IN INTERSPAR
Mein Zuhause
Das Magazin für Küche, Tisch und Haushalt.

Bananenschnitten

ZUTATEN

Boden:
- 5 Eier
- 160 g Zucker
- ½ Pkg. Backpulver
- 100 ml Milch
- 100 ml Öl
- 250 g Mehl

Füllung:
- 3 EL Zucker
- 400 ml Milch
- 1 Pkg. Vanillepudding
- 200 ml Schlagobers
- 5 Bananen

Glasur:
- 60 g Butter
- 120 g Kochschokolade

20 Portionen

80 Minuten

leicht

ZUBEREITUNG

1. Für den Kuchenboden das Eiklar steifschlagen. Anschließend den Zucker mit dem Dotter schaumig rühren und die Milch sowie das Öl langsam einmengen.

2. Nun das mit Backpulver vermengte Mehl unterheben und zum Schluss den Eischnee vorsichtig untermischen. Den Teig auf ein mit Backpapier belegtes Backblech streichen und bei 180 °C, Ober- und Unterhitze 15 bis 20 Minuten backen.

3. Währenddessen aus der Milch, dem Zucker und dem Puddingpulver einen Pudding kochen und danach eine halbe Stunde kaltstellen.

4. Auf dem ausgekühlten Kuchenboden die gedrittelten Bananen verteilen.

5. Schlagobers aufschlagen und unter den abgekühlten Pudding heben. Die fertige Puddingcreme auf den Bananen verteilen.

6. Zum Finale Butter und Kochschokolade über dem Wasserbad schmelzen und über die Creme gießen. Alles fest werden lassen, dann erst aufschneiden und servieren.

Ein Bananentraum!

IN INTERSPAR
Mein Zuhause
Das Magazin für Küche, Tisch und Haushalt.

Sallys Rhabarber-Tarte

12 Portionen
120 Minuten
mittel

ZUTATEN

Dekoration:
- 250 g Rhabarber
- 5 EL Zucker

Rhabarber-Erdbeer-Kompott:
- 1 kg Rhabarber
- 100 g Zucker
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1 Prise Zimt
- 1 EL Zitronensaft
- 500 g Erdbeeren
- 30 g Stärke
- evtl. 100 ml Wasser

Mürbteig:
- 300 g Mehl
- 200 g Butter
- 100 g Zucker
- 1 Prise Salz
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1 Eigelb
- 100 g backfeste Schokoladendrops

Vanillecreme:
- 500 g Topfen
- 400 g Obers
- 80 g Staubzucker
- 1 TL Vanilleextrakt
- 9 TL Sanapart

IN INTERSPAR Mein Zuhause
Das Magazin für Küche, Tisch und Haushalt.

Sallys Rhabarber-Tarte

ZUBEREITUNG

1. Für die Dekoration den Rhabarber schälen, in etwa fünf Zentimeter lange Stücke schneiden und über Nacht in Zucker einlegen. Alternativ kann man die geschälten Rhabarber-Stücke vor dem Backen für etwa fünf Minuten in kochendem und gezuckertem Wasser blanchieren. Danach abgießen und abschrecken.

2. Für das Kompott den Rhabarber schälen und in kleine Würfel schneiden, mit Zucker, Vanille-extrakt, Zimt und Zitronensaft verrühren und in einem Kochtopf abgedeckt für mindestens eine Stunde ziehen lassen.

3. Erdbeeren klein schneiden und zur Seite stellen.

4. Nun die Stärke zum Rhabarber geben und diese klümpchenfrei einrühren. Falls der Rhabarber nur sehr wenig Flüssigkeit hat, einfach noch bis zu 100 ml Wasser hinzugießen. Nun darf das Kompott etwa zehn Minuten köcheln.

5. Anschließend die Erdbeeren hinzugeben und für weitere zwei Minuten weiterkochen lassen, ehe das Kompott zum Abkühlen in Einmachgläser gefüllt wird.

6. Für den Mürbteig kommt die Butter zusammen mit dem Zucker in eine Küchenmaschine. Nach dem ersten Verrühren werden Vanilleextrakt, Salz und Eigelb beigemengt. Zum Schluss kommt das Mehl dazu und das Ganze wird zu einem geschmeidigen Teig verknetet.

7. Die Schokodrops einarbeiten, den Teig flach drücken und abgedeckt für mindestens 30 Minuten im Kühlschrank kaltstellen.

8. Den abgekühlten Teig kurz durchkneten und auf einer Silikonmatte oder Arbeitsplatte mit wenig Mehl auf etwa 34 cm Durchmesser ausrollen. Nun damit die Tarteform auslegen und leicht fest-drücken. Mit einer Gabel mehrfach einstechen und die Ränder sauber abschneiden.

9. Die Tarte kommt nochmals für mindestens 30 Minuten in das Gefrierfach. So behält der Teig beim Backen besser seine Form.

10. Tarte im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Ober-/ Unterhitze für 20 bis 25 Minuten backen.

11. Für die Fülle den Topfen durchrühren, Obers, gesiebten Staubzucker, Vanilleextrakt hinzugeben und mit dem Sanapart steifschlagen.

12. Nun abwechselnd immer etwas Creme und Kompott auf den Tarteboden geben und mit einem Löffel leicht marmorieren.

13. Die Tarte nach Belieben mit dem in Zucker ein-gelegten oder blanchierten Rhabarber dekorieren – beispielsweise im Fischgrät-Muster oder in parallelen Streifen.

14. Die belegte Tarte für weitere 10 bis 12 Minuten backen und danach für drei Stunden kaltstellen.

Voilà!

Tipp: Das restliche Kompott hält sich vakuum-verschlossen mehrere Monate an einem kühlen Ort.

IN INTERSPAR
Mein Zuhause
Das Magazin für Küche, Tisch und Haushalt.

2 – 4 Portionen
10 Minuten
leicht

Gefüllte Ofen-Auberginen

ZUTATEN

- 170 g bunter Quinoa
- 1 Zwiebel (ca. 100 g ohne Schale)
- 2 Knoblauchzehen
- 50 g Stangensellerie
- 3 EL Olivenöl
- 2 mittelgroße Auberginen
- 60 g Blattspinat
- 50 g Mandeln, gehobelt
- Salz und Pfeffer
- 4 Prisen Ehrenwort BIO 1001 Nacht Ras el Hanout
- 3 EL Öl für die Form und zum Beträufeln

Für den Dip:

- 150 g Feta
- 80 g Mandelmilch

Topping:

- 3 Stängel Petersilie
- Granatapfelkerne

ZUBEREITUNG

1. Ofen auf 200 °C Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Mandelblättchen ohne Fett in einer Pfanne goldbraun rösten und danach grob hacken.
2. Quinoa unter fließendem Wasser gut durchspülen. Danach in der 2 ½-fachen Menge leicht gesalzenem Wasser bissfest kochen, bis das Wasser verkocht ist.
3. In der Zwischenzeit Zwiebel und Stangensellerie in Würfel schneiden, den Knoblauch fein hacken und alles in Olivenöl für drei Minuten in der Pfanne anschwitzen.
4. Die Auberginen waschen und vom Strunk befreien, halbieren und mit einem kleinen Löffel das Fruchtfleisch entfernen. Quinoa, Spinat und Mandelblättchen unter die Zwiebelmasse rühren und alles gut miteinander vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die Füllung auf die Auberginen-Hälften geben und mit einer Prise orientalischem Gewürz bestreuen.
6. Die Form mit Öl ausstreichen, die Auberginen darin platzieren und mit wenigen Tropfen Öl obenauf beträufeln. Im Ofen für etwa 30 Minuten auf mittlerer Schiene backen.
7. In der Zwischenzeit den Dip zubereiten. In einem hohen Gefäß den Feta grob würfeln, mit Mandelmilch aufgießen und mit dem Stabmixer mixen, bis die Konsistenz cremig ist. Petersilie hacken.
8. Die Auberginen aus dem Ofen nehmen, mit etwas Dip verzieren, mit Petersilie bestreuen und mit Granatapfelkernen toppen. Restlichen Dip dazu servieren.

Ein Gericht, wie aus 1.001 Nacht!

IN INTERSPAR
Mein Zuhause
Das Magazin für Küche, Tisch und Haushalt.

Lachs-Wraps

ZUTATEN

Fülle:
- 150 g Graved Lachs
- ½ Avocado, in Streifen geschnitten
- 20 g Rucola
- 25 g Junglauch, fein geschnitten
- 3 Kirschtomaten, grob gehackt
- Tortilla-Wraps

Guacamole:
- 2 reife Avocados
- 2 Tomaten, geschält und entkernt
- 2 EL Naturjoghurt
- ½ Zehe Knoblauch
- 1 EL Koriander, fein gehackt
- Salz
- Tabasco
- Zitronensaft

2 Portionen
30 Minuten
leicht

ZUBEREITUNG

1. Für die Guacamole die Avocados schälen, fein mixen oder mit einer Gabel zerdrücken und mit den gehackten Tomaten sowie dem Joghurt vermengen. Mit gepresstem Knoblauch, Salz, Tabasco und Koriander würzen und mit etwas Zitronensaft abschmecken.

2. Wraps aus der Packung nehmen und mit der Guacamole bestreichen. Mit Lachsscheiben, Avocadostreifen, Tomaten, Junglauch und Rucola belegen.

3. Die Wraps einrollen: Zuerst die Seiten einschlagen und anschließend von unten nach oben zu einer kompakten Rolle formen. Die restliche Knoblauchsauce und Guacamole als Dip servieren.

Im Handumdrehen fertig!

Tipp: Die fertigen Wraps fünf Minuten im Tischgriller oder Toaster aufknuspern.

IN INTERSPAR
Mein Zuhause
Das Magazin für Küche, Tisch und Haushalt.

DIDI MAIER
COOK YOUR LIFE

Hühnchen-Wraps

ZUTATEN

Fülle:
- 1 Hühnerbrust (ca. 220 g)
- 40 g eingelegte Paprika
- 5 Kirschtomaten
- Radicchio
- Paprikapulver
- Kreuzkümmel gemahlen
- Salz, Pfeffer
- Öl zum Braten
- Tortilla-Wraps

Guacamole:
- 2 reife Avocados
- 2 Tomaten, geschält und entkernt
- 2 EL Naturjoghurt
- ½ Zehe Knoblauch
- 1 EL Koriander, fein gehackt
- Salz
- Tabasco
- Zitronensaft

Knoblauch Sauce:
- 50 g Mayonnaise
- 100 g Naturjoghurt
- ½ Zehe Knoblauch
- Salz, Pfeffer

2 Portionen

35 Minuten

leicht

ZUBEREITUNG

1. Für die Guacamole Avocados schälen, fein mixen oder mit einer Gabel zerdrücken und mit den gehackten Tomaten sowie dem Joghurt vermengen. Mit gepresstem Knoblauch, Salz, Tabasco, Koriander und Zitronensaft abschmecken.

2. Für die Knoblauchsauce alle Zutaten miteinander verrühren.

3. Hühnerbrust in dünne Streifen schneiden und mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver sowie Kreuzkümmel würzen. Paprika in Streifen schneiden, Tomaten grob hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und darin das Hühnerfleisch scharf anbraten. Paprikastreifen und Tomatenstücke dazugeben und kurz mitrösten.

4. Wraps aus der Packung nehmen, mit der Knoblauchsauce bestreichen und der Hühnerfleischfülle belegen. Den fein geschnittenen Radicchio sowie zwei Esslöffel Guacamole darauf verteilen.

5. Die Wraps einrollen: Zuerst die Seiten einschlagen und anschließend von unten nach oben zu einer kompakten Rolle formen. Die restliche Knoblauchsauce und Guacamole als Dip servieren.

Ein pikant-frischer Genuss!

Tipp: Die fertigen Wraps fünf Minuten im Tischgriller oder Toaster aufknuspern.

IN INTERSPAR
Mein Zuhause
Das Magazin für Küche, Tisch und Haushalt.

4 Portionen
15 Minuten
leicht

Vietnamesische Sommer-Frühlingsrollen

ZUTATEN

Frühlingsrolle:
- 10 Blätter Reispapier
- 30 g Glasnudeln
- 100 g Weiß- oder Rotkraut
- 80 g Gurken
- 80 g Karotten
- 4 Blätter Kopfsalat
- 15 Minzblätter
- 3 Stiele Koriander
- 8 Stück Garnelen (etwa 300 g)

Marinade:
- 40 g Sojasauce
- 50 g Reisessig
- 1 TL Sesamöl
- 1 TL Frühlingszwiebel

Erdnuss-Dip:
- 60 g Erdnussbutter, cremig
- 2 EL Kokosmilch
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL Ahornsirup
- 1 EL Reisessig
- 1 TL Sesamöl
- ½ TL Knoblauch, gehackt
- ½ TL Ingwer, gehackt
- Saft einer halben Limette

DIDI MAIER COOK YOUR LIFE

VORBEREITUNG

1. Weiß- oder Rotkraut in feine Streifen, Gurken und Karotten in etwas dickere Streifen schneiden und sortenrein beiseitestellen.
2. Glasnudeln etwa fünf Minuten in circa 90 °C heißem Wasser einlegen, abgießen und unter laufendem Wasser erkalten lassen.
3. Garnelen von Schale und Darm befreien, mit Salz und Pfeffer würzen. Für zwei Minuten pro Seite in Butter anbraten, aus der Pfanne nehmen, auf ein Schneidebrett legen und waagrecht halbieren.
4. Salatblätter grob reißen, Koriander hacken und Minzblätter bereitstellen.
5. Für die Frühlingsrollen-Marinade Sojasauce, Essig sowie Öl verrühren und mit feingeschnittenen Frühlingszwiebeln fertigstellen.
6. Für den Erdnuss-Dip alle Zutaten mit einem Schneebesen verrühren.
7. Reisblätter einzeln in heißes Wasser legen (nicht zu heiß, ansonsten drehen sich die Blätter zu stark ein).

ZUBEREITUNG

8. Reisblätter aus dem Wasser nehmen und auf ein feuchtes Tuch legen.
9. Drei halbierte Garnelen versetzt in die Mitte des Reisblattes legen. Karotten-, Gurken- und Krautstreifen, Sojasprossen und gehackten Koriander gleichmäßig darauf verteilen und mit gerissenen Salatblättern und einem Esslöffel Glasnudeln fertigstellen. Zwei Esslöffel Marinade auf die Füllung tropfen lassen.
10. Vorsichtig die Seiten nach innen klappen und von unten nach oben zu einer kompakten Rolle formen.
11. Erdnuss-Dip und die restliche Marinade separat als Saucen reichen.

Zaubert den Sommer auf den Teller!

Tipp: Für die vegetarische Variante die Garnelen durch Minzblätter ersetzen.