

Lust auf

Landküche

Neue Bücher

Kochvergnügen
mit Krimiautor
Jörg Maurer

HAUSGEMACHTE SCHÄTZE – MIT LIEBE ZUBEREITET

Wärmender Wintergenuss

Die besten Suppen und Eintöpfe für frostige Tage
mit Gemüse, Fleisch und vielen kräftigen Gewürzen

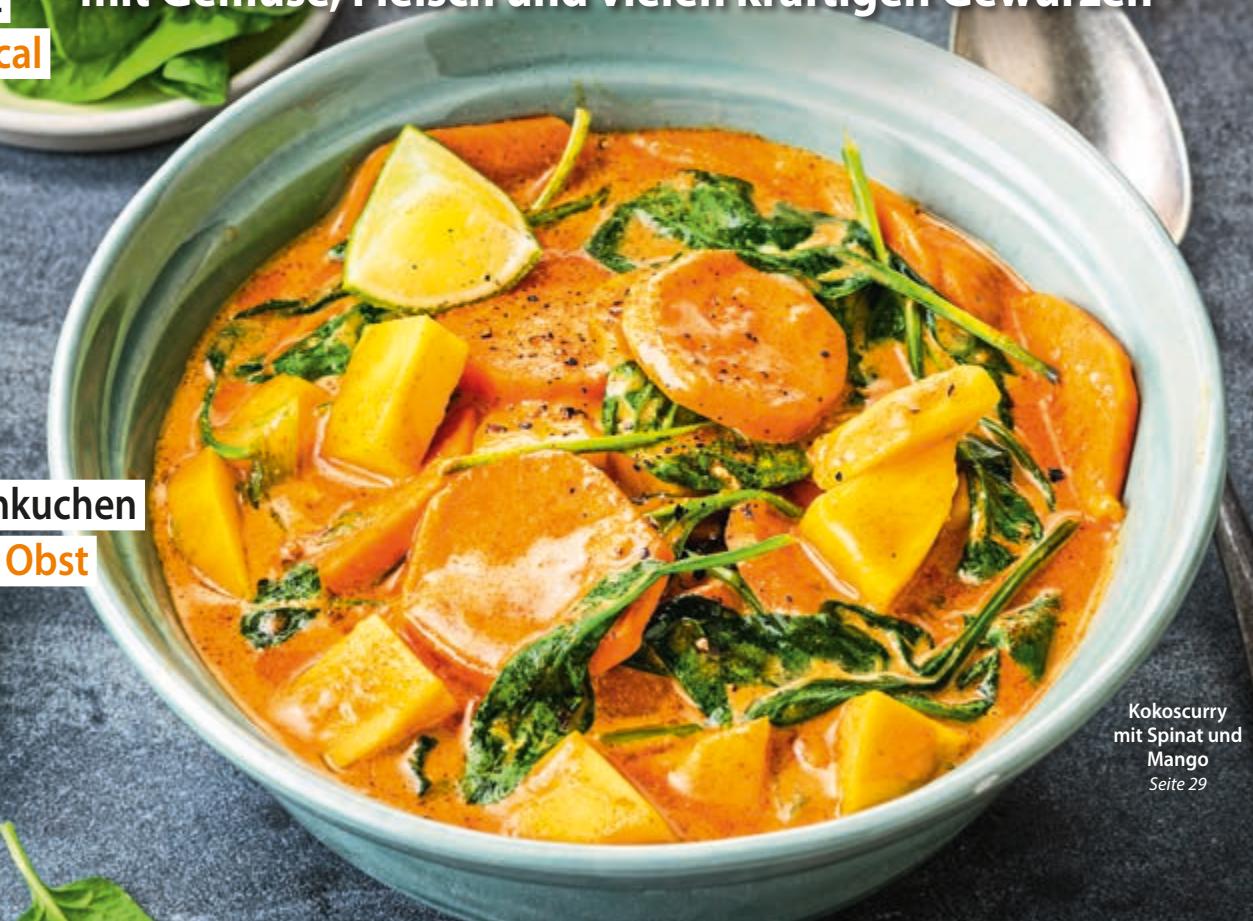
Leichte Küche mit
weniger als 500 kcal



Traditionelle Blechkuchen
mit Streuseln und Obst



Spezialität aus Ulm:
backfrisches Zuckerbrot



Kokoscurry
mit Spinat und
Mango
Seite 29

Land, Leute und lecker essen

- ❖ Luxemburg: unbekanntes kulinarisches Paradies
- ❖ Kochen mit Käse – ein Genuss für alle Sinne!
- ❖ Besuch beim „Salamiphilosopen“ auf dem Land

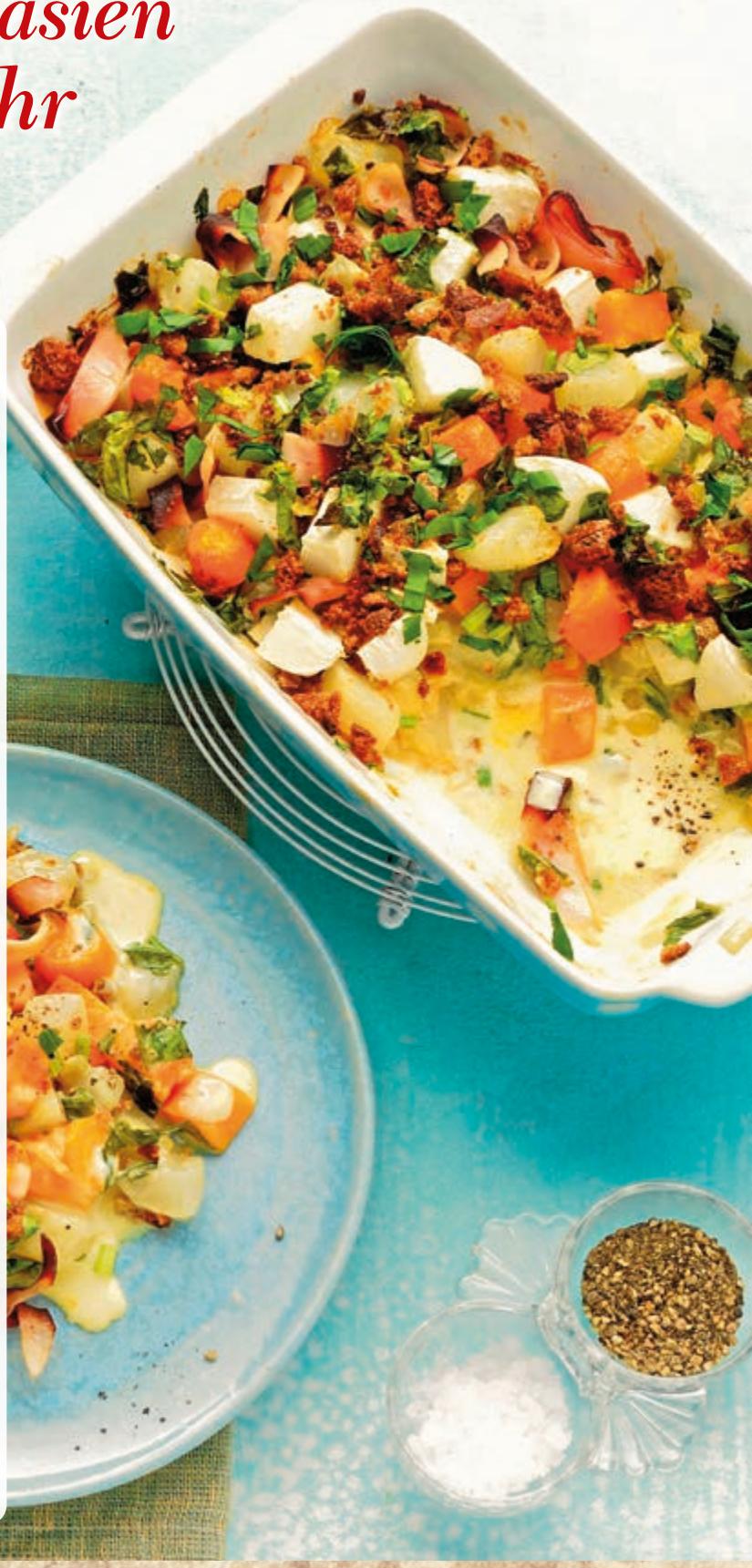
EDITORIAL

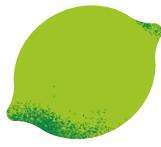
Winterfantasien werden wahr

**Liebe Leserin,
lieber Leser,**

beim Stichwort Winter denken wir an glitzernde Schneeflocken und Kinder, die lachend eine Schneeballschlacht machen. Wir stellen uns vor, wie wir gemütlich durch die Stadt spazieren. Dabei sind die Gehwege natürlich ordentlich geräumt und die Füße auch nach zwei Stunden noch wohlig warm. Ohne Ihnen Ihre famose Winterwunderland-Träumerei vermiesen zu wollen – wenn wir ehrlich sind, treffen diese Vorstellungen selten zu ... Schnee fällt nicht oft, und wenn, zeigt er sich eher als nassgrauer Matsch denn als weiße Pracht. Die Füße sind seit November dauerhaft, und von geräumten Gehwegen wollen wir erst gar nicht reden ... Schluss mit dem Gejammer! Am Wetter können wir nichts ändern – und es gibt so kuschelige Wollsocken und Wärmesohlen! Noch ein positiver Aspekt: Je ekliger das Wetter, desto besser schmeckt eine heiße Suppe, desto mehr lieben wir Gerichte mit geschmolzenem Käse oder einen süßen Obstauflauf aus dem Ofen! Genießen Sie mit Ihrer neuen „Lust auf Landküche“ den Winter und lassen Sie wenigstens Ihre kulinarischen Winterwunderland-Träumereien wahr werden!

*Alles Gute im neuen Jahr
mit vielen kulinarischen Genüssen
wünscht Ihre Redaktion*





HELLO FRESH

Einfach besser essen.



Eine frische und abwechslungsreiche Ernährung, und das im Idealfall jeden Tag: Ein erstrebenswertes Ziel. Doch manchmal sieht der Alltag anders aus. Termintress, Verpflichtungen, wenig Zeit und dann noch diese Frage: „Was koch ich heute?“ Der Gang in den Supermarkt birgt dabei nicht nur Inspiration, sondern auch viele Versuchungen – auch für ambitionierte Köchinnen und Köche. Entweder ist es extrem schwierig, sich überhaupt für etwas zu entscheiden, weil man keine konkrete Idee für ein Rezept hat. Das andere Extrem: Man kauft am Ende aus Verlegenheit etwas Ungesundes. Manchmal sind die Verpackungen so groß, dass man sie nicht aufbrauchen kann, was weder zielführend noch gut für den Geldbeutel oder die Umwelt ist. Das Berliner Unternehmen HelloFresh (seit 2011 auf dem Markt) bietet deutschlandweit einen Service an, der genau diese Probleme löst. Die Kochboxen mit vorportionierten Zutaten versprechen nicht nur leckere Mahlzeiten, sondern sorgen auch für Abwechslung in jedem Alltag.

Das Wichtigste an den Kochboxen: Alles ist möglichst einfach, aber dennoch lecker, frisch und abwechslungsreich. Dabei spielt es keine Rolle, ob zu zweit oder zu fünft gegessen wird – für jeden Geschmack ist etwas dabei. Die Bestellung ist ganz einfach: Anmelden und die gewünschten Gerichte Rezepte sowie die Portionsgröße, Liefertag und -zeit auswählen. Ob beim traditionellen Gericht wie Königsberger Klopsen oder bei einer asiatisch angehauchten Gemüsepflanze: Die mitgelieferten Rezepte, der wöchentlich wechselnden Gerichte, erklären jeden einzelnen Schritt, sodass man auch als Anfänger ein leckeres Ergebnis bekommt, das man gern gemeinsam mit Familie und Freunden genießt.

Regionalität und Saisonalität sind bei HelloFresh maßgeblich. Denn auch das ist nachhaltig: 80% der Zutaten kommen direkt von den Erzeugern und lassen Transportwege und Lagerzeiten aufs Nötigste schrumpfen. Wer bei der Ernährung mit den Jahreszeiten geht, bringt zudem automatisch mehr Abwechslung in den Speiseplan.

Das ist nicht nur lecker, sondern auch nachhaltig: Mit den Produkten von HelloFresh reduziert man die Lebensmittelverschwendungen im Haushalt um knapp ein Drittel sowie den eigenen CO2-Fußabdruck durch den klimaneutralen Service des Unternehmens. Wie das geht? HelloFresh hat dafür die Punkte identifiziert, an denen CO2 ausgestoßen wird und sorgt dafür, dass dieser Ausstoß nach Möglichkeit vermieden wird. In den Bereichen, in denen das nicht möglich ist, beispielsweise beim Transport, unterstützt das Unternehmen Klimaprojekte, um die verursachten Emissionen auszugleichen.

Die HelloFresh-Kochboxen erleichtern also nicht nur den Alltag durch neue Inspirationen und frische Lebensmittel, sind einfach in der Handhabung durch schriftliche Rezeptanleitungen, sondern helfen auch noch beim Klimaschutz.



INHALT

Alle Rezepte dieser Ausgabe

Leichte Winterlandküche

Puten-Spinat-Topf mit Graupen	14	Gemüsenudeln mit feiner Käsesoße	47
Zitronen-Thymian-Kabeljau auf Gemüse	14	Heilbutt mit Garnelen und Parmesanoße	47
Knuspergemüsegratin mit Schinken	15	Blechkuchen	
Bayerischer Hähnchensalat	16	Feiner Obststreuselkuchen	54
Putengulasch mit Kartoffeln und Paprika	17	Karamellkuchen	54
Hähnchen Masala mit Brokkoli	18	Beerenblechkuchen mit Buchweizen	55
Fischfrikadellen mit Makrelen	19	Holunder-Birnen-Kuchen	56
Fischknöcken Königsberger Art	20	Gezupfter Müslikuchen	57
Hähnchenkeule mit Kürbisgnocchi und Salbei	21	Apfelblechkuchen	58
		Orangen-Pfirsich-Kuchen	59
		Weiß-Schokolade-Schnitten	59

Suppen und Eintöpfe

Winterlicher Gemüseeintopf	28
Pastinakensuppe mit Feldsalatpesto	28
Kokoscurry mit Spinat und Mango	29
Griechische Hühnersuppe mit Zitrone	30
Minestrone mit Trockenpflaumen	31
Exotischer Süßkartoffel-Rindfleisch-Eintopf	32
Bohneneintopf	33
Wirsing-Linsen-Eintopf	34
Süßkartoffel-Bohnen-Eintopf mit Hähnchenfilet	35
Erbseintopf mit Speck	35



Kochen mit Käse

Kartoffel-Käse-Währe	44
Rahmgeschnetzeltes mit Champignons	44
Bohnensalat mit gebackenem Ziegenkäse	45
Mit Champignons und Appenzeller gefüllte Kalbsmedaillons	46



Ulmer Zuckerbrot

Schnelles Zuckerbrot	63
----------------------	----

Neue Bücher von Jörg Maurer

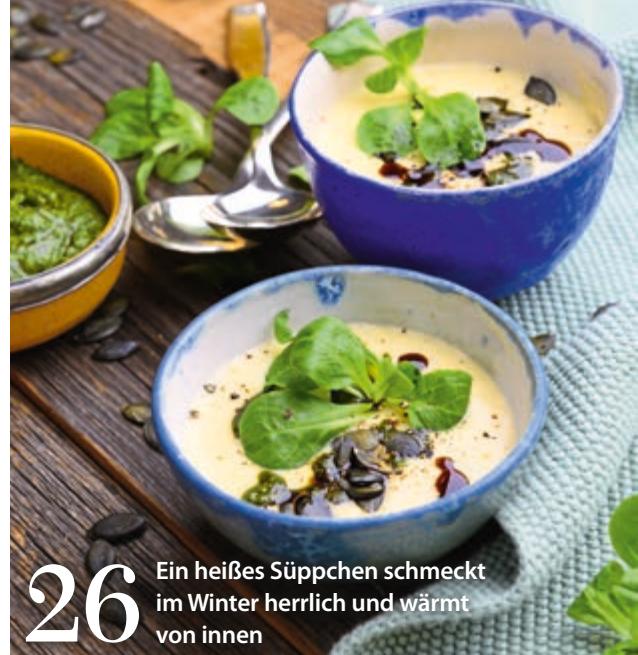
Rindermedaillons mit getrockneten Tomaten	75
Thunfischfilet in Zimt-Sesam-Kruste mit Mango-Salat	75
Toulouser Schokoladenkuchen	76

Süße Aufläufe

Quark-Aprikoisen-Auflauf	84
Armer-Ritter-Auflauf mit Cranberrys	84
Apfel-Haferflocken-Auflauf	85
Süßer Kürbis-Apfel-Auflauf	86
Grießauflauf mit Kirschen und Baiser-Mandel-Haube	87
Zwieback-Aprikoisen-Auflauf	88
Hefezopfauflauf	89
Quark-Obst-Auflauf	89

Mönchsheim Mühle

Weizenruchmehlbrot	92
Dinkelruchmehlbrot	93



26

Ein heißes Süppchen schmeckt im Winter herrlich und wärmt von innen

22

Besuch bei der Privat-Brauerei Zötler im Allgäu, einer der ältesten Brauereien in Familienhand der Welt



52

Blechkuchen: Wir präsentieren den Klassiker in vielen traumhaften Varianten



60

Martin und Denis Zaiser sind die Einzigsten, die in der Ulmer Altstadt noch traditionelles Ulmer Zuckerbrot backen

36

In der „Bio-Schaukäserei Wiggensbach“ im Allgäu reifen feinster Bioheumilchkäse und weitere Spezialitäten



42

Da freut sich der knurrende Magen: Gerichte mit viel duftendem Käse



12

Wenn die Hose zwickt: leichte Winterlandküche zum Wohlfühlen für die Zeit nach den Festtagen



78

Im gemütlichen „Café Pan“ in Karlsruhe serviert Heiko Gsedl süße und pikante Crêpes



Themen dieser Ausgabe:

AUFGESCHNAPPT

- 6 Infos und neue Produkte
10 Unsere Lieblinge der Saison

LANDGENUSS

- 12 **Leichte Winterlandküche**
Landrezepte für kalte Tag mit maximal 500 kcal pro Portion
26 **Suppen und Eintöpfe**
An die Suppenschale, fertig, los!
42 **Kochen mit Käse**
Von Appenzeller bis Ziegenkäse
52 **Blechkuchen mit Tradition**
Schnitten mit Streuseln, Karamell und leckerer Cremeschicht
72 **Neue Bücher von Jörg Maurer**
Für den kleinen Hunger bei der Mördersuche

SÜßE AUFLÄUFE

Fruchtige Obstaufläufe bringen wohlige Wärme

LAND & LEUTE

- 22 **Privat-Brauerei Zötler**
„Heilewelt“ im Allgäu
36 **Bio-Schaukäserei Wiggensbach**
Glücksmomente für Genießer
48 **Der Salamiphilosop**
Metzger Hack geht seinen eigenen Weg
60 **Ulmer Zuckerbrot**
Tradition seit mehr als 400 Jahren
78 **Café Pan**
Ein echter Geheimtipp
90 **Mönshemer Mühle**
Ruchmehl wird zum Aufsteiger

FAHR MAL HIN

- 66 **Willkommen in Luxemburg!**
Kunst, Kultur und Köstlichkeiten

DEKOTRENDS

- 94 **Eine Prise Natur und Wildnis für drinnen**
Accessoires für ein Zuhause zum Wohlfühlen

SONSTIGES

- 4 **Rezeptübersicht**
64 **Tipps & Tricks**
96 **Impressum, Rätselauflösung**
97 **Gewinnrätsel**
98 **Vorschau**

Foodtrends, Dekostücke, Wohnaccessoires

„Neue Liebe“ trifft auf allerlei tolle Schätze

Herzlich willkommen! Wer den bezaubernden Laden „Neue Liebe by Husemann“ von Ramona Fettig im beschaulichen Iffezheim betritt, ist sofort hin und weg. Iffezheim? Ja, das dürfte so manch einem durchaus bekannt vorkommen, denn hier am schönen Oberrhein in Baden-Württemberg laufen seit über 160 Jahren die Vollblüter auf der weltberühmten Galopprennbahn Baden-Baden. Ehrensache, dass man in der „Neuen Liebe“ neben exklusiven, aber trotzdem erschwinglichen Wohnaccessoires

auch das ein oder andere Dekopferd erstehen kann. Hochwertige Gewürze, leckere Aufstriche, elegant verpackte Getränke und Schokoladentafeln mit liebevollen Botschaften machen das umfangreiche Sortiment komplett. Und wie kam es zu diesem außergewöhnlichen Ladennamen? Vorbesitzerin Margot Husemann übergab im März 2020 nach 16 Jahren mit viel Liebe ihr Geschäft an Ramona Fettig, die diese Liebe nun ihrerseits an ihre Kunden weitergeben möchte. Infos unter www.neueliebebyhusemann.de



Essige, Öle, Aufstriche und mehr – Welch ein Fest für Feinschmecker!



Glanzvolle Stücke, die das Zuhause verschönern



Auf der Suche nach einem Geschenk oder Mitbringsel? Hier wird man garantiert fündig



Powersnack für Naschkatzen

Super Bowls mit dem gewissen Etwas

Das Frühstück ist für viele die wichtigste Mahlzeit des Tages – aber gerade unter der Woche ist dafür nicht immer genügend Zeit. Für alle, die auf einen gesunden Start in den Tag nicht verzichten möchten, hat Vitaquell eine schnelle und vollwertige Alternative: die veganen „Bio Porridge Bowls“ in den Geschmacksrichtungen „Acerola“, „Apfel-Zimt“, „Karotte-Ingwer“ und „Kokos-Mango“.

Alle Zutaten stammen aus kontrolliert biologischem Anbau, zudem verdanken die Bowls ihre angenehme Süße ausschließlich dem zugesetzten Fruchtsaft. Ob pur gelöffelt, in Joghurt oder Quark gerührt oder als Topping auf Crêpe oder Brot mit Frischkäse – die „Porridge Bowls“ sind auch ein ausgewogener Snack für zwischen-durch. Erhältlich z.B. in Reformhäusern oder unter www.vitaquell-shop.de

BUCHTIPP

Wärmende Rezepte für kalte Tage

Raue Landschaften, wilde Berge, die Natur aktiv erleben – stimmungsvolle Fotografien sowie wunderbar wärmende Gerichte sorgen in diesem Buch für die richtige Balance zwischen drinnen und draußen. Jan Thorbecke Verlag, ISBN: 978-3-7995-1476-7, 28 €



Glasklare Sache Kekse und Co. bestens aufbewahrt

Aus hochwertigem Klarglas und in zeitlosem Chic präsentiert sich das Aufbewahrungsset „Chules“, das durch passende Deckel perfekt ergänzt wird. Auch Kaffee, Gewürze, Pralinen, Bonbons und vieles mehr lassen sich in den zwei stabilen Behältern verwahren. Füllmenge: großes Glas ca. 1,8 l, kleines Glas ca. 800 ml. 38,94 €; www.loberon.de



Nicht nur an Heiligabend ein Hit

Winterlicher Kartoffelsalat – raffiniert serviert

Ob im Sommer fürs Grillfest oder im Winter zu einem festlichen Anlass – ein guter Kartoffelsalat geht einfach immer. Mit Mayonnaise, Öl und Essig oder doch lieber mit Brühe? Mit welchen Zutaten der Klassiker zubereitet wird, ist Geschmacksache. Wer das Besondere liebt, wird diese Kreation bestimmt mögen: einen winterlich-deftigen Kartoffelsalat mit Kürbiskernen, Speck und Feldsalat. Damit die Kartoffeln beim Schneiden nicht zerfallen, möglichst festkochende Sorten verwenden. Für die Zubereitung sollten die Knollen am besten schon am Vortag gekocht und am nächsten

Tag gepellt und in Scheiben geschnitten werden. Die Vinaigrette besteht aus angebratenen Zwiebeln, die mit Gemüsebrühe, Dijonsenf und weißem Balsamico abgelöscht werden. Nachdem die Brühe ein wenig eingekocht ist, wird sie mit angerösteten Kürbiskernen und angebratenem Speck über die Kartoffeln gegeben. Sobald der Kartoffelsalat schön durchgezogen ist, kann er auf frischem Feldsalat angerichtet werden. Wer möchte, garniert das Gericht vor dem Servieren noch mit ein paar gerösteten Kürbiskernen und etwas angebratenem Speck. Guten Appetit!

Aus alpiner Heumilch Aromatisches Senner-Butterschmalz

Hoch erhitzenbar und daher zum scharfen Anbraten und Frittieren prima geeignet ist das Butterschmalz aus alpiner Heumilch des Biosphärenparks Großes Walsertal. Die geklärte Butter, in der indischen Küche Ghee genannt, entsteht durch Herausfiltern von Wasser, Milcheiweiß und -zucker aus der geschmolzenen Butter. 9,95 €; www.hagengroete.de



Süße Glücklichmacher Verliebt in Frucht und Honig

Welch ein Glück, dass Friedrich Gobber 1888 die Idee hatte, seinen Mitmenschen mit leckeren Aufstrichen den Start in den Tag zu versüßen und damit den Grundstein zu legen für das, was die Privatmarmeladefabrik in Eystrup an der Weser heute noch mit Leidenschaft macht: köstliche Früchte verarbeiten und veredeln. Inzwischen wird das Unternehmen, das immer noch den

vollständigen Namen des Gründers trägt, in vierter Generation von Urenkel Michael Mayntz geleitet. Tradition und Familienwerte sind ihm sowie den rund 350 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern in ihrem täglichen Tun ganz besonders wichtig. Ihr Rezept zum Glück: Hingabe, Liebe, Sorgfalt und viele, viele Früchte. Neben Konfitüren, Fruchtaufstrichen und -sirupen gibt es mitt-



Der pure Genuss:
flüssiger Lindenhonig



Glück hat, wer „Glück“ hat:
Minis in satten Farben



lerweile zudem sechs verschiedene Honigvarianten von flüssig bis cremig. Ein weiteres Extra der Konfitürenmanufaktur: die mehrfach prämierten bauchigen Gläser mit dem „GLÜCK“-Schriftzug. Wie war das doch gleich? Glück ist das Einzige, das sich verdoppelt, wenn man es teilt? Dem können wir nur zustimmen. Die Gobber-Produkte sind im gut sortierten Lebensmittelhandel erhältlich, hübsche DIY-Ideen und Infos gibts unter www.mein-glueck.de



Luxus zum Lutschen Benzaubernde Champagner- bärchen

Schon seit 111 Jahren steht die Confiserie Lüders aus Niedersachsen für höchsten Genuss. Neben den beliebten Ingwerspezialitäten sorgen auch fruchtige „Smoothie Gummies“ und der bunte „Lakritzschaum“ immer wieder für Freude. Ganz neu im Sortiment sind die „Deluxe-Bärchen“ mit echtem Champagner – da lassen wir uns gern mal ein „Schlückchen“ auf der Zunge zergehen... UVP 2,49 € (150 g); Erhältlich im gut sortierten Handel



Cleveres Netz-Working So geht umweltfreundlich einkaufen heute!

Eingeschweißter Brokkoli, Zitronen im Netz, Tomaten in der Plastikschale: Wer im Supermarkt einkaufen geht, nimmt häufig auch eine ganze Menge Müll mit nach Hause. Das missfällt selbstverständlich nicht nur Umweltaktivisten. Positiv ist, dass immer mehr Lebensmittelgeschäfte die Kunststoffverpackungen beim „Grünzeug“ weglassen. Die wiederverwendbaren Obst- und Gemüsenetze von pandoo tun ihr Übriges



und helfen beim Verzicht auf Einwegplastik im Supermarkt, sind praktische Helfer im Unverpackladen oder auf dem Wochenmarkt. Wie auch der Brotbeutel sind sie aus Biobaumwolle und hochwertig verarbeitet. Netze im 6er-Set inklusive Brotbeutel 19,99 €, www.gopando.de





Lecker seit immer!

Beste Biobrühnen aus Thüringen

Anfangen hat die Erfolgsgeschichte vor zweieinhalb Jahren mit Knochenbrühen. Diese köcheln bis zu 48 Stunden vor sich hin, bevor sie von Hand abgefüllt werden

Schmeckt so gut wie bei Oma? Weckt die Sehnsucht nach fernen Zielen? Alles ist möglich! Die feinen Brühen von „J.Kinski“ lassen die Herzen von Foodies und Kochenthusiasten höherschlagen. Denn neben den allerbesten Zutaten steckt in jeder einzelnen Flasche auch ganz viel Liebe. Dass die Qualität der Produkte den Unterschied macht, war Jörg und Yvi immer klar – schon damals, als sie in ihren Restaurants in Jena und später in Berlin ausschließlich Selbstgemachtes servierten. Kein Detail ließ das Paar dabei unbeachtet.

So erstaunt es nicht, dass die beiden aus einem vermeintlich simplen Produkt ein kulinarisches Highlight zaubern: Unter dem Namen „J.Kinski“ kochen sie seit 2018 in ihrer kleinen Manufaktur in Thüringen feinste Brühen, darunter Klassiker wie „Freilandhuhn“ und „Weiderind“, fantastische Küchenhelfer wie Pilz- oder Tomatenbrühe und exotische Genüsse wie Ramen und Thaicurry. Alle sind superlecker und frei von Konservierungsstoffen und künstlichen



Aromen. „Wir fertigen nach EU-Biostandards, weil wir nichts tun möchten, was unseren Planeten zerstört“, betont Jörg. Verarbeitet werden ausschließlich das Fleisch frei lebender Tiere, nachhaltig gefangener Fisch und Demeter-Gemüse. „Fremdländische Früchte wie Mangos stammen aus fairen Projekten, und bei den Gewürzen verwenden wir z.B. wilden Kardamom und Urwaldpfeffer.“ Infos, Rezepte und Bestellungen: www.j-kinski.de



Für jeden Geschmack ist etwas dabei: Mit den Brühen lassen sich die leckersten Gerichte kreieren

Unsere Lieblinge der Saison

Weißkohl, Rotkohl und Spitzkohl

Kurze Transportwege, weniger Verpackungsmüll, mehr Wertschätzung: Wer mit gutem Gewissen schmackhafte Kochzutaten kaufen möchte, achtet auf regionale Herkunft. Auf dem Markt und in den Hofläden gibt es derzeit erntefrischen Kohl in vielen geschmackskräftigen Varianten.



Weißkohl: rund, knackig und kräftig

Weißkohl (Weißkraut) kennen wir zwar als typisches Wintergemüse, er ist aber beinahe das ganze Jahr über erhältlich. Vorteil des Kohls: Er ist lagerfähig und kommt auch mit niedrigen Temperaturen aus. Daher zählt er mit seinen Geschwistern Rot- und Spitzkohl zu den wenigen Gemüsesorten, die uns auch im Winter mit frischen Vitaminen versorgen können.

Tipp: Benötigen Sie nicht gleich den ganzen Kohlkopf, wickeln Sie das angeschnittene Stück in ein feuchtes Tuch und lagern es im Gemüsefach des Kühlschranks.

Rotkohl: hübsche Farbvielfalt

Dass die Köpfe sowohl als Rotkohl als auch als Blaukraut bekannt sind, ist kein Zufall, denn der Kohl zeigt mit seiner Farbe den pH-Wert des Bodens an. In sauren Böden ist er eher rot, in alkalischen Böden eher bläulich. Unabhängig von der Farbe ist er reich an Vitamin C, Kalzium, Kalium und Eisen. **Tipp:** Achten Sie beim Kauf darauf, dass sich der Kopf fest anfühlt und geschlossen ist. Die äußeren Blätter sollten weder welk sein, noch braune oder trockene Flecken haben.

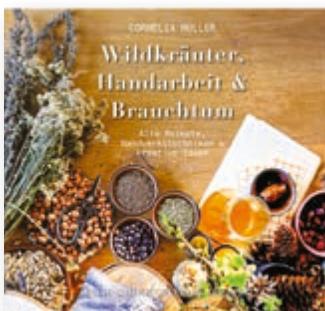


Spitzkohl: zart und bekömmlich

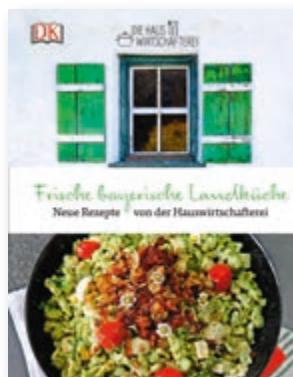
Der Kohl mit der hübschen Form ist zarter als Weißkohl und schmeckt deshalb roh in Salat herrlich. Die Blätter sitzen etwas lockerer als beim kugelrunden Bruder und sind schön groß. Daher eignen sie sich gut für Kohlrouladen zum Einwickeln von Hack. **Tipp:** Langes Schmoren, Kochen und Aufwärmen mag Spitzkohl nicht. Dadurch verliert er Biss und Aroma.

BUCHTIPPS

Gutes aus der Natur



Cornelia Müller verbindet in „Wildkräuter, Handarbeit & Brauchtum“ ihre drei Steckenpferde. Sie stellt Wildpflanzen vor und erklärt, was man damit kochen und backen sowie zum Handarbeiten und Arzneiherstellen nutzen kann. Buch- und Kunstverlag Oberpfalz, 190 Seiten, ISBN: 978-3-95587-077-5, 19,90 €



Überraschend leicht und gesund

Dass bayerische Küche nicht schwer sein muss, sondern auch mal vegetarisch und leicht ist, zeigen die Damen der Hauswirtschaftsverein. Auf Fleisch und Fisch muss in „Frische bayerische Landküche“ trotzdem niemand verzichten! Dorling Kindersley, 190 Seiten, ISBN: 978-3-8310-3876-3, 19,95 €

DIE BESTEN REZEPTE
FÜR KÖSTLICHE
AUFLÄUFE & GRATINS
GIBT ES IN UNSEREM
NEUEN MAGAZIN!

*Jetzt
wieder im
Handel!*



IM PRAKTISCHEN
POCKET-FORMAT

Leichte Gerichte fürs neue Jahr

Die Hose zwickt, das Hüftgold schimmert: Wer nimmt sich nach der Weihnachtschlemmerei nicht vor, im Januar endlich gesünder zu essen? Wir unterstützen Ihre guten Vorsätze mit winterlichen Landrezepten mit maximal 500 kcal pro Portion.



Puten-Spinat-Topf mit Graupen

Rezept auf Seite 14



Zitronen- Thymian-Kabeljau auf Gemüse

Rezept auf Seite 14

LANDGENUSS – Leichte Winterlandküche



Puten-Spinat-Topf mit Graupen

Zutaten für 4 Portionen

- ◆ **500 g Putenkeulenfleisch ohne Haut und Knochen**
- ◆ **1 Zwiebel**
- ◆ **2 Knoblauchzehen**
- ◆ **1 kleine rote Chilischote**
- ◆ **2 kleine Möhren**
- ◆ **250 g Babyspinat**
- ◆ **3 Zweige Thymian**
- ◆ **3 Zweige Oregano**
- ◆ **150 g pikante Chorizo**
- ◆ **1/2 EL Olivenöl**
- ◆ **250 g feine Perlgraupen**
- ◆ **400 g stückige Tomaten (Dose)**
- ◆ **800 ml Gemüsebrühe (Glas)**
- ◆ **Salz**
- ◆ **Pfeffer aus der Mühle**

1 Das Putenkeulenfleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Chilischote halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Die Möhren schälen und in 1cm dicke Scheiben schneiden. Den Babyspinat waschen und trocken schleudern. Thymianblättchen und Oreganoblätter fein hacken. Chorizo in dünne Scheiben schneiden.

2 Das Olivenöl erhitzen und das Putenkeulenfleisch von allen Seiten scharf anbraten. Zwiebel, Knoblauch, Chili und Möhren dazugeben und andünsten.

Graupen mit Tomaten und Geflügelbrühe dazugeben und unter Rühren so lange garen, bis die Flüssigkeit fast vollständig aufgesogen ist. Das dauert ca. 25 Minuten

3 5 Minuten vor Ende der Garzeit Chorizo, Babyspinat, Thymian und Oregano dazugeben und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Puten-Spinat-Topf auf Tellern verteilen

Dazu passt: frisches Brot

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

435 kcal, 30 g E, 15 g F, 42 g KH



Zitronen-Thymian-Kabeljau auf Gemüse

Zutaten für 4 Portionen

- ◆ **300 g Kartoffeln**
- ◆ **300 g Staudensellerie**
- ◆ **150 g Blumenkohl**
- ◆ **400 g gemischte Pilze**
- ◆ **250 g Lauch**
- ◆ **4 Knoblauchzehen**
- ◆ **5 Zweige Thymian**
- ◆ **1/2 Biozitrone**
- ◆ **4 Kabeljaufillets (à 125 g)**
- ◆ **500 ml fettreduzierte Sojakochcreme**

- ◆ **2 TL Olivenöl**
- ◆ **schwarzer Pfeffer**
- ◆ **Meersalz**

1 Den Backofen auf 175 °C vorheizen.

Die Kartoffeln waschen, kochen und anschließend in Scheiben schneiden. Den Sellerie und den Blumenkohl ebenfalls waschen und klein schneiden. Die Pilze und den Lauch putzen und in große Scheiben bzw. Ringe schneiden. Den Knoblauch und den Thymian grob zerkleinern. Etwas Thymian für die Dekoration beiseitelegen. Alle Zutaten in einer Auflaufform vermischen.

2 Die Schale der Zitrone fein abreiben und den Saft auspressen. Den Fisch auf das Gemüse legen und mit der Kochcreme übergießen. Mit Olivenöl beträufeln, geriebene Zitronenschale hinzufügen und mit Zitronensaft übergießen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Alles ca. 45 Minuten im Backofen garen. Den Fisch zerteilen und zusammen mit dem Gemüse auf Tellern anrichten. Mit Thymian garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

334 kcal, 34 g E, 10 g F, 30 g KH

Kalorienarme Fischspezialitäten

Die Flossentiere aus Meer und See sind bei Genießern, die auf die Linie achten, schon lange beliebt. Im Winter tun sie unserem Körper besonders gut, weil sie viele Vitamine (z. B. A, B2, B6, B12 und D) sowie Jod, Omega-3-Fettsäuren und Eiweiß enthalten. Kilokalorien (kcal) bringen sie jedoch nur wenige mit (Angaben pro 100 g Fischfilet):

Scholle	73 kcal
Schellfisch	85 kcal
Kabeljau	90 kcal
Seehecht	93 kcal
Thunfisch	108 kcal
Rotbarsch	120 kcal
Regenbogenforelle	141 kcal

Fettreiche Fischsorten wie Aal und Sardinen sollten Sie meiden, wenn die Pfunde purzeln sollen.



Knuspergemüsegratin mit Schinken

Zutaten für 4 Brote (à 15 Scheiben)

- ◆ **400 g Mairübchen
(alternativ Butter- oder Teltower Rüben)**
- ◆ **400 g rote Möhren
(oder normale Möhren)**
- ◆ **2 Zwiebeln**
- ◆ **30 g Margarine**
- ◆ **Jodsalz**
- ◆ **Pfeffer**
- ◆ **100 ml fettreduzierte Kochsahne (7 %)**
- ◆ **50 g Kochschinken ohne Fettrand in Scheiben**
- ◆ **100 g Roggenbrotbrösel**

1 Rübchen und Möhren waschen, wenn nötig schälen und in 1,5 cm große Würfel schneiden. Die Rübenstiele mit den Blättern hacken.

2 Die Zwiebeln schälen und würfeln. Backofen auf 180 °C vorheizen.

Die Zwiebeln in 1 TL Margarine glasig andünsten. Übriges Gemüse zugeben, mitdünsten. Salzen, pfeffern und zugedeckt ca. 10 Min. vorgaren. Kochschinken in Streifen schneiden und dazugeben.

3 Gemüse in einer kleinen flachen Gratinform verteilen. Die Brösel über das Gemüse streuen und mit Margarineflöckchen belegen. Gratin ca. 10 Minuten knusprig überbacken.

Info:

Mairübchen sind nur saisonal erhältlich: Wie der Name schon sagt, hauptsächlich im Mai. Im September und Oktober gibt es eine zweite Ernte. Die weißen, kugeligen Rübchen erinnern an große farblose Radieschen oder kleine Kohlrabi.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Scheibe:

155 kcal, 4 g E, 7 g F, 19 g KH

Bayerischer Hähnchensalat

Zutaten für 4 Portionen

- ◆ **4 Hähnchenbrüste**
- ◆ **Salz**
- ◆ **1 rote Zwiebel**
- ◆ **1 gelbe Paprikaschote**
- ◆ **1 rote Paprikaschote**
- ◆ **1 Salatgurke**
- ◆ **2 Bund Radieschen**
- ◆ **1 Bund Schnittlauch**
- ◆ **2 EL Sonnenblumenöl**
- ◆ **2 EL Weißweinessig**
- ◆ **1 TL Honig**
- ◆ **Pfeffer aus der Mühle**

1 Die Hähnchenbrüste in einem Topf mit kaltem Wasser bedecken. Mit 1 TL Salz würzen, langsam zum Kochen bringen. Ca. 20 Minuten leicht köcheln, herausnehmen und auskühlen lassen.

2 Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Paprikaschote, Gurke und Radieschen waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Alles in eine Schüssel geben.

3 Für das Dressing das Öl mit dem Weißweinessig und dem Honig verrühren.

4 Das abgekühlte Fleisch in Stücke zupfen und mit dem Gemüse locker vermischen. Mit Dressing begießen, dann mit Salz und Pfeffer würzen. Den Hähnchensalat ca. 5 Minuten durchziehen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

376 kcal, 52 g E, 12 g F, 12 g KH





Putengulasch mit Kartoffeln und Paprika

Zutaten für 4 Portionen

- ◆ **600 g Putenbrust**
- ◆ **2 Zwiebeln**
- ◆ **1 Knoblauchzehe**
- ◆ **1 EL Butterschmalz**
- ◆ **1 EL edelsüßes Paprikapulver**
- ◆ **80 ml trockener Rotwein**
- ◆ **800 ml Gemüsebrühe**
- ◆ **Salz**
- ◆ **Pfeffer aus der Mühle**
- ◆ **1 TL getrockneter Majoran**
- ◆ **12 kleine Kartoffeln**
- ◆ **1 rote Paprikaschote**
- ◆ **1 gelbe Paprikaschote**
- ◆ **1 Biozitrone**
- ◆ **1/2 Bund glatte Petersilie**
- ◆ **gehackter Majoran zum Bestreuen**

- 1** Das Putenfleisch in mundgerechte Würfel schneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen, beides grob würfeln.
- 2** Butterschmalz erhitzen und das Putenfleisch bei großer Hitze unter ständigem Rühren ca. 5 Minuten anrösten. Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und ca. 5 Minuten mitbraten.
- 3** Das Paprikapulver über das Fleisch streuen und mit Rotwein ablöschen. Die Brühe dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und getrocknetem Majoran kräftig würzen, aufkochen und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 1 Stunde köcheln lassen.
- 4** Die Kartoffeln schälen und in grobe Stücke schneiden. Die Paprikaschoten

halbieren, putzen, waschen und die Hälften in grobe Würfel schneiden. Beides unter das Gulasch rühren und bei kleiner Hitze ca. 30 Minuten köcheln lassen.

5 Die Schale der Zitrone fein abreiben. Die Petersilie fein hacken. Den Zitronenschalenabrieb und die Petersilie untermischen. Das Putengulasch auf Tellern verteilen und nach Belieben mit Majoran bestreuen.

Dazu passt:
knackiger Paprikasalat

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

428 kcal, 44 g E, 5 g F, 45 g KH



Foto: 1:1 Diät von Cambridge Weight Plan

Hähnchen Masala mit Brokkoli

Zutaten für 4 Portionen

Für das Hähnchen Masala:

- ◆ 1 Zwiebel
- ◆ 2 Knoblauchzehen
- ◆ 1 frische grüne Chilischote
- ◆ 1 Stück frischer Ingwer (2,5 cm)
- ◆ 1 TL gemahlener Kurkuma
- ◆ 1 TL gemahlener Koriander
- ◆ 1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel
- ◆ ein paar Korianderblätter
- ◆ 1 Zimtstange
- ◆ 300 g Hähnchenbrust
- ◆ 125 ml Gemüsebrühe
- ◆ 2 EL gehackter Koriander

Für den Brokkoli:

- ◆ 1/2 kleine Zwiebel
- ◆ 1 Prise Kreuzkümmel
- ◆ 2 EL Gemüsebrühe
- ◆ 1 Knoblauchzehe
- ◆ 1 frische Chilischote
- ◆ 100 g Brokkoli

◆ frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Für das Hähnchen Masala: Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und hacken. Chilischote entkernen und hacken. Ingwer schälen und hacken. Zwiebel, Knoblauch, Chili, Ingwer, Gewürze und Korianderblätter in einem Mixer oder einer Küchenmaschine zu einer dicken grünen Paste pürieren. Nach und nach 50 ml Wasser hinzufügen.

2 Paste in eine beschichtete Pfanne geben und bei mittlerer Hitze erwärmen. Zimtstange hinzufügen und unter Rühren 1 Min. kochen.

3 Hähnchenbrust in Streifen schneiden, in die Paste geben und 3 Min. lang garen.

4 Brühe unterrühren, Hitze reduzieren und ca. 10 Min. köcheln lassen bis das Hähnchen gar ist. Zimtstange herausnehmen.

5 Für den Brokkoli: Zwiebel schälen und hacken. Zwiebel, Kreuzkümmel und Gemüsebrühe in eine andere Pfanne geben und bei schwacher Hitze 5 Min. kochen, bis die Zwiebel glasig wird.

6 Knoblauch schälen und hacken. Chilischote entkernen und hacken. Brokkoli in Röschen teilen und mit Knoblauch und Chili unterrühren. Weitere 5 Min. kochen, bis der Brokkoli weich ist. Mit schwarzem Pfeffer abschmecken.

7 Hähnchen Masala mit gehacktem Koriander bestreuen und mit Brokkoli servieren.

Dazu passt:

lockerer Reis

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portionen:

339 kcal, 42 g E, 7 g F, 25 g KH

Fischfrikadellen mit Makrelen

Zutaten für 4 Portionen

- ◆ 190 g geräucherte Makrelenfilets in feinem Pflanzenöl (Dose)
- ◆ 300 g Kartoffeln
- ◆ 2 Frühlingszwiebeln
- ◆ 1 TL Butter
- ◆ 2 TL gehackter Schnittlauch
- ◆ 1 Handvoll geriebener Cheddar
- ◆ 1/2-1 TL Senf
- ◆ 1 Ei
- ◆ 1 Prise schwarzer Pfeffer
- ◆ 2-3 EL Mehl
- ◆ 2 EL Olivenöl zum Braten
- ◆ 1 Biozitrone

1 Die Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und kochen, bis sie gerade weich werden. Das Wasser gründlich abgießen, die Kartoffeln mit einer Gabel grob zerdrücken und in eine große Schüssel geben.

2 Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen, in feine Ringe schneiden und in einem kleinen Topf 2-3 Minuten in Butter anschwitzen. Dann mit Schnittlauch, Käse, Senf und Ei zu den Kartoffeln geben und alles gut vermengen. Die Masse pfeffern, 1 EL Mehl dazugeben und erneut vermischen. Den Fisch abtropfen lassen, in große Stücke brechen und unter den Kartoffelstampf heben, ohne ihn zu sehr zu zerkleinern.

3 Die Hände mit etwas Mehl bestäuben und aus der Masse 4 Bälle formen. Diese im restlichen Mehl wenden, leicht flach drücken und mindestens 30 Minuten abgedeckt im Kühlschrank fest werden lassen.

4 Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Frikadellen ca. 4 Minuten auf jeder Seite braten, bis sie goldbraun, knusprig und durchgehend erhitzt sind. Anschließend mit frischer Zitrone servieren.

Zubereitungszeit:

ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

350 kcal, 13 g E, 26 g F, 16 g KH

Foto: Hawesta



Fischnocken Königsberger Art

Zutaten für 4 Portionen

- ◆ **100 g Champignons**
- ◆ **100 g Thaispargel**
- ◆ **1 Schalotte**
- ◆ **1 EL Butter**
- ◆ **50 ml Weißwein**
- ◆ **1 TL Hühnerbrühpulver**
- ◆ **1 EL Kapern**
- ◆ **1 TL Senf**
- ◆ **Salz**
- ◆ **Cayennepfeffer**
- ◆ **200 g Reis**
- ◆ **300 g Fischfilet**
- ◆ **150 ml fettreduziert Kochsahne (15 %)**
- ◆ **1 Eiweiß**
- ◆ **1 EL Zitronensaft**
- ◆ **2 EL frisch gehackte Petersilie**

1 Für die Soße Champignons und Spargel putzen. Pilze in Scheiben schneiden. Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden.

2 Butter in einem Topf zerlassen. Champignons und Schalottenwürfel glasig dünsten. Mit Wein ablöschen und fast vollständig einkochen lassen. 250 ml Wasser zugießen und Brühpulver darin auflösen. Spargel zugeben und bissfest kochen. Mit Kapern, Senf, Salz und Pfeffer abschmecken und beiseitestellen.

3 Den Reis nach Packungsangabe kochen.

4 Für die Nocken Fisch waschen, trocken tupfen und in grobe Würfel schneiden. Zusammen mit 50 ml Sahne und Eiweiß in

einer Küchenmaschine zu einer geschmeidigen Farce mixen. Die Farce mit 1/2 TL Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

5 Reichlich Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Temperatur reduzieren. Von der Farce mit zwei angefeuchteten Esslöffeln Nocken abstechen und in das siedende Wasser geben. Bei geringer Temperatur ca. 5 Min. gar ziehen lassen.

6 Kurz vor dem Servieren restliche Sahne steif schlagen und unter die Kapernsoße rühren. Reis auf Tellern anrichten. Darüber die Soße verteilen und die Fischnocken darauf platzieren. Mit Petersilie bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portionen:

381 kcal, 23 g E, 12 g F, 44 g KH



Foto: Maggi Kochstudio



Foto: Deutsches Geflügel

Hähnchenkeule mit Kürbisgnocchi und Salbei

Zutaten für 4 Portionen

- ◆ **4 Hähnchenkeulen**
- ◆ **2 EL Pflanzenöl**
- ◆ **1/2 EL Paprikapulver**
- ◆ **1 TL Currys**
- ◆ **Salz**
- ◆ **Pfeffer**
- ◆ **1 kleine rote Zwiebel**
- ◆ **1 Knoblauchzehe**
- ◆ **250 g Hokkaidokürbis**
- ◆ **1 EL Olivenöl**
- ◆ **200 ml Gemüsebrühe**
- ◆ **200 g Gnocchi (Frischetheke)**
- ◆ **2 Stiele Salbei**

1 Die Hähnchenkeulen in einen Bräter legen. Pflanzenöl mit Paprikapulver und 1/2 TL Currys vermischen. Die Keulen damit bestreichen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. 45 Minuten garen. Dabei mehrmals mit dem entstehenden Bratensaft begießen.

3 Die Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Hokkaidokürbis waschen, halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden.

4 Die Zwiebel und den Knoblauch in Öl ca. 2 Minuten anschwitzen. Die Kürbiswürfel und das restliche Currys zugeben und weitere 2 Minuten mitbraten. Mit Brühe auffüllen und in ca. 5 Minuten kochen. Die Gnocchi zugeben und weitere 4-5 Minuten im Sud erwärmen.

5 Die Hähnchenkeulen und die Kürbisgnocchi anrichten und mit Salbei garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portionen:

497 kcal, 41 g E, 24 g F, 26 g KH

Drei Brauereien sind in Rettenberg beheimatet. Zötler ist mit seinem imposanten Turm weithin zu erkennen, im Hintergrund der Berg Grünten

21 Generationen Braukunst

„Heilewelt“ im Allgäu



Das „Zötler Gold“ wurde beim European Beer Star Award mit einer Goldmedaille ausgezeichnet

Seit 1447 besteht die Brauerei Zötler am Fuße des Grünten, dem Wächter des Allgäus, und damit ist sie fraglos eine der ältesten Brauereien in Familienbesitz der Welt. Hier werden Biere mit klangvollen Namen wie „Herzsolo“, „Schwarzer Ritter“ oder „Heilewelt“ gebraut.

Vom genauen Gründungsdatum der Brauerei im Jahr 1447 durch die Vorfahren Conrat und Elisabeth Bach erfuhren die Zötlers erst vor etwa 25 Jahren, denn die gesamten historischen Aufzeichnungen waren beim letzten großen Brand der Brauerei im Jahr 1917 komplett zerstört worden. Der Dorfpfarrer hatte es sich zur Aufgabe gemacht, die Geschichte Rettenbergs und damit auch die der Brauerei Zötler aus den noch lückenlos vorhandenen Aufzeichnungen der Pfarrbücher akribisch nachzuzeichnen.

17 Generationen führten die kleine Brauerei seit ihrer Gründung durch die Wirrnisse der Bauern- und Schwedenkriege, durch die Pest, zahllose Familienschicksale, Unfälle, Brände und nicht zuletzt durch die beiden Weltkriege im 20. Jahrhundert. 1949 übernahm Herbert Zötler II. die Brauerei von seiner Mutter Maria Zötler, 1984 stieg Herbert Zötler III. in das Familienunternehmen ein und führte die Privatbrauerei über 30 Jahre lang als geschäftsführender Gesellschafter in der 20. Familiengeneration. Dann war

Familie Zötler (re.) und Familie Müller (li.) – links neben Niklas Zötler (vorn Mitte) sitzt seine Tante und Schwester seines Vaters, Michaela Müller, mit Mann Georg, Töchtern und Enkelkindern



Ein Turm wie ein Bierglas – originell ist der Firmensitz gestaltet



sein Sohn Niklas an der Reihe. Er studierte Betriebswirtschaftslehre, machte anschließend Ausbildungen zum Braumeister und zum Biersommelier und trat im Jahr 2013 mit 27 Jahren in den Betrieb ein. Fünf Jahre lang arbeitete er an der Seite seines Vaters, bis er die Brauerei zum 1. Januar 2018 übernahm.

GENUSS RUNDUM

Natürlich, sympathisch und frisch – diese drei Begriffe markieren den Anspruch, den die Brauerei an sich und ihre Produkte stellt. „Beste Produktqualität, umweltbewusstes Handeln, außergewöhnlicher Service und Wertschätzung für un-

sere Kundschaft und unsere Angestellten liegen uns besonders am Herzen“, sagt Niklas Zötler. Man merkt, wie wichtig ihm das ist. Das ist fraglos ein wichtiger Grund dafür, dass die Privat-Brauerei Zötler von dem international tätigen Forschungs- und Beratungsinstitut „Great Place to Work“ als einer der besten Arbeitgeber Bayerns 2020 ausgezeichnet wurde.

Das Unternehmen ist im südlichsten Brauereidorf Deutschlands beheimatet, dem Ort Rettenberg im Allgäu. Hier gibt es insgesamt drei Brauereien. Zötler braut 13 Bierspezialitäten, dazu zwei alkoholfreie Biere, vier Biermischgetränke ►



Wer bekommt bei diesem Outfit keine Lust, die Berglimos von Zötler zu probieren?

LAND & LEUTE – Privat-Brauerei Zötler



und vier Craftbiere. Das Absatzvolumen beträgt jährlich rund 70.000 Hektoliter. Dank kurzer Lagerumschlagzeiten und einer eigenen Lkw-Flotte, die die brauereifrischen Biere ohne Umwege zu den Zielorten bringt, ist eine künstliche Haltbarmachung nicht notwendig. Für die Herstellung der Biere werden Allgäuer Wasser, Malz und Hopfen aus Süddeutschland und die für die Gärung selbst gezüchtete Hefe verwendet. Während Brauhefe anderenorts oft 10- bis 15-mal verwendet wird, setzt Zötler sie nur ein- bis zweimal ein. „Um das Wachstum der Hefe bei der Hefereinzucht positiv zu beeinflussen, wird diese rund um die Uhr mit klassischer Musik beschallt“, plaudert der Braumeister aus dem Nähkästchen.

„Weizen- und Gerstenmalz muss unseren strengen Qualitätsanforderungen entsprechen. Danach dürfen alle Biere je nach Biertyp noch 4 bis 8 Wochen reifen. Das erhöht auch deren Bekömmlichkeit.“

Aber auch für Kinder und alle, die keinen Alkohol trinken mögen, hat die Brauerei etwas im Angebot. Neben ihren Bieren stellt sie unter der Marke „Zötler Berglimo“ Erfrischungsgetränke aus regionalen Obstbeständen und einem Extrakt aus über 70 Allgäuer Bergkräutern her. Diese Limonaden stehen mit Geschmack, ihren Inhaltsstoffen und einer Werthschöpfung zu 100 % für das Allgäu – und die liebevoll gestalteten Etiketten lassen erahnen, wie gut der Inhalt schmeckt.

BIERSORTEN MIT FAMILIENBEZUG

Das Absatzgebiet beschränkt sich im Wesentlichen auf die Region Allgäu. Somit verfügen die Biere des Traditionunternehmens über eine gute Ökobilanz. Nur 10 % verteilen sich auf den Rest



Herbert III. (li.) und Niklas Zötler – die 20. und die 21. Generation der Privat-Brauerei Zötler

Deutschlands und das angrenzende Ausland. Das meistgetrunkte Bier der Brauerei ist das „Zötler Gold“. Es ist ein traditionell helles Exportbier, das im November 2007 beim „European Beer Star Award“ als einziges Bier in der Kategorie „Export-Biere“ mit der Goldmedaille ausgezeichnet wurde. Außerdem hat Niklas Zötler als Hommage an seine Großeltern zwei Craftbiere kreiert. „Herzoso‘ ist meinem Opa Herbert Zötler II. gewidmet, der nicht nur ein außergewöhnlicher und charakterstarker Mann war, sondern auch ein begeisterter Kartenspieler. Er hat keine Gelegenheit ausgelassen, wenn es darum ging, mit Freunden oder Kunden eine Partie Schafkopf zu spielen, und meistens hat er gewonnen“, erzählt der 34-Jährige. Dieses Bier sei sehr hoch vergoren mit belgischer Witbier- und Zötler-Weizenhefe und mit fünf verschiedenen Hopfensorten kaltgehopft. Es ist ein schlankes, wunderbar erfrischendes Bier mit knapp über 5 % Alkohol. „Das Heilewelt‘ ist die Erinnerung an meine Oma Mimi Zötler“, berichtet Niklas Zötler weiter. „Mit ihrem riesengroßen Herzen hat sie unsere Familie, unsere Kundinnen und Kunden und unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter umsorgt. Sie war eine Frau mit Charakter und einer tollen Aura. Wir Enkel konnten mit all unseren Leiden zu ihr kommen und dann waren alle Sorgen ganz schnell vergessen. Es war einfach ein Stück heile Welt!“ Das Heilewelt ist ein Bier, das durch seinen lieblich-

fruchtigen Charakter besticht. Es ist sehr ausgewogen und weich und hat durch Kalthopfung eine feine Zitrusnote. Die Biere der Brauerei Zötler werden mit dem Gütesiegel „Slow Brewing“ ausgezeichnet. Neben der Verwendung reinster, natürlicher Rohstoffe ist es die langsame und damit schonende Brauweise des Slow Brewing, die sich wesentlich auf den besonders runden und ausgereiften Geschmack der Biere auswirkt. Es werden ausschließlich Unternehmen zertifiziert, die in allen Bereichen ihrer Wertschöpfungskette fair und bewusst agieren.

WER ES GENAUER WISSEN WILL ...

2006 gegründete die Familie die „Zötler Gastro-Akademie“. Mit vielerlei Seminarangeboten ist die Brauerei Fort- und Weiterbildungspartner der Allgäuer Gastronomie und Hotellerie. Außerdem bietet die Brauerei allen Interessierten einen Blick hinter die Kulissen an. Eine Führung bei Zötler bedeutet, die Brau-

erei mit verschiedenen Sinnen zu entdecken: riechen, schmecken, sehen und fühlen. Die Gäste erhalten Einblick in das Brauereihandwerk und erleben, wie mit Hingabe und Erfahrung einzigartige Biere entstehen. Ein Höhepunkt der Führung ist die Zwickel-Verkostung im renovierten Gewölbekeller der Brauerei (Zwickelbier ist ein naturtrübes, ungefiltertes Bier direkt aus dem Lagertank). Nach Wunsch kann man wählen



Aus hellen und dunklen Bockbieren
brennt Zötler den Zötler Brand



Der renovierte Gewölbekeller ist Verkostungsort bei Führungen und Lagerplatz für das Bockbier



Das Gütesiegel steht für langsame und schonende Brauweise

zwischen der „Erlebnis-Führung“ mit anschließender Verkostung aller Produkte – diese Führung dauert ca. 1 3/4 Stunden – und der Führung „Kurz & Knackig“, die ca. 1 Stunde umfasst, und bei der die Gäste mit einem Sixpack mit verschiedenen Zötler-Bieren versorgt werden. Die Brauerei Zötler ist etwas ganz Besonderes, und ihre lange Geschichte ist nur ein Teil dessen, was sie ausmacht. Entscheidend ist das gute Miteinander, das allen volle Konzentration auf die Biere erlaubt, die letztlich bei uns Genießenden auf dem Tisch und in unseren Kehlen landen – und dass sich das lohnt, das schmeckt man einfach!



Text: Caroline Dey

Fotos: Privat-Brauerei Zötler GmbH



Privat-Brauerei Zötler GmbH
Grünenstraße 2
87549 Rettenberg
Tel.: 0 83 27/92 10
E-Mail: zoetler@zoetler.de
www.zoetler.de

An die Suppenschale, fertig, los!

Wer nach einem ausgiebigen Winterspaziergang mit kalten Händen und knurrendem Magen nach Hause kommt, freut sich über nichts so sehr wie über eine dampfende Suppe. Ob Sie nun eine sämige Gemüsebrühe oder einen würzigen Eintopf bevorzugen – auf diesen Seiten finden Sie Ihr Lieblingsrezept!



Winterlicher Gemüseeintopf

Rezept auf Seite 28

Foto: Knorr

Mit Feldsalat müssen Sie auch
im Winter nicht auf frisches
Grün verzichten



Pastinakensuppe mit Feldsalatpesto

Rezept auf Seite 28

Winterlicher Gemüseeintopf

Zutaten für 3 Portionen

- ◆ **400 g Kartoffeln**
- ◆ **250 g frischer Grünkohl**
- ◆ **1 Zwiebel**
- ◆ **1 Knoblauchzehe**
- ◆ **1 rote Paprikaschote**
- ◆ **250 g weiße Bohnen (Abtropfgewicht, Dose)**
- ◆ **2 EL Pflanzenöl**
- ◆ **2 EL Tomatenmark**
- ◆ **1 EL italienische Gewürzmischung**
- ◆ **400 g stückige Tomaten (Dose)**

1 Die Kartoffeln schälen und würfeln. Die Grünkohlstiele entfernen und fein hacken. Die Kohlblätter in kleine Stücke schneiden oder reißen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Paprikaschote putzen, entkernen und klein schneiden. Die Bohnen abgießen.

2 Zwiebel, Knoblauch und fein gehackte Grünkohlstiele in 1 EL heißem Öl in einem Topf ca. 10 Minuten dünsten, bis sie weich sind. Tomatenmark zugeben und anschwitzen lassen.

3 500 ml Wasser zugießen. Kartoffeln, Tomaten und Gewürzmischung zugeben. Alles aufkochen und zugedeckt 15 Minuten bei schwacher Hitze kochen.

4 Die Paprikastücke im restlichen Öl anbraten, bis sie braun und weich sind. Bohnen, Kohlblätter und Paprikastücke zum Eintopf geben und 5-7 Minuten kochen lassen.

Dazu passt:

Knoblauchbrot

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

366 kcal, 16 g E, 11 g F, 42 g KH



Foto: Knorr

Tipps:

- Servieren Sie das Gericht mit einem Löffel Naturjoghurt.
- Der Eintopf kann auch mit Kürbis, Champignons oder Möhren zubereitet werden.

Pastinakensuppe mit Feldsalatpesto

Zutaten für 2 Portionen

Für das Pesto:

- ◆ **60 g Feldsalat**
- ◆ **1/2 Biozitrone**
- ◆ **1/3 Chilischote**
- ◆ **40 g Kürbiskerne**
- ◆ **20 ml Kürbiskernöl**
- ◆ **30 ml Olivenöl**
- ◆ **Meersalz**
- ◆ **Pfeffer**

Für die Suppe:

- ◆ **3 Schalotten**
- ◆ **2 cm großes Stück Ingwer**
- ◆ **500 g Pastinaken**
- ◆ **500 g Kartoffeln**
- ◆ **2 EL Olivenöl**
- ◆ **3 Lorbeerblätter**
- ◆ **400 g fettreduzierte Sahne (15 %)**
- ◆ **frisch geriebene Muskatnuss**
- ◆ **2 EL Zitronensaft**
- ◆ **2 EL Kürbiskerne für die Garnitur**

1 Für das Pesto: Feldsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Zitrone waschen, trocken reiben und Schale abreiben. Saft auspressen und beiseitestellen. Chilischote putzen und grob hacken.

2 Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett bei leichter Hitze rösten und dabei immer wieder wenden. Kürbiskerne mit Feldsalat (bis auf etwas zum Garnieren), Öl, Zitronenschale und Chili in einem hohen Behälter fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Für die Suppe: Schalotten und Ingwer schälen und grob hacken. Pastinaken und Kartoffeln ebenfalls schälen und grob würfeln.

4 Olivenöl in einem Topf erhitzen und Schalotten, Ingwer und Lorbeerblätter ca. 5 Min. goldbraun anbraten. Pastinaken und Kartoffeln dazugeben. Mit 1 l Wasser ablöschen. Mit 1 Prise Salz würzen und bei verschlossenem Deckel ca. 20 Minuten bei milder Hitze köcheln, bis das Gemüse gar ist. Sahne dazugeben und ca. 5 Minuten mitköcheln.

5 Die Lorbeerblätter aus dem Topf nehmen und das Gemüse zu einer cremigen Suppe pürieren. Suppe mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Zitronensaft abschmecken. Suppe auf tiefe Teller verteilen und mit Pesto, Kürbiskernen und Feldsalatblättchen servieren.



Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

670 kcal, 13 g E, 43 g F, 51 g KH

Tipp:

Als vegane Variante kann die Sahne ganz einfach durch Kokosmilch ersetzt werden.



Foto: Knorr

Kokoscurry mit Spinat und Mango

Zutaten für 4 Portionen

- ◆ **250 g Naturreis**
- ◆ **3 Frühlingszwiebeln**
- ◆ **600 g Süßkartoffeln**
- ◆ **500 g junger Spinat**
- ◆ **1 Mango**
- ◆ **1 Limette**
- ◆ **1 EL Rapsöl**
- ◆ **2-3 EL rote Currysauce**
- ◆ **1 Topf Gemüse-Bouillon-Paste**
- ◆ **400 ml fettreduzierte Kokosmilch (12%)**
- ◆ **1 EL Sojasauce**

1 Den Naturreis nach Packungsangabe zubereiten.

2 Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Süßkartoffeln schälen und würfeln. Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen. Mango schälen und in Würfel schneiden. Limette auspressen.

3 Frühlingszwiebeln in einem Wok oder einer großen Pfanne im heißen Rapsöl dünsten. Currysauce zufügen und kurz anschwitzen lassen.

4 400 ml Wasser zufügen und aufkochen lassen. Die Gemüse-Bouillon-Paste zu-

fügen. Kokosmilch und Sojasauce zugeben und zum Kochen bringen. Süßkartoffeln zufügen und bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. kochen, bis die Süßkartoffeln weich sind.

5 Den Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Limettensaft und Mango zugeben und heiß werden lassen. Den Reis zum Kokoscurry servieren.

Zubereitungszeit:

ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

675 kcal, 14 g E, 20 g F, 101 g KH

Griechische Hühnersuppe mit Zitrone

Zutaten für 6 Portionen

- ◆ **1 Zwiebel**
- ◆ **1/2 Knolle Fenchel**
- ◆ **2 EL Olivenöl**
- ◆ **7 Knoblauchzehen**
- ◆ **1 eingelegte Salzzitrone**
- ◆ **2 l Hühnerbrühe**
- ◆ **1/2 gegrilltes Hähnchen**
- ◆ **400 g Kichererbsen (Dose)**
- ◆ **Estragon zum Garnieren**
- ◆ **Fenchelblüten zum Garnieren**
- ◆ **Saft einer Zitrone**
- ◆ **150 g griechischer Joghurt**

1 Die Zwiebel schälen und würfeln. Fenchel waschen und in dünne Scheiben schneiden. Olivenöl in einem runden Bräter langsam auf mittlerer Wärmezufuhr erhitzen. Zwiebel und Fenchel hinzufügen und 5-8 Minuten glasig dünsten.

2 Knoblauch schälen, in dünne Scheiben schneiden und ca. 1 Minute unter Rühren mitbraten. Salzzitrone fein hacken, zugeben und unterrühren. Hühnerbrühe zugeben, zum Kochen bringen und bei niedriger Temperatur köcheln lassen.

3 Hähnchenfleisch vom Knochen entfernen und in mundgerechte Stückchen teilen. Fleisch und Kichererbsen in die Brühe geben und 5-10 Minuten mitkochen. Nach Belieben würzen.

4 Vor dem Servieren mit einem Zweig Estragon und Fenchelblüten garnieren. Jede Portion mit 1 Spritzer Zitronensaft und 1 TL Joghurt verfeinern.

Zubereitungszeit:

ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

468 kcal, 42 g E, 27 g F, 14 g KH



Foto: 2020 Le Creuset



Minestrone mit Trockenpflaumen

Zutaten für 6 Portionen

- ◆ 300 g Sellerie
- ◆ 200 g Möhren
- ◆ 100 g Fenchel
- ◆ 1 Zucchini
- ◆ 2 Zwiebeln
- ◆ 2 EL Olivenöl
- ◆ 800 g geschälte Tomaten (Dose)
- ◆ 500 ml Gemüsefond
- ◆ 250 g weiße Bohnen (Dose)
- ◆ 100 g Trockenpflaumen
- ◆ 80 g kurze Makkaroni
- ◆ Salz
- ◆ Pfeffer
- ◆ 1/2 Bund Majoran
- ◆ 3 Stiele Thymian
- ◆ 1 Stiel Rosmarin

1 Sellerie, Möhren, Fenchel, Zucchini und Zwiebeln putzen und klein schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen und das Gemüse 3 Minuten andünsten.

2 Die Tomaten aus der Dose zerschneiden und zusammen mit dem Fond zum Gemüse geben. Aufkochen und bei mittlerer Hitze 15-20 Minuten köcheln lassen.

3 Die Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen und in der Suppe erhitzen. Die Trockenpflaumen in Stücke schneiden.

4 Die Makkaroni in Salzwasser nach Packungsanleitung gar kochen, abgießen und mit den Trockenpflaumen in die Minestrone geben.

5 Die Suppe mit Salz und Pfeffer würzen. Kräuter fein hacken und kurz vor dem Servieren über die Minestrone geben.

Zubereitungszeit:

ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

256 kcal, 9 g E, 8 g F, 31 g KH

Foto: Amazon Prunes

Exotischer Süßkartoffel-Rindfleisch-Eintopf

Zutaten für 4 Portionen

- ◆ **2 Süßkartoffeln**
- ◆ **1 Romanesco**
- ◆ **1 Zwiebel**
- ◆ **1 Knoblauchzehe**
- ◆ **1 rote Chilischote**
- ◆ **1 Stück Ingwer**
- ◆ **3 EL Kokosrapsöl**
- ◆ **250 g Entrecôte**
- ◆ **400 ml Kokosmilch**
- ◆ **2 TL Sojasauce**
- ◆ **500 ml Rinderbrühe**
- ◆ **2 Zweige Petersilie**
- ◆ **Salz**
- ◆ **Pfeffer**
- ◆ **1 TL Schwarzkümmel**

1 Die Süßkartoffeln schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Romanesco putzen und in kleine Röschen teilen. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Chilischote waschen, trocknen und ebenfalls hacken. Den Ingwer schälen und grob würfeln. Petersilie waschen, trocknen und grob zerrupfen.

2 Das Kokosrapsöl in einem Topf erhitzen. Das Entrecôte waschen, in feine Streifen schneiden und darin kräftig anbraten.

3 Das Fleisch herausnehmen und beiseitestellen. Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Chili in den Topf geben und

anbraten. Mit Kokosmilch, Sojasauce und Rinderbrühe aufgießen und die Süßkartoffeln sowie den Romanesco dazugeben. Den Eintopf aufkochen lassen, dann die Hitze reduzieren und ca. 15 Minuten köcheln lassen.

4 Ca. 2 Minuten vor Ende der Garzeit die Entrecôtestreifen dazugeben. Anschließend den Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren mit Petersilie und Schwarzkümmel bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

588 kcal, 24 g E, 38 g F, 32 g KH



Foto: 1845 Öl



Foto: Knorr

Bohneneintopf

Zutaten für 4 Portionen

- ◆ **600 g grüne Bohnen (frisch oder tiefgekühlt)**
- ◆ **800 g Kartoffeln**
- ◆ **2 Zwiebeln**
- ◆ **80 g Speckwürfel**
- ◆ **2 EL Pflanzenöl**
- ◆ **2 Töpfe Gemüsebouillonpaste**
- ◆ **weißer Pfeffer**

1 Die Bohnen putzen, waschen bzw. tiefgefrorene Bohnen auftauen lassen und in Stücke schneiden.

2 Die Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Die Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden.

3 Die Zwiebelwürfel zusammen mit den Speckwürfeln im heißen Öl anbraten. Die Bohnen und die Kartoffeln dazugeben und mitdünsten. Anschließend 500 ml Wasser zugießen und aufkochen.

4 Die Gemüsebouillonpaste zufügen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 25 Minuten garen. Eintopf nach Belieben mit Pfeffer abschmecken.

Tipp:

Statt Bohnen können Sie auch Erbsen und Karotten oder Wirsing verwenden.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Nährwerte pro Portion:

324 kcal, 10 g E, 14 g F, 34 g KH



Foto: BWEQ/Jessica Diesing

Wirsing-Linsen-Eintopf

Zutaten für 4 Portionen

- ◆ **1 Zwiebel**
- ◆ **1 Knoblauchzehe**
- ◆ **2 Stangen Sellerie**
- ◆ **2 Möhren**
- ◆ **1 Lorbeerblatt**
- ◆ **3 Zweige Thymian**
- ◆ **1 EL Olivenöl**
- ◆ **400 g Wirsing**
- ◆ **100 g gelbe Linsen**
- ◆ **100 g Puy- oder Berglinsen**
- ◆ **1,5 l Gemüsebrühe**
- ◆ **Pfeffer**
- Außerdem:**
- ◆ **Küchengarn**
- ◆ **200 g Crème fraîche**
- ◆ **1 Handvoll frische Petersilie**

- 1 Zwiebel fein würfeln und den Knoblauch hacken. Sellerie und Möhren schälen und in kleine Würfel schneiden. Alles zusammen mit Lorbeerblatt und Thymian (Thymianzweige am besten mit Küchengarn zusammenbinden, damit man sie später einfacher herausholen kann) in einen Topf geben. Olivenöl dazugießen und bei schwacher bis mittlerer Hitze andünsten, bis die Zwiebeln glasig sind.
- 2 Den Strunk vom Wirsing herausschneiden. Die Blätter gründlich abwaschen, in feine Streifen schneiden und zum restlichen Gemüse in den Topf geben. Die Linsen ebenfalls dazugeben und alles mit der Gemüsebrühe aufgießen. Mit Pfeffer

würzen. Den Eintopf kurz zum Kochen bringen und dann bei mittlerer Hitze ca. 30 Minuten köcheln lassen bzw. so lange, bis die Linsen gar sind. Das Lorbeerblatt und den Thymian entfernen.

3 Den Wirsing-Linsen-Eintopf gleich servieren oder je nach Geschmack noch kurz pürieren, sodass er teils stückig, teils cremig ist.

4 Zum Servieren ein oder zwei Kleckse Crème fraîche daraufgeben und anschließend die Petersilienblätter darüberstreuen.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

443 kcal, 21 g E, 20 g F, 38 g KH

Süßkartoffel-Bohnen-Eintopf mit Hähnchenfilet

Zutaten für 4 Portionen

- ◆ **250 g weiße Bohnen**
- ◆ **1 Zwiebel**
- ◆ **1 Knoblauchzehe**
- ◆ **10 g Ingwerwurzel**
- ◆ **600 g Süßkartoffeln**
- ◆ **7 EL Rapsöl**
- ◆ **20 g Gemüsebrühe**
- ◆ **Salz**
- ◆ **Pfeffer aus der Mühle**
- ◆ **1 TL getrocknete Kräuter der Provence**
- ◆ **640 g Hähnchenbrustfilet**
- ◆ **5-6 Stiele Koriander**

- 1 Die Bohnen am besten über Nacht nach Packungsanweisung einweichen und am nächsten Tag mit der Einweichflüssigkeit ca. 20 Minuten kochen.
- 2 Zwiebel schälen und fein würfeln.
- 3 Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Süßkartoffeln schälen, waschen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.
- 4 EL Öl in einem Topf erhitzen. Kartoffeln darin unter Wenden ca. 3 Minuten anbraten. Knoblauch mit Zwiebeln und

Ingwer zugeben. Unter gelegentlichem Rühren ca. 2 Minuten anrösten. 1 l Wasser zugießen und Brühe zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence würzen. Die Bohnen abgießen, zu den Kartoffeln geben und zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln lassen.

4 Fleisch waschen, trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch mit Salz würzen und im heißen Öl unter Wenden ca. 4 Minuten kräftig anbraten. Das Fleisch herausnehmen.

5 Die Hälfte vom Gemüse aus der Suppe nehmen und beiseitestellen. Restliche Suppe mit dem Schneidstab fein pürieren. Gemüse mit Fleisch in den Topf geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6 Den Eintopf anrichten. Koriander waschen, trocken schütteln und grob zerzupfen. Süßkartoffel-Bohnen-Eintopf mit Koriander und Pfeffer bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

640 kcal, 52 g E, 18 g F, 64 g KH



Foto: REWE Bio



Foto: Kromer

Erbseneintopf mit Speck

Zutaten für 4 Portionen

- ◆ **große Zwiebel**
- ◆ **1 EL Pflanzenöl**
- ◆ **100 g Speckwürfel**
- ◆ **300 g grüne Schälerbse**
- ◆ **4 TL Gemüsebrühepulver**
- ◆ **2 Lorbeerblätter**
- ◆ **2 TL getrockneter Majoran**
- ◆ **150 g Möhren**
- ◆ **300 g Kartoffeln**
- ◆ **Pfeffer**
- ◆ **2 Roggenbrötchen**
- ◆ **150 g Schmand**
- ◆ **4 EL geröstete Zwiebelwürfel**
- ◆ **50 g geriebener Gouda**
- ◆ **Jodsalz**
- ◆ **Majoran zum Garnieren**

1 Zwiebel schälen und würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und Speckwürfel anbraten. Schälerbse zufügen. 1,5 l Wasser zugießen, aufkochen und Gemüsebrühepulver einstreuen. Die Lorbeerblätter und den Majoran untermischen. Zugedeckt bei schwacher bis mittlerer Hitze 45 Min. kochen. Ab und zu umrühren.

2 Möhren und Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Nach 45 Min. zur Suppe geben und weitere ca. 45 Min. kochen. Bei Bedarf etwas Wasser zugießen. Lorbeerblätter herausnehmen und mit Pfeffer abschmecken.

3 Roggenbrötchen waagerecht halbieren. Schmand, Zwiebelwürfel und Gouda verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Brötchenhälften mit der Masse bestreichen. Brötchenhälften im vorgeheizten Ofen bei 220 °C auf der oberen Stufe 6-8 Min. goldgelb überbacken. Nach Belieben mit frischem Majoran bestreuen und zum Erbseneintopf servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

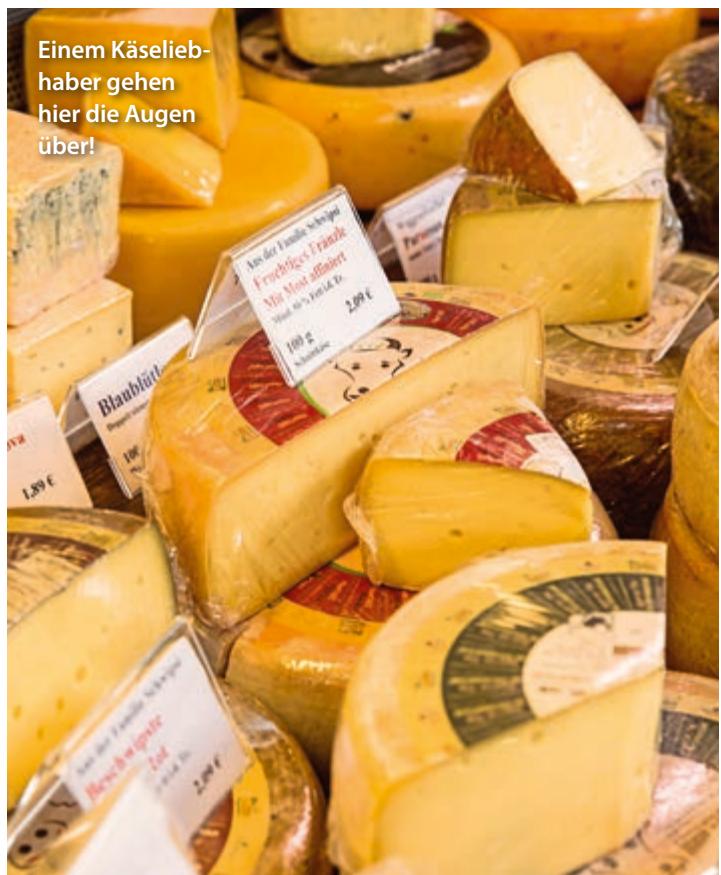
Nährwerte pro Portion:

619 kcal, 32 g E, 23 g F, 61 g KH

FAHR MAL HIN – Bio-Schaukäserei Wiggensbach



Unterschiedlich lange reifen die Käse im Ziegelgewölbekeller, der ein optimales Klima bietet



Einem Käseliebhaber gehen hier die Augen über!



Immer mehr Betriebe der Gemeinschaft stellen auf Mutter- oder kuhgebundene Kälberaufzucht um

Gekrönter Käse

Glücksmomente für Genießer

Das Allgäu ist weithin bekannt für seine Milchwirtschaft. Wer die ländliche Region bereist, sieht überall die schönen Wiederkäuer auf grünen, saftigen Wiesen stehen. In Wiggensbach, nördlich von Kempten gelegen, schlossen sich im Jahr 2003 acht Allgäuer Biolandwirte zu einer Gesellschaft zusammen und gründeten die „Bio-Schaukäserei Wiggensbach“. Diese produziert seitdem Bioheumilchkäse und weitere feine Produkte.

Acht Landwirte waren wir damals, und allesamt waren wir mit den Großmolkereien nicht mehr zufrieden“, erzählt Franz Berchtold, der heute erster Vorstand der Schaukäserei ist. „Wir wollten wissen, was aus unserer Milch wird, und vor allem wollten wir nicht mehr, dass sie durch halb Deutschland gekarrt wird.“ Ein unabhängiger Milchpreis war ein weiteres Ziel der Landwirte, außerdem wollten sie ein nachhaltiges und regionales Produkt erzeugen. Von Anfang an lagen ihnen die sorgfältige Verarbeitung ihrer Milch und der Verzicht auf synthetische Dünge- und Pflanzenschutzmittel besonders am Herzen. Deshalb bekommen all ihre Kühe im Sommer ausschließlich Gras und Wiesenkräuter und im Winter bestes aromatisches Heu. Auf Silage, das ist durch Gärung konserviertes Grünfutter, verzichten

sie vollständig. „Wir halten auch nicht viel von der Fütterung von Getreide zur Steigerung der Milchleistung unserer Kühe“, sagt der Landwirtschaftsmeister. „Deshalb verarbeiten wir ausschließlich Heumilch.“

QUALITÄT GRÜNDET AUF TIERWOHL

Ihre Käserei bauten die engagierten Landwirte in Eigenregie auf. Sechs der acht Gesellschaftsgründer – oder teilweise mittlerweile die Hofnachfolger – sind noch immer dabei. Über die Jahre schlossen sich weitere Landwirte an, sodass im Jahr 2018 eine Genossenschaft gegründet werden konnte, die heute 18 Mitgliedsbetriebe zählt. Alle sind im bayerischen oder baden-württembergischen Allgäu angesiedelt und Verbandsbetriebe von Bioland, Naturland oder Biokreis.



Geschäftsführer Franz Berchtold (li.) und Betriebsleiter Robert Röhrle vor dem Solarfood-Label-Banner



Familie Schwipsi, v. li. n. re: Beschwipste Anna rot, Beschwipste Anna blond, Fruchtiges Fränzle, Gehopfter Max – der Naturbursche und Gehopfter Max – der Wiesenfreund

FAHR MAL HIN – Bio-Schaukäserei Wiggensbach

Wenn die Käse aus den Formen genommen werden, haben sie ihre Form. Jetzt gehts ins Salzbad



8–12 Stunden liegen die Käse in den Formen. Hier wandeln die Reifekulturen den Milchzucker in Säure um

Üblicherweise wird in der Region um Wiggensbach das „Allgäuer Braunvieh“ gehalten. Deren Milch ist aufgrund ihres hohen Eiweißanteils unschlagbar bei der Käseproduktion.

Das Kuhwohl steht für die Landwirte an erster Stelle. So haben die Kühe im Sommer täglich Weidegang, und auch im Winter sind sie dank der Laufställe oder Laufhöfe ständig an der frischen Luft. „Einige Höfe haben bereits auf kuhgebundene Kälberaufzucht umgestellt“, betont der 54-jährige Vorstand. „Die

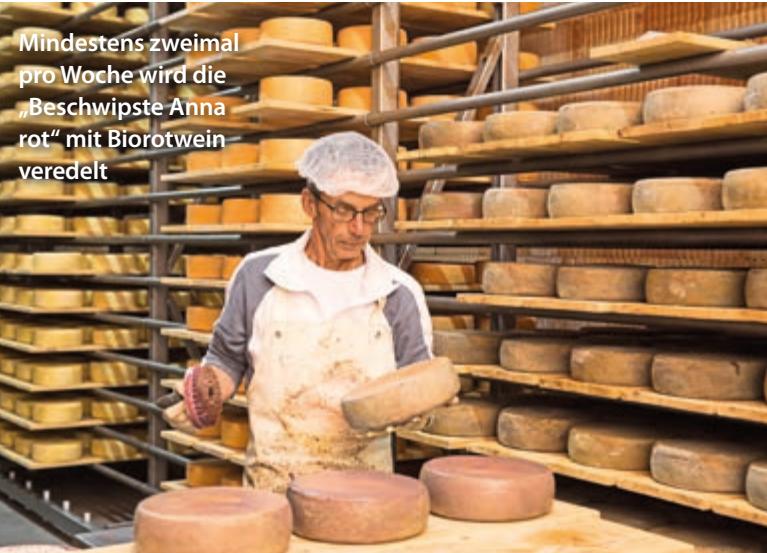
Kälber dürfen dann zusammen mit den Mutterkühen auf die Weide und werden nicht, wie auf den meisten Höfen, sofort nach der Geburt von ihrer Mutter getrennt.“ Manche Landwirte, so erzählt er weiter, verzichten zudem bereits auf die künstliche Befruchtung und decken ihre Milchkühe mit dem „Natursprung“ durch eigene Stiere, die zusammen mit den Kühen auf der Weide stehen. „Die Landwirte, die ihre Kühe nicht enthornen, bekommen zudem einen höheren Milchpreis gezahlt“, sagt Berchtold. Die

Kuh so natürlich wie möglich zu halten, das ist einer der Grundsätze der Genossenschaft.

VERTRAUEN UND QUALITÄT

Die Bioschaukäserei gehört den Landwirten der Genossenschaft und es wird ausschließlich die auf ihren Höfen erzeugte Milch verarbeitet. Es herrschen ein starker Zusammenhalt und gegenseitiges Vertrauen. Alle haben das gleiche Ziel: aus ihrer Milch hochwertigen, naturbelassenen Käse zu produzieren.

Dominik Brunner und Miriam Jörg-Loipolder verarbeiten Käse zu Reibkäse



Mindestens zweimal pro Woche wird die „Beschwipste Anna rot“ mit Biorotwein veredelt



Wer möchte, kann im Laden kosten, aber was nehmen? Alle Käse schmecken so gut!



Nach einer Führung durch die Käserei dürfen die Gäste kosten



Seit 2016 setzt die Käserei deshalb konsequent auf natürliche Reifung im Ziegelgewölkeller. Im Laden in Wiggensbach kann man durch ein großes Schaufenster direkt in die Produktion sehen. Bei einer 30–45-minütigen Führung (mit Verkostung!) durch die Käserei lernen die Gäste die einzelnen Produktionsschritte kennen: von der Verarbeitung der Milch bis hin zur Lagerung des Käses im Naturziegelgewölkeller. Dieser Raum wurde nach dem Vorbild eines über 300 Jahre alten Eiskellers einer Brauerei gebaut, in dem die Käserei ebenfalls einen Teil ihrer Käse reifen lässt. Beide Keller halten ohne Einsatz der sonst üblichen Klimaanlagen ihre Temperatur, was einmal mehr nachhaltig ist.

Um die vier Millionen Liter Heumilch werden jährlich zu Biokäse verarbeitet. Hat der Käser die angelieferte Milch nach einer Prüfung für tauglich befunden, wird sie zunächst mithilfe von Zentrifugen gereinigt und anschließend auf den gewünschten Fettgehalt in der Trockenmasse eingestellt. Dazu wird die Milch entweder entrahmt oder es wird

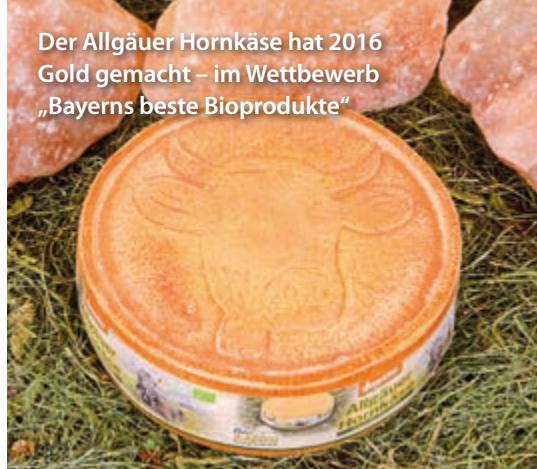
ihr Sahne zugegeben. Bei der Süßmilcherinnung zur Herstellung von Hart- und Schnittkäsen wird der abgekühlten Milch Lab zugesetzt. Nach ca. 35 Minuten Ruhe ist die Milch-Lab-Masse (Gallerte) eingedickt. Während des Gerinnungsprozesses wird die Gallerte mit rotierenden Schneidevorrichtungen, den Käseharfen, zerkleinert. Es entsteht der Käsebruch. Bei manchen Käsesorten wird der Bruch zusätzlich erwärmt, damit sich die Körner zusammenziehen und noch mehr Molke ausgeschieden wird.

Bei gereiftem Käse wird der Bruch ca. 90–120 Minuten nach dem Schneiden (je nach Käsesorte) in Formen gefüllt. Damit die Molke weiter abfließen kann, haben diese Formen durchlässige Wände. Mehrfaches Pressen und Wenden begünstigt den Molkeaustritt und die Konsistenz des Käses wird immer fester. So erhält er seine typische Form.

STEINSALZ FÜR DEN KÄSE

Nach ca. fünf Stunden ist es Zeit für das Salzbad mit einem Salzgehalt zwischen 15 und 22 %. Die Bio-Schaukäserei Wiggensbach verwendet hierzu un-

Der Allgäuer Hornkäse hat 2016 Gold gemacht – im Wettbewerb „Bayerns beste Bioprodukte“



raffiniertes, handwerklich abgebautes und weder gesiedetes noch gebleichtes Steinsalz, das reich an Spurenelementen ist. Diesem Salz werden keine fremden Substanzen als Rieselhilfe zugesetzt. Das fördert den Geschmack und die Bildung einer Rinde, die das Austrocknen des Käses verhindert und ihn vor dem Verderben schützt. Im Salzbad wird dem Käse außerdem weitere Molke entzogen. In der nun folgenden Reifezeit entwickeln sich die Konsistenz und der

FAHR MAL HIN – Bio-Schaukäserei Wiggensbach

Diese „Glücksmomente“ wurden mit Gold ausgezeichnet!



Geschmack des Käses. Die bei der Bio-Schaukäserei Wiggensbach übliche Naturreifung ist einmalig in Deutschland – abgesehen von kleinen Hofkäsereien, in denen dieses Verfahren noch praktiziert wird. Während des Reifungsprozesses müssen die Laibe besonders gepflegt werden. Sie werden gewendet, gebürstet und/oder gewischt. Die Pflege der Käselaibe während der Reifezeit ist neben der Qualität der Milch von größter Wichtigkeit.

Die Reifung und Lagerung dauert je nach Käsesorte unterschiedlich lange: Zwei Wochen braucht der Weichkäse, wie z. B. Camembert, der Schnittkäse verlangt mehrere Wochen und Hartkäse, z. B. alter Bergkäse, sogar bis zu zwölf Monate.

Die Bio-Schaukäserei Wiggensbach ist als einzige Käserei in ganz Deutschland mit dem Zertifikat Solar-Food ausgezeichnet.



Im Gänsemarsch gehen die Käse zum Reifen in den Ziegelgewölbekeller

Das bedeutet, dass der Energiebedarf für die Verarbeitung der Heumilch zu feinen Käsespezialitäten ausschließlich durch erneuerbare Energien gedeckt wird. Die komplette Produktion ist somit CO₂-/klimaneutral, umwelt- und ressourcenschonend.

AUSGEZEICHNET!

Drei ihrer Käse sind zudem preisgekrönt, alle beim Wettbewerb um „Bayerns beste Bioprodukte“. Der Allgäuer Hornkäse, mild-würzig mit rot-karamellbrauner Naturrinde, wird aus Biomilch von horntragenden Kühen hergestellt, reift mindestens 20 Wochen und wird in dieser Zeit

regelmäßig mit Steinsalz gepflegt. Er gewann im Jahr 2016 Gold – wie auch der „Allgäuer Glücksmomente d‘Kräftige“ im Jahr 2018. Dieser Käse reift 10 Monate im Ziegelgewölbekeller, was ihm seinen kräftig-würzigen Geschmack verleiht. Durchsetzt ist er von feinen Salzkristallen. 2020 schließlich gewann die „Beschwipste Anna rot“ aus der „Familie Schwipsi“ Bronze. Sie reift drei Monate und wird mindestens zweimal pro Woche mit Biorotwein verfeinert, damit sie ihre dunkelrote Naturrinde bekommt. Kaufen kann man die feinen Käse der Bio-Schaukäserei Wiggensbach in Adrazhofen, in Zaisenhofen, in Memmingen und natürlich direkt in Wiggensbach im Laden der Schaukäserei selbst. Sollten Sie also in die Gegend kommen, raten wir Ihnen, sich einzudecken – mit Glücksmomenten für Ihren Tisch.



Text: Caroline Dey

Fotos: Bio-Schaukäserei Wiggensbach



Nach dem Vorbild dieses über 300 Jahre alten Eiskellers einer ehemaligen Brauerei in Leutkirch wurde der Ziegelgewölbekeller in Wiggensbach gebaut



Bio-Schaukäserei
Wiggensbach eG
Kempter Straße 9
87487 Wiggensbach
Tel.: 0 83 70/92 10 10
E-Mail: info@schaukaeserei-wiggensbach.de
www.schaukaeserei-wiggensbach.de

Das neue Sonderheft von *leicht&lecker*

NEU



**Im praktischen
Kleinformat
für nur
2,99 €**

Alle zwei Monate neu im Zeitschriftenregal!

Von Appenzeller bis Ziegenkäse: Kochen für alle Sinne!

Duftend, cremig, pikant,
zartschmelzend, würzig
und noch so vieles mehr
– Käse ist so vielfältig!
Begleiten Sie uns auf der
Genussreise und ent-
decken Sie unsere verfüh-
rerischen Spezialitäten.

Kartoffel- Käse-Wähe

Rezept auf Seite 44



Foto: Käse aus der Schweiz

Rahmgeschnetzeltes mit Champignons

Rezept auf Seite 44



Kartoffel-Käse-Wähe

Zutaten für 6 Portionen

Für den Teig:

- ◆ 250 g Mehl
- ◆ 1/2 TL Salz
- ◆ 125 g Butter
- ◆ 1 Ei

Für den Belag:

- ◆ 600 g Kartoffeln
- ◆ 200 g mild-würziger Appenzeller
- ◆ 2 Bund Schnittlauch
- ◆ 100 ml Milch (1,5 %)
- ◆ 180 ml Crème fraîche
- ◆ 2 Eier
- ◆ Muskatnuss
- ◆ Salz
- ◆ schwarzer Pfeffer
- ◆ Fett für die Form

1 Mehl auf die Arbeitsfläche sieben. Salz und Butter in Flöckchen daraufgeben. Eine Mulde in die Mitte drücken und das Ei hineingeben. Alle Zutaten mit bemehlten kalten Händen schnell zu einem Teig kneten.

2 Eine Springform (26 cm Ø) oder 6 kleine Tarteformen fetten. Den Teig ausrollen und in die Formen legen, dabei einen Rand hochziehen.

3 Kartoffeln mit der Schale kochen. Kartoffeln abkühlen lassen, schälen und auf einer Kartoffelreibe reiben. Den Appenzeller ebenfalls reiben, mit den Kartoffeln mischen und auf dem Teigboden verteilen.

4 Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und darüberstreuen. Milch, Crème fraîche und Eier miteinander verrühren. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. Den Guss über die Kartoffel-Käse-Mischung geben.

5 Kartoffel-Käse-Wähe auf der untersten Schiene des vorgeheizten Ofens bei 200 °C ca. 40 Min. (kleine Tarteformen ca. 25 Min.) backen.

Zubereitungszeit:

ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

640 kcal, 20 g E, 40 g F, 49 g KH



Foto: Käse aus der Schweiz

Rahmgeschnetzeltes mit Champignons

Zutaten für 4 Portionen

- ◆ 400 g Blattspinat (TK)
- ◆ 1 Bund Petersilie
- ◆ 1/2 Stange Lauch
- ◆ 250 g Champignons
- ◆ 500 g dünne Kalbschnitzel aus der Oberschale
- ◆ 3 EL Butterschmalz
- ◆ 1 EL Mehl
- ◆ Salz
- ◆ Pfeffer
- ◆ 125 ml Weißwein
- ◆ 150 ml Kalbfond
- ◆ 200 g cremiger Schmelzkäse

1 Den Blattspinat auftauen lassen. Petersilie waschen, Blätter abzupfen und hacken. Lauch waschen und in Ringe schneiden. Champignons mit einem trockenen Tuch abreiben und in Scheiben schneiden.

2 Die Schnitzel in fingerbreite Stücke schneiden. Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen und das Fleisch darin portionsweise bei großer

Hitze 3 Minuten hellbraun anbraten und in eine Schüssel geben.

3 Den Lauch und die Pilze in die Pfanne geben. Mit Mehl bestäuben und 2 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Mit Weißwein und Kalbfond ablöschen und kurz einkochen lassen. Den Spinat und den Schmelzkäse dazugeben und noch einmal kurz einkochen lassen.

4 Das Fleisch salzen, pfeffern und mit in die Pfanne geben. Anschließend noch 1 Minute ziehen lassen. Die Petersilie untermischen und das Rahmgeschnetzelte mit den Champignons servieren.

Dazu passen:

Spätzle, Kartoffelrösti, Reis oder Nudeln

Zubereitungszeit:

ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

580 kcal, 45 g E, 35 g F, 16 g KH



Foto: Hochland

Produkttipp:

Allgäuer Rahm ist die Zutat, die den streichfähigen Schmelzkäse „Cremig & Zart – die Sahnige“ von Hochland ausmacht. 200 g ca. 2 €



Bohnensalat mit gebackenem Ziegenkäse

Zutaten für 6 Portionen

- ◆ **400 g grüne Bohnen (frisch oder TK)**
- ◆ **2 Schalotten**
- ◆ **4 Stiele Bohnenkraut**
- ◆ **1 TL mittelscharfer Senf**
- ◆ **3 EL Weißweinessig**
- ◆ **Salz**
- ◆ **Pfeffer**
- ◆ **8 EL Olivenöl**
- ◆ **500 g vorgegarte Rote Bete (vakuumverpackt)**
- ◆ **2 EL flüssiger Honig**
- ◆ **2 Rollen Ziegenweichkäse (à 150 g)**
- ◆ **2 Eier**
- ◆ **2 EL Mehl**
- ◆ **80 g Paniermehl**

1 Bohnen in einem Topf in Wasser nach Packungsanweisung zubereiten. Abgießen und abschrecken.

Schalotten schälen und fein würfeln. Bohnenkraut waschen und trocken schütteln. Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken.

2 Senf, Essig, Schalotten, Bohnenkraut, Salz und Pfeffer verrühren. 4 EL Öl unterrühren. Bohnen und Vinaigrette mischen. Salat ziehen lassen.

3 Rote Bete abtropfen lassen, in Würfel schneiden und mit Honig beträufeln.

4 Käse in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Eier verquirlen. Käse

erst in Mehl, dann in verquirtem Ei und zum Schluss in Paniermehl wenden.

5 Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Käsetaler darin unter Wenden ca. 5 Minuten goldbraun braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

6 Bohnensalat auf Teller verteilen. Rote Bete und Käsetaler darauf anrichten.

Zubereitungszeit:

ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

500 kcal, 13 g E, 36 g F, 29 g KH



Foto: iglo GmbH

Mit Champignons und Appenzeller gefüllte Kalbsmedaillons

Zutaten für 4 Portionen

- ◆ **150 g Champignons**
- ◆ **2 EL Olivenöl**
- ◆ **Salz**
- ◆ **Pfeffer**
- ◆ **1 Scheibe Vorderschinken**
- ◆ **4 Kalbsmedaillons (je 1-1,5 cm dick)**
- ◆ **4 Scheiben Appenzeller**
- ◆ **1 EL gemischte Kräuter (Petersilie, Thymian, Basilikum)**
- ◆ **1 Ei**
- ◆ **4 EL Mehl**
- ◆ **50 g Semmelbrösel**

♦ Ruccola und Tomaten für die Garnitur

1 Die Champignons in dünne Scheiben schneiden. In einer schweren Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen. Die Champignonscheiben 3 Minuten anbraten. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.

2 Den Vorderschinken in 4 Stücke schneiden. Medaillons längs einschneiden (nicht ganz durchschneiden). In die Tasche Schinken, Käse, Pilze und Kräuter füllen.

3 Das Ei verquirlen. Medaillons erst in Mehl wenden, dann im Ei und in den Semmelbröseln.

4 Restliches Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Medaillons 3-4 Minuten auf jeder Seite anbraten bis das Fleisch gar ist. Die Medaillons mit dem Bratensatz auf Teller geben und mit Rucola und Tomaten (eventuell gegrillt) garnieren.

Zubereitungszeit:

ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

405 kcal, 41 g E, 19 g F, 17 g KH



Foto: Käse aus der Schweiz

Unser wohlschmeckender Käseliebling: Parmesausoße in zwei Varianten zu Pasta und Fisch

Gemüsenudeln mit feiner Käsesoße

Zutaten für 4 Portionen

- ◆ **400 g Nudeln (z. B. Muschelnudeln)**
- ◆ **200 g Erbsen (TK)**
- ◆ **50 g Margarine oder Butter**
- ◆ **400 g Blumenkohlröschchen**
- ◆ **2 Knoblauchzehen**
- ◆ **1 Topf Gemüsebouillonpaste**
- ◆ **1 EL mittelscharfer Senf**
- ◆ **100 g geriebener Parmesan (oder anderer Hartkäse)**
- ◆ **Schalenabrieb und Saft einer Biozitrone**
- ◆ **150 g Brunnenkresse**
- ◆ **frisch gemahlener Pfeffer**

1 Die Nudeln nach Packungsangabe kochen, dabei die tiefgekühlten Erbsen ca. 4 Minuten vor Ende der Garzeit zugeben. Nach Belieben auch ein paar kleine Blumenkohlröschchen zufügen. In ein Sieb abgießen.

2 Die Knoblauchzehen schälen und hacken. In einem Topf die Margarine schmelzen. Knoblauch und Blumenkohlröschchen zufügen und anbraten. Bei schwä-

cher Hitze den Blumenkohl goldbraun braten. 150 ml Nudelkochwasser zufügen. Gemüsebouillonpaste, Senf und Käse zufügen. Zugedeckt bei schwacher Hitze garen, bis der Blumenkohl weich gegart ist.

3 Die Soße mit einem Stabmixer pürieren. Mit etwas Zitronenschalenabrieb und Zitronensaft abschmecken.

4 Brunnenkresse waschen und gut abtropfen lassen. Die Hälfte der Brunnenkresse mit den Nudeln und Erbsen zur Soße geben und einmal aufkochen lassen.

5 Nudeln auf Teller verteilen. Mit restlicher Brunnenkresse, etwas Zitronenschalenabrieb und Pfeffer bestreut servieren.

Tipp:

Die Brunnenkresse kann auch durch Spinat oder Pak Choi ersetzt werden.

Zubereitungszeit:

ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

652 kcal, 27 g E, 20 g F, 82 g KH



Foto: Knorr



Foto: Parmigiano Reggiano

Heilbutt mit Garnelen und Parmesansoße

Zutaten für 4 Portionen

- ◆ **2 EL Olivenöl**
- ◆ **4 Heilbuttfilets (je 150-175 g)**
- ◆ **100 g aufgetaute Garnelen**
- ◆ **6 kleine Zweige Thymian**
- ◆ **Salz**
- ◆ **Pfeffer**
- ◆ **150 g Sahne**
- ◆ **6 EL trockener Weißwein**
- ◆ **75 g fein geriebener Parmesan**

1 Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Heilbutt 5-6 Minuten von beiden Seiten anbraten. Die Garnelen mit 2 Thymianzweigen dazugeben und weitere 2 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Für die Soße die Sahne in einen Topf schütten und unter ständigem Rühren aufkochen. Den Weißwein und Parmesan hinzugeben und weiterrühren, bis eine sämige Soße entstanden ist.

3 Den Fisch mit den Garnelen servieren und mit der Soße und den restlichen Thymianzweigen garnieren.

Zubereitungszeit:

ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

504 kcal, 38 g E, 37 g F, 2 g KH



Dieser Metzger geht seinen eigenen Weg

Der Salamiphilosoph

Friedrich Hack kauft seine Tiere nur dort, wo sie artgerecht gehalten werden, und schreibt das Tierwohl auch beim Schlachten groß. In seinem Laden fühlt sich der Kunde wie im siebten Salami- und Schinkenhimmel – nicht nur wegen der Vollmondsalami.



So wie heute geht es in der Metzgerei Hack oft zu: Der Laden ist voll, die Damen hinter der Theke haben alle Hände voll zu tun – und das, obwohl sich in dem zu Pfeldelbach gehörenden Weiler Lindelberg zwischen Öhringen und Bretzfeld Fuchs und Hase gute Nacht sagen und die meisten Kunden eine längere Anfahrt in Kauf nehmen müssen. Wochen- oder Familienvorrat inklusive Schwätzchen lautet die Devise, wofür jeder gern ein bisschen Zeit mitbringt. „Das ist auch in meinem Sinn“,

sagt Metzgermeister Friedrich Hack, „Gutes braucht einfach seine Zeit“, und die nimmt er sich für seine Produkte. Wenn er über sein Handwerk spricht, wird schnell klar, dass es dem gelernten Landwirtschaftsmeister keineswegs „wurst“ ist, wo sein Fleisch herkommt und wie die Wurst hergestellt wird. Er setzt auf Tradition und auf die Partnerschaft mit regionalen Landwirten, die auf artgerechte Haltung achten. Seine Schweine bezieht er deshalb von Bauer Gerhard Brückmann aus



Friedrich Hack und seine Angestellten halten auf dem Lindelberg alte Handwerkstraditionen hoch



Auch Putenfleisch verwurstet der ambitionierte Metzger zu schmackhafter Salami



18 verschiedene Salamisorten hält die Hofmetzgerei für ihre Kunden bereit

Schwaigern-Stetten. Der hält seine Tiere in einem Freiluftstall und zieht sie ohne Antibiotika und andere Wachstumsförderer auf. Kommen die Brückmannschen Schweine nach Lindelberg, dürfen sie noch mindestens eine Woche im offenen Stall bei Familie Hack leben, wo sie den Stress des Umzugs abbauen können. In dieser Zeit sieht Friedrich Hack täglich nach seinen Tieren – so wie heute.

Quirlig tummeln sich die Vierbeiner im Stroh, stecken ihre Rüssel nach draußen, um den Fremden zu beschnuppern, der ihnen frisches Stroh hineinwirft und sich schließlich mit einer Kartoffel in der Hand in den Freiluftstall begibt. Dieser befindet sich direkt gegenüber dem

Schlachthaus. Neugierig kommen die Schweine näher, ein besonders freches Exemplar stupst Hack sogar die Kartoffel aus der Hand und knabbert daran. „Spätestens nach dem dritten Mal Füttern kennen sie mich und springen nicht mehr weg“, sagt er. Respekt vor den Tieren ist für Hack ein wichtiger Bestandteil seines Berufs. Auch ihr letzter Gang soll stressfrei bleiben.

Der richtige Umgang mit den Tieren ist wichtig

Am Schlachttag laufen die Tiere problemlos ins Schlachthaus, angstfrei und ohne Hektik. „Gute Qualität setzt voraus, dass der Umgang mit den Tieren im

Vorfeld stimmt“, sagt Friedrich Hack mit Überzeugung. Er ist der Auffassung, dass man Stress schmeckt, und fügt hinzu: „Unser Schweinefleisch hat einen runden Geschmack.“ Wie bei den Schweinen ist es ihm wichtig, dass auch die Rinder, Puten und Hühner ohne Antibiotika und anderes „Chemiedöns“ groß werden. Eigene Tiere hält Friedrich Hack zwar nicht, aber er hat einen Landwirt angestellt, der mittlerweile 50 Rinder für ihn aufzieht. „Diese Kälber stammen von einem Milchviehbetrieb“, erzählt er. „Vor drei Jahren haben wir damit begonnen, ▶



Nur gesunde Tiere dürfen eine Woche vor dem Schlachttermin auf den Hof der Dorfmetzgerei Hack



Vollblut- und Vollmondmetzger Friedrich Hack (links) besucht den Bauernhof von Landwirt Gerhard Brückmann

LAND & LEUTE – Metzger Hack



Öffnet die Feuerstelle zum Räucherhaus: Metzgermeister Friedrich Hack



Zu seinen Wurstspezialitäten gehört Salami. Das Wissen um die Herstellung hat er sich in Italien angeeignet



Die luft-gereifte schwäbische Chorizo wird in eine Schweine-blase gefüllt

die Herde aufzuziehen. Seit einem halben Jahr verarbeiten wir das Fleisch. Rund 70 Prozent kann ich bereits aus der eigenen Haltung beziehen. Den Rest kaufen wir von regionalen Betrieben zu. Ziel ist, dass künftig alles von uns selbst kommt.“ Wie bei Hausschlachtungen verwurstet er das Fleisch noch schlachtwarm und schonend. Statt Antioxidationsmitteln, Rauchzusätzen, vorgefertigten Gewürzmischungen und Geschmacksverstärkern wie Glutamat verwendet Hack vorzugsweise Biokräuter und Meersalz. Seine Gewürze mischt er selbst.

18 Salamisorten liegen in der Theke bereit

Bekannt und vielfach ausgezeichnet wurde er für seine naturgereiften und luftgetrockneten Salami- und Schinkensorten. Knoblauch- und Fenchelsalami, Chorizo und Parmaschinken – alle in betont handwerklicher Optik – können mühelos in Konkurrenz mit italienischen Feinkostherstellern treten. Die Salami-präsentation in der Theke erinnert eher an einen Marktstand in Italien als an eine Metzgerei mitten im Hohenlohekreis.



Metzgermeister Friedrich Hack verwendet für seine Salamis die Naturdärme



Der Klassiker im Salami-sortiment: die luftge-trocknete Edelsalami



Einkaufen auf dem Land – ein wunderbares Erlebnis, garantiert ohne Parkplatzprobleme



Eine große Auswahl gibt es auch an Dosenwurst

Ganze 18 Sorten stellt Hack nach alter Handwerkstradition her, also ohne Schnellreifemittel und Nitritpökelsalz, stattdessen naturgereift und luftgetrocknet oder geraucht. Als Perfektionist reiste er sogar extra nach Italien, um sich vor Ort bei italienischen Kollegen das eine oder andere für seine eigene Salamiproduktion abzuschauen. „Um auf Kunstdärme verzichten zu können, verwenden wir für die Salamis Naturdärme, die bei den Schlachtungen anfallen“, sagt der Experte. Nach der Befüllung reifen die Salamis zunächst drei Tage in einem etwa 20 °C warmen Schrank. Dann trennen sich ihre Wege. Je nach Sorte trocknen sie an der Luft oder im neu gebauten Naturrauchhaus. Danach trocknen manche noch mehrere Wochen im Reiferaum weiter, abhängig wiederum von der Sorte und der Dicke des Darms, bis sie schließlich ausgereift und dann „ewig haltbar“ sind, wie Friedrich Hack unterstreicht. Beim Thema Salami ist er ganz in seinem Element und gerät sogar ins Philosophieren. Sein persönlicher Liebling ist die luftgetrocknete mit Pfeffer. Etwas Besonderes hat er auch noch auf Lager: seine



Nur durch eine gute Beziehung zwischen Mensch und Tier, erhält man hochwertiges Fleisch, ist Metzger Friedrich Hack überzeugt

Vollmondsalami. Dann nämlich, wenn alle 28 Tage der Erdtrabant am Himmel steht, arbeiten der Metzgermeister und sein Team an diesem kulinarischen Mysterium. Während sein Heimatort Lindelberg schläft, wird in der hell erleuchteten Fleischerei Schweinefleisch durch den Wolf gedreht, gewürzt und für die Lagerung vorbereitet. „Ich bin immer auf dem Laufenden, was den Vollmond und besondere Mondkonstellationen angeht“, bemerkt Friedrich Hack. Für die Vollmondsalami verwendet er „mit einem Amethysten (Quarz) energetisierten Wein“, was den Geschmack noch runder und kräftiger machen soll.

Die Vollmondsalami schmeckt ganz besonders

Die Zutaten für die Salami sind also fast die gleichen wie die der herkömmlichen Würste. Was zeichnet dieses bei Vollmond nächtlich zusammengemengte Schweinemett dann zusätzlich aus? „Es muss der Einfluss des Mondes, seine erhöhte Energie sein, der die Vollmondsalami im Geschmack so besonders macht,“ meint der kreative Metzger. Vor Kurzem hat er außerdem eine Ausbildung zum Fleischsommelier absolviert. In seinem Naturrauchhaus, bei dem die Räucherstelle zehn Meter vom Rauchhaus entfernt liegt und dessen Rauch durch ein unterirdisches Rohr zur Wurst geleitet wird, hängen neben der Vollmondsalami auch Lachsschinken, gerauchter Schweinehals oder Hohenloher Schinkenspeck, mit dem der Metzger-

meister beim Slow-Food-Wettbewerb den zweiten Platz belegte. Beim Öffnen der Tür wähnt man sich im siebten Schinkenhimmel. Mal bräunlich-schwarz, dann bernsteinfarben, mal groß und fast eckig, dann wieder klein und rundlich hängen Schinken, Speck und Salami einträchtig nebeneinander und lassen sich von dem zarten Rauch umschmeicheln. Zeit ist auch hier das Zauberwort, das den Produkten zugutekommt. Mittlerweile hat sich der Laden weitgehend geleert – es ist bald Feierabend. Dann schwingt sich Metzger Hack aufs Fahrrad, genießt den Ausblick auf die Hohenloher Ebene und das Heilbronner Unterland und fährt eine flotte Runde durch seine Heimat. Bei diesen Gelegenheiten kommen ihm übrigens immer die besten Ideen für sein Handwerk. Bleibt zu wünschen, dass auch weiterhin alles so rund läuft beim Hohenloher Metzger in Lindelberg. ❤

Text und Fotos: Maren Moster



Baden-Württemberg

Hofmetzgerei Friedrich Hack
Lindelberg 3
74629 Pfedelbach-Lindelberg
Tel.: 0 79 46/16 39
E-Mail: info@hofmetzgerei-hack.de
www.hofmetzgerei-hack.de

Jeden Samstag hat Metzger Hack einen Verkaufsstand neben der evangelischen Kirche auf dem Ludwigsburger Wochenmarkt.



Feiner Obststreuselkuchen

Rezept auf Seite 54

Karamell-kuchen

Rezept auf Seite 54



Blechkuchen mit Tradition!

Schnitten mit Streuseln, Karamell oder einer leckeren Cremeschicht verführten schon unsere Eltern und Großeltern vor Jahrzehnten. Bis heute sind diese Klassiker vom Blech einfach nicht zu toppen!

Feiner Obststreuselkuchen

Zutaten für 16 Stücke

Für den Hefeteig:

- ◆ 125 ml Milch
- ◆ 50 g Butter
- ◆ 250 g Mehl
- ◆ 1/2 Päckchen Trockenhefe
- ◆ 1 Ei
- ◆ 40 g Zucker

Für den Belag:

- ◆ Obst nach Belieben (z. B. Aprikosen, Kirschen oder Äpfel)

Für die Streusel:

- ◆ 250 g Mehl
- ◆ 150 g Zucker
- ◆ 150 g Butter
- ◆ 1 Päckchen Vanillezucker

Außerdem:

- ◆ 100 g gehobelte Mandeln

1 Den Backofen auf 170 °C (Umluft: 150 °C) vorheizen.

2 Für den Hefeteig: Milch erwärmen und Butter darin zerlassen. Mehl und Hefe sorgfältig in einer Rührschüssel vermischen. Die

übrigen Zutaten und die warme Milch-Fett-Mischung hinzufügen und alles mit einem Mixer (Knethaken) kurz auf niedrigster, dann auf höchster Stufe in ca. 5 Minuten auf einem glatten Teig verkneten. Den Teig zudeckt an einem warmen Ort so lange gehen lassen, bis er sich sichtbar vergrößert hat.

3 Backform (35 x 24 cm) mit Butter einfetten und mit dem Hefeteig den Boden auskleiden. Boden mit Früchten belegen.

4 Für die Streusel: Die Zutaten in einer Schüssel mit den Knethaken des Handrührgeräts zu Krümeln verarbeiten. Streusel auf den Früchten verteilen und leicht andrücken. Mit den gehobelten Mandeln bestreuen und ca. 30 Minuten backen.

Zubereitungszeit:

ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Stück:

339 kcal, 5 g E, 15 g F, 44 g KH



Karamellkuchen

Zutaten für 16 Stücke

- ◆ 250 g weiche Karamellbonbons
- ◆ 200 g Sahne
- ◆ 8 Eier
- ◆ 1 Prise Jodsalz
- ◆ 400 g Butter
- ◆ 50 g Zucker
- ◆ 250 g Mehl
- ◆ 200 g Schokomüsli
- ◆ 2 TL Backpulver
- ◆ 50 g Kuvertüre

1 Die Karamellbonbons mit der Sahne in einem Topf erhitzen und unter Rühren auflösen. Abkühlen lassen.

2 Die Eier trennen. Das Eiweiß mit Salz steif schlagen. Die Butter mit dem Zucker und dem Eigelb schaumig schlagen. Karamellsahne zufügen.

3 Mehl mit Müsli und Backpulver mischen und unter den Teig

röhren. Zum Schluss den Eischnee vorsichtig unterheben.

4 Den Teig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech gleichmäßig verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 175 °C (Umluft: 150 °C) ca. 30 Minuten backen.

5 Anschließend den Karamellkuchen nach dem Abkühlen mit geschmolzener Kuvertüre verzieren.

Tipp:

Sie können diesen Kuchen auch wunderbar in einer Kastenform backen. Einfach das Rezept halbieren und die Backzeit auf 45 Minuten erhöhen.

Zubereitungszeit:

ca. 25 Minuten

Nährwerte pro Stück:

473 kcal, 8 g E, 33 g F, 36 g KH





Foto: Dr. August Oetker Nahrungsmittel KG

Beerenblechkuchen mit Buchweizen

Zutaten für 24 Stücke

Für den Pudding:

- ◆ 40 g Speisestärke
- ◆ 2 EL brauner Zucker
- ◆ 1 Pck. Bourbon-Vanillezucker
- ◆ 500 ml Milch

Außerdem:

- ◆ 750 g gemischtes Beerenobst (frisch oder TK)

Für die Streusel:

- ◆ 200 g weiche Butter
- ◆ 150 g Weizenmehl (Type 405)
- ◆ 150 g Buchweizenmehl
- ◆ 150 g brauner Zucker
- ◆ 1 Pck. Bourbon-Vanillezucker
- ◆ 1 EL Wasser
- ◆ 100 g gehobelte Mandeln

Für den All-in-Teig:

- ◆ 200 g Weizenmehl
- ◆ 200 g Buchweizenmehl

- ◆ 3 gestrichene TL Backpulver
- ◆ 175 g brauner Zucker
- ◆ 175 g weiche Butter
- ◆ 175 g Apfelmus (Füllmenge)
- ◆ 5 Eier

1 Für den Pudding: Stärke mit Zucker und Vanillezucker verrühren und mit 6 EL der abgemessenen Milch verrühren.

2 Übrige Milch aufkochen, vom Herd nehmen und angerührte Stärke mit einem Schneebesen einrühren. Pudding unter Rühren 1 Min. kochen. Pudding in eine Rührschüssel füllen. Frischhaltefolie direkt auf den heißen Pudding legen und abkühlen lassen.

3 Das frische Beerenobst verlesen, evtl. waschen. Eine Fettspatze fetten und den Backofen auf 180 °C (Umluft: 160 °C) vorheizen.

4 Für die Streusel: Alle Zutaten, bis auf die Mandeln, in eine Rührschüssel geben und mit einem Mixer (Rührstäbe) auf mittlerer Stufe zu Streuseln verarbeiten. Die Mandeln kurz unterkneten.

5 Für den All-in-Teig: Alle Zutaten in eine Rührschüssel geben und mit dem Mixer (Rührstäbe) erst auf niedrigster, dann auf höchster Stufe 2 Min. zu einem glatten Teig verrühren.

6 Den Teig auf dem Blech glatt streichen. Beerenobst (TK-Obst ohne Auftauen) darauf verteilen und den Pudding in Klecksen daraufgeben. Streusel darauf verteilen und in der Mitte des Backofen ca. 40 Min. backen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Stück:

362 kcal, 5 g E, 18 g F, 44 g KH

Holunder-Birnen-Kuchen

Zutaten für 20 Stücke

Für den Birnenbelag:

- ◆ 1 kg kleine reife Birnen
(z. B. Williams Christ)

- ◆ 2 EL Zucker

- ◆ 1 Pck. Vanillezucker

- ◆ 1 Pck. Zitronensäure

Für den All-in-Teig:

- ◆ 150 g Weizenmehl

- ◆ 40 g Speisestärke

- ◆ 2 1/2 gestr. TL Backpulver
mit Safran

- ◆ 150 g Zucker

- ◆ 1 Pck. Vanillezucker

- ◆ 3 Eier

- ◆ 150 g weiche Butter
oder Margarine

Für den Holunderpudding:

- ◆ 2 Pck. Vanillepuddingpulver

- ◆ 125 g Zucker

- ◆ 750 ml ungesüßter Holundersaft

Für die Williamssahne:

- ◆ 800 g kalte Sahne

- ◆ 3 Btl. Sofortgelatine (à 15 g)

- ◆ 2 Pck. Vanillezucker

- ◆ 4 EL Williams-Christ-Birnengeist

Zum Bestreuen:

- ◆ 4 EL Zimtzucker

1 Für den Birnenbelag: Birnen schälen und halbieren. 150 ml Wasser mit Zucker, Vanillezucker und Zitronensäure in einer Pfanne oder einem breiten Topf verrühren. Die Birnenhälften hineinlegen und alles zum Kochen bringen. Das Obst bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten dünsten. Die Birnen im Sud erkalten lassen und dann in einem Sieb abtropfen lassen.

2 Ein Backblech fetten und den Backrahmen (ca. 32 x 28 cm) daraufstellen. Den Backofen auf 180 °C (Umluft: 160 °C) vorheizen.

3 Für den All-in-Teig: Mehl und Stärke mit Backpulver in einer Rührschüssel mischen. Die übrigen Zutaten hinzufügen und alles mit einem Mixer (Rührstäbe) kurz auf niedrigster, dann auf höchster Stufe 2 Minuten zu einem glatten Teig verarbeiten.

4 Den Teig auf dem Blech glatt streichen und im vorgeheizten Backofen ca. 25 Minuten backen. Den Kuchen auf dem Backblech auf einem Kuchenrost erkalten lassen.

5 Für den Holunderpudding: Beide Päckchen Puddingpulver nach Packungsanleitung, aber mit 125 g Zucker und 750 ml



Holundersaft, zubereiten und noch heiß auf dem Boden verstreichen. Die Birnen gleichmäßig darauf verteilen und etwas in den Pudding drücken. Den Kuchen ca. 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

6 Für die Williamssahne: Sahne mit Gelatine steif schlagen. Vanillezucker und Birnengeist zum Schluss unterrühren. Die Sahne auf den Birnen glatt verstreichen und mit Zimtzucker bestreuen. Kuchen mindestens 2 Stunden (am besten über Nacht) in den Kühlschrank stellen.

Tipps:

- Sie können auch 2 Dosen Birnenhälften (Abtropfgewicht je 460 g) verwenden. Diese müssen Sie dann nicht mehr dünsten.

- Große Birnen sollten geviertelt werden.
- Sie können den Birnengeist in der Sahne auch ersatzlos streichen.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Stück:

355 kcal, 4 g E, 19 g F, 41 g KH



Gezupfter Müslikuchen

Zutaten für 20 Stücke

Für den Teig:

- ◆ 100 g Zucker
- ◆ 2 Eier
- ◆ 200 g Butter
- ◆ 275 g Weizenmehl (Type 405)
- ◆ 40 g Kakao
- ◆ 1 Päckchen Backpulver
- ◆ 50 ml Vollmilch
- ◆ 150 g Knusper-Schoko-Krokant-Müsli

Für die Quarkmasse:

- ◆ 300 g Butter
- ◆ 1 kg Magerquark
- ◆ 250 g Zucker
- ◆ 2 Päckchen Vanillezucker
- ◆ 2 Päckchen Vanillepuddingpulver
- ◆ 4 Eier

Zum Bestreuen:

- ◆ 50 g Knusper-Schoko-Krokant-Müsli

1 Für den Teig: Zucker, Eier und Butter schaumig schlagen und mit den restlichen Teigzutaten verkneten. Backpapier mit Backblech auslegen und 3/4 des Teigs darauf verteilen. Mit restlichem Müsli betreuen.

2 Für die Quarkmasse: Butter schmelzen und abkühlen lassen. Backofen auf 175 °C (Umluft: 150 °C) vorheizen.

3 Alle übrigen Zutaten mit der abgekühlten, zerlassenen Butter verrühren und auf dem dunklen Teig glatt streichen.

4 Restlichen dunklen Teig in kleine Stücke zupfen, auf der Quarkmasse verteilen und im Ofen ca. 55 Min. backen.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Stück:

4937 kcal, 12 g E, 25 g F, 40 g KH



Foto: Dr. August Oetker Nahrungsmittel KG

Apfelblechkuchen

Zutaten für 20 Stücke

Für den Belag:

- ◆ 1 Päckchen Bourbon-Vanillepuddingpulver
- ◆ 40 g Zucker
- ◆ 1/2 TL Kakao
- ◆ 2 Eigelb
- ◆ 500 ml Milch
- ◆ 2 Eiweiß
- ◆ etwas Fett für die Fettpfanne
- ◆ 1250 g Äpfel (z. B. Elstar)

Für den Teig:

- ◆ 200 g Weizenmehl
 - ◆ 2 gestrichene TL Backpulver
 - ◆ 1 TL Zimtpulver
 - ◆ 200 g weiche Butter oder Margarine
 - ◆ 200 g Zucker
 - ◆ 2 Päckchen Vanillezucker
 - ◆ 1 Prise Salz
 - ◆ 1 Päckchen geriebene Zitronenschale
 - ◆ 4 Eier
 - ◆ 100 g gemahlene Haselnüsse
- Zum Bestreuen:**
- ◆ Puderzucker
 - ◆ 25 g gehackte Pistazien

1 Für den Belag: Puddingpulver mit Zucker, Kakao, Eigelb und 6 EL Milch glatt rühren. Übrige Milch aufkochen. Milch vom Herd nehmen, angerührtes Pulver einrühren und ca. 1 Min. kochen. Eiweiß sehr steif schlagen und unter den Pudding heben. Pudding etwas abkühlen lassen. Fettpfanne fetten. Äpfel schälen, vierteln und mehrmals der Länge nach einritzen. Ofen auf 180 °C (Umluft: 160 °C) vorheizen.

2 Für den Teig: Mehl mit Backpulver und Zimtpulver in einer Rührschüssel mischen. Übrige Zutaten hinzufügen und alles mit einem Mixer (Rührstäbe) kurz auf niedrigster, dann auf höchster Stufe 2 Min. zu einem glatten Teig verarbeiten.

3 Teig in der Fettpfanne glatt verstrei-chen. Pudding vorsichtig darauf verteilen und glatt streichen. Die Apfelfiertel auf den Teig legen. Die Fettpfanne in die Mitte des Backofens schieben und ca. 50 Min. backen.

4 Den Kuchen in der Fettpfanne auf einem Kuchenrost erkalten lassen. Vor dem Servieren den Apfelblechkuchen mit Puderzucker und Pistazien bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Stück:

285 kcal, 5 g E, 16 g F, 32 g KH



Orangen-Pfirsich-Kuchen

Zutaten für 20 Stücke

Für den Teig:

- ◆ 300 g Margarine
- ◆ 200 g brauner Zucker
- ◆ 6 Eier
- ◆ 300 g Mehl
- ◆ 3 TL Backpulver
- ◆ 125 ml Milch
- ◆ 500 g Pfirsichhälfte
(Abtropfgewicht, Dose)

Für die Joghurtcreme:

- ◆ 6 Blatt Gelatine
- ◆ 650 g Naturjoghurt
- ◆ 4 EL Ahornsirup
- ◆ 2 EL Orangensaft

Für den Guss:

- ◆ 2 Päckchen klarer Tortenguss
- ◆ 500 ml Orangensaft

1 Für den Teig: Margarine und den Zucker cremig rühren. Eier nacheinander dazugeben. Mehl und Backpulver mischen, sieben und abwechselnd mit der Milch unterrühren.

2 Den Teig in ein tiefes mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen. Die Pfirsiche abtropfen lassen und auf den Teig legen. Im vorgeheizten Backofen auf der zweiten Schiene von unten bei 175 °C (Umluft: 150 °C) ca. 30 Minuten backen. Den Kuchen auskühlen lassen.

3 Für die Joghurtcreme: Die Gelatine nach der Packungsanweisung auflösen. Den Joghurt, den Ahornsirup und den Orangensaft mischen und mit der aufgelösten Gelatine verrühren. Die Creme auf dem Kuchen verteilen und im Kühlschrank fest werden lassen.

4 Für den Guss: Den Tortenguss nach der Packungsanweisung mit dem Orangensaft zubereiten und auf dem Kuchen verteilen. Anschließend den Kuchen abkühlen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Stück:

295 kcal, 6 g E, 15 g F, 34 g KH



Weiß-Schokolade-Schnitten

Zutaten für 48 Stück

- ◆ 250 g weiche Butter
- ◆ 250 g Zucker
- ◆ 1 TL Vanillearoma
- ◆ 3 Eier
- ◆ 150 g weiße Kuvertüre
- ◆ 250 g Mehl
- ◆ 1 Päckchen Backpulver
- ◆ Fett für die Form
- ◆ 300 g Vanilleglasur
- ◆ 100 g Kakaoglasur

1 Butter, Zucker und Vanillearoma schaumig schlagen. Eier einzeln unterrühren. Kuvertüre fein hacken, mit Mehl und Backpulver dazugeben und verrühren.

2 Backrahmen (ca. 24 x 32 cm) fetten, auf ein Blech stellen und den Teig einfüllen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft: 160 °C; Gas: Stufe 3) ca. 40 Minuten backen. Kuchen auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

3 Vanilleglasur erwärmen und den Kuchen damit bestreichen. Kakaoglasur ebenfalls erwärmen und mit einer Dekortülle feine Linien auf die Vanilleglasur zeichnen. Die Glasuren vollständig trocknen lassen. Den Kuchen in ca. 48 Stücke (4 x 4 cm) schneiden.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Nährwerte pro Stück:

150 kcal, 2 g E, 9 g F, 15 g KH

LAND & LEUTE – Ulmer Zuckerbrot



Denis Zaiser bringt die frischen Zuckerbrote in den Laden



Im ersten Arbeitsgang entsteht ein normaler Hefeteig



Kurz vor Ende des Knetvorgangs mischt der Zuckerbäcker die exotischen Gewürze unter



Die Ulmer Spezialität wird nur noch in der Bäckerei Zaiser gebacken

Einzigartiges Gebäck aus der Ulmer Altstadt

Tradition seit mehr als 400 Jahren

Was haben der höchste Kirchturm der Welt und Zuckerbrot gemeinsam? Richtig: Beide sind Wahrzeichen der Stadt Ulm. So wie die Touristen den knapp 162 m hohen Turm erklimmen, so kommen sie auch in die letzte verbliebene Bäckerei in der Ulmer Altstadt – wegen einer Delikatesse, die es nur in der Stadt an der Donau gibt.

Wenn Martin und Denis Zaiser in ihrer Ulmer Traditionsbäckerei morgens das Licht anknipsen, ist es draußen noch stockdunkel. Der Münsterturm in unmittelbarer Nachbarschaft ist nur schemenhaft wahrzunehmen, die Stadt schläft noch. Vater und Sohn betreiben in einer der engen Altstadtgassen die letzte Backstube in der Innenstadt – in einem Haus, das wie das Ulmer Zuckerbrot aus dem 16. Jahrhundert stammt. „Früher konnten sich nur die reichen Leute diese Spezialität leisten. Das hängt mit den Gewürzen zusammen, die in den Teig kommen“, erklärt Martin Zaiser, der in der sechsten Generation am Backofen steht. „Rosenwasser kommt in den Teig, Fenchel und Anis, außerdem Malagawein“, ergänzt Denis die Ausführungen seines Vaters, „edle Zutaten, die früher für die wenigen Leute erschwinglich waren.“

Die edlen Gewürze kommen erst zum Schluss dazu

So selbstverständlich wie seine Vorfahren bereitet auch er die berühmte Spezialität zu. Spätestens ab sechs Uhr in der Früh, wenn frische Brezeln, die ersten Brötchen und Brote des Tages in der Ladentheke auf Abnehmer warten, röhrt er den Teig für das Ulmer Zuckerbrot zusammen – aus Mehl, Hefe, Salz, Zucker und Wasser. Wenn er die Rührmaschine in Gang gesetzt hat, dauert es etwa neun Minuten bis der Teig die richtige Konsistenz hat. Die Gewürze werden erst zum Schluss beigemischt. „Sonst



LAND & LEUTE – Ulmer Zuckerbrot



gehen die Aromen kaputt“, erläutert der junge Bäckermeister. Diese besonderen Zutaten stehen griffbereit, sorgfältig in gelben Behältern aufbewahrt. „Wir backen das Ulmer Zuckerbrot tagtäglich, und die Nachfrage ist groß“, freut sich Denis Zaiser. „Wenn Touristen in der Stadt sind, kommen die Stadtführer mit ihnen hier vorbei, um die Spezialität zu probieren.“ Während er erzählt, hat er ständig den Teig im Blick, denn „Mehl ist nicht gleich Mehl. Manchmal muss Flüssigkeit nachgegossen werden.“ Diesmal stimmt die Konsistenz.

Sechs Kollegen, darunter zwei Auszubildende, wuseln durch die Backstube, bereiten Brezeln und süße Teilchen zu, schieben Brot und Brötchen in den Ofen und backen Kuchen. Alles geht Hand in Hand. Das Zuckerbrot dagegen ist Chef-sache. Nachdem der Teig fertig geknetet ist, wird er für etwa eine Dreiviertelstunde in ein Tuch eingeschlagen. „Der Teig braucht jetzt Ruhe“, sagt Denis und widmet sich anderen Arbeiten. Derweil glasiert sein Vater eine weitere Spezialität des Hauses. „Die Franzbrötchen waren ein Vorschlag von Kunden, die das Ge-



Schon der Vater und der Großvater von Martin Zaiser haben Zuckerbrot gebacken

bäck aus Hamburg kennen“, sagt Martin Zaiser. „Wir machen gern mal Experimente, um der Kundschaft Abwechslung zu bieten.“ Die Ulmer Variante mit Zimt, Rosinen, Nüssen und Pistazien kommt gut an.

Zuckerbrot gehört zu Ulm wie das Münster

Dass er der letzte Bäcker ist, der in der Ulmer Innenstadt noch backt, macht Martin Zaiser nicht nur glücklich. „Mit jedem Kollegen, der das Handwerk aufgibt, geht ein großes Stück Handwerkskunst verloren“, bedauert er. „Irgendwann gibt es dann nur noch Einheitsware. Aber davon sind wir Gott sei Dank weit entfernt.“ Schon ist er wieder beim Ulmer Zuckerbrot. „Ulm war früher eine reiche, freie Reichsstadt am Schnittpunkt verschiedener Handelswege. Auch Napoleon Bonaparte soll hier gewesen sein und versprochen haben, die Stadt vor Schaden zu bewahren – vorausgesetzt, man backe ihm süße Brote. Ob das stimmt, weiß ich nicht, aber man erzählt sich diese Geschichte“





Jetzt nur noch abkühlen, dann kann das Ulmer Zuckerbrot in den Verkauf

immer noch.“ Zaisers Backstube existiert seit 1838. Damals gehörte die Ulmer Spezialität Zuckerbrot zum Sortiment jedes Bäckers. Inzwischen besetzen Martin und Denis Zaiser damit eine Nische. Sie sind die Einzigsten, die das Hefegebäck mit Malagawein, Rosenwasser und Gewürzen anbieten. „Es gehört zu Ulm wie das Münster“, sind sich beide einig, und Doris Zaiser, Martins Frau, spricht von einer Renaissance, die das süße Brot erlebt. „Eine Zeit lang war es außer Mode gekommen“, erzählt sie, „denn an den Anisgeschmack muss man sich gewöhnen. Aber inzwischen verkaufen wir mehr denn je davon. Die Kunden fragen wieder nach traditionellen Dingen und da sind sie bei uns genau richtig. Unsere Bäcker stellen auch noch Zwieback her und Backerbsen aus Brandteig.“ An der Wand in der Backstube hängen Schwarz-Weiß-Fotos. „Die beiden Bäcker, die Sie da sehen, das sind mein Vater und mein Großvater“, erklärt Martin Zaiser und zeigt auf eines der Bilder. „Beide hießen Max.“ Aus den Tiefen der Backstube taucht Denis auf. „Es geht weiter mit dem Zuckerbrot“, verkündet er. Gemeinsam

mit Thomas Greski rollt er den Teig und schneidet ihn in Scheiben, die er flach drückt und aneinanderlegt. „Nicht nur der Geschmack ist entscheidend, sondern auch die Optik“, erklärt Denis Zaiser. Die kleinen Laibe sehen später aus wie gefaltet. Nachdem sie ihre Form bekommen haben, müssen sie für etwa eineinhalb Stunden in eine Gärwanne. Danach werden die Laibe in 12-cm-Stücke geteilt und – bevor sie in den Ofen wandern – längs eingeschnitten, damit der Teig nicht irgendwo reißt, sondern gezielt in der Mitte.

Zuckerbrot ist bei Touristen und Einheimischen gefragt

Nach weiteren 40 Minuten holt Denis das Traditionsgesäß aus dem Ofen. Nachdem es ausgekühlt ist, kommt es in den Laden oder wird per Paket innerhalb Deutschlands versandt. Manche Kunden kaufen das Zuckerbrot als Mitbringsel aus der Donaustadt. Besonders begehrt ist das Gebäck bei den Japanern, die normalerweise in Scharen nach Ulm kommen. Natürlich darf das spezielle Brot in der Bäckerei auch gekostet werden. Kerstin Götz und Manuel Gasparotto lassen sich das nicht zweimal sagen. Neugierig testen sie das für sie fremde Gebäck. „Delikat“ sagen sie unisono. Doris Zaiser hat sich mit dem Zuckerbrot und seiner Tradition intensiv beschäftigt. Sie plaudert gern über alte Zeiten, in denen die normale Bevölkerung nicht die Mittel hatte, sich etwas Besonderes zu leisten. „Sie müssen wissen“, sagt sie, „dass Ulm früher protestantisch geprägt war. Wer sich Zuckerbrot kaufen konnte, hat es in einer Tüte verschämt nach Hause getragen. Keiner wollte zugeben, dass er sich die Delikatesse mit Zutaten aus fernen Ländern leisten kann.“ „Früher war es Usus, sich ein Glas Rotwein dazu zu gönnen, heute isst man das Ulmer Zuckerbrot zu Kaffee oder Tee“, sagt Martin Zaiser bevor er



Schnelles Zuckerbrot

Zutaten für 8 Portionen

- ◆ 500 g Weizenmehl
- ◆ 1 Würfel frische Hefe
- ◆ 100 g Zucker
- ◆ 220 g lauwarmes Wasser
- ◆ 1 gestrichener TL Salz
- ◆ 1 TL Anissamen
- ◆ 2 TL Fenchelsamen
- ◆ 100 ml heller Malagawein
- ◆ 6–7 TL Rosenwasser

1 Aus Mehl, Hefe, Zucker, Wasser und Salz einen Teig herstellen. Am Ende des Knetvorgangs Anis, Fenchelsamen, Malagawein und Rosenwasser zugeben. Den Teig 40 Min. ruhen lassen.

2 Den Teig zu einem Laib formen und weitere 90 Min. abgedeckt gehen lassen.

3 Danach in der Mitte einmal längs und mehrmals quer einritzen und im vorgeheizten Ofen bei 200 °C ca. 40 Min. backen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Nährwerte pro Portion:

288 kcal, 7 g E, 1 g F, 36 g KH

sich in den Feierabend verabschiedet. Inzwischen ist es nämlich hell geworden, und die Stadt Ulm ist erwacht. ❤

Text: Irene Merkel

Fotos: Richard Merkel



Außer dem Zuckerbrot entstehen in der Ulmer Bäckerei auch Kuchen, Brot und Brötchen



Bäckerei Zaiser
Herrenkellergasse 17
89073 Ulm
Tel.: 07 31/6 22 16



Weinreste optimal verwerten

Ob Rosé, Rot- oder Weißwein: Bleibt mal etwas übrig, frieren Sie die Reste einfach in einem Eiswürfelbehälter ein und verwenden Sie sie bei Bedarf für eine Soße. Auch Sekt kann man prima tiefkühlen. Damit lässt sich z. B. ein Cocktail cool aufpeppen.



Buttermilch macht Wild schön mild

Wild hat einen äußerst intensiven Geschmack, den nicht alle mögen. Eine etwas milder Note bekommt das Fleisch von Hase, Hirsch und Co., legt man es für ein bis zwei Tage mit Gewürzen wie Lorbeer und Wacholder in Buttermilch ein. Wichtig: das Wild komplett mit der Milch bedecken und an einem kühlen Ort aufbewahren.



Zitrone tröpfchenweise auspressen

Wenn man nicht den ganzen Saft einer oder einer halben Zitrone benötigt, kann man mit einem Schaschlikspieß oder einer anderen Spitz ein kleines Loch in die Schale piksen und den Saft tropfenweise herausdrücken. Danach ist die Zitrusfrucht noch einige Tage lang im Kühlschrank haltbar.

Bereit zum Wickeln?

Kohlblätter perfekt vorbereiten

Herzhafte Kohlrouladen sind in vielen Ländern ein beliebtes Winteressen und lassen sich mit Weißkohl, Wirsing oder Rotkohl vielseitig zubereiten. Wichtig ist, dass die ganzen Blätter verwendet werden. Hierfür die Kohlköpfe halbieren, von dem Strunk befreien und am Stück einige Minuten in kochendem Salzwasser garen. So lassen sich die Kohlblätter leicht ablösen. Nach dem Abtropfen flach auslegen, mit Küchenpapier trocken tupfen und die dicke Mittelrippe entfernen. Bei Weiß- und Rotkohl genügt es, die wulstigen Rippen flach zu schneiden. Anschließend werden die Blätter mit Hackfleisch gefüllt, aufgerollt und nach dem Lieblingsrezept gekocht.



Erneuern statt neu kaufen

So werden Messer wieder besser

Was früher die umherziehenden Scheren- und Klingenschleifer gemacht haben, übernehmen heute die Spezialisten von Messerando per Post ...

Ihr Lieblingsmesser ist stumpf geworden, Sie können sich jedoch nicht davon trennen? Müssen Sie auch nicht! Die Profis von Messerando haben es sich zur Aufgabe gemacht, Küchenwerkzeug dank maßgeschneiderter Behandlung wieder scharf zu machen. Wie's funktioniert? Einfach die passende Schleifbox bestellen, Messer mit dem beigelegten Material verpacken und das voradressierte Paket zurückschicken. Getreu dem Motto „Messerando macht Messer besser“ reparieren die Experten



auch herausgebrochene Ecken. Auf www.messerando.de erhalten Sie alle Infos und mit dem Code **LANDKUECHE10** bis zum 18.02.2021 sogar zehn Prozent Rabatt auf Ihre Bestellung (einmalig pro Benutzer, nicht kombinierbar mit anderen Rabatten und Artikeln im Angebot).



Nicht nur pur gelöffelt
ein himmlischer Genuss

Cremig-zarter Joghurtstar aus Kokosmilch

Die Geschmacksrebellion in den Kühlregalen der Supermärkte geht weiter, denn jetzt gibts die Joghurtalternative auf Kokosmilchbasis auch in der Sorte Vanille. Die rein pflanzliche, laktosefreie Leckerei aus der „Andros SO GOOD So Veggie“-Familie ist nicht nur solo vernascht ein Gedicht, sondern bildet auch die optimale Grundlage für viele Dessert- und Müslivariationen mit Früchten, Nüssen etc. Lust auf kulinarische Ideen? Sowohl süße als auch deftige Rezeptvorschläge gibts bei www.andros-sogoodsoveggie.de



BUCHTIPP

Superfood von Kefir bis Sauerkraut

Die altbewährte Gärmethode aus Omas Küche feiert ihr Comeback – und das völlig zu Recht! Denn fermentiertes Obst und Gemüse schmeckt nicht nur lecker – die Milchsäurebakterien, die dadurch entstehen, sorgen zudem für eine gute Darmflora.

Freuen Sie sich auf Rezepte für Spezialitäten wie Labneh, Kimchi, Tofu und Kombucha oder auch für Klassiker wie Sauerteig und Joghurt. Dorling Kindersley Verlag, ISBN: 978-3-8310-4178-7, 16,95 €



It's Teatime!

Chai – der würzige Trend

Seine anregende Wirkung verdankt „Masala Chai“ schwarzem Tee und feinen Gewürzen. Indiens Nationalgetränk wird mit Milch und Zucker getrunken.

Das steckt drin

Der Tee (Chai, sprich Tschai) ist ein Mix (Masala) aus schwarzem Tee, (meist Assam) und Gewürzen, z.B. Kardamom, Muskat, Nelke, Pfeffer, Sternanis und Zimt. Die Gewürze mit Wasser aufkochen, Milch und Zucker dazugeben, aufkochen, den Tee zufügen und ziehen lassen.

Die Varianten

Klassischer Chai auf Schwarzteebasis hat längst Konkurrenz bekommen. Typisch indische Gewürze werden heute auch mit Mate oder Rooibos gemischt. In Nordafrika ist Chai meist grüner Tee mit Minze. Wer es süß mag, gibt Honig oder braunen Rohrzucker in den Tee.

Wie trinkt man Cay?

Der türkische Cay (wird ebenfalls Tschai ausgesprochen) ist schwarzer Tee, der mit Zucker gereicht wird. Milch? Auf gar keinen Fall, denn sie würde den einzigartigen Geschmack verfälschen!

Rezept für 4 Gläser Chai Latte:

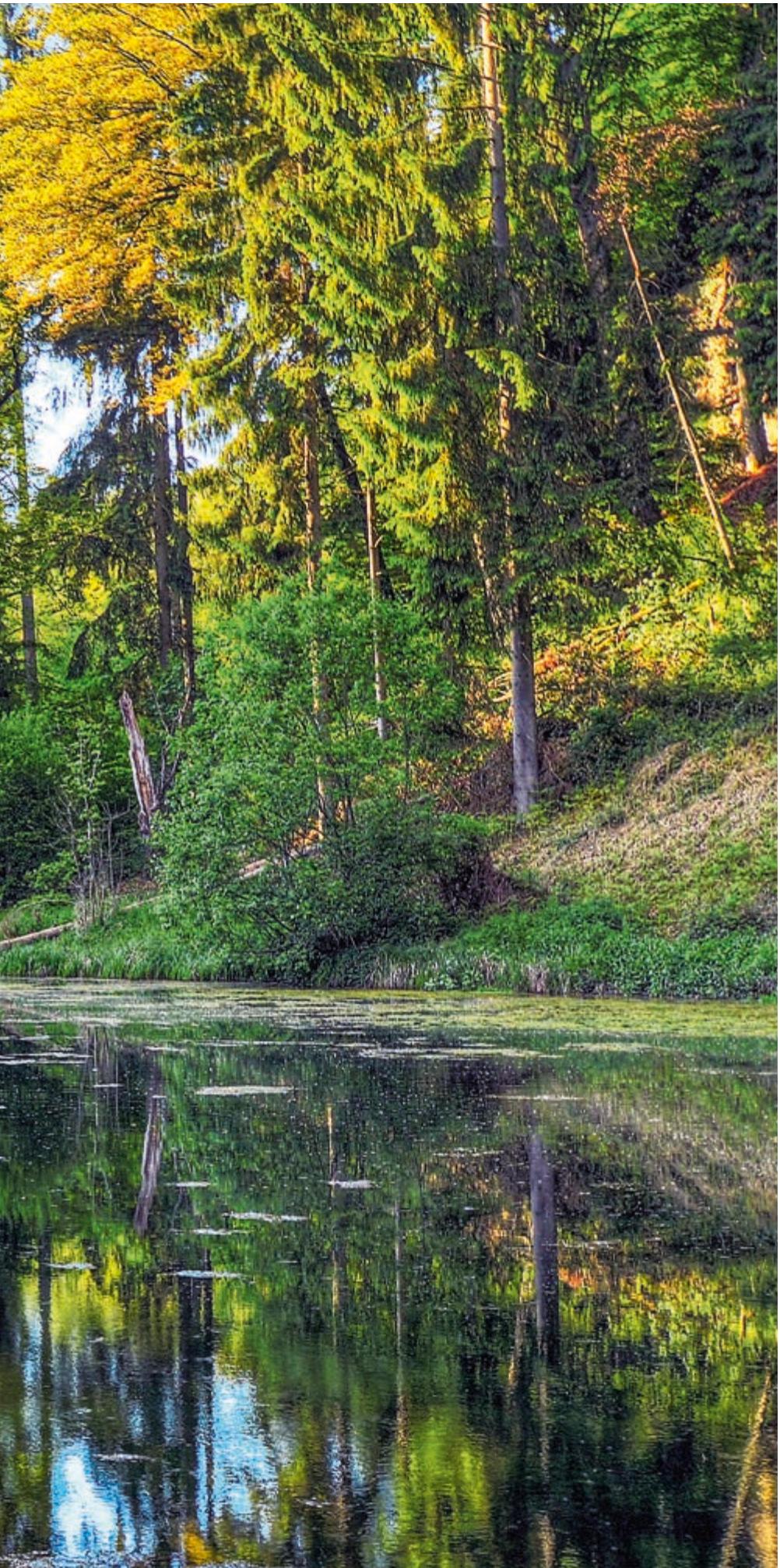
1 Zimtstange, 1 Sternanis, 5 Pfefferkörner, 4 Kardamomsamen und 4 Nelken mit 800 ml Wasser aufkochen, dann ca. 10 Minuten köcheln lassen. 2 TL Schwarztee zugeben, ca. 5 Minuten ziehen lassen, in Gläser abseihen. 400 ml Milch erhitzen und aufschäumen, auf den Tee geben und genießen.



Eingebettet in die
romantische Wald- und
Felsenlandschaft: die
Burgruine Beaufort

Kunst, Kultur und Köstlichkeiten

Willkommen in Luxemburg!



Der großherzogliche Zwerghaat im Herzen Europas punktet nicht nur mit Banken und Burgen. Neben berühmten Chocolatiers und Köchen hat er viele andere Highlights zu bieten. Gäste lieben vor allem die üppigen Portionen mit französischer Raffinesse.

Die Luxemburger Gastronomieszene besteht aus einem interessanten Mix aus französischer Sterneküche, internationalen und bürgerlichen Restaurants sowie kleinen Cafés und Lokalen. Deutschland, Frankreich und die Wallonie (südlicher Teil Belgiens) liegen direkt vor der Tür. Kein Wunder also, dass ursprünglich einheimische Gerichte kulinarisch verfeinert heute selbst in Gourmetrestaurants auftauchen. In vielen Gasthäusern spielen regionale Produkte die Hauptrolle. Dazu gesellen sich erlesene Weine und Crémants. Luxemburg ist ein Land, das politisch zwar eine große Bedeutung hat, aber das die meisten von uns kaum kennen, obwohl es so nah ist. Neben der wunderbaren Küche erwarten Sie dort schmucke Städtchen, Ritterburgen und eine der besten Wander- und Fahrradregionen Europas mit z. B. dem Mullerthal Trail. Der Zwerghaat hat ca. 626.000 Einwohner. Fast die Hälfte der Beschäftigten ►

FAHR MAL HIN – Luxemburg



Einst suchten hier
Soldaten Schutz, heute
flanieren Touristen
durch und über die
Bock-Kasematten



Luxemburgs Altstadt mit
dem Großherzoglichen
Palais und Straßencafés



Kunstvolle Desserts
gibts im „Maison
Kaempff-Kohler“

stammt aus anderen EU-Ländern. 180.000 Menschen – vorwiegend aus Frankreich, Deutschland und Belgien – pendeln täglich zur Arbeit ins Großherzogtum. Sie konzentrieren sich auf Luxemburg-Stadt sowie den wirtschaftlich starken Süden des Landes. Wussten Sie, dass der öffentliche Nahverkehr dort kostenlos ist? Als erstes Land der Welt hat Luxemburg die Beförderung

mit Bus, Bahn und Tram ohne Tickets eingeführt – für jedermann. Vor allem für Touristen ist das ein großer Vorteil.

WELTDORF AN DER ALZETTE

Beginnen Sie Ihren Spaziergang in der zum UNESCO-Welterbe zählenden Altstadt, auf der gastronomischen Insel, mit dem Wenzel-Rundweg, den schönen Panoramaaussichten auf den Festungs-

überresten und den Stadtmauern oder einem Gang durch die Bock-Kasematten, die in Fels geschlagene Wehranlage. Sie galt lange Zeit als uneinnehmbar und wurde nie erobert. Der historische Teil von Luxemburg-Stadt liegt pittoresk auf einem 60 Meter hohen Felsen, umgeben vom Fluss Alzette. Nach dem ausgiebigen Rundgang bietet sich eine kleine Stärkung an. Gleich gegenüber dem großherzog-



Blick vom Felsen
über die Alzette auf
die Abteikirche
Sankt Johann



Gut besucht: Pâtisserie
Kaempff-Kohler mit
leckeren Spezialitäten



Romantische Gassen:
Luxemburg schafft den
Spagat zwischen Welt-
stadt und Dorf



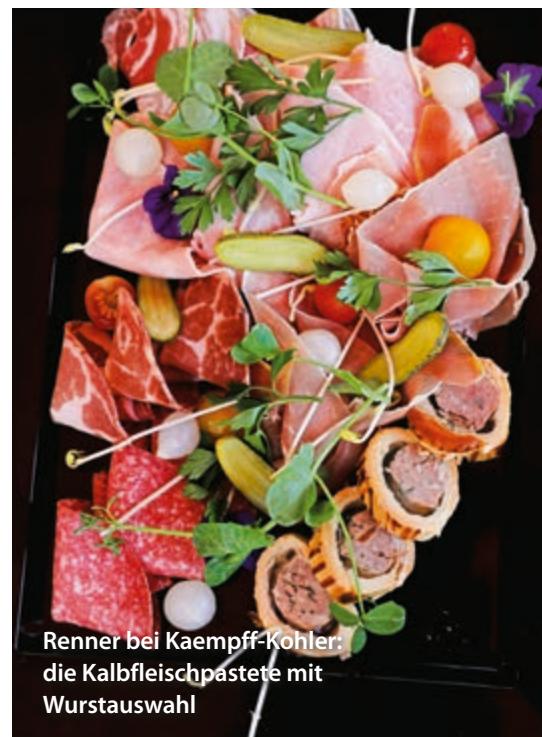
Auch das Angebot der
Fleischereien kann sich
sehen lassen

lichen Palast wartet eine süße Versuchung auf Sie. In einem der ältesten Gebäude der Stadt aus dem 15. Jahrhundert dreht sich alles um den Glücklichmacher Kakao in bester Qualität. Ob Pralinen, Torten oder Figuren aus belgischer und französischer Schokolade – im Chocolate House bleiben keine Wünsche offen.

EINE PASTETE WIRD ZUM HIT

Wem der Sinn eher nach Kuchen steht, sollte einen Zwischenstopp im Delikatessenshop von Léa Linster machen. Besonders die Madeleines der mehrfach preisgekrönten TV-Köchin sind ein Gedicht. Als erste und bislang einzige Frau gewann sie 1989 den Bocuse d'Or, die höchste internationale Auszeichnung für Köche. Mittlerweile hat ihr Sohn Luis die Geschäfte übernommen und ihr damit ein Stück Freiheit zurückgegeben.

Süßes und Herhaftes bekommt man im Maison Kaempff-Kohler. Unbedingt probieren sollten Sie das Mandelgebäck „Dacquois“ und die legendären Riesling-pasteten: 1922 sollte Pierre Kaempff etwas zu einem Treffen mit fünf Freunden zum Aperitif mitbringen. Damals erfand er seine Kalbfleischpastete, die heute im ganzen Land erhältlich ist. Verlockende Desserts, exquisites Feingebäck sowie hausgemachte Feinkost findet man auch bei Oberweis. Die Brüder Tom und Jeff Oberweis sind Hoflieferanten und wahre Virtuosen in der Herstellung von süßen und herhaften Köstlichkeiten. Jeff ist gelernter Konditor und macht am liebsten Schokolade. Bei ihm sind die Pralinen etwas kleiner und weniger süß. Sein Ziel ist, weniger als 33 Prozent Zucker darin zu verarbeiten. Er experimentiert lange, bis Zucker-



Renner bei Kaempff-Kohler:
die Kalbfleischpastete mit
Wurstauswahl

FAHR MAL HIN – Luxemburg



Starköchin Léa Linster in ihrem Delikatessenshop



Léa Linsters Madeleines gehören zu den meistverkauften Produkten im Shop

gehalt, Fettanteil und Aromen stimmen. Zu seinen neuen Kreationen, wie zum Beispiel Vanilleeis mit Algen oder ovale Torten, denkt er sich auch gleich passende, kreative Verpackungen aus.

„BIER WAR NIE MEIN DING“

Eine weitere feine Adresse für Süßschnäbel möchten wir Ihnen nicht vorenthalten: die Confiserie Namur. Sie ist die älteste Konditorei in Luxemburg-Stadt und hat zahlreiche Backwaren wie Kuchen und Torten, aber auch Eis, Schokolade und Pralinen im Sortiment.

Mit dem neuen, gläsernen Aufzug Pfaffenfenthal kommt man vom oberen Stadtteil zum unteren. Bei der Fahrt in der Glaskabine überwindet man 71 Höhenmeter und genießt eine beeindruckende Panoramaaussicht. Der Aufzug ist sowohl für Fußgänger als auch für Fahrradfahrer



Die Konditorei Oberweis serviert Torten, Trüffel und Eiscreme



Scapini-Produktion bei Namur: Nüsse, Marzipan, Pistazien und dunkle Schokolade werden zu grandiosem Konfekt

geeignet und kostet nichts. Weiter geht es in den modernen Stadtteil Kirchberg, wo der Europäische Gerichtshof, die Europäische Zentralbank und der erste Plenarsaal des Europäischen Parlaments zu finden sind. Die kühne avantgardistische Architektur ist so ganz anders als die der heimeligen historischen Altstadt. Doch Luxemburg schafft den Spagat zwischen Weltstadt und Dorf.

Märzenbier, Hefeweizen und ein süßiges Helles – das klingt nach bayrischen Bieren. Tatsächlich aber werden diese Biere in Luxemburg gebraut, und zwar in der Mikrobrauerei Echternach im alten Bahnhofsgebäude von Bech. Besitzer Paul Wesner (33) ist eigentlich Pilot und stammt aus einer Winzerfamilie. „Bier war nie mein Ding“, gibt er zu. „In meiner Heimat gab es nur bittere Pilsener Biere.“ Erst als er in Österreich ein süßiges Helles kennengelernt, das ihm sehr gut schmeckte, wollte er es zu Hause selbst brauen. Nach einigen Fehlschlägen gelang es dem Jungbrauer ein köstliches Bier zu brauen. Die Nachfrage stieg rasant, und so machte Paul Wesner sein Hobby zum Beruf.

Direkt neben seiner „Echternacher Brauerei“ befindet sich ein exzellentes Restaurant mit atemberaubendem Blick ins Tal. Früher hatte das „Gare“ sogar einen Michelin-Stern, bis es dem Chef zu stressig wurde, diesen Stern zu verteidigen. Der Koch ist aber noch da – und hat nichts von seinem Talent eingebüßt. Die

Küche ist traditionell französisch-luxemburgisch mit modernen Akzenten.

Nur zehn Kilometer weiter, in Born, können Sie erfrischende Getränke aus Obst von Luxemburger Streuobstwiesen genießen. Carlo Hein hat die alte Tradition des Apfelweins wiederbelebt, nachdem er mit zwei Freunden in Edinburgh Cider getrunken hatte. Die Männer erinnerten sich, dass auch ihre Großeltern noch Streuobstwiesen bewirtschaftet hatten und gründeten „Ramborn Cider Haff“. „Für unseren Cider verwenden wir nur frisch gepresste Bioäpfel aus der Region und kein Konzentrat“, erklärt Carlo Hein seinen Erfolg.

FANTASIEVOLLE GERICHTE

Die Luxemburger Küche ist ursprünglich bürgerlich geprägt und war früher sehr deftig. Ihrem Motto „gudd a vill“, also „gut und viel“ werden Sie auf den Tellern häufig große Portionen mit französischer Raffinesse serviert bekommen. Landestypische Spezialitäten wie „Judd mat Gaardebounen“, ein geräucherter Schweinenacken mit weißen Bohnen und einem Schuss Riesling, oder „Kachkéis“, ein mit Kräutern, Milch, Butter, Eigelb und Senf verfeinerter Kochkäse auf Brot, oder Betschelsragout (Zickleinragout) sind kalorienreich und fantasievoll zugleich. Die besondere Mischung aus rustikaler Hausmannskost und Haute Cuisine gibt es sonst wohl nur noch im Elsass.

Wenn Sie schon mal da sind, sollten Sie unbedingt einen Abstecher ins Europäische Museum in Schengen machen. Im Juni 1985 wurde in der Moselregion eines der wichtigsten Übereinkommen der europäischen Geschichte unterzeichnet – die Abschaffung der Grenzkontrollen. Ihm ist es zu verdanken, dass wir die vielen kulinarischen Köstlichkeiten, die Luxemburg zu bieten hat, überhaupt so unkompliziert erreichen und genießen können!

Text: Ann-Christin Baßin

Fotos: Ann-Christin Baßin (7), Claudine Basseler (4), PR, privat, SIP (Uli Fielitz, Christian Millen)

Luxembourg for Tourism GIE
6, rue Antoine de Saint-Exupéry
L-1432 Luxembourg-Kirchberg
Tel.: +352 42 82 82 1
www.visitluxembourg.com

Für den kleinen Hunger bei der Mördersuche

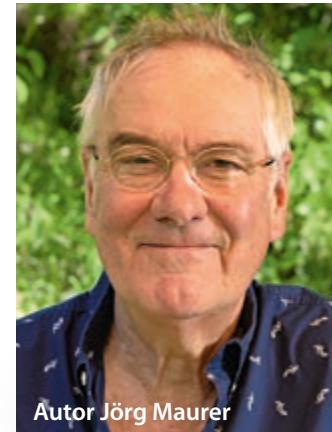
Bestsellerautor Jörg Maurer legt mit dem 13. Band seiner Jennerwein-Buchreihe nicht nur einen gewohnt spannend-witzigen neuen Kriminalfall vor, er serviert dazu auch ein Kochbuch. Darin stellt er eigens alle in der Romanserie erwähnten Gerichte mit Rezepten vor.

In der Suppe ertränkt, mit einem Küchenmesser erstochen, mit Pilzragout vergiftet, mit der Bratpfanne erschlagen – so kreativ lässt nur einer morden: Jörg Maurer, seines Zeichens ehemaliger Deutsch- und Englischlehrer, heute Musikkabarettist und Bestsellerautor. In „Den letzten Gang serviert der Tod“, dem 13. Roman seiner Krimireihe, ruft er den unscheinbaren, aber blitzgescheiten Kommissar Hubertus Jennerwein zu einem wahrhaft verführerischen Tatort. Der hat nicht nur aus kriminaltechnischer Sicht allerhand Spannendes zu bieten, sondern wartet außerdem mit vielen kulinarischen Highlights auf. Gemordet wird in dem exklusiven, für seine Pilzgerichte bekannten Sternerestaurant „Hubschmidts“ und es trifft einen ebenfalls exklusiven, weil aus ausgewählten Mitgliedern bestehenden Kochklub. Während sich in dem Fall immer mehr potenzielle Mörder präsentieren – von der Sterneküchenkonkurrenz

über einen verstrahlten Pilzzeichner bis zum veganen Förster –, vernebeln dem Polizeiteam am Tatort Aufsteller mit verlockenden Tagesmenüs und die Mangotorte in der Kühltheke die Sinne ...

ROMANE MIT KOCH-BEGEISTERTEN FIGUREN

Jörg Maurer hat sein Einsatzteam in der Romanreihe bislang wenig mit kulinarischem Feingefühl beglückt. Es wird hauptsächlich mit Leberkäsesemmeln und Kaffee am Leben gehalten. Dafür lässt er Mörder, spätere Opfer, skurile Nebendarsteller und insbesondere das dubiose Bestatterhepaar Grasegger, das seit Band eins regelmäßig die Wege des Jennerwein-Teams kreuzt, in den Büchern umso opulenter auftischen. Serviert werden alpenländische Köstlichkeiten wie Weißwürste mit Zanderfüllung und Ursel Graseggers Ochsenbackerl, Leckeres aus der Pilzküche wie die Steinpilzsuppe à la Hubschmidt,



Autor Jörg Maurer

Delikatessen mit Fisch, aus Italien und Frankreich sowie erlesene Desserts. All diese Gerichte aus Maurers Romanen finden sich nun mit Rezept, Fotos sowie unzähligen Anekdoten des Autors und Zitaten aus den Krimis im Kochbuch „Wer kocht, hat keine Zeit zu morden“. Als besonderes Schmankerl für alle Ein geweihten wird im Kochbuch iibrigens endlich verraten, welches legendäre Hüttenküppchen Jennerwein bei der Weihnachtssause in Band elf zubereitet wollte. Dazu kam es damals nicht mehr, weil zuvor die Lokalität explodierte ... 🍀

Ermordet im Sternerestaurant



Eine Sterneküche als Tatort – das ist auch für Kommissar Hubertus Jennerwein neu. Nicht nur Essensgelüste und stetiger Hunger behindern die Ermittlungen, sondern auch die beharrlich steigende Zahl an Verdächtigen und Mordmotiven. Jörg Maurer zeigt in seinem 13. Jennerwein-Roman „Den letzten Gang serviert der Tod“ wieder, was er kann. Verlag FISCHER Scherz, 416 Seiten, ISBN: 978-3-651-02589-9, 16,99 €

Gut genährt zum nächsten Mord



Während sich Hauptperson Hubertus Jennerwein nicht gerade als Küchenkünstler hervor tut, übertreffen sich viele andere Figuren in Jörg Maurers Krimis geradezu mit kulinarischen Höchstleistungen. Die Rezepte zu den in den Romanen gestreiften Gerichten gibt es nun gebündelt in „Wer kocht, hat keine Zeit zu morden“. Christian Verlag, 192 Seiten, ISBN: 978-3-95961-412-2, 19,99 €



Rindermedaillons mit getrockneten Tomaten

Rezept auf Seite 75

Thunfischfilet in Zimt-Sesam-Kruste mit Mango-Salat

Rezept auf Seite 75



Rindermedaillons mit getrockneten Tomaten

Zutaten für 4 Portionen

Für die Rindermedaillons

- ◆ **4 Scheiben Rinderfilet (aus dem Mittelstück, à 200 g)**
- ◆ **frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**
- ◆ **70 g Pinienkerne**
- ◆ **1 große Zwiebel**
- ◆ **2 Knoblauchzehen**
- ◆ **2–3 Bund Basilikum**
- ◆ **80 g Parmesan**
- ◆ **180 g getrocknete Tomaten in Öl (100 g Abtropfgewicht)**
- ◆ **1 EL Butterschmalz**
- ◆ **Salz**
- ◆ **50 ml trockener Rotwein**
- ◆ **einige Butterflocken**

Zum Anrichten:

- ◆ **Ciabatta**

1 Für die Rindermedaillons: Die Rinderfilets mit Küchengarn in Form binden und mit Pfeffer würzen. Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fettzugabe rösten und anschließend grob hacken. Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und fein hacken. Das Basilikum waschen und trockenschütteln. Die Blätter abzupfen und in Streifen schneiden. Den Parmesan grob raspeln. Die Tomaten abtropfen lassen und dabei das Öl auffangen. Die Tomaten in Streifen schneiden. Das abgetropfte Öl der Tomaten in einem Topf leicht erwärmen und die Zwiebeln und den Knoblauch darin glasig dünsten. Die Tomaten zugeben und leicht anschmoren.

2 Den Topf vom Herd nehmen, dann die Pinienkerne und das Basilikum zugeben und mit Pfeffer würzen. In einer

Grillpfanne das Butterschmalz erhitzen und die Medaillons von beiden Seiten scharf anbraten. Die Medaillons in eine feuerfeste Form legen, das Küchengarn entfernen und das Fleisch salzen. Mit einem Schuss Rotwein den Bratrückstand in der Pfanne ablösen und unter die Tomaten rühren. Die Tomatenmischung auf die Medaillons häufeln, mit dem Parmesan bestreuen und mit Butterflocken belegen. Noch einen Schuss Rotwein zu den Medaillons in die Form gießen. Die Medaillons auf der 2. Schiene von unten in den auf Grillstufe vorgeheizten Backofen schieben und 4–5 Minuten gratinieren.

3 Zum Anrichten: Die Medaillons auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit Ciabatta servieren.

Zubereitungszeit:

ca. 30 Minuten

- ◆ **1 EL gemahlener Zimt**
- ◆ **2 EL weiße Sesamsaat**
- ◆ **2 EL schwarze Sesamsaat**
- ◆ **400 g küchenfertiges Thunfischfilet (Sashimi-Qualität)**

1 Für den Mango-Salat: Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und in kleine Würfel schneiden (die Mango sollte zwar reif sein, allerdings sollte das Fruchtfleisch noch eine gewisse Festigkeit aufweisen, da sonst kein Salat, sondern eher eine Art stückiges Püree entsteht). Die Schalotte abziehen, die Paprika waschen, halbieren und entkernen. Beides in feine Würfel schneiden. Die Minze und den Koriander waschen und trockenschütteln. Die Blätter abzupfen und fein hacken. Die Chilischote nach Belieben entkernen und in feine Ringe schneiden. Alle Salatzutaten in eine Schüssel füllen. Das Olivenöl, den Balsamico und etwas Salz verrühren, über den Salat gießen, gut vermischen und 30 Minuten ziehen lassen. Vor dem Servieren nochmals abschmecken.

2 Für den Thunfisch: Etwas Fleur de Sel und Pfeffer mit dem Zimt mischen und auf einen Teller geben. Die Sesamsäaten mischen und ebenfalls auf einen Teller geben. Den Thunfisch so portionieren, dass er nach dem Braten in Scheiben geschnitten werden kann. Den Thunfisch in der Gewürzmischung wälzen, mit etwas Wasser befeuchten und in der Sesammischung wälzen. Den Thunfisch in einer heißen beschichteten Pfanne von allen Seiten kurz anbraten – er soll innen roh bleiben.

3 Zum Anrichten: Den Mango-Salat auf einen Teller geben. Den gebratenen Thunfisch in Scheiben schneiden und anlegen.

Zubereitungszeit:

ca. 30 Minuten

Thunfischfilet in Zimt-Sesam-Kruste mit Mango-Salat

Zutaten für 4 Portionen

Für den Mango-Salat:

- ◆ **1 große reife Mango**
- ◆ **1 Schalotte**
- ◆ **1 rote Paprikaschote**
- ◆ **1/2 Bund Koriander**
- ◆ **1/2 Bund Minze**
- ◆ **1 rote Chilischote**
- ◆ **3 EL natives Olivenöl extra**
- ◆ **2 EL Balsamico bianco**
- ◆ **Salz**

Für den Thunfisch:

- ◆ **Fleur de Sel**
- ◆ **frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

Ein Kochbuch mit gewissen Extras

Ganz im Stile Jörg Maurers ist „Wer kocht, hat keine Zeit zu morden“ alles andere als ein gewöhnliches Kochbuch. Neben den Foodfotos finden sich Bilder, auf denen er freudig das Hackebeil schwingt und den Käsekuchen bildlich unter die Lupe nimmt. Die Rezepte verortet er in den Romanen oder stellt ihnen andere lustige Infos zur Seite. Zu den Rindermedaillons mit getrockneten Tomaten erklärt Maurer, dass sie die kleinen Schwestern der Tournedos Rossini sind, also der

klassischen Rindersteakfilets, die mit Gänsestopfleber und gehobelten Trüffeln serviert werden. Diese wurden zu Ehren des Komponisten Rossini kreiert. Deshalb empfiehlt es sich laut dem Autoren wiederum, „beim Kochen die Arie der Rosina ‚Una voce poco fa‘ aus dem ‚Barbier von Sevilla‘“ zu hören. Gewohnt eigensinnig schiebt Maurer, der auch Musikkabarettist ist, hinterher: „Gesungen natürlich nur von Maria Callas, selbstverständlich nur die Londoner Aufnahme von 1957.“





Foto: Christian Verlag/Julia Ruby Hildebrand

Toulouser Schokoladenkuchen

Zutaten für 12 Stück

Für den Schokoladenkuchen:

- ◆ 320 g dunkle Schokolade (mindestens 70 % Kakaanteil)
- ◆ 170 g Butter
- ◆ 160 g Zucker
- ◆ 5 Eier
- ◆ 40 g Weizenmehl Type 405

Zum Anrichten:

- ◆ etwas steif geschlagene Sahne
- ◆ einige saisonale Beeren (zum Beispiel Blaubeeren, Himbeeren, Erdbeeren)

1 Für den Schokoladenkuchen: Die Schokolade in Stücke brechen. Die Schokoladenstücke mit der Butter in eine hitzebeständige Rührschüssel geben. Das Gemisch über einem heißen Wasserbad vorsichtig schmelzen. Den Zucker hinzufügen, alles zu einer homogenen Masse verrühren und etwas abkühlen lassen. Die Eier trennen. Das Eiweiß zu steifem Eischnee schlagen. Das Eigelb unter Rühren nach und nach zur Schokoladenmasse geben. Anschließend das gesiebte Mehl einrühren und zum Schluss den Eischnee unterheben. Den Boden einer Springform

(28 cm Ø) mit Backpapier auslegen und den Teig in die Form füllen. Den Kuchen im auf 150 °C vorgeheizten Backofen (Ober-/Unterhitze) auf der mittleren Schiene 40 Minuten backen. Vor dem Servieren den Kuchen komplett auskühlen lassen und in Stücke schneiden.

2 Zum Anrichten: Je ein Stück Toulouser Schokoladenkuchen auf die Teller legen und mit einem Klecks Sahne und den Beeren garnieren.

Zubereitungszeit:
ca. 60 Minuten

Lust auf Landküche

kommt ganz bequem
zu Ihnen nach Hause.



Ihre Vorteile:

- Die Lieferung erfolgt bequem und zuverlässig.
- Sie erhalten das Magazin früher als im Zeitschriftenhandel.
- Die Bezahlung per Bankeinzug ist einfach.
- Nach Ablauf der Jahresfrist ist das Abonnement jederzeit kündbar.
- Sie erhalten eine tolle Prämie im Wert von ca. 20 €.

Jetzt auch ganz
einfach über
[www.teichmann-
verlag.de](http://www.teichmann-verlag.de)



Sie erhalten diese tolle Aboprämie!



Pro Abonnement erhalten Sie
den Scheibenschneider RAPIDO
von GEFU als Prämie.
Schnell, schneller, RAPIDO: Dieser
Scheibenschneider sorgt für eine
einfache und saubere Anwendung
sowie 4 mm dicke Gemüse- oder
Obstscheiben.



Einfach Coupon ausfüllen und einsenden an:

Teichmann Verlag
Aboservice
Postfach 1608
77806 Bühl

oder per E-Mail:
aboservice@teichmann-verlag.de

oder telefonisch:
0 72 23/911 932

oder per Fax:
0 72 23/911 931

**Der aktuelle Abopreis für
6 Hefte im Jahr beträgt 27 €.**

Auslandskonditionen unter
Tel. 0 72 23/911 930

Die Bestellung kann binnen 2 Wochen ohne Angabe von Gründen schriftlich widerrufen werden. Die Frist beginnt mit dem Bestelldatum. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung an den Teichmann Verlag. Ihre Daten werden lediglich zur Abwicklung Ihres Abonnements verwendet und nicht an Dritte weitergegeben.

Ja, ich bestelle „Lust auf Landküche“

für mich als Geschenk

zunächst für ein Jahr, 6 Ausgaben für zurzeit 4,50 € pro Heft (im Ausland zzgl. Porto). Das Abonnement kann ich nach Ablauf eines Jahres jederzeit wieder abbestellen. Geld für eventuell bereits bezahlte, aber noch nicht gelieferte Hefte erhalte ich zurück.

Name _____

Vorname _____

Geburtsdatum _____

Straße/Hausnummer _____

PLZ/Ort _____

Telefon _____

E-Mail-Adresse _____

Datum _____ Unterschrift _____

Ich möchte das Abonnement verschenken an:

Name der/des Beschenkten _____

Vorname _____

Straße/Hausnummer _____

PLZ/Ort _____

Ich bezahle bequem per Bankeinzug.

SEPA-Lastschriftmandat: Ich ermächtige den Teichmann Verlag, wiederkehrende Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Verlag auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.



Datum _____ Unterschrift (Kontoinhaber) _____

Das Geheimrezept für
wohlschmeckende Crêpes:
frische Zutaten und Liebe
zum Produkt



Zugegeben: Die Bezeichnung „Café“ ist irreführend. Wahr gibt es bei Heiko Gsedl auch Kaffee, Tee und Kuchen, seine Spezialität aber sind süße und herzhafte Crêpes, wie man sie aus der Bretagne kennt. Für sie schlägt das Herz des Cafébesitzers aus Karlsruhe seit zwei Jahrzehnten.

Zufrieden mit sich und
der Welt: Heiko Gsedl
liebt seinen Beruf auch
noch nach 20 Jahren



Ein echter Geheimtipp

„Café Pan“ feiert den 20. Geburtstag

Der griechische Gott Pan steht für die Lust am Leben und für die Nähe zur Natur. „Das alles trifft auch auf mich zu“, sagt Heiko Gsedl. „Deshalb habe ich den Gott Pan als Paten für mein Café ausgesucht. Aber Pan steht auch für Pancakes, für Pfannkuchen.“ Von ihnen gibt es im Café Pan ein ganzes Sortiment – in den unterschiedlichsten Geschmacksrichtungen und nur in Bioqualität. Heiko Gsedl ist Genießer und Lebenskünstler, sein Beruf ist ihm Berufung.

„Gutes Essen ist für mich einfach eine Herzensangelegenheit“, erzählt er, und wer ihm beim Zubereiten seiner Crêpes über die Schultern sieht – der Gastraum und die kleine Küche sind nur durch eine Glasscheibe getrennt – nimmt ihm das ab.

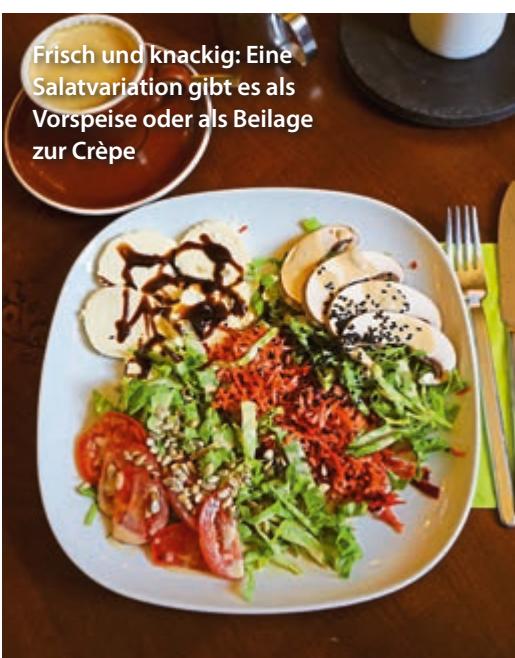
Ein Leben ohne Crêpes ist unvorstellbar

Mit Respekt vor den Zutaten und mit Hochachtung für seine Gäste widmet er sich einem Produkt, das es in dieser

Form nicht allzu oft gibt. „Wo werden schon frische Crêpes angeboten?“, fragt er und liefert die Antwort gleich hinterher. „Vielleicht auf Märkten oder Volksfesten, die zu Coronazeiten nicht mal stattfinden dürfen.“ Tatsächlich ist seine kleine Oase am östlichen Ende der Karlsruher Kaiserstraße eine Anlaufstelle für alle, die Pfannkuchen lieben und eine Oase der Ruhe mitten in der Innenstadt suchen. „Fast alle Besucher sind Stammgäste“, sagt der 59-Jährige, „und wer sich zufällig hierher verirrt, kommt meistens



Der Geheimtipp liegt in einem Hinterhof nur 20 m von der Karlsruher Kaiserstraße entfernt



Frisch und knackig: Eine Salatvariation gibt es als Vorspeise oder als Beilage zur Crêpe

Nur ein ganz kurzer Blick in die Kamera, denn das Crêpes-backen ist eine heikle Angelegenheit



wieder.“ Gerade lassen sich Doris Hertel und ihr Sohn nach einem Einkaufsbummel im Innenhof nieder. „Wir haben das Café zufällig entdeckt“, sagt sie und ist überrascht von der kleinen Lokalität. Während sie die Speisekarte studiert, sind Martin Braun und Hartmut Kampe schon bei der Vorspeise angelangt. Salat oder Suppe bietet Heiko Gsendl an, denn die erste Geige auf der Speisekarte spielen die Crêpes. „Einmal in der Woche sind wir da“, erzählt Martin Braun. „Ich persönlich liebe die herzhaften Crêpes, das, was die Franzosen „Galette“ nennen.“ Hier wie dort werden sie mit Buchweizenvollkornmehl gebacken, und

im Café Pan wird die Wahl zur Qual. Diesmal bestellt Martin Braun die „Crêpe Apanachi“, belegt mit Avocado, Ei, Käse, Zwiebeln, und Tomaten. Hartmut Kampe ist sich noch nicht schlüssig. „Alles schmeckt hier hervorragend, die Zutaten sind frisch, und das Preis-Leistungs-Verhältnis stimmt.“ Er entscheidet sich schließlich für eine Crêpe mit Ziegenkäse, Gurke, Tomate, Oliven und Knoblauchjoghurt. Heiko Gsendl hat alle Rezepte im Kopf. Bevor er sein kleines, überschaubares Lokal öffnet, füllt er die Zutaten in verschiedene Behältnisse. Wahrscheinlich könnte er die Crêpes sogar blind

belegen. Zweieinhalb Minuten dauert es, eine Crêpe zu backen und anzurichten. Auf die Dekoration verwendet er viel Sorgfalt. Kleine Figuren oder Herzen aus Karotten sticht er aus und garniert damit das fertige Produkt. Er tut das mit Hingabe und immer mit einem Lächeln.

Die Gäste lieben die heimelige Atmosphäre

„Wir kommen auch wegen ihm“, sagt Hartmut Kampe, „wegen der heimeligen Atmosphäre, die hier herrscht.“ Sara und Maria sitzen zuerst drinnen, dann wechseln sie ins Freie, wo immergrüne Sträucher auch in der kühlen Jahres- ►

FAHR MAL HIN – Café Pan



Den Teig hauchdünne backen, Schokoladenstückchen drauf verteilen, zusammenklappen und einschlagen – fertig ist die süße Crêpe



Die Zutaten für jede Geschmacksvariante hat Heiko Gsedl im Kopf. Die Crêpes backt der Chef persönlich



Diese herzhafte Variante mit Tomaten, Ei, Spinat und Käse wird besonders oft nachgefragt

zeit Schutz vor kaltem Wind bieten. Auch sie zählen zu den Stammkunden. Es passe hier einfach alles zusammen, meinen sie, und die Crêpes seien einzigartig. „Meine Lieblingsgalettes sind die mit den Datteln. Da vermischt sich der herzhafte Teig mit einer gewissen Süße, ich mag das“, plaudert Maria aus dem Nähkästchen, und Sara schwärmt für die Galette mit Gorgonzola.

Mit saisonalen Crêpes peppt Heiko Gsedl sein Angebot auf. „Im Spätjahr gibt es eine Hokkaidovariante, im Frühling steht eine Bärlauchcrêpe auf der Karte, und im Sommer eine Crêpe mit Ziegenfrischkäse, Mozzarella und Rucola.“

Wenn die Gäste zufrieden sind, ist Heiko Gsedl glücklich

Den ganzen Tag steht der Mann mit den grau melierten, zusammengebundenen Haaren an der Crêpeplatte. Die Unterhaltung führt er nebenbei, ohne die Augen von seinem Arbeitsplatz zu nehmen.

„Der dünne Crêpesteig ist diffizil, er brennt sehr schnell an“, lässt er wissen. Aus den Augenwinkeln nimmt Heiko Gsedl trotzdem wahr, was um ihn herum geschieht. „Von Beruf bin ich eigentlich Architekt, aber diese Tätigkeit hat mich nie erfüllt“, erklärt der Karlsruher, der einige Jahre in einem Bioladen gearbei-



Stammkundschaft: Martin Braun und Hartmut Kampe kommen regelmäßig einmal in der Woche



Warm eingepackt lässt es sich auch bei kälteren Temperaturen entspannt draußen sitzen

tet und dort entdeckt hat, dass ihm der Umgang mit Menschen liegt. Da war der Wunsch nach einem eigenen kleinen Café nicht mehr weit. „Dass es schließlich eine vegetarisch-vegane Crêperie geworden ist, liegt daran, dass ich Crêpes einfach wahnsinnig gern esse.“ Entdeckt hat er seine Liebe zu diesem einfachen Gericht aus Buchweizenvollkornmehl in Kalifornien. „Als ich dort meinen Bruder besucht habe, kam mir die Idee, mich mit einer Crêperie selbstständig zu machen, auch wenn ich mir damit keine goldene Nase verdiene.“

Geld und Konsum sind für den gebürtigen Karlsruher nicht wichtig. „Ich bin kein Konsummensch. Ich brauche kein eigenes Auto und ich gehe sorgsam mit meinen Sachen um“, sagt er bescheiden.

„Mit meinem kleinen Reich hier bin ich absolut zufrieden. Ich mache das, was mir Spaß macht. Ich mache es an einem super schönen Ort. Meine wenigen Angestellten teilen meine Lebeseinstellung, und wenn meine Gäste zufrieden sind, bin ich glücklich.“

Eine Oase mitten in der Karlsruher Innenstadt

Außer den Crêpesvarianten bietet die Speisekarte eine kleine Auswahl an Salaten, eine Suppe, frisch gepresste Säfte und Kuchen, vom Chef höchstpersönlich gebacken. Doris Hertel und ihr Sohn haben mittlerweile bestellt. Servicekraft David Laera bringt ihnen eine Schokoladencrêpe und eine Crêpe mit Pflaumen, Walnüssen, Weißwein, Ingwer, Gewürzen



Das Konzept ist aufgegangen. Nach 20 Jahren ist das „Café Pan“ beliebter denn je

und Rosinen. „Ja“, sagt Doris Hertel, „wir werden wiederkommen. Ein echter Geheimtipp ist das hier. Wir freuen uns, dass wir dieses schnuckelige Lokal zufällig entdeckt haben.“

Sara und Maria lassen sich derweil einen Kaffee servieren, danach wollen sie sich im benachbarten Taschenladen umsehen. Der befindet sich direkt neben dem Café. Beide Lokalitäten gehen – ohne eine Wand dazwischen – ineinander über, gerade so, als wäre es nur ein einziges Geschäft. „Wir pflegen hier eine gute Nachbarschaft“, sagt Heiko Gsedl, „jeder profitiert vom anderen. Besser kann es nicht sein.“

Text: Irene Merkel
Fotos: Richard Merkel, Heiko Gsedl



Küche und Lokal in einem: Die Gäste können zusehen, wie ihre Crêpes gemacht werden



Baden-Württemberg

Café Pan
Kaiserstr. 50
76133 Karlsruhe
Tel.: 07 21/3 50 58 58
www.cafepan.de

Süßes Glück für nasskalte Wintertage

Egal wie trübe, grau und frostig es draußen ist: Unsere fruchtigen Obstaufläufe bringen wohlige Wärme, Geborgenheit und eine Menge Vitamine auf den Tisch. Freuen Sie sich darauf, wie die duftenden Köstlichkeiten auf der Zunge vergehen!



Quark-
Aprikosen-Auflauf

Rezept auf Seite 84

Foto: Mondamin

Anner-Ritter-Auflauf mit Cranberrys

Rezept auf Seite 84



Foto: Cranberries aus den USA

Quark-Aprikosen-Auflauf

Zutaten für 4 Portionen

- ◆ **50 g Margarine**
- ◆ **3 Eier**
- ◆ **100 g Zucker**
- ◆ **1 TL Vanillearoma**
- ◆ **Saft und Schalenabrieb einer Biozitrone**
- ◆ **75 g Speisestärke**
- ◆ **500 g Magerquark**
- ◆ **1-2 EL Butter**
- ◆ **460 g Aprikosen (Abtropfgewicht, Dose)**
- ◆ **40 g abgezogene gehackte Mandeln**

1 Die Margarine in eine Schüssel geben. Die Eier trennen. Zucker, Eigelb, Vanillearoma, Zitronensaft und -schalenabrieb, Speisestärke und Quark daraufgeben und alles mit einem

Handrührgerät gut verrühren. Das Eiweiß steif schlagen und unterziehen.

2 Die Aprikosen in einem Sieb abtropfen lassen. Die Hälfte der Masse in eine gut gefettete Auflaufform füllen und mit den Aprikosen belegen. Die restliche Quarkmasse darüber verteilen. Die Mandeln darüberstreuen und mit Butterflöckchen belegen.
3 Den Quark-Aprikosen-Auflauf im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft: 175 °C; Gas: Stufe 3) ca. 50 Minuten goldgelb backen.

Zubereitungszeit:

ca. 20 Minuten

Nährwerte pro Portion:

595 kcal, 25 g E, 23 g F, 70 g KH



Foto: Mondamin

Arme-Ritter-Auflauf mit Cranberrys

Zutaten für 4 Portionen

- ◆ **6 Scheiben Brioche oder Hefezopf (ca. 250 g)**
- ◆ **1-2 Birnen (á ca. 180 g)**
- ◆ **1 EL Butter**
- ◆ **4 EL Zucker**
- ◆ **2 EL Zitronensaft**
- ◆ **1 Päckchen Vanillepuddingpulver**
- ◆ **500 ml Milch**
- ◆ **3 Eier**
- ◆ **Salz**
- ◆ **50 g Walnüsse**
- ◆ **80 g ganze getrocknete Cranberrys**
- ◆ **1 EL Puderzucker**

1 Die Briothescheiben auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft: 175 °C; Gas: Stufe 3) leicht anrösten.

2 Die Birnen waschen und trocken reiben. Die Birnen vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Die Butter in einer

Pfanne schmelzen. 1 EL Zucker einstreuen und die Birnenspalten darin dünsten. Mit Zitronensaft ablöschen und vom Herd ziehen.

3 Puddingpulver, Milch, Eier, restlichen Zucker und 1 Prise Salz verschlagen. Die Briothescheiben kurz in der Eiermilch wenden. Die Briothescheiben und die Birnenspalten in eine feuerfeste Form schichten.

4 Die Walnüsse grob hacken. Die Walnüsse und die Cranberries gleichmäßig auf dem Auflauf verteilen. Die restliche Eiermilch darübergießen.

5 Den Arme-Ritter-Auflauf im Backofen bei gleicher Temperatur 20–25 Minuten backen. Anschließend mit dem Puderzucker bestäuben und servieren.

Zubereitungszeit:

ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

576 kcal, 17 g E, 27 g F, 67 g KH



Foto: Cranberries aus den USA

Tipp:

Kardamom harmoniert wunderbar mit Birnen. Geben Sie ein wenig davon in die Pudding-Eier-Milch, mit der die Brioche- oder Hefescheiben getränkt werden.

Apfel-Haferflocken-Auflauf

Zutaten für 3 Portionen

- ◆ **3 säuerliche Äpfel**
- ◆ **75 g Margarine**
- ◆ **3 Eier**
- ◆ **100 g Zucker**
- ◆ **100 ml Milch**
- ◆ **125 g Haferflocken**
- ◆ **20 g Speisestärke**
- ◆ **1 gestrichener TL Backpulver**

1 2 Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in feine Stücke schneiden.

2 Margarine in eine Schüssel geben. Eier trennen. Eigelb, Zucker, Milch, Haferflocken, Speisestärke und Backpulver auf die Margarine geben. Alle Zutaten mit den Quirlen des Handrührers auf höchster Stufe ca. 2 Min. verrühren. Eiweiß steif schlagen und zusammen mit den Apfelstücken unter den Teig heben.

3 Masse in eine gefettete Auflaufform füllen. Restlichen Apfel waschen, schälen, mit einem Apfelausstecher entkernen und in Ringe schneiden. Apfelringe auf dem Auflauf verteilen. Auflauf im vorgeheizten Backofen bei 200-225 °C (Umluft: 175-200 °C) ca. 45 Min. backen.

Dazu passt:
Vanillesoße

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
Nährwerte pro Portion:
655 kcal, 13 g E, 30 g F, 82 g KH



Foto: SweetFamily

Süßer Kürbis-Apfel-Auflauf

Zutaten für 4 Portionen

- ◆ **20 g Butter**
- ◆ **80 g Zwieback**
- ◆ **50 g Rosinen**
- ◆ **150 g Äpfel**
- ◆ **150 g Kürbis (Hokkaido- oder Muskatkürbis)**
- ◆ **3 Eier**
- ◆ **400 ml Milch**
- ◆ **50 g Zucker**
- ◆ **Mark einer Vanilleschote**

- ◆ **1 TL Schalenabrieb einer Biozitrone**
- ◆ **50 g Mandelstifte**
- ◆ **3 EL Zimtzucker**

1 Eine Auflaufform mit Butter ausstreichen. Den Zwieback hineinlegen. Mit den Rosinen bestreuen. Die Äpfel und den Kürbis schälen und vom Kerngehäuse befreien. Die Äpfel in 0,5 cm dünne Scheiben, Kürbis in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Beides in die Form geben.

2 Die Eier mit der Milch, dem Zucker, dem Vanillemark und der Zitronenschale verquirlen. Über die Zutaten gießen. Mit den Mandeln und dem Zimtzucker bestreuen und auf mittlerer Schiene im vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. 45 Minuten goldbraun backen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

473 kcal, 15 g E, 20 g F, 56 g KH

Grießauflauf mit Kirschen und Baiser-Mandel-Haube

Zutaten für 4 Portionen

- ◆ **720 ml Süßkirschen (Glas)**
- ◆ **500 ml Milch**
- ◆ **Salz**
- ◆ **2 Päckchen Vanillezucker**
- ◆ **100 g Zucker**
- ◆ **60 g Hartweizengrieß**
- ◆ **3 Eier**
- ◆ **2 EL Mandelblättchen**

1 Kirschen abtropfen lassen. Eine Auflaufform fetten. Die Hälfte der

Kirschen hineingeben. Milch und 1 Prise Salz aufkochen. Vanillezucker, 25 g Zucker und Grieß einrühren, unter Rühren aufkochen und ca. 5 Minuten quellen lassen.

2 Die Eier trennen. 2 Eiweiß kalt stellen. 1 Eiweiß steif schlagen. Eigelb verquirlen und unter den Grießbrei rühren. Eischnee unterheben. Grießbrei auf die Kirschen in der Form geben, restliche Kirschen darauf verteilen, eventuell etwas eindrücken.

3 Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft: 175 °C; Gas: Stufe 3) 20-30 Minuten backen. Kalt gestelltes Eiweiß steif schlagen, dabei restlichen Zucker einrieseln lassen. Auflauf aus dem Ofen nehmen, Eischnee darauf verteilen, mit Mandelblättchen bestreuen und weitere ca. 10 Minuten backen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

420 kcal, 14 g E, 13 g F, 61 g KH



Foto: Odenwald Früchte

Zwieback-Aprikosen-Auflauf

Zutaten für 4 Portionen

- ◆ **500 g Aprikosen
(frisch oder aus der Dose)**
- ◆ **750 ml Milch**
- ◆ **1 Prise Salz**
- ◆ **50 g Zucker**
- ◆ **Mark einer Vanilleschote**
- ◆ **90 g Hartweizengrieß**
- ◆ **75 g Zwieback mit
Zartbitterschokolade**
- ◆ **3 Eier (Größe M)**
- ◆ **50 g Mandelstifte**
- ◆ **Puderzucker zum Bestäuben**

- 1 Frische Aprikosen mit heißem Wasser überbrühen, Haut abziehen, halbieren und entsteinen. Aprikosen aus der Dose in einem Sieb abtropfen lassen.
- 2 Milch, Salz, Zucker und Vanillemark aufkochen. Den Grieß einrühren, unter Rühren aufkochen und ca. 5 Minuten quellen lassen.
- 3 Den Zwieback grob zerbröseln.
- 4 Die Eier trennen. Das Eiweiß steif schlagen. Das Eigelb verquirlen und unter den Grießbrei rühren. Ca. 2/3 des Zwiebacks und Eischnee unterheben.

- 4 Den Grießbrei in eine gefettete Auflaufform (1,25 l Inhalt) geben. Die Aprikosen darauf verteilen und mit Mandelstiften bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft: 175 °C) ca. 30 Minuten backen.
- 5 Den Auflauf herausnehmen, übrigen Zwieback darüberstreuen und mit Puderzucker bestäuben.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

350 kcal, 13 g E, 15 g F, 39 g KH



Foto: Brandt



Quark-Obst-Auflauf

Zutaten für 4 Portionen

- ◆ **3 Eier**
- ◆ **75 g Zucker**
- ◆ **1 TL Vanillearoma**
- ◆ **Saft und Schale einer Biozitrone**
- ◆ **75 g Speisestärke**
- ◆ **500 g Magerquark**
- ◆ **350 g Früchte (z. B. Aprikosen, Himbeeren, Äpfel)**
- ◆ **40 g gehackte Mandeln**
- ◆ **1-2 EL Margarine**

1 Die Eier trennen. Zucker, Eigelb und Vanillearoma mit Zitronensaft und -schale in eine Schüssel geben. Die Speisestärke und den Quark zufügen und verrühren. Das Eiweiß zu steifem Schnee schlagen und unter die Quarkcreme heben.

2 Die Früchte putzen, waschen und evtl. klein schneiden. Die Hälfte der Quarkcreme in eine gut gefettete Auflaufform geben, mit dem Obst belegen und die restliche Quarkmasse daraufgeben. Mit den Mandeln bestreuen und Margarineflöckchen darüber verteilen.

3 Den Quark-Obst-Auflauf im Backofen bei 200 °C (Umluft: 175 °C; Gas: Stufe 3) in 50-60 Minuten goldgelb backen.

Tipp:

Mit frischem Obst hat der Auflauf mehr Aroma.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

425 kcal, 24 g E, 13 g F, 50 g KH

Hefezopfauflauf

Zutaten für 6 Portionen

- ◆ **Margarine zum Fetten der Tassen**
- ◆ **200 g Hefezopf**
- ◆ **25 g Mandelstifte**
- ◆ **250 ml Kochsahne (15%)**
- ◆ **100 g Magerquark**
- ◆ **75 g Zucker**
- ◆ **1 Päckchen Bourbon-Vanillezucker**
- ◆ **3 Eier**

1 Backofen auf 175 °C (Umluft nicht empfehlenswert) vorheizen. 6 Tassen (à ca. 175 ml Inhalt) mit Margarine fetten. Jede Tasse mit jeweils einem Stück Backpapier auskleiden, das 3-4 cm über den Tassenrand herausragt.

2 Hefezopf in 1 cm große Würfel schneiden. Mit Mandelstiften mischen und in die Tassen füllen.

3 Sahne, Quark, Zucker, Vanillezucker und Eier gründlich verrühren. Gleichmäßig auf die Tassen verteilen. Dabei immer etwas von der Flüssigkeit in die Tassen gießen. Dann einziehen lassen und erst dann weitere Flüssigkeit in die Tassen geben.

4 Die Tassen in ein mit heißem Wasser gefülltes Blech stellen. Hefezopfauflauf im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene ca. 45 Minuten backen.

5 Den Hefezopfauflauf aus dem Backofen nehmen und wenn gewünscht stürzen.

Dazu passen:

Früchte der Saison

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

343 kcal, 11 g E, 15 g F, 39 g KH

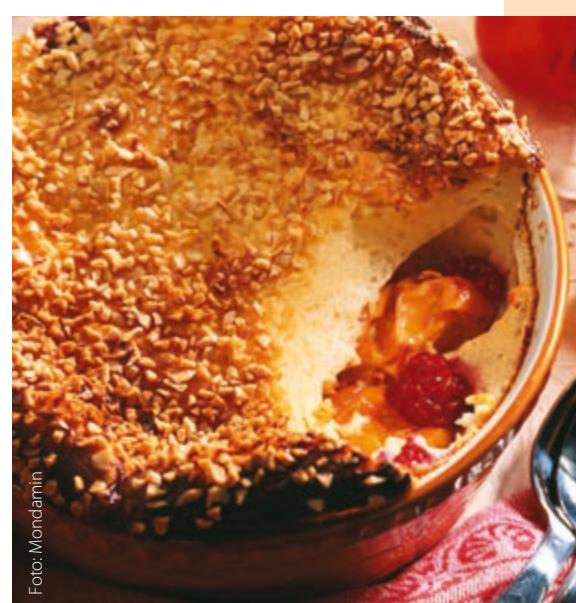


Foto: Mondamin

Blühstreifen innerhalb der Getreidefelder schaffen eine hochwertige Nahrungsquelle für Bienen. Dafür setzt sich Müllermeister Markus Mönch in dem Projekt „Blütenkorn“ ein



Zu Besuch in der Mühle „Decker und Mönch“

Ruchmehl wird zum Aufsteiger

In der Schweiz schon lange Standard, ist Ruchmehl jetzt auch in Deutschland auf der Überholspur – es wird in den Brotbackstuben immer mehr nachgefragt. Seinem Erfolgsgeheimnis auf der Spur war „Lust auf Landküche“-Autorin Maren Moster in der Mühle von Müllermeister Markus Mönch im baden-württembergischen Mönheim.

Ruchmehl ist ein aromatisches, kleberstarkes Weizenmehl – es entspricht am ehesten der Type 1200. Der Ausdruck ‚ruch‘ steht im Dialekt für ‚rau‘ oder ‚grob‘. Das hat mit der Herstellung zu tun“, erklärt Müllermeister Markus Mönch, der ganz genau weiß, wie Ruchmehl entsteht. Er führt in der fünften Generation die 1890 gegründete, bei Mehlkennern beliebte Mühle Decker und Mönch in Mönheim, einer kleinen Gemeinde zwischen Stuttgart und Pforzheim. Um richtig gutes Mehl zu produ-

zieren, sagt er, sei einerseits das Getreide wichtig – deshalb arbeitet er eng mit regionalen Bauern zusammen. Andererseits brauche es – gerade bei anspruchsvoller Mehlen wie dem Ruchmehl – die nötige Erfahrung am Walzenstuhl. Das Ruchmehl von Müllermeister Mönch ist ein reines Mehl, das mit Ausnahme der Ascorbinsäure ohne deklarationspflichtige Zusatzstoffe auskommt. Substanzen wie Weizenkleber, Weizenquellmehle, Weizenstärke, Zucker, Milchsäurebakterien und Hefen, wie sie

Müllermeister Markus Mönch (links) kennt seine Landwirte, deren Getreide er vermahlt



Brote mit wilder Hefe holt Bäckermeister Matthias Elkemann hier gerade aus dem Ofen



bisweilen auch eingesetzt werden, sucht man beim Ruchmehl der Mönshemer Mühle vergeblich. „Bei uns ist Ruchmehl ein Direktprodukt präziser handwerklicher Leistung und keine nachträglich hergestellte Mischung von Kleie und Weißmehl“, weiß Müllermeister Mönch. Am Ausmahlungsgrad kann der „Mehlkunde“ ablesen, wie viel Prozent des ganzen Kornes im Mehl noch enthalten ist. Je höher das Gewicht des fertig gemahlenen Mehls in Bezug auf sein Anfangsgewicht ist, umso höher ist der Ausmahlungsgrad – umso mehr Randstückchen sind also im Mehl enthalten. Beim Ruchmehl liegt der Ausmahlungsgrad meist bei rund 85 Prozent. Das entspricht ungefähr einem deutschen Weizenmehl Type 1200 – was man so allerdings nur selten kaufen kann. Oft findet man in den Läden nur Mehle der Type 1050.

AROMATISCH UND RUSTIKAL: BROTE AUS RUCHMEHL

Ein Ausmahlungsgrad von rund 85 Prozent bedeutet, dass recht viele Randstückchen des Korns enthalten sind, was sich positiv auf den Geschmack auswirkt. Brote mit Ruchmehl sind deshalb auch äußerst aromatisch und haben eine dunklere Krume. Gleichzeitig sind die charaktervollen und rustikalen Brote sehr mild.

Auch in der Ernährung bieten solche Mehle, die in Richtung Vollkornmehl gehen, Vorteile. Sie enthalten nämlich

Markus Mönch ist Müller in fünfter Generation



Am Mahlprozess hat sich seit Generationen nicht viel geändert





Weizenruchmehl Brot

Zutaten für 2 Brote (à 750 g)

Für das Kochstück:

- ◆ 330 g Weizenruchmehl

Für den Hauptteig:

- ◆ 500 g Weizenruchmehl
- ◆ 20 g Salz
- ◆ 25 g Hefe
- ◆ 15 g Sauerteig

1 Für das Kochstück: 330 g Weizenruchmehl mit 500 ml kochendem Wasser klumpenfrei verrühren und 15–20 Stunden stehen lassen.

2 Restliche Zutaten mit dem Kochstück und 250 ml Wasser gut kneten und 1 Stunde ruhen lassen.

3 Teig halbieren, mit Spannung aufarbeiten und in 2 bemehlte Brotkörbe legen. Teige gehen lassen, bis sie sich um ca. 60 % vergrößert haben.

4 Brote in den auf 240 °C vorgeheizten Backofen geben, auf der Brotoberseite einschneiden und ca. 50 Minuten backen.



eine ganze Palette an gesunden Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen. Gerade die Ballaststoffe sind zudem in der Lage, viel Wasser zu binden. Deshalb haben Teige, die mit eher dunkleren Mehlen gefertigt werden, auch eine höhere Wasseraufnahmefähigkeit. Das wirkt sich unter anderem positiv auf die Haltbarkeit der Brote aus. Hydratation lautet hier das Zauberwort. Sie drückt den prozentualen Wasseranteil im Teig in Bezug auf die Gesamtmehlmenge aus. Kommen zum Beispiel auf ein Kilogramm Mehl 700 Gramm Wasser, beträgt die Hydratation 70 Prozent. Das heißt also: Je höher die Prozentzahl, umso mehr Wasser ist im Teig. Bei hochwertigem Ruchmehl

sind Hydratationen im Bereich von 90 Prozent problemlos möglich.

MIT RUCHMEHL KANN MAN GANZ NORMAL BACKEN

Die Mönshimer Mühle produziert ein „normales“ Ruchmehl, eine Ruchmehl-Vormischung mit dem Namen Huusbrot und ein Dinkel-Ruchmehl mit der Bezeichnung „Mühlenstolz“. Mit Ruchmehl kann man backen wie mit herkömmlichem Weizenmehl Type 1050, man muss allerdings die Wassermenge entsprechend anpassen. Verwenden Sie am besten erst einmal weniger Wasser und geben gegebenenfalls noch so lange welches zu, bis der Teig eine gute Konsistenz hat.





Nicht nur Innovation, auch Nachhaltigkeit ist Markus Mönch bei der Produktion seiner Mehle wichtig. Deshalb hat er sich mit 13 landwirtschaftlichen Familienbetrieben aus Baden-Württemberg zum Projekt „Blütenkorn“ zusammen geschlossen und geht in der Wertschöpfungskette neue Wege: Dabei werden auf den Kornfeldern Streifen mit Wiesenblumen gepflanzt. Damit schafft das Projekt einen hochwertigen Lebensraum für Bienen und andere Insekten und erhält so die Artenvielfalt. Dazu arbeitet der Müller Hand in Hand mit Landwirten, Imkern und wissenschaftlichen Beratern. Das Ergebnis ist das sogenannte „Blütenkorn-Mehl“.

Nicht zu verwechseln mit dem Kraichgau-Korn. Was es damit auf sich hat? „Wir mahlen die Mehle für Kraichgau-Korn, das regionale, ungespritzte Getreideprodukt aus kontrolliertem Anbau“, erklärt Müllermeister Mönch, der von Kindesbeinen an mit Getreide und Mehlen zu tun hat.

Das Getreide für diese Mehle wächst in den Kornkammern Baden-Württembergs rund um den Kraichgau. Verarbeitet werden nur hochwertiger Weizen, Roggen und Dinkel von Landwirten, die Markus Mönch persönlich kennt. Abnehmer sind spezielle Bäckereien, Endverbraucher können Kraichgau-Kornmehle nur über

die Website der Marktgemeinschaft www.kraichgaukorn.de erwerben. Besonders stolz ist Markus Mönch auf seinen neuesten Coup: Brote mit wilder Hefe. Hier werden Hefekulturen direkt vom Korn abgenommen und gären durch einen speziellen Fermentationsprozess über mehrere Tage. Mönch ist überzeugt, dass die schonende Herstellungsweise und der lange Teigführungsprozess über 36 Stunden die Brote bekömmlicher und aromatischer machen als es Brote mit konventioneller, industriell hergestellter Backhefe sind. Durch die wilden Hefen sind die Backwaren verträglich, halten länger frisch als herkömmliche Gebäcke und sind vor Schimmelbefall geschützt. „Am Ende ist es entscheidend, sich von der Standardware in den Supermärkten und Discountern abzusetzen. Das neue 36-Stunden-Brot ist hier ideal“, ist Müllermeister Markus Mönch überzeugt.

MÜHLENLADEN UND EIN CAFÉ MIT LIVEBACKSTUBE

Direkt gegenüber der Mühle der Familie Mönch kann man im zweistöckigen Mühlenladen viele Getreideprodukte erwerben. Neben einem gemütlichen Café hat Markus Mönch auch eine Livebackstube eingerichtet, in der Bäckermeister aus der großen Auswahl an regionalen Mehlen die verschiedensten Laibe



Dinkelruchmehlbrot

Zutaten für 2 Brote (à 500 g)

Für das Brühstück:

- ◆ 375 g Dinkelruchmehl
- ◆ 370 g Dinkelmehl Type 630
- ◆ 20 g Salz
- ◆ 25 g Hefe
- ◆ 60 g Quark

1 Für das Brühstück: 375 g Dinkelruchmehl mit 300 ml kochendem Wasser klumpenfrei verrühren und 2–3 Stunden stehen lassen.

2 Restliche Zutaten mit dem Brühstück und ca. 140 ml Wasser gut kneten und 30 Minuten ruhen lassen.

3 Teig halbieren, mit Spannung aufarbeiten und in 2 bemahlte Brotkörbe legen. Teige gehen lassen, bis sie sich um ca. 60 % vergrößert haben.

4 In den auf 240 °C vorgeheizten Backofen geben, auf der Brotoberseite einschneiden und ca. 50 Minuten backen.

formen. Auch das „wilde Hefebrot“ wird hier gebacken, nachdem es 36 Stunden Zeit hatte zu gehen. „Gut Ding will Weile haben“, ist Markus Mönch überzeugt und genießt eine Scheibe frisch gebackenes Ruchmehlbrot.



Text: Maren Moster

Fotos: Maren Moster (6),
Mönsheimer Mühle (5)



Mönsheimer Mühle
Pforzheimer Str. 8
71297 Mönsheim
Tel.: 07044/911550
www.moensheimer-muehle.de

Schwarzwalduhren tragen neuen Look

Kuckucksuhren aus dem Schwarzwald standen schon immer für Heimatliebe und Handarbeit. Auch die Modelle von MyKuckoo werden von Hand lackiert – aber im Gegensatz zu ihren Vorgängern in neuen Farben. Sie laufen mit Quarzuhrrwerk, und als Zugeständnis an die moderne Zeit kann die Lautstärke des Kuckucks reguliert werden. Verschiedene Modelle ab ca. 169 €, www.mykuckoo.com



Imposante Hirsche und Wälder

Naturmotive zieren die neue „Adventure“-Kollektion von PPD Design, zu der u. a. To-go-Becher (ca. 15 €) und Edelstahl-Trinkflaschen gehören (ca. 30 €). Erhältlich bei www.bei-mir-zu.haus

Lagerfeuer- gefühl für den Garten

Egal, wie kalt es ist: Die Feuerkörbe von „Landmann“ schaffen wohlige Wärme und eine stimmungsvolle Atmosphäre im Garten. Zur Modellpalette gehört u. a. der rustikale Feuerkorb 11804 mit 55 cm Ø für ca. 139 €, www.landmann.com



Blick in den stillen Wald

Auch Ambiente Europe hat den majestätischen Hirsch zu seinem Lieblingsmotiv ernannt und widmet ihm mit „Ulvar“ gleich eine ganze Tischserie. Dazu gehören Kerzen in zwei Größen (ab ca. 3,90 €) und Servietten (ab ca. 2,75 €). Erhältlich im Hauswarenhandel

Fotos: Hersteller

Accessoires für ein Zuhause zum Wohlfühlen

Eine Prise Natur und Wildnis für drinnen

Durch den Wald huscht ein Hirsch, ein offenes Feuer spendet Wärme, über der Szene scheint der Mond ... So urig können wir den Winter mit neuer Deko verschönern!



Mehr als eine Vorratsdose

Die „Loveramics Prep+“-Vorratsgläser aus Borosilikatglas machen auch einen Gang in die Mikrowelle, Tiefkühltruhe oder Spülmaschine mit. Mehrere Größen inkl. Bambusdeckel ab ca. 22 €, Bezug über www.onekitchen.com

Mondschein für zu Hause

Der beleuchtete Mond aus Salzkristall auf einem Akazienholzsockel schenkt uns an düsteren Wintertagen warmweißes Licht. Erhältlich für ca. 24 € ab dem 22. Dezember in den Tchibo-Filialen und auf www.tchibo.de



Zeitloses Muster für jede Jahreszeit

Zur „Kaffeepause“ lädt die gleichnamige bedruckte Baumwolltischdecke mit Teflonfleckschutz und floralem Motiv ein. Sie ist bei 40 °C waschbar. Erhältlich in mehreren Größen ab ca. 49 € über www.linvoges.de

Lust auf LandKüche

erscheint zweimonatlich im
TEICHMANN VERLAG
Ralf Teichmann, Rheinstraße 1, 77815 Bühl
E-Mail: info@teichmann-verlag.de

HERAUSGEBER
Ralf Teichmann

CHEFREDAKTION
Ralf Teichmann (V.i.S.d.P.)

REDAKTION
Svenja Kopf

AUTORINNEN
Christiane Antonino, Caroline Dey, Irene Merkel,
Maren Moster, Ann-Christin Baßin

SCHLUSSREDAKTION
Caroline Dey, Bettina Kraus

ANZEIGEN
Thomas Beyer, Medien- und Unternehmensberatung
+49(0)6131 5868830
E-Mail: thomas@beyer-medienberatung.de

ABOSERVICE
Teichmann Verlag, Postfach 1608, 77806 Bühl
Tel. +49(0)7223 911932, Fax +49(0)7223 911931
E-Mail: aboservice@teichmann-verlag.de

VERTRIEB
MZV Moderner Zeitschriften Vertrieb
Ohmstraße 1, 85716 Unterschleißheim
Tel. +49(0)89 31906-0

HEFTNACHBESTELLUNGEN
Tel. +49(0)7223 911932
E-Mail: bestellservice@teichmann-verlag.de

PREIS
„Lust auf Landküche“ kostet im Einzelhandel 4,50 €

AUSLANDSPREISE
Österreich 5,20 €, Schweiz 7,90 sfr, BeNeLux 5,40 €

DRUCK
Euro-Druckservice GmbH, Passau

Nachdruck nur mit schriftlicher Genehmigung des
Verlags. Für unverlangt eingesandtes Text- und Bild-
material wird keine Gewähr übernommen.



Gewinnrätsel-
auflösung
Ausgabe 6/20:
„Karamell“

Einen Großteil der Rezepte finden Sie auch auf
der jeweiligen Internetseite unserer Partner:
Deutsches Geflügel, Alpro, Rama Cremefine, 1:1 Diät von
Cambridge Weight Plan, Hawesta, Maggi Kochstudio,
Knorr, BVEO, Le Creuset, Amazin Prunes, 1845 Öl,
Rewe Bio, Käse aus der Schweiz, Hochland, iglo GmbH,
Parmigiano Reggiano, Original Kaiser Backformen, Kölln,
Dr. August Oetker Nahrungsmittel KG, Rama, Pickerd,
Mondamin, Cranberries aus den USA, SweetFamily,
Odenwald Früchte, Brandt

Pfiffige Schlank-Rezepte für jeden Tag!

Gesunde und fettarme Hähnchen-Hits für die ganze Familie!



Alle zwei Monate neu im
Zeitschriftenregal!

Rätseln und gewinnen!

Schicht-nudel-auflauf	Geruch; Ge-schmack	Koch-flüssig-keit	einer Sache Würde verleihen	germa-nischer Wurf-spieß	Abk.: Nummer	▼	Textil-betrieb	Dicht-kunst	▼	Kranker beim Arzt	Wurf-scheibe (Sport)	▼	Speise in Teig-hülle	Karten-glück-spiel	▼	Gatte, Ehemann	Teil des Mundes
►	▼	▼	▼	▼	▼	▼	Katzen-bär des Hima-laja	►	▼	▼	▼	▼	Mit-erfinde(r) d. Tele-fons †	►	▼	▼	▼
einfaches Wasser-fahrzeug	►	►	►	►	►	1	lat.: usw.	vor langer Zeit	►	eine Welt-religion	►	►	►	►	►	welt-weiter Konzern (Kurzw.)	►
Strom zur Ostsee	►	►	►	►	►	lat.: usw.	vor langer Zeit	►	►	►	►	►	Zelt-lager	►	►	▼	►
Trag-stuhl	►	Kosme-tikum für Lid-striche	►	Hülsen-frucht	►	▼	►	►	►	pikante Würz-tunke	►	►	►	►	►	4	►
veraltet: ob. Keulen-stück vom Rind	Laut eines Esels	►	Abk.: Messer-spitze (Rezepte)	Wild-ragout (frz.)	►	►	►	Daten-eingabe in den Computer	►	►	►	►	jeder-mann	►	►	►	►
►	▼	►	▼	►	►	►	►	►	►	in hohem Grade	►	7	►	►	►	Spende, Ge-schenk	►
ein Binde-word	►	►	►	►	►	►	►	►	►	►	►	►	►	►	►	►	Strand bei Venedig
►	►	►	►	►	►	►	►	►	►	►	►	►	►	►	►	►	►
gebackene, dünne Kartoffel-scheibe	alkoho-lische Getränke	►	schlechte Ange-wohn-heit	►	►	►	►	►	►	►	►	►	►	►	►	►	►
Abk.: West-europ. Union	►	►	5	►	►	►	►	►	►	►	►	►	►	►	►	►	►
►	►	►	►	►	►	►	►	►	►	►	►	►	►	►	►	►	►
Nuss-inneres	►	►	österr.: Meer-rettich	►	►	►	►	►	►	►	►	►	►	►	►	►	►
Abk.: norweg. Krone	►	►	►	►	►	►	►	►	►	►	►	►	►	►	►	►	►
►	►	►	►	►	►	►	ugs.: zwei	Glanz, Ruhm	Inhaber eines Geld-instituts	►	►	►	►	►	►	►	►
dt. Physiker † 1894	vorher, früher	►	Indianer-zelt,-hütte Chines. Birne	►	►	►	►	►	►	►	►	►	►	►	►	►	fächer-förmige Fluss-mündung
►	►	►	►	►	►	►	►	►	►	►	►	►	►	►	►	►	Gesichts-ausdruck
japanischer Kaiser-titel	►	►	franz.: Salz	►	russ. Schrift-steller † 1936	►	►	►	►	►	►	►	►	►	►	►	►
zu ge-nießen, unver-dorben	►	►	►	►	►	►	Kurzwort für ein Werkzeug	►	►	►	►	►	►	►	►	►	►
►	►	►	►	►	►	►	►	►	►	►	►	►	►	►	►	►	►
Anwen-dungs-trick, Kniff	►	►	►	►	►	►	Höhen-lage, Stufe	►	►	►	►	►	►	►	►	►	►
Hülsen-frucht	►	►	►	►	►	►	Ost-europäer	►	►	►	►	►	►	►	►	►	►
►	►	►	►	►	►	►	►	►	►	►	►	►	►	►	►	►	►

Gewinnen Sie eine von 5 Auflaufformen von ASA

Wie wäre es mal wieder mit einer süßen Mahlzeit aus dem Ofen, wie wir sie ab Seite 82 in dieser Ausgabe zusammengestellt haben? In der vielseitigen Keramikauflaufform aus der Serie „Grande“ von ASA Selection gelingen diese wohl schmeckenden Gerichte prima. Die beliebte Steinzeugform hat die Maße 35 x 26 cm und ist 7,5 cm hoch. Wert: 19,40 €. Wir wünschen Ihnen viel Glück!



Schreiben Sie das Lösungswort auf eine Postkarte und senden Sie diese bis zum 18.02.2021 an den **Teichmann Verlag, Postfach 1608, 77806 Bühl** oder per E-Mail an **Rätsel.LAL@teichmann-verlag.de**. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Ihre Daten werden ausschließlich zum Zweck der Verlosung verwendet und danach vernichtet.

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

Die nächste Ausgabe von „Lust auf Landküche“ erscheint am **19. Februar 2021**



Wo die Kräuter blühn ...

Frieda Frosch lebt in Bischofsgrün. Sie hat sich dem Wissen um die Heilkraft der Kräuter verschrieben. Als Köchin weiß sie überdies genau, wie man sie schmackhaft zubereitet.



Filet Wellington mit Kartoffel-Karotten-Stampf

Kochen und genießen mit Kräutern

Unser Filet Wellington wird mit einer delikaten Estragonjus und Spinat serviert. Die nächste „Lust auf Landküche“ hält daneben noch viele weitere kräuterfrische Gerichte für Sie bereit.



Bananen-Walnuss-Brot

Neue Rezepte für Brotbäcker

Vom extravaganten Fruchtbrot mit Banane bis zum deftigen Vesperlaib – in der nächsten Ausgabe der Zeitschrift gibt es leckeres Brot. Die Klassiker werden natürlich auch nicht fehlen!



Schnaps und Likör mit Brotduft

Annalena Scheurich ist nicht nur die erste weibliche Brot-sommelière in Rheinland-Pfalz, sondern auch eine kreative Schnapsbrennerin. Ihre Spezialität: ein Brand aus Brot.

Außerdem: Vom guten Fleisch zum schmackhaften Braten ◆ Frühlingshafte Desserts ◆ Leckere Salate ◆ Osterbäckerei mit Esprit ◆ Zu Besuch im Europäischen Brotmuseum ◆ und vieles mehr ...

Heftbestellservice



Haben Sie eine Ausgabe verpasst?

Bestellen Sie ganz einfach über unsere
Website **www.teichmann-verlag.de**



Sie können uns auch anrufen oder eine E-Mail oder Postkarte mit Ihrer Adresse und Telefonnummer zusenden:
Teichmann Verlag, Bestellservice, Postfach 1608, 77806 Bühl

Die Versandkosten betragen bei einem Heft 2,13 € (D) und bei zwei bis fünf Heften 3,42 € (D). Ab einer Bestellung von sechs Heften ist der Versand kostenfrei. Versandkosten ins Ausland bitte unter 07223/911930 erfragen. Der Lieferung liegt eine Rechnung bei.



072 23/911 932



**bestellservice@
teichmann-verlag.de**

Unverbindliches Angebot, solange der Vorrat reicht!

„Lust auf Landküche“ ist auch als E-Paper erhältlich!

Gehen Sie einfach auf www.pressekatalog.de und geben Sie „Lust auf Landküche“ in die Suchmaske ein. Dann klicken Sie auf „Details“ und anschließend auf „PDF“. Schon können Sie auswählen, wie Sie die E-Paper-Ausgabe beziehen wollen. Viel Spaß!

Auch als App erhältlich! >>>>>>>>>



Für alle, die mit Liebe backen!

Wir präsentieren unseren
Käsekuchen
des Jahres 2021

und vieles mehr!

Jetzt
wieder im
Handel



Alle zwei Monate neu im Zeitschriftenregal!