





eicht





ZUTATEN

- · 2 rote Paprika
- · 1 große Zwiebel
- · 2 Stangen Sellerie
- · 200 g Räuchertofu
- 2 Maiskolben (vorgegart) (oder 170 g Dosenmais)
- · 2 EL Kokosfett (oder Öl)
- · 1 Knoblauchzehe (geschält und gehackt)
- · 1 EL Kristallzucker
- · 150 g Langkornreis
- ·11Gemüsebrühe
- · 1 Prise Koriander (gemahlen)
- · 2 EL edelsüßes Paprikapulver
- · 1 TL süßer Curry
- · 1/2 TL Bohnenkraut (gerebelt)
- · 1 Prise Fenchelsamen (ganz)
- · 1 EL Tomatenmark
- · Salz und Pfeffer
- · 1 Zucchini

Für die Einlage:

- · 12 Garnelen (entdarmt)
- · Saft von 1/2 Zitrone
- · Kokosfett oder Öl zum Braten
- · Fisch- oder Kräutergewürz

Für das Topping:

- 1 Bund Petersilie und/oder Koriander (grob gezupft)
- · evtl. Limettenzesten

ZUBEREITUNG

- 1 Paprika entkernen, Zwiebel schälen und beides grob würfeln. Stangensellerie und Tofu in etwa einen Zentimeter große Stücke schneiden. Maiskolben in mundgerechte Stücke teilen oder abschaben.
- 2 Im Kokosfett Zwiebel und Knoblauch glasig anbraten, mit Zucker bestreuen und kurz karamellisieren lassen. Paprika, Sellerie, Tofu, Mais und Reis dazugeben. Alles gut anschwitzen, bis der Reis glasig wird.
- Nun mit der Brühe aufgießen, alle Gewürze sowie das Tomatenmark dazugeben und das Ganze ohne Deckel etwa 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
- 4 Danach Zucchini längs halbieren, in Scheiben schneiden und etwa fünf Minuten mitgaren lassen.
- 5 In der Zwischenzeit die Garnelen mit Zitronensaft beträufeln, auf jeder Seite etwa eine Minute im heißen Fett anbraten und mit Fischgewürz würzen.
- 6 Das Jambalaya mit Salz und Pfeffer abschmecken und anrichten. Mit Garnelen, Kräutern sowie Limettenzesten garnieren.

Einfach ein Gedicht, dieses Gericht!

Tipp: Je nach Geschmack kann man das Jambalaya auch ohne Garnelen als vegetarische Variante oder wahlweise mit Gerste, Vollkornreis, Bulgur oder Quinoa anstelle von Langkornreis zubereiten. Die Garzeit muss dann entsprechend der gewählten Beilage angepasst werden.











Baiser-Böden:

- · 6 Eiweiß
- · 1 Prise Salz
- · 280 g Zucker
- · 1,5 TL Vanilleextrakt
- · 280 g Mandeln (gemahlen)

Creme:

- · 350 g Mascarpone
- · 1,5 TL Vanilleextrakt
- · 1,5 TL Zitronenabrieb
- · 1,5 EL Zitronensaft
- · 560 g Schlagobers
- · 9 TL San-apart

Dacquoise Baiser-Torte

Füllung und Topping:

- · 140 g Walnüsse
- · 4 EL Zucker
- · 0,5 TL Zimt
- · 40 g Wasser
- · 350 g Birnen
- · 30 g Zartbitterschokolade

ZUBEREITUNG

- 1 Den Ofen auf 190 °C Heißluft vorheizen und zwei Lochbleche mit Backfolie belegen.
- 2 Für die Baiser-Böden das Eiweiß mit Salz und Zucker gut zehn Minuten aufschlagen und das Vanilleextrakt sowie die gemahlenen Mandeln vorsichtig unterheben.
- 3 Den Tortenring mit 24 cm Durchmesser in etwas Stärke tauchen und damit einen Kreis auf beiden Backfolien markieren. Innerhalb dieser Bereiche jeweils die Hälfte der Baiser-Masse zu einem Tortenboden verstreichen und im vorgeheizten Ofen bei nun 110 °C Heißluft für etwa 95 Minuten backen.
- Für die Creme den Mascarpone mit Vanilleextrakt, Zitronenabrieb und -saft verrühren, Schlagobers langsam hinzugeben und mit San-apart steifschlagen.
- Für Füllung und Topping Walnüsse mit Zucker, Zimt und Wasser in einer Pfanne karamellisieren lassen.

- 6 Die Birnen waschen, entkernen, in feine Spalten schneiden und ebenfalls kurz in der Pfanne mitkaramellisieren lassen. Aus der Pfanne nehmen und die Walnüsse grob hacken.
- **7** Den ersten Baiser-Boden mit etwas Creme auf eine Tortenplatte "kleben", damit er nicht verrutscht.
- Beim Zusammensetzen der Torte die Hälfte der Creme auf den Boden streichen, darauf die Hälfte der Birnenspalten legen und die Hälfte der gehackten Walnüsse darüber streuen. Die nächste Schicht bildet der zweite Boden samt restlicher Creme. Kreisförmig werden darauf die übrigen Birnenspalten und Walnüsse dekoriert.
- 9 Für das Finish Zartbitterschokolade darüber reiben und die Torte etwa zwei bis drei Stunden in den Kühlschrank stellen.

Fertig ist der winterliche Tortentraum!

Tipp: Statt Birnen kann man wahlweise auch Pflaumen oder anderes Obst verwenden.





- · 250 g Topfen (20 % Fettanteil)
- · Saft von 1 Zitrone
- · Salz
- · Kräuter der Saison: z. B. Basilikum, Thymian, Kerbel, Petersilie, Schnittlauch









ZUBEREITUNG

- 1 Topfen und fein gehackte Kräuter gut verrühren.
- 2 Mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Perfekt als Aufstrich oder Dip!







Für 16 Bällchen:

- · 150 g Goldhirse
- · 2 Schalotten (fein gewürfelt)
- · 2 kleine Knoblauchzehen (fein gehackt)
- · 3 EL Olivenöl
- · 1/2 TL Kreuzkümmel
- · 1/2 TL Kurkuma
- · 50 g Lauch (fein gewürfelt)
- · 2 Karotten (geraspelt)
- · 3 EL Ricotta
- · 1/2 Bund Petersilie (fein geschnitten)
- · Salz und Pfeffer
- · 2 EL Maisstärke (optional)

Karfiolcreme:

- · 1 Karfiol
- · 1 | Milch
- · 1 Prise Salz
- · 2 EL braune Butter
- · 1 Spritzer Zitronensaft
- · 1 Prise Muskat

Topping:

- Sprossenmix
- · Pinienkerne (geröstet)

4 Personen







spar.at/mahlzeit

ZUBEREITUNG

- 1 Die Hirse gut waschen und mit Wasser sowie einer Prise Salz weichkochen.
- 2 Schalotten und Knoblauch in Olivenöl goldgelb rösten, Kreuzkümmel und Kurkuma ebenfalls mitrösten, zum Schluss Lauch und Karotten beimengen.
- 3 Das Gemüse in einer Schüssel mit der weichgekochten Hirse, Ricotta, Petersilie sowie Salz und Pfeffer gut vermengen und abschmecken.
- Optional mit 1-2 EL Maisstärke binden und für 20 Minuten im Kühlschrank kaltstellen.

- 5 Den Karfiol kleinschneiden, in einem Topf mit Milch sowie Salz weichkochen, abseihen und mit dem Standmixer fein pürieren.
- 6 Mit brauner Butter, Salz, Muskat und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.
- 7 Aus der Hirse-Masse Kugeln formen und diese in einer beschichteten Pfanne mit etwas Pflanzenöl rundum knusprig braten.
- 8 Die knusprigen Bällchen mit Karfiolcreme und nach Belieben mit Sprossen und Pinienkernen servieren.

Fertig ist der leichte Knuspergenuss!





- · 1 EL Olivenöl
- · 1/2 Zucchini
- · 8 braune Champignons
- · Salz und Pfeffer
- · 5 Radieschen
- · 2 Karotten
- · 4 Scheiben Vollkornbrot
- · 80 g SPAR Veggie Hummus Curry-Mango

- 2 Portionen
- (15 Minuten
- e leicht

Mahlzeit!

spar.at/mahlzeit

ZUBEREITUNG

- 1 Olivenöl in einer Pfanne erhitzen.
- **2** Zucchini in Streifen schneiden und gemeinsam mit den Champignons scharf anbraten.
- **3** Mit Salz und Pfeffer würzen.

- 4 Restliches Gemüse in Streifen schneiden.
- 5 Vollkornbrot mit Hummus bestreichen und gebratenes und rohes Gemüse darauf verteilen.

Fertig ist der Fingerfood-Powersnack für zwischendurch!



路 4 Portionen









ZUTATEN

Bowl:

- · 1 Zwiebel (fein gewürfelt)
- · 2 Knoblauchzehen (fein gehackt)
- · 3 EL Sesamöl
- · 1 kleines Stk. Ingwer (fein gehackt)
- · 300 g Quinoa
- · 600 ml Fond nach Wahl
- · 4 Hühnerbrüste
- · Salz und Pfeffer
- Gewürzmischung

Sauce:

- 1 EL SPAR Natur*pur Bio-Sesam-Mus Tahina
- · 6 EL Sesamöl
- · 1 Zitrone
- · 1 EL Sojasauce
- · 1 Msp. Ingwer (gerieben)
- · 1 Knoblauchzehe (gerieben)
- · 1 TL Wasabipaste
- · 4 EL Naturjogurt
- · 1/2 TL Dijonsenf
- · 1 TL Honig

Topping:

- 1 SPAR Natur*pur Bio-Fenchel (fein gehobelt)
- · 1 Zitrone
- · 1 Avocado (in Scheiben geschnitten)
- 1 Handvoll SPAR Vital Edamame mit Schote
- · 1 Mango (in Streifen geschnitten)
- · Prise Ras el Hanout
- · etwas Olivenöl
- · Sesam (geröstet)
- · Koriander (frisch)
- · Limettenspalten

ZUBEREITUNG

- 1 Zwiebel und Knoblauch in einem Topf mit Sesamöl glasig anschwitzen, Ingwer beimengen und die gewaschene Quinoa 1:2 mit Fond weichkochen (laut Packungsanleitung).
- 2 Die Hühnerbrüste salzen, pfeffern und mit der Gewürzmischung sowie Olivenöl marinieren. In einer Pfanne mit Olivenöl beidseitig scharf anbraten und gleich danach auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech im Backofen bei 90 °C etwa 30 Minuten garen, bis eine Kerntemperatur von ca. 75 °C erreicht ist.
- Für die Sauce alle Zutaten miteinander verrühren, eventuell mit einer Prise Salz abschmecken.

- 4 Den fein geschnittenen Fenchel mit einem Spritzer Zitronensaft und einer Prise Salz marinieren.
- 5 Quinoa in eine Schüssel geben, mit Hühnerfilet, Avocado, Fenchel, Edamame-Bohnen (vorher aus den Schoten lösen) und Mango anrichten.
- 6 Mit der Sauce beträufeln, den gerösteten Sesam drüberstreuen und nach Geschmack mit frischem Koriander und Limettenspalten verfeinern.

Ran an das Powerfood!







Pikante Linsen-Süßkartoffel-Suppe





45 Minuten



leicht

ZUTATEN

- · 2 Knoblauchzehen
- · 2 Zwiebeln
- · 1 rote Chilischote
- · 2 EL Pflanzenöl
- · 300 g Rote Linsen
- · 2 kleine Süßkartoffeln (ca. 300 g)
- · 1 EL Kreuzkümmel
- · 1,2 | Gemüsebrühe
- · 50 g Erdnussbutter
- · 50 g Erdnüsse (geröstet)
- · 1 Bund Petersilie
- · Salz und Pfeffer



ZUBEREITUNG

- 1 Knoblauch und Zwiebeln schälen und grobwürfeln.
- 2 Chilischote mit einer Gabel mehrmals einstechen.
- 3 Knoblauch, Zwiebeln und Chili in einem Topf mit Öl anschwitzen.
- 4 Linsen gut waschen, Süßkartoffeln schälen und kleinschneiden.
- 5 200 g Linsen, Süßkartoffeln und Kreuzkümmel in den Topf geben und kurz mitanschwitzen. Gemüsebrühe zugeben und Suppe ca. 30 Minuten köcheln.
- 6 Währenddessen restliche Linsen laut Packungsanleitung kochen, abgießen und zur Seite stellen.

- 7 Chilischote entnehmen, Erdnussbutter zugeben und Suppe in einem Standmixer oder mit dem Pürierstab kräftig mixen.
- 8 Suppe mit Salz und Pfeffer würzen. Sollte die Suppe zu dickflüssig sein, etwas mehr Gemüsebrühe zugeben.
- 9 Die Suppe in tiefe Schalen geben, mit grob gehackten Erdnüssen und Linsen bestreuen und mit Petersilie garnieren.

Mahlzeit!

Tipp: Wer es gerne sehr scharf mag, kann die Chilischote gleich mitmixen!



- · 200 g Zwiebeln
- · 480 g Karotten
- · 800 g Kartoffeln
- · 8 EL Olivenöl
- · 1 L Wasser
- · 4 TL Gemüsebrühe
- · Salz und Pfeffer

Topping:

- · 8 EL Sojajogurt
- · Kräuter nach Belieben



4 Personen



30 Minuten



leicht

ZUBEREITUNG

- 1 Die Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Karotten und Kartoffeln schälen und danach die Karotten in Scheiben und die Kartoffeln in Würfel schneiden.
- Ol in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin etwa 30 Sekunden andünsten. Karotten sowie Kartoffeln dazugeben und für eine Minute anbraten.
- Wasser mit Gemüsebrühe verrühren und damit das Gemüse ablöschen. Die Suppe 20 Minuten bei kleiner Hitze zugedeckt kochen lassen.
- Die Karottensuppe nun so fein pürieren, bis keine Stücke mehr enthalten sind. Falls die Konsistenz noch zu dickflüssig ist, einfach noch etwas Wasser zugießen.
- **5** Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 6 Das Ganze in eine Schale abfüllen, mit zwei Teelöffeln Jogurt und frisch gehackten Kräutern garnieren.

An die Löffel, fertig, los!







- · 2 Tassen Brokkoliröschen
- · 1 Karotte
- · 2 Selleriestangen
- · 2 Knoblauchzehen
- · 1 Zwiebel
- · 1 Pastinake
- · 1 TL Kokosöl

- 2 Tassen Wasser oder Gemüsebrühe (ohne Zusatzstoffe)
- · Saft von 1/2 Zitrone
- · 1 Tasse Blattgrün (z. B. Spinat, Grünkohl etc.)
- · 1/2 TL Salz
- · 1 EL Chia-Samen

Topping:

- · 1 EL Körnermix oder Nüsse
- 4 Personen
- **30 Minuten**
- eicht

ZUBEREITUNG

- 1 Gemüse putzen und kleinschneiden.
- 2 Das Kokosöl in einem großen Suppentopf erhitzen, Brokkoliröschen, Karotte, Sellerie, Pastinake, Knoblauch und Zwiebel hinzufügen. Für fünf Minuten bei schwacher Hitze andünsten. Zwischendurch immer wieder umrühren.
- Die Flüssigkeit hinzufügen und aufkochen lassen. Danach die Hitze reduzieren, Deckel auf den Topf geben und die Suppe fünf bis sieben Minuten lang köcheln lassen. Das Gemüse sollte weich, aber dennoch bissfest sein.
- 4 Im nächsten Schritt das Grün hinzugeben und die Suppe mit einem Stabmixer oder einer Küchenmaschine pürieren. Währenddessen die Chia-Samen und den Zitronensaft unterrühren.
- 5 Ist die Suppe schön cremig, kann diese mit den Nüssen und Samen – diese können zuvor angeröstet werden – serviert werden.

Das ist Suppenliebe deluxe!





- · 800 g Rote Beete
- · 2 Zwiebeln
- · 1 Stk. frischer Ingwer (daumengroß)
- · 3 EL neutrales Öl
- · 750 ml Gemüsebrühe
- · 750 ml Kokosmilch
- · 1 EL Zitronensaft

- Meerrettich (frisch gerieben oder aus dem Glas)
- · Salz und Pfeffer

Topping nach Belieben:

frische Sprossen
(Radieschen, Alfalfa-Rettich)







ZUBEREITUNG

- 1 Rote Beete schälen und in grobe Würfel schneiden. Zwiebeln und Ingwer ebenfalls schälen und klein würfeln.
- 2 Öl mit 2 EL Wasser in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel mit dem Ingwer darin andünsten. Die Rote Beete dazugeben und mit der Gemüsebrühe sowie der Kokosmilch aufgießen.
- 3 Alles aufkochen lassen und etwa 20 Minuten auf kleiner Hitze kochen, bis die Rote Beete weich ist.
- 4 Die Suppe fein pürieren und mit Zitrone, Meerrettich, Salz und Pfeffer abschmecken. Danach im Suppenteller portionieren und mit den gewaschenen Sprossen garnieren.

So schmackhaft kann Souping sein!

Tipp: Vor dem Schälen und Schneiden der Roten Beete Handschuhe anziehen!





- 70 g Pistazienkerne (ungeröstet und ungesalzen)
- · 200 g Butter (zimmerwarm)
- · 185 a Zucker

- · 2 Eigelb
- · 200 g Kakaopulver
- · 1 Prise Salz
- · 50 ml Portwein
- · 200 g Butterkekse

- 6 Stück
- 30 Minuten
- mittel

ZUBEREITUNG

- 1 Pistazienkerne rösten, grob hacken und abkühlen lassen.
- 2 Butter und Zucker gut miteinander schlagen und danach das Eigelb unterrühren.
- 3 Kakao, eine Prise Salz und den Portwein dazugeben.
- 4 Die Kekse zerbröseln und zusammen mit den Pistazienkernen unter die Masse heben.
- Die Masse in sechs gleich große Portionen aufteilen und mit den Händen zusammendrücken. Am besten die Hände davor mit etwas Butter einreiben, damit die Masse nicht an den Fingern kleben bleibt.

- **6** Jede Teigportion zu einer Kugel formen und danach zu einer Wurst wälzen.
- 7 Die Mini-Salami straff mit Frischhaltefolie umwickeln und an den Enden einzwirbeln. Es ist wichtig, dass die Masse kompakt ist, damit die Schokosalami beim Aufschneiden nicht auseinanderbröselt.
- 8 Vor dem Servieren einige Stunden im Kühlschrank ruhen lassen und nach dem Auspacken mit Puderzucker bestäuben. Die "Salame de Chocolate" lässt sich in einer luftdicht verschlossenen Dose im Kühlschrank ca. zwei Wochen aufbewahren.

Eine feine Salami, die auf der Zunge zergeht!

Tipp: Für die extra weihnachtliche Variante einfach ein bis zwei Teelöffel Lebkuchengewürz unter die Kakaomasse rühren.











Grundzutaten:

- · 300 g Schokolade (Weiße, Vollmilch oder Zartbitter)
- · 50 g Schlagobers
- 4 EL Trinkschokolade

Zubehör:

- · 10 Holzlöffel oder 10 Papiertrinkhalme
- · 10 Cellophansäckchen
- 10 Silikonformen (Alternativ: kleine Behälter, z. B. leere Jogurt-Becher)

Topping:

 50 g Süßigkeiten (z. B. Marshmallows, Smarties, Zuckerperlen, Karamellbonbons, getrocknete Früchte, gehackte Nüsse/Mandeln, ein kleines Fläschchen Likör – z. B. Baileys)

ZUBEREITUNG

- 1 Die Schokolade mit dem Schlagobers im Wasserbad vorsichtig schmelzen (optimal bei etwa 50 Grad). Dabei immer wieder umrühren. Wenn die Schokolade vollständig geschmolzen ist, kommen 4 EL Trinkschokolade dazu.
- 2 Die geschmolzene Schokolade nun in kleine Formen (am besten aus Silikon) füllen, einen Löffel oder einen Papiertrinkhalm in die Mitte stecken und die gewünschte Deko darauf streuen. Das Ganze abdecken und bei Zimmertemperatur mindestens drei bis vier Stunden fest werden lassen. Die Schokolade dabei keinesfalls im Kühlschrank lagern, da sie sonst unschöne weiße Flecken bekommen kann.
- 3 Nach dem Abkühlen wird die Schokolade vorsichtig aus den Formen gelöst. Falls sie nicht gut rausgleitet, das Förmchen vorsichtig mit heißem Wasser umspülen und anschließend die Außenseite der Schoko nochmal kurz fest werden lassen.
- Die Schokolade am Stiel in kleine Cellophan-Säckchen packen, mit einem dekorativen Band verschließen und mit einem Etikett versehen. Auf der Rückseite folgende Anleitung notieren: "Die Schokolade am Stiel in eine große Tasse (ca. 250 – 300 ml) mit heißer Milch geben und genießen."

Fertig ist der warme Seelenschmeichler!

Tipp: Wenn die Schokolade am Stiel länger haltbar sein soll, kann man beim Rezept einfach das Schlagobers weglassen!





- · 1 | Rotwein
- · 500 g Rohrzucker
- · 10 Gewürznelken
- · 1 Sternanis
- · 2 Zimtstangen
- · 1 Vanilleschote
- · 2 Orangen (unbehandelt, Saft und Schale)
- · 2 Zitronen (unbehandelt, Saft und Schale)
- · 125 ml Rum
- · 500 ml Korn

- 4 Flaschen (je 0,5 l)
- **6**0 Minuten
- leicht

ZUBEREITUNG

- 1 Rotwein, Zucker, Gewürze, Vanilleschote und Schale von Orangen sowie Zitronen aufkochen und danach etwa fünf Minuten schwach köcheln lassen.
- 2 Den Saft von Orangen und Zitrone dazugeben und mindestens zwei Stunden ziehen lassen.
- 3 Danach alles durch ein Sieb oder durch einen Kaffeefilter gießen.
- 4 Rum und Korn dazumischen und in Flaschen abfüllen.

Fertig ist der adventliche Genuss im Glas!

Tipp: Den Glühweinlikör erst nach ein bis zwei Wochen servieren, denn dann hat sich der volle Geschmack in den Flaschen entwickelt.





- · 10 EL Mandelkerne
- · 10 EL gemahlene Mandeln
- · 5 EL Staubzucker
- · 5 TL Zimt
- · 5 Msp. Vanillezucker
- · 5 TL Kokosöl
- · 10 TL Rapsöl

😘 1 Glas (0,125 l)





ZUBEREITUNG

- 1 Die Mandelkerne fein hacken und zusammen mit den gemahlenen Mandeln in eine heiße Pfanne geben. Staubzucker dazugeben und unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze für drei bis fünf Minuten anrösten.
- **2** Zimt und Vanillezucker zugeben und noch eine Minute weiterrösten.
- Öl in einer weiteren Pfanne erhitzen, alle Zutaten hineingeben, gut miteinander verrühren und mit einem Stabmixer kurz anpürieren.
- 4 Abkühlen lassen und in ein Glas abfüllen.

Das perfekte Topping für Jausenbrot, Jogurt und Dessert!







- · 150 g Pistazienkerne ohne Schale
- · 4 EL Kokosöl
- · 2 EL Agavendicksaft
- · 1 Vanilleschote
- · 1 EL Mandel-, Soja- oder Hafermilch
- · 1 Prise Meersalz

- 1 Glas (0,125 l)
- **Ö** 10 Minuten
- eicht

ZUBEREITUNG

- 1 Pistazienkerne im Zerkleinerer fein hacken.
- 2 Kokosöl in einem kleinen Topf bei niedriger Hitze schmelzen und gemeinsam mit dem Agavendicksaft unter die Pistazienmasse mengen.
- 3 Die Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark herauskratzen.
- 4 Alle Zutaten im Zerkleinerer so lange mixen, bis eine glatte Creme entsteht.
- 5 Anschließend in ein verschließbares (Bügel-) Glas füllen und kaltstellen.

Voilà!

Tipp: Schmeckt nicht nur als Brotaufstrich, sondern auch zum Kuchen perfekt!