

sister  
MAG



## REZEPT



REZEPTTITEL

**Pumpernickel-Sandwiches mit zweierlei Aufstrich**

FÜR

12 kleine Sandwiches

AUS DEM FEATURE

Zart und smart

KONTRIBUTOR

Sarah  
[www.allesundanderes.de](http://www.allesundanderes.de)

SISTERMAG  
N°24

### ZUTATEN

600 g Frischkäse

1 kleine Paprika

1-2 TL Paprikapulver

1 Bund Schnittlauch Salz, Pfeffer

12 Scheiben Pumpernickel

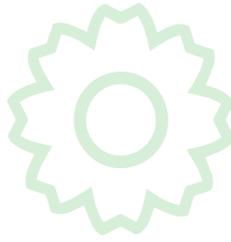
### ZUBEREITUNG

1. Für den Paprika-Aufstrich die Paprika waschen, Kerne entfernen und in feine Stücke schneiden. 300 g Frischkäse in eine Schüssel geben, Paprikastücke und Paprikapulver unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Für den Schnittlauch-Aufstrich den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und klein schneiden. 300 g Frischkäse in eine Schüssel geben, Schnittlauch unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Eine Scheibe Pumpernickel mit Paprika-Aufstrich bestreichen und eine weitere mit dem Schnittlauch-Aufstrich. Pumpernickel mit Frischkäse so stapeln, dass das Sandwich mit Pumpernickel beginnt und abschließt.
4. Mit einem runden Ausstecher die Pumpernickel-Sandwiches ausstechen oder mit einem scharfen Messer in kleine Quadrate schneiden.



#### FORTSETZUNG

5. Kleiner Tipp: Pumpernickel gibt es in ausgewählten Supermärkten auch in der runden Variante bereits zugeschnitten. So müssen nur noch die Scheiben mit den Frischkäse-Varianten bestrichen und gestapelt werden.



sister  
MAG



## REZEPT



REZEPTTITEL

**Italienischer Nudelsalat**

FÜR

4 Personen

AUS DEM FEATURE

Zart und smart

KONTRIBUTOR

Sarah  
[www.allesundanderes.de](http://www.allesundanderes.de)

SISTERMAG  
N°24

### ZUTATEN

Zutaten

500 g Nudeln

400 g getrocknete Tomaten im Glas

500 g Mini-Mozzarella

300 g Schinken

200 g Rucola

100 g Pinienkerne

Dressing

150 ml Olivenöl

40 ml Balsamico

3 Knoblauchzehen

1 TL Senf

1 TL Honig

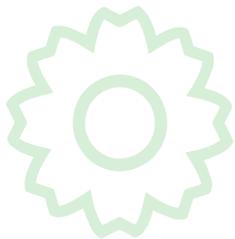
### ZUBEREITUNG

1. Nudeln nach Packungsanweisung im Salzwasser bissfest garen. Danach abschrecken und abtropfen lassen.
2. Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne goldbraun rösten, danach herausnehmen und abkühlen lassen.
3. Mozzarella-Kugeln vierteln. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen und mit Küchenpapier etwas Öl abtupfen.
4. Getrocknete Tomaten und Schinken in Streifen schneiden. Nudeln in eine große Schüssel geben. Mozzarella, Tomaten- und Schinkenstreifen unterrühren und alles mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Für das Dressing Olivenöl und Balsamico in ein verschließbares Glas geben. Knoblauch schälen, in kleine Stücke schneiden und zur Öl-Balsamico-Mischung geben.



#### FORTSETZUNG

6. Honig und Senf hinzugeben, Glas verschließen und Zutaten durch Schütteln gut vermischen. Anschließend den Dressing über den Salat geben und alles gut miteinander vermengen. Rucola waschen, trocken schütteln und gemeinsam mit den Pinienkernen unter den Salat heben.



sister  
MAG



## REZEPT



REZEPTTITEL

**Selbstgemachte Grissini**

FÜR

ca. 20 Grissini

AUS DEM FEATURE

Zart und smart

KONTRIBUTOR

Sarah  
[www.allesundanderes.de](http://www.allesundanderes.de)

SISTERMAG  
N°24

### ZUTATEN

500 g Weizenmehl

1 Packung Trockenhefe

1 TL Salz

1 TL Zucker

5 EL Olivenöl

125 ml Milch

180 ml lauwarmes Wasser

1 TL gerebelter Basilikum

1 TL gerebelter Thymian

1 TL gerebelter Oregano

3 TL grobes Meersalz

3 TL Sesamsamen

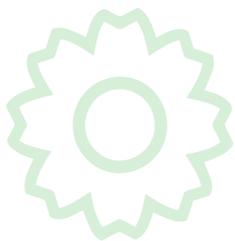
### ZUBEREITUNG

1. Mehl mit Hefe in einer Rührschüssel miteinander vermischen.
2. Salz, Zucker, Olivenöl, Milch und Wasser hinzugeben und mit einem Knethaken zu einem glatten Teig verkneten.
3. Teig zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen, bis er sich seine Größe etwa verdoppelt hat. Danach ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Ofen auf etwa 200°C vorheizen (Ober-/Unterhitze).
4. ½ des Teiges mit Basilikum, Thymian und Oregano verkneten, in gleichmäßig große Rollen formen und auf das Backblech legen.
5. Den restlichen Teig ebenfalls in gleichmäßig große Rollen formen und je nach Geschmack mit Meersalz oder Sesamsamen bestreuen und ebenfalls auf das Backblech legen. Teigstangen weitere 20 Minuten gehen lassen.



#### FORTSETZUNG

6. Grissini etwa 20 Minuten im Ofen goldbraun backen. Danach sollten die Stangen schön trocken und knusprig sein. Abkühlen lassen.



sister  
MAG



## REZEPT



REZEPTTITEL

**Vegetarischer Spargel-Dip**

FÜR

1 Glas

AUS DEM FEATURE

Zart und smart

KONTRIBUTOR

Sarah  
[www.allesundanderes.de](http://www.allesundanderes.de)

SISTERMAG  
N°24

### ZUTATEN

450 g TK-Erbesen

3 Zwiebeln

500 g grüner Spargel

600 ml Gemüsebrühe

4 kleine gekochte Salzkartoffeln

300 g Creme Fraiche

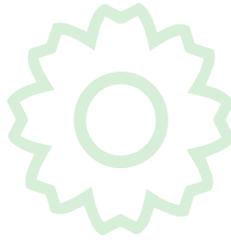
Saft einer halben Zitrone

Majoran, Thymian und Oregano

Salz, Pfeffer

### ZUBEREITUNG

1. Erbsen auftauen lassen. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Spargel waschen, trocken tupfen, holzige Enden entfernen und in gleichmäßig große Stücke schneiden.
2. Butter in eine hohe Pfanne geben, schmelzen lassen und Zwiebeln darin anschwitzen. Brühe und Gewürze hinzugeben und aufkochen lassen. Gekochte Kartoffeln würfeln und mit Erbsen und Spargelstangen zur Brühe geben.
3. Etwa 10 bis 15 Minuten garen lassen, bis der Spargel weich ist. Anschließend abgießen lassen und den Spargel-Dip mit einem Pürierstab pürieren. Creme fraiche unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.



sister  
MAG



## REZEPT



REZEPTTITEL

**Veganer Bohnen-Dip**

FÜR

1 Glas

AUS DEM FEATURE

Zart und smart

KONTRIBUTOR

Sarah  
[www.allesundanderes.de](http://www.allesundanderes.de)

SISTERMAG  
N°24

### ZUTATEN

1 Kg weiße Bohnen (Dosen, Abropfgewicht)

4-5 Knoblauchzehen

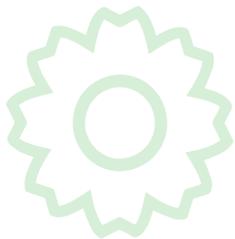
3-4 Zweige Rosmarin

6 EL Olivenöl

1 Zitrone Salz, Pfeffer

### ZUBEREITUNG

1. Bohnen in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.
2. Knoblauch schälen und fein schneiden. Rosmarin waschen und trocken schütteln. Öl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch kurz darin braten.
3. Rosmarinzweige hinzugeben. Bohnen, 100 ml Wasser hinzugeben und 5 Minuten bei geringer Hitze kochen. Anschließend Rosmarin herausnehmen.
4. Bohnen in eine Schüssel geben und mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Zitrone auspressen. Zitronensaft unter das Bohnenpüree rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



sister  
MAG



## REZEPT



REZEPTTITEL

**Veganer Pistazien-Tomaten-Dip**

FÜR

1 Glas

AUS DEM FEATURE

Zart und smart

KONTRIBUTOR

Sarah  
[www.allesundanderes.de](http://www.allesundanderes.de)

SISTERMAG

N°24

### ZUTATEN

140 g geröstete und gesalzene  
Pistazien (ohne Schale)

300 g Kirschtomaten

1 Knoblauchzehe

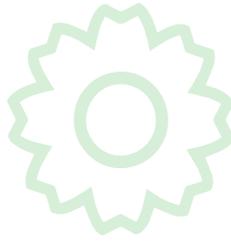
1 EL Olivenöl Salz, Pfeffer

gerebelter Basilikum

gerebelter Rosmarin

### ZUBEREITUNG

1. Tomaten waschen, halbieren und Strunk entfernen. Knoblauch schälen und in grobe Stücke schneiden.
2. Pistazien, Tomaten, Knoblauch und Olivenöl mit einem Pürierstab fein pürieren. Pistazien-Tomaten-Dip mit Salz, Pfeffer, Basilikum und Rosmarin abschmecken.



sister  
MAG



## REZEPT



REZEPTTITEL

**Veganer Couscous-Salat mit grünem Spargel und Blaubeeren**

FÜR

ca. 10 Personen

AUS DEM FEATURE

Zart und smart

KONTRIBUTOR

Sarah  
[www.allesundanderes.de](http://www.allesundanderes.de)

SISTERMAG  
N°24

### ZUTATEN

1 kg Couscous

1,5 kg grüner Spargel

2 Paprika

1 Bund Frühlingszwiebeln

550 g Radieschen

375 g Blaubeeren

1 Bund Minze

3 kleine Knoblauchzehen

3 EL Olivenöl

Saft einer halben Zitrone

### ZUBEREITUNG

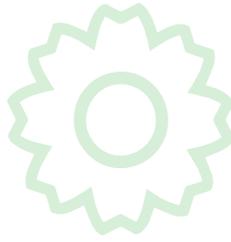
1. Couscous nach Packungsanleitung im Salzwasser zubereiten.
2. Spargel waschen, holzige Enden entfernen und in gleichmäßig große Stücke schneiden. Paprika waschen und in kleine Stücke schneiden.
3. Minze waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen.
4. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken.
5. Blaubeeren waschen und trocken tupfen. Radieschen waschen und in Scheiben schneiden.
6. Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch im heißen Öl kurz dünsten. Spargel, Paprika und Frühlingszwiebeln hinzugeben und etwa 5 bis 10 Minuten garen, bis der Spargel weich



## FORTSETZUNG

ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.

7. Pfannengemüse zum Couscous geben, mit Minze mischen, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Blaubeeren und Radieschen unterheben.



sister  
MAG



## REZEPT



REZEPTTITEL

**Frikadellen mit Fetakäse-Füllung**

FÜR

ca. 10 Personen

AUS DEM FEATURE

Zart und smart

KONTRIBUTOR

Sarah  
[www.allesundanderes.de](http://www.allesundanderes.de)

SISTERMAG  
N°24

### ZUTATEN

1 kg gemischtes Hackfleisch

2 Eier

5 Scheiben altbackenes Toastbrot

2 kleine Paprika

2 Knoblauchzehen

2 Bund Petersilie

1 TL geriebene Zitronenschale

100 g Fetakäse

Salz, Pfeffer

3 EL Olivenöl

2 Zweige Rosmarin

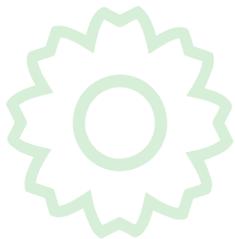
### ZUBEREITUNG

1. Toastbrot in 200 ml Wasser einweichen lassen und zerbröseln. Hackfleisch in eine Schüssel geben, mit Toast und Eiern vermengen.
2. Paprika waschen und in kleine Stücke schneiden. Knoblauch schälen, fein hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.
3. Paprika, Knoblauch und Petersilie unter das Hackfleisch mischen und mit Zitronenschale, Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Fetakäse in 12-14 gleichgroße Würfel schneiden. Hackfleisch mit den Händen zu Kugeln formen, flach drücken und jeweils einen Fetakäse-Würfeln hineinlegen.
5. Hackfleisch darüber legen, Kugel verschließen. Fertig geformte Frikadellen etwa eine halbe Stunde in den Kühlschrank stellen.



#### FORTSETZUNG

6. Rosmarin waschen und trocken schütteln. Ofen auf 200°C vorheizen. Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen, Frikadellen goldbraun von allen Seiten anbraten. Rosmarin zu den Frikadellen geben und im Ofen etwa 10 Minuten garen lassen. Entweder heiß oder abgekühlt genießen.



sister  
MAG



## REZEPT



REZEPTTITEL

**Erdbeer-Rhabarber-Cheesecake**

FÜR

ca. 8-10 Personen

AUS DEM FEATURE

Zart und smart

KONTRIBUTOR

Sarah  
[www.allesundanderes.de](http://www.allesundanderes.de)

SISTERMAG  
N°24

### ZUTATEN

200 g Butterkekse

100 g Löffelbiskuit

400 g Rhabarber

600 g Erdbeeren

500 g Magerquark

250 g Mascarpone

3 EL Zucker

1 Vanilleschote Minze zur Deko-  
ration

### ZUBEREITUNG

1. Kekse und Löffelbiskuit in einen Gefrierbeutel geben und mit dem Nudelholz grob zerbröseln. Kekskrümel in Weckgläser füllen.
2. Rhabarber waschen und in grobe Stücke schneiden. Erdbeeren waschen, das Grün entfernen und würfeln.
3. Magerquark mit Mascarpone, Zucker und dem Mark der Vanilleschote sorgfältig verrühren.
4. Etwa 100 g Erdbeerstückchen beiseite stellen. Den Rest gemeinsam mit Rhabarber mit dem Pürierstab fein pürieren. Hälfte des Erdbeer-Rhabarber-Pürees mit der Mascarpone-Quark-Creme vermengen und auf den Keksboden in die Weckgläser füllen. Restliches Püree auf der Creme verteilen und mit den übrigen Erdbeerstücken und der Minze dekorieren. Mindestens 1 Stunde kühl stellen und dann genießen.