

Am 14. Februar  
ist Valentinstag



Omelette mit Spinatsalat für ein gemütliches Frühstück zu zweit.

Foto: UFOP

## Tomaten-Käse-Omelette

Für ein gemütliches Frühstück zu zweit

Zutaten für zwei Portionen:

Omelette: 150 g Tomaten, Salz, Zucker, 6 Eier (Größe M), 2 EL Rapsöl, 4 Scheiben Gruyère.

Salat: 100 g Spinatsalat, 1 bis 2 TL Balsamessig (Aceto Balsamico), Pfeffer, 4 EL Rapsöl (kaltgepresst), 2 EL Pinienkerne, 1 TL Rapsöl.

**Zubereitung >>>** Backofen auf 200°C heizen.

Omelette: Tomaten würfeln, mit Salz und einer Prise Zucker würzen und in einem Sieb ziehen lassen.

Zwei der sechs Eier trennen. Das Eiweiß mit einer Prise Salz mit dem Handrührgerät steif schlagen. Die Eigelbe mit den übrigen Eiern glattrühren und mit Salz würzen. Den Eischnee unterrühren.

2 Esslöffel Rapsöl in einer ofenfesten, beschichteten Pfanne erhitzen, die Ei-Masse hineingeben und bei milder Hitze 2 Minuten leicht stocken lassen. Mit den abgetropften Tomaten belegen und im Ofen 4 Minuten stocken lassen.

Das Omelette mit Hilfe von zwei Pfannenwendern zusammenklappen, mit Käsescheiben belegen und im Ofen weitere 4 Minuten stocken lassen.

Salat: Spinatsalat waschen und trockenschleudern. Balsamessig mit Salz und Pfeffer verrühren, 4 Esslöffel kaltgepresstes Rapsöl zunächst tropfenweise, dann in dünnem Strahl unterrühren, sodass eine sämige Vinaigrette entsteht.

Vinaigrette noch einmal abschmecken und den Spinatsalat damit marinieren.

Pinienkerne in einer Pfanne in 1 Teelöffel Rapsöl rösten und salzen. Omelette mit Spinatsalat und gerösteten Pinienkernen servieren.

ufop

## Möhrenkuchen mit Herz

Ein einfacher Tassenkuchen

Zutaten in Tassen abgemessen:

2 1/2 Möhren, 1 Butter, 2 Mehl, 1/2 Vollkornmehl, 1 Päckchen Backpulver, 1 Zucker, 1 gemahlene Nüsse, 1 Joghurt, 1/2 Mineralwasser.



**Zubereitung >>>**

Alle Zutaten drei Minuten gut verrühren und in eine gut eingefettete (Herz-)Form geben. Bei 175 Grad Celsius circa 50 Minuten backen.

meine-Möhren.de

Den ausgekühlten Kuchen mit Puderzucker bestreuen. Dabei ein Herz-Ausstechförmchen auf den Kuchen als Schablone legen und nach dem Bestreuen wieder entfernen.

## Herz-Makronen-Plätzchen

Gebäck zum Valentins-, Mutter- oder Vatertag verschenken

Zutaten für etwa zwölf Herzen:

Für das Backblech: etwas Fett, Backpapier.

Makronenmasse: 150 g Lübecker Marzipan-Rohmasse (von Dr. Oetker), 30 g Zucker, 1 Eiweiß (Größe M), 1 Prise Salz.

Zum Verzieren: 50 g Puderzucker, etwa 1 EL Wasser, Dr. Oetker Back- und Speisefarbe rot.



Verzierung nach Belieben. Foto: Dr. Oetker

**Zubereitung >>>** Backblech fetten und mit Backpapier belegen. Backofen vorheizen. Ober-/Unterhitze: etwa 180 °C Heißluft: etwa 160 °C.

Makronenmasse: Marzipan in kleine Stückchen schneiden und in einen Rührbecher geben. Übrige Zutaten hinzufügen und alles mit einem Mixer (Knethaken) zu einem glatten Teig verarbeiten. Makronenmasse portionsweise in einen Spritzbeutel mit Lochtülle (Ø 8 mm) füllen und etwa 12 Herzen von etwa 6

cm Größe auf das Backblech spritzen. Backen. Einschub: Mitte. Backzeit: etwa 9 Minuten.

Gebäck mit Backpapier auf einen Kuchenrost ziehen und erkalten lassen.

Verzieren: Puderzucker mit Wasser zu einem dickflüssigen Guss verrühren und nach Belieben mit

Back- und Speisefarbe rosa einfärben. Guss in einen kleinen Gefrierbeutel geben. Eine kleine Ecke abschneiden und die Herzen besprenkeln oder vollständig mit Guss bedecken.

Tipps aus der Versuchsküche:

- Die Makronenherzen können bis zu 1 Woche aufbewahrt werden.
- Wenn Sie keinen Spritzbeutel haben, nehmen Sie einen kleinen Gefrierbeutel und schneiden eine kleine Ecke ab.

dr. oetker versuchsküche