



KURTH

individual furniture

*wir schaffen
Atmosphäre zum Wohlfühlen
für Küche & Büro*

Rezept des Monats April 2018



Vorspeise

Erbsenschaumsüppchen



Hauptspeise

Lachsfilet



Beilage

Reis-Tomaten-Türmchen



Dessert

Biskuitrolle

Kategorie: Vorspeise / Tapas



ZUBEREITUNG:

1. Erbsen und Sellerie mit etwas Wasser in einen Topf füllen, auf das Kochfeld stellen, mit höchster Kochstelleneinstellung ankochen, dann auf eine kleinere Leistungsstufe herunter schalten.
2. Kräuter waschen und klein schneiden.
3. Wenn die Erbsen weich gekocht sind, alle weiteren Zutaten zufügen und mit einem Pürierstab pürieren, bis eine schaumige Suppe entstanden ist. Noch einmal mit den Gewürzen abschmecken.
4. Zum Servieren die Suppe in Portionsschälchen füllen und mit Kräutern garnieren.

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

ZUTATEN (FÜR 4 PERSONEN):

300 g TK Erbsen

50 g Sellerie

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer, frisch gemalen

50 g Kräuter, nach Geschmack

50 ml Sahne

Gerät: [Kochfeld](#)

Funktion Backofen: Erhitzen

Temperatur Backofen: Höchste Kocheinstellung

Nährwertangaben:

Kohlenhydrate 61 g

Eiweiß 24 g

Fett 19 g

Kalorien / Broteinheiten:

Rezept 518 kcal

Portion 130 kcal

REIS-TOMATEN-TÜRMCHEN

Kategorie: Beilage



ZUBEREITUNG:

1. Reis mit Wasser und einer Prise Salz in einen Kochtopf geben. Topf auf das Kochfeld stellen und das Wasser bei höchster Kochstelleneinstellung zum Kochen bringen. Anschließend herunter schalten und weiter köcheln lassen, bis der Reis gar ist.
2. Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Stücke schneiden.
3. Tomaten waschen, Strunk entfernen und ebenfalls in feine Stücke schneiden.
4. Basilikum waschen, trocken tupfen, Blätter abzupfen und fein hacken (einige Blätter zum Garnieren beiseitelegen).
5. Eine Pfanne auf das Kochfeld stellen und mit hoher Kochstelleneinstellung aufheizen. Öl, Zwiebel- und Knoblauchwürfel hinein geben und glasig dünsten.
6. Tomatenstücke und Basilikum zufügen und alles miteinander vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pfanne von der Kochstelle nehmen.
7. Zum Anrichten Servierringe auf die Teller stellen. Abwechselnd Tomatenwürfel und Reis einfüllen, bis ein kleines Türmchen entstanden ist. Den Ring vorsichtig abziehen und das Türmchen mit Basilikum garnieren.

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

ZUTATEN (FÜR CA. 4 PORTIONEN):

- 250 g Reis
- 500 ml Wasser
- 1 Prise Salz
- 2 Zwiebeln
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 EL Öl
- 6 Tomaten
- 1 Bund Basilikum
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer, frisch gemalen

Gerät: [Kochfelder](#)

Nährwertangaben:

Kohlenhydrate 88 g

Eiweiß 17 g

Fett 13 g

Kalorien / Broteinheiten:

Kategorie: Hauptspeise



ZUBEREITUNG:

1. Lachsfilets auf das gelochte Garblech des Dampfgarers legen und in den Dampfgarer schieben. Ein ungelochtes Blech darunter einschieben.
2. Den Dampfgarer mit der Funktion Dämpfen 70°C einstellen und die Lachsfilets darin für 15 Minuten dämpfen.
3. Spinat waschen, putzen, trocken tupfen.
4. Zucchini waschen, halbieren und in Scheiben schneiden. Eine Pfanne auf das Kochfeld stellen und die Zucchini darin in 1 EL Öl andünsten.
5. Dill waschen, abzupfen und fein hacken.
6. Zitrone waschen, halbieren. Eine Hälfte in Spalten schneiden. Die zweite Hälfte auspressen.
7. Schmand mit 1 EL Zitronensaft und Dill in eine Schale geben und verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Zum Servieren jeweils etwas Babyspinat und Zucchini auf die Teller verteilen, ein Lachsfilet darauf setzen und mit der Dill-Schmand-Soße beträufeln.

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

ZUTATEN (FÜR CA. 4 PORTIONEN):

- 4 Lachsfilet (a 100 g)
- 200 g Babyspinat oder Feldsalat
- 1 kleine Zucchini
- 1 EL Öl
- 1 Bund Dill
- 200 g Schmand
- 1 Zitrone
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer

Gerät: Dampfgarer

Nährwertangaben

Kohlenhydrate 16 g

Eiweiß 83 g

Fett 77 g

Kalorien / Proteinheiten

Kategorie: Backwaren / Brot / Kuchen



ZUBEREITUNG:

1. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Backofen mit der Funktion Ober-/ Unterhitze auf 180°C vorheizen.
2. Eigelb und warmes Wasser in eine Rührschüssel geben und mit dem Handrührgerät leicht schaumig schlagen. Honig langsam zugeben unditerrühren, bis die Masse weiß-cremig.
3. Eischnee steif schlagen. Eischnee und Mehl abwechselnd auf die Eiermasse schichten und vorsichtig unterheben.
4. Biskuitmasse auf das Backblech geben und vorsichtig glatt streichen. Das Backblech in den Backofen schieben und mit der Funktion Ober-/Unterhitze bei 180°C für ca. 30 Minuten backen. Während des Backens den Backofen nicht öffnen, sonst fällt der Biskuit zusammen.
5. Den Biskuit nach dem Backen heraus nehmen und auf ein Küchentuch stürzen. Direkt mit Hilfe des Tuches zu einer Rolle aufrollen und auskühlen lassen.
6. Für die Füllung die Sahne in eine Schüssel geben und steif schlagen. Quark, Joghurt, Honig und Mandeln zufügen und unterheben.
7. Aprikosen waschen, Kern entfernen und in kleine Stücke schneiden. Die Aprikosenstücke zur Sahne geben und vorsichtig unterheben.
8. Wenn der Biskuitboden ausgekühlt ist, ihn vorsichtig auseinander rollen. Die Sahnemasse gleichmäßig darauf verteilen. Dabei ca. 1 cm Rand ringsherum frei lassen. Anschließend den Boden wieder aufrollen. Die fertige Rolle mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank stellen, damit sie etwas durchziehen kann.

ZUTATEN (FÜR 1 ROLLE):

5 Eigelb

10 EL warmes Wasser

150 g Honig

5 Eiweiß

200 g Weizenvollkornmehl, fein vermahlen

0,25 TL Naturvanille

Für die Füllung:

100 g Quark

100 g Naturjoghurt

1 EL Akazienhonig

200 g Sahne

50 g gemahlene Mandeln

500 g Aprikosen

Tipp: Es kann auch anderes Obst nach Geschmack verwendet werden, z. B. Pfirsiche oder Erdbeeren oder auch ganz auf Obst verzichtet werden.

