

Kategorie: Vorspeise / Tapas



ZUBEREITUNG:

1. Zucchini waschen, der Länge nach vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in 5 cm lange Stücke schneiden.
2. Eine Pfanne auf das Kochfeld stellen und auf Stufe 5 aufheizen.
3. 2 EL Olivenöl zufügen und die Zucchini bei mittlerer Kochstufeneinstellung von allen Seiten ca. 5 Minuten anbraten. Zucchini aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.
4. Knoblauch in die Pfanne geben und bei mittlerer Kochstelleneinstellung leicht bräunen. Anschließend die Zucchini zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut miteinander vermengen.
5. Backofen mit der Funktion Grillen auf 230°C vorheizen.
6. Paprika waschen, trocken tupfen, der Länge nach halbieren, Kerngehäuse und Strunk entfernen. Die Paprikahälften mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen. Das Backblech in die oberste Einschubebene in den Backofen schieben und die Paprika ca. 10–15 Minuten grillen, bis die Haut schwarz wird und sich löst.
7. Das Backblech aus dem Backofen nehmen, die Paprika mit einem Küchentuch abdecken und für 10–15 Minuten ruhen lassen.

ZUTATEN (FÜR 6 PORTIONEN):

2 Zucchini
1 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehen (gehackt)
2 rote Paprika
2 gelbe Paprika
1–2 EL Balsamico-Essig
Olivenöl nach Belieben

Gerät: [Kochfelder](#) & [Backofen](#)

Funktion Backofen: Grillen

Temperatur Backofen: 230 °C

Nährwertangaben:

Kohlenhydrate 44 g

Eiweiß 12 g

Fett 48 g

Kalorien / Broteinheiten:

Rezept 671 kcal

8. Danach die Haut von der Paprika abziehen und die Paprika in mundgerechte Stücke schneiden. Die Stücke in eine Schüssel geben, 1-2 EL Balsamico-Essig, Olivenöl, Salz und Pfeffer zugeben und alles gut miteinander verrühren und abschmecken.

Portion 112 kcal

Portion 0,6 Be

Tipp: Eignet sich als Vorspeise oder als Beilage!

Melden Sie sich hier für unseren [Newsletter](#) an und lassen Sie sich monatlich von unseren neuen [Menü-Vorschlägen](#) inspirieren!

TOMATENSALAT AUS DEM BACKOFEN

Kategorie: Beilage



ZUBEREITUNG:

1. Tomaten waschen, trocken tupfen, waagrecht halbieren und Stilansatz entfernen. Backofen auf 80°C (Funktion Heißluft) vorheizen.
2. Tomaten mit den Schnittflächen nach oben auf ein Backblech legen, mit etwas Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch enthäuten und in sehr dünne Scheiben schneiden. Thymian waschen, trocken tupfen und die Blättchen abzupfen. Beides auf den Tomaten verteilen. Das Backblech in die Mitte des Backofens einschieben und die Tomaten mit der Funktion Heißluft bei 80°C ca. 1,5 Stunden dörren lassen.
3. In der Zwischenzeit eine beschichtete Pfanne auf das Kochfeld stellen und mit mittlerer Kochstellenleistung aufheizen. Pinienkerne hinein geben und darin ohne Fett anrösten, bis sie leicht gebräunt sind. Anschließend herausnehmen und beiseite stellen. Etwas Öl in die Pfanne geben und die Baguette-Scheiben darin von beiden Seiten goldbraun anrösten. Anschließend heraus nehmen und etwas abkühlen lassen.
4. Basilikum waschen, trocken tupfen und etwas klein zupfen. Tomaten aus dem Backofen nehmen, halbieren und etwas abkühlen lassen. Den entstandenen Tomatensud in eine Schüssel füllen, mit Balsamico-Essig, 4 EL Öl, Salz und Pfeffer verrühren.
5. Tomatenhälften, Brot, Pinienkerne und Oliven auf 4 kleinen Tellern anrichten. Die Tomaten-Vinaigrette darüber verteilen und alles mit Basilikum bestreuen. Zum Schluss den Parmesan-Käse fein über den Salat reiben.

ZUTATEN (FÜR 4 PORTIONEN):

750 g Tomaten

ca. 8 EL Olivenöl

Salz /p>

frisch gemahlener Pfeffer

1 Knoblauchzehe

1 EL Thymian-Blättchen

40 g Pinienkerne

8 Scheiben Baguette

12 schwarze Oliven

3 EL Balsamico-Essig

12 Basilikum-Blätter

20 g Parmesan-Käse

Gerät: [Backofen](#)

Funktion: Heißluft

Temperatur: 80°

Nährwertangaben:

Kohlenhydrate 250 g

TOMATENSALAT AUS DEM BACKOFEN

Melden Sie sich hier für unseren [Newsletter](#) an und lassen Sie sich monatlich von unseren neuen [Menü-Vorschlägen](#) inspirieren!

Eiweiß 63 g

Fett 153 g

Kalorien / Broteinheiten:

Rezept 2704 kcal

Portion 676 kcal

Portion 5,2 BE

Kategorie: Hauptspeise



ZUBEREITUNG:

1. Mehl, Salz, Butter und Wasser in eine Rührschüssel geben und mit dem Knethaken einer Küchenmaschine zu einem glatten Teig kneten. Teig zu einer Kugel formen und für ca. 30 Minuten kalt stellen.
2. Springform (28 cm) fetten. Backofen (Ober-/unterhitze) auf 200°C vorheizen.
3. Speck fein würfeln, in eine Pfanne geben und auf dem Kochfeld bei mittlerer Kochstelleneinstellung auslassen.
4. Teig aus dem Kühlschrank nehmen, auf leicht bemehlten Fläche ausrollen. Boden und Rand der Backform damit auskleiden.
5. Speckwürfel auf dem Teig verteilen.
6. Sahne, Eier und Gewürze in einer Schüssel mit einem Handrührgerät verquirlen. Käse zugeben und unterrühren. Die Eiermasse auf dem Teig verteilen.
7. Springform auf einem Rost in den Backofen schieben und die Quiche bei 200°C (Ober-/unterhitze) ca. 25 Minuten backen. Wenn die Eiermasse schön gebräunt ist, die Quiche aus dem Backofen nehmen und sofort servieren.

ZUTATEN (FÜR 4 PORTIONEN):

Für den Teig:

250 g Mehl

½ TL Salz

125 g kalte Butter

3–5 EL Wasser

Mehl zum Ausrollen

Für den Belag:

250 g durchwachsener Speck

250 ml Sahne

3 Eier

frisch gemahlener Pfeffer

1 Prise geriebene Muskatnuss

50 g geriebener Parmesan

Gerät: [Backofen](#)

Temperatur: 180 °C

Funktion: Ober-/Unterhitze

Melden Sie sich hier für unseren [Newsletter](#) an und lassen Sie sich monatlich von unseren neuen [Menü-Vorschlägen](#) inspirieren!

Nährwertangaben:

Kohlenhydrate 192 g

Eiweiß 104 g

Fett 236 g

Kalorien / Broteinheiten:

Rezept 3405 kcal

Portion 851 kcal

Portion 4,0 BE

Kategorie: Dessert



ZUBEREITUNG:

1. Die Zutaten für den Teig in einer Rührschüssel mit dem Knethaken eines Handrührgerätes zu einem Teig kneten. Sollte er kleben, ihn eine kurze Zeit lang kalt stellen.
2. Eine Springform (Ø 26 cm) fetten. Mit 2/3 des Teiges den Boden auskleiden. Mit dem restlichen Teig den Rand der Form ca. 3 cm hoch auskleiden.
3. Backofen auf 170°C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
4. Für die Quarkcreme Eiweiß mit einem EL Zucker in einer Schüssel zu steifem Schnee schlagen. Alle restlichen Zutaten in eine zweite Rührschüssel geben und zu einer glatten Masse verrühren.
5. Das Eiweiß zur Quarkmasse geben und vorsichtig unterheben. Die Quarkmasse in die Backform füllen und gleichmäßig verteilen.
6. Die Springform auf einem Rost in den Backofen schieben und den Käsekuchen ca. 70 Minuten goldgelb backen. Nach dem Backen den Kuchen einige Zeit in der Form auskühlen lassen und erst anschließend heraus nehmen.

Tipp: Der Käsekuchen kann auch verfeinert werden, in dem unter die Hälfte des Teiges ca. 30 g Kakao gerührt wird. Die beiden Käsemassen dann abwechselnd in die Form füllen, damit ein schönes Muster entsteht.

ZUTATEN (FÜR 1 KUCHEN):

Für den Teig:

200 g mehl

1 TL Backpulver

75 g Zucker

1 P. Vanillin-Zucker

1 Ei

75 g kalte Butter

Für die Quarkcreme:

1 P. Käsekuchenhilfe

750 g Speisequark

150 g Zucker

1 P. Vanillin-Zucker

4 Eigelb

Saft einer halben Zitrone

¼ l Milch

4 Eiweiß

1 EL Zucker

Melden Sie sich hier für unseren [Newsletter](#) an und lassen Sie sich monatlich von unseren neuen [Menü-Vorschlägen](#) inspirieren!

Gerät: [Backofen](#)

Temperatur: 170°C

Funktion: Ober-/Unterhitze

Nährwertangaben:

Kohlenhydrate 531 g

Eiweiß 141 g

Fett 110 g

Kalorien / Broteinheiten:

Rezept 3781 kcal

Portion 315 kcal

Portion 3,7 BE