

## **VEGGIE:**

### **12 Buchweizen-Beete-Risotto mit Cashewsahne und gerösteten Walnüssen**

#### **Zutaten**

1200 g kleine, rote Beeteknollen  
6 EL Olivenöl  
400 ml Mandelmilch  
500 g Buchweizen  
1200 ml Gemüsefond  
2 große Gemüsezwiebel  
2 Knoblauchzehen  
Saft einer 1 Bio-Zitrone  
Etwas Abrieb einer Bio-Zitrone  
2 TL Dill, getrocknet  
Muskatnuss, frisch abgerieben  
Meersalz, schwarzer Pfeffer  
2 EL geröstete Walnüsse, gehackt  
2 EL Petersilie, fein gehackt

#### **Für die Cashewsahne**

100 g Cashewnüsse, 2 Stunden eingeweicht  
200 ml Wasser  
1-2 Prise Meersalz

#### **Zubereitung**

Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Beeteknollen waschen und mit einer Gemüsebürste gründlich bürsten. Beeten in eine Ofenreine geben, mit 2 Esslöffel Olivenöl einreiben und mit Meersalz bestreuen.

Im Backofen 40-45 Minuten garen. Beeteknollen etwas abkühlen lassen, dann schälen und in kleine Stücke schneiden. Beete mit der Mandelmilch im Mixer fein mixen.

Gemüsefond erhitzen. Buchweizen hinzugeben und 12-15 Minuten leicht köcheln lassen. Abgießen und bereitstellen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und würfeln. In einer Pfanne restliches Olivenöl erhitzen. Zwiebeln darin glasig dünsten, dann Knoblauch und Buchweizen hinzugeben.

3 Minuten garen. Beetecreme hinzugeben und kurz aufkochen lassen. Mit Zitronensaft und Dill hinzugeben. Mit Muskatnuss, Meersalz und schwarzen Pfeffer abschmecken.

Cashewsahne nach Belieben unterrühren. Auf flachen Tellern oder Schalen anrichten. Mit frischer Petersilie und gerösteten Walnüssen bestreuen.

Für die Cashewsahne die Cashewkerne abgießen. Cashewkerne mit Wasser und Meersalz zu einer feinen Creme mixen.

Für 4-6 Personen

Einweichzeit: 2 Stunden

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Back-/Kochzeit insgesamt: 40-45 Minuten

**MFI:**

## Pikanter Orangen-Buratta-Salat

---

*Zubereitung: 30 Minuten*

*Zutaten: für 6 Portionen*

5 Orangen (davon 1 Bio)  
Saft von 1 Limette  
1 kleiner Apfel  
2 Chilischoten  
1 Zwiebel  
1 EL Olivenöl  
140 g brauner Zucker  
150 ml Weißweinessig  
Salz, Pfeffer  
Muskat, gem. Ingwer  
2 TL körniger Senf  
200 g Baby-Spinat  
300 g Mini-Buratta-Kugeln oder  
3 Mozzarellakugeln  
100 g Grissini-Stangen

---

Bis zu 1 Woche vorher: Bio-Orange waschen, Schale fein abreiben. Alle Orangen so dick schälen, dass die weiße Haut mit entfernt wird. Filets zwischen, den Trennhäuten herausschneiden, dabei den Saft auffangen. Filets, Saft und Schale mit Limettensaft mischen. Apfel schälen, halbieren, entkernen, klein würfeln. Zum Orangen-Mix geben.

Chili halbieren, entkernen, waschen, in feine Streifen schneiden. Zwiebel abziehen, fein würfeln. In heißem Öl in einem großen Topf glasig dünsten. Chili zugeben, mit andünsten. Zucker zugeben, schmelzen lassen. Mit Essig ablöschen. Orangenmix zugeben und aufkochen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat, Ingwer und Senf würzig abschmecken. 30 Minuten einköcheln lassen. In gut verschließbare Gläser füllen und abgekühlt kaltstellen (Tipp: Hält sich ungeöffnet und gut gekühlt 2-3 Wochen)

Zum Servieren: Spinat waschen, putzen, abtropfen lassen. Burratta oder Mozzarella abtropfen lassen. Mozzarella grob würfeln. Spinat und Käse in Weckgläser oder Schälchen anrichten, Chutney locker unterheben oder darauf verteilen. Mit Grissini-Stangen servieren.

## Florentiner Erdnussecken

---

*Zubereitung: 35 Minuten*

*Kühlzeit: 30 Minuten*

*Backzeit: ca. 20 Minuten*

*Zutaten: für ca. 70 Stück*

*Für den Teig*

220 g Mehl  
50 g Puderzucker, 1 Prise Salz  
120 g kalte Butter, 3 EL Milch

*Außerdem*

200 g Zucker, 100 g Honig  
150 g Schlagsahne, 130 g Butter  
200 g gesalzene Erdnusskerne (im Snackregal)  
200 g Mandelblättchen  
50 gehobelte Haselnüsse  
ca. 100 g Zartbitter-Kuvertüre  
Erdnüsse zum Garnieren

---

Mehl, Puderzucker und Salz in einer Schüssel mischen. Butter in Würfeln und Milch zugeben. Mit den Händen zu einem Teig kneten. Teig in eine Frischhaltedose geben, flach drücken, 30 Minuten kühlen.

Erdnüsse in einem Alleszerkleinerer fein hacken. Zucker, Honig, Sahne und Butter in Würfeln im Topf aufkochen. Bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten köcheln lassen. Erdnüsse, Mandelblättchen und gehobelte Haselnüsse einrühren.

Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad) heizen. Teig auf einem Stück Backpapier zu einem großen Rechteck (30 x 35 cm) ausrollen und auf ein Blech heben. Backrahmen herum stellen. Rand andrücken. Boden mit einer Gabel einstechen. Nussmasse gleichmäßig darauf verstreichen. Im unteren Drittel ca. 20 Minuten backen. Herausnehmen, 10 Minuten auskühlen lassen. Rahmen lösen, Teigplatte auskühlen lassen.

Platte in Rauten oder Dreiecke schneiden. Kuvertüre hacken, über dem heißen Wasserbad schmelzen. Weitere Erdnüsse halb in die Kuvertüre tauchen und auf die Kekse kleben. Nach Belieben mit übriger Kuvertüre besprenkeln. Trocknen lassen.

*Haltbarkeit: ca. 4 Wochen*

## Einfachbacken: Carrot Cake Blondies



Einfach Backen / Marie Perren

### ZUTATEN (FÜR 1 BLECH (KLEIN))

#### Für den Teig

200 g	Karotten
1 Stk.	Ingwer (1 TL gehackt; alt. gemahlener Ingwer)
180 g	weiche Butter
100 g	brauner Zucker
1	Ei (Gr. M)
150 g	gemahlene Mandeln (blanchiert)
1 TL	Backpulver
½ TL	Zimt
1 Prise	Salz

#### Für das Topping

120 g	weiche Butter
120 g	Puderzucker
150 g	Natur - Frischkäse (zimmerwarm)
80 g	Haselnüsse

### 1. SCHRITT

**200 g Karotten, 1 Stk. Ingwer (1 TL gehackt; alt. gemahlener Ingwer)**

Ein kleines **Brownieblech oder Auflaufform (ca. 20 x 30 cm)** mit einem Streifen Backpapier auslegen. Den Ofen auf **180 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft: 160 Grad)** vorheizen. **Für den Teig** Möhren waschen, fein raspeln, Enden entfernen. Ingwer fein hacken.

### 2. SCHRITT

**180 g weiche Butter, 100 g brauner Zucker, 1 Ei (Gr. M), 150 g gemahlene Mandeln (blanchiert), 1 TL Backpulver, ½ TL Zimt, 1 Prise Salz**

Weiche Butter mit Zucker in eine Schüssel geben und **3-4 Minuten** mit dem Handrührgerät schaumig rühren. Ei zugeben und unterrühren. Mandeln, Backpulver, Zimt, und Salz mischen und zugeben. Zusammen mit den Möhrenraspel und Ingwer zu einem Teig rühren.

### 3. SCHRITT

Den Teig in das Blech oder die Form geben, glattstreichen und im vorgeheizten Ofen für **ca. 25-30 Minuten** backen, bis die Ränder langsam anfangen zu bräunen. Brownie aus dem Ofen nehmen und komplett (!) abkühlen lassen. Mithilfe des Backpapiers aus der Form heben.

### 4. SCHRITT

**120 g weiche Butter, 120 g Puderzucker, 150 g Natur - Frischkäse (zimmerwarm)**

**Für das Frosting** weiche Butter **5 Minuten** cremig-hell rühren, Puderzucker nach und nach dazu sieben und einrühren. Zuletzt

### 5. SCHRITT

#### **80 g Haselnüsse**

Das Frosting wellenartig auf dem abgekühlten Blondie verstreichen. Das gelingt gut mit einer Palette. Blondies bis zum Servieren kühl stellen. Dann in Stücke schneiden, Haselnüsse grob hacken und darüber verteilen.

# Himbeer-Pistazien Torte

Einfach Backen / Marie Perout

## ZUTATEN (FÜR 1 TORTE)

### Für den Pistazienboden

100 g	Pistazienkerne
270 g	Weizenmehl (Type 405)
30 g	Speisestärke
1 Pck.	Backpulver
125 g	weiche Butter
125 ml	Pflanzenöl
250 g	Zucker
1 TL	Vanilleextrakt
1 TL	Zitronenabrieb
4	Eier (Gr. M)
4 EL	Milch

### Für die Himbeercreme

100 g	Sahne
500 g	Mascarpone
180 g	Naturjoghurt
1 EL	Zitronensaft
3 EL	Puderzucker
125 g	frische Himbeeren (zerdrückt)
250 g	frische Himbeeren

### Für die Pistaziencreme

200 g	Mascarpone
100 g	Schmand
1 EL	Puderzucker
4 EL	Pistazien - Aufstrich

## 1. SCHRITT

etwas Butter für die Form, etwas Mehl für die Form, 100 g Pistazien, 135 g Weizenmehl (Type 405)

Den Backofen auf **180 Grad Ober-/ Unterhitze (Umluft: 160 Grad)** vorheizen. Zwei **Springform (Ø 20 cm)** mit Butter einfetten und etwas Mehl bestäuben. **Für die Tortenböden** die Pistazienkerne mit der Hälfte des Mehls in eine Küchenmaschine geben und zu feinem grünen Mehl verarbeiten.

## 2. SCHRITT

**135 g Weizenmehl (Type 405), 30 g Speisestärke, 1 Pck. Backpulver, 125 g weiche Butter, 125 ml Pflanzenöl, 250 g Zucker, 1 TL Vanilleextrakt, 1 TL Zitronenabrieb, 4 Eier (Gr. M), 4 EL Milch**

Das Pistazien-Mehl mit dem restlichen Mehl, Stärke und Backpulver gut mischen. Die Butter mit dem Öl und dem Zucker in eine Rührschüssel geben und glattrühren. Vanilleextrakt und Zitronenabrieb zugeben, dann die Eier nach und nach unterrühren. Erst das Mehlgemisch, dann die Milch zum Teig geben und alles gut miteinander verrühren.

## 3. SCHRITT

Den Teig auf die zwei Springformen verteilen und im vorgeheizten Ofen **ca. 40 Minuten** backen. Die Tortenböden auf einem Gitter gut auskühlen lassen, dann aus den Formen lösen und beide Böden einmal waagrecht durchschneiden. Den ersten Boden auf eine Kuchenplatte legen und einen Tortenring darum spannen.

## 4. SCHRITT

### Für die Dekoration

125 g	frische Himbeeren
25 g	gehackte Pistazien
25 g	getrocknete Himbeeren

**100 g Sahne, 500 g Mascarpone, 180 g Naturjoghurt, 1 EL Zitronensaft, 3 EL Puderzucker, 125 g zerdrückte Himbeeren**

**Für die Himbeercreme** die Sahne in einen Rührbecher geben und steif aufschlagen. Mascarpone, Naturjoghurt, Zitronensaft, Puderzucker in eine Rührschüssel geben und auf höchster Stufe cremig rühren. Die Himbeeren mit der Gabel zerdrücken und zur Mascarpone-Creme geben, alles gut mischen. Zuletzt die Sahne unterheben.

### 5. SCHRITT

**250 g frische Himbeeren**

Ein Drittel der Creme auf den ersten Tortenboden geben und einige frische Himbeeren darauf verteilen. Den zweiten Boden auflegen und festdrücken, erneut mit Creme bestreichen. Ein paar frische Himbeeren auf die Creme geben, einen weiteren Pistazienboden auflegen.

### 6. SCHRITT

**200 g Mascarpone, 100 g Schmand, 1 EL Puderzucker, 4 EL Pistazien - Aufstrich**

Die restliche Himbeercreme auf dem Boden verteilen und den letzten Pistazienboden zum Abschluss auflegen. Leicht andrücken und die Torte für 2 Stunden kühl stellen. In der Zwischenzeit **die Pistaziencreme vorbereiten**. Dazu alle Zutaten in die Rührschüssel geben und mit den Rührbesen zu einer cremigen Masse aufschlagen.

### 7. SCHRITT

**125 g frische Himbeeren, 25 g gehackte Pistazien, 25 g getrocknete Himbeeren**

Die Torte aus dem Kühlschrank nehmen und den Tortenring abziehen. Die Torte einmal rundherum mit der Pistaziencreme einstreichen und die Seiten mit gehackten Pistazienkernen dekorieren. Die Torte nun mit frischen Himbeeren und ein paar getrockneten zerbröselten Himbeeren dekorieren, dann bis zum Servieren kühlen. Die Torte ergibt ungefähr 14 Stücke.