



Redaktion **FOODBOOM**

Clever gespart: Deluxe kochen für 'nen Fünfer

Samstag, 11. November 17:30 Uhr und 20:30 Uhr

Rührei-Muffin mit Tomaten-Avocadosalat

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten für 6 Stück:

1 Lauchzwiebel
1 Chilischote
4 Eier
50 ml Milch
50 g Edamer
Salz
Pfeffer
4 EL Olivenöl
1 Avocado
1 Zitrone
½ Bund Basilikum
200 g Tomaten

Zubereitung:

1. Lauchzwiebel und Chili waschen. Zwiebel in feine Ringe schneiden. Chilischote entkernen und ebenfalls fein runter schneiden.
2. Eier in eine Schüssel schlagen, Milch und Edamer zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Backofen vorheizen (E-Herd: 100 °C/ Umluft: 120 °C) Muffinform mit 1 EL Olivenöl ausfetten, Chili und Lauch in die Vertiefungen geben und mit der Eiermasse auffüllen. Muffins ca. 12 Minuten im Ofen backen.
4. Avocado halbieren, entkernen, aus der Schale kratzen und in feine Streifen schneiden. Zitrone halbieren.
5. Basilikum waschen und trocken tupfen. Tomaten waschen, vom Strunk befreien und in Würfel schneiden. Brot anrösten und mit Avocado, Tomaten, Rührei Muffin und Basilikum servieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitrone abschmecken.



Redaktion **FOODBOOM**

Clever gespart: Deluxe kochen für 'nen Fünfer

Samstag, 11. November 17:30 Uhr und 20:30 Uhr

Cremige Polenta mit Honig Feigen – Walnüssen und Parmaschinken

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten für 4 Portionen:

600 ml Milch
Salz
Muskat
80 g Polenta
80 g Mascarpone
40 g Walnüsse
1 Chili
4 Feigen
2 EL Honig
12 Scheiben Prosciutto di Parma
60 g Rucola

Utensilien: Topf, Schneebesen, Messer, Schneidebrett, Pfanne

Zubereitung:

1. Milch mit Salz und Muskat in einem Topf erhitzen. Polenta zugeben und unter Rühren aufkochen. Mascarpone unterrühren.
2. Walnüsse hacken. Chili waschen, der Länge nach halbieren. Feigen waschen und vierteln.
3. Honig in einer Pfanne erwärmen, Walnüsse, Chili und Feigen zum Honig geben und für 2 Minuten garen.
4. Rucola waschen, putzen und abtropfen lassen. Polenta mit Honig-Feigen und Parmaschinken servieren.



Redaktion **FOODBOOM**

Clever gespart: Deluxe kochen für 'nen Fünfer

Samstag, 11. November 17:30 Uhr und 20:30 Uhr

Kirschkuchen mit Kaffeeglasur

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Wartezeit: ca. 50 Minuten

Zutaten für einen Kuchen:

370 g Schattenmorellen
6 Eier
100 g Ingwer, kandiert
1 TL Backpulver
½ TL Natron
½ TL Zimt
200 g Mandeln, gemahlen
100 g brauner Zucker
50 g Kakao
20 g Pistazien
100 g Mascarpone
100 g Creme Fraiche
50 g Puderzucker
½ Bund Minze

Zubereitung:

1. Schattenmorellen abtropfen. Eier aufschlagen. Ingwer abtropfen. Schattenmorellen, Eier und Ingwer mit Backpulver, Natron, Zimt, gemahlene Mandeln, Zucker und Kakao in einem Mixer mixen.
2. Backofen vorheizen (E-Herd: 180°C/ Umluft: 155°C) Springform mit Backpapier auslegen. Teigmasse einfüllen, ca. 45-50 Minuten im Ofen backen und auskühlen lassen.
3. Pistazien hacken. Mascarpone mit Creme Fraiche und Puderzucker in einer Schüssel verrühren. Minze waschen und zupfen.
4. Ausgekühlten Kuchen mit Mascarpone Creme, Pistazien und Minze garnieren.