

## Omega-3-Frühstück

### ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 10 Minuten

#### Für 2 Portionen

75–90 g Magerquark  
 75–90 ml Milch  
 2 Fläschchen ENNA care®-Ölmischung  
 (alternativ 40 ml Bio-Leinöl aus  
 Omega-Safe-Herstellung)  
 1–2 TL Honig nach Geschmack  
 einige Spritzer frisch gepresster  
 Zitronensaft  
 Früchte nach Wahl (z. B. Banane,  
 Mango, Himbeeren, Erdbeeren,  
 Heidelbeeren, Äpfel)  
 Nüsse und Samen nach Wahl  
 (z. B. gehackte Walnusskerne,  
 Mandelsplitter)

**Quark, Milch, Öl, Honig** nach Geschmack und  
**Zitronensaft** im Mixer oder mit dem Pürierstab  
 mixen. Die **Früchte** waschen, gegebenenfalls  
 schälen und klein schneiden. Das Müsli mit  
 Früchten und **Nüssen** oder **Samen** servieren.





## Lammrose auf Bohnen-Mango-Gemüse an Mandelschaum

### ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 1 Stunde

#### Für 2 Portionen

#### Für das Fleisch:

300 g Lammrückenfilet

Salz

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Maiskeimöl zum Braten

1 kleiner Rosmarinweig

#### Für das Gemüse:

200 g Stangenbohnen

½ Mango

1 EL Distelöl

Salz

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

½ EL gehacktes frisches Bohnenkraut

#### Für den Mandelschaum:

25 g Mandeln

20 g Schalotten

½ EL Olivenöl

125 ml Gemüsebrühe

Salz

Den Backofen auf 120 °C Umluft vorheizen. Den **Lammrücken** von Sehnen befreien und von allen Seiten mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Das **Maiskeimöl** in einer Pfanne erhitzen und den Lammrücken mit dem **Rosmarinweig** von allen Seiten anbraten. Aus der Pfanne nehmen und auf einem Backrost im Ofen ca. 20 Minuten im Backofen fertig garen (Kerntemperatur 56 °C).

Währenddessen die **Bohnen** putzen, waschen und im Dampfgarer bissfest dämpfen. Die halbe **Mango** schälen, das Fruchtfleisch vom Stein lösen und in mundgerechte Stücke schneiden. Das **Distelöl** in einer Pfanne erhitzen und Bohnen und Mango darin kurz zusammen anbraten. Mit **Salz, Pfeffer** und **Bohnenkraut** abschmecken.

Für den Mandelschaum die **Mandeln** mit heißem Wasser überbrühen, einige Minuten stehen lassen und dann die Mandeln aus den Schalen drücken. Die **Schalotten** schälen und fein würfeln. Das **Öl** in einem kleinen Topf erhitzen und die Schalotten darin hell andünsten. Dann die Mandeln zugeben und mit **Gemüsebrühe** aufgießen. Etwa 10 Minuten leicht köcheln lassen und anschließend im Mixglas zu einer feinen Soße mixen. Mit **Salz** abschmecken. Das Lamm mit Bohnen-Mango-Gemüse und Mandelschaum servieren.





## Früchtetarte

### ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 40 Minuten plus 1 Stunde Ruhezeit  
und 15 Minuten Backzeit

#### Für 12 Stücke/1 Springform mit 26 cm Durchmesser

##### Für den Mürbteig:

210 g fein gemahlener Dinkel oder  
Vollkorn-Dinkelmehl  
140 g kalte Butter  
70 g Puderzucker  
1 Ei  
etwas Vanillezucker  
etwas abgeriebene Schale  
von 1 Bio-Zitrone  
1 Prise Salz

##### Für die Quarkcreme:

250 g Quark (20 % Fett)  
3 EL Naturjoghurt  
4 EL Ahornsirup  
etwas Vanillezucker  
etwas frisch gepresster Zitronensaft

##### Außerdem:

100 g Erdbeerkonfitüre  
500 g Beeren oder Früchte der Saison

Die Springform mit Backpapier auslegen. Für den Mürbteig alle **Zutaten** rasch verkneten, zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie gewickelt 1 Stunde kalt stellen.

Dann den Backofen auf 170 °C Umluft vorheizen. Zwei Drittel des Teiges zu einem Kreis in Springformgröße ausrollen und in die Form legen. Aus dem restlichen Teig eine Rolle formen, am Rand der Springform flach drücken und zum Boden hin fest andrücken. Den Boden des Teigs mit einer Gabel gleichmäßig einstechen. Im Ofen 12–15 Minuten goldbraun backen, dann auskühlen lassen.

Für die Quarkcreme **Quark, Joghurt, Ahornsirup, Vanillezucker** und **Zitronensaft** zu einer glatten Masse rühren. Den ausgekühlten Mürbteigboden mit **Erdbeerkonfitüre** bestreichen und die Quarkcreme darauf verteilen.

**Beeren** oder **Früchte** waschen, wenn nötig schälen, putzen und den Mürbteigboden damit belegen.







## *Glutenfreies Mais-Mischbrot*

### *ZUBEREITUNGSZEIT:*

ca. 10 Minuten plus 30 Minuten Gehzeit und  
40 Minuten Backzeit

|   |   |
|---|---|
| <b>Für 1 Kastenform</b>                     | Alle <b>Zutaten</b> mit 750 ml lauwarmem Wasser vermengen.  |
| 250 g Maisgrieß                             | Der Teig ist etwas weicher als ein normaler Brotteig. Den   |
| 250 g Sojamehl                              | Teig in eine passende Silikon-Kastenform füllen und in der  |
| 250 g glutenfreie Mehlmischung              | Form ca. 30 Minuten gehen lassen.   |
| 20 g Meersalz                               | Den Backofen auf 175 °C Umluft vorheizen und das Brot   |
| 20 g Brotgewürz (siehe Tipp Seite 240)      | ca. 40 Minuten backen. Nach dem Backen aus der Form   |
| 1 Tütchen Trockenhefe                       | stürzen und auf einem Backrost auskühlen lassen.  |
| 30 ml Olivenöl                              |   |
| evtl. Sonnenblumenkerne oder<br>Kürbiskerne | <b>Tipp:</b> Der Teig eignet sich auch für Fladenbrote, dann<br>verkürzt sich die Backzeit auf 15–20 Minuten. |