

## Kleinigkeiten für zwischendurch

Kleine Zwischenmahlzeiten tragen maßgeblich zur Energie- und Nährstoffzufuhr bei. Nutzen Sie deshalb die Zeit zwischen den Hauptmahlzeiten und gönnen Sie sich kleine Leckereien. Diese können, je nach Belieben, herzhaft oder süß sein.

### Tomatencremesuppe

 Ca. 20 Min.


#### ► Für 1 Person

- 80 g Tomaten
- 50 g Zwiebel
- 10 g Margarine (2 TL)
- 20 g Tomatenmark (2 EL)
- 100 ml Gemüsebrühe
- 12 g Weizenmehl (1 EL)
- 10 ml Milch, 3,5 % Fett
- 30 ml Kaffeesahne, 20 % Fett
- 25 g Maltodextrin

- Tomaten waschen und in Viertel schneiden. Zwiebel schälen und würfeln.
- Fett erhitzen, Zwiebel darin andünsten. Tomatenmark zugeben und kurz mit anrösten. Tomaten in den Topf geben, mit Brühe unter Rühren ablöschen, aufkochen und 10 Minuten in der Nachwärme fertig garen.
- Tomaten pürieren und nochmals aufkochen. Mehl mit etwas Wasser verquirlen, einrühren und in der Nachwärme quellen lassen. Milch, Kaffeesahne und Maltodextrin unterrühren.

#### ► Nährwerte pro Portion

321 kcal, 4 g E, 16 g F, 39 g KH

A photograph of a white ceramic bowl filled with a smooth, vibrant orange soup. A wooden skewer is inserted into the center of the soup, holding a small, rectangular, light-colored paper tag. The tag has the text "321 kcal" written on it in a dark, cursive font. The bowl is placed on a stack of folded, textured fabric napkins in shades of green and red. To the right of the bowl, a silver spoon is resting on the napkins. The background is a plain, light-colored surface.

321 kcal

## Blumenkohl-cremesuppe

 Ca. 20 Min.

### ► Für 1 Person

80 g Blumenkohl (frisch oder tiefgekühlt) · 120 ml Gemüsebrühe · 8 g Margarine · 8 g Weizenmehl (2 TL) · 10 ml Milch, 3,5% Fett (1 EL) · 30 ml Kaffeesahne 20% Fett · 25 g Maltodextrin

- Frischen Blumenkohl putzen, in Röschen teilen und waschen beziehungsweise tiefgekühlten Blumenkohl auftauen lassen. Mit Gemüsebrühe und Salz aufkochen, 5–10 Minuten weiter kochen lassen.
- Nach dem Garen Blumenkohlbrühe abgießen, auffangen und abkühlen lassen. Blumenkohl pürieren.
- Fett erhitzen, Mehl zugeben und unter ständigem Rühren hellgelb andünsten. Mit der erkalteten Brühe unter Rühren ablöschen, aufkochen und 5 Minuten in der Nachwärme quellen lassen. Blumenkohlpüree, Milch, Kaffeesahne und Maltodextrin unterrühren.

### Variationen:

Die Cremesuppe kann auch mit anderen Gemüsesorten wie Brokkoli oder Karotten hergestellt werden.

### ► Nährwerte pro Portion

292 kcal, 4 g E, 15 g F, 35 g KH

## Kartoffelsuppe

 Ca. 30 Min.

### ► Für 1 Person

80 g Kartoffeln · 80 g Suppengemüse (Sellerie, Porree, Karotten) · 40 g Zwiebel · 150 ml kräftige Gemüsebrühe · Salz · Pfeffer · Muskat · Majoran · 20 ml Sahne (2 EL) · 25 g Maltodextrin

- Die Kartoffeln schälen, das Suppengemüse waschen und Sellerie und Karotten schälen. Gemüse und Kartoffeln in kleine Stücke schneiden und in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Die Kartoffeln und das Suppengemüse abseihen und pürieren.
- Zwiebeln schälen, würfeln und in einem Topf glasig dünsten. Die pürierte Kartoffel-Gemüse-Masse dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Majoran abschmecken.
- Mit Brühe aufgießen und bei mäßiger Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen. Anschließend Sahne und Maltodextrin unterrühren.

### ► Nährwerte pro Portion

289 kcal, 5 g E, 10 g F, 45 g KH

## Käsestangen

 Ca. 15 Min. + 35 Min.  
Kühl- und Backzeit

### ► Für 10 Stück

125 g Mehl (Type 405) · 90 g Butter ·  
1 Eigelb · 125 g Emmentaler, fein gerie-  
ben · Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer ·  
1 Eigelb · 10 g Parmesan

- Mehl, Butter, 1 Eigelb und fein geriebe-  
nen Emmentaler mit einer Prise Salz,  
Pfeffer und Cayennepfeffer mischen und  
zu einem glatten Teig kneten. Den Teig  
für ein paar Minuten zugedeckt ruhen  
lassen.
- Dann auf einer bemehlten Fläche 0,5 cm  
dick ausrollen. In 1 cm breite und 5 cm  
lange Streifen schneiden. Im Abstand  
von 2 cm auf ein mit Backpapier ausge-  
legtes Blech legen.
- Die Käsestangen nun für 20 Minuten bei  
kühler Temperatur fest werden lassen.  
Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Ein  
Eigelb gründlich mit 2 Esslöffeln Wasser  
aufschlagen.
- Die Käsestangen mit dem Eigelb-  
Wasser-Gemisch bestreichen und mit  
Parmesan bestreuen. In ca. 15 Minu-  
ten goldbraun backen. Die Käsestangen  
schmecken warm und kalt.

### ► Nährwerte pro Portion

177 kcal, 6 g E, 13 g F, 9 g KH

## Bunte Muffins

 Ca. 20 Min. + 25 Min. Backzeit

### ► Für 12 Stück

180 g rote Paprikaschoten · 150 ml  
Buttermilch · 100 ml Sahne · 2 Eier · 80 ml  
Rapsöl · 300 g Mehl · 1 Pk. Backpulver ·  
100 g Maismehl (Polenta) · 1 TL Salz · 1 TL  
Paprikapulver, edelsüß · 100 g geriebener  
Käse · 2 EL fein gehackte Kräuter

- Die Paprikaschote waschen, putzen und  
in feine Würfel schneiden. Eine Muffin-  
form fetten. Den Backofen auf 180 °C  
vorheizen.
- Buttermilch, Sahne, Eier und Öl in eine  
Rührschüssel geben und mit dem Hand-  
rührgerät verrühren. Mehl mit Backpul-  
ver mischen; kurz mit Salz, Maismehl  
und Paprikapulver verrühren. Zuletzt  
Paprikawürfel, Käse und Kräuter unter-  
heben.
- Den Teig gleichmäßig in die Muffinform  
füllen und bei 180 °C (Umluft 150 °C)  
25 Minuten backen. Die Muffins erst  
nach 10 Minuten aus der Form lösen.  
Auf einem Küchenrost erkalten lassen  
oder warm servieren.

**TIPP**

Die Muffins lassen sich sehr gut ein-  
frieren. Dann die Muffins eventuell vor  
dem Verzehr kurz aufbacken.

### ► Nährwerte pro Portion

249 kcal, 8 g E, 12 g F, 26 g KH

## Pizzamuffins

 Ca. 30 Min. + 30 Min. Backzeit

### ► Für 12 Stück

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose Maiskörner  
(212 ml)
- ½ rote Paprikaschote
- ½ grüne Paprikaschote
- 100 g Gouda
- 4 Eier
- 100 g Schmand
- 100 ml Öl (z. B. Olivenöl)
- 200 g Mehl
- 1 Pck. Backpulver
- 1 TL Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 50 g Salami in dünnen Scheiben
- 12 Papierbackförmchen

- Die Mulden einer Muffinform (für 12 Stück) mit Papierförmchen auslegen. Knoblauch schälen und fein hacken. Mais abtropfen lassen. Den Backofen auf 175 °C (Umluft 150 °C) vorheizen.
- Paprikaschoten putzen, waschen und in feine Würfel schneiden. Käse raspeln.
- Eier, Schmand und Öl cremig rühren. Mehl, Backpulver, 1 TL Salz und etwas Pfeffer mischen. Unter die Eiermasse rühren. Knoblauch, Paprika, Mais und Käse unterrühren. Die Masse in die Papierförmchen verteilen.
- Die Salami würfeln und die Hälfte der Würfel auf den Muffins verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 175 °C (Umluft 150 °C) ca. 30 Minuten backen. Muffins im Blech ca. 10 Minuten ruhen lassen. Dann vorsichtig aus den Mulden lösen und auskühlen lassen. Den Rest der Salamiwürfel über die Muffins streuen. Dazu schmeckt Barbecuesauce oder Sour Cream.

### ► Nährwerte pro Portion

254 kcal, 8 g E, 17 g F, 18 g KH



## Kräuter-Avocado-Quark

 Ca. 15 Min.

### ► Für 1 Person

125 g Quark, 20% Fett · 30 ml Milch, 3,5% Fett · 1 Lauchzwiebel · 1 TL Kerbel (frisch) · 1 TL Dill (frisch) · 1 TL Schnittlauch (frisch) · ¼ Avocado · Salz · Pfeffer, frisch gemahlen · 5 ml Zitronensaft (1 TL) · 1 Prise Zucker

- Den Quark mit der Milch schaumig aufschlagen.
- Lauchzwiebel putzen, waschen und fein hacken. Kerbel und Dill fein hacken, Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Avocado vierteln, den Stein und die Schale entfernen. Ein Viertel des Fruchtfleischs nun in kleine Würfel schneiden.
- Die Avocadowürfel, die gehackten Kräuter, Salz, Pfeffer und Zitronensaft in eine Schüssel geben und verrühren. Mit einer Prise Zucker abschmecken. Zum Schluss den Quark hinzugeben und vorsichtig unterrühren.

### Serviertipp:

Der Kräuter-Avocado-Quark passt zu Pellkartoffeln, Bratkartoffeln, Ofenkartoffeln oder zu frischem Baguette.

### ► Nährwerte pro Portion

242 kcal, 18 g E, 14 g F, 10 g KH

## Schinken-Kräuter-Creme

 Ca. 15 Min.

### ► Für 1 Person

50 g Quark, 20% Fett · 5 ml Schlagsahne (1 TL) · 1 TL Schnittlauch, frisch · 1 TL Petersilie, frisch · 15 g Schinken (1 Scheibe) · 5 ml Rapsöl (1 TL) · Sellarisalz · gemahlener weißer Pfeffer

- Petersilie fein hacken, Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Schinken in Würfel schneiden.
- Quark, Sahne, Kräuter und gewürfelten Schinken zu einer Creme verrühren, mit Sellarisalz und gemahlenem weißem Pfeffer würzen. Das Rapsöl unterrühren.

### Serviertipp:

Die Schinken-Kräuter-Creme passt zu frischem Baguette, Brot oder Brötchen.

### ► Nährwerte pro Portion

138 kcal, 10 g E, 10 g F, 2 g KH

## Gefüllte Blätterteigtaschen

 Ca. 40 Min.

- Spinat kräftig ausdrücken und grob hacken. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Schale der halben Zitrone abreiben. Pinienkerne und Kreuzkümmel in einer Pfanne ohne Fett anrösten bis die Kerne goldgelb sind und anschließend aus der Pfanne herausnehmen.
- Öl in der Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin dünsten. Spinat zugeben und mitdünsten. Pinienkerne, Kreuzkümmel, Rosinen und Zitronenschale untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen.
- Eigelb mit einem Esslöffel Wasser verrühren. Backofen auf 180 °C vorheizen. Blätterteig ausrollen und in 4 Quadrate schneiden. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und dünn mit der Ei-Wasser-Mischung bestreichen.
- Spinatmischung auf die Teigplatte geben. Teig von der einen Ecke zur anderen über die Füllung klappen und die Ränder sorgfältig zusammendrücken. Die Dreiecke mit der restlichen Eigelbmischung bestreichen und im heißen Ofen bei 180 °C auf der mittleren Schiene in 15–20 Minuten goldbraun backen (Umluft ist nicht empfehlenswert).
- Inzwischen Joghurt mit Zitronenschale und Zitronensaft verrühren, salzen und pfeffern. Zu den Teigtaschen servieren.

### ► Nährwerte pro Portion

263 kcal, 6 g E, 18 g F, 18 g KH

### ► Für 4 Personen

- 200 g TK-Blattspinat (aufgetaut)
- 50 g Zwiebel
- ½ Knoblauchzehe
- ½ Zitrone
- 1 EL Pinienkerne
- Kreuzkümmel
- 15 ml Olivenöl (1 ½ EL)
- 10 g Rosinen (1 EL)
- Salz
- Pfeffer
- ½ Eigelb
- 150 g Fertigblätterteig
- 150 g Griechischer Joghurt (oder Sahnejoghurt, mind. 10% Fett)
- 5 ml Zitronensaft (1 TL)



## Mozzarella-Häppchen

 Ca. 40 Min.

### ► Für 4 Häppchen

100 g Toast- oder Weißbrot (4 Scheiben) ·  
1 Cocktailtomate · 2 Blätter grüner Salat ·  
50 g Mozzarella · 40 g Parmaschinken  
(2 Scheiben) · 4 Basilikumblätter · 4 kleine Holzspieße

- Bratscheiben beidseitig toasten. Tomate waschen, Strunk herauschneiden und in Scheiben teilen. Salatblätter waschen, trocken tupfen, Strunk abschneiden. Mozzarella abtropfen lassen und in 4 dünne Scheiben schneiden.
- Eine Scheibe Brot mit den Salatblättern sowie Tomatenscheiben belegen und mit einer Scheibe Toast bedecken. Zwei Mozzarellascheiben darauf setzen und mit einer weiteren Scheibe Brot bedecken. Den Schinken und danach eine weitere Scheibe Brot auflegen.
- Zuletzt den restlichen Mozzarella und Basilikum auf dem Brot verteilen. Das Toast-Türmchen mit den Holzspießen fixieren und das Sandwich mit einem Sägemesser in 4 Teile schneiden und servieren.

### ► Nährwerte pro Portion (2 Häppchen)

252 kcal, 14 g E, 12 g F, 22 g KH

## Käsesalat mit Äpfeln

 Ca. 20 Min.

### ► Für 1 Person

5 ml Rotweinessig (1 TL) · 1 Msp. Senf ·  
5 ml Walnussöl (1 TL) · Meersalz · Pfeffer ·  
50 g Emmentaler · 20 g Apfel · ¼ Stange  
Porree · 1 Walnuss · 5 g Schnittlauch

- Aus Rotweinessig, Senf, Öl, Meersalz und Pfeffer eine Salatsauce herstellen.
- Käse und Apfel in feine Würfel oder Stifte, Porree in feine Streifen schneiden. Walnuss grob hacken.
- Alle Zutaten miteinander vermengen und mit geschnittenem Schnittlauch bestreuen.

### Serviertipp:

Dazu passt frisch gebackenes Vollkornbrot.

### ► Nährwerte pro Portion

340 kcal, 17 g E, 27 g F, 7 g KH

### ► Mozzarella-Häppchen



## Heidelbeermuffins

 Ca. 20 Min. + 20 Min. Backzeit

### ► Für 24 Stück

- 300 g Heidelbeeren (aus dem Glas oder frisch)
- 200 ml Rapsöl
- 175 g Zucker
- 5 Eier
- 20 g Vanillezucker
- 125 ml Vollmilch
- 1 Prise Salz
- 20 g Zitronensaft
- 500 g Weizenmehl (Type 1050)
- 8 g Backpulver

- Die Mulden von zwei Muffinformen (für je 12 Stück) mit Papierförmchen auslegen. Den Backofen auf 190 °C (Umluft 165 °C) vorheizen.
- Heidelbeeren aus dem Glas in ein Abtropfsieb schütten und die Flüssigkeit in einer Schüssel auffangen oder frische Heidelbeeren waschen und verlesen.
- Rapsöl, Zucker und Vanillezucker mit dem Handrührgerät verrühren. Eier nach und nach zugeben und unterrühren. Milch, Salz und Zitronensaft hinzufügen. Mehl und Backpulver unterrühren.
- Anschließend die abgetropften Heidelbeeren vorsichtig mit einem Rührlöffel unterheben. Die Masse mit einem Esslöffel in die Papierförmchen füllen.
- Die Muffins im vorgeheizten Backofen 18–20 Minuten backen. Die fertigen Muffins auf einer Platte oder Tellern anrichten und auskühlen lassen.

### Tipp

Aus dem Heidelbeersaft kann mit Puderzucker ein Zuckerguss zubereitet werden: Rühren Sie nach und nach etwas von dem Saft in den Puderzucker und bestreichen die Muffins damit. Anstelle der Heidelbeeren können Sie auch Obst der Saison verwenden.

### ► Nährwerte pro Portion

205 kcal, 4 g E, 10 g F, 25 g KH

## Grieß-Dukaten

 Ca. 40 Min.

### ► 14 Portionen à 2 Stück

1 l Vollmilch · 250 g Weizenvollkorn Grieß · 50 g Sultaninen · 40 g Zucker · 10 g Zitronensaft · Zitronenschale · 1 Ei · 1 Prise Salz · 20 g Zimt-Zucker-Gemisch

- Milch aufkochen, Grieß einstreuen und unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze garen. Zucker, Zitronensaft, Zitronenschale und Sultaninen zugeben.
- Die Grießmasse ca. 1 cm hoch auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech mit höherem Rand streichen und kalt werden lassen.
- Anschließend die Masse stürzen, in 28 Rauten schneiden und auf zwei Bleche verteilen. Mit verquirltem Ei bestreichen und im Backofen bei 160 °C etwa 10 Minuten garen.
- Zum Schluss der Garzeit etwas Zucker und Zimt über die Grieß-Dukaten geben.

### Variation:

Die Grieß-Dukaten können auch pikant mit Käse oder Zwiebel- und Speckwürfeln zubereitet werden. Lassen Sie dann Zucker und Zimt weg.

### ► Nährwerte pro Portion

100 kcal, 3 g E, 2 g F, 16 g KH

## Feine Kaffeepralinen

 25 Min. + 4–5 Std. Kühlzeit

### ► Für 30 Stück

150 g Zartbitter-Kuvertüre · 100 g Vollmilch-Kuvertüre · 15 g Kokosfett · 75 g Schlagsahne · 10 g lösliches Espressopulver (1 gehäufter TL) · 30 Schoko-Moccabohnen · 4–5 EL rosa Zuckerstreusel

- Kuvertüre und Kokosfett hacken. Sahne erhitzen. Kuvertüre, Kokosfett und Espressopulver zugeben und schmelzen lassen. Pralinenmasse in eine Schüssel füllen und direkt an der Oberfläche mit Folie abdecken. 2–3 Stunden kalt stellen.
  - Anschließend die Masse mit dem Schneebesen des Handrührgerätes ½–1 Minute aufschlagen. Kurz ruhen lassen (Masse wird durch das Ruhen fester).
  - Mit kühlen Händen zu etwa 30 kleinen Kugeln rollen, dabei in die Mitte jeweils eine Schoko-Moccabohne geben. Sollte die Masse zu weich sein, nochmals kalt stellen.
  - Pralinen in Zuckerstreuseln wälzen, auf Backpapier setzen und 2 Stunden kalt stellen. Kühl und trocken aufbewahren.
- **Nährwerte pro Portion**  
58 kcal, 1 g E, 3 g F, 7 g KH