

*Schmeckt  
wie selbstgemacht*

# HENGLEIN®



**Deutschland  
schmeckt!**  
Henglein macht's leicht.



**KOCHIDEEN FRISCH VOM BLECH**

## **Backofen-Küche**

Ob gerollt, gewickelt  
oder gefaltet: 15 Rezepte  
bringen neue Ideen auf  
den Tisch.

Ganz einfach & lecker!

**Deutschland  
schmeckt!**  
Henglein macht's leicht.

*HENGLEIN legt besonders viel Wert auf die Qualität der verwendeten Rohstoffe, die schonend und mit größter Sorgfalt verarbeitet werden.*

## QUALITÄT & VIELFALT

- im Nu und ohne Aufwand leckere, abwechslungsreiche Gerichte zaubern
- konstant hohe Qualität und bester Geschmack – wie selbstgemacht

Unser Frische-Sortiment bietet eine Vielzahl wandlungsfähiger Produkte für unzählige Rezeptideen: frische Backteige, Teigwaren, Kartoffel- und Klob-Spezialitäten sowie Hefeknodel & süße Hefeklöße.

**SCHNELL & EINFACH ZUBEREITET –  
IMMER EIN GENUSS!**





| Seite | REZEPT                                | PRODUKT                             |  |  |  |
|-------|---------------------------------------|-------------------------------------|--|--|--|
| 04    | Frühlingspizza                        | Pizzateig                           |  |  |  |
| 05    | Cheese Burger Muffins                 | Pizzateig                           |  |  |  |
| 06    | Zwergengesichter                      | Pizzateig                           |  |  |  |
| 07    | Kasseler im Pizzateig                 | Pizzateig                           |  |  |  |
| 08    | Zander im Blätterteig                 | Blätterteig                         |  |  |  |
| 09    | Blätterteigkuchen<br>Athena           | Blätterteig                         |  |  |  |
| 10    | Spiegelei Törtchen                    | Blätterteig                         |  |  |  |
| 11    | Chili-Hack-Strudel                    | Strudelteig                         |  |  |  |
| 12    | Spinat-Ricotta-Strudel                | Strudelteig                         |  |  |  |
| 13    | Asiatische Frühling-<br>rollen        | Strudelteig                         |  |  |  |
| 14    | Küstenflammkuchen                     | Flammkuchenteig                     |  |  |  |
| 15    | Griechischer Flamm-<br>kuchen         | Flammkuchenteig                     |  |  |  |
| 16    | Lieblings-Flamm-<br>kuchen für Kinder | Flammkuchenteig                     |  |  |  |
| 17    | Spargel-Tortilla                      | Reibekuchenteig<br>„Rheinische Art“ |  |  |  |
| 18    | Knusprige Kartoffel-<br>pizza         | Kloßteig „Fränkisch<br>halb & halb“ |  |  |  |

Schwierigkeitsgrad:



Einfach · Mittel · Raffiniert

So viel Zeit muss sein:



Aktiv sein · Koch-/Backzeit

Vegetarisch:



**PRO PORTION:**

kj/kcal 1508/360

Eiweiß: 19,7 g

Fett: 18,4 g

Kohlenhydrate: 26,9 g

BE: 2,0

Zubereitung: 30 Min.

+ Backen: 15 - 20 Min.

**ZUTATEN FÜR  
CA. 8 STÜCKE**1 Pack. HENGLEIN  
Frischer Pizzateig  
(400 g)100 g passierte  
Tomaten oder unge-  
würzte Pizzatomaten  
(z. B. Konserve)

1 EL Tomatenmark

1 EL italienische  
Kräuter

Paprikapulver

500 g grüner Spargel

150 g frische  
Champignons

6 hart gekochte Eier

200 g Kirschtomaten

2 Kugeln Mozzarella  
(à 125 g)80 g geriebener  
Parmesan

1 Beet Kresse

Salz & frisch  
gemahlener Pfeffer**FRÜHLINGSPIZZA**

Pizzateig auf einem Backblech entrollen. Tomaten und -mark sowie Kräuter verrühren und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

Spargel putzen, das untere Drittel schälen, den Spargel in Stücke schneiden und in Salzwasser ca. 5 Min. vorgaren. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Eier pellen und vierteln. Tomaten waschen und halbieren.

Mozzarella abtropfen lassen, in Streifen schneiden und mit Parmesan vermischen. Pizzateig mit der Tomatensoße bestreichen, mit den Zutaten belegen und mit Salz und Pfeffer würzen. Käsemischung überstreuen und die Pizza im vorgeheizten Backofen bei 220° C (Gas Stufe 5, Umluft 200° C) ca. 15-20 Min. goldbraun backen.

Kresse vom Beet schneiden, überstreuen und die Pizza servieren.





## CHEESE BURGER MUFFINS

Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Hackfleisch und Zwiebeln in erhitztem Öl ca. 5 Minuten anbraten, mit Senf und Ketchup verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und auskühlen lassen.

Tomaten waschen und vierteln, Gurken grob hacken. Pizzateig entrollen und in 12 Rechtecke schneiden (ca. 9 x 9 cm). Hackfleisch-Mischung, Cheddar, Tomaten und Gurken mittig auf den Teigstücken verteilen und Teig über der Füllung zusammenfalten. Teigränder gut zusammendrücken, sodass keine Öffnung mehr bleibt und mit der verschlossenen Seite nach unten in gefettete Mulden eines Muffinblechs legen.

Muffins mit Milch bestreichen, mit Sesam bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft: 160 °C) ca. 35 Minuten backen. Cheese-Burger-Muffins etwas abkühlen lassen, aus der Form lösen und lauwarm, nach Wunsch mit Burgersauce und Ketchup servieren.

### ZUTATEN FÜR 12 STÜCK

- 1 Pack. HENGLEIN  
Frischer Pizzateig  
(400 g)
- 1/2 Zwiebel
- 300 g Rinderhack-  
fleisch
- 1 EL Pflanzenöl
- 1 TL mittelscharfer  
Senf
- 2 EL Tomatenketchup
- 6 Kirschtomaten
- 3-4 Gewürzgurken
- 120 g geriebener  
Cheddar
- Fett für die Form
- 2 EL Milch
- 2 EL Sesam
- Salz & frisch  
gemahlener Pfeffer

### PRO STÜCK:

|                       |         |
|-----------------------|---------|
| <i>kJ/kcal:</i>       | 917/220 |
| <i>Eiweiß:</i>        | 10,9 g  |
| <i>Fett:</i>          | 12,0 g  |
| <i>Kohlenhydrate:</i> | 16,8 g  |
| <i>BÉ:</i>            | 1,5     |

*Zubereitung:* 30 Min.  
*+ Backen:* 35 Min.



**PRO PORTION:**

kJ/kcal 1191/283

Eiweiß: 11,4 g

Fett: 14,0 g

Kohlenhydrate: 28,0 g

BE: 2,2

Zubereitung: 30 Min.

+ Backen: 20 Min.

**ZUTATEN FÜR  
6 STÜCK**1 Pack. HENGLEIN  
Frischer Pizzateig  
(400 g)**FÜR DIE  
TOMATENSOßE:**

1 kleine Zwiebel

1 TL Pflanzenöl

200 g passierte  
Tomaten

1 EL Tomatenmark

Zucker

Oregano, gerebelt  
ca. 80 g geriebener  
Käse zum BestreuenSalz & frisch  
gemahlener Pfeffer**WAHLWEISE ZUM  
BELEGEN:**2 kleine Karotten  
(Möhren)

6 kleine Tomaten

12 kleine  
Scheiben Salami1 grüne  
Paprikaschote

Oregano, gerebelt

Salz &amp; Pfeffer

**ZWERGENGESICHTER**

Backofen auf 200° C (Gas Stufe 4, Umluft 180° C) vorheizen. Pizzateig entrollen, in sechs Stücke teilen, jeweils zu Kugeln formen, rund ausrollen und mit dem Backpapier auf ein Backblech legen.

Für die Tomatensoße Zwiebel abziehen, fein würfeln und in erhitztem Öl andünsten. Tomaten und Tomatenmark hinzufügen, kurz aufkochen, mit Salz, Pfeffer, Zucker und Oregano abschmecken. Etwas abkühlen lassen und auf dem Pizzateig verteilen. Käse darauf streuen.

Pizza-Gesichter ganz nach Lust und Laune gestalten: z. B. zum Belegen Karotten schälen, Kirschtomaten und Paprika waschen. Tomaten und Salami für die Augen in Scheiben schneiden bzw. ausstechen. Die Karotten zweimal halbieren und als Nase auflegen. Paprikaschote waschen, in Streifen schneiden und als Mund auflegen.

Alles mit Salz, Pfeffer und Oregano bestreuen und im Backofen ca. 20 Min. goldbraun backen.

**Tipp:** Kirschtomatenscheiben können wahlweise z. B. auch durch Karotten- oder Olivenscheiben ersetzt werden.





## KASSELER IM PIZZATEIG

Backofen auf 200° C (Gas Stufe 4, Umluft 180° C) vorheizen. Kasseler trocken tupfen, mit süßem Senf bestreichen und mit Thymian bestreuen. Sauerkraut abtropfen lassen und gut ausdrücken. Pizzateig auf einem Backblech entrollen, erst mit Sauerkraut, anschließend mit Kasseler belegen und zu einem „Päckchen“ verschließen. Auf ein Backblech legen und im Backofen ca. 40-50 Min. garen. Falls der Teig zu dunkel wird, mit Alufolie abdecken.

Für den Dip Apfelwein in einem kleinen Topf erhitzen, klein gewürfelte Äpfel dazugeben, ca. 5 Min. dünsten und abkühlen lassen. Saure Sahne untermischen, mit Salz, Pfeffer und Majoran abschmecken und zu dem Kasseler servieren.

### ZUTATEN FÜR 4-6 PORTIONEN

1 Pack. HENGLEIN  
Frischer Pizzateig  
(400 g)  
400 g Kasseler  
ohne Knochen  
2 EL süßer Senf  
1 TL Thymian gerebelt  
1 kleine Dose  
Sauerkraut (425 ml)

### FÜR DEN DIP:

2 säuerliche Äpfel  
(z. B. Boskop)  
100 ml Apfelwein  
(alternativ Apfelsaft)  
1 Becher saure Sahne  
(150 g)  
einige Blättchen  
Majoran  
Salz & Pfeffer

### PRO PORTION:

*kJ/kcal:* 1521/364  
*Eiweiß:* 17,5 g  
*Fett:* 14,0 g  
*Kohlenhydrate:* 39,0 g  
*BÉ:* 3,5

*Zubereitung:* 30 Min.  
*+ Garen:* 40 - 50 Min.



**ZUTATEN FÜR  
4 PORTIONEN**

- 1 Pack. HENGLEIN  
Frischer Blätterteig  
(275 g)
- 4 Zanderfilets  
(à 125 g)
- 2 EL Pflanzenöl
- 1 Karotte (Möhre)
- 200 g Sellerie
- 1 kleine Stange Lauch  
(Porree)
- 2 EL Butter
- 1 EL Mehl
- 250 ml Milch
- 2-3 EL Zitronensaft
- 1 Glas kleine Kapern  
(20 g)
- 1 Eigelb
- Salz & Pfeffer

**ZANDER IM  
BLÄTTERTEIG**

Fischfilet waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in heißem Öl von beiden Seiten anbraten. Karotte, Sellerie und Lauch in feine Streifen schneiden und in kochendem Wasser blanchieren.

Für die Soße Butter in einem Topf zerlassen, Mehl darin anschwitzen, Milch angießen und aufkochen. Zitronensaft, abgetropfte Kapern und Gemüsestreifen in die Soße geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Blätterteig ausrollen und in vier gleich große Stücke teilen.

Gemüse-Soßen-Mischung und Zander in den Blätterteig einschlagen, die Ränder der Päckchen gut verschließen, mit Eigelb bestreichen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech im vorgeheizten Backofen ca. 30-35 Min. bei 180° C (Gas Stufe 3, Umluft 160° C) goldbraun backen.

**PRO PORTION:**

|                       |          |
|-----------------------|----------|
| <i>kJ/kcal</i>        | 2404/574 |
| <i>Eiweiß:</i>        | 32,6 g   |
| <i>Fett:</i>          | 33,0 g   |
| <i>Kohlenhydrate:</i> | 36,0 g   |
| <i>BE:</i>            | 3,0      |

*Zubereitung:* 30 Min.  
*+ Backen:* 30 - 35 Min.

**Tipp:** Leicht variieren lässt sich das Rezept mit anderen Fischfilets, z. B. Lachs. Ideale Beilage ist ein knackiger Salat.







## BLÄTTERTEIGKUCHEN ATHENA

Hackfleisch in erhitztem Öl anbraten. Zwiebeln würfeln, Knoblauch zerdrücken und beides kurz mitbraten.

Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und fein würfeln. Oliven in Scheiben schneiden, beides mit Tomatenmark vermischen und mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken.

Hackfleischmischung auf dem Blätterteig verteilen. Feta in Würfel schneiden, auf die Hackfleischmasse geben, mit Oregano und Thymian bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180° C (Gas Stufe 3, Umluft 160° C) ca. 25 Min. backen.

Dazu passt ein frischer grüner Salat.

### ZUTATEN FÜR 8 STÜCKE

- 1 Pack. HENGLEIN  
Frischer Blätterteig  
(275 g)
- 300 g gemischtes  
Hackfleisch
- 1 EL Pflanzenöl
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g getrocknete  
Tomaten in Öl
- je 50 g schwarze und  
grüne Oliven (ohne  
Stein)
- 2-3 EL Tomatenmark
- 200 g Feta
- 1 TL Oregano, gehackt
- 1 TL Thymianblättchen
- Salz & Pfeffer

**Tipp:** Statt Blätterteig eignet sich auch Pizzateig perfekt.



### PRO PORTION:

|                       |          |
|-----------------------|----------|
| <i>KJ/kcal:</i>       | 1427/341 |
| <i>Eiweiß:</i>        | 14,2 g   |
| <i>Fett:</i>          | 25,0 g   |
| <i>Kohlenhydrate:</i> | 16,0 g   |
| <i>BÉ:</i>            | 1,2      |

*Zubereitung:* 30 Min.  
*+ Backen:* 25 Min.



## ZUTATEN FÜR 6 PORTIONEN

1 Pack. HENGLEIN  
Frischer Blätterteig  
(275 g)

6 Scheiben  
Kräuterkäse

1 Eigelb

1 EL Milch

6 Eier

1 Becher Schmand  
(200 g)

2 EL gehackte Kräuter  
(z. B. Petersilie,  
Schnittlauch,  
Basilikum)

1 TL süßer Senf  
Paprikapulver

1 Beet Kresse

Salz & frisch  
gemahlener Pfeffer

## SPIEGELEI-TÖRTCHEN

Blätterteig entrollen und sechs Quadrate (ca. 13 x 13 cm) ausschneiden. Quadrate auf ein mit dem Backpapier belegtes Backblech setzen und die Ränder jeweils zweimal nach innen umklappen. Eigelb und Milch verquirlen und die Ränder damit bestreichen. Je eine Scheibe Kräuterkäse in die Mitte legen, im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Gas: Stufe 4, Umluft ca. 180 °C) ca. 8 Minuten vorbacken. Anschließend die Mitte jeweils vorsichtig wieder flach drücken.

Eier aufschlagen, jeweils eins vorsichtig in die Mitte der „Kästchen“ geben und weitere ca. 10 Minuten backen. Schmand, Kräuter und Senf verrühren, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

Kresse vom Beet schneiden. Törtchen mit Kresse garnieren und mit Schmand servieren.

### PRO PORTION:

kJ/kcal 1832/445

Eiweiß: 18,1 g

Fett: 33,1 g

Kohlenhydrate: 18,8 g

BE: 1,5

Zubereitung: 35 Min.

+ Backen: 18 Min.





## CHILI-HACK-STRUDEL

Paprika- und Chilischote in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln fein würfeln und Knoblauch zerdrücken. Hackfleisch in 2 EL erhitztem Öl anbraten, Paprikaschote, Zwiebel und Knoblauch dazugeben und andünsten. Chilischote, Kräuter und Tomatenmark untermischen.

Hackfleischmischung mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Kreuzkümmel abschmecken. Jeweils 100 ml Milch und Öl vermischen, den Teig entrollen, die Blätter einzeln damit bestreichen, aufeinanderlegen und die Hackfleischmischung darauf verteilen. Den Teig eng aufrollen, dabei die Ränder nach innen einschlagen und den Strudel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

Den Strudel mit der restlichen Milch-Öl-Mischung bestreichen und im vorgeheizten Backofen bei 200° C (Gas Stufe 4, Umluft 180° C) ca. 25-30 Min. backen.

Strudel in Stücke schneiden und mit einer Tomatensoße und Salat servieren.

**Tipp:** Der Strudel wir noch saftiger, wenn Sie in die Milch-Öl-Mischung 100 g Naturjoghurt, 1 Ei und Salz rühren.



### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

1 Pack. HENGLEIN Frischer Strudelteig (300 g)  
 400 g Hackfleisch  
 je 1 rote Paprika- und Chilischote  
 1 Pack. passierte Tomaten (500 g)  
 je 1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe  
 2 EL Olivenöl zum Anbraten  
 3 EL Tomatenmark  
 100 ml Milch  
 100 ml Pflanzenöl  
 1 EL gehackte Kräuter (z. B. Oregano, etc.)  
 Paprikapulver, Kreuzkümmel  
 Salz & frisch gemahlener Pfeffer

### PRO PORTION:

*kJ/kcal:* 2650/633  
*Eiweiß:* 28,4 g  
*Fett:* 30,3 g  
*Kohlenhydrate:* 58,3 g  
*BÉ:* 4,5

*Zubereitung:* 45 Min.  
*+ Backen:* 25 - 30 Min.

**ZUTATEN FÜR  
4 PORTIONEN**

1 Pack. HENGLEIN  
Frischer Strudelteig  
(300 g)

400 g TK-Blattspinat  
30 g getrocknete, in  
Öl eingelegte Tomaten

1 Becher Ricotta  
(250 g), alternativ:  
Crème fraîche

je 1 Schalotte und  
Knoblauchzehe

2 EL Olivenöl

2 EL Mehl

100 ml Milch

100 ml Pflanzenöl

einige Zitronen-  
thymianblättchen  
(alternativ: Thymian)

Salz & frisch  
gemahlener Pfeffer

**SPINAT-RICOTTA-  
STRUDEL**

Spinat auftauen lassen. Schalotte und Knoblauch fein würfeln und in Öl andünsten. Spinat zufügen und mit dünsten. Mehl überstäuben. Tomaten in kleine Würfel schneiden, mit Ricotta und Thymian unter den Spinat mischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Jeweils 100 ml Milch und Öl vermischen, den Strudelteig entrollen, die Blätter einzeln damit bestreichen, aufeinanderlegen und die Spinatmischung darauf verteilen. Teig aufrollen, dabei die Ränder nach innen einschlagen und den Strudel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

Den Strudel mit der restlichen Milch-Öl-Mischung bestreichen, im vorgeheizten Backofen bei 200° C (Gas Stufe 4, Umluft 180° C) ca. 30 Min. backen, in Stücke schneiden und z. B. mit Karottengemüse servieren.

**PRO PORTION:**

kJ/kcal 1963/469

Eiweiß: 15,7 g

Fett: 20,3 g

Kohlenhydrate: 54,2 g

BÉ: 4,5

Zubereitung: 30 Min.

+ Backen: 30 Min.

**Tipp:** Der Strudel  
wir noch saftiger,  
wenn Sie in die  
Milch-Öl-Mischung  
100 g Naturjoghurt,  
1 Ei und Salz  
rühren.





## ASIATISCHE FRÜHLINGSROLLEN

Frühlingszwiebeln in feine Ringe, Karotten in dünne Stifte schneiden, Sprossen verlesen und alles in erhitztem Öl dünsten.

Cashewkerne zugeben und das Gemüse mit Salz, Pfeffer, Ingwer und Chilipulver abschmecken. Jeweils 100 ml Milch und Öl vermischen, den Strudelteig entrollen, die Blätter einzeln damit bestreichen, aufeinanderlegen, in 4 Stücke schneiden und die Mischung darauf verteilen. Teigstücke aufrollen, dabei die Ränder einschlagen und die Röllchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

Röllchen mit der restlichen Milch-Öl-Mischung bestreichen und im vorgeheizten Backofen bei 200° C (Gas Stufe 4, Umluft 180° C) ca. 20-25 Min. goldbraun backen. Mit Sojasoße und süß-saurer Soße zum Dippfen servieren.

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

1 Pack. HENGLEIN Frischer Strudelteig (300 g)

1 Bund Frühlingszwiebeln

4 Karotten (Möhren)

200 g frische Sojasprossen (ersatzweise aus dem Glas)

50 g gehackte Cashewkerne

2 EL Pflanzenöl zum Anbraten

Ingwer, gemahlen, Chilipulver (mild)

100 ml Milch

100 ml Pflanzenöl

Salz & frisch gemahlener Pfeffer

### ZUM DIPPEN:

Je ca. 100 ml Soja- und süß-saure Soße

### PRO PORTION:

*KJ/kcal:* 2113/505

*Eiweiß:* 12,7 g

*Fett:* 17,9 g

*Kohlenhydrate:* 71,6 g

*BÉ:* 6,0

*Zubereitung:* 35 Min.

+ Backen: 20 - 25 Min.

**Tipp:** Die Frühlingsrollen werden besonders knusprig, wenn diese ca. 5 Minuten in heißem Fett ausgebacken werden.





## ZUTATEN FÜR CA. 4 STÜCKE

1 Pack. HENGLEIN  
Frischer Flamm-  
kuchenteig (280 g)

1 Becher Schmand  
(200 g)

1 EL fein gehackter Dill

1 Pack. küchenfertige  
Krabben  
(Kühlregal, 125 g)

1 dünne Stange Lauch  
(Porree)

100 g geriebener Käse

Salz & frisch  
gemahlener Pfeffer

## KÜSTENFLAMMKUCHEN

Den Flammkuchenteig mit dem Backpapier auf einem Backblech entrollen. Schmand und Dill verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und auf dem Teig verstreichen.

Die Krabben trocken tupfen. Lauch in feine Ringe schneiden und mit den Krabben auf der Creme verteilen.

Mit Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 220° C (Gas Stufe 5, Umluft 200° C) ca. 15-20 Min. backen.

Den Flammkuchen in Stücke schneiden und servieren.

### PRO PORTION:

kJ/kcal 1721/411

Eiweiß: 19,1 g

Fett: 20,4 g

Kohlenhydrate: 32,2 g

BE: 2,5

Zubereitung: 15 Min.

+ Backen: 15 - 20 Min.

**Tipp:** Der Flammkuchen schmeckt noch würziger, wenn Sie statt der Krabben Räucherlachs verwenden.





## GRIECHISCHER FLAMMKUCHEN

Den Flammkuchenteig mit dem Backpapier auf einem Backblech entrollen. Crème fraîche mit Salz und Pfeffer würzen und auf dem Teig verstreichen.

Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Feta zerbröseln oder in kleine Würfel schneiden. Peperoni und Oliven abtropfen lassen, Oliven in Scheiben schneiden.

Tomaten, Peperoni, Oliven und Feta auf der Creme verteilen, mit Oregano bestreuen und den Flammkuchen im vorgeheizten Backofen bei 220° C (Gas Stufe 5, Umluft 200° C) ca. 15-20 Minuten backen. Den Flammkuchen in Stücke schneiden und servieren.

### ZUTATEN FÜR CA. 4 STÜCKE

1 Pack. HENGLEIN  
Frischer Flamm-  
kuchenteig (280 g)  
1 Becher Crème fraîche  
(150 g)  
200 g Kirschtomaten  
200 g Feta  
50 g eingelegte  
Peperoniringe (Glas)  
10 schwarze Oliven  
(ohne Stein)  
einige geschnittene  
Oreganoblättchen  
Salz & frisch  
gemahlener Pfeffer

**Tipp:** Wenn Sie es  
gerne scharf mögen,  
verwenden Sie  
scharfe Peperoni zum  
Belegen.



### PRO PORTION:

*KJ/kcal:* 1880/449  
*Eiweiß:* 14,7 g  
*Fett:* 26,8 g  
*Kohlenhydrate:* 32,3 g  
*BÉ:* 2,5

*Zubereitung:* 25 Min.  
*+ Backen:* 15 - 20 Min.

**ZUTATEN FÜR  
CA. 8 STÜCKE**

1 Pack. HENGLEIN  
Frischer Flamm-  
kuchenteig (280 g)

1 Becher Schmand  
(200 g)

3 säuerliche Äpfel  
(z. B. Boskop,  
Cox Orange)

etwas Zimt, gemahlen

2 EL brauner Zucker

4 EL Mandelblättchen

**LIEBLINGS-FLAMM-  
KUCHEN FÜR KINDER**

Den Teig mit dem Backpapier auf einem Backblech entrollen. Schmand auf dem Teig verstreichen.

Äpfel in Spalten schneiden und auf dem Schmand verteilen.

Äpfel mit Zimt bestäuben, mit Zucker und Mandeln bestreuen und den Flammkuchen im vorgeheizten Backofen bei 220° C (Gas Stufe 5, Umluft 200° C) ca. 15-20 Min. backen. Den Flammkuchen in Stücke schneiden und servieren.

**Tipp:** Der Flammkuchen schmeckt auch mit anderen Früchten sehr gut. Servieren Sie den Flammkuchen noch warm mit Vanilleeis.

**PRO PORTION:**

*kJ/kcal* 958/229

*Eiweiß:* 4,7 g

*Fett:* 11,4 g

*Kohlenhydrate:* 25,6 g

*BÉ:* 2,0

*Zubereitung:* 20 Min.

*+ Backen:* 15 - 20 Min.







## SPARGEL-TORTILLA

Spargel waschen, das untere Drittel schälen und in Stücke schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Chilischote halbieren, Kerne entfernen, Schote waschen und in feine Ringe schneiden.

Öl in einer großen backofengeeigneten Pfanne (möglichst beschichtet) erhitzen, Reibekuchenteig mit Gemüse in die Pfanne geben und anbraten. Milch mit Eiern verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, angießen und etwas stocken lassen, dabei umrühren und glatt streichen.

Käse überstreuen und Tortilla im vorgeheizten Backofen bei 180° C (Gas Stufe 3, Umluft 160° C) ca. 45 Min. backen.

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

1 Eimer HENGLEIN  
Reibekuchenteig  
„Rheinische Art“  
(1.000 g)

750 g grüner Spargel

250 g Kirschtomaten

2 Frühlingszwiebeln

1 rote Chilischote

2 EL Pflanzenöl

100 ml Milch

4 Eier

Muskat, gemahlen

60 g geriebener Käse  
(z. B. Bergkäse)

Salz & Pfeffer

### PRO PORTION:

*KJ/kcal:* 1714/410

*Eiweiß:* 19,4 g

*Fett:* 16,0 g

*Kohlenhydrate:* 46,0 g

*BÉ:* 3,5

*Zubereitung:* 25 Min.

*+ Backen:* 45 Min.



**ZUTATEN FÜR  
CA. 8 STÜCKE**

1 Pack. HENGLEIN  
Kloßteig „Fränkisch  
halb & halb“ (750 g)

1-2 EL Olivenöl

250 g Kirschtomaten

einige Zweige

Oregano

2 Pack. Mozzarella  
(à 125 g)

100 g Frühstücksspeck  
(Scheiben)

200 g stückige  
Tomaten

Knoblauchpulver

Salz & frisch  
gemahlener Pfeffer

**KNUSPRIGE KARTOFFEL-  
PIZZA**

Ein tiefes Backblech mit Olivenöl einfetten. Den Kloßteig gleichmäßig auf dem Backblech verteilen im vorgeheizten Backofen bei 200° C (Gas Stufe 4, Umluft 180° C) ca. 15 Min. vorbacken.

Tomaten waschen und halbieren. Oregano waschen, trocken tupfen und Blättchen abzupfen. Mozzarella abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden. Speck in einer beschichteten Pfanne knusprig braten. Stückige Tomaten mit Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer würzen.

Den vorgebackenen Kloßteig aus dem Ofen nehmen, mit den stückigen Tomaten bestreichen, mit Kirschtomaten, Speck und Mozzarella belegen, frischen Oregano überstreuen und weitere ca. 20 Min. im Backofen backen. Nach Wunsch mit Oregano garniert servieren.

**PRO PORTION:**

kJ/kcal 1033/247

Eiweiß: 10,3 g

Fett: 12,0 g

Kohlenhydrate: 23,0 g

BE: 2,0

Zubereitung: 25 Min.

+ Backen: 35 Min.



**Tipp:** Wenn Sie es gerne vegetarisch mögen, ersetzen Sie den Frühstücksspeck durch Oliven oder Peperoni.

## QUALITÄT & REGIONALITÄT

„Qualität, Leidenschaft und Innovationskraft – das sind die Grundsätze, an denen wir uns jeden Tag orientieren.“

Wir arbeiten hart daran, jeden Tag ein bisschen besser zu werden. Denn nur durch höchste Standards, beste Qualität und Verantwortungsbewusstsein ist es gelungen, ein erfolgreiches Familienunternehmen aufzubauen.

Dank des Engagements meiner Mitarbeiter steht der Name HENGLEIN für Geschmack – wie selbstgemacht. Und das wird auch so bleiben. Darauf bin ich stolz.“

*N. Henglein*

Norbert Henglein

*Für unsere Produkte verwenden wir ausschließlich Eier aus Bodenhaltung sowie Kartoffeln aus deutschem Anbau.*



### HENGLEIN IST TOP!

In den Kategorien „Teigwaren gekühlt“, „Frischteige gekühlt“ und „Kartoffelprodukte/Knödel gekühlt“ wurde HENGLEIN als eine der erfolgreichsten Marken prämiert.

Schmeckt  
wie selbstgemacht

# HENGLEIN®

Unter [www.henglein.de](http://www.henglein.de)  
können Sie weitere  
Rezepthefte kostenlos bestel-  
len oder downloaden.

Was gibt es heute?

Oder einfach  
den QR-Code  
scannen:



Hier finden Sie mehr  
Rezepte und Videos:

INSTAGRAM

[mein\\_henglein](https://www.instagram.com/mein_henglein)

INTERNET

[www.henglein.de](http://www.henglein.de)

... **mein**   
**henglein**

Mit den frischen Produkten von HENGLEIN zaubern Sie im Handumdrehen leckere und abwechslungsreiche Gerichte auf den Tisch, die der ganzen Familie schmecken.

Wir liefern die passenden Rezepte für jeden Tag und jede Gelegenheit, z. B. raffinierte Pfannengerichte, kreative Aufläufe & Gratins, regionale Spezialitäten sowie süße & herzhaft Backideen.

Hans Henglein & Sohn GmbH  
Beerbachstraße 19  
91183 Abenberg/Wassermungenau  
Deutschland  
Telefon: +49 (0) 9873/18-700



Egal ob Kloßteig, Eierspätzle, Schupfnudeln, Pizza- oder Blätterteig – unsere Produkte stehen für besten Geschmack und höchste Qualität.

An den drei Standorten in Bayern, Sachsen-Anhalt und Nordrhein-Westfalen produzieren unsere rund 1.200 Mitarbeiter mit größter Sorgfalt und viel Engagement frische Lebensmittel für Sie.

Als eine der erfolgreichsten Marken wurde HENGLEIN bereits vielfach ausgezeichnet!