# HENSSLERS SCHNELLE NUMMER

## MORGENS | MITTAGS | ABENDS

SPIEGEL Bestseller-Autor

ÜBER **100** **NEUE REZEPTE** FÜR JEDE TAGESZEIT

STEFFEN HENSSLER

G|U

HENSSLERS

# VORWORT

# HELLO!

Es war mal wieder Zeit für ein neues Kochbuch.
Aber nicht irgendeins. Ich habe mir lange Gedanken gemacht,
überlegt und letztendlich das perfekte Thema gefunden:
Hensslers Schnelle Nummer – Morgens! Mittags! Abends!
Einfacher geht's ja kaum. Für jede Tageszeit das richtige Rezept.

Frühstück ist ein absolut interessantes Thema und für mich
war von Anfang an klar, dass da viel drin steckt: Ob schnell was
für unterwegs, ein kleines Power-Frühstück vor dem Tag oder
ein gemütlicher Start ins Wochenende – genau da haben wir
angesetzt und zeigen dir für jeden Moment ein tolles Rezept.

Mittagessen? Da wissen wir alle: Die Uhr tickt. Ob im Büro, im
Homeoffice oder zwischen zwei Terminen – es muss zackig
gehen. Und genau dafür gibt's hier viele Schnelle Nummern,
die schnell, lecker und trotzdem nicht langweilig sind.

Und abends? Da darf's dann auch mal ein bisschen mehr sein.
Nicht kompliziert, aber mit Liebe zum Detail.
Für dich – und deine Gäste.

Ich bin richtig stolz auf die Idee. Und auch auf das Ergebnis.
Ich hoffe, dass es dir genauso gut gefällt wie mir.

**Viel Spaß beim Kochen!**
**Dein Steffen**

# INHALTSVERZEICHNIS

## MORGENS


14 Das perfekte Spiegelei
16 Hausgemachte Brötchen
18 Kater-Omelett
20 Schlemmerschnitte mit Kaviar
22 Granola-Joghurt mit Avocado & Früchten
24 Confiertes Eigelb auf Röstbrot
26 Knuspriges Avocadobrot
28 Spanische Tortilla
30 Hausgemachte Marmeladen
32 Hausgemachtes Krustenbrot
34 Omelett mit Ziegenfrischkäse
36 Gekochtes Ei mal 3
38 Pastrami-Stulle mit Senf-Mayonnaise
40 Eggs Benedict
42 Steffens Cornflakes
44 Bircher Müsli
46 Bud-Spencer-Sandwich
48 Avocado mal drei
50 Eggs Royal mit Räucherlachs
52 Sandwich vom Kochgott
54 Knuspriges Reispapier-Frühstück
56 Das perfekte Rührei
58 French Toast mit Bacon
60 Hummus mit gebratener Aubergine
62 Steaks and Eggs
64 Croissant-Sandwich Italian Style
66 Kichererbsencurry mit Naan-Brot
68 Bauernfrühstück mit Katenschinken
70 Eggwhite-Omelett mit grünem Spargel
72 Porridge mit Himbeeren
74 Overnight Oats mit Espresso
76 Nutellabrot für Fortgeschrittene


## MITTAGS


82 Whipped Feta Cream
84 Pink Fried Rice mit Roter Bete
86 Spaghetti mit Salbei & Limette
88 Piri Piri Chicken Wings
90 Italienische Salsiccia-Pfanne
92 One-Pot-Pasta mit Tomate & Speck
94 One-Pot-Pasta Carbonara Style
96 Burrata Deluxe
98 Penne griechische Art
100 Eisbergsalat endlich mal lecker
102 Burrata-Sandwich mit Pfirsich
104 Bruschetta alla Henssler
106 Zweierlei Spargel vom Blech
108 Champignonpfanne mit Hackbällchen
110 Kopfsalat mit Passionsfrucht
112 Smørrebrød
114 Nordische Stulle
116 Smashed Cucumber Salad
118 Zucchini-Carpaccio mit Parmesan
120 Das geilste Gemüse der Welt
122 Kartoffelstampf mit Käse & Röstzwiebeln
124 Blumenkohl mit Butterkäse
126 Rote-Bete-Brotsalat
128 Asiatische Blumenkohlpfanne
130 Wassermelonen-Gazpacho
132 Italienische Blumenkohlpfanne
134 Faked Smashed Burger
136 Der leckerste Feldsalat der Welt
138 Gegrilltes Zucchini-Mozzarella-Sandwich
140 Blitzpasta
142 Crispy Gnocchipfanne

# ABENDS


144 Süßkartoffel-Kokos-Curry
146 Chicken-Curry
148 Chicken-Teriyaki-Pfanne
150 Grilled Cheese Sandwich
152 One-Pot-Mie-Nudeln
154 One-Pot-Rice mit Huhn
156 Steffens Lieblingspasta
158 Ramen-Omelett mit Chilisauce
160 Bud-Spencer-Pfanne
162 Gebratener Avocado-Feta-Salat
164 Orientalische Couscous-Pfanne
166 Hausgemachtes Blaubeereis

172 Kalbskotelett Surf 'n' Turf
174 Auberginen-Kartoffel-Gratin
176 Garlic Chicken
178 Crispy Kartoffelgemüse mit Avocado
180 Butter Chicken
182 Piccata Milanese mit Rucola & Tomaten
184 Parmigiana di Melanzane
186 Schweinefilet mit Zucchini & Kartoffel
188 Blech-Pasta aus dem Ofen
190 Blumenkohl im Ganzen aus dem Ofen
192 Bolognese-Auflauf
194 Baked Sweet Potatoes mit Kräuterquark
196 Smashed Potatoes mit Oliven & Speck
198 Rumpsteak rückwärts gegart
200 Gefüllte Dorade aus dem Ofen
202 Spaghettikuchen mit Parmesan
204 Minutensteaks mit Babyspinatsalat
206 Hausgemachte Spinatspätzle
208 Tonkatsu – Japanisches Schnitzel
210 Röstiburger mit Räucherlachscreme
212 Süßkartoffel-Tortilla mit Schinken
214 Crispy Chicken-Schnitzel
216 Italienischer Bohneneintopf mit Salsiccia
218 Baked Feta-Pasta
220 Spaghetti mit crispy Chili-Öl-Garnelen
222 Gratinierter Hackauflauf mit Kürbis
224 Gebratene Reisnudeln mit Rindfleisch
226 Gratinierte Auberginen
228 Banana-Brownie
230 Hausgemachtes Pistazieneis

Dieses Symbol kennzeichnet vegetarische Gerichte ohne Fleisch, Fisch oder Gelatine. Du findest es direkt auf der jeweiligen Rezeptseite.


236 REZEPTE VON A-Z

240 IMPRESSUM

# MORGENS

# MOIN!

Frühstück first – dann läuft der Laden!
Frühstück – ganz ehrlich: Eine der leckersten Mahlzeiten überhaupt. Und trotzdem wird's oft vergessen, übersprungen oder total langweilig gemacht. Das ändern wir jetzt! Hier gibt's jetzt Schnelle Nummern für den Morgen, die richtig Laune bringen. Unter der Woche muss es meist zackig gehen und am Wochenende kann man sich auch mal ein bisschen mehr gönnen. Ob süß, herzhaft, klassisch oder irgendwas dazwischen – hier findest du Frühstück, das schmeckt, wach macht und den Tag direkt nach vorne bringt.

# FRÜHSTÜCKSFACTS

„DAS BESTE AN EINEM SCHLECHTEN MORGEN? BACON!“

## BRETT VORM MUND

Während in den meisten anderen Ländern Teller verwendet werden, essen viele Deutsche ihr Frühstück von einem Frühstücksbrettchen.

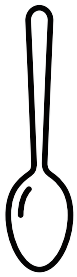
## ZUFALLSFLOCKEN

Die ersten Cornflakes wurden 1894 eher zufällig hergestellt: aus einem eingetrockneten Rest Weizenbrei, den Dr. John Harvey Kellogg und sein Bruder Will Keith gebacken und zerbröselt haben, statt ihn wegzuwerfen. Will entwickelte die Flocken weiter, nutzte Mais statt Weizen und fügte Zucker hinzu. Für den Mediziner John ein Unding, die Brüder gingen schließlich getrennte Wege.

## LEBENSELIXIER

Die Deutschen trinken mehr Kaffee als Bier oder Wasser! Mit rund 166 Litern Kaffee pro Kopf pro Jahr ist er das unangefochtene Lieblingsgetränk – egal, ob Filterkaffee, Cappuccino oder Latte Macchiato.

## NUTELLA



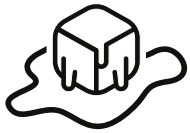
Laut Umfragen löffeln fast 50 % der Deutschen Nutella einfach direkt aus dem Glas – und tun dabei so, als wäre es völlig normal. Manche bestreichen sogar Käse damit!

## KULTUR ZUM KAUEN

Das „Deutsche Brotinstitut" verzeichnet mehr als 3.200 anerkannte Brotsorten. Damit hat es die deutsche Brotkultur sogar ins UNESCO-Verzeichnis des immateriellen Kulturerbes geschafft.

## ENDLICH WAS ZU ESSEN!

Der englische Begriff „breakfast" ist eine Kurzform von „breaking the fast". Zu Deutsch: „das Fasten brechen".



## KALTER KAFFEE

Früher dachten viele Menschen, dass kalter Kaffee schön macht. Heute sagen wir einfach: Cold Brew ist Trend!

## RUND UMS EI

Die meisten Deutschen bevorzugen ihr Frühstücksei weich gekocht, sodass das Eigelb flüssig bleibt. Die ideale Kochzeit dafür liegt bei etwa 5 bis 6 Minuten – wobei die perfekte Garzeit ein heiß diskutiertes Thema sein kann.

Jeder Deutsche verspeist im Durchschnitt 235 Eier pro Jahr – das sind fast 5 Eier pro Woche! Kein Wunder, dass Eier nie vom Frühstückstisch verschwinden.

Beim Lagern gilt: Eier gehören mit der spitzen Seite nach unten in den Karton. So bleibt das Eigelb in der Mitte und das Ei länger frisch!

Ob braun oder weiß – die Farbe der Eierschale hat nur mit der Hühnerrasse zu tun. Geschmack und Nährwerte sind exakt gleich! Braun heißt nicht bio!

## FRÜHSTÜCK VS. ABENDESSEN

Fast 80 % der Deutschen frühstücken täglich – mehr als in vielen anderen Ländern. Dafür lassen viele lieber das Abendessen ausfallen oder essen nur noch eine Kleinigkeit.

## CROISSANTS

Obwohl sie als typisch französisch gelten, stammen Croissants ursprünglich aus Österreich – als Kipferl!

## MARMELADE ODER KONFITÜRE?

Das Wort Marmelade leitet sich vom portugiesischen „marmelo“ ab und bedeutet übersetzt Quitte. Ein Aufstrich aus Quitten darf sich in Deutschland allerdings gar nicht Marmelade nennen. Denn Marmeladen, so legt es die Konfitürenverordnung von 2003 fest, dürfen ausschließlich aus Zitrusfrüchten gemacht sein. Auch auf dem Brötchen muss eben alles seine Ordnung haben …

MINUTEN 30

PERSONEN 2

VEGGIE

# GRANOLA-JOGHURT MIT AVOCADO & FRÜCHTEN

## ZUTATEN

**20 g Kokosöl**
**50 g kernige Haferflocken**
**2 EL Leinsamen**
**50 g Nusskernmischung**
**3 EL Honig**
**300 g Vollmilchjoghurt**
**½ Granatapfel**
**1 Avocado**
**60 g Blaubeeren**

## AUSSERDEM

Backpapier

## ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 170 °C Umluft vorheizen. Kokosöl in einem Topf schmelzen. Haferflocken, Leinsamen, Nusskernmischung und Honig in eine Schüssel geben.

2. Kokosöl dazugießen und alles gut miteinander vermengen. Granola-Masse gleichmäßig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und ca. 10 Minuten im heißen Ofen backen.

3. Granola mit einem Kochlöffel auflockern und anschließend weitere ca. 10 Minuten im heißen Ofen goldbraun backen. Granola auf dem Backblech abkühlen lassen.

4. Joghurt glatt rühren und auf zwei Schalen verteilen.

5. Granatapfelkerne aus der Schale brechen und von den weißen Häuten befreien. Avocado längs halbieren, entkernen, Fruchtfleisch mit einem Esslöffel aus der Schale lösen und Avocadohälften quer in dünne Scheiben schneiden.

6. Je ½ Avocado auffächern und jeweils auf dem Joghurt so anrichten, dass auf der linken Seite der Schüssel ein Joghurtmond sichtbar bleibt. Blaubeeren daneben in gerader Linie aufreihen. Daran einen breiten Streifen Granatapfelkerne anrichten und rechts davon Granola auf dem Joghurt verteilen.

**Fertig!**

MINUTEN 25

PERSONEN 2

# EGGS BENEDICT

### ZUTATEN

**120 ml trockener Weißwein**
**1 Lorbeerblatt**
**5 weiße Pfefferkörner**
**6 Eier**
**1 Spritzer Zitronensaft**
**1 Briochebrötchen**
**4 Scheiben Kasseler-Aufschnitt**
**1 Avocado**
**½ Bund Schnittlauch**

### AUSSERDEM

Butter
Salz
Pfeffer
Branntweinessig
Rapsöl

### ZUBEREITUNG

1. Weißwein, Lorbeerblatt und Pfefferkörner in einem kleinen Topf aufkochen und auf ca. 60 ml Flüssigkeit einköcheln lassen. Lorbeerblatt und Pfefferkörner aus der Reduktion nehmen und die Reduktion abkühlen lassen.

2. Für die Hollandaise 120 g Butter in einem Topf schmelzen und einmal aufkochen lassen. 2 Eier trennen (Eiweiße anderweitig verwenden). Eigelbe in die Reduktion geben und bei niedriger Hitze mit dem Schneebesen aufschlagen, bis eine feste schaumige Masse entstanden ist. Flüssige Butter unter ständigem Rühren erst tropfenweise, dann in dünnem Strahl mit einem Schneebesen darunterschlagen. Sauce mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Warm stellen.

3. 1 ½ Liter Wasser und 300 ml Essig in einem Topf erhitzen. 4 Eier jeweils vorsichtig in eine Tasse aufschlagen. Sobald das Wasser siedet, Eier nacheinander vorsichtig ins Wasser gleiten lassen. Eiweiß vorsichtig mit einem Kochlöffel zum Eigelb schieben. Wasser einmal kurz aufkochen und dann die Hitze reduzieren. Eier 3–4 Minuten garen. Währenddessen Briochebrötchen waagerecht halbieren und hellbraun toasten.

4. 1 EL Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Kasseler-Aufschnitt darin von beiden Seiten anbraten. Eier mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben, gut abtropfen lassen lassen und die dünnen Eiweiß-Ränder mit einem Messer abschneiden.

5. Jeweils 2 Scheiben Kasseler-Aufschnitt auf eine Briochehälfte legen. Avocado längs halbieren, entkernen, Fruchtfleisch mit einem Esslöffel aus der Schale lösen und die Hälften quer in dünne Scheiben schneiden. Je ½ Avocado auffächern und auf den Kasseler-Aufschnitt legen. Je 2 pochierte Eier daraufgeben. Eier mit Salz und Pfeffer würzen und die Hollandaise darüberlaufen lassen. Schnittlauch in kurze Stifte schneiden und alles damit bestreuen.

**Fertig!**

# MITTAGS

# MAHLZEIT!

Mittag! Wenn's schnell gehen muss, aber trotzdem schmecken soll. Mittagessen – die Uhr tickt, der Magen knurrt und es bleibt keine Zeit für großes Tamtam in der Küche. Deshalb gibt's in diesem Kapitel genau das, was du brauchst: einfache Rezepte mit wenig Zutaten, die ruckzuck auf dem Teller sind. Und richtig lecker schmecken. Von Piri Piri Chicken Wings bis One-Pot-Pasta Carbonara Style ist für jeden Geschmack das richtige Rezept dabei.

MINUTEN 10 + 1 NACHT GEFRIERZEIT

PERSONEN 2

VEGGIE

# BURRATA DELUXE

## ZUTATEN

**1 Tomate**
**1 EL Pistazienkerne**
**2 Burrata *(à 100 g)***
**1 EL Kapern**
**2 TL alter Balsamico-Essig**

## AUSSERDEM

Salz
Olivenöl
Pfeffer

## ZUBEREITUNG

1. Am Vortag Tomate über Nacht einfrieren.
2. Am nächsten Tag Pistazienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze rösten und anschließend grob hacken.
3. Je 1 Burrata auf einen Teller setzen, mit zwei Löffeln von der Mitte her öffnen und auseinanderziehen. Mit Salz würzen. Gefrorene Tomate jeweils zur Hälfte mit einer feinen Zestenreibe darüberreiben. Kapern und Pistazien darüberstreuen. Mit je 2 EL Olivenöl und je 1 TL Balsamico-Essig beträufeln. Pfeffer darübermahlen.

**Fertig!**

## STEFFEN SAGT:

*Wenn Tomate übrig bleibt, diese zum Wiederbenutzen einfrieren. Passt z. B. auch perfekt auf Salat!*

MINUTEN 20

PERSONEN 2

VEGGIE

# ROTE-BETE-BROTSALAT

## ZUTATEN

**10 Walnusskerne**
**4 Scheiben Baguette**
**4 Stiele Thymian**
**1 Packung *(500 g)* gegarte geschälte Rote Bete**
**1 rote Zwiebel**
**100 g Feta**
**4 EL griechischer Joghurt**
**30 g Rucola**
**2 EL alter Balsamico-Essig**

## AUSSERDEM

Olivenöl
Salz
Pfeffer
Zucker
Weißweinessig

## ZUBEREITUNG

1. Walnusskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und herraus nehmen. Baguette in grobe Stücke schneiden. 4 EL Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Brot hineingeben. Thymianblätter von den Stielen zum Baguette zupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Baguette rundherum bei mittlerer Hitze goldbraun braten.

2. Rote Bete in Spalten schneiden und in eine Schüssel geben. Zwiebel schälen, halbieren, in dünne Streifen schneiden und zur Roten Bete geben. Feta grob zerbröckeln und dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und 1 TL Zucker würzen. Je 4 EL Olivenöl und Weißweinessig zufügen. Alles mischen und kurz durchziehen lassen.

3. Joghurt auf einem großen Teller ausstreichen. Baguette zum Salat in die Schüssel geben und alles vermengen. Salat auf dem Joghurt verteilen. Restliche Marinade aus der Schüssel darüberträufeln.

4. Walnusskerne grob hacken und mit dem Rucola darüber verteilen. Alles mit Balsamico-Essig beträufeln.

**Fertig!**

MINUTEN 20

PERSONEN 2

VEGGIE

# WASSERMELONEN-GAZPACHO

## ZUTATEN

**5 Tomaten** ***(ca. 500 g)***
**400 g Wassermelone**
**1 gelbe Paprikaschote**
**1 rote Zwiebel**
**1 Knoblauchzehe**
**1 rote Peperoni**
**1 TL geräuchertes Paprikapulver**
**3 EL heller Balsamico-Essig**
**¼ Baguette**

## AUSSERDEM

Salz
Pfeffer
Olivenöl

## ZUBEREITUNG

1. Tomatenstrunk jeweils keilförmig herausschneiden, Tomaten am Blütenansatz kreuzförmig einritzen. Tomaten ca. 10 Sekunden in kochendes Wasser legen, herausheben, abschrecken und häuten. Tomaten vierteln und in einen Standmixer geben.

2. Melonenfruchtfleisch von der Schale schneiden und grob würfeln, wenn nötig, die Kerne entfernen. Paprika mit einem Sparschäler dünn schälen, entkernen und in grobe Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, beides grob würfeln. Alles zu den Tomaten geben. Peperoni mit Kernen in feine Ringe schneiden. Die Hälfte der Peperoniringe ebenfalls in den Mixer geben. Alles mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen, Essig dazugeben und alles fein mixen.

3. Die Hälfte vom Baguette sehr fein würfeln, zur Gazpacho in den Mixer geben und erneut mixen, dabei nach und nach 80 ml Olivenöl einfließen lassen.

4. Restliches Brot in Würfel schneiden. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Brotwürfel und übrige Peperoniringe darin bei mittlerer Hitze goldbraun braten.

5. Gazpacho in zwei Schüsseln füllen. Croûtons mit Peperoni darauf verteilen. Je 1 TL Olivenöl darüberträufeln.

**Fertig!**

MINUTEN 25

PERSONEN 2

VEGGIE

# GRILLED CHEESE SANDWICH

## ZUTATEN

**3 rote Zwiebeln**
**150 ml Rotwein**
**150 g Cheddar**
***(am Stück)***
**150 g Appenzeller**
***(am Stück)***
**4 Scheiben Bauernbrot**

## AUSSERDEM

Zucker
Salz
Pfeffer
streichfähige Butter

## ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.

2. 4 EL Zucker in einen Topf geben und erhitzen, bis der Zucker schmilzt und karamellisiert. Zwiebeln dazugeben und ca. 2 Minuten im Karamell anschwitzen. Mit Rotwein ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen und bei schwacher Hitze marmeladenartig einkochen lassen.

3. Währenddessen Cheddar und Appenzeller fein reiben und vermengen.

4. Brotscheiben von beiden Seiten dünn mit Butter bestreichen und in einer ofenfesten Grillpfanne bei mittlerer Hitze auf einer Seite goldbraun braten. 2 Brotscheiben wenden und je ¼ vom Käse darauf verteilen. Mit Rotweinzwiebeln belegen. Restlichen Käse daraufstreuen. Übrige Brotscheiben mit der angebratenen Seite nach unten daraufgelegen. Sandwiches in der Pfanne im heißen Ofen ca. 6 Minuten backen, dabei nach ca. 3 Minuten einmal wenden.

**Fertig!**

**STEFFEN SAGT:**

***Je krosser das Sandwich, desto geiler!***

# ABENDS

# N´ABEND!

Runterkommen. Essen. Glücklich sein. Feierabend! Der Tag war lang genug – jetzt wird entspannt gekocht. Abends darf´s ruhig ein bisschen mehr sein. Ein bisschen mehr Zeit, ein bisschen mehr Geschmack, ein bisschen mehr Liebe auf dem Teller. Für dich allein, mit Freunden, mit der Family – ganz egal. Das hier ist Quality Time am Herd.

MINUTEN 20

PERSONEN 2

# PICCATA MILANESE MIT RUCOLA & TOMATEN

### *ZUTATEN*

**400 g Kirschtomaten**
**1 rote Zwiebel**
**2 EL Kapern**
**2 Eier**
**50 g Parmesan** ***(am Stück)***
**2 Putenschnitzel**
***(à ca. 160 g)***
**30 g Rucola**

### *AUSSERDEM*

Weißweinessig
Olivenöl
Salz
Pfeffer
Weizenmehl

### *ZUBEREITUNG*

1. Kirschtomaten vierteln und in eine Schüssel geben. Zwiebel schälen, halbieren, in feine Streifen schneiden und mit Kapern dazugeben. 2 EL Essig und 4 EL Olivenöl dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles vermengen.

2. Eier in eine Auflaufform aufschlagen, Parmesan fein reiben und dazugeben. Ei-Parmesan-Masse mit einem Schneebesen verquirlen. 4 EL Mehl auf einen Teller geben.

3. 4 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Putenschnitzel mit Salz und Pfeffer würzen, im Mehl wenden, durch die Eimasse ziehen und im heißen Öl von beiden Seiten je ca. 2 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun braten.

4. Tomatensalat auf einer Platte anrichten. Rucola darüberstreuen. Schnitzel auf Küchenpapier abtropfen lassen und auf dem Salat anrichten.

**Fertig!**

MINUTEN 40

PERSONEN 2

# GEFÜLLTE DORADE AUS DEM OFEN

### *ZUTATEN*

**4 festkochende Kartoffeln**
**150 g Artischockenherzen** ***(Dose)***
**10 getrocknete Tomaten** ***(in Öl)***
**1 Bund Basilikum**
**1 EL Trüffelöl**
**4 Doradenfilets** ***(à ca. 125 g)***
**2 EL Weißwein**

### *AUSSERDEM*

Olivenöl
Salz
Pfeffer
Butter
Backpapier

### *ZUBEREITUNG*

① Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. 2 EL Olivenöl mit einem Pinsel zu zwei breiten Streifen an einer Seite des Papiers verstreichen. Kartoffelscheiben dachziegelartig darauf verteilen und mit je 1 EL Olivenöl beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Backofen auf 220 °C Umluft vorheizen.

② Artischockenherzen und Tomaten in grobe Stücke schneiden. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Artischocken und Tomaten darin ca. 3 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

③ Basilikumblätter von den Stielen zupfen, mit dem gebratenen Gemüse und Trüffelöl auf einem Schneidebrett mischen und fein hacken.

④ Zwei große Stücke Backpapier mit etwas Olivenöl beträufeln. Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen. Je 1 Fischfilet mit der Hautseite nach unten mittig auf ein Stück Backpapier legen und jeweils mit der Hälfte der Füllung bedecken. Übrige Filets mit der Fleischseite nach unten darauflegen. Je 1 EL Butter in Flöckchen und 1 EL Wein darauf verteilen. Das Backpapier über dem Fisch zusammenschlagen und verschließen. Fischpäckchen zu den Kartoffeln auf das Backblech setzen. Im heißen Ofen ca. 15 Minuten backen. Fisch vorsichtig aus dem Backpapier nehmen und mit Kartoffeln auf zwei Tellern anrichten.

**Fertig!**

# BAKED FETA-PASTA

### *ZUTATEN*

**250 g Kirschtomaten**
**1 Knoblauchzehe**
**2 Zweige Rosmarin**
**½ Bund Thymian**
**200 g Feta**
**250 g Tortiglioni**
**3 Stiele Basilikum**

### *AUSSERDEM*

Olivenöl
Salz
Pfeffer

### *ZUBEREITUNG*

① Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Kirschtomaten in eine Auflaufform geben. Knoblauch schälen, in dünne Scheiben schneiden und dazugeben. Rosmarinnadeln und Thymianblätter von den Stielen zu Tomaten und Knoblauch zupfen. 8 EL Olivenöl darüber verteilen. Feta grob darüberbröckeln. Alles kurz vermengen. Im heißen Ofen ca. 25 Minuten backen.

② Ca. 12 Minuten vor Ende der Backzeit Pasta nach Packungsanleitung in kochendem Salzwasser bissfest garen. Anschließend abgießen und abtropfen lassen. Pasta zum Auflauf geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut vermengen.

③ Basilikumblätter von den Stielen zupfen und darüber verteilen. Pfeffer grob darübermahlen.

**Fertig!**

MINUTEN 45

STÜCKE 8

VEGGIE

# BANANA-BROWNIE

### *ZUTATEN*

**150 g Zartbitterkuvertüre**
**150 ml Ahornsirup**
**4 Eier**
**2 reife Bananen**
**50 g Walnusskerne**

### *AUSSERDEM*

Butter
brauner Zucker
Weizenmehl
Puderzucker
Backpapier

### *ZUBEREITUNG*

1. Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Kuvertüre grob hacken und mit 90 g Butter in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen, dabei mit einem Schneebesen glatt rühren. Kuvertüre-Butter vom Wasserbad nehmen, 75 g braunen Zucker und Ahornsirup dazugeben. Eier aufschlagen und dazugeben. 65 g Mehl ebenfalls zugeben und alles mit einem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren.

2. Bananen schälen, mit den Händen grob zerdrücken, dazugeben und unterrühren. Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Auflaufform (ca. 22 × 15 cm) geben. Walnusskerne darauf verteilen und im heißen Ofen ca. 30 Minuten backen.

3. Brownie aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen. Anschließend in Stücke schneiden und mit Puderzucker bestäuben.

**Fertig!**

**STEFFEN SAGT:**

*Dazu passt natürlich perfekt Vanilleeis – mhhhhhhhhm!*