

A top-down view of two teal-colored ceramic bowls filled with scoops of pink ice cream. The ice cream is topped with chopped pistachios and fresh basil leaves. The bowls are set on a light blue and white geometric patterned surface. The text 'BLOGGER COOKBOOK' is overlaid in the upper right corner.

BLOGGER
COOKBOOK

SOMMER 2016



DAS A LITTLE FASHION BLOGGER-COOKBOOK

Was ist das überhaupt?

Das Blogger-CookBook ist ein Herzensprojekt, das Foodblogger verbindet. Vier mal im Jahr erscheint ein Büchlein mit kreativen Rezepten, passend zur jeweils aktuellen Saison.

Was gibt's hier zu sehen?

Hier erwarten dich exklusive kulinarische Highlights, die von vier Foodloggern für dich kreiert und hübsch in Szene gesetzt wurden. Gebündelt in einem Buch. Im praktischen pdf-Format zum Immer-dabei-haben.

Und sonst so?

Lass dich inspirieren und hab viel Spaß beim Nachkochen und Schlemmen!

Gutes Gelingen!

A close-up photograph of a vibrant mango salad. The salad is composed of thin, yellow strands of shredded mango, halved cherry tomatoes, fresh green mint leaves, and sliced almonds. The salad is served in a light blue bowl. The background is softly blurred, showing another similar dish on a white plate.

Salate
&
Vorspeisen



Fruchtiger Sommersalat mit *Granatapfel*

Zutaten (für 4 Personen):

- 250g Feldsalat
- ½ Granatapfel
- 12 Kirschtomaten
- 4 EL Sonnenblumenkerne
- 3-4 TL Zucker
- 12 große Blätter Basilikum
- Saft ½ Zitrone
- 1 EL Granatapfelsirup
- 3 EL Wasser
- 3 EL Rapsöl
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL süßer Senf
- Salz, Pfeffer, Zucker

Zubereitung:

Salat waschen und vorsichtig trocken tupfen.
Tomaten waschen und halbieren.
Basilikum waschen, trocken schütteln und klein zupfen.
Granatapfelkerne herauslösen.
Alles in eine große Schüssel geben.

Den Saft einer halben Zitrone auspressen, mit Granatapfelsirup, Öl, Wasser und Senf verrühren.
Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken.

Eine beschichtete Pfanne erhitzen und darin die Sonnenblumenkerne ca. 2 Min. rösten.
Eine Prise Salz und 3-4 TL Zucker darüber streuen.
Sobald der Zucker schmilzt, vorsichtig umrühren.
Anschließend die Sonnenblumenkerne auf ein Stück Backpapier ausbreiten und auskühlen lassen.

Kurz vor dem Servieren die Vinaigrette unter den Salat mischen und die Sonnenblumenkerne darüber streuen.





Kalte Gurken-Joghurt *Suppe*

Zutaten (für 4 Personen):

3 Salatgurken

3 TL frischer Zitronensaft

10g Dill

175g Naturjoghurt

Salz & weißer Pfeffer zum Abschmecken

Zubereitung:

Die Gurken waschen, schälen und grob würfeln.
Die Stücke zusammen mit dem Zitronensaft, dem Joghurt
und dem Dill in einen Mixer geben und gut durchmischen.
Mit etwas Salz und weißem Pfeffer abschmecken.

Dazu etwas Brot oder ein paar Croûtons und fertig ist
der kleine Snack für warme Tage.

Tipp: So eine kalte Gurkensuppe eignet sich auch hervor-
ragend für ein Picknick oder unterwegs.





Sommerlicher Nudelsalat

to go

Zutaten (für 4 Personen):

200g Nudeln

50g Rucola

100g Kischtomaten

1 gelbe Paprika

½ Salatgurke

optional: frische Kräuter

Dressing:

100g Joghurt

2-3 EL Himbeersenf

3-4 EL weißer Balsamicoessig

Salz, Pfeffer, Zucker

Zubereitung:

Die Zutaten für das Dressing gut miteinander verrühren und je nach Geschmack abschmecken.

Die Nudeln nach Packungsanleitung kochen, in ein Sieb geben und abkühlen lassen.

Den Rucola waschen und grob hacken.

Die Salatgurke schälen und klein schneiden, genauso wie die Paprika und die Tomaten.

Das Dressing in ein großes Schraubglas geben, darüber die Nudeln schichten, danach das Gemüse und den Rucola.

Mit einem Deckel gut verschließen.

Tipp: Der Himbeersenf kann auch durch süßen oder mittelscharfen Senf ersetzt werden.





Pikanter Mangosalat mit *Minze*

Zutaten (für 4 Personen):

- 1 große, möglichst feste Mango
- 60g Erdnüsse
- 8 Kirschtomaten
- 1 Chili
- 10 große Minzblätter
- 2 EL Sojasoße
- 4 EL frischer Zitronensaft
- 1 TL Zucker

Zubereitung:

Erdnüsse in einer Pfanne anrösten, abkühlen lassen und grob zerhacken oder im Mörser stampfen.

Die Mango mit einem Sparschäler schälen und mit einem Julienneschneider lange Streifen herausschneiden. Tomaten vierteln und zu den Mangostreifen hinzugeben.

Sojasoße, Zucker und Zitronensaft zu einem Dressing vermischen.

Minzblätter und Chili fein hacken und zum Dressing geben.

Das Dressing über die Mangostreifen geben und alles gut vermischen.

Kurz vor dem Servieren die Nüsse untermischen.



1



2



3



4



5



6



1. Skagen Leaf Teller, [Westwing](#)

2. Weck Einmachglas, [Amazon](#)

3. Suppenteller, [Tchibo](#)

4. Gothika Einmachglas, [Westwing](#)

5. Porzellan-Trinkbecher, [Tchibo](#)

6. Bambus-Dekorierteller, [Tchibo](#)

Hauptspeisen





Lachs auf Zuckerschoten mit *Sesamsoße*

Zutaten (für 4 Personen):

- 4 Lachsfilets
- 250g Zuckerschoten
- 2 EL Sesam
- 2 EL Tahina (Sesampaste)
- 4 EL Sojasoße
- 2 EL Wasser
- 1 EL Limettensaft
- Salz, Pfeffer, Zucker
- optional: etwas Speisestärke

Zubereitung:

Lachsfilets mit 1 EL Sojasoße einreiben und in einem Gefrierbeutel in den Kühlschrank legen.

Für die Soße Tahini, Wasser, Limettensaft und 2 EL Sojasoße mit einem Stabmixer gut verrühren.

Die Soße aufkochen und ein paar Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Je nach Geschmack mit etwas Speisestärke eindicken.

In einer beschichteten Pfanne den Sesam rösten.

Eine beschichtete Pfanne erhitzen und die Lachsfilets darin von jeder Seite ca. 3-4 Min. (je nach Dicke unterschiedlich) scharf anbraten.

Die Zuckerschoten in kochendes Wasser geben. 1 EL Sojasoße und etwas Zucker dazugeben und bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. garen (Garpunkt prüfen, da die Schoten sehr unterschiedlich sind!).

Zuckerschoten auf die Teller verteilen, Lachsfilet darüber legen. Etwas Soße über die Filets verteilen und mit gerösteten Sesamkörnern bestreuen.





Bunte Reispfanne mit *Zucchini-Spießen*

Zutaten (für 4 Personen):

- 300g schwarzer Reis
- 200g Hähnchenbrust
- 1 EL Sojasoße
- etwas Sesamöl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zweig (Zitronen-)Thymian
- 1 kleine Zucchini
- 180g Feta
- 1 Zwiebel
- 30g Butter
- Salz, Pfeffer
- 4 EL Granatapfelkerne
- 4 EL Joghurt

Zubereitung:

Reis für ca. 20 Min. sprudelnd im Salzwasser kochen und anschließend abgießen.

Hähnchenbrust in Würfel schneiden. Sojasoße, Sesamöl und eine gepresste Knoblauchzehe hinzugeben. Die Blätter vom Thymianzweig abziehen und unterrühren. Mit Pfeffer würzen. Das Fleisch mindestens 15 Min. marinieren lassen.

Zwiebel schälen und fein würfeln.

Die Zucchini gut waschen und mit einem Sparschäler mindestens 16 Streifen herausschneiden.

Feta in 16 gleich große Stücke schneiden, je mit einem Streifen Zucchini umwickeln und aufspießen.

Die Hälfte der Butter in der Pfanne zerlassen. Das Hähnchen darin braten, herausnehmen und abgedeckt beiseite stellen.

Die Zucchini-Fetaspieße salzen und pfeffern. In der gleichen Pfanne von beiden Seiten kurz anbraten und herausnehmen.

Die restliche Butter zerlassen, Zwiebeln andünsten, Reis und Hähnchen hinzugeben und gut verrühren.

Mit je einem Zucchini-Feta-Spieß auf Tellern anrichten, pro Teller 1 EL Granatapfelkerne über den Reis streuen und mit 1 EL Joghurt servieren.





Gegrillte Hähnchenbrust mit *Zitronenrisotto*

Zutaten (für 4 Personen):

Hähnchen:

4 Hähnchenbrustfilets
2-3 Rosmarinzweige
Salz & Pfeffer
etwas Öl zum Braten

Risotto:

200g Risotto-Reis (z.B. Arborio)
50g Zwiebel
2 EL Olivenöl
150 ml Weißwein
ca. 1 l Gemüsebrühe
1 unbehandelte Zitrone
30g Butter
30g Parmesankäse
Salz

Zubereitung:

Hähnchenbrust:

Hähnchenbrustfilets abwaschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Grillpfanne erhitzen und die Filets darin von jeder Seite ca. 4 Min. bei hoher Temperatur anbraten. Beim Wenden Rosmarinzweige mit in die Pfanne geben.

Risotto:

Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Schale der Zitrone abreiben und den Saft auspressen. Den Parmesankäse reiben und die Gemüsebrühe in einem Topf erwärmen. Zwiebel in Olivenöl glasig andünsten. Den Reis dazu geben und ca. 1 Min. mitdünsten. Mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen.

Mit der heißen Gemüsebrühe soweit aufgießen, dass der Reis knapp bedeckt ist. Zitronensaft hinzugeben, umrühren.

Ca. 17-18 Min. langsam garen, dabei immer wieder rühren und nach und nach mit der restlichen Gemüsebrühe auffüllen.

Die Hälfte des Zitronenabriebs zu dem Risotto geben und mit etwas Salz abschmecken.

Kurz vor dem Servieren die Butter und den geriebenen Parmesan unterrühren.





Tagliatelle mit *Paprikasauce*

Zutaten (für 4 Personen):

2 rote Paprika

2 Karotten

2 EL Olivenöl

Salz

1 Zwiebel

1 Knoblauchknolle

500 ml ungesüßte Sojasahne

2 EL Speisestärke

1 rote Chili

1 Handvoll Cashewnüsse

300g Tagliatelle

optional: frische Kräuter

eventuell etwas Wasser

Zubereitung:

Die Karotte und die Zwiebel schälen und klein schneiden. Die Paprika vierteln. Die Knoblauchknolle am Strunk abschneiden.

Das ganze Gemüse auf ein Backblech geben und alles gut mit Olivenöl beträufeln und salzen. Im Backofen ca. 30 Min. bei 180 Grad (O-/U-Hitze) rösten.

Kurz bevor das Gemüse fertig ist, die Tagliatelle bissfest kochen (Sie sollten noch nicht ganz durch sein, da sie noch ein paar Minuten in der Soße ziehen).

Die einzelnen Knoblauchzehen aus der Knolle befreien (Vorsicht heiß!), mit dem anderen Gemüse, Sojamilch, Speisestärke, Chili und den Cashews in einen Mixer geben und zu einer cremigen Soße pürieren. Eventuell etwas Wasser hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Soße in einen Topf geben und die Nudeln unterrühren, auf mittlerer Hitze ein paar Minuten köcheln lassen.

Tipp: Dieses Rezept kann auf alle Gemüsesorten angewendet werden!





1



2



3



4



5



6

1. Petale Speiseteller, Westwing

2. Belle Tablett, Westwing

3. Platzset, Tchibo

4. Signatur Grillpfanne, Westwing

5. Universal-Küchenzange, Tchibo

6. Porzellan-Teller, Tchibo

Nachspeisen





Erdbeer-Mascarpone-Eis mit *Basilikum*

Zutaten:

500g Erdbeeren
8 große Blätter Basilikum
150g Puderzucker
250g Mascarpone
100g Schmand
150g Sahne

optional: Pistazien

> Eismaschine <

Zubereitung:

Einen Tag vorher den Behälter der Eismaschine in den Tiefkühler stellen (Bei Kompressor-Eismaschinen nicht nötig).

Die Erdbeeren waschen, putzen und vierteln.
Mit den Basilikumblättern und 130g Puderzucker fein pürieren und beiseite stellen.

Mascarpone, Sahne und Schmand zusammen mixen. Das Erdbeer-Basilikum-Püree unterrühren.

Den Eisbehälter aus dem Tiefkühler holen. Eismasse in den Behälter geben und in der Eismaschine ca. 45 Min. cremig gefrieren.

Danach die Eismasse in einen gut verschließbaren Behälter füllen und für mindestens 8 Stunden in den Tiefkühler stellen.

Vor dem Servieren mit gehackten Pistazien bestreuen und mit einem Basilikumblatt verzieren.





Geeister Melonen-Drink mit *Mintze*

Zutaten:

½ Wassermelone (kernlos oder kernarm)

1 Limette

3-4 Minzzweige

Zubereitung:

Die Wassermelone schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Würfel in eine Schüssel geben und für mindestens 8 Stunden (z.B. über Nacht) ins Gefrierfach stellen.

Den Saft der Limette auspressen und die Blätter von den Minzzweigen abzupfen.

Zusammen mit der eingefrorenen Wassermelone in einen Mixer geben, gut durch mixen und sofort servieren.

Tipp: Der geeiste Melonen-Minz-Drink lässt sich auch wunderbar mit alkoholfreien oder alkoholhaltigen Getränken kombinieren. Zum Beispiel einfach etwas weißen Rum oder etwas Tonic dazu geben und fertig ist der erfrischende Sommerdrink!





Beeren-Joghurt-Popsicles mit *Minze*

Zutaten (für ca. 6 Popsicles):

250g Magermilchjoghurt

100g Beeren nach Wahl

3-4 EL Honig

optional: gemahlene Vanille

ein paar Blätter Minze

Zubereitung:

Die Beeren in große Stücke schneiden.

Die Minzblätter waschen und sehr fein schneiden (nicht hacken).

Den Joghurt mit dem Honig und der Vanille gut verrühren.

Die Beeren und die Minze hinzugeben und vorsichtig unterheben.

In Eisförmchen füllen und am besten über Nacht in den Tiefkühler stellen.

Tipp: Es kann auch jedes andere beliebige Obst verwendet werden.





Kokos-Pudding mit *Erdbeeren*

Zutaten:

200g Kokosmilch

600 ml Milch

4 EL Zucker

½ TL Vanillezucker

80g Speisestärke

1 Prise Salz

150g Erdbeeren

Zucker für die Erdbeeren

8 Raffaellos

Kokosflocken zum Dekorieren

Zubereitung:

Speisestärke in die kalte Milch rühren, Kokosmilch, Zucker, Vanillezucker und eine kleine Prise Salz hinzugeben und erhitzen.

Auf mittlerer Hitze konstant rühren, bis die Mischung aufkocht, und solange unter Rühren weiter köcheln lassen, bis die Masse andickt.

4 Gläschen halb bis dreiviertel damit befüllen, abkühlen lassen und für mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Raffaelos mit einer Gabel grob zerdrücken und auf die fest gewordene Puddingmasse schichten.

Erdbeeren würfeln, nach Bedarf zuckern und als letzte Schicht in die Gläschen geben.

Mit ein paar Kokosflocken dekorieren.





1. Porzellan-Trinkbecher, Tchibo

2. Tischläufer, Tchibo

3. Trinkgläser, Tchibo

4. Kaffeelöffel, Tchibo

5. Esum Kuchenteller, Westwing

6. Handmixer, Tchibo

Meet us



Filiz

www.a-little-fashion.com

S. 2-3, 12-13, 22-23
+
Buchcover



Dear

www.dearlicious.com

S. 8-9, 14-15, 28-29
+
Cover "Salate & Vorspeisen"



Andrea

www.candbwithandrea.com

S. 6-7, 18-19, 26-27
+
Cover "Nachspeisen"



Maria

www.maryloves.de

S. 4-5, 16-17, 24-25
+
Cover "Hauptspeisen"

a little *f*ashion

mit freundlicher Unterstützung von

