Wunsch mithilfe des Siebs – in die Mitte des Strudels gleiten lassen und 3–4 Min. in leicht köchelndem Wasser pochieren. Mit einem Schaumlöffel herausheben. Auf Küchenpapier abtropfen lassen oder in lauwarmem Wasser warm halten.
3 —— Die Muffins mit den Fingern in zwei Hälften zupfen. Mit je 1 Scheibe Lachs und 1 pochierten Ei belegen. Mit Dill-Hollandaise bedecken und mit Schnittlauch bestreut servieren.

Pro Portion 374 kcal, 26 g F, 15 g KH, 1 g B, 17 g E

GRIECHISCHES RÜHREI MIT GERIEBENER TOMATE UND FETA

Was Strapatsada, diesem wunderbaren griechischen Gericht, an Fotogenität fehlt, macht es mit Aroma wett: Frisch geriebene reife Tomaten, Oregano und Knoblauch lassen die Sonne aufgehen und an Urlaub am Meer denken. Wer es originalgetreu und etwas milder haben möchte, kann statt Knoblauch eine kleine fein gehackte Zwiebel 5 Min. andünsten.

FÜR 2 PORTIONEN

4 Eier
1 TL getrockneter Oregano
1 große Prise Salz
frisch gemahlener Pfeffer
2 feste Tomaten
2 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe, geschält und sehr fein gehackt
ca. 80 g Feta, zerbröselt

Außerdem:
2 Scheiben Sauerteigbrot
1 TL Olivenöl (optional)
frischer Oregano zum Bestreuen (optional)

1 —— Den Backofengrill vorheizen. Die Eier in einer Schüssel mit Oregano, Salz und Pfeffer verquirlen und 15 Min. ruhen lassen. Die Tomaten putzen und grob reiben, die Tomatenhaut entsorgen. Das Öl in eine Pfanne geben und bei niedriger Temperatur erhitzen. Den Knoblauch darin 30 Sek. anbraten. Die Tomaten zugeben und 10 Min. köcheln lassen.
2 —— Das Brot nach Belieben mit Olivenöl beträufeln und unter dem Grill ca. 3 Min. pro Seite anrösten.
3 —— Die Eier erneut verquirlen und zu den Tomaten gießen. Mit einem Holzlöffel behutsam von außen nach innen schieben. Den Feta und nach Wunsch Oregano daraufstreuen und das Rührei mit dem Brot servieren.

Pro Portion 548 kcal, 30 g F, 38 g KH, 3 g B, 26 g E

SÜSSKARTOFFELPUFFER MIT KRÄUTERSALAT UND POCHIERTEM EI

Dieses Mehr-Komponenten-Frühstück macht den Sonntagmorgen zum Fest: Knusprige Puffer, frische Kräuter, Feta, cremige Avocado und dazu ein auf den Punkt pochiertes Ei. Am besten fährt man hier mit Aufgabenverteilung: Einer ist Salatbeauftragter, einer kümmert sich ums Kartoffelquetschen und falls noch ein dritter zugegen ist, bewacht er Eier und Küchenwecker. Oder einer macht alles allein und wird damit zum Held des Sonntags. Versprochen.

FÜR 2 PORTIONEN

Für die Puffer:
120 g Süßkartoffel, geschält
120 g Kartoffel, geschält
½ TL Salz
1 Schalotte, geschält
1 Ei
2 Zweige Thymian
frisch gemahlener Pfeffer
Öl zum Braten

Für den Salat:
1 Handvoll Rucola
1 Handvoll glatte Petersilie, Blättchen abgezupft
½ Handvoll Minze, Blättchen abgezupft
1 Frühlingszwiebel, in feinen Ringen
50 ml Olivenöl
Saft von ½ Zitrone
Salz
frisch gemahlener Pfeffer

Außerdem:
2 sehr frische Eier
100 g Feta, grob zerbröselt
1 Avocado, geschält und gewürfelt
½ grüne Chilischote, in Ringen

1 —— Für die Puffer Süßkartoffel und Kartoffel grob raspeln, salzen und 10 Min. ziehen lassen. Ausdrücken und in eine Schüssel geben. Schalotte grob reiben. Kartoffelmasse mit Ei, Schalotte, Thymian und Pfeffer vermischen. Durchziehen lassen.
2 —— Für den Salat Rucola, alle Kräuter und Frühlingszwiebeln in eine Schüssel geben. Olivenöl und Zitronensaft mit etwas Salz und Pfeffer verquirlen und bereitstellen.
3 —— In einer Pfanne Öl erhitzen und die Hälfte der Kartoffelmasse hineingeben. Der Puffer sollte 1 cm dick sein. Pro Seite 3 Min. braten, im Ofen bei 150 °C warm halten. Mit der zweiten Hälfte ebenso verfahren.
4 —— Für die pochierten Eier in einem Topf Wasser (mind. 10 cm hoch) zum Kochen bringen. Eier einzeln in Tassen aufschlagen. Wer mag, kann sie in ein Sieb geben und den flüssigen Teil des Eiweißes ablaufen lassen. Mit einem Löffel rühren, sodass ein Strudel entsteht. Die Eier nacheinander (mit oder ohne Sieb) in die Mitte des Strudels gleiten lassen und 3–4 Min. in köchelndem Wasser pochieren. Mit einem Schaumlöffel herausheben und abtropfen lassen.
5 —— Die Puffer auf zwei Teller legen. Den Salat mit dem Dressing mischen, auf den Puffern verteilen und mit Feta, Avocado und Chili bestreuen. Jeweils 1 Ei in die Mitte des Puffers setzen. Sofort genießen.

Pro Portion 829 kcal, 65 g F, 30 g KH, 7 g B, 21 g E

BEGHRIR – MAROKKANISCHE PFANNKUCHEN MIT HONIGBUTTER

Diese kleinen Pfannkuchen mit 1001 Löchlein sind bezaubernd und superlecker, man muss sie einfach gernhaben. Die Besonderheit ist, dass sie nur von einer Seite gebacken werden, dadurch bleiben die besagten Löchlein erhalten und bieten wunderbar Platz für die süße Honigbutter. Man kann sie aber alternativ auch mit Röstmandelcreme (siehe S. 185) beträufeln.

FÜR 20 STÜCK

Für die Pfannkuchen:
150 g Hartweizengrieß
120 g Weizenmehl (405)
1 Pck. Trockenhefe (7 g)
2 TL Weinstein-Backpulver
1 TL Rohrohrzucker
½ TL Salz
300 ml warme Milch
2 Eier, verquirlt
50 ml warmes Wasser

Für die Honigbutter:
4 EL Butter, zerlassen
4 EL Akazienhonig
1 Prise Salz
1 Spritzer Zitronensaft

Außerdem:
Öl zum Braten
Granatapfelkerne zum Bestreuen (optional)

1 —— Für die Pfannkuchen den Grieß mit Mehl, Hefe, Backpulver, Zucker und Salz mischen. Die restlichen Zutaten zugeben und alles gründlich verrühren. Den Teig abgedeckt 45 Min. bei Zimmertemperatur oder über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen.
2 —— Für die Honigbutter alle Zutaten verrühren. Beiseitestellen.
3 —— Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und leicht ölen. Pro Pfannkuchen 2 EL Teig in die Pfanne geben. Braten, bis die Oberfläche trocken ist und viele Löchlein hat. Evtl. die Temperatur reduzieren, damit die Unterseite nicht anbrennt. Nicht wenden! Die Pfannkuchen auf einen Teller gleiten lassen. Falls sie gestapelt werden sollen, erst abkühlen lassen, sonst können sie aneinander festkleben.
4 —— Mit Honigbutter beträufeln und nach Belieben mit Granatapfelkernen bestreut servieren.

Pro Stück 117 kcal, 5 g F, 13 g KH, 1 g B, 3 g E

HAFER-PORRIDGE MIT BROMBEER-SALBEI-KOMPOTT

Wenn man nach dem Spätsommer zum ersten Mal morgens im Kuschelpullover in die Küche kommt, ist der richtige Zeitpunkt für ein Porridge. Es macht gleich ein wohlig-warmes Gefühl und weckt die Lebensgeister auf sanfte Art. Der Salbei im Brombeerkompott intensiviert auf wundersame Weise das Aroma der Beeren, sodass sie fast so gut schmecken wie diejenigen, die am Strauch ganz oben wachsen und die meisten Sonnenstrahlen genossen haben.

FÜR 2 PORTIONEN

Für das Brombeer-Salbei-Kompott:
250 g Brombeeren (frisch oder TK)
30 g Rohrohrzucker
2 Salbeiblätter
1 EL Zitronensaft

Für das Porridge:
200 ml Milch
100 g kernige Haferflocken
1 Apfel, grob gerieben
1 Prise Salz
1–2 TL Akazienhonig

1 Für das Kompott 150 g Brombeeren mit dem Zucker in einen Topf geben und zerdrücken. Salbei und Zitronensaft zufügen und bei mittlerer Hitze 5 Min. köcheln. Vom Herd nehmen und die restlichen Beeren unterrühren. Leicht abkühlen lassen und die Salbeiblätter entfernen.
2 Für das Porridge die Milch mit 200 ml Wasser, Haferflocken, Apfel und Salz in einem Topf verrühren. Bei niedriger Hitze aufkochen und vom Herd nehmen. Abgedeckt 5 Min. quellen lassen. Den Honig unterrühren und das Porridge in Schälchen füllen. Mit Brombeerkompott servieren.

Pro Portion 435 kcal, 8 g F, 72 g KH, 11 g B, 11 g E

LABNEH MIT PISTAZIENPESTO

Labneh, eine Spezialität aus dem Nahen Osten, ist ein weicher, leicht gesalzener Frischkäse aus abgetropftem Joghurt. Man kann ihn easy selbst herstellen und durch die Wahl der Joghurtsorte den Geschmack variieren. Hier wird ein Rezept mit Kuhmilchjoghurt vorgestellt, Ziegen- oder Schafsmilchprodukte eignen sich aber ebenfalls sehr gut. Der cremig-säuerliche Geschmack bildet einen schönen Hintergrund für das leicht süße, nussige Pistazienpesto.

FÜR 4 PORTIONEN

Für das Labneh:
1 l Vollmilchjoghurt
½ TL Meersalz

Für das Pistazienpesto:
1 Bund Basilikum (ca. 20 g)
5 Stängel Minze (ca. 10 g)
ca. 6 EL Olivenöl
40 g Pistazienkerne
30 g Parmesan
1 kleine Knoblauchzehe, geschält
1 EL Zitronensaft
1 Prise Chiliflocken
Salz

Außerdem:
2 TL rosa Pfeffer zum Bestreuen

1 —— Für das Labneh den Joghurt gründlich mit dem Salz verrühren. Ein Passiertuch in eine Schüssel legen und den Joghurt einfüllen. Die Ränder des Tuchs zusammennehmen und mit Küchengarn zusammenbinden. An einem kühlen Ort (wenn Platz ist, im Kühlschrank) aufhängen und eine Schüssel für die Abtropfflüssigkeit darunterstellen. Über Nacht abtropfen lassen.
2 —— Am nächsten Tag für das Pesto die Kräuterblättchen abzupfen und mit dem Öl pürieren. Die Pistazien und den Parmesan grob hacken, mit dem Knoblauch zugeben und alles zu einer dickflüssigen Paste verarbeiten, evtl. noch etwas Öl zufügen. Mit Zitronensaft, Chiliflocken und Salz abschmecken.
3 —— Das Labneh in einen tiefen Teller füllen. Mit einem Teelöffel eine spiralförmige Vertiefung hineinziehen. Das Pesto hineinfüllen. Mit rosa Pfeffer bestreut servieren.

Pro Portion 405 kcal, 31 g F, 13 g KH, 2 g B, 14 g E

HASELNUSS-ZIMT-LATTE

Bei diesem Rezept handelt es sich um eine wunderbar würzige Haselnussmilch. Kaffee zu aromatisieren war nicht das Ziel, er ergänzt hier lediglich den Nussgeschmack und sorgt für den Hallo-Wach-Effekt; man kann ihn auch sehr gut durch 2 Esslöffel geschmolzene Schokolade ersetzen. Die Nüsse spielen klar die Hauptrolle; sie werden mit Liebe geröstet, gemahlen, mit Milch vermischt und gefiltert. Für eine Iced Latte die Milch nicht erwärmen, sondern mit reichlich Eiswürfeln servieren. Dieses köstliche Getränk ist wirklich die Mühe wert, und Nussliebhaber kommen voll auf ihre Kosten!

FÜR 2 PORTIONEN

70 g Haselnusskerne
300 ml Milch
2 TL Ahornsirup
1 TL Bourbon-Vanillezucker oder Vanilleextrakt
¼ TL Zimtpulver
1 Prise Salz
2–4 Espresso

1 —— Den Backofen auf 160 °C vorheizen. Die Haselnüsse auf einem Backblech verteilen und 8 Min. rösten. Abkühlen lassen und in einem Geschirrtuch reiben, bis sich die Haut löst (ein Teil der Haut lässt sich manchmal nicht abreiben, das ist in Ordnung). Die Kerne mit der Milch 1–2 Min. mixen. Ein Nussmilchtuch in ein Sieb legen und die Milch filtern. Die Nussreste gut ausdrücken.
2 —— Die Nussmilch mit Ahornsirup, Vanillezucker, Zimt und Salz vermischen. Erwärmen und auf zwei Gläser verteilen. Die Espressi daraufgießen.

Pro Portion 194 kcal, 12 g F, 14 g KH, 1 g B, 6 g E

REGISTER

A
Amarant 163
Amarant-Quinoa-Porridge mit Apfel-Birnen-Kompott 163
Apfel 55, 92, 100, 155, 163, 216
Apfel-Birnen-Kompott 163
Apfel-Sesam-Muffins mit Joghurt 55
Apfel-Zimt-Knoten 60–63
Aprikose 206
Aprikosenmarmelade mit Lavendel und Vanille 206
Avocado 128, 135, 175

B
Bacon 119
Bagel 96
  Everything ~ 48–51
Baked Beans mit Spiegelei und Za'atar 111
Banane 55, 56, 167
Bananen-Erdnuss-Brot mit Schokolade 56
Beghrir – Marokkanische Pfannkuchen mit Honigbutter 144
Berberitzen 115
Birne 163, 210
Blaubeeren 148, 180, 232
Blaubeer-Pancakes mit Zitronen-Vanille-Joghurt 148
Bloody Wasabi Mary 235
Bohnen 87, 111
Bostocks 59
Brioche 32
  mit Clementinensirup und Mandelcreme 59
Brombeeren 155
Brombeer-Salbei-Kompott 155
Brot
  Bananen-Erdnuss-Brot mit Schokolade 56
  Helles Brot 20
  Honig-Mohn-Challah 26–29
  Karamellisiertes Kürbishefebrot 75
  Knäckebrot mit Kümmel und Fenchel 23
  Körnerbrot 38
  Möhren-Buchweizen-Brot 46
  Pflaumen-Haselnuss-Brot 35
  Rugbrød 31
  Sauerteigbaguette 40–43
Brötchen
  Jogadzianki – Polnische Heidelbeerbrötchen 68
  Krentenbollen – Niederländische Korinthenbrötchen 83
  Walnuss ~ 15
Butter, gesalzene 190
Butterkuchen, kleine bretonische 70–73
Buttermilch 140, 148, 156, 190

C
Chutney 186
Cılbır mit Kräuteröl 132
Clementinen 59
Comté 88
Cornichons 103
Couscous 124
Cranberrys 156, 163, 167
Cranberry-Vanille-Granola mit Mandeln 156
Croissants 16–19
Croque-Monsieur-Stäbchen 107

D
Datteln 224
Doppelrahmfrischkäse 96, 100
Dukkah-Eier mit Couscous, Kirschtomaten und Joghurt 124
Dutch Baby mit Honig-Himbeeren 143

E
Eggs in a Basket mit Peperonata 127
Ei, ein belegtes Brot mit 95
Ei, pochiertes 116, 132, 135, 175
Eierkuchen 143
Eistee 232
English Muffins 24
Erbsen 189
Erbsen-Sauerampfer-Aufstrich 189
Erdbeer-Basilikum-Kefir 227
Erdbeeren 139, 160, 179, 227
Erdbeer-Johannisbeer-Obstsalat mit Honig, Minze und Koriander 160
Erdbeerkompott 179
Erdmandelmilch 224
Erdnussbutter 56
Espresso 215, 220

F
Fattet Hummus 159
Feigen 67, 206
Feigenmarmelade 206
Fenchel 96, 124, 186
Feta 112, 120, 127, 131, 135
French Toast mit Ricotta und gerösteten Erdbeeren 139
Frittata mit Kartoffeln, Paprika und Feta 112
Frühstückseier mit Croque-Monsieur-Stäbchen 107

G
Galettes bretonnes mit Schinken, Gruyère, Ei und gerösteten Kirschtomaten 147
Gebackene Eier im Spinatnest 115
Gebackene Süßkartoffel mit Joghurt und gerösteten Haferflocken 167
Gesalzene Butter 190
Granatapfel 144, 159, 227
Granatapfel-Orangen-Saft 227
Granola 156, 172
Grapefruit 168, 216
Grapefruit mit Tahini, Honig und Pistazien 168
Griechisches Rührei mit geriebener Tomate und Feta 131
Grießbrei 179
Grießbrei mit Erdbeerkompott 179
Gruyère 107, 147
Gurke 99, 100

H
Haferflocken-Joghurt-Tartelettes mit Feigen und Honig 67
Hafer-Porridge mit Brombeer-Salbei-Kompott 155
Haselnuss 35, 38, 124, 205, 220
Haselnuss-Zimt-Latte 220
Hash mit Roter Bete, Spiegelei und Dill-Öl 128
Heidelbeeren 68
Herzhaftes Porridge mit pochiertem Ei, Avocado und Tomate 175
Himbeeren 143, 171, 193, 216
Himbeer-Rosen-Marmelade 193
Hirse-Mango-Porridge mit Blaubeeren 180
Honig-Mohn-Challah 26–29
Horchata – Spanische Erdmandelmilch 224
Hummus 91, 159

I
Ingwer 64, 75, 151, 163, 172, 176, 186, 201, 223, 232

J
Jagodzianki – Polnische Heidelbeerbrötchen 68
Joghurt
  Naturjoghurt 55, 56, 100, 103, 143, 167, 172, 176
  türkischer ~ 67, 124, 132, 148, 151, 159, 167, 168, 176
  Vollmilchjoghurt 194
Johannisbeeren 160

K
Kaffee/Espresso 215, 220, 228
Karamellisiertes Kürbishefebrot 75
Kartoffel 92, 112, 128, 135

Käse 119, 140, 175, 194, 202
Kefir 46, 227
Kichererbsen 91, 103, 159
Kichererbsen-Nori-Aufstrich 103
Knäckebrot mit Kümmel und Fenchel 25
Kochkäs 202
Kochschinken 107, 147
Kokosmilchreis mit Mango 164
Korinthen 83
Korinthenbrötchen, niederländische 83
Körnerbrot 38
Kouign-Amann – Kleine bretonische Butterkuchen 70–73
Kräutersalat 135
Krentenbollen – Niederländische Korinthenbrötchen 83
Kürbis 75
Kurkuma-Ingwer-Tee 232

L
Labneh mit Pistazienpesto 194
Lachs 96, 100, 116
Laugengebäck 45
Lax Benedict mit Dill-Hollandaise 116
Linsen 197

M
Macadamia-Matcha-Latte 231
Mandelmus 185
Mandeln 38, 59, 156, 163, 171, 172, 179, 185, 205
Mandel-Overnight Oats mit Himbeeren und Kardamom 171
Mango 164, 180
Marmelade 193, 201, 206
Matcha 231
Meerrettich 87, 92
Milchkaffee mit Kardamom 215
Milchreis 164
Miso-Hummus 91
Mohn 26, 46, 49
Möhren 46, 99, 176, 216
Möhren-Buchweizen-Brot 46–49
Möhren-Himbeer-Saft 216
Möhren-Ingwer-Bircher mit karamellisierten Walnüssen 176
Mokka 228
Muffins
Apfel-Sesam-Muffins mit Joghurt 55
English Muffins 24
Muhammara – Paprika-Walnuss-Paste 198

N
Niederländische Korinthenbrötchen 83
Niederländischer Frühstückskuchen 64

O
Obstsalat 160, 168
Oliven 112
Omelett 119
Orangen(saft) 96, 160, 171, 176, 193, 227
Orangenlikör 96
Orangen-Zitronen-Marmelade 193

P
Pancakes 148
Paprika 108, 112, 120, 127, 198
Paprika-Walnuss-Paste 198
Peperonata 127
Pfannengranola mit gerösteten Pfirsichen und Joghurt 172
Pfannkuchen 144
Pfirsich 172, 186, 232
Pfirsich-Blaubeer-Kräuter-Eistee 219
Pfirsich-Chutney mit Ingwer 186
Pflaumen 35, 210
Pflaumen-Haselnuss-Brot 34–36
Pilz-Kräuter-Omelett mit Bacon 119
Pilze 88, 119
Piperade – Rührei mit gerösteter Paprika 108
Pistazien 76, 124, 168, 194
Pistazienpesto 194
Pistazien-Walnuss-Schnecken mit Honigglasur 76
Pita 159
Porridge 155, 163, 175, 180

Q
Quark 202, 209
Quinoa 163

R
Radieschen 91, 209
Radieschen-Kräuter-Quark mit Kohlrabi 209
Rettich 99
Ricotta 92, 139
Roggenbrot mit Lachs und eingelegter Zwiebel 100
Rosinen 83
Röstbrot
mit Miso-Hummus und Sumach-Radieschen 91
mit Pfifferlingen und Comté 88
Röstmandelcreme mit Honig 185
Rote Bete 87, 96, 100, 103, 128
Rote Bete-Eier, eingelegte 103
Rote Bete-Ei-Stulle 87
Rote-Bete-Gravad-Lax mit Orangen-Senf-Soße 96
Rote-Linsen-Aufstrich 197
Rotkohl 92
Rucola 88, 135, 140
Rucola-Kräuter-Waffeln mit Käse und Spiegelei 140
Rugbrød – Roggen-Körner-Brot 31
Rührei
griechisches 131
mit gerösteter Paprika 108
mit karamellisierter Zwiebel 123

S
Salbei-Zitronen-Eistee 219
Sandwich mit Kartoffeln und rotem Sauerkraut 92
Sauerampfer 189
Sauerteigbaguette 40–43
Schoko-Chai 223
Schokolade 56, 205, 223
Schoko-Nuss-Aufstrich 205
Sesamkringel mit Traubensirup 78–81
Shakshuka mit Feta und Zough 120
Spiegelei
Baked Beans mit ~ und Za'tar 111
Hash mit Roter Bete, ~ und Dill-Öl 128
Rucola-Kräuter-Waffeln mit Käse und ~ 140
Spinat 115, 119, 175
Strapatsada 131
Stulle mit Kichererbsen-Nori-Aufstrich und eingelegten Rote Bete-Eiern 103
Süßkartoffel 135, 151, 167
Süßkartoffel-Ingwer-Waffeln 151
Süßkartoffelpuffer mit Kräutersalat und pochiertem Ei 135

T
Tahini 55, 78, 91, 103, 159, 168
Tahinli – Sesamkringel mit Traubensirup 78–81
Tee 219, 223, 232
Tofu 99
Tofu Bánh Mì 99
Tomaten 108, 112, 120, 124, 127, 131, 140, 147, 159, 175, 201
getrocknete ~ 88
Tomaten-Chili-Marmelade 201

W
Waffeln 140, 151
Walnuss 15, 67, 76, 163, 167, 176, 198
Walnussbrötchen 17
Weißkohl 92
Wodka 235

Z
Zough 197
Zwetschgen 210
Zwetschgen-Birnen-Mus 210

Agnes Prus hat Kunstgeschichte studiert und anschließend ihr Glück in der Küche gefunden. Seitdem sie nicht mehr für Cafébesucher backt und kocht, experimentiert sie am eigenen Herd – ganz zur Freude ihrer zwei Kinder und ihres Mannes. Agnes Prus lebt und arbeitet in Köln. Sie frühstückt lieber herzhaft als süß (Apfel-Zimt-Knoten sind doch herzhaft, oder?) und wird unruhig, wenn die Eier knapp werden. Wahrscheinlich hätte sie deswegen gerne eigene Hühner.

Yelda Yilmaz hat nach ihrem Studium an der Hochschule der bildenden Künste die Food-Fotografie für sich entdeckt und seitdem mehrere, darunter sogar zwei eigene, Kochbücher bebildert. Sie lebt und arbeitet in Hamburg. Morgens braucht sie vor allem schwarzen Kaffee und neuerdings selbst gemachten Schoko-Nuss-Aufstrich. Die für das Foto gebackene Brioche hat sie innerhalb eines Tages alleine aufgegessen. Lecker war's.

© 2018 Stiftung Warentest, Berlin

Stiftung Warentest
Lützowplatz 11–13
10785 Berlin
Telefon 0 30/26 31–0
Fax 0 30/26 31–25 25
www.test.de
email@stiftung-warentest.de
USt.-ID-Nr.: DE 1367 25570

Vorstand: Hubertus Primus
Weitere Mitglieder der Geschäftsleitung:
Dr. Holger Brackemann, Daniel Gläser

Alle veröffentlichten Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Die Reproduktion – ganz oder in Teilen – bedarf ungeachtet des Mediums der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlags. Alle übrigen Rechte bleiben vorbehalten.

Programmleitung: Niclas Dewitz

Autorin: Agnes Prus, Köln
Fotografie und Foodstyling: Yelda Yilmaz, Hamburg
Projektleitung: Lisa Frischemeier
Lektoratsassistenz: Merit Niemeitz
Korrektorat: Christin Geweke, Nienhagen
Nährwertberechnung: Astrid Büscher, Hamburg
Titelgestaltung und Layout: Stefanie Wawer, Münster
Satz: typocepta, Köln

Produktion: Vera Göring
Verlagsherstellung: Rita Brosius (Ltg.), Susanne Beeh, Romy Alig
Litho: typocepta, Köln
Druck: CPI – Ebner & Spiegel GmbH

ISBN: 978-3-86851-476-6

Wir haben für den Innenteil dieses Buchs 100% Recyclingpapier und mineralölfreie Druckfarben verwendet. Stiftung Warentest druckt ausschließlich in Deutschland, weil hier hohe Umweltstandards gelten und kurze Transportwege für geringere Co_2-Emissionen sorgen. Auch die Weiterverarbeitung erfolgt ausschließlich in Deutschland.