

REZEPTE DER WOCHE

Köstliche Gerichte mit Jogurt

Fein säuerliches Aroma und zarter Schmelz

Mit seinem fein säuerlichen Geschmack verleiht Jogurt vielen Speisen eine erfrischende Note.

Pikante Birnensuppe

Zutaten (für 4 Personen): 2 Stangen Porree, 300 ml Gemüsebrühe, 5 Birnen, 80 g Roquefort, 300 g Jogurt, 100 ml Sahne, Salz, Pfeffer, 1 Zitrone, 50 g Doppelrahmfrischkäse mit grünen Kräutern.

Zubereitung: Porree in Ringe schneiden, in heißer Brühe 5 min blanchieren. Topf kaltstellen. Birnen schälen, klein schneiden, Roquefort zerkrümeln, beides mit Porree und Brühe pürieren. Frischkäse, Sahne und Jogurt zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Griechischer Teller

Zutaten (für 4 Personen): 800 g Schweineschnitzel, 1 Paprikaschote, 2 Zweige Oregano, 1 TL Paprikapulver, Gyrosgewürz (nach Geschmack), 4 Knoblauchzehen, 2 rote Zwiebeln, 1 fein gewürfelte Zwiebel, Salz, Pfeffer, 4 EL Rapsöl, 6 EL Quark, 150 g Jogurt, 150 g Gurke.

Zubereitung: Schweinefleisch in dünne Streifen schneiden. Paprikaschote fein hacken. Knoblauch schälen, hacken. Rote Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden. Fleisch, Paprikaschote, Paprikapulver, Oregano, Gyrosgewürz, die Hälfte des Knoblauchs, Zwiebelringe und 3 EL Rapsöl mischen, 15 min marinieren. Pfanne erhitzen, Fleisch darin kräftig braten. Gurke grob hobeln, Wasser ausdrücken. Gurke, Quark, Jogurt, 1 EL Öl, restlichen Knoblauch und Zwiebelwürfel mischen, salzen, pfeffern. Fleisch auf Tellern verteilen, Jogurtsauce und gemischten Salat dazu reichen.

Eierkuchen-Auflauf

Zutaten (für 4 Personen): 6 Eigelb, 7 Eier, 0,5 l Milch, 4 Tüten Vanillezucker, Salz, 200 g Mehl, 100 g Puderzucker, 500 ml Jogurt, Butterschmalz, Himbeerkonfitüre.

Zubereitung: 2 Eigelb und 4 Eier mit 3 Tüten Vanillezucker, Salz und Milch mischen. Dann Mehl untermischen. Teig 30 min quellen lassen. 8 Eierkuchen backen. Jogurt, restliche Eier und Eigelb, Puderzucker und Vanillezucker glatt rühren. Eierkuchen mit Konfitüre bestreichen, in mit Butterschmalz gefette-

te, von der Größe her passende Backform stapeln. Jeweils etwas Jogurt dazwischen streichen. Restlichen Jogurt über Eierkuchen gießen, glatt streichen. Auflauf im 180 Grad heißen Ofen 40 min backen. Mit Puderzucker bestreuen.

Karotten-Mandel-Kuchen

Zutaten (für 6 Personen): 400 g Jogurt, 250 g Zucker, 6 Eier, 400 g Mehl, 2 TL Backpulver, 100 g gemahlene Mandeln, 200 g gehackte Mandeln, 250 g geriebene Karotten, Puderzucker zum Bestreuen.

Zubereitung: Jogurt und Zucker mischen. Eier unterziehen. Mehl mit Backpulver darübersieben. Mandeln und fein geriebene Karotten zugeben, zum glatten Teig rühren. Kastenform mit Backpapier auslegen, Teig einfüllen, im auf 160 Grad vorgeheizten Backofen 80 – 90 min backen. Etwas abgekühlt aus der Form nehmen, mit Puderzucker bestreuen.

Rhabarber-Shake

Zutaten (für 4 Personen): 150 g Rhabarber, 50 g Zucker, 200 g Jogurt, 6 Kugeln weißes Joghurtis, 150 ml Milch, Früchte zum Garnieren.

Zubereitung: Rhabarber in Stücke schneiden, dabei Fäden abziehen. In sehr wenig Wasser weich dünsten, abkühlen lassen. Mit Jogurt und Zucker im Mixer mischen, in hohe, schlanke Gläser gießen. Eis mit Milch im Mixer aufschlagen, vorsichtig auf Jogurt gießen, so dass eine zweite Schicht entsteht. Mit Früchten garnieren.



Jogurt mit Frucht – das ist erfrischender Genuss, der dem Körper gut tut. Foto: picture-alliance/dpa/Stockfood