

TOP



herzhaftes Glücks- Momente

Mit Deko-
elementen zum
Download

Herrliche Gerichte
zum Seelenwärmen,
Freundschaftfeiern und
Freundeschenken



Die Vorlagen zu diesem Buch stehen im **TOPP Download-Center** unter **www.topp-kreativ.de/digibib** nach erfolgter Registrierung zum Ausdrucken bereit. Den Freischalte-Code finden Sie im Impressum.

herzhaftes Glücks- Momente

SARAH ZAHN





Herzhaftes Glücksmomente

Gutes Essen kann glücklich stimmen. Das habe ich bereits in meinem ersten Buch „Glücksmomente backen“ zu zeigen versucht. Damals ging es vor allem um süße kulinarische Genüsse. Aber auch herzhaftes Gerichte können uns glücklich machen und unsere Stimmung aufhellen. Ob wir uns nach einem anstrengenden Arbeitstag mit einer köstlichen Kleinigkeit belohnen oder aber für die Lieben groß auftragen, ob zum geselligen Spieleabend, zum romantischen Essen zu zweit oder der Einschulung – in diesem Buch widme ich zahlreichen Anlässen jeweils ein Rezept, das die erlebten Momente zelebrieren soll. Von der kleinen würzigen Leckerei als Dankeschön bis zum großen Dinner kochen und backen wir uns unsere herzhaften Glücksmomente. Die Gerichte müssen nicht immer kompliziert sein, sie sollen aber den Liebsten und uns selbst schmecken! Also denkt daran: Eine Extraprise Liebe verfeinert jedes Rezept und macht es zu eurem persönlichen Liebling.

Eure

Sarah Fahr

INHALT



Basisrezepte

Hefeteig	6
Pieteig	8
Pastateig	10
Gemüsebrühe	12
Saucen	14
Gewürze & Kräuter	16

Für mich

Für den kleinen Verwöhnmoment Mediterraner Feta aus dem Ofen	20
Kindheitserinnerungen wecken Dreierlei Stullen	22
Glücksgefühle zum Feierabend Orientalischer Couscous-Salat	24
Sorgen vergessen Lachsquiche mit Lauch	26
Sich etwas Feines gönnen Currysuppe mit Reismudeln	28
Frühlingsgefühle wecken Spargeltaschen	30
Leichte Sommerküche Sommerrollensalat	32
Seelenwärmer Würziger Kartoffel-Pastinaken-Auflauf	34
Auszeit im Büro Schichtsalat im Glas	36
Low Carb Soulfood Zucchini-Cannelloni mit gerösteten Tomaten	38

Für den Gäste-Notfall

Honig-Senf-Pitas	40
-------------------------------	----

Zum Händewärmen

Brokkoli-Cheddar-Suppe	42
-------------------------------------	----

Für dich

Viel Glück wünschen

Schinken-Spinat-Törtchen	46
---------------------------------------	----

Den Liebsten etwas Gutes tun

Kartoffel-Sticks	48
-------------------------------	----

Besuch vom Gemüse-Fan

Falafel-Burger	50
-----------------------------	----

Geschenk aus dem Garten

Frittata mit Gemüse	52
----------------------------------	----

Würzige Weihnachtsgeschenke

Gewürzmischungen	54
-------------------------------	----

Eine Stütze in stressigen Zeiten

Stromboli-Kräuterbrot	56
------------------------------------	----

Sich für einen Gefallen
revanchieren

Herzhafte Waffelhäppchen	58
---------------------------------------	----

Leckere Umzugsküche

One-Pot-Pasta	60
----------------------------	----

Große Gefühle zeigen

Tomaten-Focaccia	62
-------------------------------	----

Hurra, ich bin ein Schulkind!

Gefüllte Schultüten-Sandwiches	64
---	----

Für laue Sommerabende

Flammkuchen mit Zucchini	66
---------------------------------------	----

Asiatischer Besuch zu Gast

Honig-Sesam-Lachs mit Nudeln	68
---	----



Wenn es Soulfood sein muss
Erbsensuppe 70

Sweet dreams are made of cheese
Käsenudeln mit Kräutern 72

Für uns

Den Herbstanfang feiern
Gefüllte Kürbisse 76

Hurray, it's Pizzaday!
Pizza mit Käserand 78

Die Freundschaft feiern
Parmesan-Ofenhühnchen 80

Mit einem Brunch das Wochenende
einläuten
Bagels mit Lachs und Schinken 82

Für die Silvesterparty
Aus dem Raclette-Pfännchen 84

Grill dich glücklich
Marinierte Grillspieße 86

Für ein Fußballfest
Burger-Sause 88

Schlemmeressen für die Familie
Hähnchenschenkel aus dem Ofen 90

Für den Roadtrip
Nudelnester mit Köttbullar 92

Für den Kinoabend zu Hause
Brezel-Bites mit Senf-Dip 94

Für kuschelige Wintertage
Pasta Ragout mit Chili 96

Für den großen Auftritt
Rinderfilet mit Ricotta-Ravioli 98

Für den Spieleabend
Mini-Hotdogs 100

Reisepläne schmieden
**Karibische Reispfanne
mit Mango-Salsa** 102

Basisrezepte

Cheesecake-Creme im Glas 104

Fruchtige Drinks 106

Register 108

Impressum 111

VORLAGEN- DOWNLOAD

Die Vorlagen für die Topper,
Banderolen und Etiketten in
diesem Buch stehen in der
Digitalen Bibliothek unter **www.
topp-kreativ.de/digibib** nach
erfolgter Registrierung zum Aus-
drucken bereit. Den Freischalt-
code findet ihr im Impressum.



Hefeteig

*Ist gelungener Hefeteig wirklich eine Frage des Glücks?
Keineswegs. Mit diesen Rezepten und Tipps gelingt dir
der herrhafte Hefeteig gewiss.*



Herzhafter Hefeteig

Für 1 Backblech

7 g Trockenhefe
250 ml lauwarmes Wasser
1 TL Honig
450 g Weizenmehl
(Type 550)
1 TL Meersalz
50 ml Olivenöl

1 Die Hefe in einer Schüssel mit Wasser und Honig verrühren und abgedeckt zehn Minuten ruhen lassen, bis sich Bläschen bilden.

2 Das Mehl mit dem Salz in einer großen Schüssel mischen. Olivenöl und Hefemischung zugeben und alles gut verkneten. Abgedeckt mindestens 60 Minuten gehen lassen. Dann weiterverarbeiten.

TIPP 1

Durch kräftiges Kneten bildet der Hefeteig genügend Gluten, was später für eine besonders lockere Konsistenz sorgt. Ist der Teig zu klebrig, knete noch etwas Mehl ein.



TIPP 2

Du kannst den Teig auch am Vortag mit der Hälfte der Hefe zubereiten, eine Stunde an einem warmen Ort gehen lassen und dann über Nacht abgedeckt in den Kühlschrank stellen. Am nächsten Tag 30 Minuten vor der Weiterverarbeitung aus dem Kühlschrank nehmen.



Burger-Brioche

1 Die Hefe in einer Schüssel mit Zucker, Wasser und Milch verrühren und abgedeckt zehn Minuten ruhen lassen, bis sich Bläschen bilden. Mehl, Salz und 90 g Butter in einer großen Schüssel krümelig verkneten. Das Ei und die Hefemischung zugeben und alles zu einem homogenen Teig kneten. Den Teig mit 1 TL Butter einreiben und abgedeckt in der Schüssel an einem warmen Ort zwei Stunden gehen lassen.

2 Den Teig kurz durchkneten und zu einer länglichen Rolle formen. Die Rolle in acht bis zehn gleich große Stücke schneiden. Die Teiglinge zu Kugeln formen, mit 1 TL Butter einreiben und mit Abstand auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Locker abdecken und nochmals ein bis zwei Stunden gehen lassen.

3 Den Backofen auf 190 °C Umluft vorheizen. Eigelb und Milch in einer Schüssel verquirlen, die Brötchen damit bestreichen und mit Sesam- oder Mohnsamen bestreuen. 15–17 Minuten goldbraun backen.

Für 10 Brötchen

7 g Trockenhefe
2 EL Zucker
110 ml lauwarmes Wasser
110 ml lauwarme Milch
480 g Mehl (Type 550)
1 TL Salz
90 g Butter, weich,
plus 2 TL zum Einreiben
1 Ei, zimmerwarm
1 Eigelb
1 EL Milch
Sesam- oder Mohnsamen
zum Bestreuen

TIPP 3

Pizza, Flammkuchen oder Focaccia werden besonders knusprig, wenn das Blech vorher im Backofen erhitzt und der Teig mit dem Backpapier erst dann aufgelegt wird.



Pieteig

Dieser Teig passt perfekt zur Quiche und dient auch kleinen Tartelettes als leckere Hülle. Und für den Snack zwischendurch backst du den Teig mit Kräutern verfeinert zu knusprigen Crackern.



Für 1 runde Form (ø 26 cm)

200 g Mehl (Type 550)
90 g Butter, kalt,
plus etwas für die Form
1 TL Salz
1-2 EL Crème fraîche

1 Mehl, Butter und Salz in einer Schüssel zu einem homogenen Teig verkneten. Crème fraîche unterkneten. In Frischhaltefolie gewickelt im Kühlschrank mindestens 30 Minuten ruhen lassen.

2 Den Teig zwischen zwei Lagen Backpapier 3-4 mm dick ausrollen, in die gefettete Form legen, andrücken und mit einer Gabel einstechen.

Den Teig blind backen

Wenn du den Boden besonders knusprig möchtest, kannst du ihn „blind“ vorbacken. Dazu auf den Teig in der Backform ein Stück Backpapier legen und leicht andrücken. Auf dem Backpapier Backlinsen (getrocknete Kichererbsen oder Keramiklinsen) verteilen. Den Teig im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Umluft 10-15 Minuten vorbacken. Backlinsen und Backpapier entfernen und den Boden weiterverarbeiten.

TIPP

Die Hälfte des Mehls kannst du durch fein gemahlene Nüsse oder Mandeln ersetzen. Den Teig kannst du problemlos auch einfrieren.

Basisrezepte



≡ Pastateig ≡

Wenn es schnell gehen soll, kannst du natürlich fertige Pasta verwenden. Doch am besten schmeckt Pasta selbst gemacht. Die Zubereitung macht zu zweit am meisten Spaß, und wenn zum Schluss ein geschmeidiger Teig entsteht, sind die Glücksgefühle vorprogrammiert.



Klassischer Pastateig

Für 4–6 Portionen

130 g Hartweizengrieß
80 g Mehl (Type 550)
1 Prise Salz
2 Eier (Größe M)
1 EL Olivenöl

1 Hartweizengrieß, Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. Eier und Olivenöl zugeben und alles zu einem homogenen Teig verkneten.

2 Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und mindestens 30 Minuten kalt stellen. Dann weiterverarbeiten.

TIPP

Du kannst den Pastateig einige Stunden vor der Verwendung vorbereiten und in Frischhaltefolie gewickelt bis zur Verarbeitung im Kühlschrank aufbewahren.

