

Zu Gast im Libanon

Ein Tisch voller kleiner und großer Lieblingsgerichte



9 Rezepte zum Nachkochen und Teilen

Mit Zutaten, bebilderten Schritten und Nährwerten

Kostenlos für deine Küche · Ausgabe 01 / Oktober 2026

ZEDERNGRÜN & GEMEINSAME TAFELN



Komm, wir kochen etwas Schönes.

Knusprige Kartoffeln, warme Fladen und eine Schüssel zum Teilen: In diesem Heft darf ruhig mehr als ein Gericht auf dem Tisch stehen. Such dir für den Anfang zwei oder drei aus. Der Rest läuft dir nicht weg - höchstens jemand mit dem letzten Fatayer.

Die Rezepte habe ich selbst gekocht und für Lauretta freigegeben. Dieses Heft begleitet dich mit Mengen, Bildern und den Handgriffen, auf die es ankommt. Lies das Rezept einmal durch, bevor du loslegst - besonders bei Teigen und Schmorgerichten lohnt sich ein Blick auf die Ruhe- und Garzeiten.

Viel Freude beim Kochen!
Deine Laura

Das findest du in diesem Heft

Shish Tawook - Hähnchenspieße mit Zitrone und Joghurt	3
Batata Harra - knusprige Kartoffeln mit Knoblauch und Koriander	5
Fatayer - kleine Spinat-Teigtaschen	7
Manakish mit Za'atar und Olivenöl	9
Kafta aus dem Ofen mit Kartoffeln und Tomaten	11
Kibbeh vom Blech mit Rindfleisch und Bulgur	13
Sayadieh - Gewürzreis mit Fisch und goldenen Zwiebeln	15
Shish Barak - Fleischteigtaschen in Joghurtsauce	17
Mouhalabieh mit Orangenblüte und Pistazien	19



Shish Tawook - Hähnchenspieße mit Zitrone und Joghurt

4 Portionen · Vorbereitung 25 Min. · Garen 15 Min. · Ruhezeit 120 Min.



Zartes Hähnchen, zitroniger Joghurt und diese kleinen gerösteten Stellen, um die am Tisch gern verhandelt wird. Die Marinade darf in Ruhe arbeiten; du musst später nur noch die Spieße wenden. Ein bisschen Fladenbrot dazu, und plötzlich bleiben alle noch einen Moment länger sitzen.

Das kommt hinein

700 g Hähnchenbrust

3 EL Zitronensaft

1 EL Tomatenmark

1 TL edelsüßes Paprikapulver

0,5 TL Salz

150 g Naturjoghurt

2 EL Olivenöl

3 Knoblauchzehen

0,5 TL gemahlener Kreuzkümmel

1 Prise Pfeffer

Nährwerte pro Portion · berechnete Richtwerte

290 kcal · 43 g Eiweiß · 3 g Kohlenhydrate · 12 g Fett



So wird es richtig gut



01 Marinade anrühren.

Knoblauch schälen und fein reiben. Mit Joghurt, Zitronensaft, Öl, Tomatenmark, Paprika, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer verrühren. Hähnchen mit einem eigenen Brett und Messer in etwa 3 cm große Stücke schneiden, mit der Marinade mischen und abgedeckt mindestens zwei Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Hände, Brett und Messer danach gründlich reinigen.



02 Spieße vorbereiten.

Holzspieße 30 Minuten in Wasser legen oder Metallspieße verwenden. Hähnchenstücke mit wenig Abstand auf acht Spieße stecken; überschüssige rohe Marinade entsorgen. Grillpfanne oder Grill auf mittlere bis hohe Hitze vorheizen.



03 Rundum goldbraun grillen.

Spieße unter mehrmaligem Wenden etwa 12-15 Minuten garen. Werden sie zu dunkel, die Hitze reduzieren und auf einer weniger heißen Stelle fertig garen. Das Fleisch muss im dicksten Stück mindestens 70 °C für zwei Minuten erreichen. Auf einer sauberen Platte servieren.

Mein kleiner Küchentipp

Die Stücke möglichst gleich groß schneiden und die Spieße nicht zu dicht bestücken.

Fladenbrot, Gurkensalat oder Tourni separat dazu reichen.



Batata Harra - knusprige Kartoffeln mit Knoblauch und Koriander

4 Portionen · Vorbereitung 20 Min. · Garen 40 Min.



Goldene Kartoffelwürfel mit Knoblauch, Chili und einem frischen Zitronen-Koriander-Finish. „Nur noch eine“ ist bei dieser Schüssel erfahrungsgemäß kein besonders belastbarer Plan. Meine Ofenvariante braucht weniger Öl als frittierte Kartoffeln und bekommt trotzdem schöne knusprige Kanten.

Das kommt hinein

800 g festkochende Kartoffeln

3 Knoblauchzehen

0,5 TL Chiliflocken

2 EL Zitronensaft

3 EL Olivenöl

0,5 Bund Koriander

1 TL edelsüßes Paprikapulver

0,5 TL Salz

Nährwerte pro Portion · berechnete Richtwerte

265 kcal · 4 g Eiweiß · 36 g Kohlenhydrate · 11 g Fett



So wird es richtig gut



01 Kartoffeln vorbereiten.

Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Kartoffeln schälen, in 2 cm große Würfel schneiden, kurz abspülen und sehr gründlich trocken tupfen. Mit zwei Esslöffeln Öl und Salz mischen und auf einem mit Backpapier belegten Blech mit Abstand verteilen.



02 Goldbraun rösten.

Kartoffeln etwa 35-40 Minuten backen und nach 20 Minuten wenden. Sie sollen innen weich und außen stellenweise knusprig sein. Währenddessen Knoblauch schälen und fein hacken, gewaschenen Koriander trocken schütteln und schneiden.



03 Würzig schwenken.

Übriges Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. Knoblauch 30 Sekunden anschwitzen, Chili und Paprikapulver kurz einrühren. Kartoffeln zufügen und eine Minute schwenken. Pfanne vom Herd nehmen, Zitronensaft und Koriander unterheben und sofort servieren.

Mein kleiner Küchentipp

Den Knoblauch nur kurz und bei mäßiger Hitze anschwitzen - dunkel geröstet schmeckt er schnell bitter.

Vier Beilagenportionen zu Hähnchen, Fisch oder einer Mezze-Auswahl.



Fatayer - kleine Spinat-Teigtaschen

6 Portionen · Vorbereitung 50 Min. · Garen 40 Min. · Ruhezeit 75 Min.



Kleine Hefeteig-Dreiecke mit einer saftig-zitronigen Spinatfüllung. Die ersten werden selten vollkommen gleichmäßig - zum Glück schmeckt man Geometrie nicht. Wichtig sind fest verschlossene Ränder und gut ausgedrückter Spinat, dann bleiben die kleinen Päckchen schön in Form.

Das kommt hinein

400 g Weizenmehl Type 550

1 TL Zucker

230 ml lauwarmes Wasser

500 g frischer Blattspinat

2 EL Zitronensaft

0,5 TL Salz für die Füllung

7 g Trockenhefe

0,5 TL Salz für den Teig

3 EL Olivenöl

1 kleine Zwiebel

1 TL Sumach

1 Prise Pfeffer

Nährwerte pro Portion · berechnete Richtwerte

325 kcal · 10 g Eiweiß · 50 g Kohlenhydrate · 8 g Fett



So wird es richtig gut



01 Teig kneten und gehen lassen.

Mehl mit Hefe, Zucker und Teigsalz mischen. Wasser und zwei Esslöffel Öl zugeben und acht Minuten zu einem weichen, glatten Teig kneten. Zugedeckt an einem warmen Ort etwa 60 Minuten gehen lassen, bis er sichtbar aufgegangen ist. Spinat waschen, grob schneiden, mit dem Salz für die Füllung mischen und 15 Minuten stehen lassen.



02 Füllen und formen.

Spinat portionsweise kräftig ausdrücken. Zwiebel fein würfeln und mit Spinat, Zitronensaft, Sumach, Pfeffer und dem übrigen Esslöffel Öl mischen. Teig in 18 Stücke teilen, zu etwa 12 cm breiten Kreisen ausrollen und je einen gehäuften Esslöffel Füllung in die Mitte setzen. Drei Ränder nach oben zusammennehmen und zu geschlossenen Dreiecken fest zusammendrücken.



03 Goldbraun backen.

Ofen auf 210 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Teigtaschen auf zwei Bleche mit Backpapier verteilen und 15 Minuten ruhen lassen. Bleche nacheinander etwa 18-20 Minuten backen, bis Unterseiten und Spitzen goldbraun sind. Kurz auf einem Gitter ausdampfen lassen und warm oder lauwarm servieren.

Mein kleiner Küchentipp

Vor dem Verschließen keine Füllung oder Flüssigkeit auf die Teigränder bringen.

Ergibt 18 kleine Taschen; drei Stück pro Portion. Salat separat dazu reichen.



Manakish mit Za'atar und Olivenöl

4 Portionen · Vorbereitung 25 Min. · Garen 30 Min. · Ruhezeit 75 Min.



Weiche Fladen mit duftendem Za'atar und Olivenöl, am Rand ein bisschen knusprig. Wenn sie aus dem Ofen kommen, braucht es keine große Ansage: Der Duft erledigt das. Ich mag sie am liebsten noch warm, in Stücke gerissen und mitten auf dem Tisch.

Das kommt hinein

400 g Weizenmehl Type 550

1 TL Zucker

250 ml lauwarmes Wasser

4 EL Olivenöl für den Belag

7 g Trockenhefe

0,5 TL Salz

2 EL Olivenöl für den Teig

30 g Za'atar

Nährwerte pro Portion · berechnete Richtwerte

580 kcal · 14 g Eiweiß · 74 g Kohlenhydrate · 24 g Fett



So wird es richtig gut



01 Hefeteig ansetzen.

Mehl, Trockenhefe, Zucker und Salz in einer Schüssel vermischen. Wasser und das Öl für den Teig zugeben und acht Minuten kneten. Der Teig soll weich und leicht klebrig sein. Abgedeckt etwa eine Stunde gehen lassen, bis er deutlich an Volumen gewonnen hat.



02 Fladen belegen.

Za'atar mit dem Öl für den Belag verrühren. Teig in vier Stücke teilen und auf zwei Blechen mit Backpapier zu etwa 18 cm großen Fladen drücken. Mit den Fingerspitzen kleine Mulden hineindrücken. Würzöl gleichmäßig verteilen und rundherum einen schmalen Rand frei lassen. Weitere 15 Minuten ruhen lassen.



03 Heiß backen.

Ofen auf 230 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Bleche nacheinander auf der mittleren Schiene 12-15 Minuten backen, bis die Ränder goldbraun und die Unterseiten durchgebacken sind. Die Kräuter dürfen nicht schwarz werden. Warm aufschneiden oder falten und servieren.

Mein kleiner Küchentipp

Den Belag nicht bis ganz an den Rand streichen; so lässt sich der Fladen sauber greifen.

Vier große Fladen. Tomaten, Gurken und Labneh separat dazu reichen.



Kafta aus dem Ofen mit Kartoffeln und Tomaten

4 Portionen · Vorbereitung 30 Min. · Garen 50 Min.



Würzige Kafta, weiche Kartoffeln und Tomatensauce teilen sich hier eine einzige Ofenform. Die Kartoffeln saugen sich mit Sauce voll, während die Ränder ein wenig rösten. Genau die Art Essen, bei der der letzte Löffel Sauce noch jemanden sehr glücklich macht.

Das kommt hinein

600 g Rinderhackfleisch

0,5 Bund Petersilie

0,25 TL Zimt

1 Prise Pfeffer

400 g Tomaten

150 ml Wasser

1 Zwiebel

0,5 TL gemahlener Piment

0,75 TL Salz

600 g Kartoffeln

400 g passierte Tomaten

2 EL Olivenöl

Nährwerte pro Portion · berechnete Richtwerte

585 kcal · 34 g Eiweiß · 36 g Kohlenhydrate · 32 g Fett



So wird es richtig gut



01 Kartoffeln und Kafta vorbereiten.

Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Kartoffeln schälen, in 5 mm dicke Scheiben schneiden und in Wasser acht Minuten vorgaren, dann abgießen. Zwiebel fein reiben und leicht ausdrücken, Petersilie hacken. Mit Hackfleisch, Piment, Zimt, einem halben Teelöffel Salz und Pfeffer kurz verkneten. Acht flache, längliche Kafta formen.



02 In die Form schichten.

Eine etwa 25 × 30 cm große Auflaufform mit einem Esslöffel Öl ausstreichen. Kartoffeln, Kafta und in Scheiben geschnittene Tomaten leicht überlappend hineinlegen. Passierte Tomaten mit Wasser und restlichem Salz verrühren und angießen. Übriges Öl über die Kartoffeln geben.



03 Saftig backen.

Form abdecken und 25 Minuten im Ofen garen. Abdeckung entfernen und weitere 15-20 Minuten backen, bis die Kartoffeln weich sind und die Oberfläche Farbe annimmt. Das Hackfleisch muss im Inneren mindestens 70 °C für zwei Minuten erreichen. Sauce abschmecken und aus der Form servieren.

Mein kleiner Küchentipp

Die Kafta nur kurz vermengen und flach formen, damit sie saftig bleiben und gleichmäßig garen.

Ein grüner Salat passt dazu und ist nicht eingerechnet.



Kibbeh vom Blech mit Rindfleisch und Bulgur

6 Portionen · Vorbereitung 50 Min. · Garen 40 Min. · Ruhezeit 25 Min.



Eine goldene Bulgur-Fleisch-Hülle, dazwischen würziges Hack und kleine Pinienkerne: Kibbeh vom Blech macht beim Anschneiden richtig Freude. Die Rauten müssen nicht aussehen wie mit dem Lineal gezogen. Hauptsache, die Schichten halten zusammen und die erste Ecke landet noch warm auf dem Teller.

Das kommt hinein

250 g feiner Bulgur

500 g mageres Rinderhackfleisch für die Hülle

0,75 TL Salz

0,25 TL Zimt

1 Zwiebel für die Füllung

3 EL Olivenöl

1 Prise Pfeffer

250 ml heißes Wasser

1 Zwiebel für die Hülle

0,5 TL gemahlener Piment

300 g Rinderhackfleisch für die Füllung

30 g Pinienkerne

0,5 Bund Petersilie

Nährwerte pro Portion · berechnete Richtwerte

515 kcal · 33 g Eiweiß · 31 g Kohlenhydrate · 27 g Fett



So wird es richtig gut



01 Bulgur quellen lassen und Füllung braten.

Bulgur mit heißem Wasser übergießen, abdecken und 20 Minuten quellen lassen; anschließend abkühlen lassen und überschüssiges Wasser ausdrücken. Zwiebel für die Füllung würfeln und in einem Esslöffel Öl fünf Minuten dünsten. Füllungshack zugeben und etwa acht Minuten krümelig durchbraten. Pinienkerne, gehackte Petersilie, Pfeffer und ein Viertel des Salzes unterheben. Etwas abkühlen lassen.



02 Zwei Schichten formen.

Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Zwiebel für die Hülle fein reiben. Mit Bulgur, magerem Hackfleisch, restlichem Salz, Piment und Zimt portionsweise im Zerkleinerer kurz zu einer bindenden Masse verarbeiten, dabei kalt halten. Eine etwa 24 × 30 cm große Form mit einem Esslöffel Öl einfetten. Die Hälfte der Masse mit feuchten Händen gleichmäßig hineindrücken, Füllung darauf verteilen. Restliche Masse portionsweise flach drücken, auflegen und die Übergänge glattstreichen.



03 Rauten einschneiden und backen.

Die obere Schicht mit einem Messer in Rauten einschneiden, mit dem übrigen Öl bestreichen und 35-40 Minuten goldbraun backen. In der Mitte müssen mindestens 70 °C für zwei Minuten erreicht sein. Fünf Minuten ruhen lassen, dann entlang der Linien vollständig durchschneiden und portionsweise herausheben.

Mein kleiner Küchentipp

Die Hülle mit feuchten Händen in kleinen flachen Stücken auflegen. So lässt sich die Füllung bedecken, ohne sie zu verschieben.

Joghurt und Gurkensalat separat dazu reichen.



Sayadieh - Gewürzreis mit Fisch und goldenen Zwiebeln

4 Portionen · Vorbereitung 25 Min. · Garen 40 Min. · Ruhezeit 10 Min.



Duftender Reis, saftiger Fisch und Zwiebeln, die langsam goldbraun werden dürfen. Bei Sayadieh lohnt es sich, an genau dieser Stelle geduldig zu sein: Die Zwiebeln geben dem Reis Tiefe und Farbe. Den Fisch setze ich erst zum Schluss darauf, damit er schön saftig bleibt.

Das kommt hinein

600 g Kabeljaufilet ohne Haut und Gräten

500 g Zwiebeln

600 ml Gemüsebrühe

0,5 TL gemahlener Piment

0,5 TL Salz

20 g Mandeln

300 g Basmatireis

3 EL Olivenöl

1 TL gemahlener Kreuzkümmel

0,25 TL Zimt

1 Prise Pfeffer

2 EL Zitronensaft

Nährwerte pro Portion · berechnete Richtwerte

555 kcal · 36 g Eiweiß · 67 g Kohlenhydrate · 15 g Fett



So wird es richtig gut



01 Zwiebeln langsam bräunen.

Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. In einem schweren Topf mit zwei Esslöffeln Öl bei mittlerer Hitze 20-25 Minuten goldbraun braten, regelmäßig umrühren. Mandeln in einer trockenen Pfanne leicht rösten. Reis in einem Sieb waschen und abtropfen lassen. Fisch in vier Portionen teilen, auf Gräten prüfen und trocken tupfen.



02 Gewürzreis garen.

Ein Drittel der Zwiebeln als Belag herausnehmen. Kreuzkümmel, Piment und Zimt zum Rest geben und kurz mitrösten. Reis und Brühe zufügen, aufkochen und zugedeckt bei kleinster Hitze nach Packungsangabe etwa 12-15 Minuten garen. Vom Herd nehmen und zehn Minuten geschlossen ruhen lassen. Bei Bedarf die Flüssigkeitsmenge an die Reispackung anpassen.



03 Fisch braten und anrichten.

Fisch mit Salz und Pfeffer würzen. Restliches Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Stücke je nach Dicke insgesamt etwa 8-12 Minuten braten, einmal vorsichtig wenden. Der Fisch muss im Kern vollständig durchgegart sein, mindestens 70 °C für zwei Minuten. Reis mit einer Gabel lockern, Fisch daraufsetzen und mit Zwiebeln, Mandeln und Zitronensaft vollenden.

Mein kleiner Küchentipp

Zwiebeln goldbraun, nicht schwarz werden lassen. Bei zu starker Hitze einen kleinen Schluck Wasser zugeben und die Hitze reduzieren.

Als Hauptgericht für vier Personen; Salat nach Wunsch ergänzen.



Shish Barak - Fleischteigtaschen in Joghurtsauce

4 Portionen · Vorbereitung 65 Min. · Garen 40 Min. · Ruhezeit 30 Min.



Kleine Fleischteigtaschen in warmer Joghurtsauce, darüber Knoblauch und Korianderbutter. Shish Barak ist kein Essen für zwischen Tür und Angel - aber eines für einen Nachmittag, an dem du gern ein bisschen länger in der Küche bleibst. Das gemeinsame Formen ist übrigens mindestens halb so mühsam wie das alleinige.

Das kommt hinein

250 g Weizenmehl

1 EL Olivenöl für den Teig

250 g Rinderhackfleisch

1 EL Olivenöl für die Füllung

0,5 TL Salz für die Füllung

15 g Maisstärke

2 Knoblauchzehen

15 g Butter

130 ml Wasser

0,5 TL Salz für den Teig

1 kleine Zwiebel

0,5 TL gemahlener Piment

600 g Naturjoghurt

150 ml Wasser für die Sauce

0,5 Bund Koriander

1 Prise Salz für die Sauce

Nährwerte pro Portion · berechnete Richtwerte

570 kcal · 25 g Eiweiß · 55 g Kohlenhydrate · 26 g Fett



So wird es richtig gut



01 Teig und Füllung vorbereiten.

Mehl, 130 ml Wasser, Teigöl und Teigsalz sieben Minuten zu einem geschmeidigen Teig kneten, abdecken und 30 Minuten ruhen lassen. Zwiebel fein würfeln und im Füllungsöl fünf Minuten dünsten. Hackfleisch dazugeben und etwa acht Minuten krümelig durchbraten. Piment und Füllungssalz einrühren, dann abkühlen lassen.



02 Kleine Taschen formen.

Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Teig portionsweise etwa 2 mm dünn ausrollen und ungefähr 5 cm große Kreise ausstechen. Je einen kleinen halben Teelöffel Füllung daraufsetzen, zu Halbkreisen schließen und Ränder fest zusammendrücken. Die beiden Spitzen zusammenführen. Auf Backpapier etwa zehn Minuten backen, bis die Oberfläche trocken und leicht gefärbt ist.



03 In Joghurtsauce gar ziehen lassen.

Stärke mit dem Saucenwasser glatt rühren und mit Joghurt und Saucensalz in einem breiten Topf verrühren. Unter ständigem Rühren langsam bis kurz vor dem Kochen erhitzen. Taschen vorsichtig einlegen und bei sehr kleiner Hitze etwa 10-12 Minuten ziehen lassen, bis der Teig weich ist; nicht sprudelnd kochen. Knoblauch fein hacken, in Butter kurz anschwitzen und den gehackten Koriander unterheben. Über die fertigen Taschen geben.

Mein kleiner Küchentipp

Die Joghurtsauce langsam erhitzen und nach dem Einlegen der Taschen nur sanft bewegen, damit die Nähte geschlossen bleiben.

Vier Portionen ohne zusätzliche Reisbeilage.



Mouhalabieh mit Orangenblüte und Pistazien

4 Portionen · Vorbereitung 10 Min. · Garen 10 Min. · Ruhezeit 180 Min.



Ein kühler, seidiger Milchpudding mit einem Hauch Orangenblüte und knackigen Pistazien. Nach einem würzigen Essen ist das ein wunderbar ruhiger Schluss. Mit dem Blütenwasser lieber vorsichtig beginnen - wir möchten ein feines Dessert, keinen Blumenladen im Glas.

Das kommt hinein

500 ml Vollmilch

45 g Zucker

20 g ungesalzene Pistazien

35 g Maisstärke

1 TL Orangenblütenwasser

Nährwerte pro Portion · berechnete Richtwerte

185 kcal · 6 g Eiweiß · 24 g Kohlenhydrate · 7 g Fett



So wird es richtig gut



01 Stärke glatt rühren.

Von der kalten Milch etwa 100 ml abnehmen und die Stärke mit einem Schneebesen vollständig darin auflösen. Die restliche Milch mit dem Zucker in einen Topf geben. Vier kleine Dessertgläser oder Schälchen bereitstellen.



02 Pudding kochen.

Milch unter Rühren erhitzen. Sobald sie zu dampfen beginnt, die Stärkemischung nochmals aufrühren und eingießen. Unter stetigem Rühren aufkochen und etwa eine Minute sanft köcheln lassen, bis die Creme deutlich bindet. Topf vom Herd nehmen und das Orangenblütenwasser einrühren.



03 Kalt stellen und bestreuen.

Creme auf die vier Schälchen verteilen. Etwas ausdampfen lassen, abdecken und mindestens drei Stunden im Kühlschrank fest werden lassen. Pistazien grob hacken und erst kurz vor dem Servieren darüberstreuen, damit sie ihren Biss behalten.

Mein kleiner Küchentipp

Orangenblütenwasser ist je nach Hersteller unterschiedlich intensiv. Erst wenig einrühren und dann probieren.

Vier kleine Dessertportionen.



Ein bisschen Orientierung

Portionen & Zeiten

Die Zutatenmengen gelten für die angegebene Portionenzahl. Bei Gebäck ist eine Portion gegebenenfalls mehr als ein Stück; die Rezeptbeschreibung erläutert die Menge. Vorbereitung, Garzeit und Ruhezeit sind getrennt angegeben. Herd und Ofen können die tatsächliche Zeit beeinflussen.

Nährwerte mit Augenmaß

Die Angaben sind berechnete Richtwerte je Portion, keine Laborwerte. Zutaten werden anhand ihrer Mengen addiert und auf die Portionen verteilt. Nur aufgeführte Zutaten sind eingerechnet; vorgeschlagene zusätzliche Beilagen nicht. Kalorien sind auf fünf kcal gerundet, Eiweiß, Kohlenhydrate und Fett auf ganze Gramm. Marken, Portionsgrößen und Garverluste können Unterschiede verursachen.

Woher die Zahlen kommen

Hauptquelle: Max Rubner-Institut (2025), Bundeslebensmittelschlüssel 4.0, DOI:10.25826/Data20251217-134202-0, Lizenz CC BY 4.0. Ergänzend: USDA FoodData Central, SR Legacy (2018), sowie dokumentierte Produktkennzeichnungen. Die Werte wurden ausgewählt, auf Rezeptmengen umgerechnet und gerundet. Bei US-Datensätzen sind Ballaststoffe von den Gesamt-Kohlenhydraten abgezogen.

Zu den Bildern

Die Bilder wurden KI-gestützt erstellt. Sie illustrieren das Gericht und einzelne Handgriffe; Größe, Anrichtung und Küchenutensilien können bei dir anders aussehen. Entscheidend bleiben Zutatenliste und Zubereitungstext.

Rechenweise und Quellen auf lauretta-cuisine.de/naehrwerte/



Hat es dir geschmeckt?

Dann hat dieses kleine Heft genau das geschafft, was ich mir wünsche. Du darfst es kostenlos herunterladen, aufbewahren und in deiner Küche benutzen. Vielleicht bekommt es irgendwann einen kleinen Saucenfleck. Damit kann ich gut leben.

Wenn du meine Arbeit unterstützen möchtest, freue ich mich über einen freiwilligen Beitrag für Laretta Cuisine. Das Heft bleibt unabhängig davon kostenlos.

Laretta Cuisine freiwillig über PayPal unterstützen

Noch mehr Neues aus meiner Küche

laretta-cuisine.de

Herausgegeben von

Laretta Cuisine ist ein Angebot von ForgeLab:45.

ForgeLab:45
Inhaberin: Laura Krasniqi
Magdalenenstr. 35
45889 Gelsenkirchen
Deutschland

E-Mail: info@lairettastone-akademie.de
Telefon: 0177 / 7099152

Texte und Gestaltung: Laretta Cuisine · Ausgabe Oktober 2026
Bildillustrationen: KI-gestützt. Alle Rezepte ohne Schweinefleisch.