# **Hefe-Guglhupf**





Fotos und Anleitung Stine Helm

Meine Suche nach einem Hefe-Guglhupf war erfolgreich. Ich habe in "Angebacken" ein Rezept bekommen, das ich für mich abgewandelt habe.

#### **Zutaten:**

Für den Hefeteig:
500 g Mehl Type 550
5 gr Hefe
90 g Zucker
1 Prise Salz
100 g weiche Butter
1 TL abgeriebene Zitronenschale
3 Eidotter
225 ml lauwarme Milch (mehr)
250 gr getrocknete Kirschen in Kirschwasser eingeweicht Zuckerguss oder Puderzucker

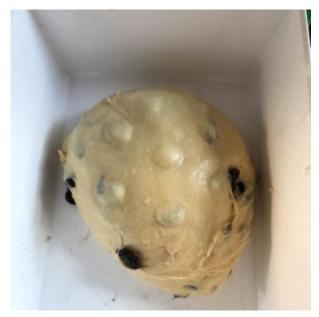
### **Zubereitung:**

Bis auf die Butter und die Kirschen alle Zutaten 5 min auf niederer Stufe mit Knethaken mischen. Es soll ein weicher Teig werden. Danach auf Stufe 1. (Kenwood CC) mit dem Flexi weitere 10 min rühren und dabei die Butter stückweise zugeben.





Am Schluß die getrockneten Kirschen kurz unterrühren. Gehen lassen, bis der Eindruck mit dem Finger erst verzögert wieder hoch kommt (dauerte ca. 4 Stunden).



Teigling rund auf Spannung bringen. Wie bei Bagels ein Loch in die Mitte machen. In eine gefettete Backform geben. Wieder gehen lassen bis die Gare wie oben beschrieben erreicht ist.



Auf 175 Grad 50 Minuten/Ober-Unterhitze backen.





# **Spargelcremesuppe mit Lachs**



Rezept und Foto von Karsten Remeisch

#### **Zutaten:**

- Schalen und Abschnitte von 2kg Spargel (vorab sammeln und einfrieren)
- 2L schwache Gemüsebrühe (Dosierung halbieren)
- 50g Butter
- 50g Mehl
- Weißwein / Zitronensaft
- 200ml Sahne
- 2 Eigelb
- Muskatnuss
- Salz
- Zucker
- Weißer Pfeffer
- 500g Spargel (-Köpfe)
- Butterflocken
- Salz
- Zucker
- 150g Lachsfilet pro Person
- ½ Bund Schnittlauch

# **Zubereitung:**

Die Schalen mit etwas Gemüsebrühe in 2 Liter Wasser für 1 Stunde bei 98 Grad ziehen lassen. Anschließend durch ein feines Sieb abseihen und in einem Topf warm halten Spargelköpfe schälen und in 3 cm lange Stücke schneiden. Mit Salz und etwas Zucker würzen, ein paar Butterflocken darauf verteilen und dünsten, oder Sous-Vide garen. (Der Spargel sollte im Beutel nebeneinander liegen, evtl. auf 2 Beutel aufteilen)

- Dünsten: 20-30 Minuten bei 110°C
- Sous-Vide: 40-60 Minuten bei 85°C

Den Spargel aus dem Beutel nehmen (Saft zur fertigen Brühe geben) und abgedeckt beiseitestellen, damit er nicht austrocknet.

Den Flexi einsetzen und die Temperatur auf 120°C stellen. Butter schmelzen und anschließend das Mehl zugeben. Permanent auf langsamster Stufe rühren, bis sich Mehl und Butter verbunden haben und keine Klümpchen mehr vorhanden sind.

Die heiße Brühe kellenweise zugeben, dabei immer wieder aufkochen lassen, bis die Suppe fast zu dünnflüssig ist. Die Temperatur auf 98°C reduzieren und 30 min. köcheln lassen, damit sich der Mehlgeschmack verliert. Restliche Brühe einfrieren oder entsorgen.

Währenddessen den Lachs mit Salz würzen und erst auf der Fleischseite für 2-3 Minuten bei hoher Temperatur anbraten, bis er etwas Farbe bekommen hat. Wenden und auf der Hautseite bei mittlerer Temperatur garziehen lassen.

Die Temperatur der Suppe auf 75° reduzieren. Die Eigelbe mit der Sahne in einer Schüssel verquirlen und langsam in die Suppe fließen lassen. Dauerhaft rühren und auf keinen Fall mehr kochen lassen.

Die Suppe mit Salz, Zucker, Pfeffer und Weißwein oder Zitronensaft abschmecken.

Auf Suppenteller verteilen, die Spargelspitzen und den gezupften Lachs einlegen. Mit etwas Muskatnuss und Schnittlauch garnieren.

# **Honigmelonensuppe**



Rezept und Foto zur Verfügung gestellt von Karsten Remeisch Die Melonensuppe ist eher eine Vorspeise, denn danach kam die Lust auf etwas herzhaftes.

#### Für 2 Nasen:

1 Honigmelone (Cantalupe, Galia, etc.) aus dem Kühlschrank

6 Streifen Bacon

1/2 rote Chili fein gehackt (mehr nach Geschmack)

4 EL Cointreau (alternativ geriebene Orangenschale)

1-2 EL Weißweinessig

Schlagsahne

Pinienkerne

Salz

(Zucker)

# **Zubereitung:**

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten, anschließend den Bacon kross braten und auf etwas Küchenrolle abtropfen lassen.

Die Sahne steif schlagen (Schneebesen oder Gewürzmühle).

Die Melone halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch mit fein gehackter Chili, und Weißweinessig, Cointreau im Blender mixen. Mit Salz (Zucker nur bei Bedarf) abschmecken.

Die Suppe sollte einen pikanten Geschmack haben, aber nicht wirklich salzig sein.

Die Suppe in den Melonenschalen verteilen, mit Bacon, Sahne und Pinienkerne garnieren.

Wer mag, kann noch etwas Basilikum drüber zupfen. (Geschmackssache)

Je kälter die Suppe ist, desto besser schmeckt sie. Ich habe sie vor dem Servieren noch mal für 20 Minuten in den Froster gestellt.

# <u>Sedanini al forno mit Lachs</u> <u>und Brokkoli</u>





3 Personen

#### **Zutaten:**

Nudelteig:

250 gr. Semola

100 gr. Flüssigkeit (davon 1 Ei, Rest Wasser)

5 gr. Olivenöl

1/2 EL Kurkuma

300 gr. Brokkoli

1-2 Lachsteaks

2-3 EL Zitronensaft

Salz, Pfeffer

Tomatensoße mit Ricotta (ggf. Rest vom Vortag, oder eine Portion, die eingefroren wurde, geht auch ohne Ricotta) 1 Packung Mozzarella 50 gr Parmesan

# **Zubereitung:**

Im Kessel Nudelteigzutaten einfüllen, K-Haken einsetzen und bei mittlerer Geschwindigkeit ein paar Minuten rühren lassen. Teig soll bröselig sein



Geschirrtuch über die Schüssel legen und Teig ca. eine halbe Stunde ruhen lassen.

Dann nochmals kräftig durchrühren mit dem K-Haken und Nudeln über die Pastafresca ausgeben. Hier wurde die <u>Sedaninimatrize</u> von Pastidea verwendet



Brokkoli putzen, waschen, in Röschen teilen und im Salzwasser 5 Minuten kochen.



Nudeln ganz kurz (ggf. 30 Sekunden, maximal 1 Minute) im Wasser kochen. Es sind ja frische Nudeln und sie werden später im Backofen noch gebacken, also sehr bissfest! Zur Seite stellen.

Lachs-Steak waschen, trocken tupfen, entgräten in kleine Stücke schneiden. Mit ewas Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern



Mozzarella würfeln.

Backofen auf 200 Grad O/U vorheizen.

Nudeln, Brokoli und Tomatensauce in Auflaufform geben und umrühren.



Lachsstücke darauf verteilen. Danach die Mozzarellastücke und etwas Parmesan darüber reiben.





Für 20 Minuten im Backofen, 200 Grad O/U überbacken.



Guten Appetit!

# <u>Alkoholfreie Cocktails - Pina</u> <u>Colada Copacabana Fruitpunsch</u>



Fruitpunsch

Perfekte alkoholfreie Cocktails für Kindergeburtstage und warme Sommertage

Es werden immer zwei Mengen aufgeführt:

- a.) Menge für eine Blenderfüllung (Haushaltsmenge)
- b.) Partymenge

# 1.) Fruitpunsch

a.) Menge für eine Blenderfüllung (ca. 4 Gläser a 200 ml)

250 ml Orangensaft

200 ml Ananassaft

250 ml Marajucasaft

50 ml Limetten- oder Zitronensaft

50 ml Grenadine

Alle Zutaten zusammen mit 1-2 Hand voll Eiswürfel in den Blender geben. Mixen.

Wenn man möchte, lässt man die Grenadine beim Mixen weg und gibt portionsweise pro Glas über einen Teelöffel laufend die Grenadine zu. Dann hat man einen Cocktail mit mehreren Farben (gelb und rot).

b) Partymenge (ca. 16 Gläser a 200 ml)

1 Liter Orangensaft

800 ml Ananassaft

1 Liter Marajucasaft

200 ml Limetten- oder Zitronensaft

200 ml Grenadine

Alle Zutaten in einer großen Schüssel zusammenrühren und dann portionsweise je mit 1-2 Hand voll Eiswürfel im Blender mixen.

Wenn man möcht,e lässt man die Grenadine beim Mixen weg und gibt portionsweise pro Glas über einen Teelöffel laufend die Grenadine zu. Dann hat man einen Cocktail mit mehreren Farben (gelb und rot).

### 2.) Copacabana

a.) Menge für eine Blenderfüllung (ca. 4 Gläser a 200 ml)

400 ml Orangensaft

200 ml Ananassaft

80 gr. Kokossirup

70 gr. Grenadine (ggf. mehr, falls die Farbe noch nicht passt, aber Achtung, dann wird es süss)

40 gr. Limetten- oder Zitronensaft

Alle Zutaten zusammen mit 1-2 Hand voll Eiswürfel in den Blender geben. Mixen

b.) Partymenge (ca. 10 Gläser a 200 ml)

1 Liter Orangensaft

500 ml Ananassaft

200 gr. Kokossirup

180 gr. Grenadine (ggf. mehr, falls die Farbe noch nicht passt, aber Achtung, dann wird es süss)

100 gr. Limetten- oder Zitronensaft

Alle Zutaten in einer großen Schüssel zusammenrühren und dann portionsweise je mit 1-2 Hand voll Eiswürfel im Blender

mixen.

#### 3.) Pina colada free Pina colada sin

a.) Menge für eine Blenderfüllung (ca. 4 große Gläser a 200 ml bzw. 8 kleine a 100 ml)

490 ml Ananassaft

175 ml Kokossirup

105 ml Sahne (kann auch fettreduzierte sein)

35 ml Kokosmilch

Alle Zutaten zusammen mit 1-2 Hand voll Eiswürfel in den Blender geben. Mixen

b.) Partymenge (ca. 8 große Gläser a 200 ml bzw. 16 kleine a 100 ml)

1 Liter Ananassaft

360 ml Kokossirup

215 ml Sahne (kann auch fettreduzierte sein)

70 ml Kokosmilch

Alle Zutaten in einer großen Schüssel zusammenrühren und dann portionsweise je mit 1-2 Hand voll Eiswürfel im Blender mixen.

# <u>Riccioli mit Tomatensauce und</u> <u>Auberginen - Pasta alla Norma</u>





Auf Sizilien begegnen einem Spaghetti oder Maccheroni "alla Norma" immer wieder. Es handelt sich dabei um eine Kombination mit Pasta, Tomatensauce und gebratenen Auberginen. Anstelle der klassischen Spaghetti habe ich hier Riccioli (zu Deutsch: Locken) verwendet.

#### 2 Personen

#### **Zutaten:**

Pasta

250 gr. Semola gemahlen

100 gr. Flüssigkeit (1 Ei und Rest Wasser)

5 gr. Öl

Tomatenoße

300 gr. Tomaten (wenn es keine guten frischen nehmen, dann gerne aus der Dose)

Öl

2 Knoblauchzehen

1 Zwiebel

frisches Basilikum

1 Lorbeerblatt

Prise Zimt

Salz/Pfeffer, ggf. eine Chili getrocknet

Weiter:

Ö1

2 Auberginen

Salz

2 EL Ricotta

#### Pfeffer

## **Zubereitung:**

#### Tomatensauce:

Die Tomatensauce mache ich gerne schon einen Tag vorher. Am besten in doppelter oder dreifacher Menge.

Zuerst Öl in CC geben, Temperatur 140 Grad, Flexielement Rührstufe 2. Zwieben und zerdrückten Knoblaluch zugeben und anschwitzen. Dann Tomaten (frisch oder aus Dose), Basilikum, 1 Lorbeerblatt zugeben. Sobald alles aufgekocht ist, auf 95 Grad reduzieren, Rührintervall verlängern (bei CC auf 3, bei Gourmet auf ca. alle 3-5 Minuten rühren). Timer auf 2-3 Stunden einstellen.

Zur Not geht es auch kürzer, aber je länger die Sauce köchellt, desto besser der Geschmack.

Wenn die Soße fertig ist, die Gewürze zugeben und falls es frische Tomaten waren durch den Passieraufsatz oder Slow-Juicer jagen, damit die Tomatenhaut entfernt wird. Bei Tomaten aus der Dose kann man sich diesen Arbeitsgang sparen.



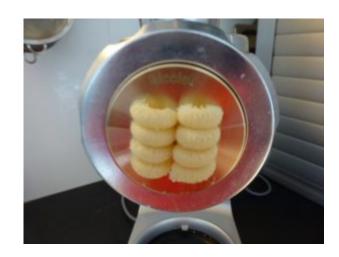
#### Pasta:

Zutaten in Kessel geben, mit K-Haken rühren (gerne ein paar Minuten).

Wenn Zeit ist, den Teig ein paar Stunden abgedeckt stehen lassen. Das Gluten kann sich dann besser entwickeln und die Flüssigkeit besser absorbiert werden.

Matrize (hier <u>Riccioli von Pastidea</u>, zu Deutsch "Locken") einlegen und zu Nudeln verarbeiten.







Finish: Nudeln kochen und zur Seite stellen



Auberginen in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Wenn Zeit ist: Mit Salz bestreuen und ca. eine Stunde ziehen lassen. Wenn keine Zeit ist, geht es auch so.



In einer Grillpfanne reichlich Öl erhitzen, dann Auberginen zugeben und anbraten.

Wer Röstaromen mag, gerne auch scharf anbraten.





Tomatensoße erhitzen.

Auberginen in etwas Tomatensauce geben, gekochte Nudeln zugeben und vorsichtig umrühren und mit Pfeffer abschmecken.

Servieren und etwas Ricotta darüber geben.



# <u>Beugerln - Marzipan-</u> <u>Mandelbeugerln Mohnbeugerln</u>





Rezept von Christian Ofner/Buch Feingebäck und auf CC umgeschrieben

für 10 Beugerl

#### **Zutaten:**

Beugerl (10 Stück):

280 gr. Mehl 405er

50 gr. Butter

5 gr. Salz

100 gr. Milch kalt

30 gr. Zucker

2 Eigelb (Größe M)

21 gr. frische Hefe

2 Eigelb zum Bestreichen (Anmerkung Gisela: mir langte eines)

Füllung für 10 Mohnbeugerl:

170 gr. Milch

150 gr. Mohn, gemahlen mit Stahl-Getreidemühle (Achtung, nicht mit Steinmühle!)

60 gr. süsse Brösel (z.B. von Biskotten, ich habe Zwieback

```
verwendet)
60 gr. Zucker (ich hatte Xucker)
8 gr. Vanillezucker (ich hatte etwas Vanilleessenz)
6 gr. Zimt gemahlen
20 gr. Rum, 38 %
28 gr. Aprikosenmarmelade
10 gr. Honig
Alternativ:
Füllung für 10 Marzipan-Mandelbeugerl:
170 gr. Milch
160 gr. geriebene Mandeln (ich hatte 200 gr.)
40 gr. süsse Brösel (z.B. von Biskotten)
60 gr. Zucker (ich hatte Xucker)
8 gr. Vanillezucker (hatte ich etwas Vanilleessenz)
6 gr. Zimt gemahlen
20 gr. Rum, 38 %
28 gr. Aprikosenmarmelade
10 gr. Honig
250 gr. Marzipan-Rohmasse
Alternativ:
Füllung für 10 Nussbeugerl:
170 gr. Milch
160 gr. geriebene Haselnüsse (ich hatte 200 gr.)
40 gr. süsse Brösel (z.B. von Biskotten)
60 gr. Zucker (ich hatte Xucker)
8 gr. Vanillezucker (ich hatte etwas Vanilleessenz)
6 gr. Zimt gemahlen
20 gr. Rum, 38 %
28 gr. Aprikosenmarmelade
10 gr. Honig
```

## **Zubereitung:**

Brösel herstellen im Multizerkleinerer + Messer. Lt. Rezept Biskotten, ich habe Zwieback verwendet.





#### Mohnfüllung:

Milch in Kessel leicht erwärmen (50 Grad), Flexielement einsetzen.

Alle Zutaten für die Füllung zugeben und gut verrühren. Masse im Kühlschrank 20 Minuten ziehen lassen.

Füllung mit leicht feuchten Händen in 10 Stücke teilen und zu Rollen formen und auf einem Backpapier im Kühlschrank kühlstellen.



Marzipan-Mandel-Füllung (alternativ):

Milch in Kessel leicht erwärmen (50 Grad), Flexielement einsetzen.

Alle Zutaten für die Füllung (mit Ausnahme von der Marzipan-Rohmasse) zugeben und gut verrühren.





Masse im Kühlschrank 20 Minuten ziehen lassen.

Füllung mit leicht feuchten Händen in 10 Stücke teilen und zu Rollen formen und auf einem Backpapier im Kühlschrank kühlstellen.

### Beugerl:

Mehl, Butter und Salz in Kessel geben. K-Haken einsetzen und rühren lassen.

Milch, Zucker, Eidotter und Hefe abmessen und mit Schneebesen verrühren.

Milchmischung in Mehl-Buttermischung einfüllen und 3,5 Minuten auf Min. rühren lassen.



10 Teigstücke a ca. 50 gr. abstechen und dann rund formen (schleifen).





Backofen auf 210 Grad Ober-/Unterhitze (190 gr. Heißluft) vorheizen.

Teigkugeln mit Rundholz zu ovalen Teigstücken ausrollen (optimal 13×9 cm)

Bei Alternative Marzipan-Mandelbeugerl die Marzipanrohmasse in 10 Stücke teilen und jedes Stück in Größe ca. wie Teig ausrollen und auf die Teigstücke legen.



Teigstücke quer hinlegen und den oberen Bereich der Teigstücke mit einer Rolle der Füllung belegen.



Teigstücke von oben nach unten einschlagen und vorsichtig zu länglichen Stangerln formen.



Diese zu Beugerln formen und auf ein Backblech legen.



Mit Eigelb bestreichen. Etwas antrocknen lassen, dann nochmal mit Eigelb bestreichen.



Auf der mittleren Schiene bei ganz leicht geöffneter Backofentür (Anmerkung hatte ich nicht) für 12-14 Minuten backen.

Tipp: Lt. Backprofi Ofner kann man die fertigen Beugerl wunderbar einfrieren. So hat man immer Vorrat bei Überraschungsgästen. D.h. am besten gleich 2-3fache Menge machen.

# **Tartelettes**



Rezept von "Das große Lafer Backen", in Teilen abgewandelt und

auf CC umgeschrieben

Für ca. 13 Stück

#### **Zutaten:**

Mürbeteig:

150 gr. Butter kalt, in Stücke geschnitten

1 Vanilleschote, davon das ausgekratzte Mark

300 gr. Mehl Typ 405

75 gr. Puderzucker

2-3 EL kaltes Wasser (macht Teig lt. Lafer geschmeidiger, er würde später nicht einreißen)

1 Prise Salz

1 Eigelb (Größe M)

#### Creme:

250 gr. Milch

20 gr. Vanillepuddingpulver zum Kochen

100 gr. Puderzucker (Anmerkung Gisela: uns haben 75 gr. gereicht)

150 gr. griechischer Sahnejoghurt

Obst zum Belegen, wir hatten Erdbeeren, Kiwis, eine Mango, Himbeeren, Blaubeeren, Weintrauben. Brombeeren Nektarinen, Johannisbeeren etc. etc. – Alles ist möglich.

Guss: 1 Päckchen Tortenguss bzw. Puderzucker für die Himbeeren

# **Zubereitung:**

Mürbeteig:

Alle Zutaten in Schüssel der Kenwood geben (Mehl und Puderzucker gesiebt), K-Haken einsetzen und bei mittlerer Geschwindigkeit laufen lassen, bis Teig zueinander findet. Zum Schluss kurz mit den Händen nachhelfen und eine schöne Kugel formen. In Klarsichtfolie wickeln und mind. eine Stunde kühl stellen (länger kühlstellen geht auch).

Backofen auf 200 gr. O/U vorheizen. Tarteletteförmchen einfetten mit Butter. Mürbteig ausrollen und mit der umgedrehten Tarteletteform (das gibt den schönen Rand) ausstechen (am besten ausstehen und direkt mit dem Teig im Förmchen umdrehen).

Mit Gabel ein paar Mal einstechen. Etwas Backpapier daraufgeben und Hülsenfrüchte zum blind backen einfüllen.

10 Minuten auf mittlerer Schiene backen. Backpapier und Hülsenfrüchte herausnehmen und weitere 6-8 Minuten backen. Abkühlen lassen und dann aus der Form lösen.

Für die Creme die Milch, Puddingpulver und Puderzucker in CC geben. Flexi rühren lassen (ich hatte Rührintervall 2). Temperatur knapp über 100 Grad. Wenn es kocht auf Rührintervall 0 (kontinuierliches Rühren) umschalten und eine Minute kochen lassen. Temperatur abstellen und noch eine Minute weiter kontinuierlich rühren, damit Temperatur etwas sinkt . Joghurt zugeben und mit Flexi vermischen.

Creme in die abgekühlten Tartelettes füllen, glattstreichen und für mindestens eine halbe Stunde kühlstellen.

Ca. eine Stunde vor Verzehr:

Obst vorbereiten und nach Wahl belegen.

Erdbeeren z.B. halbiert wie eine Tulpe. Mango in dünne Streifen vom Kern schneiden und dann in 2-3 cm große Bänder schneiden und in die Creme wie Blütenblätter stecken.

Trauben halbiert.

Guss nach Packungsanleitung zubereiten. Von innen nach aussen mit einem Löffel aufbringen (teilweise mit Pinsel nachhelfen). Nur bei Himbeeren habe ich auf Guss verzichtet und nur etwas Puderzucker darüber gestäubt.

Guten Appetit!

# Bic Mac Rolle Lowcarb





Fotos Linda Peters

Rezept stammt aus einem LC-Kochbuch und wurde von Linda abgewandelt und auf CC umgeschrieben

## **Zutaten:**

#### Boden:

250 g Topfen /Quark 100 g Käse gerieben Emmentaler 3 Eier

#### Soße:

4 TL Ketchup

2 TL Senf

4 El Joghurt

# Belag:

250 g Hackfleisch 100 geriebener Käse Essiggurkerl in Scheiben Salz Tomaten wer mag Eisbergsalat

## **Zubereitung:**

Käse mit Multizerkleinerer, feine Scheibe, reiben.



Topfen/Quark, Käse und Eier mit K-Haken zu einer Masse verrühren und auf einem Backblech verteilen.





Bei 180 Grad 20 Minuten backen und auskühlen lassen.

Soße zubereiten und 2/3 auf dem Boden verteilen



Hackfleisch anbraten, mit Pfeffer und Salz würzen wie man mag, ich hab BBQ-Gewürz genommen und Zwiebel vorher angebraten.

Gurken in Scheiben schneiden und zum Hackfleisch hinzufügen

und auf dem Boden verteilen.



Käse drauf geben, schmelzen lassen 5 Minuten im Backofen bei 170 Grad.

Tomaten wer mag und Salat drauf verteilen und die restlichen Soße verteilen und zusammen rollen.





Guten Appetit!



# Lammlachse an Sahne-Zoodles



Rezept und Fotos von Dagmar Möller

Dieses Rezept und mehr gibt es auch hier: <a href="http://toepfle-und-deckele.de/">http://toepfle-und-deckele.de/</a>

Zutaten für eine Portion:

#### **Zutaten:**

1 mittelgroße Zucchini

1 TL Olivenöl

70 ml Sahne

1 TL Gemüsepaste

5-6 schwarze entsteinte Oliven

etwas Piment d'Espelette

schwarzer Pfeffer, Salz

1 Spritzer Zitronensaft

1 Prise Xucker (alternativ Zucker)

2 Kirschpaprika mit Frischkäsefüllung (optional)

10 g Parmesan (gerieben)

1 Ziegenkäsetaler mit Bacon (optional)

180 g Lammlachse (ggf. am Vortag mit Kräutern mariniert)

1 TL Ghee

1 Zweig Rosmarin

1 Soloknoblauch Kräuterbutter

#### **Zubereitung:**

Lammlachse in einer heißen Grillpfanne mit Ghee, Knoblauch und Rosmarin anbraten. Ziegenkäsetaler mit anbraten. Bei 130 Grad im Backofen fertig garen lassen. Garstufe nach Gusto. Ggf. warm halten.

In der Zwischenzeit die Zucchini mit dem Spaghetti-Spiralizer schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl kurz anbraten. Mit Zucker karamellisieren und mit Sahne ablöschen. Würzen, Oliven und Tomatenpaprika zufügen und ein paar Minuten garen. Zucchini sollen noch bissfest sein.

Zoodles anrichten, Fleisch aufschneiden, Parmesan zufügen. Kräuterbutter aufs Fleisch… <sup>5</sup>