



Süßes Frühstück Leckere Rezeptideen

INHALT

01. Scones mit Clotted Cream
02. Frenchtoast mit Beeren
03. Mango-Smoothie-Bowl
04. Porridge Grundrezept
05. Baked Oatmeal | Ofenporridge
06. Tangzhong-Brot | Extra luftiges Milchbrot

Das Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit am ganzen Tag! Wer am liebsten mit süßen Gerichten am morgen startet, findet hier tolle Inspirationen. Egal ob gesund mit Porridge oder eine Bowl oder doch etwas gehaltvoller mit Scones, in diesem Rezeptheft gibt's besonders leckere Rezepte.

Koch-Mit wünscht guten Appetit!

SCONES

MIT CLOTTED CREAM



Zutaten

- 500 g Mehl
- 120 g gekühlte Butter
- 3 Teelöffel Zucker
- 1 Packung Backpulver
- Etwas Salz
- 300 ml Milch
- 150 g Rosinen (optional)
- 1 Ei
- 250 g Mascarpone
- 200 g Schlagsahne
- Erdbeermarmelade

Zubereitung

Schritt 1

Legt die Rosinen in Milch ein. Siebt das Mehl mit dem Backpulver in eine Schüssel, fügt Zucker und Salz hinzu. Die Butter in grobe Würfel schneiden. Den Ofen auf 200 Grad vorheizen.

Schritt 2

Butter grob mit dem Mehl verkneten. Milch mit oder ohne Rosinen hinzugeben und alles vermengen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit einem Nudelholz rasch auf 2 - 3 cm Dicke ausrollen. Mit einem Glas ca. 6 cm breite Brötchen ausstechen und aufs Backblech legen.

Schritt 3

Verquirlt ein Ei und bestreicht die Scones damit. Schiebt sie für ca. 15 Minuten in den Ofen. Währenddessen für die Clotted Cream Mascarpone mit Sahne aufschlagen, bis eine dickflüssige Creme entsteht. Die Scones mit Erdbeermarmelade und Creme genießen.



Frenchtoast mit frischen Beeren

Für 4 Portionen Zutaten

- 2 Scheibe(n) Toast oder Brioche
- 2 Eier
- 250 ml Milch
- 75 g Butter
- 1 Teelöffel Kokosblütenzucker
- 0,5 Teelöffel Tonkabohne, gemahlen
- 1 kleine Prise Zimt
- 200 g Beeren nach Wahl (z.B. Himbeeren, Brombeeren, Blaubeeren, Erdbeeren)
- 2 Esslöffel Ahornsirup

Zubereitung

Schritt 1

Als erstes die Milch und die Eier mit dem Kokosblütenzucker in eine Schüssel geben und alles kräftig miteinander verquirlen. Die Brotscheiben hineinlegen und darin circa 5 Minuten einweichen.

Schritt 2

50g Butter in einer Pfanne erhitzen. Wenn die Brotscheiben die Flüssigkeit aufgesaugt haben, die eingeweichten Scheiben etwas abtropfen lassen und aus der Milch-Ei-Mischung nehmen. In der Pfanne von beiden Seiten goldbraun backen.

Schritt 3

Die Beeren erst einmal gründlich waschen. Anschließend in einem Sieb etwas abtropfen lassen. Übrige Butter in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze aufschäumen lassen, dann die Beeren dazugeben. Die glasierten Beeren mit Ahornsirup, Zimt und Tonkabohne abschmecken.

Schritt 4

Wenn das Toast von beiden Seiten goldbraun ist, auf einem Teller anrichten und mit den Beeren servieren.



Mango-Smoothie- Bowl

Für 2 Portionen Zutaten

- 3 reife Mangos
- 1 Banane
- 30 g Kokosraspeln
- 250 g Sojajoghurt
- 100 g Blaubeeren
- 3 EL Chiasamen
- 40 g Nüsse

Zubereitung

Schritt 1

Gib als Erstes die Chiasamen in eine kleine Schüssel und lasse sie zusammen mit 6 Esslöffeln Wasser quellen.

Halbiere dann die Mangos. Das Fruchtfleisch schneidest du von der Schale und verarbeitest es zu Würfeln. Lege eine Handvoll davon beiseite.

Schritt 2

Schäle die Banane und schneide sie in Scheiben. Lege auch hier ein paar Scheiben beiseite. Gib die restlichen Mangowürfel und Bananenscheiben in einen Standmixer und füge den Sojajoghurt sowie den Chia-Pudding hinzu. Vermenge nun alles zu einer cremigen Masse und verteile sie auf zwei Schalen.

Schritt 3

Halbiere die Bananenscheiben und verteile sie zu gleichen Teilen auf die Schüsseln. Gleiches machst du mit den Mangowürfeln. Besonders schön sieht es aus, wenn du alles in langen Linien nebeneinander dekorierst. Verteile nun auch die Blaubeeren, Kokosraspeln und Nüsse auf die Schalen.



Porridge Grundrezept

Für 1 Portion Zutaten

- 50 g Haferflocken
- 250 ml Wasser oder (Pflanzen-)Milch
- 1 Prise Salz
- Passende Toppings:
- Beeren, Granatapfelkerne, Kirschen, exotische Früchte wie Mango
- Trockenfrüchte wie Aprikosen, Pflaumen, Maulbeeren oder Goji-Beeren
- Nüsse und Samen wie Mandeln, Leinsamen, Hanfsamen oder Chia-Samen
- Kakao Nibs

Zubereitung

Schritt 1

Die Haferflocken (zart oder kernig) in einem Topf bei hoher Hitze kurz anrösten, bis sie ihr duftendes Aroma entfalten. Behalte die Flocken dabei stets im Auge, damit sie nicht anbrennen.

Schritt 2

Anschließend gibst du die Flüssigkeit und eine Prise Salz hinzu, kochst das Porridge unter Rühren kurz auf und lässt es bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten quellen. Keine Sorge: Die Haferflocken schmecken nicht salzig, die Prise Salz hilft nur, das leckere Haferaroma hervorzuheben. Das Porridge ist fertig, wenn die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Je länger die Haferflocken ziehen, desto weicher werden sie.

Schritt 3

Zum Schluss das Porridge in einer Schüssel anrichten und mit den Toppings deiner Wahl servieren.



Baked Oatmeal Ofenporridge

Für 4 Portionen Zutaten

- 4 reife Bananen
- 800 ml Milch (Oder Pflanzenmilch aus z.B. Hafer oder Mandel)
- 200 g Haferflocken
- 40 g geschrotete Leinsamen
- 2 TL Backpulver
- Etwas Zimt
- 2 Handvoll Beeren (frisch oder tiefgekühlt)

Zubereitung

Schritt 1

Zuerst den Backofen auf 220° Ober-/Unterhitze vorheizen.

Nun schälst du die Bananen und gibst sie in eine Auflaufform. Dann zerdrückst du sie mit einer Gabel. Gib anschließend die Milch hinzu und rühre alles einmal durch.

Schritt 2

Jetzt kommen die trockenen Zutaten hinzu: Rühre Haferflocken, Leinsamen, Backpulver und Zimt vorsichtig unter. Zuletzt gibst du die Beeren in die Baked-Oatmeal-Mischung. Wenn du frische Beeren verwendest, wasche sie zunächst ab und lasse sie abtropfen. TK-Beeren kannst du direkt zu deinen Oats geben.

Schritt 3

Dann wandert das Ofenporridge für 15 bis 20 Minuten in den vorgeheizten Backofen. Das fertige Baked Oatmeal auf Teller oder Schüsseln verteilen und nach Belieben mit weiteren Toppings garniert servieren.

Tipp: Auch Joghurt oder Quark und frisches Obst passen ganz hervorragend zu warmen Baked Oats.

TANGZHONG BROT

EXTRA LUFTIGES MILCHBROT



Für 2 Kastenformen

Zutaten

- 35 + 400 g Mehl
- 180 ml Wasser
- Etwas Salz
- 30 g Zucker
- 10 g Trockenhefe
- 2 Eier
- 150 ml Milch
- 40 g Butter
- 1 EL neutrales Öl

Zubereitung

Schritt 1

Grundlage ist eine Mehlschwitze: 35 g Mehl mit Wasser verrühren, bis keine Klümpchen mehr da sind. Die Mischung erhitzen und eindicken lassen, bis sie geleeartig ist.

Schritt 2

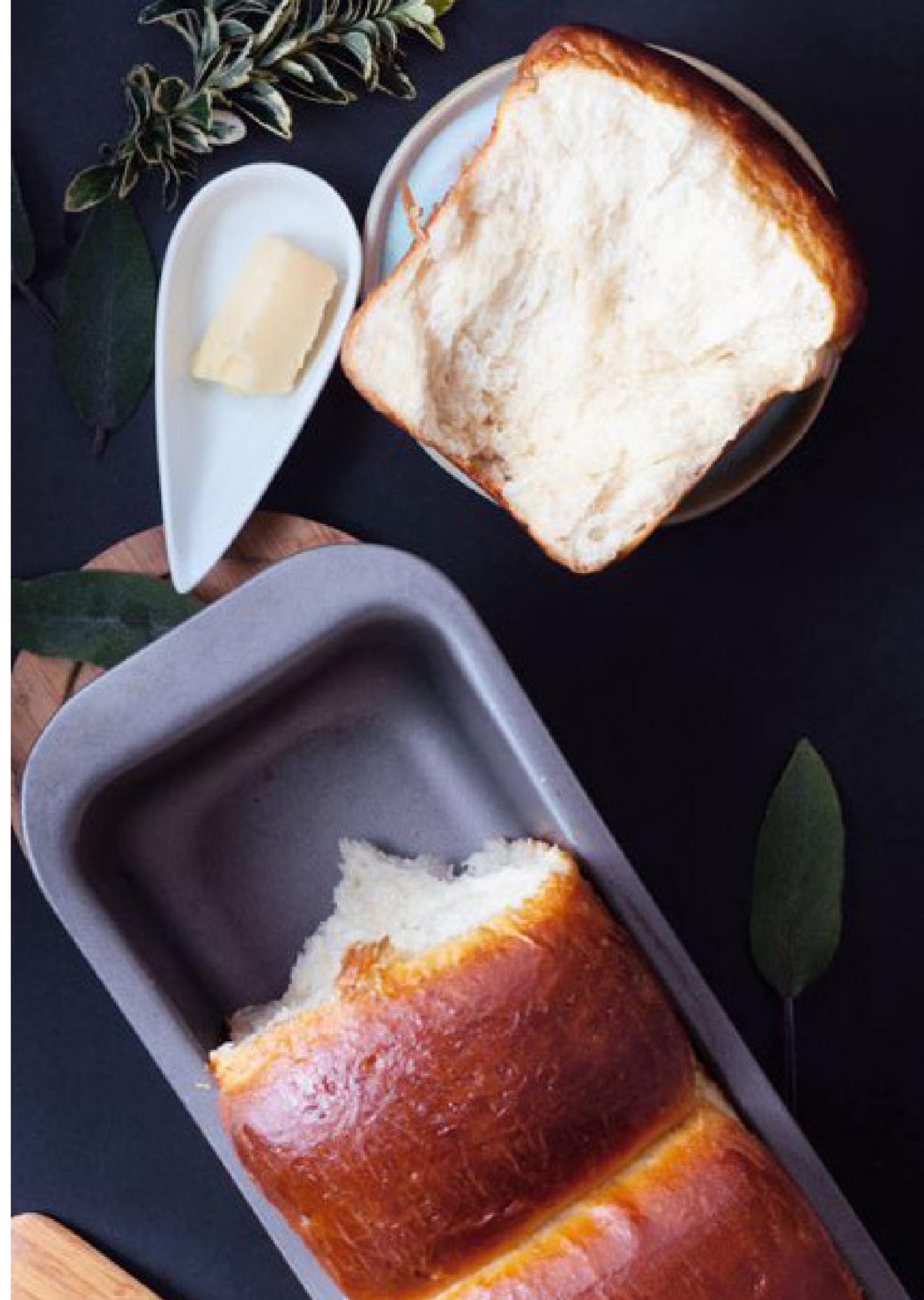
Mehl, Salz, Zucker und Hefe vermischen. Ein Ei, Milch und Mehlschwitze hinzugeben. Alles verkneten, dann Butter hinzugeben und 10 Minuten lang kneten. Den Teig zu einer Kugel formen, mit Öl bestreichen und abgedeckt für eine Stunde gehen lassen.

Schritt 3

Teig in 10 Stücke teilen. Zu Kugeln formen und zu kleinen Fladen ausrollen. Diese von den kurzen Seiten her einrollen. Die Kastenformen einfetten und jeweils 5 Teigrollen nebeneinander hineinlegen. Abdecken und 30 Minuten gehen lassen.

Schritt 4

Ein Ei und einen EL Milch verrühren, die Brote damit bestreichen und bei 180° ca. 25 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.





Impressum

Verantwortlich für das Angebot:
gemäß § 5 Telemediengesetz
sowie § 55 Abs. 1 Rundfunkstaatsvertrag:

MMS E-Commerce GmbH
Wankelstraße 5, 85046 Ingolstadt
Geschäftsführer: Jörg Bauer, Giuseppe Cunetta
Eingetragen im Handelsregister des Amtsgerichts
Ingolstadt unter HRB 3479; USt ID: DE233830101

Gerne können Sie sich mit uns in Verbindung setzen:

E-Mail: koch-mit@mediamarkt.de
Fax: +49 (841) 634 - 1179

Verantwortlich gemäß § 55 Abs. 2 Rundfunkstaatsvertrag:

Jörg Bauer, Giuseppe Cunetta
Wankelstraße 5, 85046 Ingolstadt

Jugendschutzbeauftragter gemäß § 7 JMStV ist Herr Joo Straßburger.

Für Fragen zum Jugendschutz kontaktieren Sie uns gern per

E-Mail an Jugendschutz@media-saturn.com

Vertrieb und Marketing Koch-Mit.de

Jörg Bauer, Geschäftsführer MMS E-Commerce GmbH

Wankelstraße 5, 85046 Ingolstadt

Alle Rezepte sind Eigentum von Koch-Mit.de. Dieses Dokument ist nur für den privaten Gebrauch bestimmt und darf nicht vervielfältigt werden.

Bildquellen:

Seite 1+2: [@stock.adobe.com/Prostock-studio](https://www.stock.adobe.com/Prostock-studio)

Seite 3: [@stock.adobe.com/monitor6](https://www.stock.adobe.com/monitor6)

Seite 4: [@stock.adobe.com/robynmac](https://www.stock.adobe.com/robynmac)

Seite 5: [@gettyimages/kajakiki](https://www.gettyimages.com/kajakiki)

Seite 6: [@Koch-Mit](https://www.instagram.com/Koch-Mit)

Seite 7: [@stock.adobe.com/samael334](https://www.stock.adobe.com/samael334)

Seite 8: [@gettyimages/yipengge](https://www.gettyimages.com/yipengge)

Seite 9+10: [@iStock.com/buddyb76](https://www.istock.com/buddyb76)

Seite 11+12: [@gettyimages/Nikada](https://www.gettyimages.com/Nikada)