

 **BORA**

365
TAGE

Alltagsrezepte – gesund und einfach

**GRÄFE
UND
UNZER**



Zubereitungszeit: 25 Min.

4 Personen

Für das Topping

50 g Pinienkerne

2–3 Zweige Rosmarin

1 Salzzitrone

Für die Zitronen-Linguine

300 g Linguine (ersatzweise

Bandnudeln)

Salz

1 große Bio-Zitrone

2 Kugeln Burrata (à 100 g)

75 g Butter

2 TL natives Olivenöl

Pfeffer aus der Mühle

Zitronen-Linguine mit Burrata

Schon die Pasta in der zitronigen Butter ist köstlich und lässt von Italien träumen. Mit der cremig-sahnigen Burrata wird die Pasta geradezu unwiderstehlich. Aber erst das ebenso simple wie raffinierte Topping macht aus dem Gericht einen Hochgenuss!

TOPPING

1. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten und auf einem Teller abkühlen lassen. Inzwischen den Rosmarin waschen und trocken schütteln, die Nadeln abzupfen und sehr fein hacken. Die Salzzitrone vierteln, das weiche Innere entfernen und die Schale 0,2 cm klein würfeln. Pinienkerne, Rosmarin und Salzzitrone mischen.

ZITRONEN-LINGUINE

2. Reichlich Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und die Linguine nach Packungsangabe bissfest kochen. Inzwischen die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben und 3 EL Saft auspressen. Die Burrata in ein Sieb abgießen, trocken tupfen und jeweils quer halbieren.

3. Die Pasta abgießen, dabei etwas Kochwasser auffangen. Die Pasta sofort zurück in den heißen Topf geben. 2 EL Zitronensaft, 2 TL Zitronenschale und die Butter in Stückchen untermischen und rühren, bis die Butter geschmolzen ist. Esslöffelweise Kochwasser zugeben, bis alles schön cremig ist. Mit Salz, Pfeffer und nach Belieben mehr Zitronensaft und Zitronenschale abschmecken.

FINISH

4. Die Pasta auf vorgewärmten Tellern anrichten. Je eine Burrata-Hälfte daraufsetzen, mit etwas Olivenöl beträufeln, salzen und pfeffern. Das Topping oben aufstreuen und die Zitronen-Linguine sofort servieren.





Zubereitungszeit: 40 Min.

4 Personen

Für das Bohnenmus

4 Knoblauchzehen
2 Schalotten
100 g Petersilienwurzeln
2 EL Olivenöl
1 TL Agavendicksaft
2 Dosen weiße Bohnen
(à 240 g Abtropfgewicht)
200 ml Gemüsebrühe
3 EL weißes Mandelmus
1 Bio-Zitrone
Salz
Pfeffer aus der Mühle
Chiliflocken

Für den Kabeljau

4 Scheiben Kabeljau ohne Haut
(4 cm dick, à 150 g)
2 TL Olivenöl
Salz
40 g Butter
Pfeffer aus der Mühle

Außerdem

2 Rispen Kirschtomaten
½ EL Olivenöl
Salz
Pfeffer aus der Mühle

Gebratener Kabeljau mit Kirschtomaten und Bohnenmus

Gebratener Fisch mit Bohnenmus muss keineswegs langweilig schmecken – dafür sorgt in Spanien reichlich Knoblauch. Im Winter anstelle des Kabeljaus unbedingt Skrei versuchen, sein Fleisch ist besonders fest und aromatisch.

BOHNENMUS

1. Knoblauch und Schalotten schälen und hacken. Die Petersilienwurzeln putzen und schälen, grob stückeln und im Blitzhacker zu Reiskorngröße zerkleinern.
2. Die Schalotten im Öl glasig dünsten, den Knoblauch kurz mitdünsten. Petersilienwurzeln zugeben und unter Rühren dünsten. Den Agavendicksaft einrühren und kurz karamellisieren. Mit Brühe ablöschen und zugedeckt 12–15 Min. köcheln lassen.
3. Bohnen abgießen, waschen, abtropfen lassen und zugeben. Mit dem Pürierstab mixen. Das Mandelmus einrühren und etwas mehr Brühe zugeben. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, 2 TL Schale abreiben und den Saft auspressen. Mus mit Salz, Pfeffer, Zitronenschale und -saft und Chiliflocken abschmecken. Warmhalten.

KABELJAU

4. Den Fisch kalt waschen und trocken tupfen, dabei mögliche Gräten entfernen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, den Fisch salzen und im heißen Fett bei mittlerer Hitze 3–4 Min. anbraten. Auf kleine Hitze zurückschalten, den Fisch wenden, die Butter in die Pfanne geben und aufschäumen lassen. Weitere 3–4 Min. braten, dabei den Fisch regelmäßig mit der braunen Butter begießen.

FINISH

5. Die Tomatenrispen waschen und trocken tupfen. Die Rispen halbieren und in einer Pfanne im Öl 4–5 Min. braten, bis sie leicht gebräunt sind. Salzen und pfeffern.
6. Das Bohnenmus auf 4 Teller streichen, den Fisch darauf anrichten und mit der restlichen Butter begießen. Mit den Tomaten garnieren und sofort servieren.



Leichte Mousse au Chocolat

Hier gibt es den französischen Dessertklassiker in der gesunden Variante: Wir verzichten auf Sahne und rohes Ei, stattdessen verwenden wir Seidentofu. Dem Genuss tut das gar keinen Abbruch – im Gegenteil, die Schokolade kommt auf dieser Basis besonders zur Geltung!

1. Die Schokolade über dem heißen Wasserbad schmelzen. Den Seidentofu in einen Mixbecher geben und mit dem Pürierstab fein mixen. Dann die flüssige Schokolade zugeben und weiter pürieren. Eine Prise Salz, Vanille, Tonkabohne, Ahornsirup und nach Belieben Likör zugeben und nochmals durchmischen.
2. Die Mousse ca. 15 Min. kaltstellen, anschließend auf 4 Dessertschalen verteilen. Die Beeren verlesen, waschen, trocken tupfen und auf der Mousse verteilen. Mit den Schokoladenraspeln bestreut servieren.

TIPP

MEHR ABWECHSLUNG

Eine andere Note bekommt die Mousse, wenn Orangenlikör statt des Kaffeelikörs verwendet wird. Dazu passen exotische Früchte wie Physalis oder Orangenfilets.



Zubereitungszeit: 20 Min.

Ruhezeit: 15 Min.

4 Personen

150 g dunkle Schokolade

(70 % Kakaogehalt)

400 g Seidentofu

Salz

¼ TL gemahlene Bourbon-
Vanille

¼ TL frisch geriebene

Tonkabohne

3 EL Ahornsirup

1 EL Kaffeelikör (nach Belieben)

125 g gemischte Beeren

(z. B. Blaubeeren oder
Himbeeren)

2 EL dunkle Raspelschokolade



Inspiration für jeden Tag



Gesunder Genuss leicht gemacht – mehr als 90 Rezepte aus Deutschland, Spanien, Frankreich, Italien, England und den Niederlanden inspirieren Ihre Kochpraxis und begeistern durch das gewisse Etwas. Hier werden Klassiker neu zu spannenden Geschmackskombinationen interpretiert, die viel Lust auf die europäische Küche machen.

Egal ob kleine Gerichte, Vorspeisen, Hauptspeisen oder Desserts – mit den abwechslungsreichen Gerichten und den Profi-Tipps der BORA Experten wird das tägliche Kochen zur Freude. Ob eine Frühstücksbowl mit Granola, Blattsalate mit Jakobsmuscheln und French Dressing, Pizza Bianca oder Schwarzwälder Kirschtorte zur Abwechslung mal als Eis – hier finden Sie Genuss und Inspiration für jeden Geschmack.

Ein Kochbuch, das Sie immer gerne zur Hand nehmen.



WG 453 Grundkochbücher
ISBN 978-3-8338-9082-6



€ 29,00 [D]