



Ich kann NICHT nur Eier braten ...

Früh übt sich ... und damit meinen wir in diesem Fall tatsächlich die Uhrzeit.

Denn Frauen lassen sich nicht nur mit einem selbst gekochten Dinner beeindrucken, sondern vor allem mit einem perfekten Frühstück



Frühstück ist kein Morgengrauen.

Sie kennen die Weisheiten zum Thema Frühstück: Wie ein König soll man da speisen, immerhin sei es die wichtigste Mahlzeit des Tages. Und dennoch hat das Frühstück einen schweren Stand. Morgens muss es schnell gehen. Da bleibt nicht viel Zeit zum Kochen und Genießen. Am Wochenende sieht es wenig besser aus, seit der „Brunch“ Langschläfer noch bis nach 16 Uhr mit Futter versorgt. **Es wird Zeit, etwas gegen diese Ungerechtigkeit zu unternehmen. Kümmern Sie sich wieder um Ihr Frühstück!**

Das Ergebnis wird Sie beeindrucken und die Liebste, die Sie damit beglücken. Denn sicher haben andere ihr abends bereits aufgetischt, was sie konnten. Aber mit einem mehrgängigen, selbst zubereiteten Frühstück werden Sie vielleicht ihr Erster sein. Dann werden Sie nicht nur wie ein König speisen, sondern in ihren Augen auch einer sein. Wie „Eure Majestät“ dies bewerkstelligen können, steht auf den folgenden Seiten.



HERZHAF

SPECK MIT BIER-
HONIG-GLASUR

... sondern
auch Speck!

REUBEN-SANDWICH



ENGLISCHES
FRÜHSTÜCK



SCAN
TO
GO!



CROISSANT MIT
PARMASCHINKEN

Reuben-Sandwiches

ZUBEREITUNGSZEIT: ca. 10 Min.

Für 2 Portionen

4 Scheiben Brot * 1 EL Senf *
4 Scheiben Appenzeller *
8 dünne Scheiben Pastrami
oder Roastbeef * 100 g Sau-
erkraut * 1 TL Sahne-Meer-
rettich * 1 TL Sojasoße *
1 EL Crème fraîche *
Salz, Pfeffer

1. Je 2 Brotscheiben mit et-
was Senf bestreichen. Käse
und Pastrami darauf verteilen.
2. Sauerkraut abtropfen, mit
den Händen gut ausdrücken
und locker auf dem Fleisch
verteilen. Aus den restlichen
Zutaten Dressing zusammen-
rühren, darüberträufeln und
die beiden Sandwiches je-
weils mit zweiter Brotscheibe
belegen. Dazu passen Chips
und Essiggurken.

Englisches Frühstück

ZUBEREITUNGSZEIT: ca. 15 Min.

Für 2 Portionen

2–4 Bratwürste, z. B. Nürn-
berger * 1 Tomate * 1 Dose
Baked Beans * 4 dünne
Scheiben Speck * 4 Eier *
4 Scheiben Toast *
Salz, Pfeffer

1. Bratwürste in der Pfanne
anbraten, Tomate in Scheiben
schneiden und kurz mitbraten.
Beides warm stellen.
2. Baked Beans in einem
kleinen Topf erwärmen.
3. Speck in beschichteter
Pfanne bei nicht zu großer
Hitze knusprig braten, mit
Küchenpapier abtupfen.
4. Spiegeleier in der Pfanne
braten, parallel dazu Toast-
brote rösten und alles zusam-
men servieren.

Croissants mit Prosciutto

ZUBEREITUNGSZEIT: ca. 5 Min.

Für 2 Portionen

2 Croissants * 4 TL Pesto *
etwas Rucola * 6 Scheiben
Parmaschinken * 2 frische
Feigen in Scheiben

1. Croissants halbieren, mit je
2 TL Pesto bestreichen und
mit Rucola, je 3 Scheiben
Parmaschinken und Feigen
belegen.

Speck mit Bier-Honig

ZUBEREITUNGSZEIT: ca. 5 Min.

Für 2 Portionen

50 g Speck in Scheiben *
1 EL Honig * 50 ml Bier

1. Speck in kalte beschichte-
te Pfanne geben, erwärmen,
und ca. 5 Minuten braten.
Nicht zu heiß werden lassen!
2. Mit Honig-Bier-Mischung
bepinseln, auf Küchenpapier
abtropfen lassen.

SÜSS

WENN DIE LADY ÜBER NACHT BLEIBT!



Pancakes

ZUBEREITUNGSZEIT: ca. 10 Min.,
30 Min. ruhen lassen

Für 2 Portionen

2 Eier * 200 ml Milch *
1 EL Öl * 1 EL Zucker *
1 Msp. Salz * 200 g Mehl *
3 TL Backpulver

1. Eier mit Milch, Öl, Zucker und Salz verquirlen.
2. Mehl und Backpulver dazugeben, glatt rühren und ca. 30 Minuten stehen lassen.
3. In einer sehr heißen Pfanne ca. 1 EL pro Portion anbraten, wenden und fertig braten. Nach Belieben mit Butter und Ahornsirup servieren.

Schoko-Croissants

ZUBEREITUNGSZEIT: ca. 30 Min.

Für 2 Portionen

275 g frischer Blätterteig
(Kühlregal) * 70 g Zart-
bitter-Schokolade *
100 g Nuss-Nougat-Creme *
1 Eigelb

1. Blätterteig entrollen und in 6 Dreiecke schneiden.
2. Schokolade in Stücke schneiden, mit Nuss-Nougat-Creme vermischen, auf die Mitte der Dreiecke verteilen.
3. Teig von der breiten zur schmalen Seite hin zu Croissants aufrollen. Die Enden zusammendrücken. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Das Eigelb mit 1 EL Wasser verquirlen, den heißen Ofen bei 190 Grad (Umluft 170 Grad) auf der mittleren Schiene 15–20 Minuten goldbraun backen.

Zitronen-Pfannkuchen

ZUBEREITUNGSZEIT: ca. 20 Min.

Für 2 Portionen

2 Bio-Zitronen * 100 g Mehl *
2 Eier * 200 ml Milch * 1 Pck.
Vanillezucker * Salz * Öl *
120 g Ricotta * 2 EL Honig

1. Zitronen heiß waschen. Von 1 Zitrone die Schale abreiben, mit Mehl, Eiern, Milch, Zucker und einer Prise Salz zu einem glatten Teig verrühren. Saft der Zitrone auspressen.
2. Aus dem Teig in beschichteter Pfanne in wenig Öl mehrere Pfannkuchen backen. Kurz abkühlen lassen, mit Ricotta füllen und einrollen.
3. Honig in Pfanne karamellisieren, zweite Zitrone in Scheiben schneiden, darin schwenken, mit Zitronensaft ablöschen und zu den Pfannkuchen servieren.

Birchermüsli

ZUBEREITUNGSZEIT: ca. 10 Min.,
plus Marinieren über Nacht

Für 2 Portionen

120 g Haferflocken *
3 EL gehackte Walnüsse *
100 ml Apfelsaft *
50 ml Milch * 1 EL Agaven-
sirup * 50 ml Zitrone *
2 Birnen * 150 g Joghurt

1. Alle Zutaten bis auf die Birnen miteinander verrühren und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.
2. Am nächsten Tag 1 Birne raspeln, unterheben. Zweite Birne in Scheiben schneiden und mit Joghurt dazu servieren.

TIPP FÜR UNERWARTETEN FRÜHSTÜCKSBESUCH:

Immer ein halbes Ciabatta im Gefrierfach haben. Wenn es gleich frisch eingefroren wurde, schmeckt es nach 15 Minuten im Ofen wie eben vom Bäcker geholt. Beeindruckend! Ist dann noch etwas Marmelade im Haus, kann das Frühstück schon beginnen.

ZITRONEN-RICOTTA- PFANNKUCHEN



SCHOKO-CROISSANTS



SCAN
TO
GO!

BIRCHERMÜSLI MIT BIRNE



Kaffee oder Tee?



SCAN TO GO!



Nicht Bier, nicht Saft, nein, **KAFFEE** ist das nach Wasser beliebteste Getränk der Deutschen. Nach den Pad-Varianten und Lattes dieser Welt, hält der gute alte **FILTERKAFFEE** wieder Einzug in unsere Tassen, gibt er doch unverfälscht das Röstaroma wieder. Nachhaltigkeit und der Fair-Trade-Gedanke stehen dabei immer mehr im Vordergrund. Die **QUALITÄT** des Kaffees hängt von zwei Faktoren ab: den Bohnen und dem Röstverfahren. Um sie möglichst lange zu erhalten, kommt es auf die richtige **LAGERUNG** an. Am besten trocken und luftdicht in einer verschließbaren Dose und auf gar keinen Fall im Kühlschrank lagern!



Ganos, Leipzig

Gleich zwei Anlaufstellen hat Ganos in der Johann-Sebastian-Bach-Stadt. **HINTER DER HISTORISCHEN FASSADE DER RÖSTEREI WARTET EINE TRADITIONELLE MASCHINE, EINE ELEKTROBELLE EPOQUE**, sowie 20 bis 30 Kaffeesorten aus fast allen Anbaugebieten der Welt. Von mildem „Panama“ über exotischen „Ecuador Vilcabamba“ bis hin zum kräftigen „Kenia“ aus Afrika, aber auch eigens kreierete und Leipzig gewidmete Sorten wie der Leipzig- oder der legendäre Haselnuss-Kaffee. Kontor am Wilhelm-Leuschner-Platz und 04109 Leipzig, Tel.: +49 (0)3 41/21273 10, www.ganos.de



Schwarzwild, Freiburg

Die cleanen Räumlichkeiten signalisieren: Schwarzwild steht für schnörkellosen Kaffeegenuss, für Schwarzwild und wilde Kaffeebohnen. Letztere erhält Inhaberin und Coffeologin Andrea Jauch von kleinen Zulieferern. Montags ist Rösttag. Dann werden die Kerne der Kaffeefrüchte bei knapp 200 °C ca. 20 Minuten lang schonend geröstet. Heraus kommen: **HOCHWERTIGE SINGLE-ORIGIN-ESPRESSI UND ESPRESSO-MISCHUNGEN, KAFFEE-SORTENREIN ODER GEMISCHT - SOWIE KOFFEINFREIER BIO-KAFFEE**. Kartäuserstr. 60, 79102 Freiburg, Tel.: +49 (0)7 61/29 08 88 05, www.roesterei-schwarzwild.de



Rösttrommel, Nürnberg

Matthias Heyder, Michael Heyder und Stefan Schwarz haben mit einer mobilen Kaffeebar angefangen. Heute teilen sie nicht nur Kaffee-Leidenschaft, sondern seit 2010 auch ein Ladengeschäft. **DORT KÖNNEN DIE KUNDEN BEIM RÖSTTROMMELVERFAHREN ZUSEHEN** und das Ergebnis an der Bar probieren. Die Spezialitäten sind für Siebträger- und Filtermaschinen geeignet. Neben sogenannten „Microlots“ – kleinen Ernten – gibt es jährlich gekürte „Cup of Excellence“-Kaffees, aber auch Tee, Schoki, Kuchen und Zubehör. Äußere Laufer Gasse 34, 90403 Nürnberg, Tel.: +40 (0)9 11/53 99 49 44, www.roesttrommel.de



Einige **TEESORTEN** sollen wach machen, andere müde und manche sogar schön! Irgendwie tut so eine Tasse Tee meistens gut, wichtig ist aber die richtige **ZUBEREITUNG**: Wer nicht mit der Waage messen will, nimmt 4–6 gehäufte Teelöffel pro Liter. Damit er nicht bitter wird, sollte feiner Tee nicht länger als 3 Minuten **ZIEHEN**. Der neuste Trend in Sachen Tee heißt **MATCHA**, und der Name ist bei dem giftgrünen Pulver Programm. Beliebt ist es wohl eher wegen seiner aufputschenden Wirkung. Und mittlerweile gibt es natürlich auch Matcha-Lattes und Matcha-Smoothies.



Gu Tee Haus, Mainz

„**GU TEE“ IST CHINESISCH UND BEZEICHNET DIE ALTESTEN UND EDELSTEN TEESORTEN**. Neben Spezialitäten wie „Flower Silver Needel“ bietet die Familie Lu mehr als 300 verschiedene Teesorten: schwarz, grün, weiß, gelb, rot, Kräuter, Blüten, Früchte, Bio, Rotbusch oder Oolong – dazu das passende Zubehör wie Filter, Wasserthermometer, handgefertigten Schalen oder Teekannen und die notwendige Beratung. Bei einer Tee-Zeremonie kann man mitten in der Hektik Kraft und Energie tanken. Klarastr. 23, 55116 Mainz, Tel.: +49 (0) 61 31/2 75 25 50, www.guttee-haus.de



Paper and Tea, Berlin

Tee ist so viel mehr als bloß heißes Wasser! Das beweist Jens de Gruyter mit seinem puristischen Conceptstore im Berliner Westen. Dort kann man ausgefallene Teesorten wie Oolong oder Pu-Erh nicht nur riechen, sondern während einer Zeremonie auch verkosten. **DAZU GIBT ES TEE-GESCHIRR SOWIE PAPETERIE AUS ALLER WELT**. In den rückwärtigen Räumlichkeiten finden Tee- und Koch-Seminare statt. Ganz im Sinne von Stings „Englishman in New York“: „You drink coffee, I drink tea, my dear“, Bleibtreustr. 4, 10623 Berlin, Tel. +49 (0)30/95 61 54 68, www.paperandtea.com



TeeKuLa, Sylt

Alljährlich bereisen Gisela und Heinz Schwichtenberg Teeanbaugebiete. Zu Hause in ihrer Manufaktur – mit Speicherladen und Speicherstübchen – entstehen Mischungen nach Hausrezepten, u. a. Darjeeling, Assam, Ceylon und eigene Kreationen wie „Sylter Sonntagstee“ oder „Friesenherz“. Besonders: Dazu hausgemachte Marmeladen, Rumtöpfe, Kandis. Hier trifft das chinesische Sprichwort: **WER SICH MIT TEEKUNST BEFASST, MUSS AUCH DAS HERZ EINES KUNSTLERS HABEN**. Teespeicher, Zur Kratzmühle 4, 25980 Tinum, Tel.: +49 (0)46 51/4 30 07, www.sylter-teehaus.de

Fotos: Corbis/Tabor Gus; Oddur Thorisson; Getty Images/Lauri Patterson; Foodcollection; Lynn Koehrig; shutterstock/B. and E. Dudzinsky; grafvision; Revel Pix LLC; Jiri Vaclavak; Hitdelight; C.K.Ma; fotolia.de/traveler; Monika Walecka/golujabobibi.blog.pl (2); José Picayo; Sandra Mangas Hernandez/www.larecatedelafelicidad.com; Knut Koppes/www.aprilmag.de