intueat

REZEPTHEFT

KREATIVE IDEEN FÜR DEN ALLTAG

Brittas PANCAKES

Schwierigkeitsgrad: leicht
Zeitaufwand: 15 Minuten

Für den Teig:
ca. 80g Mehl (Dinkel, Vollkorn, Roggen)
1 TL Backpulver
1 Ei
1 Tüte Vanillinzucker
1 Msp. Salz
Milch

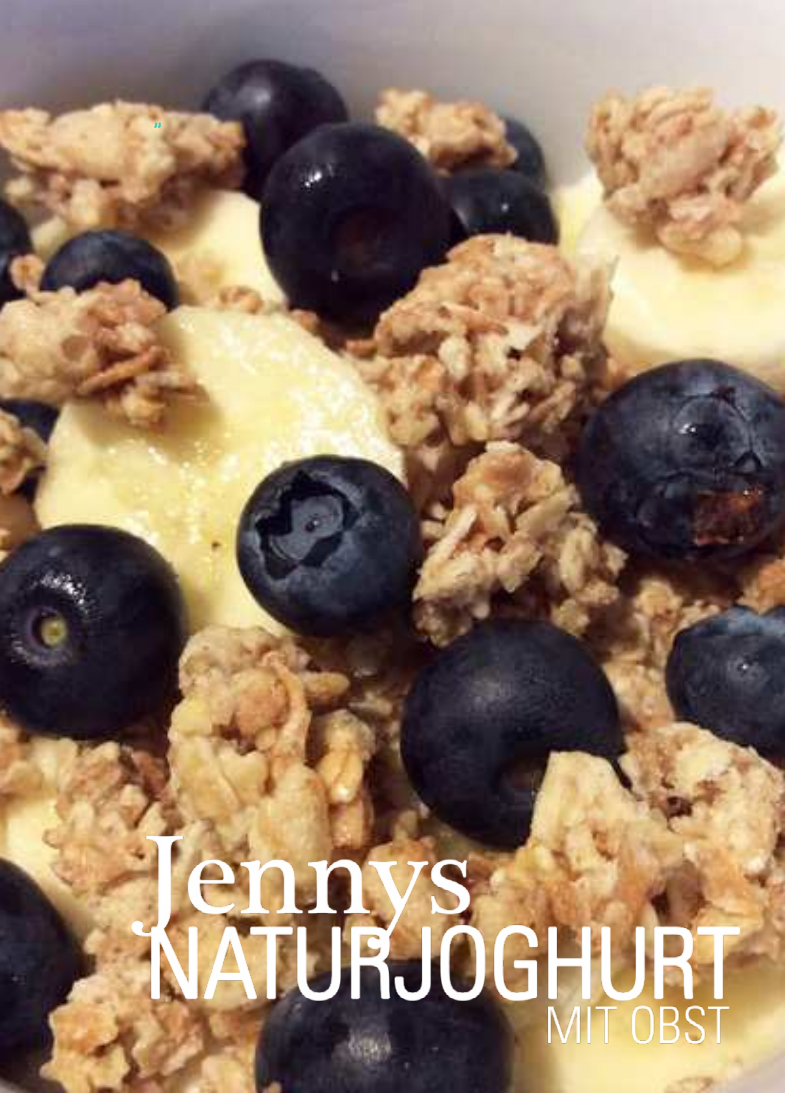
Sauce:
Naturjoghurt
Honig
Vanilleschote

Frisches:
Obst nach Bedarf

„Sonntagmorgens sind Pancakes für mich das perfekte Frühstück für das absolute Wochenend-Feeling. Am liebsten mag ich meine Pancakes mit Früchten. Das gibt dem Ganzen eine frische Note und der Kreativität sind dank der Obst- und Soßenvielfalt keine Grenzen gesetzt."

Hast Du auch mal wieder Lust auf leckere Pancakes? Dann leg doch einfach los, es gibt so viele Möglichkeiten! Du kannst zum Beispiel Dein Lieblingsobst variieren. Hier sind keine Grenzen gesetzt. Über Deinen Pancakes macht sich außerdem bestimmt eine Honig-Joghurt-Sauce super. Yummy!

Zubereitung:
Das Ei trennen. Eigelb mit den restlichen Zutaten vermengen und so viel Milch hinzugeben, bis ein cremiger Teig entsteht. Das Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unter die Masse heben. Für die Sauce Naturjoghurt mit Honig (und Vanillemark) vermengen und über den fertigen Pancakes verteilen. Das geschnittene Obst um die Pancakes drapieren. Guten Appetit!



Jennys NATURJOGHURT MIT OBST

„Eine Zeit lang konnte ich Müsli morgens nicht mehr essen, es war einfach zu langweilig. Bis mir aufgefallen ist, dass ich es selber aufpeppen kann. So viele Varianten und Möglichkeiten! Der Kreativität sind so gut wie keine Grenzen gesetzt. Mittlerweile probiere ich mich an immer neuen Müsli-Kreationen, so witzig das auch klingen mag…"

So geht Dein Lieblingsfrühstück:

Voraussetzung: Habe verschiedenste Lebensmittel vorrätig, die länger haltbar und besondere Geschmackserlebnisse sind: **Kokosraspeln, (Chrunch-)Müsli, Rosinen, Nüsse, getrocknete Früchte, Sonnenblumenkerne, Zimt, Agavendicksaft oder Honig, Schokoraspeln,...**

Der Star des Frühstücks ist für viele das Müsli – es ist schnell auf dem Tisch und gibt als erste Mahlzeit Kraft für den Tag. Leider wird es auch schnell langweilig, wenn man immer wieder nur auf die gleichen Zutaten zurückgreift. Das geht auch anders! **Probier doch mal Hafer- oder Mandelmilch oder vielleicht Joghurt oder Quark statt Kuhmilch**. Auch beim Sattmacher kannst Du variieren. Vielleicht schmecken Dir Haferflocken oder Knuspermüsli oder etwas ganz Anderes? Ich greife manchmal auch zu **Chiasamen** (15 min. in Wasser oder Milch quellen lassen) oder nehme nach Lust auch mal **Quinoa oder Couscous**. **Banane und Apfel** können super **gegen Beeren oder Granatapfelkerne ausgetauscht** werden. Wenn ich viel saisonales Obst kaufe, hat es den besonderen Geschmack. Mit einem **Topping aus gerösteten Sonnenblumenkernen oder ein paar Schokodrops** rundest Du das ganze perfekt ab. **Weitere Ideen für Toppings sind Kokosraspeln, getrocknete Cranberries, Honig, Erdnuss- oder Mandelmus, Mangopürree, Zimt oder verschiedenste Nüsse**. Nach diesem tollen Frühstück bist Du gut gestärkt und hat neue Kraft für den Tag gesammelt.

Isabelles SALATVARIATIONEN

„Ich planen meinen Salat nicht, sondern wähle im Supermarkt, das was mich anspricht und zur Jahreszeit passt. So entstehen die leckersten und spannendsten Salate."

Ein Salat - von vielen Diäthaltenden die am meist gefürchtetste Mahlzeit. Weißt Du, was der einzige Grund dafür ist: Vielen verbinden mit einem Salat einen faden Geschmack und ein sich nur selten einstellendes zufriedenes Sättigungsgefühl… und überhaupt: Gemüse ist langweilig…
So sehen es zumindest viele Menschen. Daher stelle ich Dir heute die Lösung vor, wie man sich einen Salat mit maximalem Geschmackserlebnis zaubert – alles sehr einfach und zudem schnell zubereitet:

1. Salat wählen:
Als erstes suchst Du Dir eine Salatsorte aus. Hast Du gerade eher Lust auf Feldsalat oder auf Eisbergsalat? Oder findest Du nur Kopfsalat oder Rucola im Kühlschrank?

2. Gemüse wählen:
Im zweiten Schritt wählst Du knackiges Gemüse, wie z.B. Paprika, Möhren, Gurke, Mais, Rote Beete, Tomaten, Champignons oder Ähnliches. Besonders saisonales Gemüse eignet sich super: Es ist im Supermarkt verfügbar und häufig sogar im Angebot.

3. Der Hingucker:
Unser Auge isst ja bekanntlich auch mit: Damit Dein Salat auch optisch überzeugen kann und ein gewisses Erlebnis im Mund erzeugst, ergänze ich z.B. etwas Avocado oder leckere Nüsse. Ich bin auch ein großer Fan von Sesam.

4. Obst nach Geschmack:
Danach folgt die Wahl des fruchtigen Kicks, das Obst. Es eignet sich ebenso als Eye-Catcher. Hier kannst Du wirklich kreativ sein und alles ausprobieren. Hast Du es schon einmal mit Granatapfel, Blaubeeren, Mandarine oder Mango probiert? Je nachdem, was vorrätig ist.

5. Ein Highlight:
Wenn ich Lust habe, wird der Salat mit einem kleinen Highlight abgerundet. Wie wäre es zum Beispiel mit Ziegenkäse, Lachs (geräuchert oder auch gebraten), Honig oder Tofu? Auch ein hartgekochtes Ei schmeckt gut.

Et voilà, ein spontan entstandenes Geschmackserlebnis für Körper und Seele!

Wenn Du sagst: Mein Hunger ist gerade größer und ich habe Lust auf eine Beilage. Super, dann suche Dir noch einen Sattmacher aus. Zu Salat wähle ich häufig Süßkartoffelspalten: Etwas kleinschneiden, mit Öl beträufeln und ab in den Ofen.

Variations-Tipp:
Ruccolasalat mit roten Zwiebeln, roter Beete, etwas Zitronensaft und Walnüssen

Variations-Tipp:
Bulgursalat - Ideal auch zum Vorbereiten für unterwegs

Schwierigkeitsgrad: leicht
Zeitaufwand: 5 Minuten
Dauer insgesamt: 20 Minuten

Zutaten:
Bulgur
Paprika
Petersilie
Lauchzwiebeln
Tomatenmark
Öl
Salz

Zubereitung:
Bulgur mit heißem Wasser übergießen, sodass er komplett mit Wasser bedeckt ist. Achtung: Hier nicht zu viel Wasser verwenden und 15 Minuten quellen lassen. Gerne kann auch Gemüsebrühe verwendet werden. In der Zwischenzeit die Zutaten je nach Vorliebe auswählen und kleinschneiden. Den aufgequollenen Bulgur mit Tomatenmark und Öl vermengen. Die anderen Zutaten unterheben und kräftig würzen.

Variation:
Auch bei diesem Rezept gilt: **Sei kreativ und überlege Dir Möglichkeiten den Salat zu verfeinern**. Verwende deshalb beispielsweise **Peperoni zusätzlich oder andere Gewürze wie Chilli**, wenn Du es gerne etwas schärfer magst. Verwende anstatt Lauchzwiebeln rote Zwiebeln und fühle in Dich hinein, ob Du einen Unterschied schmeckst und sich dieser auf Dein Wohlbefinden überträgt.

Thuy-Has WARME SPEISEN

„Wenn ich Zeit zum Kochen habe, startet es bei mir so, dass ich mir einen Sattmacher als Basis aussuche. Ich überlege mir: Was habe ich vorrätig? Was spricht mich an? Was gibt mir ein gutes Gefühl nach dem Essen?"

Ich möchte Dir nun ein wenig genauer erklären, wie meine warmen Gerichte entstehen.
Ganz wichtig ist für mich der Sattmacher, er bildet oft die Hauptkomponente des Essens. Kartoffeln sind toll, aber hast Du Dich auch schon mal an **Süßkartoffeln** getraut? Zur Abwechslung kannst Du **statt normaler Nudeln auch mal die Vollkorn- oder Dinkelvariante** probieren und auch für **Reis gibt es spannende Alternativen. Bulgur, Quinoa, Couscous oder Maispolenta verdienen eine Chance auf Deinem Teller.** Nach dem Sattmacher geht es mit der Wahl einer leichteren Komponente weiter: Vielleicht etwas Gemüse? Heute lieber **roh als Salatbeilage, im Ofen gegart oder gekocht**? Ich finde, dass Gemüse sehr angenehm im Magen liegt und meine derzeitigen Favoriten sind Z**ucchini, Paprika und Brokkoli**. Zu guter Letzt stelle ich mir noch die Frage: Reicht mir das? Manchmal lautet die Antwort ja, aber ab und zu habe ich auch Lust, mein Essen noch mit etwas Besonderem zu verfeinern. Das kann mal **ein Schuss Sojasoße** sein oder **etwas zerbröselter Fetakäse über dem Essen**. Manchmal kommen auch **Fleisch, Geflügel oder Fisch** dazu – wichtig ist nur, dass es mir schmeckt und meine Bedürfnisse erfüllt.

So entstehen bei mir Kombinationen, die manchmal auch ein bisschen verrückt sind. Lass Dich davon aber nicht beirren. Das, was Dich anspricht und Deine Intuition verlangt, ist das Richtige. Die Hauptsache ist doch, dass es DIR schmeckt und sich für Dich gut anfühlt.

Erbsensuppe

Schwierigkeitsgrad: mittel
Zeitaufwand: 20 Minuten

Bist Du ein Suppen-Fan und magst auch gerne Garnelen? Dann hab ich hier ein tolles Rezept für Dich.

Was Du benötigst:
TK Erbsen, Zwiebel
Möhre, Gemüsebrühe, Kokosmilch
Garnelen, Zitronensaft
Pfefferminzblätter

Los geht's mit der Zubereitung:
Zunächst die aufgetauten Garnelen abwaschen und abtupfen. Um die Garnelen zu marinieren, vermische den Zitronensaft mit Salz und Pfeffer und tauche sie darin ein.

Brate dann die kleingeschnittene Zwiebel und die gewürfelte Möhre in etwas Öl an. Füge die Erbsen mit ungefähr der Hälfte an Gramm Wasser hinzu und lass das Ganze aufkochen. Würze anschließend mit der Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer oder anderen Gewürzen und lass Deine Suppe weitere 5 Minuten köcheln. Püriere die fertige Basis der Suppe nun und gebe nach Gefühl Kokosmilch hinzu.

Sowohl für das Auge, als auch für einen besonderen Geschmack, brate die Garnelen von beiden Seiten kurz scharf an. Anschließend garnierst Du die Suppe mit den Garnelen und einigen Pfefferminzblättern.

Lindas MUFFINS

Muffins sind für mich der ideale süße Snack. Man kann sie toll überall hin mitnehmen, sie schmecken den ganzen Tag über und sind so vielseitig!

Das Rezept für die leckeren Blaubeermuffins lässt sich zum Beispiel super leicht variieren.
Du stehst nicht auf Blaubeeren? Kein Problem, ersetze sie doch durch Kirschen, Birnenstückchen oder gehackte Schokolade. Du isst nicht gerne Weizenprodukte? Dann back die Muffins doch mal mit Dinkelmehl. Du kannst hierbei auch toll die Hälfte des Mehls durch gemahlene Nüsse deiner Wahl ersetzen. Ich mag meine Muffins gerne süß, aber sie schmecken immernoch bombastisch, wenn du weniger Zucker verwendest. Den kannst Du übrigens auch gut durch Agavendicksaft, Zuckerrübensirup oder Honig ersetzen.
Wenn Zimt nicht so Dein Ding ist, lass ihn einfach weg oder tob Dich mal richtig in Deiner Gewürzschublade aus. Kardamom oder Spekulatiusgewürz können Deinen Muffins den richtigen Kick geben. Die Hafermilch tausche ich problemlos mit Kuh- oder Sojamilch aus, je nachdem, wonach mir gerade der Sinn steht. Wonach steht er Dir denn? Tob Dich aus!

Schwierigkeitsgrad: leicht
Zeitaufwand: ca. 45 Minuten

Zutaten:
230 gr Mehl
145 gr Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
2,5 TL Backpulver
1 Prise Salz
½ TL Zimt
1 Ei (alternativ Eiersatz-Pulver)
100ml Rapsöl
175 ml Hafermilch

Ca. 30 – 40 große Blaubeeren (gefroren oder frisch)

Umluft, 160 Grad vorheizen,
ca. 15-20 Minuten auf mittlerer Schiene goldbraun backen

Mareikes DIP-VARIATIONEN

„Lust auf Herzhaft – Lust auf einen Snack? Dann stell ich Dir mal meine Dip-Kreationen vor."

Frische Dips gehören auf jeden Fall zu meinen Lieblingssnacks. Ich dippe zum Beispiel Rohkost wie Möhren- oder Gurkensticks oder auch Baguette- oder Fladenbrot oder Grissini-Stangen.

Aus was lässt sich so ein Dip denn eigentlich herstellen? Der Fantasie sind fast keine Grenzen gesetzt.

- **Die Grundlage:** Avocado, Feta-Käse, Quark, Joghurt, Hummus (Kichererbsen)
- **Das Extra:** Paprika, Aubergine, Gurke oder was Du gerne magst
- **Der Geschmack:** Knoblauch, Zitrone, Petersilie, Schnittlauch, Paprikapulver, etc.

Probiere doch einfach mal aus, was Dir schmecken könnte. Ich schwärme momentan für einen frischen Joghurtdip. Die **Basis dafür ist Naturjoghurt** (wähle selbst, ob Du lieber Kuhmilch- oder Sojajoghurt magst). Dazu gebe ich einen **Löffel Tahin (Sesammus)**, das sorgt für einen cremigen, deftigen Geschmack. Dann geht es an die Gewürze und Kräuter. Was magst Du gerne? Ich füge einen **Spritzer Zitronensaft**, gehackte Petersilie (Diese kann man ganz einfach fertig gehackt aus dem Tiefkühlregal kaufen, für alle, die keine Lust auf das Hacken der Kräuter haben), **Salz, Pfeffer und etwas Paprikapulver** hinzu.
Hast Du schon mal **geräuchertes Paprikapulver** probiert? Es schmeckt super intensiv und es lohnt sich sehr, es mal auszuprobieren.

Viel Spaß beim Nachmachen oder selbst kreativwerden.

Kerstins Paprika-Feta-Creme

Diese Creme ist nicht nur ein Highlight bei Grillfesten, sondern auch ein idealer Snack an kalten, frostigen Wintertagen. Die Feta-Paprika-Creme schmeckt übrigens am besten zu frisch gebackenem Baguette oder Brötchen.

Als erstes wird die Paprika entkernt, gewaschen und in kleine Stücke geschnitten. Die Paprika- und Knoblauchstücke werden nun gemeinsam mit den getrockneten Chilischoten, der Petersilie und dem Rosmarinpulver im Stand- oder mit dem Stabmixer püriert. Im nächsten Schritt wird der Frischkäse hinzugefügt und mit der pürierten Paprika vermischt. Als nächstes kommt der Feta-Käse stückchenweise hinzu. Ihr könnt den Feta-Käse vorher in Stücke schneiden oder Ihr zerbröselt ihn bei der Zugabe in der Hand. Nun wird alles noch einmal mit dem Mixer verrührt, bis sich der Feta-Käse komplett mit der Masse vermischt hat.

Schwierigkeitsgrad: leicht
Zeitaufwand: ca. 10 - 15 Minuten

Zutaten:

200 gr. Feta (Kuhmilch)
150 gr. Frischkäse
1 rote Paprika
Etwas Frische Petersilie, glatt
¼ TL Rosmarin, gemahlen
2-3 Knoblauchzehen
1-5 Kleine getrocknete Chilischoten (je nach gewünschter Schärfe)

Serviertipp:

Zum Servieren der Feta-Creme kann man die Oberfläche der Creme mit Chiliflocken und etwas Petersilie verzieren.

Partytipp:

Überbackene Brötchenhälften mit Feta-Creme sind ein idealer Partysnack. Er ist schnell und einfach zubereitet und Eure Gäste werden ihn lieben. Versprochen!

Isabelles BANANENKUCHEN

„Auch dieser saftige Bananenkuchen lässt sich toll variieren. Grob oder fein gehackte Nüsse machen sich super darin. In der Weihnachtszeit backe ich ihn gerne mit Zimt, Anis oder meinem Favoriten – dem Spekulatiusgewürz."

Zubereitung:
Mische das Mehl mit Backpulver, Zimt und Salz. Vermenge dann die weiche Margarine mit dem Zucker, bis eine cremige Masse entsteht und rühre die Eier nacheinander unter. Nachdem Du die Bananen zerdrückt hast, rührst Du diese unter die Margarinemasse.
Anschließend fügst Du noch Deine Mehlmischung hinzu und rührst, bis ein gleichmäßigerTeig entstanden ist.
Fülle den Teig in eine vorgefettete Backform und backe den Kuchen für circa 50 Minuten bei 180°.

Zusätzlich kannst Du den Kuchen mit einem Puderzuckerguss verzieren. Dazu mischst Du Puderzucker mit Wasser so, dass ein zähflüssiger Guss entsteht. Alternativ schmeckt auch ein Guss aus Zartbitterschokolade sehr gut auf dem Kuchen.

Schwierigkeitsgrad: leicht
Zeitaufwand: 10 Minuten
Dauer insgesamt: 60 Minuten

Zutaten:
2 Bananen
200g Vollkornmehl/ Dinkelmehl/ Roggenmehl
150g Butter/ Margarine
100g Zucker
2 Eier
1 TL gemahlener Zimt
1,5 TL Backpulver
1 Msp. Salz
optional: gehackte Walnüsse/ Mandeln/ Haselnüsse