



INHALT

6	Morgens um halb zehn
10	Ein Herz für Zucker und Gemüse
12	BROT, BRÖTCHEN & WEITERES GEBÄCK
52	HEFESCHNECKEN, MUFFINS & SÜSSES GEBÄCK
84	SANDWICHES, STULLEN & TOASTS
104	EI, EI, EI ...
136	PANCAKES & WAFFELN
152	MÜSLI, PORRIDGE & OBST IM SCHÄLCHEN
182	AUFSTRICHE, MARMELADEN, SOSSEN & DIPS
212	KAFFEE, SAFT & NOCH MEHR GETRÄNKE
236	Register



BOSTOCKS – BRIOCHE MIT CLEMENTINENSIRUP UND MANDELCREME

Für dieses luxuriöse Frühstück sollte man unbedingt eine Brioche wählen, die kaum oder am besten gar nicht gesüßt ist, ansonsten gehört das Gericht, so köstlich es ist, eher in die Kategorie »Kuchen«. Die Briochescheiben werden in frischem Clementinensirup gewendet, mit Mandelcreme bestrichen (kann beides am Vortag zubereitet werden) und anschließend mit knusprigen Mandelblättchen bedeckt, bevor alles im Backofen zu einer gloriosen Einheit verschmilzt. Lächelst du noch oder backst du schon?

FÜR 8 STÜCK

Für den Sirup:

4–6 Bio-Clementinen
120 g Rohrohrzucker
50 g blanchierte gemahlene Mandeln

Für die Mandelcreme:

100 g weiche Butter
100 g blanchierte gemahlene Mandeln
1 EL Speisestärke
3 EL Puderzucker
1 Ei, verquirlt
1 Vanilleschote, Mark ausgekratzt
1 Prise Salz

Außerdem:

8 Scheiben Brioche, jeweils
2,5 cm dick (siehe S. 32)
ca. 200 g Mandelblättchen

1 — Für den Sirup die Schale von zwei Clementinen abreiben und mit dem Zucker in einen kleinen Topf geben. Alle Clementinen auspressen und 200 ml Saft abmessen. Mit den Mandeln zum Zucker geben. Die Mischung unter Rühren aufkochen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen, am besten aber über Nacht durchziehen lassen.

2 — Für die Mandelcreme die Butter cremig rühren. Die Mandeln mit Speisestärke und Puderzucker mischen und unterrühren. Zum Schluss Ei, Vanillemark und Salz untermischen.

3 — Den Backofen auf 200 °C vorheizen, ein Backblech mit Backpapier auslegen.

4 — Die Briochescheiben im Sirup wenden und auf das Blech legen. Die Mandelcreme daraufstreichen, dabei einen 5 mm breiten Rand lassen. Die Mandelblättchen in einen tiefen Teller füllen und die Briochescheiben mit der Mandelcremeseite behutsam hineindrücken. Wieder auf das Blech legen und in 15–20 Min. goldgelb backen. Die Bostocks schmecken warm und kalt.

Pro Portion 600 kcal, 37 g F, 47 g KH, 6 g B, 15 g E

ROTE-BETE-GRAVAD-LAX MIT ORANGEN-SENF-SOSSE

Gravad Lax, also gebeizter Lachs, ist eine feine Sache, wenn man Gäste zum Frühstück erwartet. Er sieht imposant aus und schmeckt toll, ob solo mit etwas Meerrettich, auf einer schönen Rösti mit einem Klecks Crème fraîche, zu Ei oder wie hier auf einem Bagel, mit Frischkäse, Kresse und Dill. Der Gravad Lax wird in diesem Rezept mit Roter Bete zubereitet, was ihm eine tolle Farbe verleiht. Je länger der Fisch gebeizt wird, desto salziger und haltbarer ist er.

FÜR 6 PORTIONEN

Für den Gravad Lax:

1 kg Lachsfilet mit Haut
1 EL schwarzer Pfeffer
1 EL Fenchelsamen
2 Lorbeerblätter
100 g mittelgrobes oder feines Meersalz
40 g Zucker
Abrieb von 1 Bio-Orange
Abrieb und Saft von 1 Bio-Zitrone
50 ml Orangenlikör
1 Rote-Bete-Knolle

Für die Orangen-Senf-Soße:

300 ml frisch gepresster Orangensaft
3 EL Dijon-Senf
1 Prise Salz
1 Prise frisch gemahlener Pfeffer
100 ml Sahne

Außerdem:

6 Bagels (siehe S. 49)
ca. 6 EL Doppelrahmfrischkäse
1 Bund Dill, fein gehackt, zum Bestreuen
1 Kästchen Kresse zum Bestreuen

1 — Für den Gravad Lax das Lachsfilet säubern und mit Küchenpapier trocken tupfen. Gräten entfernen, Filet halbieren. Mit der Haut nach unten in eine Auflaufform legen. Pfeffer, Fenchel und Lorbeer mörsern und mit Salz, Zucker, Orangen- und Zitronenabrieb vermischen; auf dem Lachs verteilen. Lachs mit Zitronensaft und Orangenlikör beträufeln. Rote Bete schälen, fein reiben und auf den Fisch drücken. Hälften mit der Fleischseite aufeinanderlegen, mit Frischhaltefolie bedecken. Ein Brett darauflegen und mit Gewichten beschweren. Im Kühlschrank 8–48 Std. beizen. Mind. zweimal wenden.

2 — Die ausgetretene Flüssigkeit entsorgen. Salz, Gewürze und Rote Bete mit einem Geschirrtuch abstreifen, den Fisch auf ein Brett legen. Mit einem Messer schräg und mit langen Zügen in dünne Scheiben schneiden und von der Haut lösen.

3 — Für die Soße den Saft auf ca. 70 ml reduzieren. Abkühlen lassen. Senf, Salz und Pfeffer unterrühren und die Soße 30 Min. kalt stellen. Sahne steif schlagen und unterheben, kalt stellen.

4 — Bagels halbieren, Unterseiten mit Frischkäse bestreichen und mit Lachs belegen. Mit Soße beträufeln und mit Dill und der vom Beet geschnittenen Kresse bestreuen.

Pro Portion 533 kcal, 23 g F, 51 g KH, 3 g B, 25 g E



PIPERADE – RÜHREI MIT GERÖSTETER PAPRIKA

Damit die Aromen in dieser baskischen Spezialität so richtig schön zur Geltung kommen, sollte die Paprika-Tomaten-Soße bereits am Vortag zubereitet werden. Man kann auf das Rösten der Paprikaschoten verzichten – dann macht es nur halb so viel Arbeit, allerdings auch nur halb so viel Spaß. Und es geht im Leben schließlich schon genug um Zackzack, oder?

Wer mag, kann traditionell Bayonne-Schinken oder einen anderen luftgetrockneten Schinken dazu reichen.

FÜR 4 PORTIONEN

Für die Paprika-Tomaten-Soße:

2 rote Paprikaschoten, halbiert
2 grüne Paprikaschoten, halbiert
4 EL Olivenöl
1 Zwiebel, geschält und fein gehackt
300 g stückige Tomaten (Dose; in der Tomatensaison 650 g frische Tomaten, enthäutet, entkernt und gewürfelt)
2 TL Paprikapulver edelsüß
1 Lorbeerblatt, halbiert
1 TL Salz
¼ TL Piment d'Espelette (alternativ Pul Biber oder andere Chiliflocken)
¼ TL brauner Zucker
4 Knoblauchzehen, geschält und fein gehackt

Für das Rührei:

1 EL Olivenöl
8 Eier
Salz
frisch gemahlener Pfeffer

Außerdem:

4 dicke Scheiben Sauerteigbrot, nach Belieben geröstet

1 — Den Backofengrill vorheizen. Für die Paprika-Tomaten-Soße die Paprikaschoten mit der Schnittfläche nach unten auf ein Blech legen und so lange rösten, bis die Haut schwarz ist und Blasen wirft. In eine Schüssel füllen, fest mit Frischhaltefolie abdecken und abkühlen lassen. Anschließend die Haut abziehen und die Schoten fein würfeln.

2 — Das Öl in einem breiten Topf erhitzen und die Zwiebel bei mittlerer Temperatur darin andünsten. Paprika und Tomaten unterrühren. Die weiteren Zutaten zugeben und alles gründlich vermischen. Abgedeckt bei niedriger Temperatur 15 Min. köcheln lassen. Vom Herd nehmen.

3 — Für das Rührei das Öl in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen. 8 EL Paprika-Tomaten-Soße hineingeben und kurz anbraten. Die Eier leicht verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen und in die Pfanne geben. Die Masse mit einem Holzlöffel behutsam hin- und herschieben, bis sie nach 1–2 Min. beginnt zu stocken. Vom Herd nehmen.

4 — Die Soße auf tiefe Teller verteilen, jeweils eine Mulde in die Mitte drücken und das Rührei hineinfüllen. Brotscheiben halbieren, je zwei Brothälften an die Seite stecken und servieren.

Pro Portion 502 kcal, 25 g F, 43 g KH, 6 g B, 21 g E





HAFER-PORRIDGE MIT BROMBEER-SALBEI-KOMPOTT

Wenn man nach dem Spätsommer zum ersten Mal morgens im Kuschelpullover in die Küche kommt, ist der richtige Zeitpunkt für ein Porridge. Es macht gleich ein wohlig-warmes Gefühl und weckt die Lebensgeister auf sanfte Art. Der Salbei im Brombeerkompott intensiviert auf wundersame Weise das Aroma der Beeren, sodass sie fast so gut schmecken wie diejenigen, die am Strauch ganz oben wachsen und die meisten Sonnenstrahlen genossen haben.

FÜR 2 PORTIONEN

Für das Brombeer-Salbei-Kompott:

250 g Brombeeren (frisch oder TK)
30 g Rohrohrzucker
2 Salbeiblätter
1 EL Zitronensaft

Für das Porridge:

200 ml Milch
100 g kernige Haferflocken
1 Apfel, grob gerieben
1 Prise Salz
1-2 TL Akazienhonig

1 — Für das Kompott 150 g Brombeeren mit dem Zucker in einen Topf geben und zerdrücken. Salbei und Zitronensaft zufügen und bei mittlerer Hitze 5 Min. köcheln. Vom Herd nehmen und die restlichen Beeren unterrühren. Leicht abkühlen lassen und die Salbeiblätter entfernen.

2 — Für das Porridge die Milch mit 200 ml Wasser, Haferflocken, Apfel und Salz in einem Topf verrühren. Bei niedriger Hitze aufkochen und vom Herd nehmen. Abgedeckt 5 Min. quellen lassen. Den Honig unterrühren und das Porridge in Schälchen füllen. Mit Brombeerkompott servieren.

Pro Portion 435 kcal, 8 g F, 72 g KH, 11g B, 11g E



MACADAMIA-MATCHA-LATTE

»Matcha« bedeutet im Japanischen lediglich »gemahlener grüner Tee«. Doch hinter dieser bescheidenen Beschreibung verbirgt sich ein kostbares Pulver, das schon vor Jahrhunderten buddhistische Mönche und Samurai gleichermaßen begeisterte. Denn guter Matcha steigert die Konzentrationsfähigkeit und hält wach, wirkt aber gleichzeitig stimmungsaufhellend und entspannend. Ziemlich perfekt also für lange Meditationsphasen, einen kühlen Kopf in hitzigen Zeiten und einen gelassenen Start in den Tag.

FÜR 2 PORTIONEN

80 g Macadamiakerne
1 TL Ahornsirup oder Honig
½ Vanilleschote, Mark ausgekratzt
1 kl. Prise Salz
1 TL gutes Matcha-Pulver

1 — Für die Zubereitung mit dem Mixer die Macadamias hineinfüllen und 400 ml kaltes Wasser zugeben. 1–2 Min. mixen. Einen Nussmilchbeutel in ein Sieb legen und die Nussmilch filtern. Den Beutel gut ausdrücken.

2 — Für die Zubereitung mit dem Stabmixer die Macadamias in ein hohes, schmales Gefäß geben. Zunächst nur 200 ml Wasser zugeben und 1 Min. mixen. Einen Nussmilchbeutel in ein Sieb geben und die Nussmilch filtern. Den Beutel gut ausdrücken. Die ausgedrückte Nussmasse erneut in das Gefäß geben und 200 ml Wasser zugeben. 1 Min. mixen und den Filtervorgang wiederholen.

3 — Die Nussmilch mit Ahornsirup, Vanillemark (die Schote anderweitig verwenden, z. B. für die Zubereitung von Vanillezucker) und Salz vermischen. In einen Topf geben und auf ca. 80 °C erwärmen. Vom Herd nehmen. Das Matcha-Pulver zugeben und die Matcha-Latte aufschäumen. Auf zwei Gläser verteilen und sofort genießen.

Pro Portion 90 kcal, 6 g F, 7 g KH, 1 g B, 1 g E

REGISTER

A

Amarant 163
Amarant-Quinoa-Porridge mit
Apfel-Birnen-Kompott 163
Apfel 55, 92, 100, 155, 163, 216
Apfel-Birnen-Kompott 163
Apfel-Sesam-Muffins mit Joghurt 55
Apfel-Zimt-Knoten 60–63
Aprikose 206
Aprikosenmarmelade mit Lavendel
und Vanille 206
Avocado 128, 135, 175

B

Bacon 119
Bagel 96
Everything ~ 48–51
Baked Beans mit Spiegelei und
Za'atar 111
Banane 55, 56, 167
Bananen-Erdnuss-Brot mit Schokolade 56
Beghrir – Marokkanische Pfannkuchen
mit Honigbutter 144
Berberitzen 115
Birne 163, 210
Blaubeeren 148, 180, 232
Blaubeer-Pancakes mit Zitronen-Vanille-
Joghurt 148
Bloody Wasabi Mary 235
Bohnen 87, 111
Bostocks 59
Brioche 32
mit Clementinensirup und Mandel-
creme 59
Brombeeren 155
Brombeer-Salbei-Kompott 155
Brot
Bananen-Erdnuss-Brot mit
Schokolade 56
Helles Brot 20

Honig-Mohn-Challah 26–29
Karamellisiertes Kürbishefe-
brot 75
Knäckebrot mit Kümmel und
Fenchel 23
Körnerbrot 38
Möhren-Buchweizen-Brot 46
Pflaumen-Haselnuss-Brot 35
Rugbrød 31
Sauerteigbaguette 40–43
Brötchen
Jogadzianki – Polnische Heidelbeer-
brötchen 68
Krentenbollen – Niederländische
Korinthenbrötchen 83
Walnuss ~ 15
Butter, gesalzene 190
Butterkuchen, kleine bretonische 70–73
Buttermilch 140, 148, 156, 190

C

Chutney 186
Cilbir mit Kräuteröl 132
Clementinen 59
Comté 88
Cornichons 103
Couscous 124
Cranberrys 156, 163, 167
Cranberry-Vanille-Granola mit
Mandeln 156
Croissants 16–19
Croque-Monsieur-Stäbchen 107

D

Datteln 224
Doppelrahmfrischkäse 96, 100
Dukkah-Eier mit Couscous, Kirschtomaten
und Joghurt 124
Dutch Baby mit Honig-Himbeeren 143

E

Eggs in a Basket mit Peperonata 127
Ei, ein belegtes Brot mit 95
Ei, pochiertes 116, 132, 135, 175
Eierkuchen 143
Eistee 232
English Muffins 24
Erbsen 189
Erbsen-Sauerampfer-Aufstrich 189
Erdbeer-Basilikum-Kefir 227
Erdbeeren 139, 160, 179, 227
Erdbeer-Johannisbeer-Obstsalat mit Honig,
Minze und Koriander 160
Erdbeerkompott 179
Erdmandelmilch 224
Erdnussbutter 56
Espresso 215, 220

F

Fattet Hummus 159
Feigen 67, 206
Feigenmarmelade 206
Fenchel 96, 124, 186
Feta 112, 120, 127, 131, 135
French Toast mit Ricotta und gerösteten
Erdbeeren 139
Frittata mit Kartoffeln, Paprika und
Feta 112
Frühstückseier mit Croque-Monsieur-
Stäbchen 107

G

Galettes bretonnes mit Schinken,
Gruyère, Ei und gerösteten
Kirschtomaten 147
Gebackene Eier im Spinatnest 115
Gebackene Süßkartoffel mit Joghurt und
gerösteten Haferflocken 167
Gesalzene Butter 190
Granatapfel 144, 159, 227
Granatapfel-Orangen-Saft 227
Granola 156, 172
Grapefruit 168, 216
Grapefruit mit Tahini, Honig und
Pistazien 168

Griechisches Rührei mit geriebener Tomate
und Feta 131
Grießbrei 179
Grießbrei mit Erdbeerkompott 179
Gruyère 107, 147
Gurke 99, 100

H

Haferflocken-Joghurt-Tartelettes mit
Feigen und Honig 67
Hafer-Porridge mit Brombeer-Salbei-
Kompott 155
Haselnuss 35, 38, 124, 205, 220
Haselnuss-Zimt-Latte 220
Hash mit Roter Bete, Spiegelei und
Dill-Öl 128
Heidelbeeren 68
Herzhaftes Porridge mit pochiertem Ei,
Avocado und Tomate 175
Himbeeren 143, 171, 193, 216
Himbeer-Rosen-Marmelade 193
Hirse-Mango-Porridge mit Blaubeeren 180
Honig-Mohn-Challah 26–29
Horchata – Spanische Erdmandelmilch 224
Hummus 91, 159

I

Ingwer 64, 75, 151, 163, 172, 176, 186, 201,
223, 232

J

Jagodzianki – Polnische Heidelbeer-
brötchen 68
Joghurt
Naturjoghurt 55, 56, 100, 103, 143, 167,
172, 176
türkischer ~ 67, 124, 132, 148, 151, 159,
167, 168, 176
Vollmilchjoghurt 194
Johannisbeeren 160

K

Kaffee/Espresso 215, 220, 228
Karamellisiertes Kürbishefebrot 75
Kartoffel 92, 112, 128, 135

Käse 119, 140, 175, 194, 202
Kefir 46, 227
Kichererbsen 91, 103, 159
Kichererbsen-Nori-Aufstrich 103
Knäckebrot mit Kümmel und
Fenchel 25
Kochkäs 202
Kochschinken 107, 147
Kokosmilchreis mit Mango 164
Korinthen 83
Korinthenbrötchen, niederländische 83
Körnerbrot 38
Kouign-Amann – Kleine bretonische
Butterkuchen 70–73
Kräutersalat 135
Krentenbollen – Niederländische
Korinthenbrötchen 83
Kürbis 75
Kurkuma-Ingwer-Tee 232

L

Labneh mit Pistazienpesto 194
Lachs 96, 100, 116
Laugengebäck 45
Lax Benedict mit Dill-Hollandaise 116
Linsen 197

M

Macadamia-Matcha-Latte 231
Mandelmus 185
Mandeln 38, 59, 156, 163, 171, 172, 179,
185, 205
Mandel-Overnight Oats mit Himbeeren
und Kardamom 171
Mango 164, 180
Marmelade 193, 201, 206
Matcha 231
Meerrettich 87, 92
Milchkaffee mit Kardamom 215
Milchreis 164
Miso-Hummus 91
Mohn 26, 46, 49
Möhren 46, 99, 176, 216
Möhren-Buchweizen-Brot 46–49
Möhren-Himbeer-Saft 216

Möhren-Ingwer-Bircher mit karamellisierten
Walnüssen 176
Mokka 228
Muffins
Apfel-Sesam-Muffins mit Joghurt 55
English Muffins 24
Muhammara – Paprika-Walnuss-Paste 198

N

Niederländische Korinthenbrötchen 83
Niederländischer Frühstückskuchen 64

O

Obstsalat 160, 168
Oliven 112
Omelett 119
Orangen(saft) 96, 160, 171, 176,
193, 227
Orangenlikör 96
Orangen-Zitronen-Marmelade 193

P

Pancakes 148
Paprika 108, 112, 120, 127, 198
Paprika-Walnuss-Paste 198
Peperonata 127
Pfannengranola mit gerösteten Pfirsichen
und Joghurt 172
Pfannkuchen 144
Pfirsich 172, 186, 232
Pfirsich-Blaubeer-Kräuter-Eistee 219
Pfirsich-Chutney mit Ingwer 186
Pflaumen 35, 210
Pflaumen-Haselnuss-Brot 34–36
Pilz-Kräuter-Omelett mit Bacon 119
Pilze 88, 119
Piperade – Rührei mit gerösteter
Paprika 108
Pistazien 76, 124, 168, 194
Pistazienpesto 194
Pistazien-Walnuss-Schnecken mit
Honigglasur 76
Pita 159
Porridge 155, 163, 175, 180

Q

Quark 202, 209
Quinoa 163

R

Radieschen 91, 209
Radieschen-Kräuter-Quark mit
Kohlrabi 209
Rettich 99
Ricotta 92, 139
Roggenbrot mit Lachs und eingelegter
Zwiebel 100
Rosinen 83
Röstbrot
mit Miso-Hummus und Sumach-
Radieschen 91
mit Pfifferlingen und Comté 88
Röstmandelcreme mit Honig 185
Rote Bete 87, 96, 100, 103, 128
Rote Bete-Eier, eingelegte 103
Rote Bete-Ei-Stulle 87
Rote-Bete-Gravad-Lax mit Orangen-Senf-
Soße 96
Rote-Linsen-Aufstrich 197
Rotkohl 92
Rucola 88, 135, 140
Rucola-Kräuter-Waffeln mit Käse und
Spiegelei 140
Rugbrød – Roggen-Körner-Brot 31
Rührei
griechisches 131
mit gerösteter Paprika 108
mit karamellisierter Zwiebel 123

S

Salbei-Zitronen-Eistee 219
Sandwich mit Kartoffeln und rotem
Sauerkraut 92
Sauerampfer 189
Sauerteigbaguette 40–43
Schoko-Chai 223
Schokolade 56, 205, 223
Schoko-Nuss-Aufstrich 205
Sesamkringel mit Traubensirup 78–81
Shakshuka mit Feta und Zough 120

Spiegelei

Baked Beans mit ~ und Za'tar 111
Hash mit Roter Bete, ~ und Dill-Öl 128
Rucola-Kräuter-Waffeln mit Käse
und ~ 140
Spinat 115, 119, 175
Strapatsada 131
Stulle mit Kichererbsen-Nori-Aufstrich und
eingelegten Rote Bete-Eiern 103
Süßkartoffel 135, 151, 167
Süßkartoffel-Ingwer-Waffeln 151
Süßkartoffelpuffer mit Kräutersalat und
pochiertem Ei 135

T

Tahini 55, 78, 91, 103, 159, 168
Tahinli – Sesamkringel mit Trauben-
sirup 78–81
Tee 219, 223, 232
Tofu 99
Tofu Bánh Mì 99
Tomaten 108, 112, 120, 124, 127, 131, 140,
147, 159, 175, 201
getrocknete ~ 88
Tomaten-Chili-Marmelade 201

W

Waffeln 140, 151
Walnuss 15, 67, 76, 163, 167, 176, 198
Walnussbrötchen 17
Weißkohl 92
Wodka 235

Z

Zough 197
Zwetschgen 210
Zwetschgen-Birnen-Mus 210