ERST DAS REZEPT

200 Rezepte. Eine Küche voller Ideen.

Bunt gemischt. Klar erklärt. Mit Bildern zu jedem Rezept.

LESEPROBE



Vom ersten Frühstück bis zum letzten Löffel Dessert.

Erst die Idee.
Dann das Rezept.

Einmal quer durch unsere Küche

200 unterschiedliche Rezepte aus unserem Bestand, in elf Kapiteln zusammengestellt. Zu jedem Gericht findest du Zutaten, Portionsangabe, Zeit, Zubereitung und ein Bild. Die Mengen und Arbeitsschritte stammen unverändert aus dem Rezeptbestand.

So findest du dein nächstes Gericht

Die Kapitelübersicht und das alphabetische Register sind anklickbar. Auf jeder Rezeptseite führt „Rezept online öffnen“ zur Website. Dort kannst du die Portionen umrechnen und weitere Ideen entdecken.

Eine Testausgabe zum Ausprobieren

Diese Ausgabe ist unser erstes digitales Shop-Testprodukt. Sie ist noch keine zum Verkauf freigegebene Buchausgabe. Die Website bleibt kostenlos. Umfang, Gestaltung, Preis und späterer Vertriebsweg werden vor einem Verkauf abschließend festgelegt.

Offen über unsere Arbeitsweise

Unsere redaktionellen Texte und Rezeptillustrationen entstehen mit Unterstützung digitaler Werkzeuge einschließlich KI. Die Bilder zeigen die beabsichtigte Anmutung der Gerichte, keine dokumentierten Kochtests. Der Rezeptbestand umfasst redaktionell geprüfte Rezepte und redaktionelle Entwürfe; ein praktisches Nachkochen aller Gerichte ist nicht bestätigt.

Gut zu wissen

Zutaten und Portionszahlen stehen jeweils beim Rezept. Beachte Herstellerangaben und persönliche Unverträglichkeiten. Garzeiten können je nach Gerät und Größe der Zutaten variieren; die beschriebenen Garzeichen helfen beim Prüfen.

Unsere Methode auf erstdasrezept.de

Worauf hast du Lust?

Elf Kapitel für kleine und große Kochmomente.

01 Gut in den Tag **4**

Frühstück, das Lust auf den Tag macht.

02 Löffel für Löffel **5**

Wärmende Suppen und unkomplizierte Eintöpfe.

03 Frisch auf den Tisch **6**

Knackiges, Sättigendes und neue Kombinationen.

04 Pasta geht immer **7**

Von schnellen Feierabendideen bis zu kleinen Klassikern.

05 Kartoffelliebe **8**

Aus Pfanne und Ofen, als Hauptgericht oder Beilage.

06 Bunt und vegetarisch **9**

Gemüse, kleine Gerichte und neue Ideen ohne Fleisch.

07 Herzhaft zusammen essen **10**

Vertraute Gerichte und Ideen für die gemeinsame Tafel.

08 Fisch auf neue Art **11**

Leichte Kombinationen aus Ofen, Pfanne und Schüssel.

09 Aus dem Ofen **12**

Brot, Kuchen und Gebäck für kleine Pausen.

10 Ein süßer Abschluss **13**

Fruchtiges, Cremiges und kleine Lieblingsdesserts.

11 Im Glas **14**

Erfrischungen und warme Getränke ohne Alkohol.

Apfel-Zimt-Ofenporridge

Saftige Apfelwürfel und Zimt machen aus Haferflocken ein warmes Frühstück, das sich auch portionsweise vorbereiten lässt.

4 Portionen | 40 Minuten | einfach | vegetarisch



ZUTATEN

- 2 säuerliche Äpfel
- 240 g zarte Haferflocken
- 500 ml Milch
- 150 g Naturjoghurt
- 2 EL Ahornsirup
- 1 TL Zimt
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 2 EL Kürbiskerne
- 1 TL Rapsöl für die Form

SO GEHT'S

1. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine etwa 20 × 25 cm große Auflaufform dünn mit Rapsöl ausstreichen.

2. Äpfel vierteln und entkernen. Einen Apfel in kleine Würfel, den zweiten in dünne Spalten schneiden. Haferflocken, Zimt, Backpulver und Salz in der Form vermengen; die Apfelwürfel gleichmäßig unterheben.

3. Milch, Joghurt und Ahornsirup glatt rühren und über die Hafermischung gießen. Mit einem Löffel kurz durchfahren, damit keine trockenen Inseln bleiben. Apfelspalten und Kürbiskerne darauf verteilen.

4. Auf mittlerer Schiene 28 bis 32 Minuten backen. Das Porridge ist fertig, wenn die Ränder goldbraun sind, die Mitte beim Rütteln nur noch leicht nachgibt und keine freie Flüssigkeit mehr sichtbar ist. Vor dem Portionieren 5 Minuten ruhen lassen.

Rezept online öffnen →

Cremige Kartoffel-Lauch-Suppe

Kartoffeln binden die milde Lauchsuppe ganz natürlich; einige Gemüsewürfel bleiben als sättigende Einlage erhalten.

4 Portionen | 45 Minuten | einfach | vegetarisch



ZUTATEN

- 700 g mehligkochende Kartoffeln
- 2 Stangen Lauch
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Rapsöl
- 900 ml Gemüsebrühe
- 120 ml Sahne
- 1/2 TL getrockneter Thymian
- 1 Prise Muskatnuss
- 2 EL Schnittlauchröllchen
- Salz, schwarzer Pfeffer

SO GEHT'S

1. Kartoffeln schälen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Lauch längs halbieren, zwischen den Schichten gründlich waschen und in dünne Halbringe schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln.

2. Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel und zwei Drittel des Lauchs bei mittlerer Hitze 5 Minuten anschwitzen, ohne dass sie dunkel werden. Knoblauch und Thymian kurz mitrühren.

3. Kartoffeln und Brühe zugeben, aufkochen und zugedeckt 15 bis 18 Minuten leise köcheln lassen. Die Kartoffeln sind gar, wenn sie sich mit einer Gabel ohne Druck teilen lassen. Eine Kelle Kartoffel- und Lauchstücke als Einlage herausnehmen.

4. Die übrige Suppe fein pürieren, Sahne einrühren und die zurückgelegte Einlage sowie den restlichen Lauch zugeben. Noch 3 Minuten sanft köcheln, bis die Lauchringe weich, aber noch grün sind. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken und mit Schnittlauch servieren.

Rezept online öffnen →

Garnelen-Orzo-Salat

Kurz gebratene Garnelen, kleine Orzo-Nudeln und knackige Paprika verbinden sich mit Limette und Petersilie.

4 Portionen | 30 Minuten | einfach | pescetarisch



ZUTATEN

- 280 g Orzo-Nudeln
- 350 g rohe geschälte Garnelen
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Bio-Limette
- 3 EL Olivenöl
- 1/2 Bund Petersilie
- Salz und Pfeffer

SO GEHT'S

1. Orzo bissfest kochen, kalt abschrecken und abtropfen. Paprika waschen, entkernen und klein würfeln, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.

2. Garnelen auf verbliebene Darmreste prüfen und diese entfernen, dann trocken tupfen und in 1 EL Öl je Seite 1 bis 2 Minuten braten, bis sie opak und fest sind; sofort aus der Pfanne nehmen.

3. Garnelen und Orzo etwas abkühlen lassen. Limette heiß waschen, etwas Schale abreiben und Saft auspressen. Mit restlichem Öl, Salz und Pfeffer verrühren.

4. Alles mit Petersilie mischen, rasch kühlen und am Zubereitungstag essen.

Rezept online öffnen →

Spargel-Erbsen-Pasta mit Zitrone

Grüner Spargel und Erbsen treffen auf Zitronenschale, Pasta und eine leichte Hartkäse-Sauce.

4 Portionen | 30 Minuten | einfach | vegetarisch



ZUTATEN

- 350 g eifreie Tagliatelle
- 500 g grüner Spargel
- 180 g TK-Erbsen
- 1 Schalotte
- 1 Bio-Zitrone
- 2 EL Olivenöl
- 120 ml Kochwasser
- 70 g fein geriebener Hartkäse mit mikrobiellem Lab
- Salz, Pfeffer

SO GEHT'S

1. Pasta in gut gesalzenem Wasser nach Packungsangabe kochen. Vor dem Abgießen 150 ml Kochwasser abschöpfen.

2. Holzige Spargelenden abschneiden. Stangen schräg in 3 cm lange Stücke schneiden, Spitzen getrennt bereitlegen. Schalotte fein würfeln.

3. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Schalotte und Spargelstücke 4 Minuten bei mittlerer bis hoher Hitze braten. Spargelspitzen und Erbsen zugeben und weitere 3 bis 4 Minuten garen, bis der Spargel leuchtend grün und noch bissfest ist.

4. Pasta, 120 ml Kochwasser, fein abgeriebene Zitronenschale und Hartkäse in die Pfanne geben. Bei kleiner Hitze schwenken, bis eine glänzende Sauce entsteht. Mit Zitronensaft, Pfeffer und bei Bedarf Salz abschmecken.

Rezept online öffnen →

Knusprige Rosmarin-Ofenkartoffeln

Kurzes Vorgaren und aufgeraute Schnittflächen sorgen für besonders knusprige Kartoffelspalten mit Rosmarin.

4 Portionen | 45 Minuten | einfach | vegan



ZUTATEN

- 1 kg festkochende Kartoffeln
- 3 EL Olivenöl
- 2 Zweige Rosmarin
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL feines Salz
- Schwarzer Pfeffer

SO GEHT'S

1. Backofen samt leerem Blech auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Kleine Kartoffeln gründlich bürsten und längs halbieren; größere vierteln, sodass gleich große Stücke entstehen.

2. Kartoffelspalten in kochendem Salzwasser 6 Minuten vorgaren. Abgießen, 2 Minuten ausdampfen lassen und im Topf vorsichtig rütteln, bis die Oberflächen leicht aufgeraut sind.

3. Rosmarinnadeln fein hacken. Mit Öl, angedrückten Knoblauchzehen, Salz und Pfeffer unter die warmen Kartoffeln mischen.

4. Kartoffeln mit einer Schnittfläche nach unten auf dem heißen Blech verteilen. 18 Minuten backen, wenden und weitere 12 bis 15 Minuten rösten.

5. Die Kartoffeln sind richtig, wenn die Kanten hörbar knuspern und das Innere beim Einstechen weich ist. Knoblauch entfernen und sofort servieren.

Rezept online öffnen →

Airfryer-Blumenkohl mit Kräuterdip

Würzige Blumenkohlröschen werden im Airfryer außen kross und innen bissfest; dazu gibt es einen frischen Zitronen-Kräuter-Dip.

4 Portionen | 30 Minuten, bei zwei Durchgängen ca. 45 Minuten | einfach | vegetarisch



ZUTATEN

- 1 großer Blumenkohl (ca. 900 g)
- 3 EL Rapsöl
- 60 g eifreies, sojafreies Panko
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- 1/2 TL Knoblauchpulver
- 250 g Naturjoghurt
- 1 Bio-Zitrone
- 3 EL gehackte Petersilie
- Salz, schwarzer Pfeffer

SO GEHT'S

1. Blumenkohl in gleich große, etwa 4 cm breite Röschen teilen, waschen und sehr gründlich trocken tupfen. Feuchte Röschen rösten schlechter.

2. Öl mit Paprika, Knoblauchpulver, 3/4 TL Salz und Pfeffer verrühren. Blumenkohl darin wenden, Panko darüberstreuen und noch einmal vorsichtig mischen, bis die Röschen rundum leicht bedeckt sind.

3. Blumenkohl locker im Airfryer-Korb verteilen und bei 190 °C 14 bis 17 Minuten garen. Nach 8 Minuten kräftig durchschütteln. Bei einem kleinen Korb in zwei Durchgängen arbeiten. Fertig ist er, wenn die Kanten tief goldbraun sind und der Strunk einer Gabel noch leichten Widerstand gibt.

4. Joghurt mit 1 TL fein abgeriebener Zitronenschale, 1 EL Zitronensaft und Petersilie verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum heißen Blumenkohl servieren.

Rezept online öffnen →

Grill-Fladen mit Pfirsich und Schinken

Süßer Pfirsich, salziger Schinken und cremiger Frischkäse sitzen auf knusprig gegrilltem Fladenbrot.

2 Portionen | 20 Minuten | einfach | flexitarisch



ZUTATEN

- 2 dünne Fladenbrote
- 2 reife feste Pfirsiche
- 120 g luftgetrockneter Schinken
- 150 g Frischkäse
- 60 g Rucola

SO GEHT'S

1. Grill auf 220 °C mit einer direkten und einer indirekten Zone vorheizen. Pfirsiche waschen, halbieren, entsteinen und in Spalten schneiden. Rucola waschen und trocknen.

2. Pfirsichspalten auf der Schnittfläche etwa 2 Minuten direkt angrillen, bis Grillstreifen entstehen. Vorsichtig mit einer Zange vom Rost nehmen.

3. Fladenbrote mit Frischkäse bestreichen und die Pfirsiche darauf verteilen. Bei geschlossenem Deckel indirekt 5 bis 7 Minuten grillen, bis der Boden und die Ränder knusprig sind. Bei starker Unterhitze einen geeigneten Pizzastein verwenden.

4. Fladen vom Grill nehmen. Schinken locker darauflegen und Rucola unmittelbar vor dem Servieren ergänzen, damit er frisch bleibt. In Stücke schneiden und warm essen.

Rezept online öffnen →

Grill-Flammkuchen mit Lachs und Lauch

Dünner Flammkuchen wird auf dem Grill knusprig und trägt Crème fraîche, Lauch und saftige Lachsstücke.

2 Portionen | 25 Minuten | mittel | pescetarisch



ZUTATEN

- 1 Rolle Flammkuchenteig (260 g)
- 150 g Crème fraîche
- 200 g Lachsfilet ohne Haut
- 1 kleine Stange Lauch
- 1 Bio-Zitrone
- Etwas Mehl oder Grieß für den Pizzaschieber

SO GEHT'S

1. Grill mit Pizzastein auf 240 °C indirekte Hitze vorheizen. Lauch längs waschen und fein schneiden, Lachs in 2 cm große Würfel teilen.

2. Pizzaschieber dünn mit Mehl oder Grieß bestreuen und den Teig darauflegen. Dünn mit Crème fraîche bestreichen, Lauch und Lachs verteilen und mit fein abgeriebener Zitronenschale würzen.

3. Flammkuchen direkt vom Schieber auf den heißen Stein gleiten lassen. Bei geschlossenem Deckel etwa 10 bis 13 Minuten grillen, dabei die Bräunung kontrollieren und bei Bedarf drehen.

4. Rand und Boden sollen knusprig sein, der Lachs muss auch innen blickdicht sein. Mit wenig Zitronensaft beträufeln und sofort servieren.

Rezept online öffnen →

Rhabarber-Streuselkuchen vom Blech

Ein weicher Joghurt-Rührteig fängt den Rhabarbersaft auf; kernige Zimtstreusel bleiben oben knusprig.

12 Portionen | 70 Minuten | einfach | vegetarisch



ZUTATEN

- 800 g Rhabarber
- 320 g Dinkelmehl Type 630
- 160 g Zucker
- 180 g weiche Butter
- 3 Eier
- 180 g Naturjoghurt
- 2 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 120 g Haferflocken
- 80 g Dinkelmehl für die Streusel
- 90 g kalte Butter
- 60 g Zucker für die Streusel
- 1/2 TL Zimt

SO GEHT'S

1. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Rhabarber putzen, in 2 cm lange Stücke schneiden und trocken tupfen.

2. Weiche Butter und Zucker 3 Minuten cremig schlagen. Eier einzeln einarbeiten. Mehl, Backpulver und Salz abwechselnd mit Joghurt kurz unterrühren und auf einem mit Backpapier ausgelegten tiefen Blech (ca. 25 × 35 cm) verstreichen.

3. Rhabarber gleichmäßig auflegen. Haferflocken, Streuselmehl, Zucker, Zimt und kalte Butter mit den Fingern zu groben Krümeln reiben und darüberstreuen.

4. 38 bis 43 Minuten backen. Fertig ist der Kuchen, wenn die Streusel goldbraun sind und an einer fruchtfreien Stelle kein flüssiger Teig am Holzstäbchen haftet. Vollständig auskühlen lassen.

Rezept online öffnen →

Zitronen-Joghurt-Dessert im Glas

Eine frische Zitronen-Joghurt-Creme, knusprige Haferkeksbrösel und Heidelbeeren werden erst kurz vor dem Essen geschichtet.

4 Portionen | 20 Minuten plus 45 Minuten Kühlzeit | einfach | vegetarisch



ZUTATEN

- 400 g griechischer Joghurt
- 150 ml Schlagsahne
- 1 Bio-Zitrone
- 3 EL Ahornsirup
- 120 g eifreie, sojafreie Haferkekse ohne Nüsse
- 180 g Heidelbeeren

SO GEHT'S

1. Zitrone heiß waschen und abtrocknen. Die Schale fein abreiben und 2 EL Saft auspressen. Joghurt mit Zitronensaft, zwei Dritteln der Schale und Ahornsirup glatt rühren.

2. Sahne kühl aufschlagen, bis sie weiche Spitzen hält. In zwei Portionen behutsam unter den Zitronenjoghurt heben. Die Creme 45 Minuten kalt stellen, damit sie fester und gut löffelbar wird.

3. Haferkekse in einem Beutel mit dem Boden eines kleinen Topfes zu groben Bröseln drücken. Heidelbeeren verlesen, kurz waschen und vollständig trocken tupfen.

4. Kurz vor dem Servieren Keksbrösel, Zitronencreme und Heidelbeeren abwechselnd in vier Gläser schichten. Mit der übrigen Zitronenschale abschließen. Die Brösel sollen beim Servieren noch deutlich knuspern.

Rezept online öffnen →

Orangen-Gewürzpunsch

Orange, Hibiskus und ganze Wintergewürze ziehen zu einem kräftigen alkoholfreien Punsch.

4 Portionen | 20 Minuten | einfach | vegan



ZUTATEN

- 750 ml Wasser
- 3 Beutel Hibiskustee
- 3 Bio-Orangen
- 1 Zimtstange
- 3 Gewürznelken

SO GEHT'S

1. Wasser mit Zimt und Nelken aufkochen, vom Herd nehmen und Hibiskustee 7 Minuten darin ziehen lassen. Teebeutel anschließend entfernen.

2. Zwei Orangen auspressen und den Saft zum Tee geben; nur noch bis knapp unter den Siedepunkt erhitzen.

3. Dritte Orange in Scheiben schneiden, auf vier hitzefeste Gläser verteilen und den Punsch durch ein Sieb angießen.

4. Sofort warm servieren. Zimt und Nelken bleiben im Sieb zurück, damit der Punsch beim Stehen nicht zunehmend bitter oder zu stark gewürzt wird.

Rezept online öffnen →

Dein nächstes Lieblingsrezept wartet.

Alle Rezepte, Portionenrechner und weitere Küchenideen findest du auf unserer Website.

erstdasrezept.de

TESTAUSGABE · 26. OKTOBER 2026

Herausgeber: Erst das Rezept · Lars Lerche
Kontakt und Anbieterangaben: erstdasrezept.de/impressum
Inhaltliche Grundlage: 200 Rezepte aus dem eigenen Websitebestand.
Bild- und Methodenhinweis: Seite 2.