

© 2021 Anna Lee Brodesser

1. Auflage

Herausgeberin: Anna Lee Brodesser

Autorin: Anna Lee Brodesser

Verlag & Druck: Bookmundo

ISBN: 978-9-4036-4058-7 (Hardcover)

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Bibliografische Information der deutschen Nationalbibliothek: die deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

Anna Lee Brodesser

Anna Lee
BRUNCHES.

**117 vegetarische und vegane
Frühstücks- & Brunchrezepte**

Für einen glücklichen Start in den Tag!

Für M.

Mein erster Gedanke am Morgen bist Du.

Mein Zweiter ist "Was gibt es zum Frühstück?".

Anna Lee
BRUNCHES.

Anna Lee Brodesser



Inhaltsverzeichnis

Basics

Über mich	11
Über dieses Buch	12
Küchentools	15
Brunch Must-Haves	18
Let's Brunch!	20

Brote, Muffins & Gebackenes

Buttermilch-Scones mit Orangen-Honig	24
Honig-Haferflockenbrot	27
Milchhörnchen	28
Schokobrötchen	31
Veganer Schokoladen-Zopf	32
Dattel-Walnuss-Roggenbrot	35
Schokoladen-Walnuss-Bananenbrot	36
Mini-Schokoladen-Schnecken	37
Schwedische Kardamom-Knoten	38
Zimt & Zucker Brezeln	40
Schnelle Dinkel-Quark-Brötchen	42
Einfaches Körnerbrot	43
Blaubeer-Muffins	44
Orangen-Schnecken	47
Brioche-Teilchen mit Vanillecreme & Himbeeren	48
Bananenkuchen aus der Tasse	51
Bratapfel-Blätterteigtaschen	52

Zitronen-Mohn-Muffins	54
Apfel-Pecan-Muffins	55
Cheddar-Jalapeno-Muffins	57
Zupfbrot mit Spinat-Pesto & Feta	58
Knoblauch-Parmesan-Knoten	60

Crêpes, Pancakes & Co.

Belgische Waffeln	64
Amerikanische Pancakes	65
5 Minuten Schoko-Crunch-Toast	66
French-Toast mit Pflaumenkompott, Mascarpone und Orange	68
Mandel-Pancakes mit warmen Datteln & Ahornsiurp	70
Mini-Pancake-Spieße	71
Zitronen-Ricotta-Pancakes	73
Kirsch Clafoutis	75
Winterlicher Kaiserschmarrn	76
Buchweizencrêpes mit Feigen & Gorgonzola	78
Crêpes mit Mascarponecreme & Erdbeeren	81
Halloumi-Pancakes	82

Müsli, Obst-, Joghurt- und Porridgebowls

Basis-Müsli	86
Kokos-Pistazien-Granola mit Mango	89
Schoko-Haselnuss-Granola	90
Lebkuchen-Granola mit Cranberries & Pecannüssen	91
Grüne Smoothie-Bowl	93
Mango-Chia-Pudding	94
Wassermelonensalat mit Kokosnuss & Limette	97
Gebackenes Oatmeal	98
Overnight-Bowls mit Beeren & Kernen	99
Veganer Apfel-Crumble	100
Gebackene Chai-Birnen mit Joghurt, gerösteten Mandeln & Karamellsoße	102
Nuss-Nougat-Porridge	104
Porridge mit karamellisierter Banane	107
Porridge-Joghurtbowl mit Rhabarberkompott, Pecannüssen & Honig	108
"Berries n' Cream" Porridge	110
Bircher-Müsli	111
Mandel-Chia-Pudding-Bowl	113
Joghurtbowl mit gebackenen Honig-Erdbeeren & Müsli	115
Haselnussjoghurt mit karamellisierten Feigen	116
Waldbeer-Joghurt-Platte mit Orangensirup	119
Einfacher Milchreis mit Zimt & Zucker	120
Granola-Cups	123

Canapés, Snacks & Appetizer

Mandel-Schokoladen-Cantuccini	126
Gesunde Brownie-Trüffel	129
Mini Schoko-Chip-Cookie-Müsli	130
Frühstückscookies	133
Honig-Superfood-Riegel	135
Kokosnuss-Bananen-Schnitten	136
Mandel-Aprikosen-Flapjacks	138
Crostinis mit Ricotta, Zitrone & Chili	140
Blätterteigschnecken mit getrockneten Tomaten & Spinat	141
Birnen-Canapés mit Burratacreme, Basilikumpesto & Walnüssen	142
Crostini mit Frischkäse, marinierten Oliven & Minze	145
Frucht-Nuss-Cracker	147
Aprikosen mit Honig-Frischkäse & Pistazien	148
Melonen-Mozzarella-Spieße mit Basilikum-Öl	151
Gegrillte Grapefruits mit Kokosnussjoghurt, Honig & Limette	152

Getränke & Smoothies

Chai-Hot-Chocolate	156
Birnen-Ingwer-Cocktailsirup	159
Kirsch-Bowle mit Thymian	160
Peanut-Butter-Jelly-Smoothie	161
Chocolate-Chip-Coffee-Crunch-Smoothie	162
Zitrus-Sonnenschein-Smoothie	165
Erdbeer-Milchshake	166
Pfirsich-Eistee	169
Ananas-Minz-Saft	170

Veganer Mango-Joghurt-Lassi	173
Wassermelonen-Smoothie	174
Grüne Smoothie-Shots	176

Soßen, Dips & Aufstriche

Cranberry-Pecan-Käseballchen	180
Pistazien-Zitronen-Käseballchen	180
Bunte Hummus-Platte	183
Pistazien-Frischkäse-Dip mit Kräutern	184
Geschlagener Feta mit getrockneten Tomaten & Oregano	186
Uwes Bärlauch-Sellerie Paste	188
Balsamico-Feigen-Marmelade	191
"Sweet n Salty" Tomaten-Marmelade	193

Salziges, Käsiges & Herzhaftes

Grünes Gazpacho mit Basilikum	196
Blätterteigtaschen mit Camembert, grünem Spargel & Thymian-Honig	198
Uwes Bärlauch-Gemüse-Suppe	201
Couscous-Puffer mit Chimmichuri-Joghurt	202
Süßkartoffelwaffeln mit Grillgemüse	203
Tomaten-Mozzarella-Tartelettes	204
Lauch-Quiche mit Parmesan	206
Kalte Gemüsetarte mit Pfefferkruste	209
Kürbis-Ziegenkäse-Tarte	211
Blätterteigtarte mit Ricotta-Feta-Creme & Tomaten	212
Kartoffel-Blätterteigtarte mit Bergkäse	213
Salziger Joghurt mit Dinkel, Avocado & Ei	214
Frühstücks-Taco Bar	216

Mozzarella-Carpaccio mit Avocado & Honig-Senf-Soße	218
Frittata mit karamellisierten Zwiebeln & roter Paprika	219
Süßkartoffel-Gemüse-Hash mit Avocadosoße	220

Toasts, Stullen & Sandwiches

Pesto-Spiegelei auf Frischkäse	224
Garam-Masala Sesam-Spiegelei auf Hummus	224
Avocado-Frischkäse Toast mit Kräuteröl & Hanfsamen	226
Knoblauchbrot mit Kichererbsen-Scramble	229
Geröstetes Sauerteigbrot mit Burrata, gegrillter Paprika & Zitronenöl	230
Halloumi, Harissa & Honig-Toastie	231
Toast mit karamellisierter Orange, Frischkäse & Thymian-Honig	232
Israelisches Tahini-Toast	235
Eiersalat-Sandwich mit marinierten Kräutern	236
Herzhaftes French-Toast mit Feta-Creme	238

Danksagung & Glossar

Danke!	243
Glossar	244

Über mich

Huhu! Ich bin Anna Lee, 23 Jahre alt und ich liebe es zu brunchen!

Essen, Kochen und Backen gehören zu meinen absoluten Lieblingsbeschäftigungen.

Ob für meine Familie, für Freunde, für Partys, eine entspannte Date Night oder einfach nur für mich selbst. Essen ist einfach das Größte und darum fotografiere ich es, schreibe Rezepte und teile meine Kreationen mit euch.

Vielleicht habt ihr auch schon auf meinem Blog "Anna Lee EATS." vorbeigeschaut.

Dort poste ich seit 2015 regelmäßig leckere, vegetarische, aber auch vegane Rezepte.

Übrigens, dies ist schon mein zweites Buch. Im Winter 2019 habe ich bereits ein Erstes veröffentlicht, in dem ihr viele leckere Rezepte der modernen Küche findet. Das erste Buch beinhaltet Rezepte jeglicher Art - Frühstücksideen, Bowls, Nudelgerichte, Burger und Sandwiches, Kuchen und Muffins, Desserts und Drinks. Falls ihr also nach der Suche einer Sammlung bunter, gesunder, leckerer und einfacher Rezepte seid, sei euch "Anna Lee EATS. Moderne Küche" ans Herz gelegt!

Bei diesem Buch habe ich mich auf ein Thema festgelegt: Brunch.

Brunch, ist wie der Name schon sagt, eine Mischung aus Frühstück und Lunch, also sozusagen ein spätes Frühstück. Meistens nimmt man sich am Wochenende ausgiebig Zeit lecker zu frühstücken und entspannt in den Tag zu starten. Und um das nun auch zu einer eurer liebsten Beschäftigungen zu machen, habe ich dieses Buch geschrieben.

Diese Rezepte sollen eurer Frühstücksherz erobern, bereichern und wachsen lassen.

Zeigt mir eure Kreationen, indem ihr auf Instagram, Pinterest und Facebook den Hashtag #annaleeeats verwendet oder mir Bilder an meine Accounts

@annaleebrodesser und **@annalee.eats** schickt.

Ich freue mich drauf!



Über dieses Buch

Für mich ist das Frühstück die wichtigste Mahlzeit am Tag - jedoch liebe ich es, erst Stunden nach dem Aufstehen etwas in Ruhe zu essen. Durch meine meist lange To-Do-Liste starte ich recht früh in den Tag. Yoga, ein großes Glas Wasser und ein anschließender erster duftender Kaffee halten mich bis zum ersten festen Happen über Wasser. Meine persönliche Frühstückszeit ist meist gegen 11/12 Uhr - somit brunche ich eigentlich jeden Tag. Ich mag es einfach, vor dem Frühstück bereits etwas getan zu haben, kann gut auf leeren Magen sporteln und habe trotz reines Flüssigkeitskonsums auch genug mentale Energie. Ich nehme mir um den Mittag rum meist mehr Zeit: zum Kochen, aber auch, um das Essen zu genießen und mal einen Moment Ruhe zu spüren.

Wieso ich das alles erzähle? Nun, das ist der Grund, wieso ich dieses Buch geschrieben habe. Anna Lee Brunches - denn ich brunche (fast) jeden Tag. Und für Tage an denen ich doch mal auf dem Spung bin oder ich einen schnellen Snack brauche, da mir der Magen schon um 7 Uhr morgens knurrt, habe ich ebenfalls Rezepte zusammengestellt. So bin ich auch in diesen Situationen gewappnet.

Natürlich müssen Brunchrezepte nicht zum Brunch gegessen werden. Ihr seid Frühaufsteher und esst meist direkt was? Dann haut rein! Jeder soll seinen eigenen Rhythmus beibehalten und genau das tun, was für ihn am besten ist. Ihr seid ein Fan von "Breakfast for dinner"? Warum nicht! Pancakes schmecken gegen 22 Uhr ebenfalls fantastisch! Der Name "Brunch" soll hier einfach nur ein Überbegriff für alle köstlichen Kreationen in diesem Buch sein - und dabei ist es egal, wann ihr die Gerichte verspeist. Die Rezepte in diesem Buch können also für einen ausgewogenen langen Brunch, ein schnelles Frühstück oder als Snack to go nachgemacht werden. In diesem Rezepterepertoire ist alles dabei - versprochen.

In diesem Sinne: Viel Spaß beim Brunchen!





Küchentools

Kochen und Backen sind grundsätzlich ein Handwerk, für das man Werkzeug benötigt.

Klar, vieles lässt sich mit minimalem Equipment zubereiten, doch für einige andere Rezepte braucht ihr bestimmte Küchentools.

Ich habe mir mit der Zeit ein großes, aber sinnvolles Repertoire an Küchengeräten und Küchenhelfern aufgebaut. Keine Sorge, ihr benötigt nicht alles auf einmal und ihr werdet wahrscheinlich alle Rezepte auch irgendwie anders zubereiten können. Aber damit ihr euch einen Überblick verschaffen könnt, welche zu meinen "Essentials" gehören und worauf ihr bei einer Anschaffung achten solltet, kommen hier meine Favoriten. Nutzt die Angaben um sinnvolle Investitionen zu machen, die ihr langfristig nutzen könnt und vielseitig verwendbar sind.

HOCHLEISTUNGSMIXER & KÜCHENMASCHINE

Ein guter Mixer ist nicht nur ein wichtiges Utensil beim Smoothiemachen, sondern ist "notwendig" für unzählige weitere Rezepte. Auch bei der Zubereitung von Teig, Soßen und Co. ist ein leistungsstarkes Gerät von großem Vorteil. Das Gerät ist sein Geld mehr als wert und wird euch für die nächsten Jahre nicht enttäuschen. Ich bin ein Fan von Hochleistungsmixern mit mindestens 1200 Watt und einer Mindestvolumenzahl von 1,5 Litern. Solch ein Gerät ist definitiv eine Investition fürs Leben und wird euch die Arbeit in der Küche unheimlich erleichtern.

Plus: Je besser der Mixer desto cremiger und feiner das Ergebnis - keep that in mind! Niemand möchte einen grünen Smoothie trinken und sich danach den Spinat aus den Zähnen ziehen müssen.

RÜHRMASCHINE & HANDRÜHRGERÄT

Zu einem ganz einfachen Schneebesen ist ein Handrührgerät eine sinnvolle Ergänzung in eurer Küche. Besonders in Rezepten, in denen viel gerührt oder bestimmte Zutaten aufgeschlagen werden müssen, erleichtert es euch die Arbeit sehr. Zudem hat es meistens auch dabeiliegende Knethaken. Damit ist Teig im Nu gemacht und keiner muss stundenlang mit der Hand kneten. Falls ihr eine stehende Rührmaschine mit einer großen Schüssel in eurer Küche stehen habt: umso besser. Denn während diese für euch rührt oder knetet, könnt ihr in der Zwischenzeit den nächsten Zubereitungsschritt vorbereiten.

PFANNEN

Drei Pfannen sind in meiner Küche in täglichem Gebrauch: eine große, flache, beschichtete Pfanne, eine Grillpfanne mit Rillen und eine schwere, gusseiserne Pfanne. Beschichtete Pfannen haben den Vorteil, dass ihr erstens wesentlich weniger Fett zum Braten benötigt und sie zweitens vor allem für Pancakes, Crêpes, Omlett und Co. unheimlich praktisch sind. Damit wenden sich die Pancakes und das Spiegelei schon fast von selbst. Eine Grillpfanne eignet sich prima zum Grillen von Gemüse und macht euch ein perfektes Grilled-Sandwich, da es durch die Riffeln nur an gezielten Stellen direkte Hitze abgibt. Das Sandwich sieht dadurch nicht nur gut aus, sondern hat auch noch die optimale Textur. Zuletzt verwende ich für zahlreiche Rezepte gerne eine gusseiserne Pfanne. Sie eignet sich besonders gut, wenn das Gericht zunächst auf dem Herd und anschließend im Backofen zubereitet wird. Da man in der Pfanne sowohl braten als auch backen kann, verwende ich sie gerne für Eiergerichte oder süße Speisen.

SPARSCHÄLER

Prinzipiell bin ich ein großer Fan vom "Schale dranlassen" - Ich persönlich mag diese bei den meisten Lebensmitteln einfach gern. Doch, je nach Frische und Zustand des Gemüses oder Obstes, ist es sinnvoll, die Schale zu entfernen. Damit erstens nicht zu viel Produkt und zweitens nichts von der vitaminreichen Schicht unter der Schale entfernt wird, ist ein Sparschäler ein prima Küchengadget. Alternativ kann natürlich auch ein Messer zum Schälen herhalten, doch dieses kann die Schale nicht so dünn abtragen. Mit Hilfe eines Sparschälers können ebenfalls dünne Streifen von Obst und Co. abgetragen werden. Das sieht nicht nur cool aus, sondern verkürzt in einigen Rezepten auch die Zubereitungsdauer.

BACK- & AUFLAUFFORMEN

Backformen gibt es in unzähligen Formen und Größen. Ich empfehle euch eine Handvoll Basics im Haus zu haben. In diesem Buch verwende ich folgende Größen:

- Kastenform (z.B. für Bananenbrot, Haferflockenbrot, Babka & Zupfbrot)
- kleine Auflaufform ca. 14 x 20 cm
- große Auflaufform ca. 20 x 30 cm
- Muffinform
- kleine Springform (18-20 cm Durchmesser)
- große Springform (26-28 cm Durchmesser)

QUICHE- & TARTFORM

Diese Formen gibt es sowohl aus Edelstahl als auch aus Glas oder Porzellan. Diese aus Metall haben meist einen losen, herausnehmbaren Boden, was euch das Servieren der Tart um einiges erleichtert. Eine gute alte Form aus Keramik erfüllt aber auch ihren Zweck. Fettet sie einfach mit etwas Margarine oder Butter ein oder legt sie alternativ mit einem zurechtgeschnittenen Stück Backpapier aus. Achtung: Achtet bei Formen aus Porzellan unbedingt darauf, ob sie ofenfest sind! In diesem Rezept verwende ich sowohl große Tarte- & Quicheformen als auch kleine Tartlettförmchen.

KÜCHENWAAGE & MESSBECHER

Um beim Kochen und Backen den Überblick zu behalten und um dem Rezept genau folgen zu können, ist eine Küchenwaage das wahrscheinlich wichtigste Gerät in eurer Küche. Obwohl ich ein Fan von experimentellen Gerichten bin, bei denen man einfach wahllos Lebensmittel zusammenwirft, ist der Sinn eines Kochbuches die genaue Beschreibung von bestimmten Gerichten. Ich empfehle euch daher, sich so gut es geht an die Mengenangaben zu halten und nur falls nötig die Rezepte abzuändern. Ob ihr am Ende eine gelbe oder rote Paprika verwendet, ist natürlich egal, aber die Vorgaben, besonders bei Mehl, Zucker, Eiern, Backpulver und Co. sollten eingehalten werden. Konsistenz, Textur und Geschmack könnten andernfalls verändert werden.

REIBE

Eine gute und scharfe Reibe mit mehreren "Größen" ist essentiell. Ob um Gemüse oder Obst zu raspeln bzw. zu hobeln oder Käse feinzureiben. Eine Küchenreibe wird in zahlreichen Rezepten benötigt. Gute Fertigkeiten mit einem scharfen Küchenmesser können als Alternative dienen.

Lebensmittel Must-Haves

Obwohl all meine Rezepte so ausgelegt sind, dass sie super anpassbar und variabel sind, möchte ich euch doch ein paar Basics und Must Haves zeigen, die in eurem Kühlschrank oder Vorratsschrank niemals fehlen dürfen.

Mit ihnen als Grundlagen, lässt sich zu jeder Zeit ein leckeres Frühstück oder Brunchrezept kreieren.

HAFERFLOCKEN

Der Allrounder: für Porridge, Müslis, Pfannkuchen, in Muffins oder Cookies.

Fun fact: Normale Haferflocken sind meist glutenfrei.

HELLES, DUNKLES & KÖRNER-BROT

Brot kaufe ich, wenn ich es nicht selbst mache, immer in lokalen Bäckereien. Damit tut man nicht nur den Bäckern etwas Gutes, sondern weiß auch, was in dem Gebackenen drin ist.

HEFE

In meinen Rezepten verwende ich meistens Trockenhefe. Diese könnt ihr im Supermarkt in kleinen Tütchen kaufen. Wer mag kann aber natürlich auch frische Hefe verwenden.

Ein Päckchen Trockenhefe entspricht etwa einem halben Würfel frischer Hefe.

MEHL, KAKAO & BACKHILFE

Grundsätzlich könnt ihr aus jeglichen Mehlsorten alles backen. Jedoch verändert sich die Konsistenz je verwendeter Art leicht. Für fluffigere Teilchen und Brote empfehle ich euch normales Weizenmehl zu verwenden. Bei festerem Gebäck, Cookies & Co. kann gut Dinkel- oder Vollkornmehl verwendet werden. Zum glutenfreien Backen empfiehlt sich Buchweizenmehl.

PS: Wenn im Rezept Backpulver verwendet wird, lasst es auf keinen Fall weg. Andernfalls kann sich die Konsistenz des Gebackenen deutlich verändern.

ZUCKER & SÜßUNGSMITTEL

In meinen Rezepten verwende ich am liebsten flüssige Süßungsmittel in Form von Honig, Agavendicksaft & Co. oder Kokosnusszucker. In einer intuitiven, ausgewogenen und unbeschwerter Ernährung darf aber normaler Zucker auch nicht fehlen. Ich habe mir angewöhnt eine Balance zu finden und koche und backe daher mit allem. In fast allen Rezepten ist das Süßungsmittel austauschbar. Statt Honig könnt ihr also auch immer eine andere Art Sirup verwenden. Und statt Kokosnusszucker eignet sich auch immer brauner Zucker, Rohrzucker oder normaler Kristallzucker.

FRISCHES & GEFRORENES OBST

Vor allem Beeren oder Obst, das in Rezepten verkocht bzw. eingekocht wird, kann gut in gefrorener Form verwendet werden. Ich kaufe außerdem gern saisonales Obst, da es deutlich aromatischer und geschmackvoller ist. Crêpes mit Feigen bereite ich demnach nicht das ganze Jahr zu, sondern eben in Monaten, in denen das Obst erhältlich ist. Ebenso Rezepte mit tropischen Früchten. Die schmecken im Sommer einfach am besten. Im Winter dagegen greife ich auf Äpfel, Birnen & Co. zurück. Falls im Rezept Obstschale, meist Zitronen- oder Orangenschale, verwendet wird, solltet ihr auf Bio-Früchte oder ungespritztes Obst zurückgreifen. Ihre Schale kann ohne Probleme verzehrt werden.

ZITRUSFRÜCHTE

Zitronen, Orangen und Co. gehören zu meinen absoluten Lieblingslebensmitteln. Es vergeht vermutlich kein Tag, ohne dass ich eine Zitrone in meiner Küche verwendet habe. Zitronen- oder Orangenschale verfeinern sowohl süße als auch herzhaftere Speisen.

NÜSSE & SAMEN

Mandeln, Walnüsse, Cashewkerne, Chiasamen & Co. eignen sich nicht nur als super gesunde Fettquellen in sämtlichen Rezepten, sondern geben den Gerichten auch einen leckeren Crunch. Eine Handvoll Nüsse passt zu so gut wie allem.

QUARK, JOGHURT & ALTERNATIVEN

Ich verwende meist pflanzliche Alternativen, doch in meinem Kochbuch könnt ihr frei wählen: Quark, Joghurt und Co. könnt ihr in normaler oder pflanzlicher Variante verwenden.

FRISCHKÄSE, RICOTTA, MASCARPONE & CO.

Hier gilt Gleiches wie oben: Wählt aus pflanzlicher oder normaler Variante aus. Frischkäse, Ricotta und Mascarpone können außerdem untereinander ausgetauscht werden. Falls ihr eine der Zutaten also nicht im Hause habt, könnt ihr sie durch eine der anderen zwei ersetzen.

AVOCADO

... meine Nr. 1. Am liebsten auf Brot, zu Herzhaftem oder in Smoothies. Avocados sind eine hervorragende Fettquelle, enthalten lauter gute Nährstoffe und machen zudem auch noch richtig satt.

EIER

Eier werden in diesem Buch nicht nur als Backzutat, sondern auch einzeln als Beilage oder Hauptbestandteil von Gerichten verwendet. Ich verwende in meinen Rezepten Eier in Größe L und kaufe grundsätzlich Eier in Bioqualität. Damit tut ihr nicht nur dem Bauern aus der Umgebung etwas Gutes, sondern auch der Umwelt und eurer Gesundheit.

Let's brunch!

Natürlich können alle Rezepte in diesem Buch für einen gemütlichen Brunch allein oder zu zweit zubereitet werden. Doch ebenso könnt ihr sie bei einem großen Sonntagsbrunch, einer morgendlichen Gartenparty oder einem Geburtstagsfrühstück servieren. Vor allem wenn viele Gäste kommen, solltet ihr den Brunch gut planen und vorbereiten, denn sonst habt ihr selbst am wenigsten vom späten Frühstück. Um euch und euren Gästen also einen entspannten, leckeren und wunderschön aussehenden Brunch zu schenken, verrate ich euch ein paar Tipps und Tricks. Damit kann nichts mehr schief gehen - versprochen.

DIE PLANUNG

Eine frühzeitige Planung ist somit das A und O eines gelungenen Brunches. Da ich persönlich ein großer Fan von Listen bin, fertige ich zunächst eine Gästeliste an. So behaltet ihr die Übersicht, könnt den Tisch passgenau eindecken und die Menge an Essen besser abschätzen. Anschließend könnt ihr eine Liste von allen Speisen anfertigen. Die gibt euch nicht nur Vorgaben zum Einkaufen, sondern kann auch während des Kochens und Backens hilfreich sein, um nicht den Überblick zu verlieren. Schreibt also genau auf, was ihr kochen wollt und was genau ihr dafür benötigt und noch einkaufen müsst.

Ein spätes Frühstück? Frühes Mittagessen? Meist beginnt man mit einem Brunch gegen 11 Uhr. Langschläfern kommt ein Brunch prima entgegen... Das Schöne am Brunchen ist das ungezwungene, entspannte Beisammensein, das ausgedehnte langsame Schlemmen und stundenlanges Kaffeetrinken mit euren Liebsten. Damit ihr selber den Tag genießen könnt, empfehle ich euch den Großteil schon am Tag davor zuzubereiten und alles Nötige herauszulegen. Ein gestresster, herumlaufender Gastgeber verbreitet Angespanntheit und Hektik.

DIE VORBEREITUNG

Nachdem ihr bereits sorgfältig einen Einkaufsplan geschrieben habt, geht es Richtung Supermarkt. Denkt daran, falls ihr einen Sonntagsbrunch macht, könnt ihr nicht mehr spontan vergessene Zutaten einkaufen. Habt also alles im Haus um Noteinkäufe zu vermeiden.

Einiges an Essen kann bereits am Vortag zubereitet werden, anderes erst am Morgen des Brunches. Da die Gäste am späten Vormittag kommen, bleibt morgens noch genug Zeit restliche Rezepte zu kochen oder zu backen.

Am Vortag:

- Ggf. Muffins oder Hefezopf backen, Suppen vorkochen oder Aufstriche zubereiten
- Sekt, Säfte und andere Getränke kaltstellen
- Separaten Tisch fürs Buffet aufstellen
- Tischkärtchen oder Beschriftungen für Leckereien schreiben
- Geschirr, Besteck, Tischdecken, Servietten und Co. bereit legen

Am Tag des Brunchs:

- Tee und Kaffee kochen oder Cold Brew Kaffee zubereiten und in Thermoskannen füllen
- Teig für Pfannkuchen, Crêpes oder Pancakes vorbereiten
- Obst und Gemüse schneiden, Eier kochen und weitere Gerichte frisch zubereiten
- Tisch zum Essen und fürs Buffet decken
- Ggf. Sektgläser zur Begrüßung befüllen

Die besten Rezepte für einen Brunch mit vielen Gästen:

- Schwedische Kardamom-Knoten (Rezept Seite 38)
- Mini Pancake Spieße (Rezept Seite 71)
- Veganer Apfel Crumble (Rezept Seite 100)
- Kokosnuss-Bananen-Schnitten (Rezept Seite 136)
- Aprikosen mit Honig-Frischkäse & Pistazien (Rezept Seite 148)
- Melonen-Mozzarella-Spieße mit Basilikum-Öl (Rezept Seite 151)
- Grüne Smoothie Shots (Rezept Seite 176)
- Bunte Hummus Platte (Rezept Seite 183)
- Geschlagener Feta mit getrockneten Tomaten (Rezept Seite 186)
- Lauch-Quiche mit Parmesan (Rezept Seite 206)
- Frühstück-Taco-Bar (Rezept Seite 216)



— K A P I T E L 1 —

Brote, Muffins & Gebackenes

Für Kaffeetanten, Naschkatzen, Kuchenkenner, Teeschlürfer und Brezelfans: Hier findet ihr alle Basics, die für ein einfaches Frühstück oder einen ausgiebigen Brunch nicht fehlen dürfen.

Von Broten & Brötchen bis Hefegebäck, Teilchen, Muffins & Co.

Buttermilch-Scones mit Orangen-Honig

Scones gehören neben Croissants zu meinen absoluten Lieblings-Gebäckstücken! Fluffig, super weich und buttrig - was will man mehr? Zu einem Frühstück mit diesen Orangen-Honig-Scones kombiniere ich eine frisch gekochte Tasse Kaffee und die selbst gemachte Erdbeermarmelade meiner Oma. Frische fruchtige Aufstriche sind einfach unschlagbar auf diesen Leckereien!

FÜR: 8 PORTIONEN	ZEIT: 40 MINUTEN	VEGETARISCH
-------------------------	-------------------------	--------------------

325g Mehl
40g Zucker
2 Teelöffel Backpulver
Prise Salz

200g kalte Butter
225ml Buttermilch
80ml Honig
Schale einer unbehandelten Orange

1. Gebt das Mehl, den Zucker, das Backpulver und das Salz in eine Rührschüssel und vermengt alles miteinander. Reibt die Schale der Orange mit einer Reibe ab und gebt etwa die Hälfte der Orangenschale zu den trockenen Zutaten. Vermengt alles.
2. Würfelt die kalte Butter klein und gebt sie zu der Mehlmischung. Zerkrümelt nun alles mit euren Händen oder einer Gabel zu einer flockigen, sehr trockenen, streuselartigen Masse. Gießt die Buttermilch hinzu und vermengt alles mit einem Löffel zu einem Teig. Der Teig darf keinesfalls zu sehr verknetet oder vermischt werden. Er soll lediglich zusammenhalten.
3. Bemeht eine Arbeitsfläche und gebt den Teig darauf. Drückt alles mit euren Handflächen zu einem 20x20cm Quadrat zusammen. Viertelt den Teig und legt dann die vier Quadrate aufeinander. Drückt wieder alles zu einem 20x20cm Quadrat zusammen. Wiederholt diesen Schritt noch einmal.
4. Verwendet nun einen runden Ausstecher oder den Rand eines Glases, um kleine Scones auszustechen. Alternativ könnt ihr auch ein Messer nehmen, um Scones auszuschneiden. Gebt die Scones auf einen Teller und stellt sie für etwa 15 Minuten ins Gefrierfach.
5. Heizt in der Zwischenzeit den Backofen auf 200°C vor und vermischt den Honig mit der restlichen Orangenschale. Um den Honig besser zu verteilen, könnt ihr ihn auch vorher in der Mikrowelle erwärmen und somit verflüssigen.
6. Nehmt die Scones aus dem Gefrierfach und bestreicht sie mit der Hälfte des Orangenhonigs. Backt die Scones für 15-20 Minuten, bis sie goldbraun sind. Nehmt die Scones aus dem Ofen und bestreicht sie mit dem restlichen Orangenhonig.

