



VERLAG ANTON PUSTET

ENDLICH ZUHAUSE

Rezepte zum Heimkommen und Nachkochen

EMANUEL WEYRINGER

INHALT

**VORWORT
VON EMANUEL WEYRINGER** 11

**GRUSS AN DIE KÜCHE
VON TOBIAS MORETTI** 13

**COUSCOUS-SALAT MIT
ROTEN RÜBEN UND KREN** 16

**GEBRATENE ROMANESCO-
SALATHERZEN MIT SARDELLEN
UND MANGO-JOGHURT-DRESSING** 19

**KARTOFFELAUFLAUF
MIT AVOCADOS** 20

**»VERSUNKENE EIER« –
GEMÜSEAUFLAUF MIT EI** 23

**AVOCADO-THUNFISCH-SALAT
AUF GEBRATENEM HAUSBROT** 25

**RAVIOLI CAPRESE MIT
TOMATENWASSER UND SPINAT** 26

**KRAUTROULADEN MIT
REIS GEFÜLLT** 29

**GEBACKENE AUBERGINE
MIT ZWIEBELN UND PAPRIKA** 30

QUINOA-FISCH-STRUDEL 32

**KICHERERBSEN-KÜRBIS-
EINTOPF** 35

**GNOCCHI MIT
SPECK-TOMATENSOSSE** 36

KARTOFFEL-APFEL-TARTE TATIN 39

**FISCH-CARPACCIO
MIT ZITRUSFRÜCHTEN** 40

**FRISCHKÄSE-PIZZA
MIT PROSCIUTTO** 43

**FORELLE IM
PAPIER GEBACKEN** 45

**SPINAT-CURRY
MIT AUSTERNPILZEN** 46

STOSUPPE 50

ZWIEBELSUPPE 51

GELBE-LINSEN-SUPPE 53

BÄRLAUCHSUPPE 54

AUBERGINENSUPPE 55

**KARFIOLSUPPE
MIT BUTTERBRÖSEL-KARFIOL
UND HEIDELBEEREN** 57

INDISCHE TOMATENSUPPE 58

**GEGRILLTER WEISSER
SPARGEL MIT
SAUCE HOLLANDAISE** 62

KALBSLEBER MIT ZWIEBELN 65

Was Gesundes

Was? Nur eine Suppe?

Was Schnelles

**GEBRATENER REIS
MIT HUHN UND GEMÜSE** 66

**GEBRATENER REIS MIT
AVOCADO,
EI UND ERDNÜSSEN** 69

RISOTTO MIT QUITTE 70

KICHERERBSEN-LAIBCHEN 73

SCHINKEN-RAHM-NUDELN 74

**FREGOLA SARDA
MIT BÄRLAUCH** 77

**GYOZAS MIT
SHIITAKE-PILZEN** 78

KARFIOL-CARBONARA 81

AVOCADO-TORTELLINI 82

ZITRONENNUDELN 85

**GEDÄMPFTER FISCH
IN BEURRE BLANC** 86

Was Descheites

**GEBACKENES EI
MIT BLATTSPINAT** 90

**AUBERGINEN-AUFLAUF –
PARMIGIANA DI MELANZANE** 93

**ÜBERBACKENE GEFÜLLTE
PALATSCHINKEN** 94

**GEBACKENES TANDOORI-HENDL
MIT CORNFLAKES** 97

**LEICHT PIKANTE FISCHLAIBCHEN
MIT MANGO-KOHLRABI-SALAT** 98

**GEBRATENER ZANDER
MIT INDISCHER KAROTTE** 101

**GEFÜLLTE ZWIEBELN
MIT FASCHIERTEM** 102

**GEFÜLLTE ZWIEBELN
MIT KARTOFFELN
UND GRAMMELN** 104

MILCHKALBS-BEUSCHEL 105

PIZZA FRITTA 108

CHILI CON CARNE 111

KALBSSTELZE, GLASIERT 112

**TAFELSPITZ-SULZ MIT
EIERVINAIGRETTE** 114

**RINDSROULADEN MIT
PREISELBEERSOSSE** 117

**GESCHMORTE
RINDSBACKERL** 118

**REHRAGOUT MIT
GEBRATENEM PAK CHOI** 121

**GEBRATENES LAMM
IN TAMARINDEN-GEMÜSE** 122

SCHWEINEBRATEN 125

**LEICHT GRATINIERTES
SPANFERKEL MIT
COUSCOUS-KRUSTE** 126

Was gibt's dazu?

SCHWARZBROT 130

HAUSBROT 132

**SÜSSKARTOFFEL-
HONIG-BROT 133**

SCHÜTTELBRÖT 135

SESAM-BAGELS 136

MAIS-PFANNKUCHEN 138

BATBOUT-BROT 139

BLATTLN 140

POLENTA 142

BLINI 142

FLEISCHRAGOUT 143

**TOMATENSOSSE PUR –
POLPA DI POMODORO 144**

**TOMATENSOSSE MIT SPECK –
POLPA DI POMODORO
ALL'AMATRICIANA 145**

**TOMATENSOSSE MIT SPECK
PIKANT – POLPA DI POMODORO
ALL'AMATRICIANA
BEN CONDITO 146**

MINZESOSSE 146

SAUCE HOLLANDAISE 147

ZITRONEN-THYMIAN-SOSSE 147

YAKITORISOSSE 148

PFLAUMEN-ESSIG-SOSSE 149

ERDNUSSBUTTER-SOSSE 150

SAUERRAHM-KREN-SOSSE 151

KAFFIRLIMETTEN-SOSSE 151

**ORANGEN-KNOBLAUCH-
JOGHURT-SOSSE 152**

**RICOTTA-MOZZARELLA-
CREME 152**

HASELNUSSCREME 153

SABAYON 153

ZITRONEN-SABAYON 154

HEU-SABAYON 154

KOKOS-SAHNE 155

**GRANNY SMITH
APFELPÜREE 155**

KARTOFFEL-KREN-PÜREE 156

EIERVINAIGRETTE 156

TOMATENSALAT 157

**RADICCHIO-SALAT
MIT KROKANTEM
KNOBLAUCH 158**

MANGO-KOHLRABI-SALAT 158

ANANAS-KRAUT-SALAT 159

MANGO-LASSI 159

Was Süßes

**SCHOKOLADEN
CRÈME BRÛLÉE** 163

MANGO PANNA COTTA 164

**MARILLEN-BUCHTELN
MIT ZITRONEN-SABAYON** 166

**PREISELBEER-POFESEN
MIT SABAYON** 171

DAMPFNUDELN 172

**HEIDELBEEREN-DATSCHI
MIT KOKOS-SAHNE** 173

SCHNEE-NOCKERL 174

TOPFENNOCKERL 177

**PALATSCHINKEN MIT
MARILLENMARMELADE
GEFÜLLT** 178

KAISERSCHMARREN 181

MILCHRAHMSTRUDEL 183

**SCHEITERHAUFEN
MIT SCHNEEHAUBE** 184

**SCHOKOLADENMOUSSE
MIT MANDELBISKUIT
UND EISCHNEE** 187

**MARILLENKNÖDEL
MIT BUTTERBRÖSEL** 188

TOPFENKNÖDEL 189

**MOHNKNÖDEL
MIT ERDNUSSBUTTER-SOSSE** 191

ERDBEERROULADE 193

**KOKOSKUCHEN
MIT KOKOSSIRUP** 194

**ZIMTSCHNECKE
MIT APFEL GEFÜLLT** 196

KLETZENBROT 197

Was auf Vorrat

**EINGELEGTE FRÜCHTE
ODER GEMÜSE** 200

SALZZITRONEN 203

ROTE CURRYPASTE 204

ZITRONENMARMELADE 207

TOMATEN-KETCHUP 208

GRAPEFRUIT-MARMELADE 208

OLIVENMARMELADE 209

ZWETSCHKENRÖSTER 210

HOLLERKUCH 210

APFEL-ZITRUS-CHUTNEY 211

WASSERMELONEN-CHUTNEY 211

ANANAS-CHUTNEY 212

KRIECHERL-CHUTNEY 212

GRAPEFRUIT-CHUTNEY 213

BÄRLAUCH-PESTO 213

DATTEL-PESTO 214

BASILIKUM-PESTO	214	BLÄTTERTEIG	234
BRUNNENKRESSE-PESTO	215	PASTATEIG	235
SPINAT-ERDBEEREN-PESTO	215	GNOCCHI-TEIG	236
TANNENÖL	216	SALATMARINADE	237
ZITRONENBUTTER	216	MANGO-JOGHURT-DRESSING	237
TOMATENWASSER	217	LÄUTERZUCKER	238
HOLLERSIRUP	219		
ERDBEERKRACHERL	219		
LIMONCELLO	220		

Was brauche ich?

GEMÜSEFOND	224		
HÜHNERFOND	225	REGISTER	
RINDERFOND	226		
CREME-SUPPEN	227	ALPHABETISCHES REZEPTEVERZEICHNIS	241
FLEISCH-GRUNDSOSSE	228	ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS	243
FISCHFOND	229	REZEPTE- UND ZUTATENREGISTER	244
GARUM – FERMENTIERTE FISCHSOSSE	230	GLOSSAR, KÜCHENAUSDRÜCKE	252
RISOTTO	231	DAS TEAM	254
PALATSCHINKEN	232	»VERGELT'S GOTT!« VON EMANUEL WEYRINGER	256
STRUDELTEIG	233		

VORWORT VON EMANUEL WEYRINGER

Daheim – das Gefühl, das meine Frau Susi und ich so lieben und besonders spüren, wenn alle gemeinsam an einem Tisch sitzen. Heimkommen und Zu-Hause-Sein – dieses Gefühl wollte ich in diesem Buch verkochen. Ein Gefühl wie früher, wenn man zur Oma oder irgendwo anders »nach Hause« kam und es schon vor der Haustür verführerisch nach Essen roch. Niemand fragte, »was« es gibt – man setzte sich einfach an den Tisch und hatte das Gefühl, man wird in eine wohlig-weiche Decke gehüllt.

Um dieses Gefühl geht es beim Kochen bei uns zu Hause: Nicht nur um das, was gerade Saison hat, sondern um das, was wir »brauchen«. Etwas Schnelles, etwas Gesundes, etwas Gescheites, wenn man richtig Hunger hat und etwas Süßes, wenn wir Trost brauchen. Etwas, das uns zusammenbringt.

Ein Kochbuch zum Heimkommen und Nachkochen, mit einfachen Rezepten, klaren Angaben zur Vorbereitung, Kochzeiten und Ofentemperaturen, mit zusätzlichen Tipps und Kicks für alle Rezepte – damit ihr euch nicht verzettelt und Spaß findet am Ausprobieren. Das Wichtigste ist die Vorbereitung eurer Zutaten. Wenn ihr alles zur Hand habt, gibt es keinen Druck und alles geht leicht. Die wenigsten machen das konsequent – probiert es aus! Die Ofentemperaturen sind Richtwerte, denn jeder Herd ist anders. Die Zubereitungs- und Kochzeiten hängen von mehreren Faktoren ab: Reife und Qualität der Zutaten, Schnelligkeit beim Schälen, Schnippeln usw. Sie sind deshalb Anhaltspunkte, und wenn ihr anhand dieser seht, dass die Zeit nicht reichen wird, blättert zu »Was Schnelles«, dort werdet ihr fündig und vermeidet unnötigen Stress. Wenn dann wieder mehr Zeit vorhanden ist, schaut nach bei »Was auf Vorrat« oder »Was Gescheites«, dann habt ihr jeden Tag eine Antwort auf die Frage: »Was essen wir heute?«.

Kochen muss Freude machen, sonst macht das Heimkommen weder demjenigen Spaß, der kochen darf, noch jenen, die mit am Tisch sitzen. Kochen selbst kann ein Gefühl von Heimkommen erzeugen, das möchte ich euch mit diesem Buch zeigen!

Euer Emanuel

GRUSS AN DIE KÜCHE VON TOBIAS MORETTI

In Salzburg tummelt sich im Sommer die Welt, die kulturelle, und auch das alte Geld, und das alte Geld isst gern gut. Aber nicht nur das alte Geld, auch der kultivierte Mensch. Unvergessen sind die Abende im Pan e Vin, im Ikarus, im Buberlgut, im Brunnauer, beim Döllner, bei den Obauern ...

Alles hat seine Zeit, und manchmal wünscht man sich einfach in ein Landgasthaus am See unter Kastanienbäumen, und da wäre man auch mit einer einfachen Essigwurst schon beglückt.

Und genau zu so einer Stunde nimmt mich ein guter Freund, Maestro Robert, ein brillanter Automobilreparateur und Heger antiker Fahrzeuge, mit zu seinem Lieblingsgasthaus am Wallersee, weil er sich auch dem Kulturgut des guten Speisens verschrieben hat. Aber nicht in das eine, sondern in das andere, in dem ich noch nie war: Weyringer am Wallersee, das etwas andere Haubenlokal, das pittoreske.

Allein schon das Ankommen und die Begrüßung und dieser Platz überm See unter den Bäumen öffnen das Herz. Ein Familienbetrieb: Emanuel Weyringer kocht, man findet ihn immer in der Küche. Seine hinreißende Frau Susanne kümmert sich um die Gäste, zwei Töchter haben sie auch.

Wie in anderen Bereichen des Lebens gibt es auch in der Welt der Kulinarik Axiome: Es gibt die italienische und die französische Küche (wie in der Musik sind sich die beiden Welten fremd und wollen nichts miteinander zu tun haben). Dann noch die altösterreichische und die gehobene asiatische Küche in all ihren verschiedenen Spielarten. Dazwischen gibt's nicht mehr viel. Eigentlich ist es kaum vorstellbar, dass man das verbinden kann. Und genau da liegt die hohe Kunst von Emanuel Ernest.

Meine Essigwurst habe ich nicht bekommen. Dafür aber bin ich in den Olymp des Geschmacks entrückt worden. Mit einem heimischen Waller, in asiatische Anmut gewandelt. Schon vor dem zweiten Gang war das Gespräch über alte italienische Motoren verstummt, so stumm wie der Karpfen, der in den Dim Sums seine Vollendung gefunden hatte. Nach diesem Gang schielte der Koch das erste Mal an unserem Tisch vorbei: eine herrliche Erscheinung, empathisch und voller Freude an seinen Gerichten und unserem Genuss. Nach einem unglaublich zarten Wildgericht mit asiatischem Anklang und französischem Gratin kam er mit seiner Frau wieder kurz vorbei – und blieb gleich auf ein Glasl hocken.

Der Abend wurde lang. Bis in die Nachtstunden saßen wir noch über dem See, und Emanuel Ernest Weyringer hat mich nicht mehr losgelassen.

Das nächste Mal wollte ich diesen Platz unbedingt meiner Familie zeigen, wieder war es ein Erlebnis des feinsten Geschmacks und des gemeinsamen Austauschs über das Lebensmittel und seine Metamorphosen. Unter dem aufgespannten Sonnenschirm bin ich noch im Schoße meiner Frau in einen Kurzschlaf gesunken. So was nennt man Elysium. Ich komme wieder.

Was gesundes



COUSCOUS-SALAT MIT ROTEN RÜBEN UND KREN

»Wie bitte?!« fragte ich empört nach, als man mir das erste Mal Couscous anbot, mir war nicht gleich klar, dass es sich um Essen handelte. Meine Aufregung hat sich aber rasch gelegt und ich bin immer wieder begeistert, wie vielfältig diese gesunden Körner einsetzbar sind. Außerdem ist Couscous sehr gesund, Küssen übrigens ebenso, also doch eine nicht unwesentliche Gemeinsamkeit!

4 PORTIONEN | VORBEREITUNGSZEIT: 10 MINUTEN | KOCHZEIT: 20 MINUTEN

**300 ml warmes Wasser
oder warmer Hühnerfond**

(Rezept S. 225)

250 g Couscous

1 EL Olivenöl

½ TL-Spitze Kurkumapulver

Salz n. B.

Prise Kardamompulver

Prise Kreuzkümmelpulver

Prise Chilipulver

Saft von ½ Zitrone

1 EL Reisessig

1 Rote Rüben-Knolle –
gekocht und geschält

¼ Endivie – gewaschen und
abgetropft

2 frische Minzeblätter – fein
geschnitten

Korianderblätter n. B.

2 Datteln – getrocknet, ent-
kernt und in kleine Stücke
geschnitten

1 EL Sonnenblumenkerne –
angeröstet

1 EL frisch geriebener Kren

Wasser oder Hühnerfond in einem Topf erhitzen, den Couscous übergießen und zugedeckt ca. 10 Min. quellen lassen. Couscous mit einer Gabel lockern.

Olivenöl, Kurkumapulver, Salz, Kardamompulver, Kreuzkümmelpulver, Chilipulver, Zitronensaft und Reisessig in eine Schüssel geben und vermischen.

Couscous und die restlichen Zutaten begeben und behutsam miteinander vermengen.

TIPP

Gebt die Gewürzpulver schon zu der Quell-Flüssigkeit dazu. So nimmt der Couscous noch mehr Geschmack an!

KICK

Flüssige Butter mit etwas Zimtpulver und Zitronenabrieb begeben!





GEBRATENE ROMANESCO-SALATHERZEN MIT SARDELLEN UND MANGO-JOGHURT-DRESSING

Nach den Weihnachtsfeiertagen und Silvester kommen 1 oder 2 Tage, an denen man geradezu versessen darauf ist, sich gesund und weniger üppig zu ernähren. Das sollte man ausnutzen. Ich schlage deshalb diesen Salat vor, der feine Bitternoten und dank der Sardellen eine großartige Säure hat. Sauer und bitter kommen ja im Advent und in den darauffolgenden Tagen traditionell etwas kurz. Der Salat ist auch eine super Beilage zu, sagen wir, einem feinen Stück Fleisch!

4 PORTIONEN | VORBEREITUNGSZEIT: 10 MINUTEN | ZUBEREITUNGSZEIT: 10 MINUTEN

4 Romanesco-Salatherzen

– geputzt, gewaschen und längs halbiert (ihr könnt auch Radicchio verwenden; werft in beiden Fällen einen kurzen Blick auf die Tipps!)

Salz n. B.

Brotbrösel

Speiseöl zum Anbraten

12 Rosinen

3 dunkle Oliven – in Spalten geschnitten

4 Tomaten – in Scheiben geschnitten

½ Gurke – in feine Scheiben geschnitten

Olivenöl n. B.

1 TL frischer Zitronensaft

12 Sardellenringe

16 eingelegte rote Zwiebeln (Rezept S. 200)

2 TL gehobelte Mandeln – kurz angeröstet, n. B. mit oder ohne Öl

1 frische Chilischote – in feine Ringe geschnitten

FrISCHE Dillspitzen n. B.

Mango-Joghurt-Dressing:

Rezept S. 237!

Salat halbieren, salzen und auf der Schnittfläche in den Brotbröseln wenden. In einer Pfanne das Speiseöl erhitzen und den Salat goldgelb anbraten.

Rosinen und Oliven begeben und beiseitestellen.

Die Salatherzen mit dem Mango-Joghurt-Dressing marinieren und auf Tellern anrichten.

Tomaten und Gurken mit etwas Olivenöl, Zitronensaft und Salz würzen.

Restliche Zutaten zusammen mit dem Tomaten-Gurken-Salat auf die Salatherzen geben und anrichten.

TIPP

Die Romanesco-Salatherzen vor dem Braten für ca. 5 Min. in reichlich kaltem Wasser einlegen. Vorsichtig trocken tupfen. Der Salat wird dadurch knackiger!

Radicchio hingegen in leicht lauwarmes Wasser einlegen. Dadurch verliert der Salat etwas von seiner Bitterkeit und wird noch knackiger!

KICK

Reduziert etwas frischen gepressten Orangensaft mit einer Prise Salz, geriebenem Ingwer und etwas frischem Chili so lange ein, bis die Substanz leicht dickflüssig wird (kurz vor dem Karamellisieren wird die Substanz cremig, bitte Augen auf!). Gebt diese zusätzlich zum Mango-Joghurt-Dressing (Rezept S. 237) über den Salat.

KARTOFFELAUFLAUF MIT AVOCADOS

Jetzt könnte man freilich argumentieren, dass ein Kartoffelaufbau in die für ihn vorgesehene Auflaufform gehört, weil es ja nicht selten zu Problemen führt, wenn etwas aus seinem natürlichen Habitat gerissen wird. Ich halte dagegen! »Das Auge isst mit«, heißt es und zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen sogar, dass unsere visuelle Wahrnehmung einen erheblichen Einfluss auf die Geschmackswahrnehmung hat. Deshalb bestehe ich darauf, diesen Auflauf in Backringen oder runden Formen zu backen!

4 PORTIONEN | VORBEREITUNGSZEIT: 20 MINUTEN | KOCHZEIT: 50 MINUTEN

1 EL Olivenöl

½ Zwiebel – fein würfelig
geschnitten

1 Knoblauchzehe – geschält
und fein geschnitten

1 TL-Spitze Kurkumapulver

Prise Kreuzkümmelpulver

2 Eier

200 g mehlig Kartoffeln –
gekocht und gepresst

50 g Naturjoghurt

Etwas geriebene Muskatnuss

Salz n. B.

Etwas flüssige Butter

1 Avocado

1 Zitrone – Saft und Abrieb

10 frische Korianderblätter

½ frische Chili

In einer Sauteuse Olivenöl erwärmen, Zwiebeln mit Knoblauch leicht anschwitzen. Kurkuma- und Kreuzkümmelpulver begeben.

Eier trennen.

In einer Schüssel das warme Kartoffelpüree, Joghurt, Dotter, die ansautierte Zwiebelmischung, Muskatnuss und Salz zu einer homogenen Masse vermischen.

Das Eiweiß zu Schnee schlagen und unter die Kartoffelmischung heben.

Das Backrohr auf 170 °C vorheizen (Ober- und Unterhitze).

Runde Formen oder Backringe, Durchmesser ca. 6 cm, sorgfältig mit Butter ausstreichen und die Kartoffelmasse zu gleichen Teilen randvoll einfüllen. Ins Rohr geben und ca. 15 Min. backen lassen.

TIPP

Wenn ihr die Kartoffeln passiert, achtet darauf, dass diese gut abgetropft sind und ihr kein Wasser mehr dabei habt.

Bei der Verarbeitung gekochter Kartoffeln generell nicht zu viel rühren oder kneten, ansonsten kann es passieren, dass ihr eine klebrige, zähe Masse bekommt!

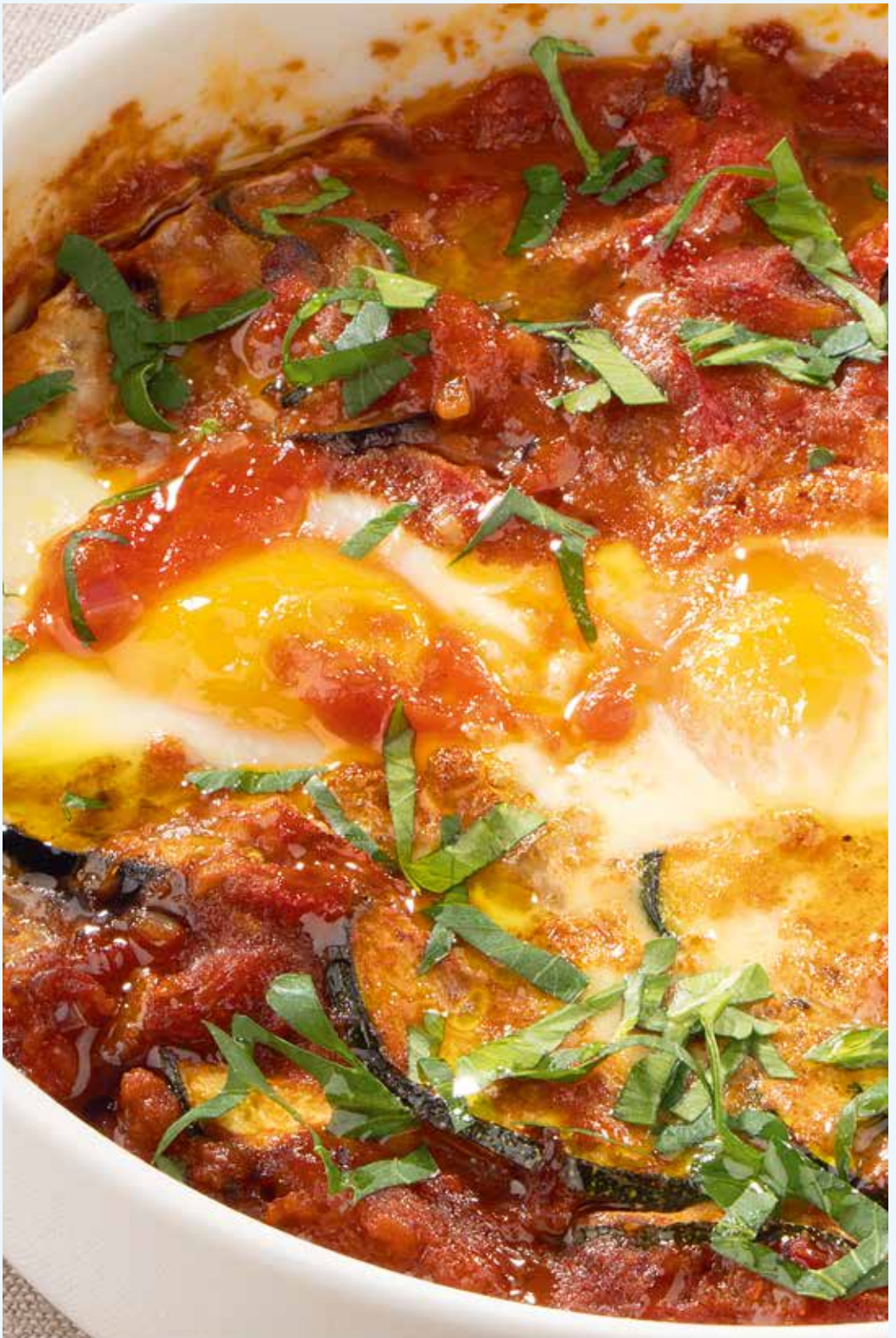
Avocado grob würfelig schneiden und mit Zitronensaft, Zitronenabrieb, Koriander, Salz und Chili abschmecken.

Kartoffelaufbau auf Tellern anrichten und zusammen mit den Avocados servieren.

KICK

Gebt etwas getrockneten Thunfisch auf die Avocado und verfeinert das Gericht mit etwas Zitronenbutter (Rezept S. 216).





»VERSUNKENE EIER« – GEMÜSEAUFLAUF MIT EI

4 PORTIONEN | VORBEREITUNGSZEIT: 20 MINUTEN | KOCHZEIT: 30 MINUTEN

6 EL Olivenöl

2 Knoblauchzehen – in dünne Scheiben geschnitten

2 Zwiebeln – in feine Ringe geschnitten

Etwas Cayennepfeffer oder Chilipulver

6 Tomaten (ca. 500 g) – geschält und halbiert

3 rote Paprika – geputzt und 3 cm große Stücke geschnitten

1 Aubergine – in mundgerechte Stücke geschnitten

Salz n. B.

Pfeffer – gemahlen, n. B.

1 TL Paprikapulver

1 TL Garam Masala

1 TL Kreuzkümmel (ganz oder Pulver, n. B.)

½ TL Kurkuma

Prise Zimtpulver

350 g Tomatensoße
(Rezept S. 144)

2 EL WOERLE Frischkäse aus Bio-Heumilch Natur

4 Eier

½ Bund frischer Koriander

Etwas frische Petersilie – gehackt

In einer Pfanne mit hohem Rand, für die es einen Deckel gibt, 3 EL vom Olivenöl erhitzen. Knoblauch und Zwiebeln darin anschwitzen. Cayennepfeffer (oder Chilipulver) begeben.

Geschälte Tomaten, Paprika, Aubergine begeben und bei mittlerer Hitze unter wiederholtem Wenden ca. 15 Min. rösten. Mit Salz und etwas Pfeffer würzen.

Restliches Olivenöl in einer separaten Pfanne erwärmen. Paprikapulver, Garam Masala, Kreuzkümmel, Kurkuma und Zimtpulver anschwitzen und mit Tomatensoße ablöschen. Ca. 5 Min. langsam köcheln lassen. Dann mit dem angerösteten Gemüse vermischen. Die Hitze reduzieren und ca. 15 Min. weiter köcheln lassen. Den Frischkäse einrühren.

Mit einem Löffel vier kleine Mulden in der Soße ausheben und die Eier hineingleiten lassen. Deckel darauf und die Eier stocken lassen – das dauert ca. 5 Min.

Mit dem frischen Koriander und Petersilie bestreuen und servieren.

TIPP

Serviert den Gemüseauflauf mit leicht gesalzenem Naturjoghurt und getoastetem Gerstenbrot.

KICK

Frische Pfirsiche in grobe Stücke geschnitten, in etwas Olivenöl ansautiert und mit etwas frischer Minze und Limettensaft vermischt dazu servieren.

Das Standardwerk für die einfache
Wohlfühl-Küche, das unkomplizierte
Antworten gibt auf die alltägliche
Frage »Was koche ich heute?«.

Über 150 Rezepte des Spitzenkochs,
die ihr lieben werdet!

