



Am Herd

# Kochen & backen

## mit getrockneten Früchten

Wir haben Rezepte mit aromatischen Aprikosen, saftigen Backpflaumen, gedörrten Birnen, Cranberries und Rosinen für Sie gesammelt. Und freuen uns über Ihr Feedback, wenn Sie welche davon ausprobieren. Gutes Gelingen!

### Gewürzbrot mit Nüssen, Äpfeln und Rosinen

(Rezept aus »Bergische Küchenklassiker – Das Backbuch«)

**Zutaten für eine kleine Kastenform (ca. 20-22 x 10-12 cm):**  
**350 g fein geriebene Äpfel (3 Äpfel besorgen)**  
**75 g brauner Zucker (optional)**  
**1 EL Honig**  
**125 g Rosinen und/oder andere Trockenfrüchte**  
**100 g Haselnusskerne**

**250 g Dinkel- oder Dinkelvollkornmehl**  
**1 Päckchen Backpulver**  
**1 TL Kakaopulver**  
**½ TL Zimt**  
**¼ TL gemahlene Nelken**  
**¼ TL Salz**  
**1-2 EL Milch oder Wasser (optional)**  
**Fett und Mehl für die Form**

Die Nüsse mit heißem Wasser überbrühen und die Häutchen entfernen. Die Nüsse trocknen lassen und in einer Pfanne rösten. Die Äpfel schälen und fein reiben.

Die angegebenen Zutaten in eine Schüssel geben und die Nüsse sowie die geriebenen Äpfel von Hand daruntertermengen. Den zähflüssigen Teig in eine ausgefettete Kastenform geben, mit etwas Mehl austreuen, den Teig einfüllen und glattstreichen.

Das Brot bei 160 °C Umluft im vorgeheizten Ofen gut eine Stunde backen. Etwa eine Viertelstunde vor Backzeitende das Brot mit etwas Eiweiß bestreichen.



### Müsliriegel mit Aprikosen & Rosinen

**Zutaten für 12–14 Riegel:**  
**150 g getrocknete Aprikosen (ungeschwefelt)**  
**80 g Sonnenblumenkerne**  
**80 g Kürbiskerne**  
**70 g Rohrzucker**  
**90 g Butter**  
**80 g Ahornsirup**  
**70 ml Sahne**  
**100 g kernige Haferflocken**  
**100 g Rosinen**  
**Obstkuchen-Oblaten**

Aprikosen sehr fein hacken.

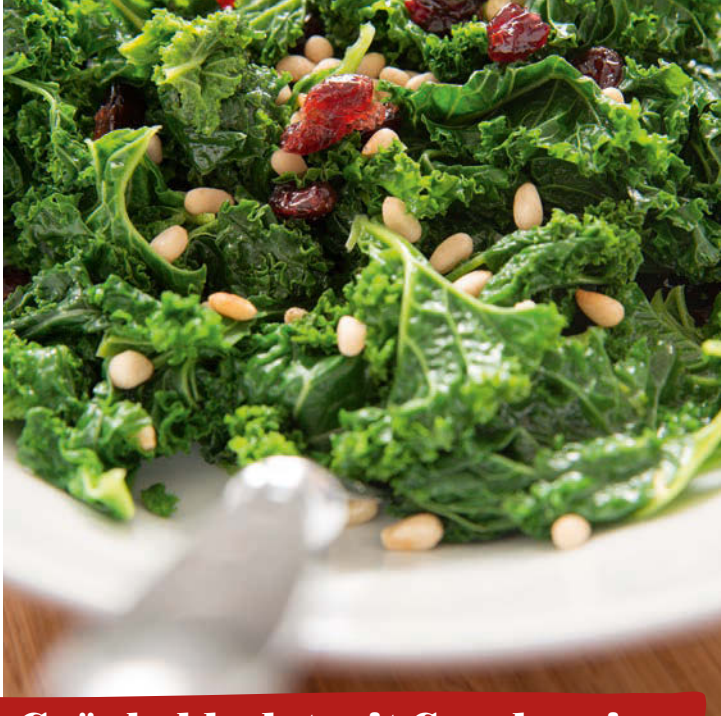
In einer Pfanne ohne Zugabe von Fett Sonnenblumen- und Kürbiskerne hell anrösten.

In einem Topf Zucker, Butter, Ahornsirup und Sahne ganz kurz aufkochen lassen, dann die Hitze reduzieren. Aprikosen, Kerne, Rosinen und Haferflocken unterrühren und die Mischung bei geringer Hitze etwa 5 Min. unter Rühren erhitzen (Vorsicht: die Mischung brennt leicht an, bei Bedarf den Topf zwischendurch kurz von der Herdplatte nehmen).

Ein Backblech mit den Oblaten auslegen. Die Masse mit einem Teigschaber gleichmäßig 1-1,5 Zentimeter dick auf den Oblaten verstreichen. An einem kühlen Ort zugedeckt fest werden lassen.

Anschließend in etwa 4 x 8 Zentimeter große Riegel schneiden. In einer Blechdose aufbewahren.

**Tipp:** Die Riegel lassen sich auch auf Vorrat zubereiten, dafür die dreifache Menge fertigstellen – sie reicht für ein normales Backblech – und im Gefriergerät einfrieren.



## Grünkohlsalat mit Cranberries

**Zutaten für 4 Portionen:**

200 g grob zerkleinerter Grünkohl	30 ml weißer Balsamico
1 kleine Tasse getrocknete Cranberries	1 EL Senf
1 kleine Tasse Pinienkerne	1 Knoblauchzehe
	30 ml Olivenöl
	Salz, Pfeffer

Den Grünkohl waschen und abtropfen lassen, dann in kochendes Salzwasser geben und 3 Min. sprudelnd kochen lassen (blanchieren). In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen, noch enthaltenes Wasser gut ausdrücken.

In einer kleinen Pfanne die Pinienkerne anrösten, bis sie duften. Dabei aufpassen, dass sie nicht verbrennen.

Balsamessig mit Senf, Salz und Pfeffer in einem Schraubglas verrühren. Knoblauchzehe pellen und mit einer Knoblauchpresse in das Schraubglas pressen. Olivenöl dazugeben, Glas schließen und das Dressing kräftig schütteln.

In einer Schüssel den Grünkohl mit den Cranberries und dem Dressing mischen. Zum Anrichten mit den Pinienkernen bestreuen.

Rezept aus »Das Einhänderkochbuch Zwei« von Nick & Martina Tschirner



# VIVANI

## TRUFFES



### EDLE MANUFACTUR PRALINEN

3 x 3 feinste Schokoladen Trüffel cremig gefüllt mit:

**Espresso\*\* Waldhimbeer\*\*  
Haselnuss Nougat**



**Espresso\*\* Cocos\*\*  
Salted Caramel**

\*\*mit Alkohol





## Mohnpielen mit Rosinen

Eine traditionelle Süßspeise mit schlesischem Einschlag, die jeder mag, der auch auf Mohnkuchen steht.

### Zutaten:

- 150 g Rosinen**
- 30 ml Rum**
- 400 g gemahlener Mohn**
- 200 g Zucker**
- 1 l Milch**
- 500 g altbackene Brötchen oder Zwieback**
- 100 g Mandelblättchen**
- Zimt, gemahlen**

Rosinen 30 Min. in Rum einweichen. Mohn, Rosinen, die Hälfte des Zuckers und 1/2 l Milch in einen Topf geben und kurz aufkochen lassen. Den Topf dann sofort vom Herd nehmen und die Mischung ausquellen lassen.

Die Brötchen klein schneiden bzw. den Zwieback in Stücke brechen, in eine Schüssel geben und mit dem

restlichen Zucker bestreuen. Restliche Milch erwärmen und über das Brot gießen.

Nun in einer Schüssel oder Auflaufform den Boden mit dem eingeweichten Brot auslegen, darüber eine Schicht Mohn verteilen und mit Mandeln und etwas Zimt bestreuen.

Weiter abwechselnd die Brotmasse, den Mohn sowie Mandeln und Zimt in der Schüssel schichten, bis alles verbraucht ist. Abgedeckt über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen und am nächsten Tag servieren.

Tipp: Dazu passt eine Vanillesauce oder Apfelkompott.



## Rinderragout mit Backpflaumen

### Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Backpflaumen**
- 300 g Zwiebeln**
- 500 g Rindergulasch**
- 2 EL Olivenöl**
- 2 EL Butter**
- 2 Lorbeerblätter**
- 1 Knoblauchzehe**
- 100 g Risottoreis**
- 2 EL getrocknete, kleine Tomaten**
- 500 ml Brühe**
- Salz & Pfeffer**

Die Backpflaumen in einen kleinen Kochtopf geben, mit Wasser bedecken und 5 Min. köcheln lassen. Dann beiseitestellen.

Von den Zwiebeln und der Knoblauchzehe die Schale abziehen und längs halbieren.

In einer Schmorpfanne 1 EL Öl und 1 EL Butter aufschäumen lassen, darin die Zwiebeln langsam anbraten, sodass sie etwas karamellisieren.

Noch 1 EL Butter und Olivenöl in die Pfanne geben und die Hitze hochdrehen. Das Fleisch in die Pfanne geben und mitbraten, auch die Lorbeerblätter und den Knoblauch, mit Salz und Pfeffer würzen.

Risottoreis zusammen mit den Tomaten und Pflaumen samt Sud zum Fleisch geben, alles mischen. Auch die Brühe zugeben und unterrühren und alles 30-40 Min. fertig garen. Vor dem Servieren nochmal abschmecken.

Rezept aus »Die neue albanische Küche« von Ursula Heinzlmann, Rezept von Bledar Kola, Restaurant »Mullixhiu«.



## Couscous mit Aprikosen

Zutaten für 4 Portionen:  
100 g Couscous  
300 ml heiße Gemüsebrühe  
1 kleine Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 kleines Stück Ingwer  
2 Möhren  
2 Kartoffeln  
100 g getrocknete Aprikosen  
1 EL Olivenöl  
2 TL Raz el Hanout  
100 g Kichererbsen aus der Dose  
Salz  
Zitronensaft  
4 EL Mandelblättchen  
Minzeblättchen



Couscous mit 200 ml der heißen Gemüsebrühe übergießen und quellen lassen.

Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. Möhren und Kartoffeln schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Aprikosen kleinschneiden.

In einer hohen Pfanne die Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer in 1 EL Öl glasig anschwitzen. Möhren- und Kartoffelwürfel zugeben, ebenso die Aprikosen, die abgetropften Kichererbsen und Raz el Hanout. Mit der restlichen Gemüsebrühe aufgießen, salzen, alles gut mischen und zugedeckt bei schwacher Hitze 15 Min. garen.

Gemüsemischung mit Zitronensaft nochmal abschmecken und mit dem aufgequollenen Couscous mischen. Mit Mandel- und Minzeblättchen servieren.

Mexiko Blue Skull & Bolivien Carnavari Alter

NACHHALTIG & FAIR

Biologisch.  
Fair gehandelt.  
Partnerschaftlich.

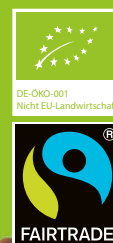


Espresso  
...Frankens beste Bohne.

## BIO & FAIR Unsere Plantagenkaffees.

Mit unseren Plantagenkaffees **Mexiko Blue Skull** und **Boliven Carnavari Alter** leisten wir einen Beitrag zur fairen Kaffeeproduktion. Diese fair gehandelten Röstungen aus ökologischem Anbau, entstehen mit viel Erfahrung, Zeit und Leidenschaft. Wir setzen uns für eine gerechte Entlohnung ein und unterstützen die nachhaltige Bewirtschaftung der Plantagen.

Nur so, schmeckt fairer Kaffee doppelt gut!



[www.espressone.de](http://www.espressone.de)

