

Allergenfreies
Rezeptbuch
von Jane Roe



Allergenfreies Rezeptbuch

von Jane Roe

Impressum

Medizinisches Versorgungszentrum Institut für Mikroökologie GmbH

Auf den Lüppen 8

35745 Herborn

Telefon: 02772 9810

E-Mail: info@ifm-herborn.de

Haftungsausschluss: Die Rezepte sind allergenfrei zusammengestellt, aber individuelle Allergien sollten geprüft werden. Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für allergische Reaktionen.

- Veganer Nudelsalat mit Edamame und Löwenzahn
- Oliven-Endivien-Pie mit Pecorinospänen
- Reisgratin mit Kürbis, Zucchini und Feta
- Truthahn mit Gravy, Cranberrysauce und Brotsauce
- Vegetarischer Shepherds Pie mit Würzpasten
- Orangen-Christmas Pudding mit Rumsauce
- Tiramisu-Schnitten
- Oreo-Frischkäse-Schnitten
- Apfel-Himbeer-Pies mit Schlagsahne
- Schokoladen-Nuss-Babka mit Pistazien und Pinienkernen
- Zwetschgentorte ohne Backen mit Zwetschgenmousse und Zwetschgengelee

Sehr geehrte(r) Jane Roe,

Sie halten Ihr persönliches Kochbuch in den Händen, das Ihnen eine Anregung für den Einstieg in Ihre neue kulinarische Welt gibt. Zur Benutzung der Rezepte noch ein paar Erläuterungen:

Gewichtsangaben:

Zur Berechnung des Nährwertes der einzelnen Rezepte sind die mengenmäßig wichtigsten Zutaten mit Gewichtsangaben versehen. Die üblichen Bezeichnungen, wie Esslöffel, Teelöffel, Tasse oder Bund sind daher in Gramm oder Milliliter umgerechnet angegeben. Die folgende Tabelle gibt Ihnen einen Überblick über die Verwendung der Maßangaben:

Nährwertangaben pro Portion

Menge	Einheit	Zutat	Gewicht
1	TL	Zucker	7 g
1	EL	Zucker	14 g
1	TL	Mehl	7 g
1	EL	Mehl	14 g
1	TL	Flüssigkeit (Öl, Wasser, Essig)	3 ml
1	EL	Flüssigkeit (Öl, Wasser, Essig)	7 ml
1	Pkg	Trockenehefe	7 g
1	Pkg	Vanillezucker	8 g
1	Pkg	Backpulver	16 g
1	Blatt	Gelatine	2 g
1	ganze	Vanilleschote	3 g
1	mittlere	Kartoffel	130 g
1	mittlere	Zwiebel	100 g
1	mittlere	Tomate	140 g
1	mittlere	Zehe Knoblauch	5 g
1	mittleres	Ei	65 g
1	mittlere	Zitrone	100 g
1	mittlere	Orange	200 g

Pfeffer & Öl:

Pfeffer kommt in nahezu jedem Gericht vor. Aber Pfeffer ist nicht gleich Pfeffer – es gibt eine vielfältige Auswahl von verschiedenen schärfenden Gewürzen. Diese sind z.B. Schwarzer und weißer Pfeffer, Cayenne-Pfeffer, Roter Pfeffer, blunter Pfeffer, Chili oder Peperoni etc., die sich beliebig durch einander ersetzen lassen. In diesem Rezeptbuch finden Sie deshalb in der Zutatenliste Pfeffer als allgemeine Angabe. Das gleiche gilt für die allgemeine Angabe "ÖL" in der Zutatenliste. Sie können je nach Verträglichkeit verschiedene Öle im Rotationsprinzip verwenden, z. B. Olivenöl, Sesamöl, Maiskeimöl, Kürbiskernöl, Sojaöl oder Sonnenblumenöl.

Butter und Sahne:

Bei einer Allergie Typ III auf Kuhmilch der Stärke 0 und 1 können verschiedene Produkte wie Sojasahne oder Margarine durch Butter und Sahne ersetzt werden. Sie haben dadurch die Möglichkeit die Rotation zu erweitern.

Glutenfreie Produkte:

Viele Fertigprodukte wie Nudeln oder Brot bestehen aus einer Vielzahl von Zutaten, wie Reis, Mais, Soja, Erbsen oder Linsen. Beim Kauf solcher Produkte sollten Sie deshalb auf die Zusammensetzung achten, um eventuell vorkommende unverträgliche Zutaten auszuschließen. Bitte verwenden Sie überwiegend sortenreine Produkte (z.B. nur aus Reis oder Mais), um die Rotation bestmöglich gestalten zu können. Aufgrund der Fülle der Produkte kann hierfür keine Nährwertangabe gemacht werden.

Nun wünschen wir Ihnen viel Erfolg und Spaß beim Kochen und vor allem beim Essen.



Vorspeisen

Veganer Nudelsalat mit Edamame und Löwenzahn

salat einfach

Kategorie: Salat, Vorspeise

Gesamtzeit: 25 min



Zutaten

- 400 Gramm Fusilli, Vollkorn
- Salz
- 250 Gramm Edamame, TK
- 2 Hand voll Baby-Spinat
- 1 Hand voll Löwenzahn
- 2 Esslöffel Essig
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- 1 Esslöffel Ahornsirup
- 4 Esslöffel Rapsöl
- Pfefferkörner

Zubereitungszeiten

Vorbereitung: 15 min
Kochzeit: 10 min
Gesamt: 25 min

Allergien

Glutenhaltiges Getreide
Hühnerei
Schwefeldioxid und Sulfit
Soja

Nährwerte pro Portion

Zubereitung

- 1 Nudeln in kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen.
- 2 Separat die Edamame in kochendem Salzwasser 3-4 Minuten blanchieren. Beides abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen.
- 3 Spinat und Löwenzahn verlesen, waschen und abtropfen lassen. Beides in Streifen schneiden.
- 4 Fusilli, Edamame und Salat in 4 Gläser (ca. 450 ml) schichten.
- 5 Essig, Zitronensaft, Sirup und Öl vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. In ein kleines Gläschen füllen.
- 6 Zum Mitnehmen die Salatgläser verschließen und kurz vor dem Servieren mit dem Dressing beträufeln.

Oliven-Endivien-Pie mit Pecorinospänen

vorspeise

mittel

Kategorie: Vorspeise

Gesamtzeit: 125 min



Zutaten

• Für den Teig

- 300 Gramm Mehl
- 0.5 Teelöffel Salz
- 1 Ei
- 200 Gramm Butter

• Für die Füllung

- 3 Frühlingszwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 350 Gramm Endiviensalat
- 3 Esslöffel Olivenöl
- 200 Gramm Oliven, schwarz
- Salz
- Pfefferkörner
- 0.5 Hand voll Petersilie, glatt
- 30 Gramm Pecorino

• Außerdem

- 2 Eigelbe
- 1 Esslöffel Sesam
- 1 Esslöffel Sesam, schwarz
- 30 Gramm Pecorino

Nährwerte pro Portion

Zubereitungszeiten

Vorbereitung:	45 min
Back- und Kochzeit:	50 min
Kühlzeit:	30 min
Gesamt:	125 min

Allergien

Hühnerei
Milch
Schwefeldioxid und Sulfit
Sesamsamen

Zubereitung

- 1 Für den Teig das Mehl mit dem Salz vermischen, auf einer Arbeitsfläche anhäufen und in die Mitte eine Mulde drücken. Das Ei und 1-2 EL Wasser zufügen und die kalte Butter in Stücken auf dem Mehrland verteilen. Alles mit dem Messer krümelig hacken, dann mit den Händen rasch zu einem glatten Teig verkneten. Zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und ca. 30 Minuten kühl stellen.
- 2 Inzwischen für die Füllung die Frühlingszwiebeln putzen, waschen, längs halbieren und in ca. 1 cm breite Halbringe schneiden. Knoblauch abziehen und fein würfeln. Endivie putzen, in Blätter teilen, waschen und trockenschleudern. Blätter quer in 1,5-2 cm breite Streifen schneiden.
- 3 In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Frühlingszwiebeln darin hell anschwitzen. Endivie zufügen und 4-5 Minuten mitgaren.
- 4 Knoblauch und Oliven untermischen und 2-3 Minuten mitgaren, dann alles mit Salz, Pfeffer und Petersilie würzen. Pecorino untermischen und die Füllung abschmecken.
- 5 Den Backofen auf 200°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Backblech (ca. 30x40 cm) mit Backpapier belegen. Knapp 3/4 des Teiges zwischen 2 Lagen Backpapier rund ausrollen (ca. 30 cm Durchmesser) und auf das Blech legen. Die Füllung mittig darauf verteilen, dabei ringsum einen ca. 2 cm breiten Rand frei lassen. Den übrigen Teig ebenfalls zu einem Kreis (ca. 28 cm Durchmesser) ausrollen, auf die Füllung legen und mittig ein Loch (ca. 2 cm Durchmesser) einstechen. Den breiteren unteren Teigrand über den oberen schlagen und dekorativ kordelartig andrücken.
- 6 Das Eigelb mit 2 EL Wasser verquirlen und die Teigoberfläche damit bestreichen. Mit hellem und schwarzem Sesam bestreuen und im Ofen in 35-40 Minuten goldbraun backen.
- 7 Etwas abkühlen lassen und mit Pecorinospänen bestreuen servieren.



Hauptgerichte

Reisgratin mit Kürbis, Zucchini und Feta

hauptgericht einfach

Kategorie: Hauptgericht

Gesamtzeit: 60 min



Zutaten

- 250 Gramm Basmatireis
- 400 Gramm Kürbisfruchtfleisch
- 1 Zucchini
- 2 Zweige Rosmarin
- 4 Stängel Thymian
- 1 Zwiebel
- 3 Esslöffel Olivenöl
- Chiliflocken
- 1 Teelöffel Ras el-Hanout
- Salz
- Pfefferkörner, schwarz
- 150 Milliliter Gemüsebrühe
- 200 Gramm Feta
- 3 Esslöffel Zitronensaft
- 2 Teelöffel Currysauce
- 150 Gramm Sahnejoghurt

Zubereitungszeiten

- Vorbereitung: 20 min
Backzeit: 20 min
Kochzeit: 20 min
Gesamt: 60 min

Allergien

Glutenhaltiges Getreide
Hühnerei
Milch
Schwefeldioxid und Sulfit
Sellerie

Nährwerte pro Portion

Zubereitung

- 1 Den Reis nach Packungsanweisung garen.
- 2 Inzwischen Kürbis, Zucchini und Kräuter abbrausen und putzen. Den Kürbis würfeln, Zucchini in Scheiben schneiden, die Kräuterblätter abzupfen und hacken. Die Zwiebel abziehen und würfeln.
- 3 Die Zucchini in einer Pfanne in 1 EL heißem Öl goldbraun anbraten und herausnehmen.
- 4 In der Pfanne in 1 EL heißem Öl die Zwiebeln mit dem Kürbis ca. 5 Minuten goldbraun braten. Mit Chili, Ras el-Hanout, Salz und Pfeffer würzen. Die Brühe angießen, Zucchini mit Reis und Kräutern untermischen und abschmecken.
- 5 Den Ofen auf 180°C Umluft vorheizen. Den Reis in eine Gratinform füllen. Den Feta würfeln und untermischen. Mit dem übrigen Öl und 1 EL Zitronensaft beträufeln und ca. 20 Minuten goldbraun backen.
- 6 Currysauce und Joghurt mit restlichem Zitronensaft verrühren. Etwas Sauce über das Gratin träufeln und den Rest in einem Schälchen dazu servieren. Z.B. Rucolasalat dazu reichen.

Truthahn mit Gravy, Cranberrysauce und Brotsauce

fleisch

mittel

Kategorie: Fleisch, Hauptgericht

Gesamtzeit: 240 min



Zutaten

Für die Pute und die Gravy

- 3 Zwiebeln
- 100 Gramm Butter
- 8 Brötchen
- 400 Milliliter Milch
- 80 Gramm Cranberries, getrocknet
- 2 Eier
- 1 Teelöffel Thymian, getrocknet
- Salz
- Pfefferkörner, schwarz
- 1 Pute
- 1 Knoblauchknolle
- 2 Stangen Staudensellerie
- 2 Möhren
- 150 Gramm Sahne
- 4 Lorbeerblätter

Für die Cranberrysauce

- 150 Gramm Cranberries
- 100 Milliliter Rotwein
- 100 Milliliter Portwein
- 1 Teelöffel Stärke
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- Salz
- Pfefferkörner, schwarz

Für die Brotsauce

- 1 Zwiebel
- 6 Nelken
- 500 Milliliter Milch
- 100 Gramm Weißbrotbrösel
- 100 Gramm Crème fraîche
- Salz
- Pfefferkörner, schwarz

Zubereitungszeiten

Vorbereitung:	60 min
Backzeit:	150 min
Kochzeit:	30 min
Gesamt:	240 min

Allergien

Glutenhaltiges Getreide
Hühnerei
Milch
Schwefeldioxid und Sulfit
Sellerie

Zubereitung

- 1 Für die Füllung 1 Zwiebel abziehen und würfeln. In einer Pfanne in 1 EL heißer Butter weich dünsten. In eine Schüssel füllen.
- 2 Brötchen würfeln und in der Pfanne in 2 EL heißer Butter leicht anrösten. Mit in die Schüssel geben. Milch erhitzen und darübergießen.
- 3 Cranberries mit den Eiern ergänzen, mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen und vermengen. Den Ofen auf 180°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Übrige Butter schmelzen lassen.
- 4 Pute abbrausen und trockentupfen. Innen wie außen mit Salz und Pfeffer würzen und mit Brötchenmasse füllen. In einen Bräter legen und mit Butter bepinseln. Übrige Fülle zu Bällchen formen, in eine Backform geben und mit etwas geschmolzener Butter beträufeln.
- 5 Knoblauch putzen und die Knolle waagrecht halbieren. Eine Hälfte in die Öffnung der Pute stecken, die zweite Hälfte in den Bräter legen. Übrige Zwiebeln abziehen und in Stücke schneiden. Sellerie abbrausen, putzen und würfeln. Möhren schälen und in Scheiben schneiden.
- 6 Gemüse um die Pute herum verteilen. Alles im Ofen ca. 2,5 Stunden garen, dabei regelmäßig etwas Wasser angießen und die Haut mit der übrigen Butter bepinseln. Die extra Fülle während der letzten ca. 45 Minuten mit in den Ofen schieben.
- 7 Für die Cranberrysauce die Cranberries mit Wein und Portwein in einen Topf geben und ca. 15 Minuten einkochen. Stückig zerdrücken und mit der Stärke leicht binden. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
- 8 Für die Brotsauce die Zwiebel abziehen und mit den Nelken spicken. Mit der Milch in einem Topf aufkochen. Von der Hitze nehmen und mit Deckel ca. 15 Minuten ziehen lassen.
- 9 Dann die Zwiebel herausnehmen und zurück auf dem Herd die Brösel mit der Crème fraîche zugeben. Unter Rühren ca. 10 Minuten andicken lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit der gespickten Zwiebel in ein Schälchen füllen.
- 10 Die Pute aus dem Bräter nehmen und im Ofen warmhalten. Sauce passieren, mit Sahne verfeinern und nach Bedarf etwas einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in eine Sauciere füllen.
- 11 Die Pute auf eine Platte legen und mit den Lorbeerblättern garnieren. Mit den Saucen servieren.

Nährwerte pro Portion

Vegetarischer Shepherds Pie mit Würzpasten

hauptgericht einfach

Kategorie: Hauptgericht

Gesamtzeit: 70 min



Zutaten

- 300 Gramm Kartoffeln, vorwiegend festkochend
- 300 Gramm Süßkartoffeln
- Salz
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel Senfkörner
- 1 Teelöffel Fenchelsamen
- 1 Teelöffel Kreuzkümmel
- 200 Gramm Langkornreis
- 1 Teelöffel Kurkumapulver
- 400 Milliliter Gemüsebrühe
- 2 Tomaten
- 2 Hand voll Spinat
- 1 Hand voll Koriandergrün
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- Pfefferkörner, schwarz
- 100 Gramm Halloumi
- 60 Gramm Butter

Nährwerte pro Portion

Zubereitungszeiten

- | | |
|---------------|--------|
| Vorbereitung: | 20 min |
| Backzeit: | 25 min |
| Kochzeit: | 25 min |
| Gesamt: | 70 min |

Allergien

- Glutenhaltiges Getreide
- Hühnerei
- Milch
- Schwefeldioxid und Sulfit
- Sellerie
- Senf

Zubereitung

- 1 Kartoffeln und Süßkartoffeln schälen und würfeln. In Salzwasser ca. 15 Minuten garen.
- 2 Inzwischen Zwiebeln und Knoblauch abziehen und würfeln. In einem Topf im heißen Öl weich dünsten.
- 3 Senfkörner, Fenchel und Kreuzkümmel kurz mitschwitzen. Den Reis mit Kurkuma unterrühren und die Brühe angießen. Leicht salzen und ca. 15 Minuten köcheln.
- 4 Die Tomaten, Spinat und Koriandergrün abbrausen und putzen bzw. verlesen. Die Tomaten würfeln, Spinat und Koriandergrün hacken und alles zusammen unter den Reis mischen. Weitere ca. 5 Minuten köcheln, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
- 5 Den Ofen auf 200°C Umluft vorheizen. Den Gemüse-Reis in eine ovale Backform (ca. 24 cm Länge) füllen. Die Kartoffeln und Süßkartoffeln abgießen und stückig zerdrücken. Halloumi würfeln und mit der Butter untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf dem Reis verteilen. Ca. 25 Minuten goldbraun backen.
- 6 Mit Salz und Pfeffer würzen und servieren. Nach Belieben mit Würzpasten (z.B. Harissa und Kräuterpaste) servieren.



Desserts

Orangen-Christmas Pudding mit Rumsauce

dessert mittel

Kategorie: Dessert

Gesamtzeit: 110 min



Zutaten

Für den Pudding

- 1 Orange, Bio
- 1 Esslöffel Butter
- 2 Esslöffel Zucker, braun
- 90 Gramm Butter
- 165 Gramm Zucker
- 2 Teelöffel Orangen, Bio
- 2 Eier
- 230 Gramm Mehl
- 1 Teelöffel Backpulver
- 125 Milliliter Milch

Für die Sauce

- 50 Gramm Butter
- 115 Gramm Golden Syrup
- 55 Gramm Muscovado-Zucker
- 25 Milliliter Rum, braun

Nährwerte pro Portion

Zubereitungszeiten

Vorbereitung: 45 min
Kochzeit: 65 min
Gesamt: 110 min

Allergien

Glutenhaltiges Getreide
Hühnerei
Milch

Zubereitung

- 1 Für den Pudding die Orange heiß waschen, trockentupfen und in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden. Eine Puddingform (ca. 2 l) mit Butter ausstreichen. Brauenen Zucker durch ein Sieb in die Form sieben und darin verteilen, sodass der Zucker auch an der Seite haftet. Form am Boden und an der Seite mit Orangenscheiben auslegen. Weiche Butter mit Zucker und Orangenabrieb cremig rühren, dann die Eier nacheinander einzeln zugeben und gut unterrühren.
- 2 Mehl und Backpulver mischen, sieben und portionsweise abwechselnd mit der Milch unterrühren. Den Teig in die vorbereitete Puddingform geben, glattstreichen und mit Backpapier bedecken. Die Form mit Deckel oder Alufolie verschließen, in einen großen Topf stellen und bis zur halben Höhe kochendes Wasser einfüllen. Den Pudding ca. 1 Stunde im leicht köchelnden Wasserbad garen, dabei nach Bedarf noch etwas Wasser ergänzen.
- 3 Anschließend den Pudding noch ca. 5 Minuten im Wasserbad stehen lassen.
- 4 Für die Sauce die Butter mit Sirup und Muscovado-Zucker in einer Kasserolle langsam erhitzen, dann ca. 3 Minuten offen köcheln lassen. Beiseitestellen und den Rum einrühren.
- 5 Pudding auf einer Platte anrichten. Die Rumsauce ggf. nochmals kurz erhitzen, den Pudding damit beträufeln und servieren.

Tiramisu-Schnitten

dessert

mittel

Kategorie: Dessert, Kuchen

Gesamtzeit: 255 min



Zutaten

- 150 Gramm Butter
- 200 Gramm Zucker
- 1 Esslöffel Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- 3 Eier
- 180 Gramm Mehl
- 5 Esslöffel Kakaopulver
- 2 Teelöffel Backpulver
- 2 Esslöffel Milch
- 250 Gramm Schlagsahne
- 1 Päckchen Sahnesteif
- 500 Gramm Quark, Magerstufe
- 500 Gramm Mascarpone
- 4 Esslöffel Mandellikör
- 50 Milliliter Espresso
- 16 Cocktailkirschen

Nährwerte pro Portion

Zubereitungszeiten

- | | |
|---------------|---------|
| Vorbereitung: | 25 min |
| Backzeit: | 50 min |
| Kühlzeit: | 180 min |
| Gesamt: | 255 min |

Allergien

Glutenhaltiges Getreide
Hühnerei
Milch
Schalenfrüchte
Schwefeldioxid und Sulfit

Zubereitung

- 1 Backofen auf 175°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Butter, 125 g Zucker, Vanillezucker und Salz schaumig schlagen. Eier nacheinander unterröhren. Mehl, 1 EL Kakao und Backpulver mischen, mit der Milch unter die Eiermasse rühren.
- 2 Eine quadratische Springform (ca. 24x24 cm) fetten und leicht mit Mehl ausstreuen. Teig einfüllen und glattstreichen. Im Backofen auf der mittleren Einschubleiste ca. 50 Minuten backen. Kuchen etwas abkühlen lassen, aus der Form lösen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.
- 3 Sahne mit Sahnesteif steif schlagen. Quark, Mascarpone und 75 g Zucker verrühren und die Sahne vorsichtig unterheben.
- 4 Den Kuchen waagerecht halbieren. Beide Hälften mit Mandellikör und Espresso beträufeln. Auf dem unteren Boden ca. 3/4 der Mascarpone-Masse glattstreichen, den zweiten Boden darauflegen. Kuchen mit übriger Creme einstreichen. Mit 4 EL Kakao bestäuben und mindestens 3 Stunden kalt stellen.
- 5 In Stücke schneiden und mit Cocktailkirschen verzieren.

Oreo-Frischkäse-Schnitten

dessert einfach

Kategorie: Dessert

Gesamtzeit: 145 min



Zutaten

Für den Boden

- 225 Gramm Oreos
- 45 Gramm Butter
- 30 Gramm Puderzucker

Für den Belag

- 600 Gramm Frischkäse
- 130 Gramm Zucker
- 3 Eier
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- 100 Gramm Oreos
- 200 Gramm Schmand
- 2 Esslöffel Zucker

Für die Garnitur

- 60 Gramm Oreos

Zubereitungszeiten

Vorbereitung: 25 min
Backzeit: 60 min
Kühlzeit: 60 min
Gesamt: 145 min

Allergien

Glutenhaltiges Getreide
Hühnerei
Milch
Soja

Zubereitung

- Backofen auf 180°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Einen Backrahmen (ca. 24x24 cm) auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Oreos im Blitzhacker fein zerkleinern. Butter schmelzen und mit dem Puderzucker dazugeben.
- Alles vermengen und die Masse im Backrahmen verteilen. Gleichmäßig zu einem Boden andrücken und im Ofen 12 Minuten backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.
- Ofen auf 170°C Ober- und Unterhitze einstellen. Frischkäse mit Zucker, Eiern und Vanille glattrühren. Oreos grob zerbrechen und unter die Frischkäsemasse heben. Auf den abgekühlten Boden streichen und für 40-50 Minuten backen. Auskühlen lassen.
- Schmand und Zucker glattrühren und auf den Kuchen streichen. Für 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.
- Zum Servieren in Stücke schneiden und mit zerkrümelten Oreos garnieren.

Nährwerte pro Portion

Apfel-Himbeer-Pies mit Schlagsahne

dessert

mittel

Kategorie: Dessert, Kuchen

Gesamtzeit: 55 min



Zutaten

- 2 Äpfel
- 2 Esslöffel Zucker
- 2 Esslöffel Zitronensaft
- 1 Rolle Blätterteig
- 100 Gramm Himbeerkonfitüre
- 0.5 Teelöffel Zimtpulver
- 30 Gramm Butter
- 1 Esslöffel Puderzucker
- 150 Gramm Crème double
- 50 Gramm Sahne

Nährwerte pro Portion

Zubereitungszeiten

Vorbereitung:	25 min
Backzeit:	30 min
Gesamt:	55 min

Allergien

Glutenhaltiges Getreide
Milch

Zubereitung

- ① Äpfel waschen, halbieren und entkernen. In dünne Scheiben schneiden. Zusammen mit Zucker, Zitronensaft und 50 ml Wasser in einem Topf 2 Minuten aufkochen. Abtropfen und leicht abkühlen lassen.
- ② Backofen auf 180°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Blätterteig abrollen und in 12 Streifen schneiden. Diese mit Himbeerkonfitüre bestreichen und mit Zimtpulver bestreuen.
- ③ Die Apfelscheiben leicht überlappend so auf den Streifen auslegen, dass sie leicht über den Teigrand ragen. Anschließend zu Rosen einrollen und in die Vertiefungen einer 12er-Muffinform stellen. Die kleinen Pies mit Butter bepinseln und im Ofen 25-30 Minuten backen.
- ④ Abkühlen lassen, aus der Form lösen und mit Puderzucker bestäuben. Crème double mit der Sahne aufschlagen und dazu reichen.

Schokoladen-Nuss-Babka mit Pistazien und Pinienkernen

dessert mittel

Kategorie: Dessert, Kuchen

Gesamtzeit: 880 min



Zutaten

- 265 Gramm Mehl
- 200 Gramm Zucker
- 1 Prise Salz
- 1 Teelöffel Trockenhefe
- 2 Eier
- 135 Gramm Butter
- 2 Eßlöffel Haselnüsse, gemahlen
- 2 Eßlöffel Pistazienerne
- 2 Eßlöffel Pinienkerne
- 2 Eßlöffel Mandelkerne
- 160 Gramm Zartbitter-Schokolade
- 25 Gramm Puderzucker
- 15 Gramm Kakaopulver

Nährwerte pro Portion

Zubereitungszeiten

- | | |
|---------------|---------|
| Vorbereitung: | 25 min |
| Backzeit: | 45 min |
| Ruhezeit: | 810 min |
| Gesamt: | 880 min |

Allergien

Glutenhaltiges Getreide
Hühnerei
Milch
Schalenfrüchte
Schwefeldioxid und Sulfit
Soja

Zubereitung

- 1 Mehl mit 50 g Zucker, Salz und Hefe mischen. Eier und 60 ml lauwarmes Wasser unterrühren. Ca. 75 g Butter zugeben und alles in ca. 10 Minuten zu einem glatten Teig kneten. Den Teig in einer Schüssel zugedeckt im Kühlschrank über Nacht gehen lassen.
- 2 Am Folgetag Nüsse und Kerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und wieder abkühlen lassen.
- 3 Schokolade hacken und mit der übrigen Butter über einem heißen Wasserbad schmelzen lassen. Puderzucker und Kakao unterrühren. Den Teig auf leicht bemehelter Arbeitsfläche rechteckig (ca. 25x35 cm) ausrollen. Mit der Schokomasse bestreichen, dabei rundum ca. 1 cm Rand frei lassen.
- 4 Nuss-Mix und 20 g Zucker darüberstreuen und den Rand mit Wasser bepinseln. Den Teig von der langen Seite her einrollen und längs aufschneiden, sodass 2 lange Stränge entstehen. Diese mit der offenen Seite nach oben wie eine Kordel eindrehen und die Enden zusammendrücken. Eine Kastenform mit Backpapier auslegen, den Teigling in die Form geben und zugedeckt ca. 90 Minuten gehen lassen.
- 5 Backofen auf 180°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Den Babka ca. 45 Minuten backen.
- 6 Kurz vor Ende der Backzeit übrige 130 g Zucker in 80 ml Wasser aufkochen. Kuchen aus dem Ofen holen, langsam mit dem Zuckersirup übergießen und in der Form erkalten lassen.
- 7 Zum Servieren aus der Form lösen und in Scheiben schneiden.

Zwetschgentorte ohne Backen mit Zwetschgenmousse und Zwetschgengelee

dessert

mittel

Kategorie: Dessert, Kuchen

Gesamtzeit: 620 min



Zutaten

- 150 Gramm Kekse
- 100 Gramm Butter
- 50 Gramm Mandeln
- 150 Gramm Schokolade, weiß
- 8 Blätter Gelatine
- 600 Milliliter Sahne
- 500 Gramm Pflaumen
- 100 Gramm Zucker
- Salbei

Nährwerte pro Portion

Zubereitungszeiten

Vorbereitung:	60 min
Kochzeit:	20 min
Kühlzeit:	540 min
Gesamt:	620 min

Allergien

Glutenhaltiges Getreide
Milch
Schalenfrüchte
Schwefeldioxid und Sulfit

Zubereitung

- 1 Den Boden und Rand einer Springform mit hohem Rand (ca. 20 cm Durchmesser) mit Backpapier auslegen. Kekse fein zerbröseln und mit der flüssigen Butter und den Mandeln vermengen. Die Masse in die Form geben und gleichmäßig verteilen. Am Boden gut andrücken und mindestens 30 Minuten kühl stellen.
- 2 Inzwischen die weiße Schokolade hacken und über einem heißen Wasserbad schmelzen, dann wieder etwas abkühlen lassen. 2 Blatt Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Anschließend ausdrücken und in der Schokolade schmelzen. Von der Sahne 300 ml steif schlagen und vorsichtig unter die weiße Schokoladencreme heben. In die Form geben und 2 Stunden kühl stellen.
- 3 3 Blatt Gelatine kalt einweichen. Pflaumen waschen, halbieren, entsteinen und klein schneiden. Ca. 3/5 in einem Topf mit 60 g Zucker aufkochen und 5-10 Minuten köcheln, dann etwas abkühlen lassen.
- 4 Pflaumen fein pürieren und die ausgedrückte Gelatine darin auflösen. Anschließend die übrige Sahne steif schlagen und vorsichtig unterziehen, sobald die Creme zu gelieren beginnt. Pflaumencreme in die Form geben, glattstreichen und ca. 2 Stunden kühl stellen.
- 5 Übrige 3 Gelatineblätter in kaltem Wasser einweichen. Restliche kleingeschnittenen Pflaumen mit dem übrigen Zucker erhitzen, 5-10 Minuten köcheln lassen und fein pürieren. Ausgedrückte Gelatine darin auflösen.
- 6 Die Mischung auf Raumtemperatur abkühlen lassen, dann in die Form geben, gleichmäßig verstreichen und die Torte weitere 4 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen.
- 7 Zum Servieren mit einer halbierten Pflaume und Salbeiblättern garnieren.

