

Inhalt

BROT UND GEBÄCK



Zimt-Nuss-Nougat-Schnecken * 5

Brioche * 7

Brötchen * 9

AUFS BROT



Toast mit Feigen, Honig und Thymian * 11

Zitronen-Rosmarin-Marmelade * 12

Lemoncurd, Erdnussbutter und Nussnougatcreme * 15

Verschiedene Frischkäsebällchen * 16

Grüne-Oliven-Curry-Paste * 19

GETRÄNKE



Orientalischer Kefirdrink mit frischen Kräutern * 20

Avocado-Kiwi-Smoothie * 23

GESUNDES AUS DER SCHÜSSEL



Smoothie Bowl mit Basilikum * 24

Smoothie Bowl mit Avocado * 27

Vanille-Bananenquark mit Früchten * 29

FRISCH AUS DER PFANNE



- Buchweizen-Blinis mit Kaviar und Roter Bete * 30
- Pancakes mit frischen Beeren und Ahornsirup * 33
- Arme Ritter mit Kokos und frischen Beeren * 34

MÜSLI & CO.



- Müsli mit Mandeln und Kiwi * 37
- Müsli mit Orangenmarmelade und Ingwer * 38
- Porridge mit Mango und Ananas * 41
- Erdmandel-Porridge mit Hanfsamen und Tefffloeken * 42
- Overnight Oats mit Kokosnussmilch * 45
- Rhabarber-Müsli * 46

FRÜHSTÜCKSEI MALANDERS



- Rührei mit verschiedenen Toppings * 49
- Ofengebackene Toasts mit Spiegelei und Kresse * 50
- Ei in Avocado aus dem Ofen * 53
- Eier mit Spargel-Schinken-Röllchen * 54

HERZHAFTES GEBÄCK



- Gemüse-Tarte-Tatin * 57
- Gemüsekekuchen mit Schinken * 58
- Pikante Hefeschnecken mit Tomaten, Speck und Pilzen * 61
- Würziges Pull-Apart-Bread (Zupfbrot) * 62





Müsli mit Mandeln und Kiwi

80 g Mandelkerne, geschält • 40 g Rosinen • 400 g Soja-
Joghurt, nach Belieben fettarm • 2 Stängel Minze • 4 Kiwis

- 1 Die Mandeln in einer heißen Pfanne duftend rösten, abkühlen lassen und grob hacken.
- 2 Mit den Rosinen vermengt in 4 Gläser füllen. Darauf den Joghurt geben.
- 3 Die Minze abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und einige Spitzen zum Garnieren beiseitelegen.
- 4 Die Kiwis schälen, 4 schöne Scheiben zum Garnieren abschneiden, den Rest mit der Minze fein pürieren und auf den Joghurt gießen.
- 5 Mit Minze und Kiwischeiben garniert servieren.

TIPPS → *Statt Sojajoghurt kann auch „normaler“ Joghurt benutzt werden. Dann aber das Kiwipüree erst kurz vor dem Servieren auf dem Joghurt verteilen und direkt genießen, da es sonst leicht bitter wird.*



Ofengebackene Toasts mit Spiegelei und Kresse

20 g flüssige Butter • 4 Scheiben Toastbrot • 1 große Tomate
• 4 Eier • Salz • bunter Pfeffer, aus der Mühle • 1 Handvoll
Kresse, zum Garnieren

- 1 Den Ofen auf 200 °C vorheizen. Vier Mulden eines Muffinbackblechs ausbuttern.
- 2 Die Toastscheiben in die Mulden drücken und mit der restlichen Butter bestreichen.
- 3 Die Tomate waschen, den Stielansatz herausschneiden und die Frucht in Scheiben schneiden. Auf den Toastscheiben verteilen und jeweils ein Ei hineinschlagen.
- 4 Im Ofen ca. 10 Minuten stocken lassen.
- 5 Aus dem Ofen nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Kresse garniert servieren.



VERLAGSGRUPPE PATMOS

PATMOS
ESCHBACH
GRUNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

Für die Schwabenverlag AG ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns.
Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

Bildnachweis

Stockphoto: 4 Reculez, Francine, 7 Avalos Flores, Maricruz, 8 Syl d AB,
10 Kibbles, Charlotte, 13 Laniak, Malgorzata, 14 Teubner Foodfoto GmbH,
17 Liebenstein, Jana, 18 Rynio, Jörn, 21 und 22 Kirchherr, Jo, 25 Bonisolli,
Barbara, 26 Wischnewski, Jan, 31 Hoersch, Julia, 32 Parissi, Lucy,
35 Eising Studio – Food Photo & Video, 37 Wischnewski, Jan, 39 Saunders, Jane,
40 Short, Jonathan, 43 Wischnewski, Jan, 44 Firmston, Victoria, 47 Pranschke,
Rafael, 48 Eising Studio – Food Photo & Video, 51 Studer, Veronika, 52 Kramp +
Gölling, 55 Great Stock!, 56 Goyoaga, Aran, 59 Benjamins, Sven, 60 Lister,
Louise, 63 Bauer Syndication, 29 **Fotolia**, fahrwasser

Alle Rechte vorbehalten

© 2017 Jan Thorbecke Verlag der Schwabenverlag AG, Ostfildern
www.thorbecke.de

Gestaltung: Finken und Bumiller, Stuttgart

Umschlagabbildung: **Fotolia**, fahrwasser

Druck: Grafisches Centrum Cuno GmbH & Co. KG, Calbe

Hergestellt in Deutschland

ISBN 978-3-7995-1161-2 (Print)

ISBN 978-3-7995-1177-3 (eBook)

