123 NEUE IDEEN FÜR SIE!

4,99 EURO
AT: 5,30 € CH: 8,90 CHF
LU|BE: 5,80 €
IT: 6,00 € ES: 6,00 €

4 191938 804993 01

ISSN 2192-2756

LandGenuss

Natürlich, gastlich & voller Liebe kochen

1|2021



FRISCHER WIRSING
Deftige Mahlzeiten mit dem Kohlgemüse



KLASSISCH GUT
Kartoffelgerichte wie aus Kindheitstagen

SCHNITZEL 4-MAL ANDERS

Aus Fleisch, Fisch & Gemüse plus Dips

Low-Carb-Chicorée-Gratin mit Erbsen

Gesund ins neue Jahr

Leichte Landküche

WÄRMEND Eintöpfe & Suppen mit jeder Menge Gemüse **BROTZEIT** Rustikale Stullen aus nur 5 Zutaten **AB AUFS LAND!** Entdecken Sie den Schwarzwald

falkemedia

NEU

REZEPTE FÜR MONSIEUR CUISINE

IM JAHRESABO

Jetzt im ZauberTopf-Shop, im Handel und bei Lidl

PLUS

5

NEUE

GUIDED COOKING REZEPTE

IN JEDER AUSGABE



6
Ausgaben für nur
24,90 €
abonnieren

Mix-Spaß im Abo!

Gönn‘ dir was!
6 Ausgaben im Jahr –
die besten Rezepte
für Monsieur Cuisine
portofrei direkt im
Briefkasten!

BESTELLNUMMER: MC20ONE

BESTELLUNG

PER POST
Abo-Service falkemedia
mein ZauberTopf
Postfach 810640 · 70523 Stuttgart

ONLINE
www.zaubertopf.de/mcabo

PER TELEFON
Ruf einfach an unter:
+49 711 72 52 293

Ein Jahr abonnieren für nur 24,90 Euro und 10 % ggü. Einzelkauf sparen!



Fit ins neue Jahr!



Liebe Leserin, lieber Leser,

der Jahresauftakt ist klassischerweise eine Zeit des Umbruchs. Gute Vorsätze werden angegangen, Pläne werden geschmiedet, alles steht auf Neubeginn. Auch wir in der Redaktion der „LandGenuss“ haben uns einige Gedanken gemacht, wie wir unser Magazin für Sie noch besser machen können. Mit einer aufgefrischten Gestaltung, jeder Menge neuer Servicethemen und Geschichten vom Land bringen wir nun noch mehr Landgefühl zu Ihnen nach Hause. Freuen Sie sich in dieser Ausgabe auf neue Rezeptideen für ländlich-leichten Genuss, auf Deftiges aus Ofen und Suppentopf, auf vitaminreiche Wintersalate und auf süßes Gebäck nach Omas Geheimrezept. Außerdem entführen wir Sie in den Schwarzwald.

Ich wünsche Ihnen einen wunderbaren Start ins Jahr!
Herzlichst Ihre



Amelie Flum | Chefredakteurin

@landgenussmagazin www.landgenuss-magazin.de/facebook

Jetzt neu



Lernen Sie von Experten!
Von dieser Ausgabe an finden Sie in jedem „LandGenuss“-Magazin geballtes Expertenwissen zu folgenden Themen: **Yvonne Willicks** *(g. o. l.) zeigt, wie Sie den Alltag noch besser meistern,* **Peter Rasch** *(g. o. r.) verrät seine besten Gartentipps,* **Mirko Reeh** *(o. l.) lässt Sie an seinem Wissen über Kräuter und Gewürze teilhaben und* **Dr. Franziska Rubin** *(o. r.) klärt Sie darüber auf, wie Sie kleinere Gesundheitsbeschwerden mit einfachen Hausmitteln lindern können.*

Titelfotos: Tina Bumann (1); Getty Images/iStock/Getty Images Plus/Astrid860 (1), ViktorCap (1); Kathrin Knoll (1) | Fotos: Getty Images/iStock/Getty Images Plus/Olga Peshkova (1); Kathrin Knoll (1); © Judith Büthe (2); Udo Tanske (1); To Bikko (1); Archiv (2)

Rezeptservice Sie haben eine Frage zum Rezept, zu den darin verwendeten Zutaten oder Sie möchten wissen, welche Nährstoffe im Gericht stecken? Wenden Sie sich gern an unsere kompetenten Kollegen aus der Rezeptentwicklung. Als Ökotrophologen und Genussexperten kennen sie die Antwort auf all Ihre Fragen: **rezeptservice@falkemedia.de**

Kleines Zutaten-1 x 1 Sofern in unseren Rezepten nicht anders angegeben, verwenden wir: Weizenmehl (Type 405) | Eier (Größe M) | mild gesäuerte Butter | Kuhmilch (3,5 % Fett) | Speisequark (40 % Fett) Naturjoghurt (3,5 % Fett) | natives Olivenöl extra | frisch gemahlenen schwarzen Pfeffer | unbehandelte Bio-Zitrusfrüchte | glatte Petersilie

INHALT

LandGenuss
1/2021

76 Ab in den Schwarzwald!



34 Knusprige Schnitzel



48 Wintersalate, bunt & sättigend



94 Rezepte von Vera Int-Veen



68 Deftiges mit Wirsing



84 Süßes nach Omas Geheimrezept





Topf & Teller

8 Leichte Küche Zum Start ins Jahr servieren wir Ihnen köstliche Gerichte, die nicht beschweren

24 Suppenzeit Wärmendes für die kalten Tage plus herzhaftes Gebäck als Begleitung

34 Schnitzel Vier knusprige Varianten mit Fleisch, Fisch und Gemüse & würzige Dips

40 Gesunder Genuss Wie Sie Alzheimer durch Ernährung positiv beeinflussen können

48 Wintersalate Vitaminreiche Kreationen, die schmecken und richtig satt machen

54 5-Zutaten-Gerichte Kleiner Einkauf, großer Genuss. Diesmal: drei starke Stullen

68 Frische Ernte Das Saisongemüse Wirsing in vier deftigen Variationen

84 Omas Schätze Überlieferte Traditionsrezepte für Hagebuttensoufflé und mehr

98 Gerichte aus der Kindheit Wir verraten unsere Lieblingsspeisen. Diesmal: Gutes mit Kartoffeln

106 Schokolade Sechs sündhafte Versuchungen: Kuchen, Likör, Pudding, Mousse etc.

Land & Leute

18 Das Glück der einfachen Küche Malte Härtig und Jule Frommelt erklären ihr Glücksprinzip

62 Rachs Ofenhits Starkoch Christian Rach zeigt vier unkompliziert zubereitete Ofengerichte

76 Ab aufs Land! In dieser Ausgabe geht's in den malerischen Schwarzwald

94 Vera kocht Fernsehmoderatorin Vera Int-Veen verrät tolle Rezeptideen für die Mittagspause

Tipps & Tricks

17 Die grüne Frage Ist ökologische Aquakultur die bessere Alternative?

46 Gesundheitswissen Kopfschmerzen leicht lindern

74 Gartenwissen Praktischer Gartenkalender

104 Leckerwissen Die teuersten Gewürze der Welt

111 Ratgeber Schokolade Das sollten Sie wissen!

112 Alltagswissen Einfach Ordnung schaffen und mit wenigen Tricks beibehalten

Service

3 Editorial

6 Rezeptfinder

90 Kaffeeklatsch

113 Genussrätsel

114 Vorschau & Impressum

Fotos: Ira Leoni (2); AdobeStock/Marian (1); Tina Bumann (1); Anna Gieseler (2); Dirk Tacke (1); Eisenhut & Mayer (1); Kathrin Knoll (1)

REZEPTFINDER

Alle Rezepte dieser Ausgabe auf einen Blick

Deftig



S. 13 Ofengemüse mit gebackenem Kabeljau



S. 13 Gefüllte Hähnchenbrust mit Bohnensalat



S. 14 Forellenfilet-Röllchen mit Pellkartoffeln



S. 14 Brunnenkresse-Omelett-Rolle



S. 14 Tomatensuppe mit Rindfleischspießen



S. 15 Farfalle mit Zitronensoße und Gemüse



S. 16 Sous-Vide-Hähnchen mit Krautsalat

Titelrezept



S. 16 Low-Carb-Chicorée-Gratin mit Schinken



S. 21 Cassoulet



S. 21 Linsensalat mit Sellerie und Pfirsich



S. 22 Schwarzkohl-Lasagne



S. 22 Spätzle mit Mangold



S. 30 Gelbe Erbsensuppe mit Schweinefleisch



S. 30 Kürbis-Pastinaken-Suppe mit Schafskäse



S. 30 Lauch-Kartoffelsuppe mit Garnelen



S. 31 Gemüseeintopf mit Bohnen, Salsiccia & Kohl



S. 31 Karottensuppe mit Senf und Koriander



S. 31 Rindfleischeintopf mit Senfcreme



S. 33 Orangenbrötchen mit Rosmarin und Mohn



S. 33 Hefefladen mit roten Zwiebeln



S. 33 Muffins mit Käse und Kräutern



S. 35 Hähnchen in Honig-Nuss-Panade



S. 36 Kabeljau in Kräuterpanade



S. 37 Sellerie in Vollkornpanade



S. 39 Schweineschnitzel in Röstzwiebelpanade



S. 43 Lachs-Gurken-Pfanne mit Dill



S. 43 Gebratene Hähnchenbrust auf Gemüse



S. 44 Kürbis-Kartoffel-Gulasch



S. 50 Rotkohl-Karotten-Salat



S. 52 Kohlsalat mit Mandelblättchen



S. 52 Chicoréesalat mit geräucherter Forelle



S. 52 Linsen-Rote-Bete-Salat mit Karotten



S. 53 Salat mit Hackbällchen und Ofenkartoffeln



S. 53 Spinatsalat mit Apfel



S. 55 Krabbenbrötchen mit Rührei



S. 56 Camembert-Landbrot mit Roter Bete



S. 59 Leberkäse-Laugenstange mit Rettich



S. 64 Sauerkraut-Kartoffel-Tarte



S. 65 Pilz-Pie mit Spinat



S. 66 Gratinierte Pfannkuchen mit Füllung



S. 67 Gebackene Süßkartoffeln mit Feta



S. 71 Würziger Wirsing-Brot-Auflauf



S. 71 Wirsing-Parmesan-Cremesuppe



S. 72 Mexikanischer Wirsingtopf



S. 72 Pfannkuchenröllchen mit Wirsing & Käse



S. 82 Badischer Zwiebelrostbraten mit Spätzle



S. 95 Bandnudeln mit Steinpilzen



S. 96 Honigkotelett mit Bohnen



S. 97 Hähnchen-Sandwich



S. 103 Kartoffelstampf mit Spinat & Spiegelei



S. 103 Deftiges Bauernfrühstück



S. 103 Kartoffelgratin mit Brokkoli

Süß



S. 44 Porridge mit Blaubeeren und Mandeln



S. 87 B'soffener Kapuziner



S. 88 Waldviertler Polsterzipfe



S. 89 Falscher Marmorkuchen



S. 89 Chiemgauer Hagebuttensoufflé



S. 103 Kartoffelpuffer mit Apfelmus



S. 109 Vollmilch-Trinkschokolade am Stiel



S. 109 Schokoküchlein mit flüssigem Kern



S. 110 Schokoladenpudding mit Amaretto



S. 110 Schokoladenmousse



S. 110 Schokokuchen mit Haselnüssen



S. 111 Schokoladenlikör

PLUS:

12 weitere Rezeptideen

S. 39 Dips & Soßen zu Schnitzeln
S. 53 Dressings & Toppings für Salate

Fotos: siehe Rezeptseiten

Fit ins neue Jahr

LEICHTE KÜCHE

Mal mit wenigen Kohlenhydraten und Fett, mal mit viel Eiweiß und jeder Menge Vitaminen – unsere Rezeptideen für ausgewogene Gerichte sorgen für gesunden Genuss

Forellenfilet-Röllchen mit Pellkartöffelchen und Kräuterquark

SEITE 14

Brunnenkresse-Omelett-Rolle
mit Frischkäsefüllung

SEITE 14



Fotos: Ira Leoni (2) | Illustration: Getty Images/iStock/Getty Images Plus/Nataliashein (1)

Wo gibt es Brunnenkresse?

Das würzige Kraut finden Sie in gut sortierten Supermärkten, auf dem Wochenmarkt oder beim Gemüsehändler des Vertrauens. Alternativ können Sie auch Babyspinat verwenden.

Süße, aber natürlich!

Die Kombination aus getrockneten Aprikosen und Rindfleisch harmoniert ganz wunderbar. Probieren Sie wahlweise auch getrocknete Pflaumen, Birnen oder Feigen.

Tomatensuppe
mit Rindfleischspießen

SEITE 14

Kohlenhydratarm

Low-Carb-Chicorée-Gratin mit Schinken und Erbsen

SEITE 16

Titelrezept

Keine Lust auf Schinken?

Für eine vegetarische Variante können Sie den Schinken nach Belieben durch 50 g getrocknete Tomaten in Öl ersetzen. Diese abtropfen lassen, hacken und auf den Chicorée geben.

Fotos: Ira Leoni (1); Tina Bumann (1)

Vitamin- und eiweißreich

Ofengemüse mit
gebackenem Kabeljau
und Kräuteröl

Fleisch statt Fischfilet

Wenn Sie keinen Fisch mögen, können Sie stattdessen auch Hähnchenbrustfilet verwenden. Das Fleisch salzen, pfeffern und mit dem Gemüse im Ofen backen.



Ofengemüse mit gebackenem Kabeljau und Kräuteröl

ZUTATEN für 4 Personen
- **1 Knoblauchzehe**
- **1 Bund gemischte Kräuter (z. B. Petersilie, Basilikum, Oregano)**
- **120 ml Olivenöl**
- **500 g bunte Karotten**
- **200 g Petersilienwurzeln**
- **1 Bund Frühlingszwiebeln**
- **2 Fenchelknollen**
- **200 g Kirschtomaten an der Rispe**
- **4 Stücke Kabeljaufilet (à 150 g), küchenfertig**
- **1 Bio-Zitrone (abgeriebene Schale und Saft)**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Knoblauch schälen und hacken. Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und ebenfalls hacken. Knoblauch, Kräuter und Öl verrühren.

2 Karotten und Petersilienwurzeln schälen und putzen. Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen. Fenchel waschen, putzen und in Spalten schneiden. Die Kirschtomaten an der Rispe waschen und trocken tupfen. Gemüse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und mit Salz und Pfeffer würzen, dann mit der Hälfte des Kräuteröls beträufeln und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten garen.

3 Inzwischen die Kabeljaustücke waschen und trocken tupfen, dann mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Fischstücke auf das Gemüse legen, jeweils mit 1 EL Kräuteröl beträufeln und alles weitere 15 Minuten garen. Gemüse und Fisch aus dem Ofen nehmen, auf Teller verteilen, mit übrigem Kräuteröl und Zitronenschale garnieren und das Gericht servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 55 Minuten

Gefülltes Hähnchenbrustfilet mit lauwarmem Bohnensalat

ZUTATEN für 4 Personen
- **3 Stiele Bohnenkraut**
- **4 Stiele Petersilie**
- **4 Stiele Basilikum**
- **200 g Frischkäse**
- **4 Hähnchenbrustfilets (à 180 g)**
- **7 EL Olivenöl**
- **1 TL getrockneter Majoran**
- **1 TL edelsüßes Paprikapulver**
- **500 g grüne Bohnen**
- **1 rote Zwiebel**
- **1 Bund Radieschen**
- **5 Stiele Kerbel**
- **3 EL Apfelessig**
- **1 TL Honig**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Blättchen hacken und mit Frischkäse, Salz und Pfeffer verrühren. Die Hähnchenbrustfilets trocken tupfen und jeweils eine Tasche in die Seite schneiden, diese mit der Frischkäsemasse füllen. Die Öffnung mit Holzspießen verschließen. 4 EL Öl mit Majoran, Paprikapulver, Salz und Pfeffer verquirlen. Hähnchenfleisch in eine Auflaufform legen, mit der Ölmischung bestreichen und im vorgeheizten Ofen 20–25 Minuten garen.

2 Inzwischen die Bohnen waschen, putzen und ggf. halbieren, dann in kochendem Salzwasser 5–7 Minuten garen. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Radieschen putzen, waschen und vierteln. Kerbel waschen und trocken schütteln. Blättchen hacken. Essig, übriges Öl, Honig, Salz und Pfeffer verquirlen. Kerbel unterrühren. Bohnen, Zwiebel und Radieschen mit dem Dressing vermischen. Hähnchen aus dem Ofen nehmen und mit dem Bohnensalat servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

Fotos: Ira Leoni (2)



Forellenfilet-Röllchen mit Pellkartöffelchen und Kräuterquark

ZUTATEN für 4 Personen

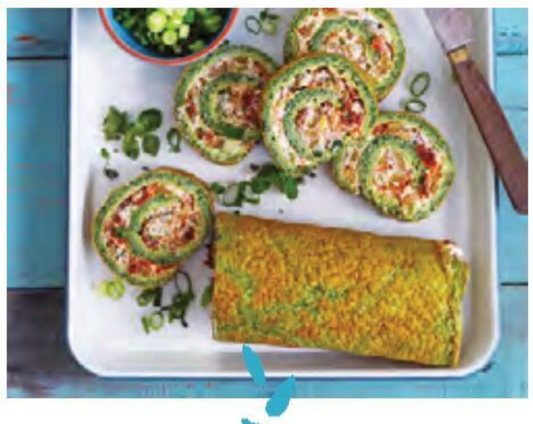
- **1 kg festkochende Drillingskartoffeln**
- **2 Karotten**
- **100 g Knollensellerie**
- **1 Petersilienwurzel**
- **1 EL Rapsöl**
- **8 Forellenfilets (à ca. 120 g) ohne Haut**
- **1/2 Bio-Zitrone (abgeriebene Schale und Saft)**
- **1 Knoblauchzehe**
- **1 Bund gemischte Kräuter (z. B. Petersilie, Schnittlauch, Dill)**
- **400 g Quark**
- **200 g Joghurt**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Die Kartoffeln waschen und in kochendem Wasser je nach Größe 15–20 Minuten garen. Karotten, Sellerie und Petersilienwurzel schälen, waschen und in sehr feine Streifen schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin 3–4 Minuten andünsten.

2 Forellenfilets trocken tupfen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Jeweils einige Gemüsestreifen auf die Forellenfilets legen, diese einrollen und mit Küchengarn festbinden. Einen Dämpfeinsatz in einen Topf mit kochendem Wasser stellen, die Röllchen darin 10–12 Minuten dämpfen. In der Zwischenzeit Knoblauch schälen und hacken. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und hacken. Quark, Joghurt, Zitronenschale, Knoblauch und Kräuter verrühren, salzen und pfeffern.

3 Pellkartoffeln abgießen, abschrecken und kurz ausdampfen lassen, dann mit gedämpften Forellenröllchen und Kräuterquark anrichten und sofort servieren. Dazu passt Feldsalat.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten



Brunnenkresse-Omelett-Rolle mit Frischkäsefüllung

ZUTATEN für 4 Personen

- **300 g Brunnenkresse**
- **10 Eier**
- **200 g getrocknete Tomaten in Öl (Glas)**
- **100 g grüne Oliven, entsteint**
- **2 Frühlingszwiebeln**
- **400 g Frischkäse**
- **3–4 EL Milch**
- **80 g Pinienkerne, geröstet**
- **1 Bio-Zitrone (abgeriebene Schale)**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Brunnenkresse verlesen, waschen und trocken schleudern, dann in ein hohes Gefäß geben und mit Eiern, Salz und Pfeffer pürieren. Die Eimasse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und ca. 20 Minuten im vorgeheizten Ofen backen. Inzwischen für die Füllung die Tomaten abtropfen lassen und in feine Würfel schneiden. Oliven hacken. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Frischkäse und Milch glatt rühren. Tomaten, Oliven, Frühlingszwiebeln, Pinienkerne und Zitronenschale unterrühren und die Creme mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Das Omelett aus dem Ofen nehmen und auf ein sauberes Küchenhandtuch stürzen. Sofort das Backpapier abziehen und das Omelett locker von der langen Seite einrollen, dann vollständig auskühlen lassen. Das Omelett vorsichtig entrollen und gleichmäßig mit der Frischkäsecreme bestreichen, dann wieder einrollen und fest in Frischhaltefolie wickeln. Die Rolle mindestens 2 Stunden kalt stellen. Die Folie entfernen und das Omelett in Scheiben servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten
zzgl. 2 Stunden Kühlzeit



Tomatensuppe mit Rindfleischspießen

ZUTATEN für 4 Personen

- **1 rote Zwiebel**
- **3 Knoblauchzehen**
- **1 Chilischote**
- **3 Stangen Staudensellerie**
- **4 EL Olivenöl**
- **1/2 TL geräuchertes Paprikapulver**
- **800 g ganze Kirschtomaten (Dose)**
- **1,2 l heiße Gemüsebrühe**
- **800 g Cannellinibohnen (Dose)**
- **12 getrocknete Aprikosen**
- **4 Rindersteaks (à ca. 150 g)**
- **einige Basilikumblättchen zum Garnieren**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Chili waschen und in Ringe schneiden. Sellerie waschen, ggf. entfädeln und in 1 cm breite Stücke schneiden. 2 EL Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel, Knoblauch, Chili und Sellerie darin andünsten. Alles mit Paprikapulver bestäuben, kurz anrösten, die Kirschtomaten dazugeben und alles mit der heißen Brühe ablöschen. Die Suppe aufkochen, dann zugedeckt 20–25 Minuten sanft köcheln lassen.

2 Inzwischen die Bohnen in ein Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Die Aprikosen jeweils halbieren. Steaks jeweils in 8 gleich große Stücke schneiden. Je 4 Stücke Fleisch abwechselnd mit 3 Aprikosenhälften auf 1 langen Holzspieß stecken. Spieße rundum salzen, pfeffern und in einer Pfanne im restlichen heißen Olivenöl unter Wenden in 6–8 Minuten goldbraun braten.

3 Die Bohnen 5 Minuten in der Suppe erhitzen. Diese mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Basilikumblättchen und Rindfleischspießen servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

Farfalle mit Zitronensoße, Zuckerschoten und Erbsen

ZUTATEN für 4 Personen

- **400 g Zuckerschoten**
- **1 Schalotte**
- **3 Stiele Minze**
- **300 g gepalte Erbsen**
- **400 g Farfalle**
- **2 EL Olivenöl**
- **300 ml Gemüsebrühe**
- **1 Bio-Zitrone (abgeriebene Schale und Saft)**
- **200 g Frischkäse**
- **100 g Pistazienkerne, gehackt**
- **1/2 TL Chiliflocken**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Zuckerschoten waschen und putzen, ggf. in mundgerechte Stücke schneiden. Schalotte schälen und fein würfeln. Minze waschen und trocken schütteln. Die Blättchen hacken. Erbsen und Zuckerschoten in kochendem Salzwasser kurz blanchieren. Dann abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Die Nudeln nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser bissfest garen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Schalotte darin glasig dünsten, mit der Brühe ablöschen. Zitronensaft und Frischkäse dazugeben. Die Mischung glatt rühren, einmal aufkochen und bei kleiner Hitze 5 Minuten köcheln lassen. Minze dazugeben und die Soße mit dem Stabmixer pürieren, dann mit Zitronenschale, Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Pistazien ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne rösten. Nudeln abgießen und mit Zuckerschoten und Erbsen vermengen. Die Pasta auf 4 Teller verteilen, mit der Soße beträufeln, mit Pistazien und Chiliflocken garniert servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

Knackige Gemüsevariation

Sollten Sie keine frischen Zuckerschoten bekommen, können Sie je nach Saison auch zu grünem Spargel, grünen Bohnen, Brokkoliröschen oder Rosenkohlblättchen greifen.

Foto: Ira Leoni (1)



Zubereitung im Backofen

Wer kein Sous-Vide Gerät zu Hause hat, kann das Hähnchenfleisch mit Kräutern und etwas Öl einzeln in Pergamentpapier verpacken und bei 200 °C in 35–40 Minuten im Ofen garen.

Sous-Vide-Hähnchen mit Krautsalat

ZUTATEN für 4 Personen
- **4 Stiele Thymian**
- **4 Salbeiblätter**
- **4 Hähnchenbrustfilets (à ca. 160 g)**
- **1 Zwiebel**
- **500 g Weißkohl**
- **200 g Karotten**
- **60 ml Milch**
- **60 g Joghurt**
- **60 ml Buttermilch**
- **1 EL Bio-Zitronensaft**
- **2 EL heller Balsamicoessig**
- **1 TL Honig**
- **2 TL mittelscharfer Senf**
- **etwas Rapsöl zum Braten**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Thymianstiele und Salbeiblättchen waschen und trocken tupfen. Hähnchenbrustfilets trocken tupfen, salzen und pfeffern. Je 2 Filets mit 2 Thymianstielen sowie 2 Salbeiblättchen in einen Vakuumierbeutel geben und vakuumieren. Das mit Wasser gefüllte Sous-Vide-Gerät auf 65–67 °C einstellen. Fleisch in den Beuteln darin ca. 100 Minuten garen. Alternativ Wasser in einem großen Topf mithilfe eines Bratenthermometers auf die genannte Temperatur bringen und die Beutel hineingeben.

2 Inzwischen für den Salat Zwiebel schälen und fein würfeln. Weißkohl putzen, waschen und fein schneiden oder auf dem Küchenhobel raspeln. Die Karotten schälen und ebenfalls raspeln. Das Gemüse vermischen. Milch, Joghurt, Buttermilch, Zitronensaft, Balsamicoessig, 1 TL Salz, Honig und Senf verquirlen und über den Salat geben. Alles vermengen und bis zum Servieren abgedeckt durchziehen lassen.

3 Die Hähnchenbrustfilets aus den Beuteln nehmen (Vorsicht heiß!), trocken tupfen, nach Belieben in einer Pfanne mit etwas Öl kurz scharf anbraten und mit dem Krautsalat auf Teller verteilen. Das Gericht sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden



Low-Carb-Chicorée-Gratin mit Schinken und Erbsen

ZUTATEN für 4 Personen
- **4 Stauden Chicorée**
- **1/2 Bio-Zitrone (Saft)**
- **1/2 Bund Schnittlauch**
- **300 ml Gemüsebrühe**
- **200 ml Milch**
- **150 g Schmand**
- **150 g TK-Erbsen**
- **etwas Olivenöl zum Fetten**
- **8 Scheiben Kochschinken**
- **100 g geriebener Gouda**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Chicorée waschen, putzen und der Länge nach halbieren. Mit Zitronensaft beträufeln und 2–3 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren. Chicorée abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen.

2 Den Schnittlauch waschen und trocken schütteln, dann in Röllchen schneiden. Gemüsebrühe und Milch in einem Topf erwärmen. Den Topf vom Herd nehmen, Schmand, Erbsen und Schnittlauch unterrühren und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Eine mittelgroße Auflaufform mit etwas Öl einfetten. Die gegarten Chicoréehälften in Schinken wickeln und in die Form legen. Die Milch-Erbsen-Mischung darübergießen. Alles mit dem geriebenen Käse bestreuen und im vorgeheizten Ofen in ca. 20 Minuten goldbraun backen. Mit Alufolie abdecken, sollte die Oberfläche drohen, zu dunkel zu werden. Das Gratin heiß servieren.

TIPP: Für ein knuspriges Highlight sorgen 2–3 EL grob gehackte Mandelkerne. Diese ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne rösten und kurz vor dem Servieren auf das Gratin streuen.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

Fotos: Tina Bumann (1); Naturland (3)





IN KOOPERATION MIT

Naturland

IM EINSATZ
Täglich kontrolliert Christine Emter ihre Fische

DIE GRÜNE FRAGE

Ökologische Aquakultur – die bessere Alternative?

Der weltweite Fischkonsum nimmt zu und die Aquakultur ist der am schnellsten wachsende Zweig in der Lebensmittelwirtschaft. Dass das auch nachhaltig geht und mit Blick aufs Tierwohl, zeigt Christine Emter

Welche Kriterien halten Sie ein und wie unterscheiden Sie sich von herkömmlichen Aquakulturen?
Wir verzichten auf Gentechnik, Wachstumsförderer und Hormone. Ein wesentlicher Kern ist bei uns das Futter, es handelt sich hier um zertifiziertes Öko-Futter, für das nicht die Weltmeere leergefischt werden. Zudem liegt uns die artgerechte Haltung sehr am Herzen, was man auch an unserer Anlage auf Anhieb erkennt: also niedrige Besatzdichte, keine betonierten Becken und die Verwendung von Quellwasser.

Noch einmal zum Thema Fütterung. Wie sieht das bei Ihnen konkret aus?
Die Fische werden bei uns ein- bis zweimal am Tag gefüttert, je nach Wetterverhältnissen. Im Winter füttern wir nur einmal. Ganz wichtig: Gefüttert wird bei uns alles mit der Hand – bis auf die ganz kleinen, die Setzlinge, diese haben zusätzlich Futterautomaten. Die Fütterung ist so zwar um einiges aufwendiger, aber so können wir sofort sehen, wenn mit den Fischen etwas nicht stimmt. Wenn die Tiere nicht fressen, wird das Füttern sofort eingestellt. Dann könnte nämlich etwas mit dem Luftdruck, der Temperatur oder dem Sauerstoff nicht stimmen.

Welche Fische werden bei Ihnen gezüchtet? Und warum diese?
Bei uns gibt es sowohl Bachsaiblinge als auch Bachforellen. Das sind zum einen heimische Fische und zum anderen sind sie nicht so seuchenanfällig wie etwa die Regenbogenforelle. Zudem haben wir auch Störe, diese halten die Teiche sauber. Überschüssiges Futter sammeln sie vom Boden auf.



UNSERE EXPERTIN

Christine Emter betreibt die Naturland zertifizierte Quellwasser-Fischzucht im bayerischen Fuchstal, die schon seit 1963 die Quelle in Welden zur Zucht verwendet.
www.fischzucht-welden.de

Was meinen Sie, wie können wir als Konsument der Überfischung entgegensteuern?
Als Allererstes sollte man natürlich Fischarten wählen, die nicht bedroht sind. Außerdem sind Bio-Siegel, wie das Naturland Siegel, ein guter Anhaltspunkt für Nachhaltigkeit. Und generell gilt, dass man sich bewusst ernähren sollte. Den Lebewesen im Allgemeinen also bewusster gegenübertritt. Und es muss ja auch nicht jeden Tag Fisch bzw. Fleisch auf den Tisch, damit wäre schon viel erreicht. Wir sind zusätzlich dazu übergegangen, dass viele unserer Fische größer bzw. älter werden, sodass ein Fisch durchaus für zwei Portionen reichen kann. Das braucht natürlich auch seine Zeit, weil wir die Tiere nicht mästen. Sie dürfen artgerecht altern und das dauert eben ein wenig länger.

Und zum Schluss: Worauf sollte man beim Kauf von Fisch achten?
Die Augen, die Kiemen und die Haut sind die ersten Indizien, die man sich genauer anschauen sollte. Die Farbe der Haut ist ein guter Hinweis, die Bachforelle zum Beispiel hat wunderschöne rote Punkte, wenn diese Zeichnungen verblasst sind, sollte man lieber die Finger vom Fisch lassen.

Einfach kochen *ERFÜLLUNG*

Mit Herz und Handwerk gehen Jule Frommelt und Malte Härtig zu Werke, wenn sie aus besten Zutaten auf ganz unkomplizierte Weise Leckeres zaubern

KOCHEN IST GLÜCK, wissen Malte Härtig und Jule Frommelt

Glücks-prinzip

Jule Frommelt und Malte Härtig, die leidenschaftliche Gärtnerin und Foodfotografin und der Koch, Philosoph und Japankenner, sind sich einig: Das Glück stellt sich ein, wenn sie einfache Gerichte zubereiten und essen. Gemeinsam oder auch allein. Wenn beim Kochen die Hände zum Einsatz kommen und der Teig geknetet, der Salat gezupft, die Nudeln gerollt und das Gemüse geschnitten werden, dann hat der Kopf Pause. Es sind die Handgriffe beim Kochen, die unsere Sinne anregen und uns auf einfache Dinge konzentrieren lassen. Der eigene Blick liegt ganz unverstellt auf dem, was wir tun, und damit auch auf uns selbst. Für die Autoren beschreibt dieser Moment ein Gefühl des Glücks und der Zufriedenheit. Oft auch Stolz, wenn das Essen schmeckt und die Zubereitung Spaß gemacht hat.

In ihrem Kochbuch drehen sich die Rezepte um drei wesentliche Aspekte: einfache und persönliche Gerichte mit einem besonderen Augenmerk auf dem Handwerk des Kochens. In einigen Rezepten geht es explizit darum, etwas zu rollen, zu zupfen, zu schlagen oder zu kneten. Nehmen Sie sich Zeit für diese Erfahrung und vertiefen Sie sich in dem, was Sie tun. Die Autoren betonen dabei, einfach ist nicht schnell! Einfach heißt zunächst, dass Sie keine besonderen Geräte oder Vorkenntnisse brauchen. Beim Kochen geht es nicht um das genaue Gramm in den Rezepten, sondern um den Prozess dahinter. Um auszuprobieren, was einem gefällt, um dazuzulernen und um kreativ zu werden. Ihr Buch „Das Glück der einfachen Küche“ soll die Sinne stimulieren und Koch und Genießern Freude bereiten.

Fotos: © Jule Felice Frommelt, AT Verlag/www.at-verlag.ch (2)



Schwarzkohl-Lasagne

SEITE 22

FELDARBEIT Frisch geerntet schmeckt Gemüse am besten





Cassoulet



Linsensalat mit Sellerie, Pfirsich und Röstzwiebeln

Einfach (und) lecker!

Cassoulet

ZUTATEN für 2 Personen
- **150 g getrocknete weiße Bohnen (alternativ ca. 450 g eingeweichte weiße Bohnen)**
- **200 g Tomaten**
- **50 g Karotte**
- **50 g Lauch**
- **1/2 rote Paprikaschote**
- **1 Chilischote**
- **1–2 Knoblauchzehen**
- **3–4 EL Olivenöl zum Backen**
- **einige frische Kräuter nach Wahl (z. B. Salbei, Majoran, Thymian)**
- **1 Prise Natron**
- **etwas Salz**

1 Die Bohnen in eine Schüssel geben, mit reichlich Wasser bedecken und über Nacht einweichen lassen.

2 Am nächsten Tag die Bohnen abgießen, abtropfen lassen und auf ein Blech geben. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Tomaten waschen und je nach Größe vierteln oder halbieren. Karotte schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den Lauch putzen, gut waschen und in Ringe schneiden. Die Paprika waschen und in Würfel schneiden. Chilischote waschen und in dünne Ringe schneiden. Den Knoblauch mit Handballen oder Messerrücken andrücken und schälen.

3 Das Gemüse mit den Bohnen und Öl auf dem Blech mischen. Kräuter waschen, trocken schütteln und dazugeben. Alles mit heißem Wasser begießen, bis die Mischung leicht bedeckt ist. Nicht salzen! Den Bohnen-Gemüsemix im vorgeheizten Ofen 60–90 Minuten backen. Wenn die Bohnen zwar innen weich sind, die Schale aber noch hart ist, 1 Prise Natron unterrühren.

4 Wenn die Bohnen angenehm weich sind, das Cassoulet mit etwas Salz abschmecken und servieren. Schmeckt heiß und lauwarm, am gleichen und auch noch am nächsten Tag.

TIPP: Sollten einmal Reste von diesem Gericht übrig bleiben, können Sie diese pürieren und die herzhafte Creme als Brotaufstrich verwenden.

ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden
zzgl. 8 Stunden Ruhezeit

Linsensalat mit Sellerie, Pfirsich und Röstzwiebeln

ZUTATEN für 2 Personen
- **150 g Belugalinsen**
- **150 g Zwiebeln**
- **2 EL Olivenöl**
- **etwas Zucker**
- **100 g Staudensellerie**
- **2 Plattpfirsiche oder normale Pfirsiche**
- **3–4 EL heller Balsamicoessig**
- **2–3 EL Öl (z. B. Walnuss- oder Sonnenblumenöl)**
- **etwas Salz**

1 Die Linsen in einen Topf geben, mit kaltem Wasser bedecken, aufkochen und nach Packungsangabe bei mittlerer Hitze mit geschlossenem Deckel garen. Sie dürfen noch etwas Biss haben. Ab und an umrühren. Die Linsen abgießen, falls noch Kochwasser übrig ist, oder dieses verkochen lassen.

2 Die Zwiebeln schälen, halbieren und in fingerbreite Streifen schneiden. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen, Zwiebeln darin mit 1 Prise Zucker und etwas Salz bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel braten. Sie sollen leicht bräunen und karamellisieren, aber noch etwas Struktur haben. Gelegentlich wenden.

3 Staudensellerie waschen, ggf. entfädeln und in feine Scheiben schneiden. Nach Bedarf für 30–60 Sekunden blanchieren und auf einem Teller oder Blech ausgebreitet abkühlen lassen. So nimmt man ihm ein wenig das Rohe.

4 Die Pfirsiche waschen, entsteinen und achteln. Staudensellerie, Zwiebeln und Pfirsichspalten in einer großen Schüssel vorsichtig mit den Linsen vermischen. Essig, Öl, Salz und 1 Prise Zucker verquirlen und unter den Salat heben. Den Linsensalat auf Teller verteilen und servieren. Er schmeckt warm genauso gut wie abgekühlt. Wenn er länger ruht, sollte er vor dem Servieren ggf. erneut abgeschmeckt werden.

TIPP: Außerhalb der Saison von frischen Pfirsichen können Sie nach Belieben beispielsweise auch Weintrauben, Feigen oder Orangen verwenden. Wichtig ist, dass die Früchte eine leichte Süße mit sich bringen, denn diese harmoniert wunderbar mit den gerösteten Zwiebeln und den kernigen, leicht nussigen Linsen.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

Fotos: © Jule Felice Frommelt, AT Verlag/www.at-verlag.ch (3)

Schwarzkohl-Lasagne



ZUTATEN für 2 Personen

Für die Füllung
- **200 g Tomaten**
- **etwas Salz**
- **je 2–3 Stiele Salbei und Thymian**
- **250–300 g Schwarzkohl**
- **1 EL Butter**
- **1 Prise Zucker**
- **1–2 TL Bio-Zitronensaft**

Für den Teig
- **250 g Hartweizengrieß (alternativ Hartweizenmehl)**
- **etwas Salz**

Für die Soße
- **2 EL Butter**
- **2 EL Mehl**
- **500 ml Milch**
- **etwas Salz**
- **1 Prise Zucker**

Außerdem
- **etwas Butter zum Fetten**
- **etwas Parmesan zum Gratinieren, nach Belieben**

1 Den Backofen auf 150 °C Umluft vorheizen. Tomaten waschen, in dünne Spalten schneiden, leicht salzen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit den gewaschenen Kräutern belegen und 30 Minuten im vorgeheizten Ofen „trocknen“ lassen.

2 Hartweizengrieß oder -mehl mit ca. 100 ml Wasser und etwas Salz zu einem glatten Teig verkneten. Diesen in Frischhaltefolie wickeln und bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

3 Für die Béchamelsoße die Butter in einem Topf schmelzen, das Mehl dazugeben und darin kurz ohne Farbe anschwitzen. Die Milch unter Rühren dazugeben und die Soße köcheln lassen, bis sie andickt. Mit Salz und 1 Prise Zucker abschmecken.

4 Schwarzkohl waschen. Die Stiele herausschneiden und in Stücke, die Blätter in dünne Streifen schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen, die Stiele darin mit etwas Salz und 1 Prise Zucker bei großer Hitze andünsten. Nach 3–4 Minuten die Blätter und den Zitronensaft dazugeben, durchschwenken und bei geschlossenem Deckel weitere 2–3 Minuten garen. Den Schwarzkohl auf einem Teller auskühlen lassen.

5 Eine Auflaufform fetten. Teig dünn ausrollen, die Teigplatten in der Größe der Auflaufform zuschneiden. Tomaten aus dem Ofen nehmen, diesen auf 190 °C Ober-/Unterhitze erhitzen.

6 Nun beginnt das Schichten: Etwas Kohl und Tomaten auf dem Boden der Auflaufform verteilen, mit Béchamelsoße leicht bedecken, eine Nudelplatte auflegen und das Ganze wiederholen. Mit Tomaten, Schwarzkohl und Béchamelsoße abschließen. Alles nach Belieben mit etwas geriebenem Parmesan bestreuen. Die Lasagne im vorgeheizten Ofen in 20–25 Minuten goldbraun und knusprig backen. Aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen, dann servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 90 Minuten

Spätzle mit Mangold

ZUTATEN für 2 Personen
- **200 g Spätzlemehl (alternativ je 100 g Weizenmehl (Type 550) und Hartweizenmehl oder -grieß gemischt)**
- **4 Eier**
- **200 g Mangold**
- **100 g Gemüsezwiebeln**
- **1–2 EL Butter**
- **1 Prise Zucker**
- **etwas heller Balsamicoessig**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Einen großen Topf bis knapp unter den Rand mit Wasser füllen. Wasser erhitzen und unter dem Siedepunkt halten. Leicht salzen.

2 Das Mehl oder die Mehlmischung in eine Schüssel geben, Eier dazugeben und alles gründlich verarbeiten. Die Mischung kräftig mit der Hand schlagen, bis ein Teig von zähflüssiger Konsistenz entstanden ist. Den Teig leicht salzen und kurz bei Zimmertemperatur ruhen und quellen lassen. Wichtig ist: Er soll eine gute Bindung haben.

3 Eine kleine Portion Teig nicht zu dick auf ein Holzbrett streichen und mithilfe einer Teigkarte Nudel für Nudel ins siedende Wasser schaben. So nach und nach Spätzle aus dem Teig zubereiten. Diese, sobald sie an die Wasseroberfläche steigen, mit einem Sieb oder mit einer Schaumkelle herausheben und abtropfen lassen.

4 Den Mangold waschen. Blätter und Stiele trennen. Die Stiele nach Belieben in Stifte oder Stücke, die Blätter in dünne Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen und ebenfalls in feine Streifen schneiden.

5 In einer Pfanne die Butter erhitzen, darin zuerst die Zwiebeln und die Mangoldstiele 2 Minuten bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Wenden garen. Die Blätter dazugeben. Alles leicht salzen, Zucker und Essig unterrühren, dann weitere 1–2 Minuten bei geschlossenem Deckel garen.

6 Mangoldgemüse mit den Spätzle vermischen. Alles mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken, auf Teller verteilen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten

Fotos: © Jule Felice Frommelt, AT Verlag/www.at-verlag.ch (2); PR (1)

KRÄUTERLIEBE
Hegen, pflegen
und selbst ernten



REDAKTIONSTIPP

Kochen mit allen Sinnen: In „Das Glück der einfachen Küche“ finden Sie leicht verständliche Rezepte, die von Herzen kommen und guttun. Dazu gibt es verschiedene Schritt-für-Schritt-Anleitungen, damit alles leicht gelingt.

AT Verlag, 28 Euro

Spätzle mit Mangold

Würzige Mahlzeit

Gelbe Erbsensuppe mit
gepökeltem Schweinefleisch

SEITE 30

Wohlige Momente

SUPPENZEIT

Nach dem Winterspaziergang gibt es für uns nichts Schöneres,
als eine große Portion selbst gekochte Suppe oder Eintopf zu genießen.
Da bleibt es bestimmt nicht bei nur einem Teller!



Kürbis-Pastinaken-Suppe
mit Schafskäse und
Kürbiskernen

SEITE 30

Fotos: © StockFood/Ekblom, Ulrika (2); AdobeStock/vulcanus (1)


Lauch-Kartoffelcreme-
suppe mit Garnelen
und Parmesan
SEITE 30
Spannende Aromenkombination

Gemüseeintopf
mit schwarzen Bohnen,
Salsiccia & Grünkohl

SEITE 31

Fotos: © StockFood/Ekblom, Ulrika (2)



Mit exotischer Note

Karottensuppe mit Senf
und Koriander

SEITE 31

GENUSSTIPP

Zu diesem herzhaften Eintopf empfehlen wir Ihnen ein gut gekühltes Pils. Mit seiner angenehm herben Note unterstützt es die Aromen des kräftigen Rindfleischs und der leicht pikanten Senfcreme, mit der das Gericht serviert wird.

Rindfleischeintopf mit Gemüse und Senfcreme

SEITE 31

Fotos: © StockFood/Ekblom, Ulrika (2)



Gelbe Erbsensuppe mit gepökeltem Schweinefleisch

ZUTATEN für 4 Personen
- **1 Zwiebel**
- **1 Knoblauchzehe**
- **1 EL Sonnenblumenöl**
- **ca. 1 l Fleischbrühe**
- **400 g gepökeltes Schweinefleisch (z. B. Nacken) am Stück**
- **350 g getrocknete gelbe Schälerbsen**
- **1 Lorbeerblatt**
- **4 Stiele Thymian**
- **1–2 EL Weißweinessig**
- **etwas Korianderpulver**
- **4 TL körniger Senf**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein würfeln und in einem Topf in heißem Öl andünsten. 1 l Brühe angießen und aufkochen. Fleisch, Erbsen und Lorbeerblatt in den Topf geben. Alles unter gelegentlichem Rühren ca. 60 Minuten sanft köcheln lassen. Ggf. weitere Brühe nachgießen.

2 Das gegarte Fleisch aus der Suppe nehmen und in mundgerechte Stücke schneiden. Thymian waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen. Ist die Suppe schön sämig gekocht, das Fleisch wieder dazugeben. Die Suppe mit Essig, Salz, Pfeffer und Koriander abschmecken. Die Suppe auf Suppenteller verteilen, mit Thymian bestreuen und jeweils mit 1 Klecks Senf servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 85 Minuten



Kürbis-Pastinaken-Suppe mit Schafskäse und Kürbiskernen

ZUTATEN 4 Personen
- **400 g Pastinaken**
- **400 g Kürbis(z. B. Muskat- oder Hokkaidokürbis)**
- **1 Zwiebel**
- **2 cm Ingwer**
- **1 Knoblauchzehe**
- **1 EL Butter**
- **1 1/2 TL rotes Currypulver**
- **1 l heiße Gemüsebrühe**
- **100 g Sahne**
- **150 g Schafskäse**
- **1 EL Zitronenöl**
- **3 EL Kürbiskerne, geröstet**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Die Pastinaken schälen und würfeln. Den Kürbis ggf. schälen, von Kernen und Fasern befreien, in Würfel schneiden. Zwiebel, Ingwer und Knoblauch schälen, klein würfeln und in der heißen Butter in einem Topf andünsten. Kürbis, Pastinaken und Curry dazugeben und kurz mitbraten. 1 l Brühe angießen und alles 25–30 Minuten köcheln lassen.

2 Die Suppe fein pürieren. Sahne und je nach gewünschter Konsistenz noch etwas mehr Brühe unterrühren. Die Suppe erneut aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe auf Teller verteilen, mit zerbröckeltem Käse bestreuen, mit Zitronenöl beträufeln und mit gerösteten Kürbiskernen bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 55 Minuten



Lauch-Kartoffelcremesuppe mit Garnelen und Parmesan

ZUTATEN für 4 Personen
- **1 Zwiebel**
- **1 Stange Lauch**
- **400 g mehligkochende Kartoffeln**
- **3 EL Rapsöl**
- **500 ml heiße Gemüsebrühe**
- **1/2 TL getrockneter Thymian**
- **150 g Sahne**
- **1 Bio-Zitrone**
- **8 gekochte Garnelen ohne Schale, küchenfertig**
- **50 g grob geriebener Parmesan**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Die Zwiebel schälen und würfeln. Den Lauch putzen, klein schneiden und in einem Sieb gründlich waschen. Kartoffeln schälen, waschen und grob würfeln. Rapsöl in einem Topf erhitzen, die Zwiebel und den Lauch darin unter Rühren anbraten. Die Kartoffeln dazugeben und alles mit der heißen Brühe ablöschen. Suppe aufkochen, mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen und bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten kochen, bis die Kartoffeln gar sind.

2 Die Sahne zur Suppe geben und alles fein pürieren. Die Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben. Die Schale abreiben, die Frucht dann halbieren und auspressen. Die Suppe einmal aufkochen und mit Salz, Pfeffer sowie 1 TL Zitronensaft abschmecken.

3 Die Garnelen kurz erwärmen (z. B. im Dampfgarer). Zitronenschale mit dem Parmesan vermengen. Die Lauch-Kartoffelsuppe auf Suppenteller verteilen und die Garnelen daraufgeben. Die Suppe mit der Parmesanmischung bestreuen und sofort servieren.

TIPP: Wer keine Garnelen verwenden mag, kann z. B. Stremellachs nehmen.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

GENUSSTIPP

Bereiten Sie unsere Suppen und Eintöpfe ruhig schon am Vortag zu, denn beim Abkühlen und Wiederaufwärmen intensiviert sich der Geschmack und es entstehen wahre Seelenwärmer, von denen Sie garantiert gar nicht mehr den Löffel lassen wollen.



Gemüseeintopf mit schwarzen Bohnen, Salsiccia & Grünkohl

ZUTATEN für 4 Personen
- **300 g getrocknete schwarze Bohnen**
- **1 Lorbeerblatt**
- **1 Zwiebel**
- **1 Knoblauchzehe**
- **200 g mehligkochende Kartoffeln**
- **2 Karotten**
- **2 Stangen Staudensellerie**
- **2 EL Olivenöl**
- **2 EL Tomatenmark**
- **ca. 1 l heiße Fleischbrühe**
- **400 g stückige Tomaten (Dose)**
- **2 TL edelsüßes Paprikapulver**
- **200 g Grünkohl**
- **250 g Salsiccia (italienische grobe Bratwurst)**
- **80 g frisch geriebener Parmesan**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Die Bohnen über Nacht in Wasser einweichen. Anschließend abgießen und in einem Topf erneut mit Wasser bedecken. Aufkochen und mit dem Lorbeerblatt in ca. 90 Minuten garen.

2 Zwiebel, Knoblauch, Kartoffeln und Karotten schälen. Den Knoblauch hacken, Karotten, Kartoffeln und Zwiebel klein würfeln. Den Sellerie waschen, putzen und klein würfeln. Das Gemüse in einem großen Topf in heißem Öl farblos andünsten. Tomatenmark kurz mit anbraten. Alles mit 1 l Brühe ablöschen, Tomaten und Paprikapulver einrühren. Aufkochen und ca. 45 Minuten köcheln lassen. Ggf. mehr Brühe dazugeben, den Eintopf gelegentlich umrühren.

3 Kohl waschen, putzen und grob zerpflücken, in den letzten 8–10 Minuten zum Eintopf geben. Die Salsiccia in Scheiben schneiden, in einer heißen Pfanne goldbraun braten. Zum Schluss mit den abgetropften Bohnen zum Eintopf geben, die Hälfte vom Parmesan einrühren. Den Eintopf mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken, auf tiefe Teller verteilen und mit dem übrigen Parmesan bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden
zzgl. 8 Stunden Ruhezeit



Karottensuppe mit Senf und Koriander

ZUTATEN für 4 Personen
- **1 Zwiebel**
- **1 cm Ingwer**
- **500 g Karotten**
- **200 g mehligkochende Kartoffeln**
- **2 EL Maiskeimöl**
- **1 TL Kurkumapulver**
- **ca. 600 ml heiße Gemüsebrühe**
- **100 ml Bio-Orangensaft**
- **100 g Sahne**
- **2 EL scharfer Senf**
- **2 Stiele Koriander**
- **1–2 TL Bio-Limettensaft**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Zwiebel und Ingwer schälen und fein würfeln. Die Karotten und Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel- und Ingwerwürfel darin kurz andünsten. Karotten und Kartoffeln dazugeben und 1–2 Minuten mitdünsten. Alles mit Kurkuma, Salz und Pfeffer würzen, dann mit 600 ml heißer Brühe und Orangensaft ablöschen und etwa 20 Minuten unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen, bis die Karotten weich sind.

2 Die Sahne mit dem Senf verrühren, zur Suppe geben und alles pürieren. Die Suppe je nach gewünschter Konsistenz noch kurz einkochen lassen oder etwas mehr Brühe unterrühren. Den Koriander waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen. Die Karottensuppe mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken, auf Suppenteller verteilen und mit Korianderblättchen bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten



Rindfleischeintopf mit Gemüse und Senfcreme

ZUTATEN für 4 Personen
- **2 Zwiebeln**
- **600 g Rindfleisch (Unterschale)**
- **2 EL Butterschmalz**
- **1 l Fleischbrühe**
- **5 Stiele Thymian**
- **1 TL Kümmelsaat**
- **3 Lorbeerblätter**
- **300 g Sellerieknolle**
- **350 g Karotten**
- **200 g Wirsing**
- **100 g Sahne**
- **50 g Schmand**
- **2 EL körniger Senf**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Die Zwiebeln schälen und grob zerteilen. Das Fleisch trocken tupfen, in ca. 3 cm große Stücke schneiden, salzen, pfeffern und portionsweise in einem großen Schmortopf in heißem Butterschmalz rundum scharf anbraten, dann herausnehmen und kurz beiseitestellen.

2 Zwiebeln im Schmortopf anbraten. Das Fleisch wieder dazugeben, die Fleischbrühe angießen. Den Thymian waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und mit Kümmel und Lorbeer zur Suppe geben. Alles mit Salz und Pfeffer würzen, aufkochen und zugedeckt ca. 90 Minuten köcheln lassen, bis das Fleisch zart ist.

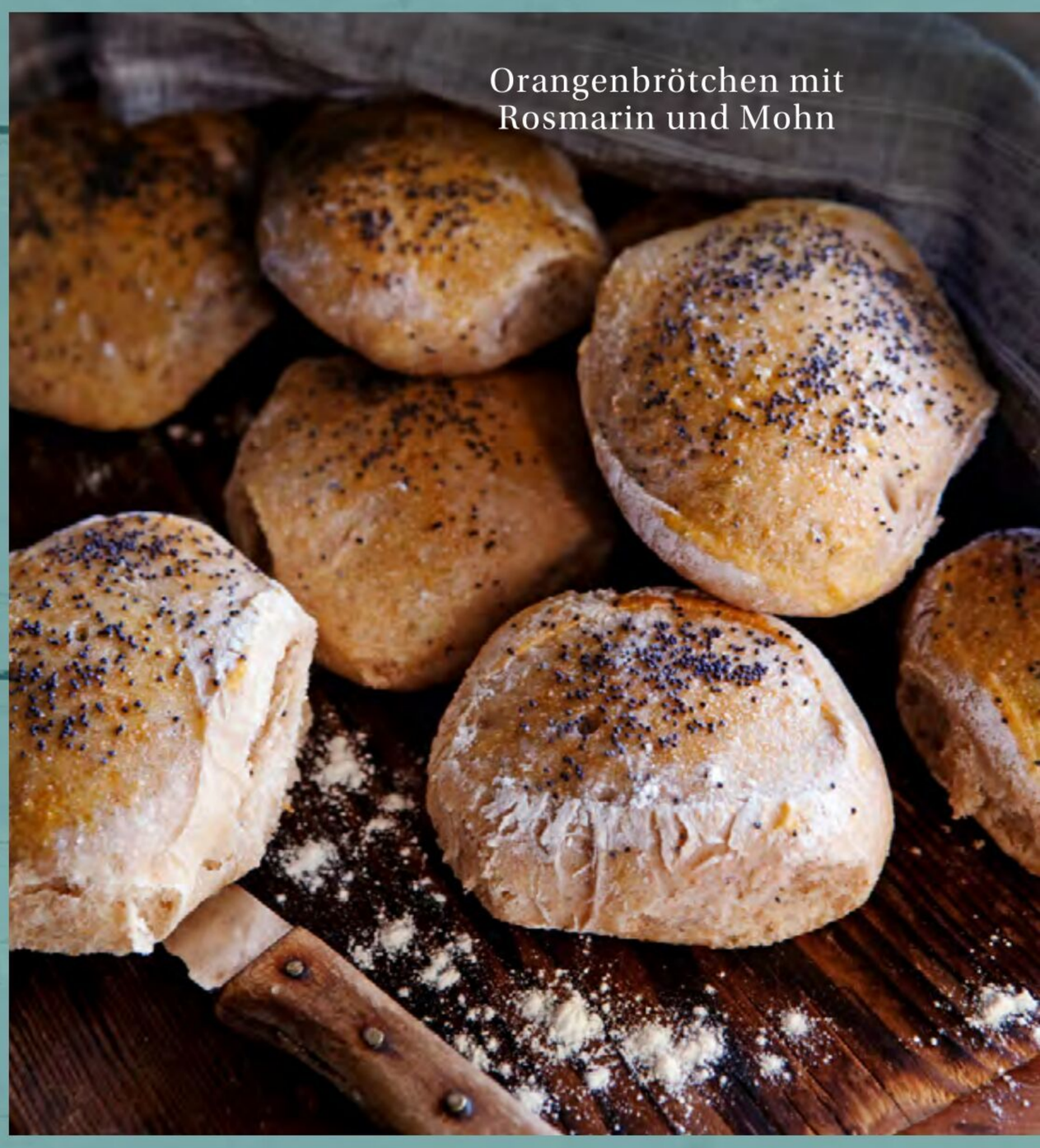
3 Inzwischen den Sellerie und die Karotten schälen und grob würfeln. Nach 60 Minuten Garzeit zum Fleisch geben. Den Wirsing putzen, waschen und in breite Streifen schneiden. In den letzten 10 Minuten dazugeben.

4 Die Sahne steif schlagen. Schmand und Senf verrühren, Sahne unterheben, die Creme mit Salz und Pfeffer würzen. Den Eintopf auf Suppenteller verteilen, mit der Senfcreme servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden

Herzhaftes Gebäck zu Suppe & Eintopf





Orangenbrötchen mit Rosmarin und Mohn



Hefefladen mit roten Zwiebeln



Muffins mit Käse und Kräutern



Orangenbrötchen mit Rosmarin und Mohn

ZUTATEN für 15 Stück
- **1 Bio-Orange**
- **1 Zweig Rosmarin**
- **500 g Dinkelmehl (Type 630) zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten**
- **2 EL Backmalz**
- **1 EL Salz**
- **1/2 Würfel Hefe**
- **1 Prise Zucker**
- **etwas Mohnsaat zum Bestreuen**

1 Die Orange heiß abwaschen. Die Schale fein abreiben und die Frucht auspressen. Den Rosmarin waschen und trocken schütteln. Die Nadeln abzupfen und sehr fein hacken.

2 Mehl, Backmalz und Salz in einer Schüssel vermengen. Die Hefe mit dem Zucker in 200 ml lauwarmem Wasser auflösen und zur Mehlmischung gießen. Orangensaft, -schale und Rosmarin dazugeben und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten Teig verarbeiten. Diesen zugedeckt ca. 45 Minuten ruhen lassen.

3 Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche kurz durchkneten, zu einer ca. 30 cm langen Rolle formen und in 15 gleich große Portionen teilen. Die Teiglinge zu Brötchen formen und auf der bemehlten Arbeitsfläche weitere 20 Minuten ruhen lassen.

4 Den Backofen auf 230 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Teiglinge auf das Blech setzen. Die Oberfläche jeweils mit etwas Wasser bestreichen und mit Mohn bestreuen.

5 Die Brötchen im vorgeheizten Ofen in ca. 15 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen, auf einem Kuchengitter auskühlen lassen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten
zzgl. 65 Minuten Ruhezeit



Hefefladen mit roten Zwiebeln

ZUTATEN für 6 Stück
- **1/4 Würfel Hefe**
- **1 Prise Zucker**
- **350 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten**
- **5 EL Olivenöl zzgl. etwas mehr zum Fetten**
- **2 rote Zwiebeln**
- **1 EL Balsamicoessig**
- **1 TL Honig**
- **7 Stiele Thymian**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Die Hefe in eine Schüssel bröckeln, mit Zucker und 200 ml lauwarmem Wasser verrühren. Mehl, 2 EL Öl sowie 1 TL Salz dazugeben und alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Ggf. etwas mehr Mehl dazugeben. Den Teig zugedeckt ca. 60 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen.

2 Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden, in einer Schüssel mit 1 EL Öl, Balsamicoessig und Honig vermischen. Den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

3 Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zu 6 kleinen, ovalen Fladen formen, diese auf ein leicht eingeöltes Backblech legen. Die Teigfladen mit restlichem Öl bestreichen und die Zwiebeln darauf verteilen, dabei einen schmalen Rand frei lassen.

4 Die Teiglinge im vorgeheizten Ofen in ca. 15 Minuten goldbraun backen. Thymian waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Die Zwiebelfladen aus dem Ofen nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Thymian bestreuen und warm servieren.

TIPP: Zusätzlich etwas Blauschimmelkäse als Belag auf die Teiglinge geben.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten
zzgl. 60 Minuten Ruhezeit



Muffins mit Käse und Kräutern

ZUTATEN für 12 Stück
- **200 g Parmesan**
- **1 Stiel Thymian**
- **2 Stiele krause Petersilie**
- **250 g Mehl**
- **1/2 TL Salz**
- **1 TL Backpulver**
- **80 ml Olivenöl**
- **200 g Joghurt**
- **2 Eier**

1 Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die 12 Mulden eines Muffinblechs mit Papierförmchen auslegen. 150 g Parmesan klein würfeln oder zerbröckeln. Den restlichen Käse reiben. Thymian und Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und hacken.

2 Das Mehl in einer Schüssel mit Salz, Thymian, Petersilie und Backpulver vermengen. Öl mit Joghurt und Eiern in einer separaten Schüssel verquirlen. Die Mehlmischung zügig unterrühren, gewürfelten Parmesan untermischen.

3 Den Teig in die Förmchen füllen, mit dem geriebenen Parmesan bestreuen und im vorgeheizten Ofen in ca. 30 Minuten goldbraun backen. Mit Alufolie abdecken, sollten sie drohen, zu dunkel zu werden.

4 Die Käse-Kräuter-Muffins aus dem Backofen nehmen und kurz abkühlen lassen, dann aus dem Muffinblech lösen und auf ein Kuchengitter setzen. Die Muffins nach Belieben warm oder vollständig ausgekühlt servieren.

TIPP: Die Muffins können Sie gut auf Vorrat zubereiten. Einfach nach dem Auskühlen portionsweise einfrieren und bei Bedarf über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Bei 180 °C im Ofen kurz aufbacken – und fertig.

ZUBEREITUNGSZEIT 55 Minuten

Fotos: Getty Images/iStock/Getty Images Plus/Tommy Lee Walker (1); © StockFood/Ekblom, Ulrika (3)



Pfannenhelden
SCHNITZEL

Entdecken Sie unsere Kreationen
mit Fleisch, Fisch und Gemüse.
An die Panade, fertig, los!



Foto: Tina Bumann (1)

Hähnchen in Honig-Nuss-Panade mit Mangosalsa

ZUTATEN für 4 Personen

- **1 rote Paprikaschote**
- **3 Frühlingszwiebeln**
- **1 Knoblauchzehe**
- **300 g Tomaten**
- **1 Mango**
- **2 EL Bio-Limettensaft**
- **3 EL heller Balsamicoessig**
- **2 EL Olivenöl**
- **2 altbackene Brötchen**
- **70 g Mandelkerne**
- **70 g Haselnusskerne**
- **2 TL Honig**
- **100 g Mehl**
- **2 Eier**
- **4 Hähnchenbrustfilets (à 180 g) in breiten Streifen**
- **Sonnenblumenöl zum Braten**
- **1 Baguette**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Paprikaschote waschen, vierteln und vom Kerngehäuse befreien, dann in kleine Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Knoblauch schälen und pressen. Tomaten waschen und in kleine Stücke schneiden. Die Mango schälen. Das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und klein würfeln. Limettensaft, Balsamicoessig und Olivenöl verrühren, unter die vorbereiteten Zutaten mischen. Salsa mit Salz und Pfeffer abschmecken und gut durchziehen lassen.

2 Die Brötchen in grobe Stücke schneiden und kurz in einem Mixer zerkleinern. Mandeln und Haselnüsse dazugeben und alles zerkleinern. 1 TL Salz, etwas Pfeffer und den Honig zur Masse geben. Alles vermengen und in einen tiefen Teller umfüllen. Mehl ebenfalls in einen tiefen Teller geben. Die Eier in einem dritten tiefen Teller verquirlen.

3 Die Hähnchenbruststreifen erst im Mehl wälzen, überschüssiges Mehl vorsichtig abklopfen. Anschließend durch die Eimasse ziehen und abtropfen lassen. Die Hähnchenstreifen dann in der Nuss-Brösel-Honig-Mischung wenden und in einer Pfanne in reichlich Öl in ca. 3 Minuten auf beiden Seiten goldbraun braten. Die Hähnchenbruststreifen mit der Mangosalsa und dem geschnittenen Baguette servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

Kabeljau in Kräuterpanade mit Rosmarinkartoffeln

ZUTATEN für 4 Personen

- **800 g festkochende Kartoffeln**
- **5 EL Olivenöl**
- **1 TL edelsüßes Paprikapulver**
- **6 Zweige Rosmarin**
- **2 altbackene Brötchen in Stücken**
- **1/2 Bund gemischte Kräuter**
- **4 EL Bio-Zitronensaft**
- **100 g Mehl**
- **2 Eier**
- **4 Stücke Kabeljaufilet (à ca. 125 g)**
- **4 EL Rapsöl**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Kartoffeln schälen, waschen und je nach Größe in Spalten schneiden oder halbieren. In kochendem Wasser 10–15 Minuten garen. Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Kartoffeln abgießen, auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen, mit Olivenöl beträufeln und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Den Rosmarin waschen und trocken schütteln. Nadeln hacken und die Hälfte davon auf die Kartoffeln streuen. Die Kartoffelstücke im vorgeheizten Ofen auf der oberen Schiene in 20 Minuten knusprig backen.

2 Brötchen in grobe Stücke schneiden und in einem Mixer fein zerkleinern. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Übrigen Rosmarin, Brösel, etwas Salz und Pfeffer sowie Zitronensaft zu den Kräutern geben, alles verrühren. Das Mehl in einen tiefen Teller geben, die Eier in einem anderen tiefen Teller verquirlen und den Bröselmix ebenfalls in einen tiefen Teller geben.

3 Die Fischstücke im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen. Den Fisch dann durch die Eier ziehen, abtropfen lassen und in der Kräuterpanade wälzen. Panade gut andrücken und die Filets in einer Pfanne im Rapsöl goldbraun braten. Die Kabeljaustücke mit den Rosmarinkartoffeln servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten

Sellerie in Vollkornpanade mit pikantem Paprikadip

ZUTATEN für 4 Personen

- **1/2 Bund Petersilie**
- **je 1 rote und gelbe Paprikaschote**
- **2 Knoblauchzehen**
- **100 g Frischkäse**
- **200 g Crème fraîche**
- **1 EL Tomatenmark**
- **etwas Chilipulver**
- **2 altbackene Vollkornbrötchen**
- **1 TL edelsüßes Paprikapulver**
- **100 g Vollkornroggenmehl**
- **2 Eier**
- **800 g Knollensellerie**
- **3 EL Olivenöl**
- **etwas Salz und Pfeffer**

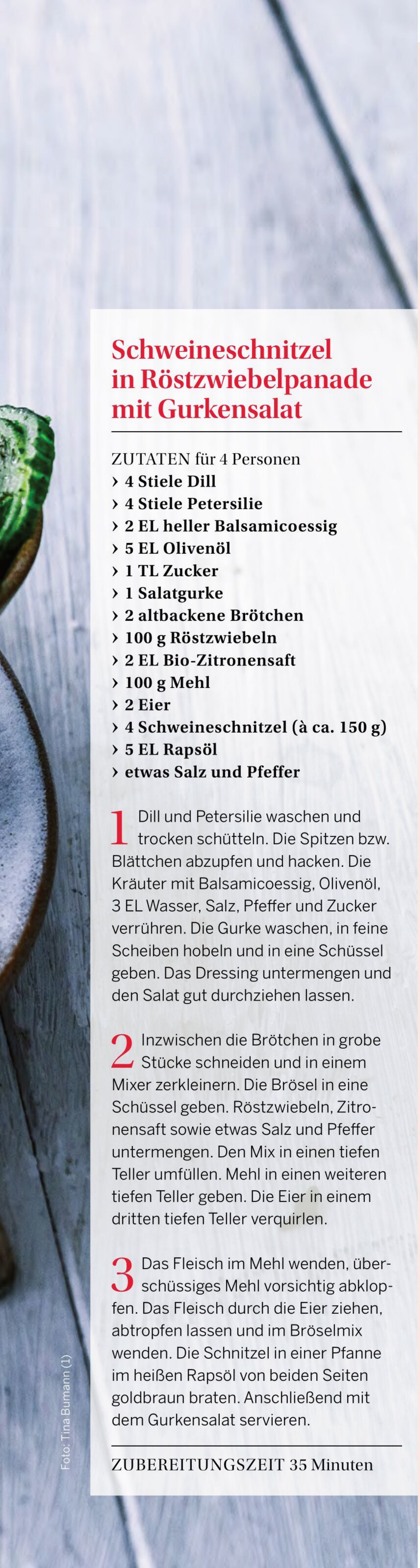
1 Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und in ein hohes Gefäß geben. Paprika waschen, entkernen, grob zerkleinern und dazugeben. Knoblauch schälen und dazugeben. Alles gut pürieren. Frischkäse, Crème fraîche, Tomatenmark und Chilipulver gut unterrühren und den Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Brötchen in grobe Stücke schneiden und in einem Mixer zerkleinern, mit Paprikapulver sowie etwas Salz und Pfeffer vermengen. Den Mix in einen tiefen Teller umfüllen. Das Mehl ebenfalls in einen tiefen Teller geben und die Eier in einem dritten tiefen Teller verquirlen.

3 Den Sellerie schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Selleriescheiben im Mehl wälzen, dann durch die Eier ziehen und abtropfen lassen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Sellerieschnitzel in den Bröseln wenden und im heißen Öl bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2–3 Minuten braten, bis sie knusprig und gar sind. Sellerieschnitzel mit dem Paprikadip servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

Fotos: Tina Bumann (2)



Schweineschnitzel in Röstzwiebelpanade mit Gurkensalat

ZUTATEN für 4 Personen

- **4 Stiele Dill**
- **4 Stiele Petersilie**
- **2 EL heller Balsamicoessig**
- **5 EL Olivenöl**
- **1 TL Zucker**
- **1 Salatgurke**
- **2 altbackene Brötchen**
- **100 g Röstzwiebeln**
- **2 EL Bio-Zitronensaft**
- **100 g Mehl**
- **2 Eier**
- **4 Schweineschnitzel (à ca. 150 g)**
- **5 EL Rapsöl**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Dill und Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Spitzen bzw. Blättchen abzupfen und hacken. Die Kräuter mit Balsamicoessig, Olivenöl, 3 EL Wasser, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Die Gurke waschen, in feine Scheiben hobeln und in eine Schüssel geben. Das Dressing untermengen und den Salat gut durchziehen lassen.

2 Inzwischen die Brötchen in grobe Stücke schneiden und in einem Mixer zerkleinern. Die Brösel in eine Schüssel geben. Röstzwiebeln, Zitronensaft sowie etwas Salz und Pfeffer untermengen. Den Mix in einen tiefen Teller umfüllen. Mehl in einen weiteren tiefen Teller geben. Die Eier in einem dritten tiefen Teller verquirlen.

3 Das Fleisch im Mehl wenden, überschüssiges Mehl vorsichtig abklopfen. Das Fleisch durch die Eier ziehen, abtropfen lassen und im Bröselmix wenden. Die Schnitzel in einer Pfanne im heißen Rapsöl von beiden Seiten goldbraun braten. Anschließend mit dem Gurkensalat servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

Foto: Tina Bumann (1)

Dazu einen Dip?

Tomatenketchup

50 g Knollensellerie, 100 g Karotten, 1/2 Zwiebel, 2 cm Ingwer, 1 EL Olivenöl, 6 EL Zucker, 100 g Tomatenmark, 1,4 kg Tomaten, 4 EL Apfelessig, 3 TL Salz, 1 Msp. Pimentpulver
Sellerie, Karotten, Zwiebel und Ingwer schälen, in kleine Würfel schneiden und in einen Topf geben. Öl, Zucker und Tomatenmark dazugeben und alles andünsten. Tomaten waschen, vierteln und mit Essig und Gewürzen dazugeben. Alles ca. 80 Minuten einkochen lassen, dann pürieren. Ist der Ketchup dann noch zu flüssig, weitere 15 Minuten einkochen lassen. Ketchup heiß in sterile Flaschen füllen. Dunkel gelagert ist er mehrere Monate haltbar.
Zubereitungszeit 2 Stunden

Kräuterremoulade

1 EL Kapern, 2 Sardellenfilets, 1 Bio-Limette, 100 g Mayonnaise, 150 g Crème fraîche, 4 EL gehackte Kräuter (z. B. Petersilie, Schnittlauch), etwas Salz und Pfeffer
Kapern und Sardellen hacken. Limette heiß abwaschen und trocken reiben, die Schale abreiben, die Frucht auspressen. Alles mit Mayonnaise, Crème fraîche und gehackten Kräutern in einer Schüssel verrühren. Remoulade mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Zubereitungszeit 15 Minuten

Honig-Senf-Soße

50 g Senf, 40 g Honig, 1 EL Bio-Orangensaft, 1 EL Sonnenblumenöl, 200 g Crème fraîche, 2 Stiele Dill
Senf, Honig, Orangensaft, Öl und Crème fraîche in einer Schüssel verrühren. Den Dill waschen und trocken schütteln. Die Spitzen abzupfen, fein hacken und unter die Soße rühren.
Zubereitungszeit 15 Minuten

Röstzwiebelcreme

150 g Magerquark, 150 g Schmand, 1 TL Senf, 4 EL Röstzwiebeln, etwas Salz und Pfeffer
Magerquark mit Schmand, Senf und Röstzwiebeln in einer Schüssel gründlich verrühren. Die Creme würzig mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Zubereitungszeit 10 Minuten

Kräuter-Ricottadip

1 rote Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 30 g Pecorino, 3 Stiele Petersilie, 2 Stiele Kerbel, 250 g Ricotta, 50 g Sahne, 1 EL Olivenöl, 1 TL Bio-Zitronenschale, etwas Salz und Pfeffer
Zwiebel und Knoblauch schälen und grob zerkleinern. Pecorino in Stücke schneiden. Die Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Alles mit Ricotta, Sahne, Öl und Zitrone in einen Mixer geben und fein pürieren. Den Dip mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.
Zubereitungszeit 20 Minuten

Cocktailsoße

80 g Ketchup, 200 g Mayonnaise, 1 EL Bio-Orangensaft, 1 EL Cognac oder Weinbrand, 1 TL Honig, 1 TL Senf, etwas Salz und Pfeffer
Alle Zutaten in einen Mixer geben und kurz pürieren. Die Cocktailsoße in eine Schale umfüllen. Gekühlt lagern und innerhalb von 2–3 Tagen verbrauchen.
Zubereitungszeit 10 Minuten

Avocado-Hüttenkäse

8 Stiele Koriander, 2 reife Avocados, etwas Cayennepfeffer, 1 EL Bio-Zitronensaft, 150 g Hüttenkäse, 1/2 TL Chiliflocken, etwas Salz und Pfeffer
Den Koriander waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und in einen Mixer geben. Die Avocados halbieren und vom Kern befreien. Das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und mit Cayennepfeffer, Zitronensaft, Hüttenkäse und Chiliflocken in den Mixer geben. Alles fein mixen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Zubereitungszeit 20 Minuten

Klassische Aioli

2 Knoblauchzehen, 1 Ei, 1 TL Essig, 250 ml Sonnenblumenöl, etwas Salz und Pfeffer
Alle Zutaten müssen Zimmertemperatur haben. Knoblauch schälen, mit Ei, Essig und Öl in ein hohes Gefäß geben. Stabmixer hineinstellen, anschalten und langsam nach oben ziehen, sodass eine Emulsion entsteht. Die Aioli mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Zubereitungszeit 10 Minuten

Das Leben genießen

Erst die Mischung aus einer vollwertigen und gesunden Ernährung, gepaart mit ausreichend Sport und geistiger Aktivität, beeinflussen die Hirnleistung nachhaltig. So bleibt man bis ins hohe Alter fit und agil.

GESUNDER GENUSS

Essen gegen Vergessen

Wie die Ernährung dabei helfen kann, Alzheimer erfolgreich zu lindern, erklärt Autorin Monika Judä in ihrem Buch „Good Bye Alzheimer“. Erfahren Sie hier alles über ihr einfaches, wirkungsvolles Erfolgsrezept

AUSGEWOGEN Gesunde Ernährung steigert die Leistungsfähigkeit



Mal eine Verabredung verschwitzen oder den Namen seines Gegenübers vergessen, das sind Dinge, die sicherlich jeder von uns schon einmal erlebt hat. Solche kleinen Schusseligkeiten sind kein Grund zur Sorge, wie Autorin Monika Judä versichert: „Gelegentliche Vergesslichkeit ist etwas völlig Normales und von Demenz weit entfernt.“ Manchmal kann eine ausgeprägte Vergesslichkeit aber auch tatsächlich das erste Symptom einer beginnenden Demenzerkrankung sein. Eine Krankheit, bei der Nervenzellen langsam absterben, das Gedächtnis gelöscht wird und die Persönlichkeit sich zunehmends verändert. Häufig werden Alzheimer und Demenz synonym verwendet. Dabei ist Demenz als Oberbegriff zu verstehen, der für rund 50 verschiedene neurodegenerative Erkrankungen steht, bei denen die Gehirnleistung nach und nach abnimmt. Alzheimer ist eine davon und die häufigste Form der Demenz. Trotz intensiver Forschung sind Alzheimer-Erkrankungen derzeit noch nicht heilbar. Doch es gibt Möglichkeiten, sie auszubremsen – dabei kann eine gesunde und ausgewogene Lebens- und Ernährungsweise hilfreich sein.

Sind Sie betroffen?

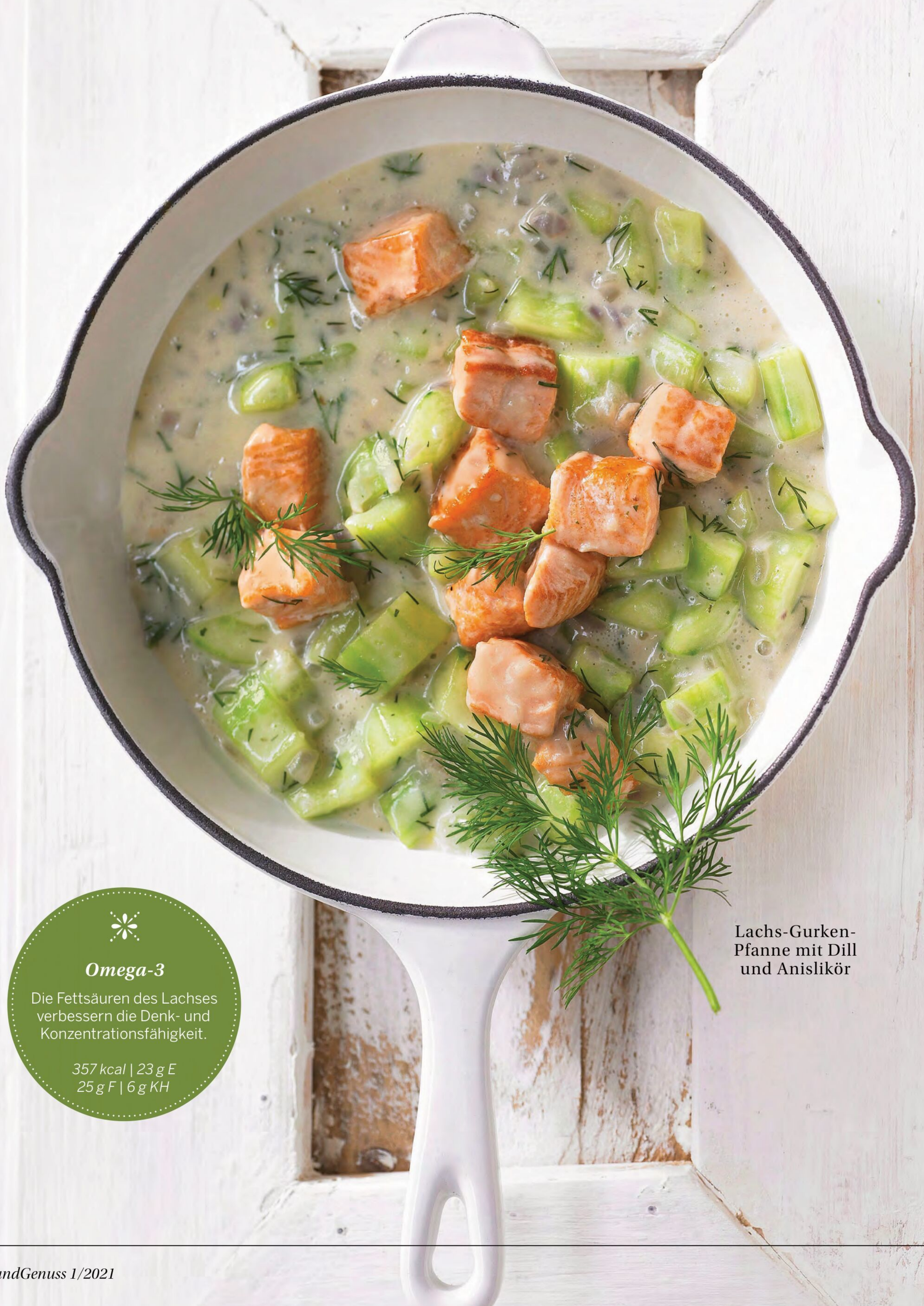
Eine Demenzerkrankung kann nur ein Arzt diagnostizieren. Dennoch deuten bestimmte Symptome wie Gedächtnis- und Sprachstörungen, Verlust von kognitiven Fähigkeiten, Wahrnehmungsstörungen, Probleme bei der örtlichen und zeitlichen Orientierung und zunehmende Schwierigkeiten bei der Alltagsbewältigung auf eine Alzheimer-Erkrankung hin. Sollten diese Anzeichen auf Sie zutreffen, ist eine ärztliche Abklärung erforderlich. Gleichzeitig können Sie aber auch selbst etwas tun und mit einer gesunden Ernährung die Erkrankung lindern oder ihr in jungen Jahren rechtzeitig vorbeugen.

Gesundes Leben, gesunder Geist

Allgemeinhin gilt: Eine gesunde Lebensführung hält fit und macht vital. Besonders Alzheimer-Patienten können von dieser Lebensweise profitieren. Dabei sollten körperliche, geistige und soziale Aktivitäten mit einer kalorienarmen und ausgewogenen Ernährung unterstützt werden. Achten Sie dabei auf eine frische und fettarme Ernährung. Verfallen Sie aber keinesfalls einer einseitigen Diät, erst durch eine vollwertige Ernährung versorgen Sie Ihr Gehirn mit wichtigen Nährstoffen und der richtigen Mischung aus Kohlenhydraten, Eiweiß, Fett und Vitalstoffen. So stärken Sie die Abwehreigenschaften des Gehirns und erhalten seine Leistungsfähigkeit. Sorgen Sie außerdem für ausreichende Flüssigkeitszufuhr und trinken Sie über den Tag verteilt viel Wasser. Auf den folgenden Seiten finden Sie einige tolle Gerichte, deren Zutaten sich positiv auf Ihre Hirnleistung auswirken. ●

Fotos: Getty Images/E+/AleksandarNakic (1); Getty Images/iStock/Getty Images Plus/Lisovskaya (1)

Mit gesunden Omega-3-Fettsäuren

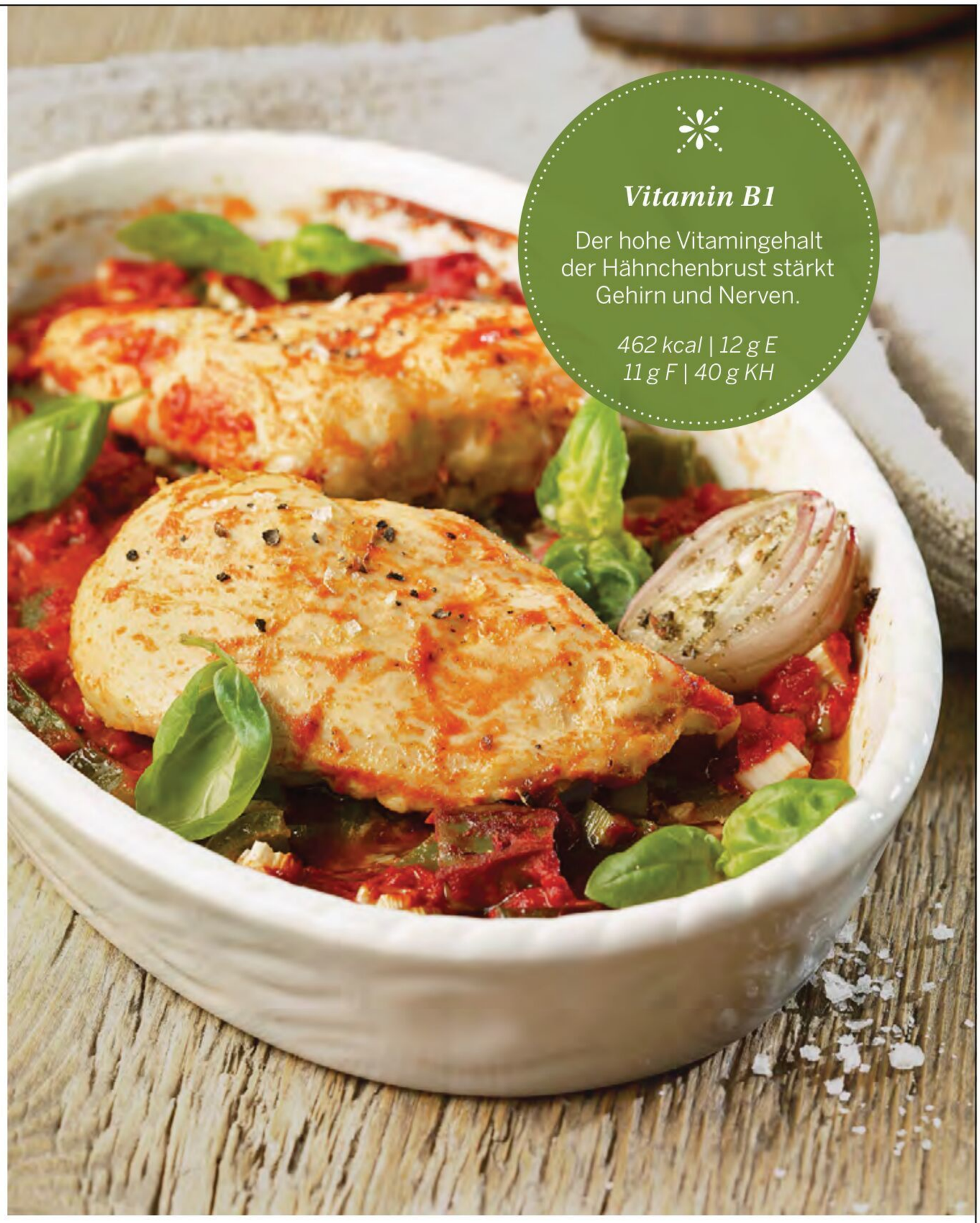


Lachs-Gurken-Pfanne mit Dill und Anislikör

Omega-3

Die Fettsäuren des Lachses verbessern die Denk- und Konzentrationsfähigkeit.

357 kcal | 23 g E
25 g F | 6 g KH



Lachs-Gurken-Pfanne mit Dill und Anislikör

ZUTATEN für 4 Personen
- **400 g Lachsfilet, küchenfertig, ohne Haut**
- **2 Salatgurken**
- **2 Schalotten**
- **2 EL Olivenöl**
- **2 EL Anislikör**
- **2–3 EL Bio-Zitronensaft**
- **200 ml Gemüsebrühe**
- **150 g Sojasahne**
- **4 Stiele Dill**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Den Lachs waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Würfel schneiden. Die Gurken schälen, längs halbieren und die Kerne herausschaben. Die Gurkenhälften würfeln. Die Schalotten schälen und fein würfeln.

2 Lachswürfel in einer beschichteten Pfanne in 1 EL heißem Öl rundherum goldbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und wieder aus der Pfanne nehmen. Die Schalottenwürfel in der heißen Pfanne im restlichen Öl glasig andünsten. Die Gurken dazugeben und kurz mitdünsten. Alles mit Anislikör und Zitronensaft ablöschen. Die Brühe angießen und die Sojasahne einrühren. Die Mischung bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten sanft köcheln lassen. Den Lachs zurück in die Pfanne geben und in der Soße in 2–3 Minuten gar ziehen lassen. Alles abschmecken.

3 Dill waschen und trocken schütteln. Die Spitzen abzupfen und hacken. Die Lachs-Gurken-Pfanne auf Teller verteilen, mit dem gehackten Dill bestreuen und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

Gebratene Hähnchenbrust auf Gemüse

ZUTATEN für 4 Personen
- **4 Hähnchenbrustfilets (à ca. 140 g)**
- **2 EL Olivenöl**
- **2 rote Paprikaschoten**
- **4 Frühlingszwiebeln**
- **2 Schalotten**
- **4 Tomaten**
- **400 g stückige Tomaten (Dose)**
- **1 TL getrockneter Oregano**
- **1 Handvoll Basilikum**
- **etwas Salz und Pfeffer**

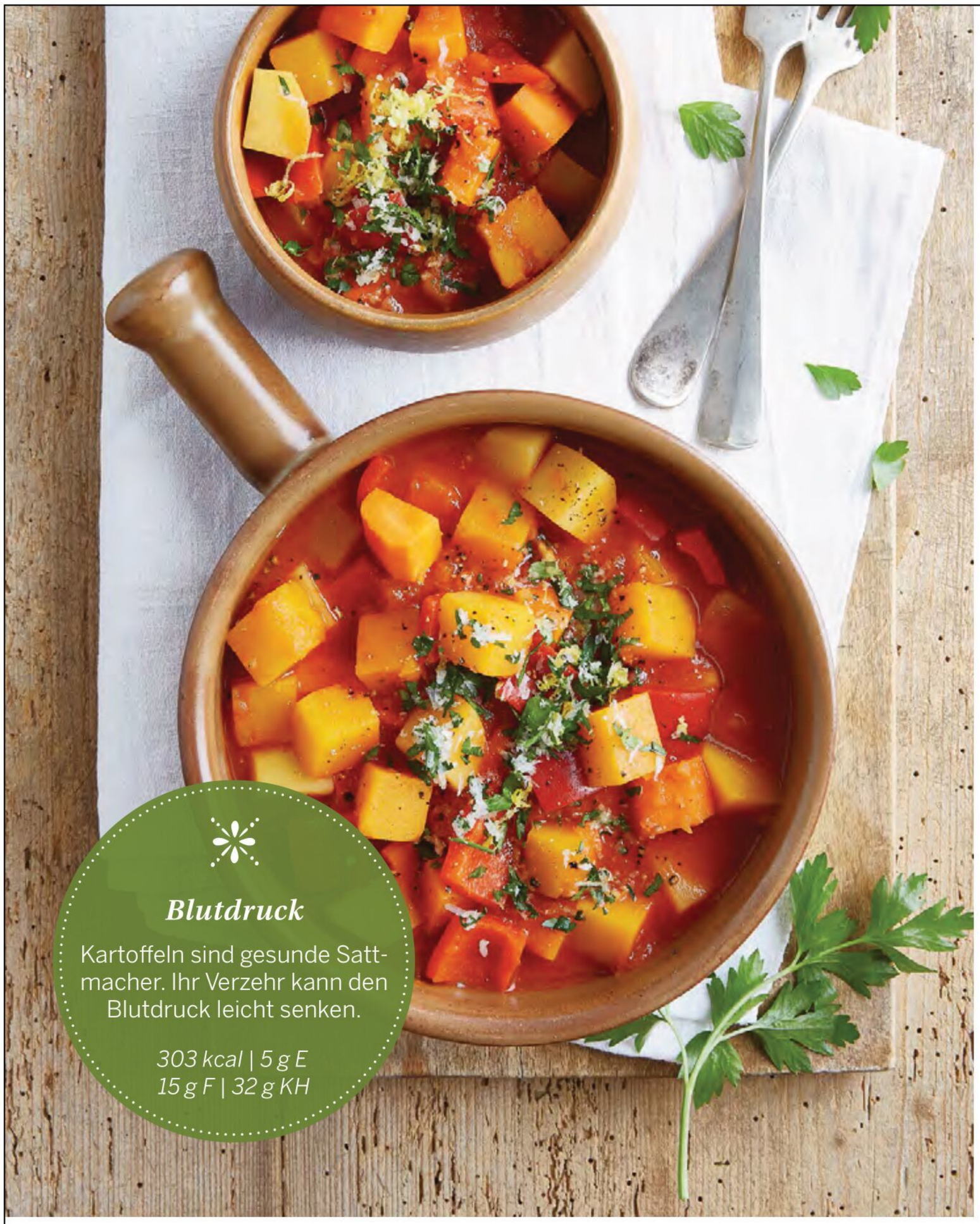
1 Das Hähnchenfleisch mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne in 1 EL heißem Öl rundherum goldbraun anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

2 Die Paprikaschoten waschen, halbieren, entkernen und grob würfeln. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Schalotten schälen und halbieren. Tomaten waschen, vom Stielansatz befreien und grob würfeln. Das restliche Öl in der Pfanne erhitzen und die Paprika- und Schalottenhälften etwa 1 Minute anbraten. Frühlingszwiebeln und Tomaten untermischen. Die stückigen Tomaten dazugeben und alles mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen.

3 Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Einige zum Garnieren beiseitelegen, den Rest fein schneiden und unter das Gemüse rühren. Das Gemüse in zwei kleine Auflaufformen (oder eine große Form) geben. Das gebratene Fleisch darauflegen, nach Belieben mit etwas Soße bestreichen und im vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten backen. Das Gericht auf Teller verteilen, mit Basilikum garnieren und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 65 Minuten

Fotos: StockFood/Westermann, Jan-Peter (1); StockFood/Studio R. Schmitz (1)



Blutdruck

Kartoffeln sind gesunde Sattmacher. Ihr Verzehr kann den Blutdruck leicht senken.

303 kcal | 5 g E
15 g F | 32 g KH

Porridge mit Blaubeeren und Mandeln

ZUTATEN für 4 Personen

- **750 ml Milch (1,5 % Fett)**
- **1 Vanilleschote**
- **3–4 EL Honig**
- **1 Msp. Zimtpulver**
- **125 g kernige Haferflocken**
- **150 g Blaubeeren**
- **1 Handvoll kernlose rote Weintrauben**
- **60 g Mandelkerne**

1 Milch in einem Topf mit der längs halbierten Vanilleschote sowie Honig und Zimt aufkochen. Haferflocken dazugeben und bei sehr kleiner Hitze unter Rühren 5–10 Minuten quellen lassen. Es sollte ein cremiger Brei entstehen. Ggf. noch etwas mehr Milch unterrühren.

2 Die Blaubeeren verlesen, waschen und abtropfen lassen. Weintrauben waschen und klein schneiden. Vanilleschote aus dem Porridge nehmen. Den warmen Porridge auf kleine Schüsseln verteilen und mit Blaubeeren, Weintrauben und Mandeln bestreuen, dann sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten

Kürbis-Kartoffel-Gulasch

ZUTATEN für 4 Personen

- **500 g vorwiegend festkochende Kartoffeln**
- **500 g Kürbis (z. B. Hokkaido)**
- **2 rote Paprikaschoten**
- **1 Zwiebel**
- **1–2 Knoblauchzehen**
- **4 EL Olivenöl**
- **1 TL Currypulver**
- **450 ml Gemüsebrühe**
- **50 ml Tomatensaft**
- **etwas Kümmelpulver**
- **etwas Cayennepfeffer**
- **1 TL Petersilie, gehackt**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Kartoffeln schälen, waschen und grob würfeln. Den Kürbis waschen und je nach Sorte schälen, dann von Kernen und Fasern befreien. Das Fruchtfleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Die Paprikaschoten waschen, halbieren, entkernen und würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und beides in feine Würfel schneiden.

2 In einem Topf die Zwiebel und den Knoblauch im heißen Öl anbraten. Kartoffeln, Kürbis und Paprika dazugeben und kurz mitbraten. Alles mit Currypulver bestäuben, Brühe und Tomatensaft angießen. Die Mischung mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 25 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Das Gemüsegulasch mit Kümmel, Cayennepfeffer und Salz abschmecken, dann auf tiefe Teller verteilen und mit Petersilie bestreut servieren.

TIPP: Hokkaidokürbisse müssen im Gegensatz zu den meisten anderen Kürbissen nicht geschält werden. Ihre Schale wird beim Kochen weich und verleiht Gerichten eine tolle Farbe.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten



REDAKTIONSTIPP

Autorin Monika Judä zeigt in ihrem neuen Buch „Good Bye Alzheimer“, wie Sie mit der richtigen Ernährungsweise der Krankheit erfolgreich vorbeugen und sie lindern können. Freuen Sie sich auf jede Menge Hintergrundwissen und Rezeptideen.
Christian Verlag, 19,99 Euro

Antioxidantien

Hafer steckt voller Antioxidantien. Diese schützen die Zellen vor freien Radikalen.

376 kcal | 14 g E
14 g F | 45 g KH

Porridge mit Blaubeeren und Mandeln

Für einen guten Tagesbeginn

Fotos: StockFood/Gräfe & Unzer Verlag/Walsh, Nicky (1); StockFood/Haurylik, Alena (1); PR (1)

Lernen von Experten

Gesundheitswissen

Kopfschmerzen

Unsere Expertin Dr. Franziska Rubin kennt die besten Hausmittel und weiß, wie Sie mit natürlichen Heilverfahren Ihre Beschwerden bekämpfen

Ursachen und Symptome

Kopfschmerzen sind noch vor Rückenschmerzen die am häufigsten auftretenden Schmerzen. Dr. Rubin weiß, oft helfen schon einfache Hausmittel. Häufige Auslöser für Spannungskopfschmerzen sind Stress, Muskelverspannungen (z. B. durch Fehlhaltungen), Hunger, Durst oder Schlafmangel. Warum viele Menschen darauf mit Kopfschmerzen reagieren, ist nicht ganz geklärt. Es wird vermutet, dass im Gehirn ein Ungleichgewicht chemischer Botenstoffe entsteht, durch das die Schmerzschwelle niedriger liegt als im Normalzustand. Bei einer Migräne hingegen handelt es sich um eine komplexe neurologische Erkrankung, die verschiedene Gehirnteile betrifft und Symptome im ganzen Körper hervorrufen kann. Häufige Auslösefaktoren sind ein Wechsel im Schlaf-Wach-Rhythmus, hormonelle Einflüsse, Stresssituationen beziehungsweise die Entspannung danach, Hunger, Wetterwechsel, Alkohol oder Nikotin.

Das können Sie selbst tun

Sobald sich bei Ihnen Anzeichen für Kopfschmerzen bemerkbar machen, sollten Sie Gegenmaßnahmen ergreifen. Vielen hilft es, die Trinkmenge auf etwa 3 Liter Wasser oder Kräutertee zu erhöhen und so einen Flüssigkeitsmangel auszugleichen. Auch Bewegung an frischer Luft kann dazu beitragen, die Schmerzen rasch loszuwerden. Bei Migräne allerdings funktioniert es nicht, da ist Ruhe angesagt.

Akupressur

Zwischen den Augenbrauen befindet sich eine kleine Vertiefung, dieser Punkt nennt sich Yintang. Massieren Sie diese Stelle 1 bis 2 Minuten mit kreisenden Bewegungen des Mittelfingers. Nehmen Sie sich die Zeit zum Entspannnen. Die Akupressur wirkt regulierend auf den Kopf im Stirn-Nasen-Bereich und deshalb sehr gut bei Stirnkopfschmerzen.

Kalte Kompresse

Bei Kopfschmerzen ist eine kalte Kompresse wohltuend und lindernd. Dazu ein Tuch in kaltes Wasser tauchen, auswringen und auf die Stirn legen. Einige Tropfen Pfefferminzöl oder beruhigendes Lavendelöl können die Wirkung verstärken und für Entspannung sorgen.

Wechselduschen

Sie haben einen durchblutungsfördernden Effekt. Das warme Wasser hat eine Temperatur von 36 bis 38 °C, das kalte maximal 18 °C (je kälter, desto besser). Beginnen Sie mit der warmen Dusche, sodass Ihr Körper gut erwärmt ist. Dann zehn Sekunden in dieser Reihenfolge kalt duschen: herzfern, also am rechten Fuß außen beginnen, dann linkes Bein, rechter Arm, linker Arm, danach erst den Rumpf und den Rücken kurz abduschen. Am besten zweimal. Die starken Temperaturunterschiede verursachen eine intensive Durchblutung und sind zudem gut zum Stressabbau geeignet.

Wann zum Arzt?

Spannungskopfschmerzen bedürfen normalerweise keiner ärztlichen Behandlung. Leiden Sie hingegen unter plötzlichen, extrem starken Kopfschmerzen, die von Übelkeit, Erbrechen, Sehstörungen, Verwirrtheit, Benommenheit oder Bewusstseinstrübung begleitet sind, sollten Sie die Ursachen unbedingt und umgehend von einem Arzt abklären lassen.



DR. FRANZISKA RUBIN

Dr. med. Franziska Rubin setzt auf bewährtes Wissen aus Hochschulmedizin und Komplementärmedizin und weiß um die vielfältigen Behandlungsmethoden aus aller Welt. Als Medizinjournalistin steht sie für diverse Wissenschaftsmagazine vor der Kamera.

REDAKTIONSTIPP

Es braucht nicht immer den Griff zur Tablette. In ihrem Buch „Die besten Hausmittel“ verrät Dr. med. Franziska Rubin, wie Sie kleinere Beschwerden mit einfachen Hausmitteln zuverlässig lindern können – ohne Nebenwirkungen. ***Becker Joest Volk Verlag, 29,95 Euro***



Fotos: © Judith Büthe (1); PR (1)



LOWCARB.DE

FIT & SCHLANK

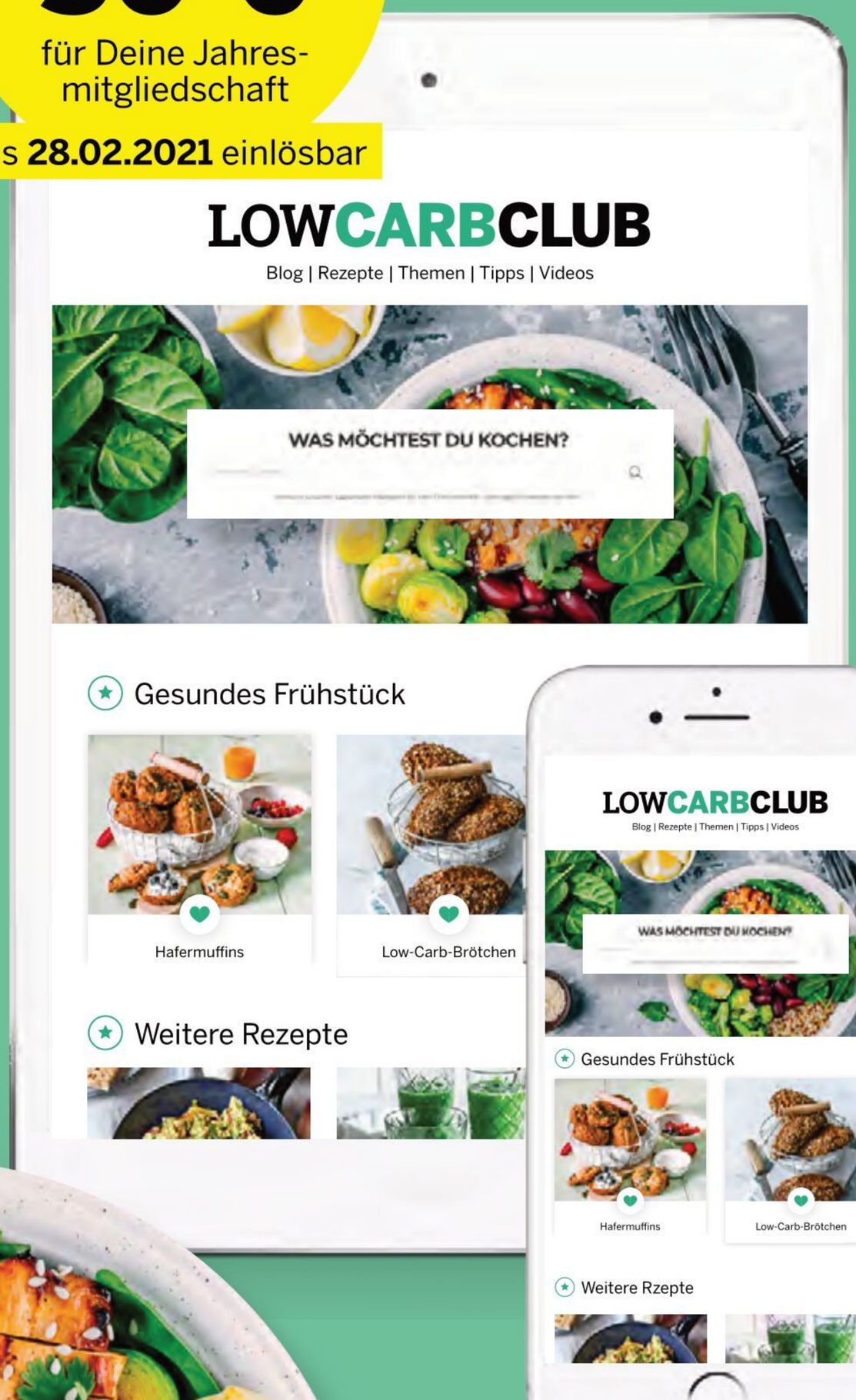
ins neue Jahr!

GUTSCHEIN

50 €

für Deine Jahres-mitgliedschaft

Bis **28.02.2021** einlösbar



Ganz einfach schlank und fit werden – unsere Experten liefern Dir die besten Wochenpläne für jeden Ernährungstypen und jedes persönliche Abnehm-Ziel.

Du erhältst Zugriff auf unzählige hochwertige, leichte und schnelle Rezepte für jede Mahlzeit – gepaart mit jeder Menge Tipps und Tricks speziell für Deine Bedürfnisse.

Mithilfe der genialen App packst Du benötigte Zutaten mit einem Klick in die Einkaufsliste und planst so clever Deine Einkäufe für die gesamte Woche.

Und wenn Du mal eine Frage hast: Unsere Experten stehen Dir mit Rat und Tat zur Seite!



Jetzt einsteigen

LOWCARBCLUB

STARTE JETZT UND **SPARE 50 €**
FÜR DEINE JAHRESMITGLIEDSCHAFT MIT DEM CODE:

LC01072001

unter www.lowcarb.de/club

JETZT ANMELDEN UNTER – LOWCARB.DE

Fotos: www.gettyimages.de/iStock/Getty Images Plus/Oksana Kiian (1) | wmaster890 (1); Illustrationen: Archiv (2)

Mit Frucht & Forelle

Chicoréesalat mit
geräucherter Forelle

SEITE 52

Vitale Sattmacher

WINTERSALATE

Man sind die lecker! Wir haben Chicorée, Feldsalat, Linsen, Kohl und mehr durch die Salatschüssel gejagt. Welch wunderbare Kreationen dabei entstanden sind, sehen Sie auf den folgenden Seiten. Das sollten Sie sich nicht entgehen lassen



Lauwarmer Linsen-Rote-Bete-Salat mit Karotten

SEITE 52

Fotos: Ira Leoni (1); AdobeStock/vulcanus (1); Getty Images Plus/asab974 (1); Getty Images/iStock/Getty Images Plus/asab974 (1)



Rotkohl-Karotten-Salat

ZUTATEN für 4 Personen

- **500 g Rotkohl**
- **3 Karotten**
- **80 g Walnusskerne**
- **1/2 Bund Petersilie**
- **7 EL Olivenöl**
- **50 ml Apfelsaft**
- **2 EL Weißweinessig**
- **50 g getrocknete Cranberrys (alternativ getrocknete Aprikosen, gehackt)**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Den Rotkohl putzen, waschen und in sehr feine Streifen schneiden oder hobeln. In einer Schüssel mit etwas Salz kräftig durchkneten und bis zur Verwendung ziehen lassen.

2 Inzwischen die Karotten schälen, von den Enden befreien und in feine Streifen raspeln oder hobeln. Walnusskerne grob hacken und ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne rösten. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen.

3 Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken.

4 Für das Dressing Olivenöl, Apfelsaft und Essig mit etwas Salz und Pfeffer verquirlen. Das Dressing mit Rotkohl, Karotten, gerösteten Walnüssen, Petersilie und getrockneten Cranberrys vermengen und den Salat sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

So gut: mit deftigen, warmen Komponenten

Salat mit Hackbällchen, Ofenkartoffeln
und Honig-Senf-Dip

SEITE 53

Fotos: Getty Images/iStock/Getty Images Plus/Sarsmis (1); Ira Leoni (1)



Kohlsalat mit Mandelblättchen

ZUTATEN für 4 Personen
- **300 g Grünkohl**
- **300 g Rosenkohl**
- **1 TL Kapern in Lake (Glas)**
- **30 g Parmesan**
- **5 EL Olivenöl**
- **3 EL Apfelessig**
- **1 TL Senf**
- **1 Prise Zucker**
- **60 g Mandelblättchen**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Den Grünkohl putzen und in mundgerechte Stücke zupfen. Rosenkohl ebenfalls putzen und vierteln. Beides waschen und in kochendem Salzwasser 3–4 Minuten blanchieren. Die Mischung dann abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Die Kapern abtropfen lassen und grob hacken. Den Parmesan fein reiben.

2 Für das Dressing Öl, Essig und Senf mit Zucker, Salz und Pfeffer in einer Salatschüssel verquirlen. Abgetropftes Kohlgemüse und Kapern damit gut vermengen. Den Salat auf Teller verteilen, mit Parmesan und Mandelblättchen bstreuen und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten



Chicoréesalat mit geräucherter Forelle

ZUTATEN für 4 Personen
- **4 Stauden Chicorée**
- **150 g Feldsalat**
- **3 Bio-Mandarinen**
- **80 g Haselnussblättchen**
- **1/2 Bund Schnittlauch**
- **1/2 Bio-Zitrone**
- **200 g Joghurt**
- **3 EL Olivenöl**
- **1 Prise Zucker**
- **4 Scheiben Bauernbrot**
- **2 EL Butter**
- **200 g geräucherte Forellenfilets**
- **1–2 cm frischer Meerrettich (alternativ 1 TL Meerrettich aus dem Glas)**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Chicorée putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Feldsalat ebenfalls gut putzen, waschen und trocken schleudern. Mandarinen schälen und in Scheiben schneiden. Die Haselnussblättchen ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne goldbraun anrösten, bis sie duften. Herausnehmen und abkühlen lassen.

2 Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Die Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben. Die Schale fein abreiben, die Frucht auspressen. Joghurt mit Öl, Zitronensaft, -schale, Zucker, Schnittlauch, Salz und Pfeffer verquirlen.

3 Die Brotscheiben mit etwas Butter bestreichen und in einer Grillpfanne von beiden Seiten anrösten. Die geräucherten Forellenfilets in mundgerechte Stücke teilen. Den Meerrettich schälen und fein reiben.

4 Chicorée, Feldsalat, Mandarinen und Haselnüsse vorsichtig vermengen und auf Teller verteilen. Den Salat mit Forelle und Meerrettich anrichten, mit Joghurtdressing beträufeln und mit dem Röstbrot sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten



Lauwarmer Linsen-Rote-Bete-Salat mit Karotten

ZUTATEN für 4 Personen
- **3 Rote-Bete-Knollen**
- **250 g grüne Linsen**
- **300 g kleine Karotten mit Grün**
- **1 EL Butter**
- **80 ml Gemüsebrühe**
- **75 g Haselnusskerne**
- **4 Stiele Dill**
- **3 Stiele Koriander**
- **100 g Schafskäse**
- **4 EL Kürbiskernöl**
- **3 EL heller Balsamicoessig**
- **1 EL Ahornsirup**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Rote-Bete-Knollen waschen und in kochendem Wasser je nach Größe 40–45 Minuten garen. Die Linsen abspülen und in ca. 1 l kochendem Wasser in 20–25 Minuten bissfest garen.

2 Inzwischen Karotten mit etwas Grün gut waschen und der Länge nach halbieren. Butter in einem großen Topf erhitzen und die Karotten darin andünsten. Gemüsebrühe dazugeben, alles mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt 8–10 Minuten dünsten.

3 Haselnüsse grob hacken und ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten. Dill und Koriander waschen und trocken schütteln. Dillspitzen und Korianderblättchen abzupfen und hacken. Den Schafskäse zerbröckeln.

4 Rote Beten abgießen, abschrecken, schälen und in Spalten schneiden. Linsen abgießen und abtropfen lassen. Kürbiskernöl, Essig, Ahornsirup, etwas Salz und Pfeffer gut verquirlen. Linsen, Karotten samt Garflüssigkeit, Kräuter und Dressing vermengen. Alles mit Roter Bete, Haselnüssen und Schafskäse auf Teller verteilen und servieren.

TIPP: Anstelle von Linsen können Sie auch Vollkornreis oder eine Wildreismischung verwenden.

ZUBEREITUNGSZEIT 70 Minuten



Salat mit Hackbällchen, Ofenkartoffeln und Honig-Senf-Dip

ZUTATEN für 4 Personen
- **800 g festkochende Kartoffeln**
- **600 g Süßkartoffeln**
- **9 EL Olivenöl**
- **1 TL edelsüßes Paprikapulver**
- **1 Schalotte**
- **500 g gemischtes Hack**
- **3 EL körniger Senf**
- **1 Ei**
- **50 g Semmelbrösel**
- **250 g Friséesalat**
- **150 g Radicchio**
- **4 Stiele Petersilie**
- **300 g Schmand**
- **1 EL Honig**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Kartoffeln und Süßkartoffeln schälen, waschen und in Spalten schneiden. 5 EL Öl mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer verrühren, mit Kartoffeln und Süßkartoffeln vermengen. Den Mix auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und im vorgeheizten Ofen 25–30 Minuten backen.

2 Inzwischen Schalotte schälen und fein würfeln. In 1 EL Öl glasig dünsten, kurz abkühlen lassen. Hackfleisch, 1 TL Senf, Ei, Semmelbrösel, Schalotte, Salz und Pfeffer gut vermengen. Mit angefeuchteten Händen kleine Hackbällchen daraus formen. Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen und die Bällchen darin rundherum goldbraun braten.

3 Friséesalat und Radicchio in mundgerechte Stücke pflücken, waschen und trocken schleudern. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Blättchen hacken. Schmand, Honig, übrigen Senf, Petersilie, Salz und Pfeffer verrühren. Beide Salatsorten auf Teller verteilen. Ofenkartoffeln und Hackbällchen darauf anrichten. Den Salat sofort mit dem Honig-Senf-Dip servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

Spinatsalat mit Apfel

ZUTATEN für 4 Personen
- **250 g Babyspinat**
- **100 g Walnusskerne**
- **100 g getrocknete Cranberrys**
- **100 g Schafskäse**
- **1 Bio-Zitrone**
- **2 Äpfel**
- **1 EL Honig**
- **5 EL Walnussöl**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Den Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Walnusskerne und Cranberrys grob hacken. Schafskäse zerbröckeln. Die Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben. Die Schale abreiben, die Frucht auspressen. Äpfel waschen, entkernen, in Spalten schneiden, mit etwas Zitronensaft beträufeln.

2 Übrigen Zitronensaft und -schale mit Honig, Walnussöl, etwas Salz und Pfeffer verquirlen. Das Dressing mit dem Spinat vermengen. Den Salat mit Nüssen, Cranberrys, Äpfeln und Schafskäse auf Teller verteilen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten



Fotos: Getty Images/iStock/Getty Images Plus/bhofack2 (2)

Dressings & Toppings

Fruchtig

Zu herberen Wintersalatsorten wie Chicorée, Radicchio oder Feldsalat passt Obst perfekt als süßer Gegenspieler. Raspeln Sie 1 Apfel, braten Sie Birnenspalten in einer Grillpfanne an oder lösen Sie die Filets von 1 Orange zwischen den Trennwänden heraus. Für eine Extraportion Ballaststoffe greifen Sie auch ruhig mal zu Trockenfrüchten.

Soßig

Für Abwechslung bei Dressings können frisch gehackte Kräuter, 1 gepresste Knoblauchzehe oder etwas abgeriebene Bio-Zitronenschale sorgen. Statt 1 Prise Zucker schmecken 1 EL Konfitüre, 1–2 TL Sirup oder 2–3 EL Fruchtsaft. Soßen auf Joghurt- oder Schmandbasis können besonders bei kräftigen, würzigen Salaten eine Essig-Öl-Vinaigrette ersetzen. Blattsalate sollten erst kurz vor dem Servieren mit dem Dressing vermengt werden. Für Gemüse- oder Nudelsalate dagegen ist es sogar gut, wenn alles zusammen noch etwas durchziehen kann.

Kernig

Salate können Sie wunderbar schnell aufpeppen, indem Sie Ihre Lieblingsnüsse oder -kerne grob hacken, ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne vorsichtig rösten, bis sie zu duften beginnen, und dann etwas abgekühlt über den Salat streuen. Besonders wird es, wenn Sie die Nüsse in der Pfanne mit etwas braunem Zucker karamellisieren und anschließend mit Salz und etwas Chilipulver würzen. Die kleinen kernigen Freunde sorgen nicht nur für den gewissen „Crunch“, sondern liefern auch wertvolle ungesättigte Fettsäuren, Magnesium und Vitamin B.

Knusprig

Gewürfeltes, geröstetes Brot ist eine weitere Möglichkeit, etwas Biss in den Salat zu zaubern. Schneiden Sie dafür Land- oder Graubrot in Würfel und rösten Sie es zusammen mit 1 zerdrückten Knoblauchzehe und 1 Zweig Rosmarin in etwas heißer Butter rundherum goldbraun an. Auch zerkrümeltes, knusprig gebratenes Schwarzbrot eignet sich perfekt als Salattopping.

5-ZUTATEN-GERICHTE

Drei starke Stullen

Zum Abendessen oder in der Mittagspause sind belegte Brötchen und Brote unsere erste Wahl. Wir zeigen, wie Sie auch mit einem kleinen Einkauf besondere Kreationen für die nächste Brotzeit zubereiten



Krabbenbrötchen mit Rührei

ZUTATEN für 4 Personen

- **8–10 Cornichons (Glas)**
- **1 Bund Schnittlauch**
- **8 Eier**
- **1–2 EL Butter**
- **4 Roggensauerteigbrötchen**
- **300 g Nordseekrabben, küchenfertig**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Die Cornichons abtropfen lassen und der Länge nach halbieren. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden.

2 Die Eier in einer Schüssel verquirlen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Eine Pfanne erhitzen. Butter sowie Eiermischung hineingeben und erhitzen. Alles unter Rühren erhitzen, während die Butter schmilzt, bis die Eimasse langsam stockt. Das Rührei sollte nicht zu trocken werden.

3 Die Roggenbrötchen halbieren und jeweils etwas Rührei auf die unteren Hälften geben. Den Schnittlauch darauf-streuen, dann Cornichons und Nordsee-krabben daraufgeben. Die Oberseiten auflegen und die Krabbenbrötchen sofort servieren.

TIPP: Wenn Sie mögen, können Sie die Brötchen vor dem Belegen noch zusätzlich mit etwas Butter, Mayonnaise oder Remoulade bestreichen. Anstelle von Schnittlauch schmecken auch gehackte Petersilie oder Dill. Die zerkleinerten Kräuter können Sie für Kräuterrührei auch direkt zur Eimasse geben.

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten

Fotos: Anna Gieseler (2)



5 Zutaten

Camembert-Landbrot mit Roter Bete

ZUTATEN für 4 Personen

- **4 Rote-Bete-Knollen**
- **100 g Eichblattsalat**
- **4 Scheiben Landbrot**
- **60 g Butter**
- **200 g Camembert**
- **120 g Preiselbeeren (Glas)**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Die Rote-Bete-Knollen gründlich waschen und in einem Topf mit kaltem Wasser aufsetzen. Das Wasser aufkochen und die Knollen je nach Größe 35–45 Minuten garen. Dann abgießen, abschrecken und kurz abkühlen lassen. Anschließend die Knollen schälen und in dünne Scheiben schneiden.

2 Den Eichblattsalat waschen und trocken schleudern. Die Brotscheiben auf beiden Seiten mit etwas Butter bestreichen und in einer Pfanne anrösten. Herausnehmen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Den Camembert in Scheiben schneiden.

3 Die gerösteten Brotscheiben jeweils mit Salat, Roter Bete und Camembert belegen. Jeweils 1 Klecks Preiselbeeren sowie nach Belieben etwas Salz und Pfeffer daraufgeben und die Brote sofort servieren.

TIPP: Wenn es schneller gehen soll, können Sie vorgegarte, vakuumierte Rote Bete nehmen. Anstelle von Preiselbeeren passt auch ein süß-pikantes Birnen-, Trauben- oder Zwiebelchutney sehr gut in Kombination mit dem würzigen Camembert.

ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten

Mit Käse & fruchtiger Note

Fotos: Anna Gieseler (2)

Bayerisch inspiriert



5 Zutaten

Leberkäse-Laugenstange mit Rettich und Balsamico-Zwiebeln

ZUTATEN für 4 Personen

- **4 Zwiebeln**
- **5 EL Rapsöl**
- **2 1/2 EL Zucker**
- **80 ml Balsamicoessig**
- **1 kleiner weißer Rettich (ca. 250 g)**
- **4 Scheiben Leberkäse (à 100 g)**
- **4 Laugenstangen**
- **4–6 TL mittelscharfer Senf**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren 5–7 Minuten dünsten. Dann mit Zucker bestreuen, diesen hell karamellisieren lassen und mit dem Balsamicoessig ablöschen. Die Mischung in weiteren 10–15 Minuten einköcheln lassen, dann abkühlen lassen.

2 In der Zwischenzeit den Rettich schälen und in sehr feine Scheiben hobeln oder schneiden. Mit Salz würzen und zum Abtropfen ca. 10 Minuten in ein Sieb geben. Anschließend mit etwas Küchenpapier trocken tupfen.

3 Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen, den Leberkäse darin rundherum goldbraun braten und mit etwas Pfeffer würzen. Laugenstangen der Länge nach halbieren, jeweils beide Hälften mit Senf bestreichen. Die Unterseiten mit Leberkäse, Balsamico-Zwiebeln und Rettich belegen. Die Oberseiten auflegen und die Laugenstangen sofort servieren.

TIPP: Alternativ zum Rettich passt auch etwas Sauerkraut sehr gut.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

Fotos: Anna Gieseler (2)

LandGenuss

DAS JAHRESABO

Keine Ausgabe verpassen!

Immer ein paar Tage früher als am Kiosk

Alle zwei Monate ein druckfrisches Heft

Versandkostenfreie Lieferung

Mit einer hochwertigen Prämie



6 Ausgaben
+ 2 Sonderhefte
für nur
37,90 €

+





GRATIS

Artischocken Elixier von Dr. Jaglas

Ein kraftvoller, fein ausbalancierter Digestif auf Grundlage regionaler Artischocken mit erlesenen Bitterkräutern, Wurzeln und Blüten, u. a. Enzianwurzel, Tausendgüldenkraut, Kardamom, Ingwerwurzel, Muskat, Zitwerwurzel, Chinarinde, Pomeranzenschalen, Wacholderbeeren, Lavendel, Zimtrinde, Citronell, Baldrianwurzel, Angelikawurzel, Galgantwurzelstock und einem Hauch Safran. **Wert: 34,95 €***

Prämien-ID: F1362



GRATIS

6 Rotweingläser von Schott Zwiesel

Die stilvollen, zeitlos gestalteten Weingläser der Serie „Taste“ sind für den täglichen Gebrauch bestens geeignet. Sie sind aus TRITAN®-Kristallglas gefertigt, bringen das Aromabild unterschiedlichster Rotweine perfekt zur Geltung und lassen sich nach Gebrauch ganz einfach in der Spülmaschine reinigen. **Wert: 23,70 €***

Prämien-ID: F1420



GRATIS

Le Creuset Mini-Cocotte

Die Mini-Cocottes von Le Creuset sind vielfältig einsetzbar, z. B. als Marmeladentöpfchen, zum Servieren von Snacks oder zum Zubereiten von kleinen Gerichten und Desserts. Die Oberfläche ist dank einer speziellen Glasur kratz- und schnittfest. Zudem lässt sie sich leicht reinigen und ist geruchs- und geschmacksneutral. Die Mini-Cocottes sind thermoresistent von -18 °C bis +260 °C und somit backofen, mikrowellen-, kühl- und gefrierschrankgeeignet. Sie haben die Wahl zwischen den Farben „Ofenrot“ und „Karibik“. **Wert: 21,95 €***

Prämien-IDs: F1380 (ofenrot) | F1379 (karibikblau)



GRATIS

Salatgenuss-Set von ASA

Die Flaschen sind aus hochwertigem Porzellan gefertigt und mit einem Stopfen verschlossen. Sie haben ein Fassungsvermögen von 0,75 l und 1,1 l. Das Salatbesteck aus weißer Keramik (32 cm Länge) wird durch schwarze Holzgriffe veredelt. Es liegt ideal in den Händen. **Wert: 55,90 €***

Prämien-ID: F1354

* Verfügbarkeit der Prämien solange der Vorrat reicht. | Fotos: AdobeStock/tirachard (1); Archiv (10); PR (8)

Jetzt versandkostenfrei bestellen: www.landgenuss-magazin.de/jahresabo
oder per Telefon unter +49 (0)711 / 72 52 291

ABO-ID: LG18ONE1

Laden im App Store | ANDROID APP BEI Google play

Jetzt „LandGenuss“ auch auf Ihrem Tablet oder Smartphone in der Kiosk-App „**falkemedia**“ lesen!

falkemedia

Christian Rachs *OFENHITS*

Wie herrlich unkompliziert im heißen Ofen alles allein vor sich hin gart, schmort und backt! Und das Ergebnis ist immer köstlich – erst recht, wenn die Rezepte vom Starkoch stammen

PROFITIPP
Christian Rach weiß, dass gutes Essen von guten Zutaten abhängt

Buntes Glück vom Blech



Fotos: © Gräfe und Unzer Verlag/Wolfgang Schardt (2)

Gebackene Süßkartoffeln
mit Feta und Zucchini

SEITE 67

Sauerkraut-Kartoffel-Tarte

ZUTATEN für 4 Personen

- **250 g festkochende Kartoffeln**
- **1 Zwiebel**
- **2 EL Butter**
- **300 g Sauerkraut, abgetropft**
- **60 g Weintrauben**
- **1 Rolle Blätterteig (Kühlregal, Ø ca. 32 cm)**
- **200 g Sahne**
- **2 Eier**
- **150 g gemischte Blattsalate**
- **30 g Walnusskerne**
- **1 EL Zucker zzgl. 1 Prise Zucker**
- **2 EL Weißweinessig**
- **1 EL Joghurt**
- **3 EL Olivenöl**
- **2 EL Nussöl**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln schälen, waschen und in ca. 1 1/2 cm große Würfel schneiden. Wasser mit etwas Salz zum Kochen bringen, die Kartoffelwürfel darin 5 Minuten zugedeckt kochen lassen, sie sollen noch nicht ganz gar sein.

2 Die Zwiebel schälen und fein würfeln. 1 EL Butter in einem Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel darin in 2–3 Minuten farblos andünsten. Dann das Sauerkraut dazugeben und alles ca. 5 Minuten bei kleiner Hitze vorgaren. Weintrauben waschen und von den Rispen zupfen.

3 Eine Tarteform (Ø ca. 30 cm) mit der restlichen Butter einfetten und mit dem Blätterteig auslegen. Die Kartoffeln abgießen, mit dem vorgekochten Sauerkraut mischen und auf dem Tarteboden verteilen. Die Sahne mit den Eiern verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen und darübergießen.

4 Die Tarte im vorgeheizten Ofen auf der zweiten Schiene von unten ca. 25 Minuten backen, bis die Eimasse gestockt und die Oberfläche goldgelb geworden ist. Mit Alufolie abdecken, sollte sie drohen, zu dunkel zu werden. Ca. 5 Minuten vor Ende der Garzeit die Trauben auf der Tarte verteilen.

5 In der Zwischenzeit die Salatblätter waschen und trocken schleudern. Die Walnüsse mit 1 EL Zucker in einer Pfanne leicht karamellisieren lassen, dann auf ein Stück Backpapier geben, auskühlen lassen und grob hacken.

6 Aus Weißweinessig, Joghurt, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und den beiden Ölsorten ein Dressing rühren. Den Salat vorsichtig mit dem Dressing vermengen und mit den karamellisierten Walnüssen bestreuen. Die fertige Tarte aus dem Ofen nehmen, in Stücke schneiden und mit dem Salat servieren.

TIPP: Aus der Sauerkraut-Kartoffel-Tarte können Sie auch Mini-Tartes zubereiten. Dazu den Blätterteig und die Füllung auf die Mulden eines Muffinblechs verteilen und alles im vorgeheizten Ofen goldbraun backen.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

Sterneküche für daheim





Pilz-Pie mit Spinat

ZUTATEN für 4 Personen

- **500 g Champignons**
- **1 Zwiebel**
- **2 Knoblauchzehen**
- **60 g Räucherspeck**
- **400 g TK-Blattspinat, aufgetaut**
- **2 Handvoll Petersilienblättchen**
- **3 EL Öl**
- **200 g Sahne**
- **1 Eigelb**
- **1 Rolle Blätterteig (Kühlregal)**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Die Champignons putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Den Speck ebenfalls fein würfeln. Den aufgetauten Spinat in ein Sieb geben und mit einem Löffel oder mit den Händen gründlich ausdrücken, sodass möglichst viel Wasser abläuft. Den Spinat anschließend grob hacken. Die Petersilienblättchen waschen, trocken schütteln und ebenfalls grob hacken.

2 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Pilze, Zwiebel, Knoblauch und Speck darin bei mittlerer Hitze anbraten, bis alles Farbe angenommen hat. Spinat, Petersilie und Sahne dazugeben und alles ca. 3 Minuten offen köcheln lassen.

3 Das Pilzragout mit Salz und Pfeffer abschmecken und in eine Auflaufform geben. Das Eigelb mit 3 EL Wasser verquirlen und den oberen Rand der Form damit bestreichen. Den Blätterteig so zuschneiden, dass der Teig über den Rand der Form lappt. Die Auflaufform mit dem Blätterteig bedecken und den Rand fest andrücken. Den Blätterteig mit der übrigen Eigelbmischung bestreichen. In die Teigmitte ein kleines Luftloch schneiden.

4 Pilz-Pie im vorgeheizten Ofen auf der zweiten Schiene von unten in ca. 20 Minuten goldbraun backen. Mit Alufolie abdecken, sollte die Oberfläche drohen, zu dunkel zu werden. Den Pie aus dem Ofen nehmen und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

Fotos: © Gräfe und Unzer Verlag/Wolfgang Schardt (2)



Gratinierte Pfannkuchen mit Lauch-Schinken-Füllung

ZUTATEN für 4 Personen

Für die Pfannkuchen
- **150 g Mehl**
- **2 Eier**
- **250–300 ml Milch oder kohlensäurehaltiges Mineralwasser**
- **etwas Salz**
- **ca. 50 g Butter zum Braten zzgl. etwas mehr zum Fetten**

Für die Füllung
- **1–2 Stangen Lauch (ca. 500 g)**
- **3 EL Butter**
- **150 g Sahne**
- **100 g Kochschinken**
- **100 g Bergkäse**
- **etwas frisch geriebene Muskatnuss**
- **etwas Salz und Pfeffer**

Für den Salat
- **400 g Kirschtomaten**
- **1 Handvoll Petersilienblättchen**
- **4 EL Olivenöl**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Für den Pfannkuchenteig das Mehl in eine Rührschüssel geben und mit Eiern und 250 ml Milch bzw. Mineralwasser gründlich und klümpchenfrei verrühren. Ggf. noch etwas mehr Flüssigkeit unterrühren, bis eine zähflüssige Konsistenz entstanden ist. Den Teig mit etwas Salz würzen, dann abdecken und bis zum Backen der Pfannkuchen bei Zimmertemperatur ruhen und quellen lassen.

2 Für die Füllung den Lauch putzen, der Länge nach halbieren und gründlich unter fließendem Wasser waschen. Die Hälften in ca. 1 1/2 cm breite Streifen, danach quer in kleine Stückchen schneiden.

3 3 EL Butter in einer Pfanne schmelzen und aufschäumen, den Lauch darin in ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze weich dünsten. Die Sahne angießen und einkochen. Den Schinken in kleine Würfel schneiden, den Bergkäse reiben. Schinken und die Hälfte des Käses unter den Lauch mischen und die Masse mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

4 Für die Pfannkuchen jeweils 1 kleines Stück Butter in einer kleinen Pfanne (Ø ca. 22 cm) erhitzen. 1 Kelle des Teigs hineingeben und den Pfannkuchen in ca. 5 Minuten auf beiden Seiten goldgelb backen. Mit der restlichen Butter und dem übrigen Pfannkuchenteig auf diese Weise weitere 7 Pfannkuchen backen.

5 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Auflaufform mit Butter einfetten. Die Pfannkuchen ausbreiten, die Lauchmischung gleichmäßig darauf verteilen. Die Pfannkuchen einrollen und in die Auflaufform setzen. Den restlichen Käse darüber verteilen und die Pfannkuchenrollen ca. 10 Minuten im vorgeheizten Ofen überbacken.

6 Inzwischen für den Salat die Tomaten waschen und vierteln. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken. Tomaten und Petersilie in einer Schüssel mischen und mit Salz, Pfeffer und Olivenöl vermengen. Die gratinierten Pfannkuchenrollen mit dem Tomatensalat servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten



Gebackene Süßkartoffeln mit Feta und Zucchini

ZUTATEN für 4 Personen
- **1,5 kg Süßkartoffeln**
- **8 EL Olivenöl**
- **400 g Zucchini**
- **2 Knoblauchzehen**
- **200 g Feta**
- **3 Stiele Thymian**
- **25 g schwarze Oliven, entsteint**
- **1 Bund Rucola**
- **2 EL Bio-Zitronensaft**
- **etwas Salz und Pfeffer**

Für den Tomatensalat
- **600 g Strauchtomaten**
- **1/2 rote Zwiebel**
- **1 TL Balsamicoessig**
- **3 EL Olivenöl**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Süßkartoffeln schälen, waschen und in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden. Die Scheiben in einer Schüssel mit 3 EL Olivenöl mischen und mit Salz und Pfeffer würzen, dann dachziegelartig auf einem Backblech verteilen. Die Süßkartoffelscheiben auf dem Backblech im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene ca. 20 Minuten vorbacken.

2 Inzwischen die Zucchini waschen, putzen und der Länge nach vierteln, die Kerne herausschneiden. Die Zucchini in ca. 5 mm feine Würfel schneiden. 1 Knoblauchzehe schälen und fein hacken.



3 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zucchiniwürfel darin bei großer Hitze anbraten. Gehackten Knoblauch dazugeben, alles einmal durchschwenken und in eine Schüssel geben. Den Fetakäse mit den Händen dazubröckeln. Den Thymian waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Die Oliven grob hacken und mit dem Thymian unter die Zucchinimischung heben.

4 Nach 20 Minuten Backzeit den Zucchini-Schafskäse-Mix auf den vorgebackenen Süßkartoffeln verteilen und alles in weiteren 5–10 Minuten goldbraun backen.

5 Inzwischen die übrige Knoblauchzehe schälen und grob hacken. Rucola waschen und trocken schleudern. Das untere Drittel der Blättchen abschneiden und mit dem grob gehackten Knoblauch, dem Zitronensaft und den restlichen 3 EL Olivenöl pürieren.

6 Für den Salat die Tomaten waschen, von den Stielansätzen befreien und in Würfel schneiden. Die Zwiebelhälfte schälen und fein würfeln. Salz, Pfeffer, Balsamicoessig und Olivenöl zu einer Vinaigrette verrühren. Die Zwiebel und die Vinaigrette auf den Tomaten verteilen.

7 Die gebackenen Süßkartoffeln aus dem Ofen nehmen. Das Rucolaöl darüberträufeln und die Rucolablätter daraufstreuen. Das Gericht mit dem Tomatensalat servieren.

TIPPS: Dazu passen wunderbar Kichererbsen aus der Dose oder dem Glas. Diese im 1. Rezeptschritt gemeinsam mit den Süßkartoffeln auf das Backblech geben. Verfeinern Sie den Tomatensalat außerdem mit 1 gewürfelten Avocado und heben diese vorsichtig in Schritt 6 unter den Salat.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

REDAKTIONSTIPP

Keine Zeit zum Kochen? Spitzenkoch Christian Rach verrät in seinem neuen Bestseller „Rachs Rezepte für jeden Tag“, wie Sie auch mit kleinem Budget täglich gut kochen. Schlemmen Sie sich ohne viel Schnickschnack durch die schönsten Gerichte von warm bis kalt, von süß bis herzhaft, von Fleisch bis vegetarisch, und freuen Sie sich auf jede Menge Rezepte mit Gelinggarantie! ***Gräfe und Unzer Verlag, 24,99 Euro***

Fotos: © Gräfe und Unzer Verlag/Wolfgang Schardt (1); PR (1)

FRISCHE ERNTE

Wirsing

Der grüne Krauskopf ist ein echtes Allroundtalent und macht sich herrlich in der ländlichen Winterküche! Ob als Suppe, im Auflauf, zu Fleisch oder in Pfannkuchen gewickelt – er schmeckt einfach fantastisch

Anbau und Ernte

Wirsing hat das ganze Jahr über Saison. Unterschieden wird in Früh-, Sommer- und Spätwirsing. Frühe Sorten sind heller, späte hingegen in Konsistenz, Farbe und Aroma deutlich kräftiger.

Lagerung

Wirsing mag es kühl und dunkel. Lagern Sie ihn daher am besten im Keller, dort hält er sich bis zu 14 Tage. Schlagen Sie den Kohl in Zeitungspapier ein, dann bleibt er lange knackig.

Geschmack

Kohlmuffel aufgepasst! Im Gegensatz zu seinen Verwandten schmeckt Wirsing um einiges milder. Er verfügt über ein feinwürziges, frisches Aroma.

Fotos: Getty Images/iStock/Getty Images Plus/ViktorCap (1), Elenathewise (1), zeleno (1); Only Fabrizio/Shutterstock.com (1); Archiv (1)

Ebenfalls Saison haben:



Topinambur

Die exotisch anmutende Knolle ist eine alte Bekannte. Zu Beginn des 17. Jahrhunderts gelangte sie zunächst nach Frankreich und schließlich auch nach Deutschland. Geschmacklich erinnert Topinambur an Kartoffeln.



Rosenkohl

Die kleinen Kugeln sind wahre Vitaminbomben. Bereits 100 Gramm Rosenkohl decken mit 115 Milligramm Vitamin C mehr als den Tagesbedarf. Zudem bietet er viele Ballaststoffe, die der Verdauung guttun und lange satt machen.



Champignons

Egal ob braun oder weiß, in Champignons stecken jede Menge Mineralstoffe, Vitamine und Eiweiß. Sie versorgen den Körper zudem mit Provitamin D, das der Körper in Vitamin D umwandelt – gut für die Speicherung von Kalzium.



Feldsalat

Der zarte Wintersalat punktet nicht nur mit seinem nussigen Geschmack, er ist zudem reich an Eisen und damit ideal geeignet für alle, die aufgrund einer fleischarmen oder fleischlosen Ernährung oft weniger Eisen aufnehmen.

Deftiger Ofenschlupfer

Clevere Resteverwertung

Für diesen Auflauf können Sie ohne Probleme auch altbackenes Brot vom Vortag verwenden. Durch die Sahnemischung wird das Brot schön weich und lädt wieder zum Reinbeißen ein!



Würziger Wirsing-Brot-Auflauf

ZUTATEN für 4 Personen
- **1 Zwiebel**
- **400 g Wirsing**
- **4 EL Rapsöl**
- **2 TL Kümmelpulver**
- **150 g Schinkenwürfel**
- **etwas Butter zum Fetten**
- **12 Scheiben Weißbrot**
- **500 ml Gemüsebrühe**
- **150 g Sahne**
- **1 Ei**
- **180 g geriebener Gouda**
- **1 Msp. frisch geriebene Muskatnuss**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Zwiebel schälen und würfeln. Die äußeren Blätter des Wirsingkopfs entfernen. Den Kohlkopf vierteln, vom Strunk befreien und in Würfel schneiden. 3 EL Öl in einen Topf geben, Zwiebel, Wirsing und Kümmel dazugeben und alles sanft andünsten. Schinken in einer Pfanne anrösten und mit dem Wirsing vermischen.

2 Eine Auflaufform mit etwas Butter fetten. 10 Brotscheiben und die Wirsingmischung darin fächerartig verteilen. Brühe Sahne, Ei, 80 g Käse und etwas Muskat in einem Topf verrühren, leicht erwärmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sahnemischung über den Wirsing geben, dabei darauf achten, dass die Brotscheiben davon benetzt werden. Übrigen Käse darüberstreuen und den Auflauf im vorgeheizten Ofen in ca. 30 Minuten goldbraun backen. Ggf. mit Alufolie abdecken.

3 Übrige Brotscheiben würfeln und in einer Pfanne im restlichen Öl anbraten. Auflauf aus dem Ofen nehmen und mit Brotwürfeln bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

Fotos: Anna Gieseler (2)

Wirsing-Parmesan-Cremesuppe

ZUTATEN für 4 Personen
- **1 Zwiebel**
- **2 Knoblauchzehen**
- **400 g Wirsing**
- **3 EL Olivenöl**
- **1 l heiße Gemüsebrühe**
- **120 g Parmesan**
- **125 g Crème fraîche**
- **1 Msp. frisch geriebene Muskatnuss**
- **4 Stiele Thymian**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Zwiebel und Knoblauch schälen. Die Zwiebel würfeln, den Knoblauch hacken. Die äußeren Blätter des Wirsingkopfs entfernen, den Kohlkopf vierteln, vom Strunk befreien und in Würfel schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Wirsing und heiße Gemüsebrühe dazugeben und alles ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze sanft köcheln lassen. Zwischendurch umrühren.

2 Den Parmesan reiben. 100 g Crème fraîche, Muskat und Parmesan unter die Suppe rühren. Diese mit dem Stabmixer pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Thymian waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen, 2/3 davon unter die Suppe rühren. Die Suppe auf Suppenschalen verteilen, mit übriger Crème fraîche und restlichem Thymian garniert servieren.

TIPP: Zum Garnieren können Sie Parmesanchips zubereiten: 60 g geriebenen Parmesan in 4 flachen Kreisen auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen und im heißen Ofen bei 200 °C 8 Minuten backen.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten



Mexikanischer Wirsingtopf

ZUTATEN für 4 Personen
- **1 Zwiebel**
- **2 Knoblauchzehen**
- **1 rote Chilischote**
- **2 EL Rapsöl**
- **400 g Rinderhack**
- **50 g Tomatenmark**
- **400 g Wirsing**
- **800 g stückige Tomaten (Dose)**
- **1 TL Gemüsebrühepulver**
- **1 Msp. Chilipulver**
- **285 g Mais (Dose)**
- **255 g Kidneybohnen (Dose)**
- **100 g saure Sahne**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Zwiebel und Knoblauch schälen. Die Zwiebel würfeln, den Knoblauch hacken. Chilischote waschen, nach Belieben entkernen und in feine Ringe schneiden. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Chili darin kurz anbraten, dann herausnehmen und beiseitestellen. Restliches Öl in den Topf geben, Hackfleisch sowie Tomatenmark darin anbraten.

2 Die äußeren Blätter des Wirsingkopfs entfernen. Den Kohlkopf vierteln, vom Strunk befreien und in Würfel schneiden. Tomaten, Wirsing, Gemüsebrühepulver sowie Chilipulver zum Hackfleisch geben. Alles gut durchrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 20 Minuten köcheln lassen.

3 Mais und Kidneybohnen in ein Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen, dann ebenfalls in den Topf geben und erhitzen. Den Wirsingtopf mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit saurer Sahne garniert servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

Pfannkuchenröllchen mit Wirsing und Käse

ZUTATEN für 4 Personen
- **400 g Wirsing**
- **1 Zwiebel**
- **150 g Kochschinken**
- **300 g Champignons**
- **2 EL Olivenöl zzgl. etwas mehr zum Braten**
- **etwas frisch geriebene Muskatnuss**
- **1 TL Kümmelsaat**
- **100 g Crème fraîche**
- **200 g geriebener Gouda**
- **4 Eier**
- **300 g Milch**
- **200 Mehl**
- **etwas Butter zum Fetten**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Die äußeren Blätter des Wirsingkopfs entfernen. Den Kohlkopf vierteln, vom Strunk befreien und hacken. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Schinken in Streifen schneiden. Die Champignons putzen.

2 Öl in einem Topf erhitzen, Schinken, Zwiebel und Wirsing darin kurz andünsten. Dann die Champignons mit in den Topf geben. Alles kurz weiterdünsten, mit Muskat und Kümmel würzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Crème fraîche und 2/3 des Käses dazugeben und gut unterrühren.

3 Eier, Milch, Mehl und 2 Prisen Salz in einer Schüssel verquirlen, dann 10 Minuten quellen lassen. Eine Auflaufform mit Butter einfetten.

4 Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Portionsweise etwas Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Aus dem Teig darin 6 dünne Pfannkuchen braten, nach dem Braten auf einem Teller stapeln.

5 Die fertigen Pfannkuchen jeweils mit etwas Füllung belegen, einrollen und nebeneinander in die Auflaufform legen. Übrigen Käse daraufstreuen und alles 15 Minuten im Ofen überbacken.

ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten

Große Variationsvielfalt

Die überbackenen Pfannkuchenröllchen können Sie nach Lust und Laune variieren. Probieren Sie doch einmal eine Füllung aus Spinat, Hähnchen, Fetakäse und frischen Tomaten.

Lecker gefüllt & gratiniert

Fotos: Anna Gieseler (2)

Gartenwissen

Gartenkalender

Unser Experte Peter Rasch hat den grünen Daumen und verrät, wie Sie Schritt für Schritt zu Ihrem Gartenglück kommen

Ende Februar – Ende März

Vorfrühling

Schneeglöckchen blühen
Die zarten Blüten der Schneeglöckchen kündigen das Ende des Winters an. Jetzt können Gemüsesorten wie Tomaten, Kohlrabi, Sellerie und Paprika im Haus vorgezogen werden. Im Garten können die Beete vorbereitet und Kompost ausgebracht werden.

Ende März – Ende April

Erstfrühling

Forsythie blüht
Das Nutzgartenjahr beginnt. Radieschen, Erbsen und Karotten können ausgesät und erste Zwiebeln gesteckt werden. Im Haus oder im Frühbeet beginnt die Aussaat von Blumenkohl, Brokkoli, Kopfsalat und Zucchini. Obstbäume sollten geschnitten werden.

Mitte April – Ende Mai

Vollfrühling

Apfelbäume blühen
Mit der Apfelblüte können die meisten Gemüsesorten ausgesät werden. Mit Bohnen, Gurken und vorgezogenen Tomaten-, Zucchini- und Paprikapflanzen sollte man aber bis zu den Eisheiligen Mitte Mai warten. Ab jetzt kann Rasen angelegt und die frühjahrsblühenden Gehölze geschnitten werden.

Anfang Juni

Frühsommer

Holunder und Pfingstrose blühen
Wintergemüse wie Grünkohl oder Rosenkohl kann nun gepflanzt werden. Außerdem können Bohnen, Sommerradieschen und Sommersalate gesät werden. Jetzt ist auch die richtige Zeit für den Heckenschnitt. Aber Vorsicht: Die Gehölze zuvor immer gründlich auf nistende Vögel untersuchen.

Ende Juni

Hochsommer

Lavendel und Linden blühen, die ersten Johannisbeeren sind reif
Fenchel, Chinakohl, Lauch, Rote Bete und andere späte Gemüse können jetzt gesät und gepflanzt werden.

Mitte August

Spätsommer

Heidekrautblüte und reife Frühäpfel
Noch können Gemüse wie Spitzkohl, Feldsalat, Rettich und Radieschen ausgesät werden. Hecken dürfen einen zweiten Schnitt bekommen. Auch der Kompost kann umgesetzt werden.

Mitte September

Frühherbst

Holunder und Pflaumen sind reif
Zwiebeln von Tulpen und anderen Frühblühern können gesetzt werden. Der Rhabarber für das nächste Jahr sollte jetzt in die Erde. Der Rasen kann eine Herbstdüngung vertragen. Letzte Chance, die Hecken zu schneiden!

Ende September

Vollherbst

Eicheln und Walnüsse sind reif
Der Zeitraum ist ideal, um Kompost auf die Beete auszubringen und neue Obstbäume und Beerengehölze zu pflanzen. Knollen von Dahlien und Gladiolen sollten jetzt ausgegraben und zum Überwintern eingelagert werden.

Mitte Oktober

Spätherbst

Laubfärbung
Schlüsselblumen und Pfingstrosen sind Kaltkeimer, sie brauchen den Kältereiz, um aufzugehen, und sollten jetzt ins Beet. Außerdem ist nun die Zeit, um den Boden zu lockern, zu mulchen und so für den Winter vorzubereiten. Kälteempfindliche Kübelpflanzen müssen jetzt ins Winterquartier.

Ende November – Anfang Dezember

Winter

Das Eichenlaub fällt
Nun befinden wir Gärtner uns im Winterquartier. Wir kontrollieren höchstens die Kübelpflanzen im Winterlager oder holen uns Grün- oder Rosenkohl fürs Mittagessen aus dem Garten. Wer einen Akkubohrer mit Schlag hat, kann Bärlauch aussäen: Löcher in den Boden bohren, Samen hineingeben und mit Erde bedecken.

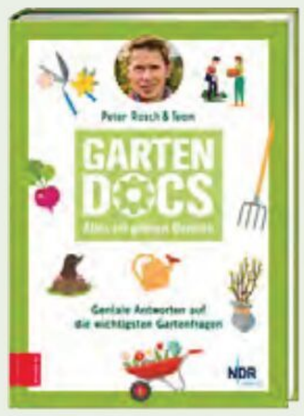


PETER RASCH

Bekannt wurde Peter Rasch mit der NDR-Fernsehsendung „Garten-Docs“. Seit 2010 hilft der Gartenexperte seinen Zuschauern nun schon dabei, ihre Grünanlagen auf Vordermann zu bringen. Er ist Spezialist für Zierpflanzen, Gemüse und ökologisches Gärtnern. Gemeinsam mit seinem Team bringt er jede Pflanze zum Blühen.

REDAKTIONSTIPP

Im Buch „Garten-Docs. Alles im grünen Bereich“ haben Peter Rasch und sein Expertenteam die 100 besten Tipps und Tricks für ein entspanntes Leben mit dem eigenen Garten zusammengestellt und beantworten die wichtigsten Fragen. ***ZS Verlag, 19,99 Euro***



Fotos: Udo Tanske (1); PR (1)

Spannende Rezepte für das ganze Jahr

STÖBERN SIE DURCH UNSER SORTIMENT UND ENTDECKEN SIE UNSERE SONDERAUSGABEN!

















JETZT BESTELLEN

@ www.falkemedia-shop.de

Jetzt alle Ausgaben auch auf Ihrem Tablet oder Smartphone in der Kiosk App „falkemedia“ lesen!

Laden im App Store

JETZT BEI Google Play

falkemedia

MIT ALLEN SINNEN

Schwarzwald

Schwarzwälder Kirschtorte oder Schinken, Bollenhut oder Kuckucksuhren: Das sind meist die ersten Assoziationen in Bezug auf den Schwarzwald. Wir haben uns für Sie einmal genauer umgeschaut und zeigen Ihnen, dass es noch einiges mehr zu entdecken gibt

Text: Tanja Lindauer



Ab aufs Land

SILVA NIGRA
Schwarzer Wald: So nannten die Römer die dichten Wälder, die mit ihren Tannen und Fichten auf sie bedrohlich wirkten

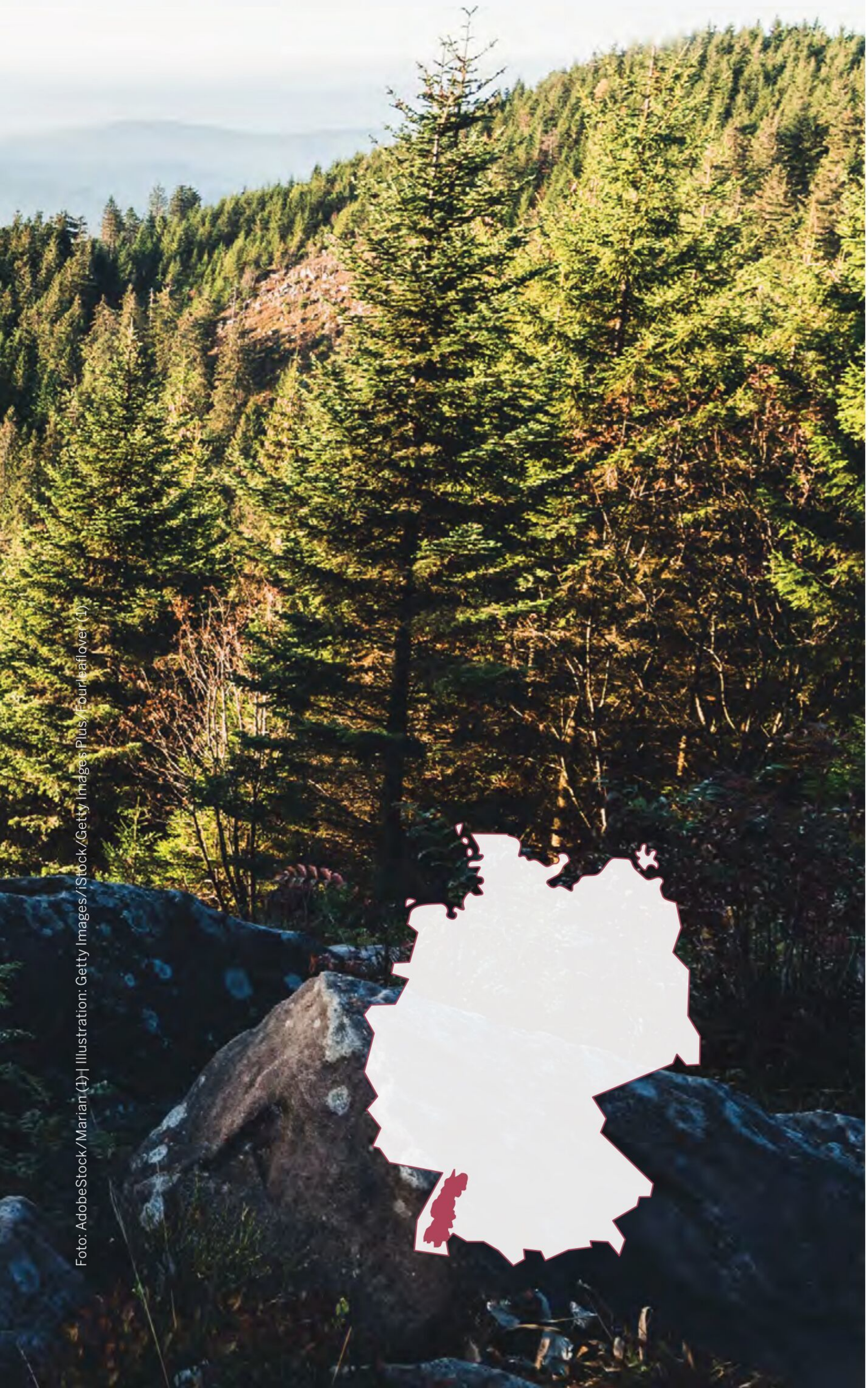


Foto: AdobeStock/Marian (1) | Illustration: Getty Images/iStock/Getty Images Plus/Fourleaflover (1)

Dichte Wälder wechseln sich mit malerischen Weinbergen und schroffen Felsformationen ab: Der Schwarzwald ist vielseitig und immer wieder eine Reise wert. Ob wandern, Rad fahren oder Ski fahren: Das ganze Jahr über kann man hier einen aktiven und dennoch erholsamen Urlaub verbringen. Auf 11.100 Quadratkilometern ist wirklich für jeden die richtige Route dabei. Und auch im Winter zeigt sich der Schwarzwald von seiner besten Seite!

Wir starten unsere Route in Schönwald und wandern Richtung Oberort und Baslertal. Die Luft ist kalt, und kleine Dampfwölkchen bilden sich vor unserem Mund. Der Schnee knirscht unter unseren Füßen. Unser Ziel: die Geburtsstätte der Kuckucksuhr. Hier, in Baslertal, hat Franz Anton Ketterer 1738 die vermutlich erste Kuckucksuhr der Welt gebaut – so munkelt man, denn ob es tatsächlich so war und Herr Ketterer die allererste Uhr dieser Art konstruiert hat, ist nicht eindeutig geklärt. Von dieser schönen Wanderung hält uns das aber nicht ab. Sicher ist jedoch, dass es bereits 1840 um die 1000 Uhrmacher in der Region gab. Die Uhrenproduktion im Schwarzwald war eine der größten weltweit. Die Zeitmesser, die in dieser Region gebaut wurden, bestanden aus Holz und waren so um einiges günstiger als Modelle der Konkurrenz, der Markt boomte. Wenn Sie noch mehr Wissenswertes über die Schwarzwalduhr erfahren möchten, sollten Sie im Sommer auf jeden Fall den U(h)rwaldpfad Rohrhardsberg ins Auge fassen. Durch dicht bewachsene Wälder und Moore, vorbei an einem Wasserfall, kann man atemberaubende Ausblicke genießen und wenn man Glück hat, sogar den einen oder anderen Waldbewohner entdecken. Auch sollte man den Blick nach oben richten, denn Kuckucksuhren am Wegesrand dienen als Brut- und Nistplätze – eine sehr schöne Idee und echte Hingucker! Nach dieser beinahe neun kilometerlangen Wanderung wird es dann aber auch Zeit für eine Stärkung. Und die Auswahl ist hier im Schwarzwald üppig und vor allem lecker! ➳

Ausgezeichnet!

Mehr als 30 Michelin-Sterne, Hunderte Gault-Millau-Hauben und etliche Varta-Diamanten und Aral-Kochlöffel findet man im Schwarzwald und kann sich so auch kulinarisch mehr als verwöhnen lassen. Die Region glänzt mit der höchsten Dichte an Hauben und Sternen. Zu Recht wird der Schwarzwald als „Deutschlands schönste Genießer-Ecke“ beschrieben! Mit der Region im Südwesten Deutschlands verbindet man vor allem deftig-leckere Gerichte, die auf den ersten Blick auch noch ungewöhnliche Namen tragen: Brägele (Bratkartoffeln), Bibbeleskäs (Quark) und Schäufele (Braten vom Schwein) lassen einem das Wasser im Mund zusammenlaufen. Dabei ist die Schwarzwälder Küche genauso vielseitig wie die Landschaft. Badische Einflüsse treffen hier auf elsässische, schweizerische und schwäbische Gerichte, das Resultat ist mehr als lecker: Flammkuchen, Spätzle, Flädlesuppe oder ein deftiges Vesper nach einer ausgedehnten Wanderung und natürlich darf hier neben dem Brot auf keinen Fall der berühmtberüchtigte Schinken fehlen. Er ist eine echte Delikatesse, und wer dem Geheimnis seines guten Geschmacks auf die Spuren kommen möchte, sollte sich im Schinkenmuseum im Feldbergturm einmal genauer umschauen.

Die Grande Dame

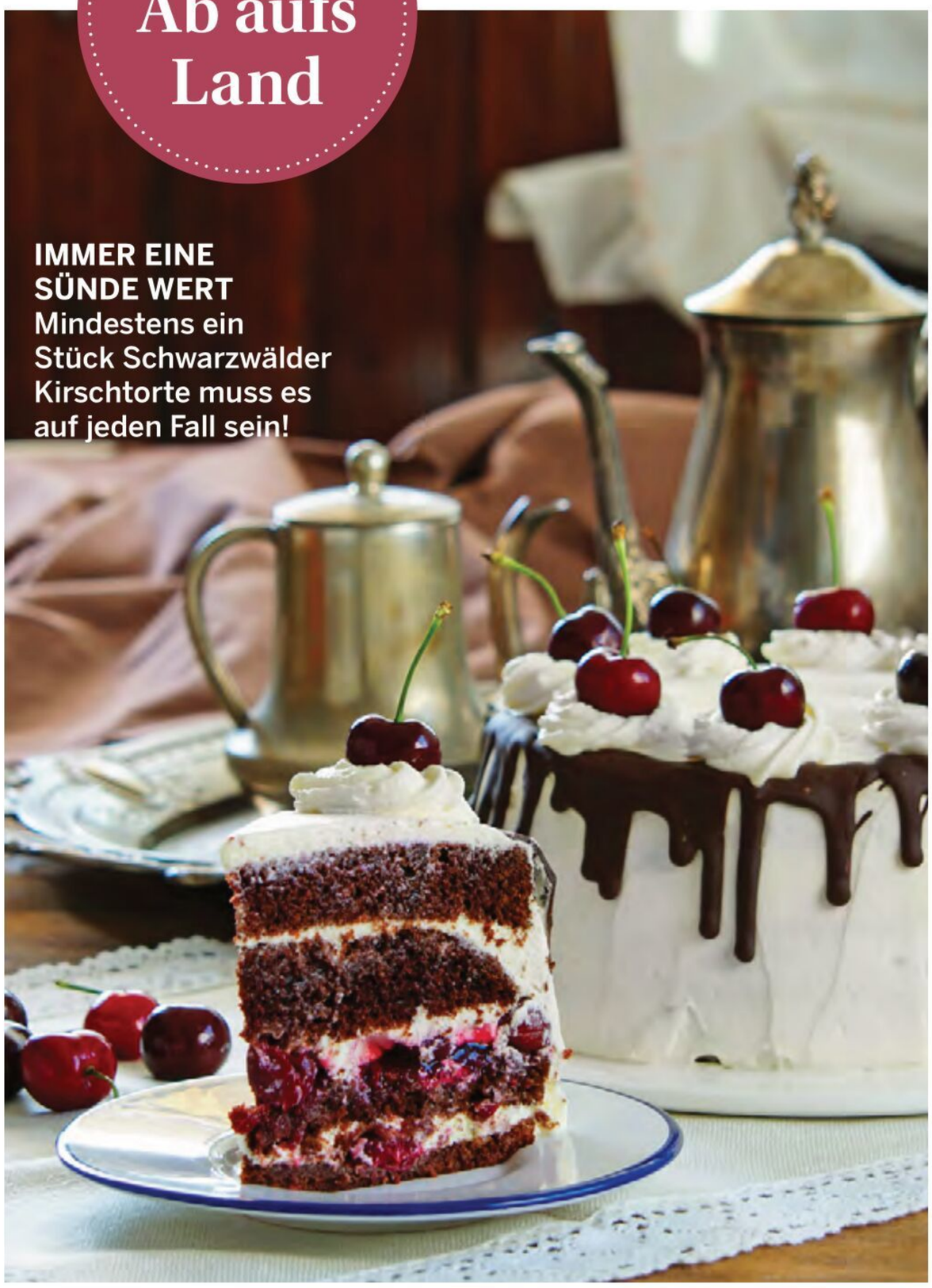
Apropos Schinken: Neben dem Schwarzwälder Schinken steht sie für diese Region wie keine andere – die Schwarzwälder Kirschtorte. Ein Besuch im Schwarzwald ist zwangsläufig mit dem Verzehr von mindestens einem Stück verbunden. Sie ist eine internationale Bekanntheit, selbst in Asien können Sie einen „Black Forest Cake“ bestellen. Doch woher hat sie ihren Namen? Stehen die schwarzen Raspeln womöglich für den Wald? Oder war die Bollenhuttracht das Vorbild? Die Schokostreusel erinnern an das schwarze Kleid, auf denen die schneeweißen Sahnetupfen wie eine weiße Bluse thronen, und zum Schluss obenauf die roten Bollen – die Kirschen. Oder ist es gar das Kirschwasser, das vor allem in dieser Region produziert wird? Dieses Rätsel wird man vielleicht nie lösen, aber während man noch ein Stück Torte genießt, kann man schon einmal in Ruhe den nächsten Ausflug in den Schwarzwald planen. ●

WEISSE PRACHT
Auch im Winter kann man atemberaubende Ausblicke genießen

Ab aufs Land



Fotos: AdobeStock/mafu_art (1), shustrilka (1), April D (1)



IMMER EINE SÜNDE WERT
Mindestens ein Stück Schwarzwälder Kirschtorte muss es auf jeden Fall sein!



GENUSS PUR
Der Schwarzwälder Schinken erhält sein Aroma durch das Pökeln und Räuchern über Tannen- und Fichtenholz

Weitere Infos unter

Schwarzwald Tourismus GmbH
Tel. 0761/896460
www.schwarzwald-tourismus.info

Schwarzwälder Genießerpfade

Auf den Genießerpfaden, wie dem bereits erwähnten U(h)rwaldpfad Rohrhardsberg, stehen neben der Landschaft auch Küche und Kultur im Mittelpunkt. Hier haben wir drei weitere Ausflugsziele für Sie:

1. **Baiersbronner Sankenbachsteig:** 14 km, Highlights sind der Sankenbacher Wasserfall und die Einkehr Glasmännlehütte auf 777 m Höhe
2. **Der Teinacher:** 12 km, Namensgeber sind das Flüsschen Teinach und das bekannte Mineralwasser aus Bad Teinach; Highlight ist die Besteigung der Mathildenstaffeln mit über 600 Stufen
3. **Todtmooser Lebküchlerweg:** 12 km, bis auf 1159 m Höhe. Vorbei geht es an Wasserfällen und alten Bauernhäusern.

Eine Broschüre mit allen 45 Schwarzwälder Genießerpfaden erhalten Sie kostenlos bei der Schwarzwald Tourismus GmbH unter ***www.geniesserpfade-schwarzwald.info***

Das Auge isst mit

Eine ganz besondere Art, den Schwarzwald kennenzulernen, ist eine Genuss-Tour mit dem bekannten SWR-Moderator Hansy Vogt. Fünfmal im Jahr zwischen Mai und Oktober, immer mittwochs, wird er gemeinsam mit Ihnen die Region erkunden: Schwerpunkte werden auch 2021 wieder Wandern, Radfahren und das Thema Kulinarik sein. Dem Schwarzwaldbotschafter stehen dabei immer sachkundige Experten zur Seite, sodass Sie in den Genuss kommen, sowohl dem Moderator als auch den Experten jede Menge Fragen stellen zu können. Selbstverständlich gibt es bei jeder Tour verschiedene Genussstopps auf der Strecke!



HANSYS GENUSS-TOUREN

Mittwoch, 12. Mai 2021
Mittwoch, 9. Juni 2021
Mittwoch, 7. Juli 2021
Mittwoch, 15. September 2021
Mittwoch, 13. Oktober 2021

Alle Touren und weitere Infos finden Sie unter:
www.hansys-genusstouren.info



Ab aufs Land



1



2

Ausflugstipps

1 Ein Eldrorado für Langläufer: Mehr als 2000 Kilometer präparierte Loipen stehen den Sportlern zur Verfügung
2 Eines der Wahrzeichen des Schwarzwalds ist natürlich die Kuckucksuhr. Auf dem U(h)rwaldpfad Rohrhardsberg dienen sie sogar als Nistplätze
3 Neben den atemberaubenden Landschaften haben die Städte der Region kulturell einiges zu bieten. Das Freiburger Münster zum Beispiel ist allemal einen Besuch wert!
4 In schwindelerregenden 60 Meter Höhe kann man die Landschaft richtig genießen. Als einzige Hängebrücke dieser Art in Europa ist die Wildline in Bad Wildbad nach oben gebogen

3

4

Fotos: Chris Keller/Schwarzwald Tourismus (3); Hansy Vogt © Astrid Franz (1); Hochschwarzwald Tourismus GmbH (1); AdobeStock/michael luckett (1)

Die Schwarzwälder Küche

Urlaub für den Gaumen:
So zergeht der Schwarzwald förmlich auf der Zunge!



UNSER KOCH

André Reischl ist eine Art Steak-Maniac, wenn man so will. Nicht nur, dass bei ihm edle Stücke aus aller Welt punktgenau auf dem Teller landen. Denn, wie es sich für einen echten Maniac gehört, versteht er es auch aufs Vorzüglichste, das Fleisch in Dry-Aging-Schränken zur Reife zu bringen – und zwar in einem Stück. Bei Fleisch-Ess-Lust ist er also der richtige Mann!

Badischer Zwiebelrostbraten mit Pfeffersoße und Eierspätzle

ZUTATEN für 4 Personen

- **4 rote Zwiebeln**
- **5 EL Rapsöl**
- **1 1/2 große weiße Zwiebeln**
- **2 EL Kartoffelstärke**
- **500 ml Frittierfett**
- **1/2 TL gemischter Pfeffer**
- **250 ml Spätburgunder**
- **250 ml Kalbsfond**
- **2 Lauchzwiebeln**
- **1 EL Zucker**
- **800 g Roastbeef**
- **5 Eier**
- **1 Prise Muskatnuss**
- **230 g Mehl**
- **1 EL Butter**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Backofen auf 80 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die roten Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden und in einer Pfanne in 1 EL Öl anbraten. 1 weiße Zwiebel schälen, in Ringe schneiden und in der Kartoffelstärke wenden, dann in heißem Frittierfett bei 170 °C knusprig ausbacken. Für die Soße 1/2 weiße Zwiebel schälen, fein würfeln und in einem Topf in 1 EL Öl andünsten. 1/2 TL Pfeffer dazugeben, alles mit dem Wein ablöschen, dann den Fond dazugeben und die Soße 30 Minuten einkochen lassen.

2 Lauchzwiebeln waschen, putzen, der Länge nach halbieren und zu den roten Zwiebeln geben. Anschmoren, salzen, zuckern und karamellisieren. Das Roastbeef in 4 gleich große Steaks schneiden und in einer Pfanne im 2 EL Öl jeweils 2–3 Minuten auf beiden Seiten scharf anbraten. Im vorgeheizten Ofen 20 Minuten ziehen lassen. Bei 54 °C Kerntemperatur ist es medium.

3 Für die Spätzle reichlich Salzwasser in einem Topf aufkochen. Die Eier mit Muskat, 1 EL Öl und dem Mehl zu einem glatten Teig verschlagen, bis er Blasen wirft. Mit Spätzlebrett und Palette/großem Messer den Teig portionsweise ins kochende Wasser schaben. Alternativ einen Spätzlehobel verwenden. Die Spätzle einmal aufkochen lassen, dann mit einer Schaumkelle herausheben und in kaltem Wasser abschrecken. Die Spätzle abtropfen lassen, dann kurz in der Butter anbraten und mit Fleisch, Soße, roten und frittierten Zwiebeln servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 90 Minuten

Interview

Wir sprachen mit Herausgeber Ulf Tietge über sein neues Schwarzwald-Kochbuch



Wie kamen Sie auf die Idee für dieses Buch? Es ist ja bereits der zweite Band mit Rezepten aus dem Schwarzwald.

Bei der ersten Ausgabe ging es darum, die traditionell gute Schwarzwälder Küche mit neuen Ideen kreativer Köche aus der Region auf ein neues Niveau zu bringen – und das auch daheim. Dann kam der Lockdown. Und wir haben uns gefragt: Wie können wir unseren Köchen und der heimischen Gastro helfen? Unsere Antwort war: Wirten helfen, Essen shooten!

Es ist also eine Art Hilfe zur Selbsthilfe. Wie sah die Arbeit aus?

Teilweise war es spooky! Wenn du in einer Küche stehst, die sonst 200 oder 300 Essen schickt und alles, was du siehst, ist eine Handvoll Zutaten: Das ist unheimlich. Und es zeigt, wie hart der Lockdown für alle war. Mit uns kam das Lachen zurück in die Küchen, die gute Laune, die Freude am Essen. Über Wochen sind wir mit unserem Lieferwagen voller Teller und sonstigem Fotoequipment übers Land gefahren. Als dann alles im Kasten war, haben wir gemerkt: Statt der 100 Rezepte haben wir 150 geshootet, so sehr haben wir uns von der Begeisterung aller Beteiligten tragen lassen …

Und für wen konkret ist dieses Buch?

Für alle, die gern kochen und sich inspirieren lassen wollen. Für Hobbyköche und Schwarzwaldfreunde. Denn in diesem Buch findet jeder etwas. Mit der Schwarzwälder Kochschule vorne im Buch sind alle Basics dabei – vom Spätzleteig über Maultäschle bis zum schlotzigen Kartoffelsalat. Und dann gibt es lauter neue Lieblingsgerichte. Ich bin sicher: Mit dem einen oder anderen Gericht auf der Zunge werden sich viele wie im Urlaub am Mummelsee oder auf dem Feldberg fühlen.

Was macht Ihrer Meinung nach die Schwarzwälder Küche aus? Worin unterscheidet sie sich von anderen?

Gute Frage. Die Schwarzwälder Küche ist von alters her eine Arme-Leute-Küche. Man hat verwendet, was es halt gab, und so lange getüftelt, bis man auch aus einfachen Zutaten ein großartiges Essen bereiten konnte. Später kamen der Einfluss der französischen und der vorderösterreichischen Küche dazu, der Wein und die Heimatliebe der Schwarzwälder. Am Ende ist die Schwarzwälder Küche weltoffen und heimatverliebt, bodenständig, raffiniert und wirklich vielseitig!

Was, denken Sie, ist die wichtigste Zutat in der Küche?

Zeit. Und Liebe. Damit gelingt alles, und das Essen füllt nicht nur die Mägen, sondern wärmt auch die Herzen. Dazu etwas Salz, eine Flocke Butter und vielleicht ein handgekneteter Schupfnudelteig … Braucht man mehr?

Fotos: #heimat/Jigal Fichtner (1); Schwarwald reloaded/Verlag team tietge (5)



5x

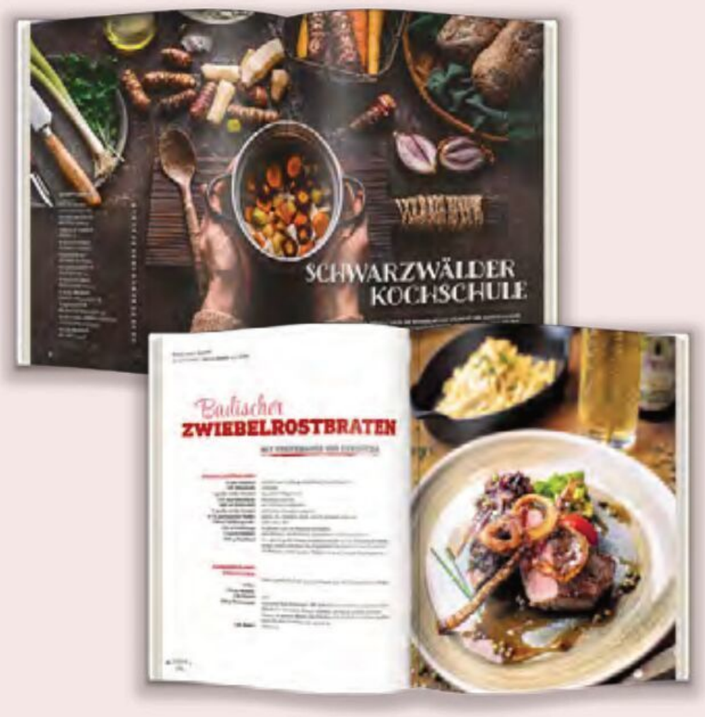
REDAKTIONSTIPP

Mehr als 30 der besten regionalen Köche/innen zeigen in „Schwarzwald Reloaded Vol. 2“, wie weltoffen und zugleich heimatverliebt die moderne Schwarzwälder Küche sein kann. Mit Einflüssen aus Frankreich, Fernost, Südamerika und dem Mittelmeerraum zünden sie ein Feuerwerk der Aromen und der Kreativität. Basiswissen und schöne Anekdoten runden das Buch zu einem gelungenen Ganzen ab.

Verlag team tietge, 29,80 Euro

Gewinnen Sie 1 von 5 Büchern

Sind Sie nun auf den Geschmack gekommen? Holen Sie sich auch ein Stück Schwarzwaldgenuss nach Hause. Wir verlosen das vorgestellte Buch „Schwarzwald Reloaded Vol. 2“ fünfmal. Teilnahme unter **www.landgenuss-magazin.de/Schwarzwald-Buch.** Teilnahmeschluss ist der 26.2.2021. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



Falscher
Marmorkuchen

SEITE 89

Erfindungsgeist

Mit dem falschen Marmorkuchen wussten sich niederösterreichische Hausfrauen zu helfen. Denn in einer Zeit, in der Fastenvorschriften den Verzehr von Schokolade verboten, kam die Variante mit Hefeteig gerade recht.



Fotos: Eisenhut & Mayer (1); Getty Images/iStock/Getty Images Plus/phokin (1); Getty Images/E+/PeopleImages (1)

Omas Schätze *KAFFEEZEIT*

Jeder liebt und bewahrt sie: die Geheimrezepte unserer Großmütter. Freuen Sie sich auf süße Leckereien, mit denen Sie Ihre Liebsten an der Kaffeetafel verzaubern

Chiemgauer Hagebuttensoufflé

SEITE 89

Fruchtig mit zartem Baiser

Überliefert

Das Soufflé stammt aus der Barockzeit (1735) und ist das Rezept einer Wirtstochter. Im Original heißt es „Hötscherbötsch“. Im oberbayerischen Chiemgau ist der Begriff noch heute im Dialekt für „Hagebutte“ verankert.

B'soffener Kapuziner

ZUTATEN für 4 Stück (Ø à 11 cm)

- **etwas Butter zum Fetten**
- **170 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Ausstäuben**
- **5 Eier**
- **150 g feiner Zucker zzgl. 75 g mehr für den Sud**
- **1 Prise Salz**
- **1 EL Kakaopulver**
- **60 g gemahlene Haselnüsse**
- **200 ml Most oder Weißwein**
- **1 Stück Zimtstange**
- **1 Stück Bio-Zitronenschale**
- **etwas geschlagene Sahne zum Servieren**

1 Den Backofen auf 165 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. 4 ofenfeste Förmchen (Ø à 11 cm) oder eine kleine Guglhupfform (Ø 22 cm) mit Butter einfetten und mit Mehl ausstäuben.

2 Die Eier trennen. Eigelb mit 150 g Zucker, Salz und 3 EL lauwarmem Wasser schaumig schlagen. Den Kakao unterrühren. Eiweiß steif schlagen, mit Mehl und Nüssen vorsichtig unter die Eigelbmasse heben. Die Masse in die Förmchen geben und im vorgeheizten Backofen in ca. 35 Minuten goldbraun backen. Ggf. mit Alufolie abdecken.

3 Most oder Wein mit Zimt, Zitronenschale und 75 g Zucker aufkochen. Den Sud auf die gebackenen Kapuziner in die Förmchen geben. Das Gebäck aus den Förmchen gießen, sobald es den Sud aufgenommen hat. Dann auf Teller setzen und mit geschlagener Sahne garniert servieren.

TIPP: Für eine alkoholfreie Variante können Sie den Sud für die Kapuziner auch mit Apfel- oder Traubensaft zubereiten. Dann den Zucker reduzieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten



Ein Klassiker mit vielen Namen

Das oberösterreichische Mehlspeiseküchlein ist manchen auch bekannt als „Durstige Nonne" oder „Betrunkene Liesl". Der Name Kapuziner bezieht sich auf die braune Farbe einer Kapuzinerkutte.

Fotos: Eisenhut & Mayer (2)



Feine Teigkissen

Polsterzipfe finden sich in vielen alten Kochbüchern. In der Traditionsküche Oberösterreichs werden sie aus Mürbeteig gefertigt und in Schmalz ausgebacken. Im nördlichen Niederösterreich kommt Quark in den Teig.

Waldviertler Polsterzipfe

ZUTATEN für ca. 12 Stück

- **250 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten**
- **250 g Quark**
- **250 g weiche Butter**
- **1 Eigelb**
- **1 Prise Salz**
- **etwas Johannisbeerkonfitüre**
- **1 Ei**
- **etwas Puderzucker zum Bestäuben**

1 Mehl, Quark, Butter, Eigelb und Salz in eine Schüssel geben und zu einem Teig verkneten. Diesen in Frischhaltefolie gewickelt 30 Minuten kalt stellen.

2 Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche rechteckig ausrollen, die Längsseiten je ein Drittel einschlagen, erneut ausrollen und wie beschrieben einschlagen, 30 Minuten kalt stellen. Den Vorgang wiederholen, den Teig wieder 30 Minuten kalt stellen.

3 Backofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen. Den Teig ausrollen, in etwa handbreite Rechtecke schneiden. Je 1 Klecks Johnnisbeerkonfitüre auf jedes Rechteck setzen und den Teig zu einem Dreieck zusammenklappen.

4 Teiglinge mit verquirltem Ei bestreichen und im vorgeheizten Ofen ca. 12 Minuten backen. Auskühlen lassen, mit Puderzucker bestäubt servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten zzgl. 90 Minuten Kühlzeit

Omas süße Geheimnisse sind wirklich eine Sünde wert!



Falscher Marmorkuchen

ZUTATEN für 1 Gugelhupf (Ø 20 cm)

Für den hellen Teig
- **10 g frische Hefe**
- **125 ml lauwarme Milch**
- **250 g Mehl**
- **40 g Zucker**
- **20 g weiche Butter**
- **1 Prise Salz**

Für den dunklen Teig
- **10 g frische Hefe**
- **100 ml lauwarmer schwarzer Kaffee**
- **200 g Mehl**
- **40 g Zucker**
- **5 geriebene Dörrbirnen**
- **20 g weiche Butter**
- **1 Ei**
- **1 Prise Salz**

Außerdem
- **etwas Butter zum Fetten**
- **etwas Zucker zum Ausstreuen**
- **etwas Mehl zum Verarbeiten**
- **etwas Puderzucker zum Bestäuben**

1 Für die beiden Teige jeweils einen Vorteig aus Hefe, lauwarmer Milch (für die helle Variante) bzw. Kaffee (für die dunkle Variante) und etwas Mehl ansetzen und 15 Minuten ruhen lassen. Beide Vorteige jeweils mit den übrigen Zutaten für den Teig mischen und gut verkneten. Jeweils zu einer Kugel formen und abgedeckt ca. 45 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen.

2 Die Gugelhupfform mit Butter einfetten und mit Zucker ausstreuen. Die Teige einzeln auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche ausrollen. Die dunkle Teigplatte auf die helle legen, die Teige gemeinsam einrollen und in die Gugelhupfform legen. Die Teige 30 Minuten ruhen lassen. Den Backofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen, Kuchen darin 40–45 Minuten backen. Auskühlen lassen, aus der Form lösen und mit Puderzucker bestäubt servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 80 Minuten
zzgl. 75 Minuten Ruhezeit



Chiemgauer Hagebuttensoufflé

ZUTATEN für 6 Personen
- **250 g Hagebutten (frisch oder getrocknet)**
- **250 ml Rotwein (alternativ Wasser)**
- **80 g Zucker**
- **4 Eiweiß**
- **1 Prise Salz**
- **150 g Puderzucker**
- **etwas Butter zum Fetten**

1 Frische Hagebutten waschen, aufschneiden, mittleren Teil mit Kernen entfernen, den Rest mit Rotwein und Zucker pürieren. Bei der Verwendung von getrockneten Hagebutten die Früchte am Vortag in Wein und Zucker einlegen und am nächsten Tag pürieren. Die pürierten Hagebutten durch ein Sieb streichen, ggf. etwas mehr Flüssigkeit dazugeben.

2 Eiweiß in einer Schüssel mit Salz und Puderzucker zu einem festen Eischnee schlagen.

3 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Auflaufform leicht einfetten. Abwechselnd eine Schicht Eischnee und Hagebuttenmus in die Form geben. Das Hagebuttensoufflé 5–10 Minuten im vorgeheizten Ofen backen, bis eine feste Haube entstanden ist. Dann herausnehmen und noch warm genießen.

TIPP: In kleinen ofenfesten Förmchen Mini-Soufflés zubereiten.

ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten
zzgl. ggf. 8 Stunden Ruhezeit



REDAKTIONSTIPP

Autorin Elisabeth Ruckser hat für ihr Buch „Aus Omas Kochbuch“ die schönsten Rezepte aus fast vergessenen Zeiten gesammelt. Entdecken Sie diese und viele weitere Rezepte, die schon vor vielen Jahr(zehnt)en Hochgenuss boten. Mit süßen und herzhaften Traditionsspeisen ist für jeden Geschmack gesorgt. ***Servus, 25 Euro***

Fotos: Eisenhut & Mayer (1); PR (1)

Kaffeeklatsch

Empfehlungen aus der Redaktion

Wir verraten Hoteltipps, zeigen neue Lieblingsprodukte, legen Ihnen wunderbare Bücher ans Herz und teilen einfache Bastelideen mit Ihnen – für ein ländlich-genussvolles Leben

Reisetipp



Idyllisch entspannen im Bayerischen Wald

Im renommierten 4-Sterne-Wellnesshotel „Lindenwirt“ finden die Gäste die Vereinigung von bayerischer Tradition und fernöstlichem Wissen. In der beeindruckenden Kulisse des Naturparks Bayerischer Wald lädt das Hotel mit seinem ausgefeilten Nachhaltigkeitskonzept ein zum Ausatmen, Entspannen und Regenerieren. Hier erlebt man zahlreiche Vital-, Aktiv- und Spa-Angebote für jede Altersklasse. Inmitten des niederbayerischen Naturparks, rund um den Großen Arber, lassen sich im Sommer wunderschöne Wandertouren wie auch Fahrrad- und Mountainbike-Touren unternehmen. Im Winter lädt das Waldgebiet zum Skifahren, Langlaufen, Schneeschuhwandern oder zum Schlittenfahren ein. Weitere Informationen unter **www.hotel-lindenwirt.de**



GASTGEBER
Familie Geiger führt das Hotel mit Passion



Einkaufstipps



Rum aus Rheinhessen

Die Destillerie Kaltenthaler brennt in Rheinhessen seit über 30 Jahren unvergleichliche Spirituosen von höchster Qualität. Der „Revolte“-Rum (ab ca. 18 Euro) vereint unbehandeltes Zuckerrohr aus Papua-Neuguinea mit reinstem Quellwasser zu einem ungefilterten und aromareichen Rum. Das Ergebnis: rebellisch, ehrlich und charakterstark! Weitere Informationen zum traditionsreichen Unternehmen und zur Produktvielfalt unter **www.destillekaltenthaler.de**

Kuckuck!

Mit diesen stilvollen Kuckucksuhren geht es dem verstaubten Image an den Kragen. Das Kultobjekt erstrahlt in neuem Glanz und wird in bunten Farben zum modernen Hingucker an der Wand. Das hochwertige Holzgehäuse beheimatet den farbenfrohen Kuckuck, den Sie nach Lust und Laune problemlos austauschen können. Stündlich sagt der Kuckuck Hallo oder aber es singt einer von zwölf heimischen Singvögeln. Das Pendel ist abnehmbar, und auch die Lautstärke lässt sich bequem manuell einstellen. „BirdHouse“ von KOOKOO, je ca. 120 Euro, über **www.kookoo.eu**





Kräutertee für alle Lagen

Das Unternehmen My Herbal Diary weiß: Für jede Stimmung ist ein Kraut gewachsen. Probieren Sie sich durch die Teemischungen und erleben Sie Wohlbefinden. Je Sorte ab ca. 8 Euro, über **www.myherbaldiary.de**



Natürlich reinigen

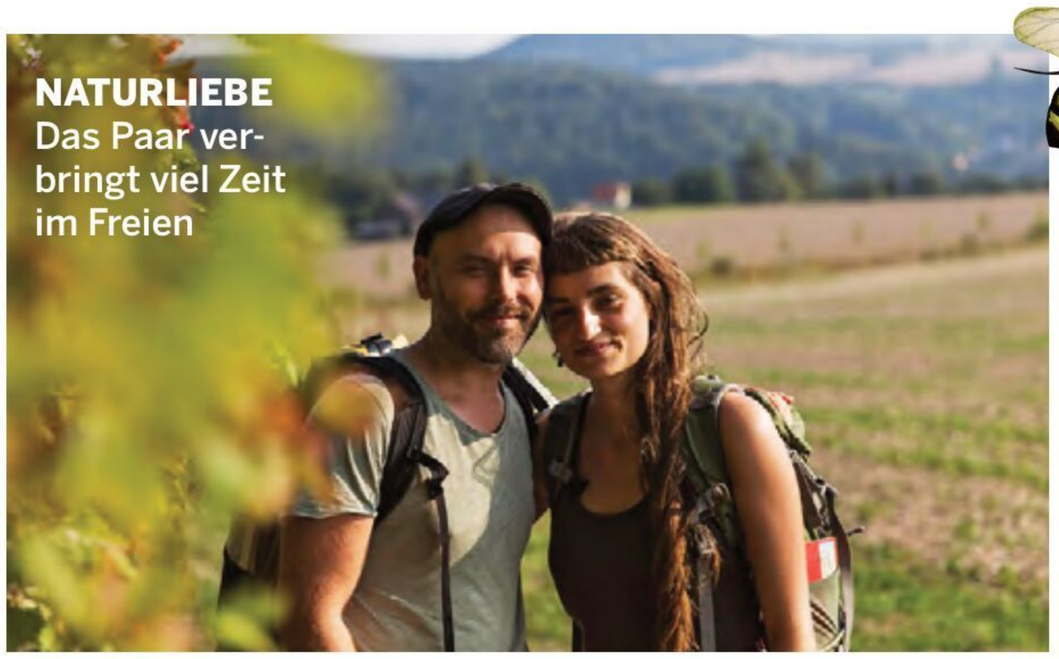
Das Nachhaltigkeits-Start-up everdrop sagt unnötigem Plastikmüll den Kampf an. Bei seinen Putzmittel-Tabs verzichtet das Unternehmen auf Verpackungen und setzt ganz auf umweltfreundliche Inhaltsstoffe. Für noch mehr Nachhaltigkeit beim Putzen sorgen die Spültücher aus gestrickter Baumwolle. Die volle Putzpower gibt es ab ca. 15 Euro unter **www.everdrop.de**

Vielfältiges Nudelglück

Die Nudeln von „3 GLOCKEN GENUSS PUR“ machen ihrem Namen alle Ehre, denn sie schmecken naturbelassen rein. Ganz auf das Wesentliche konzentriert, enthalten sie ausschließlich pures Getreide und reines Wasser. Somit sind sie perfekt für die moderne, leichte Küche. Neben den 13 Sorten aus Hartweizen gibt es drei Neuheiten auf Basis von Dinkel und Vollkorn. 1,59 Euro je Packung, **www.3glocken.de**



Fotos: PR (12)



NATURLIEBE
Das Paar verbringt viel Zeit im Freien





Die Macht der Bienen

Hinter der Manufaktur TOFF & ZÜRPEL stecken Marie Nestler und Markus Glandt (l.), die sich für mehr Nachhaltigkeit in der Küche einsetzen. Sie produzieren Bienenwachstücher (l. u.), eine abfallfreie Alternative zu Alu- und Frischhaltefolie. Die Tücher sind wasserabweisend und formbar. Ab 6 Euro, **www.toffundzuerpel.de**

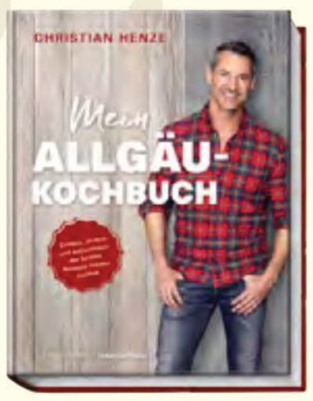


Feinster Honig

In Österreich, an der Grenze zu Ungarn entsteht das flüssige Gold von Batthyány. Mit viel Leidenschaft produziert das Unternehmen exklusiven Honig, der mit Geschmack und gesunden Nährstoffen wie Vitamin B_1 und C punktet. Die vier Sorten Rapsblüten-, Akazienblüten-, Weinberg- und Waldblütenhonig (je ca. 9 Euro) sowie leckere Weine finden Sie unter **www.weingut-batthyany.at**

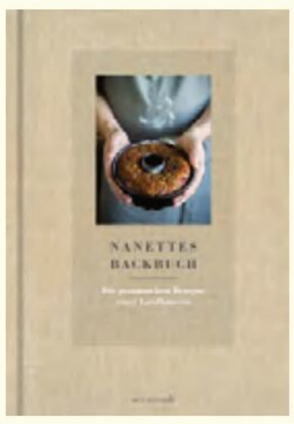


Lesetipps



HENZE KOCHT

Ganz nach dem Motto „Einfach, ehrlich und authentisch“ kocht sich TV-Spitzenkoch Christian Henze in „Mein Allgäu-Kochbuch“ mit jeder Menge Herzblut durch die Region. ***Becker Joest Volk Verlag, 26 Euro***



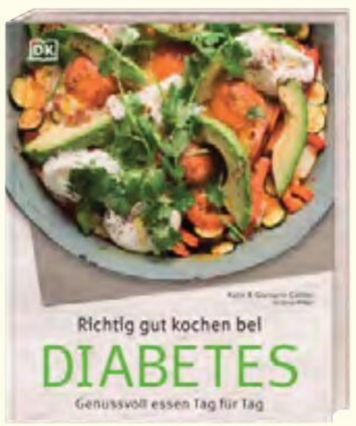
LANDBÄCKEREI

In „Nanettes Backbuch“ entdecken Sie mehr als 120 traditionelle Backrezepte aus dem Nachlass der Landbäuerin Nanette Herz. Kuchen, Torten und Gebäck für jeden Anlass, alles wie von Oma. ***ars vivendi, 20 Euro***



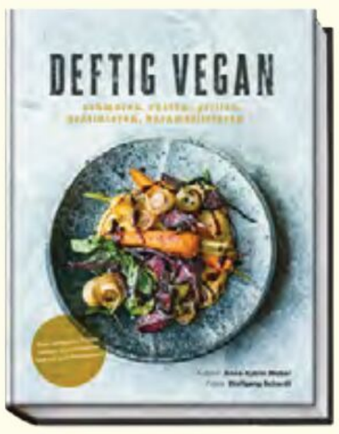
GELASSENHEIT

Lernen Sie, Stress, Sorgen und Ängste hinter sich zu lassen, und lesen Sie in „Achtsamkeit. Eine Anleitung“, wie Sie Schritt für Schritt mit mehr Lebensfreude durch den Tag gehen. Mit vielen Beispielen und Übungen. ***Dorling Kindersley Verlag, 16,95 Euro***



GESUND ESSEN

Giancarlo Caldesi, Experte der italienischen Küche, erkrankte selbst an Diabetes. Nun hat er in „Richtig gut kochen bei Diabetes“ geniale Rezepte für einen gesunden und abwechslungsreichen Alltag zusammengestellt. ***Dorling Kindersley Verlag, 19,95 Euro***



VEGANE KÜCHE

Selten war vegan so einfach! Autorin Anne-Katrin Weber hat ihre besten Rezepte in „Deftig vegan“ für Sie zusammengefasst. Dabei wird kräftig geschmort, geröstet, gegrillt und gratiniert. ***Becker Joest Volk Verlag, 29,95 Euro***



Blütenpracht

Nie war Blumenanzucht einfacher! Wasser ins Schälchen geben und im Nu wächst aus dem Saatgut der Sorte „Victorian Flowers“ von Growbar eine Sammlung eleganter Blumen empor. In verschiedenen Sorten, ca. 13 Euro, über **www.gartenzauber.com**

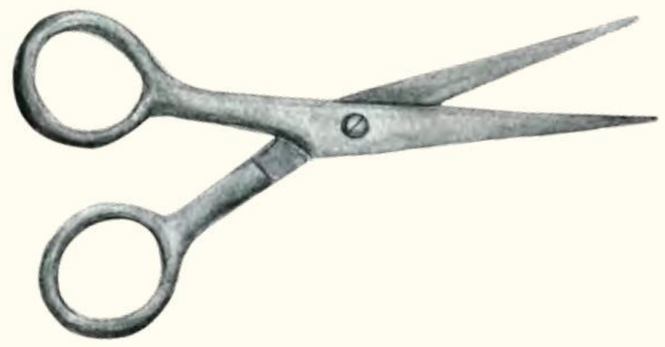


Eine Herzensempfehlung

Das Café „Dein Café“ in Ammersbek nahe Ahrensburg (Schleswig-Holstein) ist für Markus Klingenberg die Erfüllung seines Lebenstraums. Mit seiner Leidenschaft für guten Kaffee und einer Extraportion Gastgebermentalität serviert er seinen Gästen nicht nur besten Kaffee, Eisspezialitäten und Gebäck, das Café ist auch eine Institution in der Gemeinde geworden, die Alt und Jung einen Treffpunkt bietet. Zudem betreibt er einen Onlineshop, in dem er Kaffee, Tee und Schokolade sowie hochwertige Kaffeemaschinen und -zubehör verkauft. Die Corona-bedingten Schließungen in den letzten Monaten waren kräftezehrend, das Ende des Cafés stand kurz bevor. Doch dann erlebte er die Hilfsbereitschaft seiner Gäste: Im Rahmen einer Spendenaktion sammeln sie Geld, damit ihr Lieblingstreffpunkt bestehen bleiben kann. Jeder Besuch und jede Bestellung hilft: **www.dein-cafe.net**

Fotos: PR (12); Sascia Strohhammer (1) | Illustrationen: Getty Images Plus/Color_Brush (1),Homunkulus28 (1); iStock/Getty Images

Bastel**tipp**



Holzperlen-Untersetzer

MATERIAL für 1 Untersetzer
› 10 Holzperlen (Ø à 3 cm)
› etwas feste Kordel

Die Perlen auf die Kordel auffädeln. Die Kordel festziehen und gründlich verknoten – fertig ist der Untersetzer für Kaffeekanne, Topf & Co.



REDAKTIONSTIPP

Im Buch „DIY. Do it yourself“ entdecken Sie 100 kreative Projekte für das ganze Jahr. Basteln Sie Dekoobjekte, Geschenke und vieles mehr. Mit tollen Fotos und einfachen Schritt-für-Schritt-Anleitungen. ***EMF, 19,99 Euro***



VERA INT-VEEN
In den Gerichten der Fernsehpersönlichkeit steckt ganz viel Liebe

Hähnchen-Sandwich
SEITE 97

Mittagspause mit Pfiff
VERA KOCHT

Früher hat sie mittags getalkt, heute kocht sie lieber – und lässt mit ihren liebevoll entwickelten Rezepten auch ihre Fans daran teilhaben

Bandnudeln mit Steinpilzen

ZUTATEN für 4 Personen

- **500 g Steinpilze**
- **etwas Butter zum Braten**
- **1/2 TL Thymianblättchen**
- **2 Schalotten**
- **2 Knoblauchzehen**
- **3 EL Olivenöl**
- **150 g Sahne**
- **100 ml Weißwein**
- **1/2 Bio-Zitrone (Saft)**
- **500 g Bandnudeln**
- **2 EL Crème fraîche**
- **etwas frisch geriebener Parmesan zum Servieren**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Die Pilze gründlich putzen und in Scheiben schneiden, dann in einer Pfanne in Butter bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten kräftig von allen Seiten anbraten. Die Thymianblättchen dazugeben und untermengen. Die Pfanne vom Herd nehmen und die Steinpilzmischung abkühlen lassen.

2 Die Schalotten und die Knoblauchzehen schälen, hacken und in einer weiteren Pfanne bei mittlerer Hitze in Olivenöl kurz anbraten. Mit Sahne und Weißwein ablöschen. Die Hitze reduzieren und die Soße 6–8 Minuten einkochen lassen, dann mit Salz, Pfeffer und dem Zitronensaft abschmecken.

3 Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen, die Bandnudeln darin bissfest garen, anschließend abgießen. Die Steinpilze 1–2 Minuten in der Soße mitköcheln, Crème fraîche einrühren. Die Bandnudeln mit der Steinpilzsoße anrichten. Das Gericht mit Parmesan bestreut servieren.

TIPP: Dieses Gericht funktioniert genauso gut mit Champignons, Pfifferlingen oder anderen Pilzen.

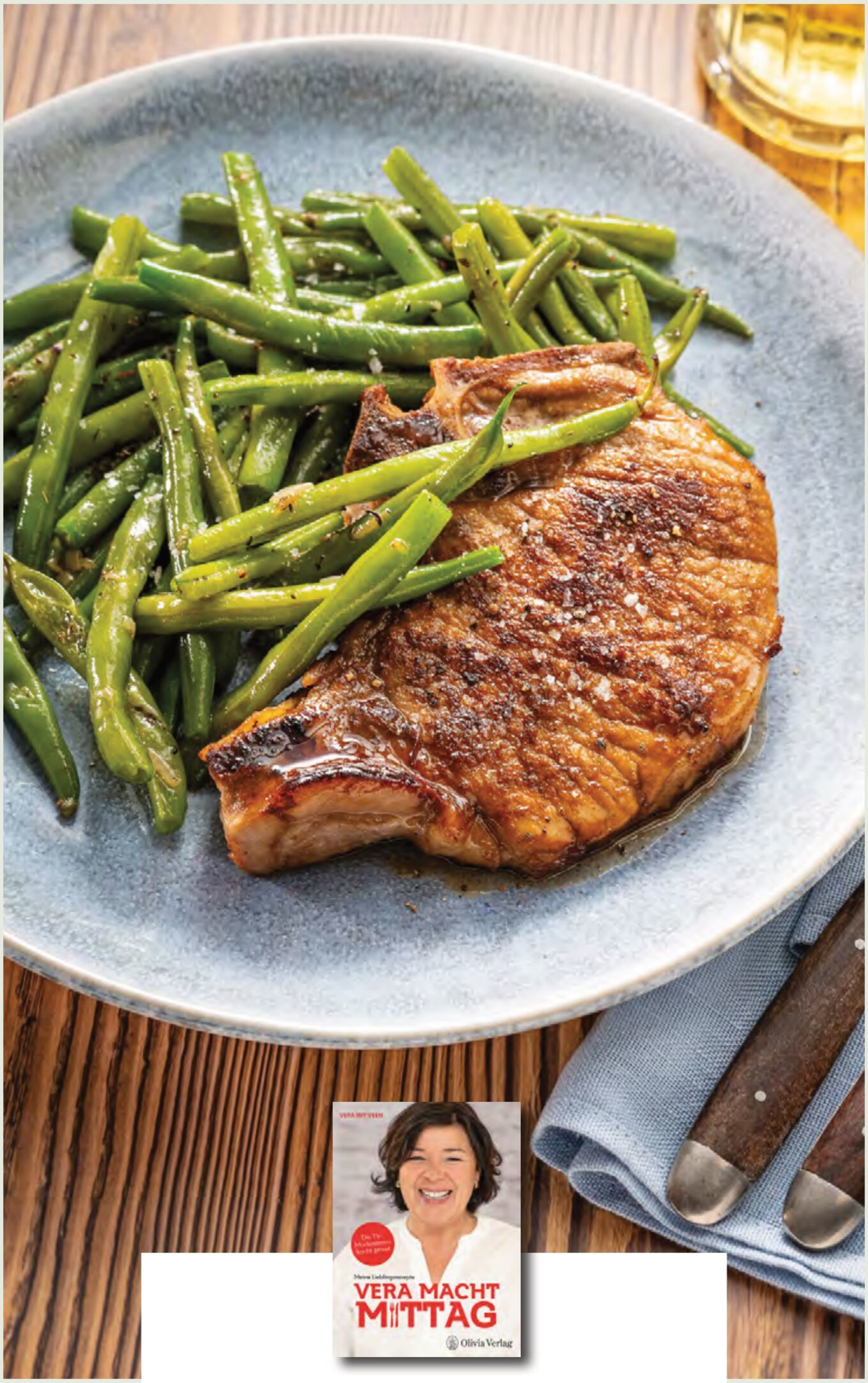
ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

„Ich habe lange mit mir gerungen, ob ich Rezepte mit Pilzen in mein Kochbuch aufnehmen soll. Das Lustige ist nämlich, dass ich im Restaurant oder beim Essen bei Freunden jedes Pilzgericht verweigere. Ich esse tatsächlich nur Pilze, die ich selber zubereitet habe – eine komische Marotte von mir.“



Fotos: Dirk Tacke (2)

Vera liebt es deftig und bodenständig



„Das Kotelett ist in den letzten Jahren fast komplett von den Speisekarten gestrichen worden. Ich finde aber, dass es ein tolles Gericht ist, und mit ein paar Tricks wird es wieder zu etwas Besonderem. Bitte genau auf die Qualität achten!“

Honigkotelett mit Bohnen

ZUTATEN für 4 Personen

- **4 Schweinekoteletts**
- **2 Knoblauchzehen**
- **2 EL Honig**
- **2 EL Apfelessig**
- **3 EL Olivenöl**
- **etwas geräuchertes Paprikapulver**
- **500 g grüne Bohnen**
- **2 Schalotten**
- **4 Stiele Bohnenkraut**
- **2 EL Butter**
- **2 EL Butterschmalz**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Das Fleisch trocken tupfen und den Fettrand mit dem Messer einschneiden. Knoblauch schälen, pressen und mit Honig, Essig, Olivenöl, Salz, Pfeffer und geräuchertem Paprikapulver zu einer Marinade verrühren. Die Koteletts darin einlegen und ca. 90 Minuten marinieren lassen.

2 Die Bohnen waschen und putzen, dann in kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen. Anschließend abgießen und kurz in Eiswasser legen, damit die Farbe erhalten bleibt. Die Schalotten schälen und sehr fein würfeln. Das Bohnenkraut waschen und trocken schütteln. Die Blättchen hacken.

3 In einer Pfanne die Butter schmelzen, Schalotten darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Die Bohnen darin kurz schwenken, dann mit dem Bohnenkraut sowie etwas Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

REDAKTIONSTIPP

Vera Int-Veen steht nicht nur regelmäßig vor der Kamera, die Moderatorin schwingt in der heimischen Küche auch leidenschaftlich gern den Kochlöffel. Von Klassikern wie Rouladen bis hin zu außergewöhnlichen Gerichten mit Pfiff – „Vera macht Mittag“.

Olivia Verlag, 29 Euro

4 Den Backofen auf 140 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Butterschmalz in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Die Koteletts aus der Honigmarinade heben und in der Pfanne bei großer Hitze von beiden Seiten kurz scharf anbraten.

5 Das Fleisch mitsamt der Pfanne in den vorgeheizten Ofen stellen und darin in ca. 10 Minuten zu Ende garen. Die Honigkoteletts aus dem Ofen nehmen, mit dem Bohnengemüse auf Teller verteilen und das Gericht servieren.

TIPP: Um das Gericht zu einem richtig deftigen Sonntagsessen zu machen, können Sie beispielsweise ein klassisches Kartoffelpüree oder knusprige Bratkartoffeln dazuservieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten
zzgl. 90 Minuten Ruhezeit



„Mein Neffe Paul hat in der Schulzeit jeden Tag sein Pausenbrot verweigert. Der damals Neunjährige wollte gern ein Mittagessen auf seinem Brot haben. So wurde das Sandwich schon morgens zubereitet.“

Hähnchen-Sandwich

ZUTATEN für 4 Personen
- **1 Bio-Zitrone**
- **4 EL Honig**
- **1 EL Estragonblättchen**
- **1 Schalotte**
- **1 Knoblauchzehe**
- **4 kleine Hähnchenbrustfilets (à ca. 150 g)**
- **etwas Olivenöl zum Braten**
- **1 Handvoll Rucola**
- **1 Tomate**
- **4 Ciabattabrötchen**
- **etwas Butter zum Bestreichen**
- **4 EL frisch gehobelter Parmesan**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Für die Marinade die Zitrone halbieren, auspressen und den Saft mit dem Honig in einer Schüssel gut verrühren. Die Estragonblättchen fein hacken. Die Schalotte und den Knoblauch schälen und beides in feine Würfel schneiden. Alles zur Zitronensaftmischung geben, gut verrühren und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Für die Sandwiches den Backofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Hähnchenbrustfilets in einer ofenfesten Pfanne in heißem Olivenöl von beiden Seiten bei mittlerer Hitze etwa 3 Minuten anbraten. Danach das Fleisch mit der Marinade bestreichen und in der Pfanne in den vorgeheizten Backofen stellen. Darin in 8–10 Minuten fertig garen, dabei das Fleisch immer wieder mit der Honigmarinade bestreichen, zwischendurch wenden.

3 Die Hähnchenbrustfilets aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen, dann nach Wunsch schräg in breite Scheiben schneiden. Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Tomate waschen und in 4 Scheiben schneiden.

4 Ciabattabrötchen halbieren. Die Unterhälften jeweils mit Butter bestreichen, mit etwas Rucola und 1 Tomatenscheibe belegen. Jeweils 1 aufgeschnittene Hähnchenbrust darauflegen. Je 1 EL gehobelten Parmesan darüberstreuen und die Sandwiches jeweils mit der oberen Brötchenhälfte bedecken. Die Sandwiches nach Belieben sofort, also noch etwas warm, oder vollständig ausgekühlt servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

Fotos: Dirk Tacke (2); PR (1)



Vera Int-Veen

Die bekannte deutsche Fernsehmoderatorin Vera Int-Veen wuchs Ende der 1960er-Jahre in Nordrhein-Westfalen auf. Ihre Eltern führten ein Lebensmittelfachgeschäft, in dem sie schon als Kind viel mithalf und dadurch ganz nebenbei das Gut hochwertiger Lebensmittel schätzen lernte. Nach ihrer Ausbildung zur Einzelhandelskauffrau fand sie schließlich den Weg auf die Bühne als Talkmasterin und Moderatorin. Seit den 1990er-Jahren steht die Moderatorin nun bereits vor der Kamera und begleitete TV-Formate wie „Vera am Mittag“, „Schwiegertochter gesucht“ und „Helfer mit Herz“.
Die bekannte TV-Größe liebt es, nach der Arbeit in der heimischen Küche zur Ruhe zu finden – für sie ist es der ideale Ausgleich zum oft hektischen Alltag. Ihren Bezug zum elterlichen Lebensmittelgeschäft verlor sie nie, darum kommen bei Vera Int-Veen nur die besten Produkte in die Küche. Leidenschaftlich kocht sie sich durch Klassiker, experimentiert mit ungewöhnlichen Zutatenkombinationen oder zaubert eines ihrer schnellen Gerichte auf den Tisch. Für die Moderatorin steht fest: Auf den Genuss kommt es an! Schon in ihrem ersten Kochbuch „Essen Sie doch, was Sie wollen“ plädiert sie für eine Kochweise, die nicht nur sättigt, sondern glücklich macht. Ihr einfacher, pragmatischer Kochansatz spiegelt sich auch in ihren vielfältigen Gerichten wider, die zum Nachmachen einladen.

GERICHTE AUS DER KINDHEIT

Gutes mit Kartoffeln

In jeder Ausgabe erfahren Sie, welche Gerichte uns bereits von Kindesbeinen an begleiten. Den Anfang macht unsere Grafikerin Nele Witt, die erzählt, welche Gefühle und Erinnerungen sie mit Gratin, Puffern & Co. verbindet



DAMALS
In großer Runde habe ich schon immer am liebsten genossen



HEUTE
Als Foodmagazin-Grafikerin habe ich stets Essen vor Augen

Ein Dauerbrenner

„Spinat mochte ich schon als Kind sehr gern. Oft war dieses Gericht mein Vorschlag für den Wocheneinkauf, der bei uns gut geplant wurde. Ganz zur Freude meiner Mutter, denn es ist schnell und einfach gemacht.“

Kartoffelstampf mit Spinat und Spiegelei

SEITE 103

Fotos: AdobeStock/Gabriele Rohde (1); Privat (1); Nadja Ulrich (1); Kathrin Knoll (1)

Zur Resteverwertung

„Bauernfühstück war und ist in meiner Familie die perfekte Gelegenheit, um Reste von Mahlzeiten vom Vortag oder Zutaten aus dem Kühlschrank zu verwerten. So schmeckt es immer ein bisschen anders.“

Deftiges Bauernfrühstück

SEITE 103



Mein Favorit

„Kartoffelgratin zählt zu meinen absoluten Schwächen. Das weiß auch meine Familie und füllt immer eine Portion ab, die ich mir beim nächsten Besuch abholen kann. Ein Gericht, das mich glücklich macht.“

Fotos: Kathrin Knoll (2)

Omas Klassiker

„Wenn mein Bruder und ich meine Oma Rita besucht haben, hat sie sich gern die Mühe gemacht, mit uns gemeinsam Kartoffelpuffer zuzubereiten. Reste gab es nie! Wir haben gegessen bis zum Platzen.“

Kartoffelpuffer
mit Apfelmus

Zum Verlieben!

Kartoffelpuffer mit Apfelmus

ZUTATEN für 4 Personen
- **800 g Äpfel, geschält, in Stücken**
- **1/2 Bio-Zitrone (Saft)**
- **50 g Zucker**
- **1 Zimtstange**
- **125 ml Apfelsaft**
- **1,2 kg festkochende Kartoffeln**
- **1 Zwiebel, geschält, fein gewürfelt**
- **2 Eier**
- **4 EL Mehl**
- **3–4 EL Butterschmalz**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Äpfel mit Zitronensaft, Zucker, Zimt und Apfelsaft in einem Topf aufkochen und in 8–10 Minuten weich dünsten. Kompott abkühlen lassen, die Zimtstange entfernen, Kompott nach Belieben fein pürieren.

2 Kartoffeln schälen, waschen und auf der Küchenreibe grob raspeln. Kräftig ausdrücken und mit Zwiebelwürfeln, Salz und Pfeffer, Eiern und Mehl in einer Schüssel vermengen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Aus der Kartoffelmasse Puffer formen. Diese goldbraun und knusprig braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Apfelmus servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten



Kartoffelstampf mit Spinat und Spiegelei

ZUTATEN für 4 Personen
- **1 kg mehligkochende Kartoffeln**
- **1 Zwiebel**
- **1 Knoblauchzehe**
- **700 g Blattspinat**
- **4 EL Rapsöl**
- **75 g Sahne**
- **etwas frisch geriebene Muskatnuss**
- **4 Eier**
- **175 ml Milch**
- **50 g Butter**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Kartoffeln schälen, waschen, vierteln und ca. 25 Minuten in kochendem Salzwasser garen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Spinat verlesen und waschen. Zwiebel und Knoblauch in einem Topf in 2 EL Öl andünsten. Spinat dazugeben und 5 Minuten dünsten. Sahne dazugeben, alles mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen, darin 4 Spiegeleier braten.

2 Milch mit Butter erhitzen. Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen. Milchmischung dazugeben, alles zerstampfen. Den Stampf leicht salzen, mit Spinat und Eiern servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten



Deftiges Bauernfrühstück

ZUTATEN für 4 Personen
- **1 kg Pellkartoffeln vom Vortag**
- **100 g Cornichons (Glas)**
- **125 g Speckwürfel**
- **5 EL Rapsöl**
- **300 g Champignons in Scheiben**
- **3 Frühlingszwiebeln in Ringen**
- **4 Eier**
- **5 EL Milch**
- **1 TL getrockneter Majoran**
- **4 EL Petersilie, gehackt**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Cornichons in Scheiben schneiden. Eine große Pfanne erhitzen, Speck darin knusprig braten, herausnehmen. 1 EL Öl in die Pfanne geben und die Champignons darin bei großer Hitze anbraten.

2 Champignons ebenfalls aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Übriges Öl in die Pfanne geben und die Kartoffeln darin rundherum goldbraun braten. Speck, Champignons und Frühlingszwiebeln dazugeben und alles gut vermengen. Eier, Milch, Majoran, Salz und Pfeffer verquirlen. Den Mix in die Pfanne geben und stocken lassen. Das Gericht mit Cornichons und Petersilie servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten



Kartoffelgratin mit Brokkoli

ZUTATEN für 4 Personen
- **1 Knoblauchzehe**
- **200 ml Milch**
- **200 g Sahne**
- **1 EL Thymianblättchen**
- **800 g festkochende Kartoffeln**
- **600 g Brokkoli in Röschen**
- **50 g kalte Butter zzgl. etwas mehr zum Fetten**
- **etwas frisch geriebene Muskatnuss**
- **70 g geriebener Emmentaler**
- **4 EL Semmelbrösel**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Knoblauchzehe schälen und andrücken. Milch, Sahne, Thymian und Knoblauch unter Rühren aufkochen. Bei kleiner Hitze 10–12 Minuten einköcheln lassen. In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen, waschen und in sehr dünne Scheiben hobeln. Die Brokkoliröschen waschen und 2–3 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren. Dann abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

2 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Auflaufform mit Butter fetten. Kartoffeln und Brokkoli in die Form schichten. Knoblauch aus der Sahnemischung entfernen, diese mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken und über das Gemüse gießen. Alles mit dem Käse bestreuen. Die Butter in Flöckchen daraufgeben und alles mit Semmelbröseln bestreuen. Den Auflauf im vorgeheizten Ofen in 35–40 Minuten goldbraun gratinieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 70 Minuten

Foto: Kathrin Knoll (1)

Leckerwissen

Die teuersten Gewürze der Welt

Unser Experte Mirko Reeh kennt sich als Koch mit Kräutern und Gewürzen bestens aus und weiß, wie man sie optimal einsetzt

Währung statt Zutat

Hochwertige Gewürze haben ihren Preis – entweder weil sie besonders schwer zu beschaffen oder selten und beliebt zugleich sind. Im Laufe der Geschichte galten Gewürze schon immer als kostbares Handelsgut, das weite Wege auf sich nehmen musste. Und auch wenn die großen Handelszentren aus vergangenen Zeiten längst an Bedeutung verloren haben und die Gewürzmonopole durch weltweiten Anbau und Versand auf wenige eingeschmolzen wurden, gibt es noch immer Gewürze und Kräuter von großem Wert.

Edles aus aller Welt

1 *Safran*

10.000 bis 60.000 Euro kostet ein Kilo Safran, abhängig davon, aus welchem Anbaugebiet er stammt. Spanischer Safran ist etwa doppelt so teuer wie das Pendant aus dem Iran (90 bis 96 Prozent des weltweit produzierten Safrans stammen von hier), wo er auf wesentlich größeren Flächen angebaut werden kann – und das oftmals mit besserer Qualität als in den europäischen Anbaugebieten Spanien, Italien und Griechenland. Der qualitativ hochwertigste Safran wird in der Gegend um Kaschmir im Himalaya hergestellt.

Was macht Safran so exklusiv? Safran sind die Blütenfäden, also die Griffel eines kleinen Krokusses, des Crocus sativus. Jede Blüte trägt nur drei Safranfäden in sich. Es braucht also 50.000 bis 75.000 Blüten, um 500 g getrocknete Safranfäden zu produzieren. Das entspricht etwa 7 bis 9 Arbeitstagen, denn ein Arbeiter schafft etwa sechzig bis achtzig Gramm pro Tag. Nicht umsonst gilt Safran seit vierzig Jahrhunderten als das „rote Gold".

2 *Vanille*

Sie ist in fast jeder Süßspeise zu finden und gilt doch als das zweitteuerste Gewürz der Welt. Der Kilopreis kann schon mal auf 600 Euro und mehr steigen.

Warum so teuer? Da die Blüten künstlich von Hand bestäubt und dann nach der Reifung zum richtigen Zeitpunkt geerntet werden müssen, müssen auch die Früchte von Hand gepflückt werden. Ein arbeitsintensiver Prozess, der eine tägliche Ernte und entsprechend gründliche Erntehelfer erfordert.

3 *Kardamom*

Guatemala und Indien sind die Hauptproduzenten dieses Gewürzes. Neben den würzig-rauchig schmeckenden schwarzen Samenkapseln gibt es zudem den wesentlich teureren grünen Kardamom, der im arabischen Kaffee, im Chai-Tee und in Desserts Verwendung findet. Auch hier liegt der Grund für den hohen Preis von rund 30 bis 60 Euro pro Kilo in der aufwendigen und zeitintensiven Ernte.

Platz 4–7

Hier sind die Preisunterschiede nicht mehr ganz so signifikant. Auf den Plätzen 4 bis 7 wechseln sich je nach Sorte, Qualität und Saison Gewürznelken, Zimt, schwarzer Pfeffer und Kurkuma ab. Allesamt stammen aus warmen Anbauländern wie Sansibar, Indien, China und Brasilien.



MIRKO REEH

Spitzenkoch Mirko Reeh stand im deutschen Fernsehen schon vor unzähligen Kameras, wie etwa im „SAT.1 Frühstücksfernsehen" als „Koch Undercover" und bei „Koch was draus" im Hessischen Rundfunk. Daneben führte er bereits einige erfolgreiche Restaurants und leitet schon seit mehr als 15 Jahren seine eigene Kochschule in Frankfurt am Main.
www.mirko-reeh.com

REDAKTIONSTIPP

Mirko Reeh weiß, was ein Gericht braucht, um den nötigen Pfiff zu bekommen. In „Kräuter & Gewürze" lesen Sie Spannendes rund um die Aromawelt und finden tolle Rezepte. Wir meinen – da steckt Pfeffer drin!
Books on Demand, 14,90 Euro



Fotos: To Bikko (1); PR (1)

NEU

FIT UND SCHLANK
DURCHS GANZE JAHR!

Mit den besten Low-Carb-Rezepten für jede Jahreszeit

Kennenlern-Angebot!
4 Ausgaben für nur 13,60 €* (statt 27,60 €)



-50%

Angebot gilt nur bis Februar 2021

Jetzt überall im Handel

BESTELLEN SIE IHR KENNENLERN-ABO UNTER:
lowcarb.de/abo oder telefonisch unter +49 711/7252 291

ABO-ID: LC200NEA

*für 4 Ausgaben, ab dem zweiten Jahr 23,90 €, das entspricht einer Ersparnis von 14 % gegenüber dem Einzelpreis, das Porto trägt der Verlag.

Illustration: Archiv

Schokolade
SÜSSES GLÜCK

Von Schokolade können wir nicht genug bekommen! Verarbeitet zu diesen Leckereien, lassen wir uns die süße Sünde auf der Zunge zergehen



Schokoladenmousse

SEITE 110

GENUSSTIPP

Schneiden Sie den Schokoladenkuchen nach dem Backen und Auskühlen (ohne Guss!) in Scheiben und frieren Sie diese ein. So können Sie bei Heißhunger einzelne Scheiben aus dem Tiefkühlschrank entnehmen und auf einem Teller in ca. 40 Minuten auftauen lassen.

Schokoladenkuchen mit Haselnüssen

SEITE 110

Fotos: Tina Bumann (2)

Saftiges Prachtstück

Schmeckt auch toll im Kaffee!

Schokoladenlikör

SEITE 111



Vollmilch-Trink-
schokolade am Stiel

Vollmilch-Trink schokolade am Stiel

ZUTATEN für 10 Stück

- **40 g Kokosfett**
- **400 g Vollmilchkuvertüre**
- **einige Zuckerstreusel oder Mini-Marshmallows zum Garnieren, nach Belieben**

Kokosfett und Kuvertüre hacken und in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen. Die Masse in kleine Förmchen füllen (z. B. Cannelé-/Mini-Gugelhupfformen aus Silikon) und ca. 2 Stunden abkühlen lassen. Holzstiele oder kleine Löffel in die Schokolade stecken. Diese mit Streuseln oder Marshmallows bestreuen, bei Zimmertemperatur fest werden lassen.

TIPP: Die Sticks bis zur Verwendung im Kühlschrank lagern. Pro Portion in 250 ml heißer Milch auflösen.

ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten
zzgl. ca. 2 Stunden Ruhezeit



Schokoladenküchlein
mit flüssigem Kern

Schokoladenküchlein mit flüssigem Kern

ZUTATEN für 6 Stück (Ø à 8 cm)

- **200 g Zartbitterschokolade, gehackt**
- **120 g Butter zzgl. etwas mehr zum Fetten**
- **4 Eier**
- **150 g Zucker**
- **2 EL Vanillezucker**
- **1 Prise Salz**
- **70 g Mehl**
- **1 TL Backpulver**

1 Schokolade und Butter über einem heißen Wasserbad schmelzen. Die Mischung etwas abkühlen lassen. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. 6 ofenfeste Förmchen fetten und am Boden mit Backpapier belegen. Eier mit Zucker, Vanillezucker und Salz schaumig schlagen. Die leicht abgekühlte Schokomischung unterrühren. Mehl und Backpulver vermischen und kurz unter die Eiermischung rühren.

2 Den Teig in die Förmchen geben, im vorgeheizten Ofen in 12–15 Minuten goldbraun backen. Die Küchlein aus dem Ofen nehmen und sofort servieren, weil der Kern dann noch flüssig ist.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

Fotos: Tina Bumann (3)



Schokoladenpudding mit Amaretto

ZUTATEN für 4 Personen
- **100 g Zartbitterschokolade**
- **500 ml Milch**
- **3 EL Zucker**
- **2 EL Kakaopulver**
- **3 1/2 EL Speisestärke**
- **30 ml Amaretto**

1 Schokolade hacken und mit 450 ml Milch sowie Zucker und Kakaopulver in einen Topf geben. Die Mischung unter Rühren langsam aufkochen. Inzwischen die Speisestärke in einer Tasse mit der restlichen kalten Milch verrühren. Die Schokoladenmischung vom Herd ziehen und mit der Stärkemischung unter Rühren abbinden.

2 Den Schokopudding einmal kurz aufkochen lassen. Amaretto unterrühren und den Pudding in 4 Schälchen füllen. Warm oder ausgekühlt servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten



Schokoladenmousse

ZUTATEN für 6 Personen
- **4 sehr frische Eier**
- **1 Prise Salz**
- **240 g Sahne**
- **260 g Edelbitterschokolade**
- **80 g Butter**
- **2 EL Vanillezucker**

1 Die Eier trennen. Das Eiweiß mit Salz in einer Schüssel steif schlagen und kalt stellen. Sahne in einer separaten Schüssel ebenfalls steif schlagen und kalt stellen.

2 200 g Schokolade grob hacken und mit Butter und Vanillezucker in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad unter Rühren langsam schmelzen. Eigelb unter Rühren dazugeben. Die Mischung vom Wasserbad nehmen und abkühlen lassen, dabei gelegentlich umrühren.

3 Sobald die Schokoladenmasse zimmerwarm ist, die geschlagene Sahne unterheben. Anschließend den Eischnee vorsichtig unterheben. Die Masse in 6 Gläser füllen und abgedeckt mindestens 3 Stunden kalt stellen.

4 Dir restliche Schokolade raspeln. Die Schokoladenmousse damit garnieren und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten
zzgl. 3 Stunden Kühlzeit



Schokoladenkuchen mit Haselnüssen

ZUTATEN für 1 Kuchen (24 cm Länge)
- **150 g Zartbitterschokolade**
- **150 g weiche Butter zzgl. etwas mehr zum Rösten**
- **140 g brauner Zucker**
- **2 EL Vanillezucker**
- **1 Prise Salz**
- **4 Eier**
- **100 g gemahlene Haselnüsse**
- **130 g Mehl**
- **2 TL Backpulver**
- **2 EL Kakaopulver**
- **150 g Zartbitterkuvertüre**
- **50 g Haselnusskerne**

1 Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Kastenform (24 cm Länge) mit Backpapier auslegen. Die Schokolade fein hacken. Die weiche Butter in einer Schüssel mit braunem Zucker, Vanillezucker und Salz schaumig schlagen.

2 Die Eier einzeln dazugeben und jeweils gut unterrühren. Gemahlene Nüsse und gehackte Schokolade unterrühren. Mehl, Backpulver und Kakao mischen und ebenfalls unter die Buttermischung rühren. Alles kurz zu einem glatten Teig vermengen.

3 Den Teig in die vorbereitete Backform geben und im vorgeheizten Ofen in 50 Minuten goldbraun backen, dabei nach ca. 10 Minuten die Oberfläche der Länge nach einschneiden. Den Kuchen mit Alufolie abdecken, sollte die Oberfläche drohen, zu dunkel zu werden. Stäbchenprobe machen. Den Kuchen aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter kurz abkühlen lassen. Dann vorsichtig aus der Form lösen und vollständig auskühlen lassen.

4 Inzwischen die Kuvertüre hacken und in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad unter Rühren langsam schmelzen. Die Haselnüsse grob hacken und ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten. Den Schokokuchen mit der Kuvertüre bestreichen und mit den gerösteten Haselnüssen bestreuen. Die Kuvertüre fest werden lassen und den Kuchen servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 90 Minuten



Schokoladenlikör

ZUTATEN für 2 Flaschen à 500 ml
- **100 g Vollmilchkuvertüre**
- **50 g Zucker**
- **2 EL Vanillezucker**
- **2 EL Honig**
- **50 g Kakaopulver**
- **500 g Sahne**
- **300 ml weißer Rum**

Die Kuvertüre grob hacken und mit Zucker, Vanillezucker, Honig, Kakaopulver und Sahne in einen Topf geben. Die Kuvertüre unter Rühren schmelzen, die Mischung einmal aufkochen und den Rum unterrühren. Den Likör heiß in vorgewärmte sterilisierte Flaschen abfüllen, diese verschließen. Den Schokoladenlikör dunkel und kühl lagern und innerhalb von 4 Wochen verbrauchen.

TIPP: Den Schokoladenlikör kühl, jedoch nicht im Kühlschrank lagern, da er sonst zu fest wird.

ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten

Fotos: Tina Bumann (1); Getty Images/E+/apomares (1); Anna Gieseler (1); PR (2) | Illustration: Getty Images/iStock/Getty Images Plus/mart_m (1)



Schoko-Wissen

Wer hätte gedacht, dass sich aus einer unscheinbaren Kakaobohne solche köstlichen Verführungen herstellen lassen? Sehen Sie, wie Sie mit Schokolade umgehen

Lagerung

Schokolade sollte zwar kühl gelagert werden, auf keinen Fall jedoch im Kühlschrank. Ideal ist eine Temperatur von 15 °C bei einer niedrigen Luftfeuchtigkeit. Erst dann entfaltet sie ihr Aroma am besten und Textur und Schmelzpunkt kommen beim Genuss ideal zur Geltung. Bei Schokolade ist es wie bei einem gutem Wein, ist er zu kalt, bleibt der Geschmack relativ flach.

Sorten

Neben der beliebten Vollmilch- und der weißen Schokolade herrscht oftmals Unklarheit, was die dunklen Sorten anbelangt. Bitterschokolade ist besonders dunkel, sie hat einen Kakaogehalt von mindestens 70 % und nur einen geringen bis gar keinen Milchgehalt. Edelbitterschokolade hat hingegen nur einen Kakaogehalt von 55 bis 70 %, sie ist weniger bitter und deutlich süßer.

Gesund & lecker

Schokolade macht nicht nur glücklich, sie kann auch gesund sein! Das liegt an den in der Kakaobohne enthaltenen Flavonoiden. Diese können den Blutdruck senken und Herzproblemen vorbeugen. Aber Achtung: Das gilt nur für Bitterschokolade mit einem Kakaogehalt von mindestens 70 %. Sie besteht lediglich aus Kakaobohnen und -butter und kommt ohne Zucker, Milch etc. aus.





Verarbeitung

Schokolade sollten Sie unbedingt über einem heißen Wasserbad schmelzen, damit sie nicht verbrennt. Der Unterschied zur Kuvertüre besteht übrigens darin, dass Letztere einen höheren Kakaobutteranteil (mindestens 31 %) besitzt. Sie wird wesentlich flüssiger, lässt sich dadurch leichter verarbeiten.



Ein Stück Achtsamkeit

Little Love ist ein kleines Unternehmen mit einer großen Mission: Mit guter Rohschokolade möchte es die Welt ein bischen besser machen. Hergestellt mit viel Liebe, 100 % vegan, bio und ganz natürlich mit Kokosblütennektar gesüßt, sind die Rohschokoladen ideal für alle, die nicht nur Naschen, sondern Körper, Geist und Gewissen Gutes tun wollen. Erhältlich als Tafeln und Riegel in unterschiedlichen Sorten.

www.little.love

*Alltags*wissen

Leicht Ordnung schaffen

Unsere Expertin Yvonne Willicks zeigt mit einigen wenigen Tipps und Tricks, wie Sie den Haushalt wie ein echter Profi schmeißen

Meine sechs Ordnungsregeln

In meiner Zeit als TV-Coach habe ich gelernt, dass weniger oft mehr ist. Zu viele Regeln und zu viele Anweisungen führen selten zum Erfolg. Wer sich in seinem Chaos nicht mehr wohlfühlt oder es schlicht ein wenig ordentlicher haben möchte, braucht nur wenige Regeln, um dauerhaft besser organisiert zu sein – und somit zufriedener zu werden.

1 *Wer minimalistisch lebt, lebt ordentlicher*

Regelmäßiges Ausmisten befreit und gibt ein gutes Gefühl. Darum ist der Frühjahrsputz eine sehr gute Möglichkeit, um neben dem Schmutz auch überflüssigen Ballast loszuwerden.

2 *Neuanschaffungen bewusst tätigen*

Überlegen Sie vor jedem Kauf genau, ob, Sie das Produkt wirklich benötigen! Mein Tipp: Bei jeder neuen Anschaffung generell eine alte entsorgen. Damit wird das Anhäufen von Dingen unterbunden. Außerdem auf die Qualität achten, denn Langlebiges schont den Geldbeutel.

3 *Ordnungsregeln einhalten*

Jeder Gegenstand hat seinen festen Platz. Das beste Beispiel ist der Haustürschlüssel. Nichts ist ärgerlicher, als fertig angezogen und unter Zeitdruck in der Tür zu stehen und den Schlüssel nicht zu finden.

4 *Drei-Viertel-Regel*

Die Drei-Viertel-Regel besagt, dass eine Ablage bereits bei drei Vierteln voll ist. Das gilt für Ordner wie für Kleiderstangen. Ordner werden nur zu drei Vierteln gefüllt, so lässt sich ihr Inhalt noch bequem umblättern. Und Kleidung lässt sich nach diesem Prinzip noch an der Stange hin- und herschieben, damit Sie sie gut ansehen können.

5 *Effizient aufräumen*

Statt einer großen kräftezehrenden Aufräumaktion geht es mit kleinen Schritten viel leichter. Grundsätzlich sollte gelten: Wird ein Raum verlassen, genügt ein kurzer Blick, um Dinge mitzunehmen und/oder zu ordnen. Kleine Schritte sind immer besser und leichter umsetzbar als große Hauruckaktionen. Meist geht einem bei der Hälfte der Arbeit die Luft aus, und nicht selten ist das Chaos größer als vorher. Das sorgt meist für großen Frust. Darum immer erst mit einer Schublade, einer Kiste oder einem Regalbrett beginnen! Dann ist ein schnelles Erfolgserlebnis garantiert und die Aufräumaktion fängt vielleicht sogar an, Spaß zu machen.

6 *In Ordnungssysteme investieren*

Ordnungssysteme schaffen Struktur in fast allen Bereichen des Haushalts. Ob es um das Verstauen des Staubsaugers, des Bügelbretts oder der Getränkekisten geht: Es lohnt sich, Geld in stabile Systeme zu investieren. Sie helfen, einfach Ordnung zu halten. Im Kühlschrank sind Körbe sinnvoll, ebenso im Badezimmer. All die Utensilien werden dadurch geschickt verstaut und die Reinigung stark vereinfacht. Die Abstellkammer oder der Schrank unter der Spüle wird durch ein Regal oder passende Einbauten endlich nutzbar gemacht. Und bitte auch an die Beleuchtung denken! Es macht einfach keinen Spaß und kostet Zeit, im Halbdunkel nach den Staubsaugerbeuteln zu suchen.



YVONNE WILLICKS

Die ausgebildete Hauswirtschaftsmeisterin und Verbraucherexpertin Yvonne Willicks weiß, wovon sie spricht. Bekannt aus dem Fernsehen, moderierte die Expertin bereits zahlreiche Haushaltssendungen. Seit einigen Jahren führt sie durch die erfolgreiche WDR-Ratgebersendung „Der Haushalts-Check mit Yvonne Willicks".

REDAKTIONSTIPP

Mit dem bewährten Willicks-Prinzip sparen Sie im Haushalt künftig Zeit, Geld und Nerven. In „Und FERTIG!" finden Sie das geballte Alltagswissen vom Profi, das Ihr Leben fortan erleichtern wird. ***Becker Joest Volk Verlag, 26 Euro***



Mitmachen & tolle Preise gewinnen!

GENUSSRÄTSEL

franz.: halb-trocken (Sekt)	▼	Einpauker für Studenten	▼	mehrere, unter-schied-liche	Bewohner des Baltikums	▼	salopp: großer Aufwand	Vorsilbe: halb	▼	Kurort am Meer	▼	Kinder-speise
▶					7		Mehl-speise	▶			10	
Weinstock		süd-amerik. Wurfgerät		Speise-fisch	▶					brasil. Hafenstadt (Kurzw.)		amerik. Militär-sender (Abk.)
▶		▼		Geschwin-digkeiten (Musik)		Klebe-mittel, Klebstoff	Mutter Jesu	▶		▼		▼
ital. Teigwaren	▶			▼		▼					Fragewort	
Vorname d. Schau-spielerin Werner	4				franz. Komödien-dichter †1673		Gesell-schaft f. Musik-rechte	niederge-schlagen (engl.)	▶		▼	5
▶				3	▼		▼	Speise-fisch		chem. Element, Metall		austra-lische Laufvögel
kräftig gebaut, untersetzt		dt. Auto-mobil-Club (Abk.)	apfel-sinen-ähnliche Frucht	▶				▼	2	▼		▼
▶		▼				halbdurch-gebraten	▶					
Kaffee-sorte	melonen-artige Frucht		Filmdreh-buch	Kontonr. für den int. Zahlungs-verkehr	▶				UN-Kinder-hilfswerk		alte Aris-tokratie	
Tanz-schritt (franz.)	▶		▼	zu Gott Sprechen-der		Heil-pflanze	Würfel	▶	▼		8	
▶			1	▼		▼				schwarzer Vogel		klarer Schnaps
Fleisch-speise		irisch-schott. Tanz	▶				lat.: Weg, Methode	Nahost-staat	▶	▼		▼
▶					tropische Frucht	▶	▼					
mit diesem		ehem. finn. Pfennig	▶	9				männl. Schwein	▶			
Abk.: Astrologie	▶				mit Holz-platten verkleiden	▶			6			

© RateFUX 2015-249-002

LÖSUNGSWORT

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



Gewinnen Sie 3 x 1 Caffè-Jahresbedarf (à 8 kg) plus Tassenset ...

... und genießen Sie die original italienische Caffè-Kultur! Der Espresso „Selezione Crema“ von Segafredo **(www.segafredo.de)** ist eine erlesene Mischung ausgewählter Arabica- und Robusta-Bohnen und bildet die Basis für aromatischen Caffè crema, aber auch für Caffè-Spezialitäten wie Latte macchiato, Cappuccino & Co. Gewinnen Sie eins von drei Caffè-Paketen, bestehend aus einem Jahresvorrat „Selezione Crema“ (8 x 1000 g ganze Bohnen) sowie je 4 Cappuccino- und Espressotassen von Segafredo.

Teilnahme unter **www.landgenuss-magazin.de/Verlosung.**
Teilnahmeschluss ist der 26.2.2021. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Fotos: © Judith Büthe (1); PR (3)

VORSCHAU

Die nächste Ausgabe von LandGenuss *erscheint am 4.3.2021*



Ostern kommt: Wir feiern das Frühlingsfest

Köstliche Gerichte mit zartem Lammfleisch und einer Extraportion frischem Gemüse wie jungen Karotten und Kohlrabi sorgen für ländlichen Hochgenuss. Viele feine Kräuter, z. B. Bärlauch, Kerbel und Schnittlauch, sind das aromatische i-Tüpfelchen für unsere frühlingshaften Kreationen.



Süßes mit Milch & Co.

Wir zaubern feine Desserts, die auf der Zunge zergehen, und backen Kuchen mit unterschiedlichen Milchprodukten. Lassen Sie sich begeistern von Kreationen mit Joghurt, Sahne etc.



Backen mit Vollkorn

Zum Osterbrunch servieren wir Brötchen, Hefezopf und mehr, für deren Zubereitung wir auf vollwertiges Mehl von Weizen und Dinkel sowie auf gute Kerne und Saaten zurückgreifen.

LandGenuss

www.landgenuss-magazin.de

IMPRESSUM

„LandGenuss“ ist eine Publikation aus dem Hause falkemedia.

Verlag
falkemedia GmbH & Co. KG
An der Halle 400 #1, 24143 Kiel
Tel. +49 (0) 431 / 200 766-0
Fax +49 (0) 431 / 200 766-50
E-Mail: info@landgenuss-magazin.de

Herausgeber
Kassian Alexander Goukassian (v. i. S. d. P.)

Chefredakteurin
Amelie Flum (a.flum@falkemedia.de)

Redaktion (redaktion@landgenuss-magazin.de)
Lea Eckert, Henrieke Wölfl, Dr. Tanja Lindauer, Bruntje Thielke, Nicole Benke, Hanna Schliemann, Vivien Koitka, Charlotte Heyn, Maren Kanitz, Sven Hoevermann

Fotografen dieser Ausgabe
Ira Leoni, Anna Gieseler, Kathrin Knoll, Tina Bumann

Grafik und Bildbearbeitung
Nele Witt, Marleen Osbahr

Schlusslektorat
Gabi Hagedorn

Abonnementbetreuung
abo@landgenuss-magazin.de, Tel. +49 (0) 711 / 7252-291
falkemedia Abo-Service, Postfach 810640, 70523 Stuttgart

Mitglied der Geschäftsleitung & Leitung Marketing
Wolfgang Pohl (w.pohl@falkemedia.de)

Anzeigenleitung
Franziska von Unruh (f.vonunruh@falkemedia.de)

Mediaberatung
Silja Aicher (s.aicher@aichermediakontor.de),
Tel. +49 (0) 40 / 87 07 44 41, mobil: +49 (0) 172 / 175 61 04
Sascha Eilers (s.eilers@falkemedia.de),
mobil: +49 (0) 151 / 53 83 44 12
Martin Wetzel (Martin.Wetzel@brmedien.de),
Tel. + 49 (0) 2241 / 1774-14, Fax +49 (0) 2241 / 1774-20

Anzeigendisposition
Dörte Schröder (d.schroeder@falkemedia.de),
Tel. +49 (0) 431 / 200 766-12

Anzeigenpreise
siehe Mediadaten 2021 unter
www.landgenuss-magazin.de/Mediadaten

Produktionsmanagement/Druck
impress GmbH, www.impress-media.de

Vertrieb
VU Verlagsunion KG, Meßberg 1, 20086 Hamburg

Vertriebsleitung
Hans Wies, VU Verlagsunion KG
(hans.wies@verlagsunion.de), Tel. +49 (0) 40 / 3019 1800

Bezugsmöglichkeiten
Abonnement, Zeitschriftenhandel, Buchhandel, Bahnhöfe, Flughäfen, falkemedia-Shop (www.falkemedia-shop.de)

Einzelpreis: 4,99 Euro
Jahresabonnement: 37,90 Euro
Europäisches Ausland zzgl. 7,20 Euro Porto
In den Preisen sind die Mehrwertsteuer und Zustellung enthalten. Bezogen auf 8 Ausgaben im Jahr. Der Verlag behält sich die Erhöhung der Erscheinungsfrequenz vor.

Manuskripteinreichung
Manuskripte jeder Art werden gerne entgegengenommen. Sie müssen frei von Rechten Dritter sein. Mit der Einsendung gibt der Verfasser die Zustimmung zum Abdruck des Manuskriptes auf Datenträgern der Firma falkemedia. Ein Einsenden garantiert keine Veröffentlichung. Honorare nach Vereinbarung oder unseren AGB. Für unverlangt eingesandte Manuskripte übernimmt der Verlag keine Haftung.

Urheberrecht
Alle hier veröffentlichten Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Reproduktionen jeglicher Art sind nur mit Genehmigung des Verlages gestattet.

Haftungsausschluss
Für Fehler im Text, in der Anwendung oder bei Nichtgelingen wird keine Haftung übernommen.

Datenschutz
Jürgen Koch (datenschutzanfrage@falkemedia.de),
falkemedia GmbH & Co. KG, Abt. Datenschutz,
An der Halle 400 #1, 24143 Kiel

Bei falkemedia erscheinen außerdem die Publikationen mein ZauberTopf, So is(s)t Italien, Healthy Life, Mein LandRezept, Mac Life, BEAT, DigitalPHOTO, KIELerLEBEN und BÜCHERmagazin.

© falkemedia, 2020 | www.falkemedia.de | ISSN 2192-2756

falkemedia

Fotos: Getty Images/iStock/Getty Images Plus/grandriver (1), NoirChocolate (1); Katharina Küllmer (1); Archiv (3)







1. Monat kostenlos

ab 4,49€ pro Monat[1]

Fernsehen mit Herz

Drei Sender. Ein Gefühl.

So einfach genießen Sie Ihre 3 Lieblingssender inklusive großer Mediathek. Jederzeit und überall!

Jetzt sichern auf
fernsehen-mit-herz.de/bestellen

Jetzt im App Store!

Erhältlich im App Store | JETZT BEI Google Play | VERFÜGBAR AUF fire tv | sky TICKET TV Stick

[1] Nach Ablauf des 1. Testmonats wandelt sich der Vertrag automatisch in einen Jahresvertrag um, wenn Sie nicht innerhalb des Testmonats Ihren Vertrag in Ihrem Konto per Klick oder schriftlich kündigen. Hierzu finden Sie alle relevanten Informationen in unseren Nutzungsbedingungen. Ab dem 2. Monat zahlen Sie 53,88€ pro Jahr. Den Jahresvertrag können Sie innerhalb der Vertragslaufzeit jeder Zeit kündigen.

Unser Angebot für Ihre Gesundheit:

Sichern Sie sich das HealthyLife-Abo zum Kennenlernpreis!

4 Ausgaben HealthyLife für nur 21,90 €* statt 35,60 € im Einzelkauf.



JAHRESABO jetzt bestellen und über **35 %** sparen!

Bestellen Sie jetzt HealthyLife im **Einführungs-Angebot unter:**

healthylife.de/abo oder telefonisch unter +49 711/7252 291

BESTELLNUMMER: HL20ONEA

amazon Readly

*für 4 Ausgaben, ab dem zweiten Jahr kostet das Jahresabonnement 28,90 €. Das Porto trägt der Verlag.

falkemedia