So schmeckt Heimat

So schmeckt Heimat

70 REZEPTE

Hackklopse vom Blech mit Spargelragout und Speckgröstl
S. 31



S. 143

Landcafé-LIEBLINGE

Zünftiger MITTAGS-TISCH

FRISCH VOM Wochenmarkt

Hausmannskost MIT KICK!

Aus Omas VORRATS-KAMMER

Fuddern wie bei Muddern

EAT CLUB est 2018 – YOU BETTER TRUST IN TASTE

Deutschland **6,90 €**
Österreich 7,60 €
Schweiz 11,00 SFR
ISBN 978-3-948299-44-6

JETZT 1 JAHR „So schmeckt“ LESEN UND GUTSCHEIN SICHERN!

BETTER TRUST IN TASTE – EAT CLUB – Est. 2018



ZUM SELBSTLESEN ODER VERSCHENKEN

+



10 € dm-Gutschein
Prämien-Nr. 80100

!!!

SCHNELL SEIN LOHNT SICH! DIE ERSTEN 100 BESTELLER ERHALTEN ZUSÄTZLICH

So schmeckt Brot GESCHENKT!



Jetzt bestellen

040 524 718 330

SERVICE-ABO@FUNKE-ZEITSCHRIFTEN.DE

WWW.EAT-CLUB.DE/JAHRESABO WWW.EAT-CLUB.DE/GESCHENK

Ihre Vorteile: Keine Ausgabe verpassen • Tolle Prämie

EAT CLUB erscheint 4x im Jahr. Jahresabonnementpreis nur 27,60 € zzgl. Porto. Nach Ablauf des Mindestbezugszeitraumes ist das Abonnement jederzeit kündbar. Alle Preise inkl. Mehrwertsteuer. Angebot gilt nur in Deutschland. EAT CLUB erscheint in der FUNKE LIFE GmbH, Großer Burstah 18-32, 20457 Hamburg. Registergericht Hamburg HRB 134730.

Jahresabo: WA_E2103S Geschenkabo: WA_E2103G

Editorial

FERNWEH NACH HEIMAT

Eine wirklich wertvolle Erkenntnis der hinter uns liegenden Monate besteht für mich darin, dass es unglaublich viel Schönes auf dieser Welt zu entdecken gibt, ohne dass man dafür weit reisen muss. Man hatte sich so sehr daran gewöhnt, mit einem Fernglas vor den Augen durchs Leben zu laufen, dass man darüber nahezu vergaß, wie viel Aufregendes und Einzigartiges direkt vor der Haustür auf uns wartet.

Das gilt für interessante Ecken in der eigenen Stadt, die mir bisher unbekannt waren, wie für die überwältigende Schönheit der Natur, die sich selbst an einem nebligen Tag im kleinen Waldstück um die Ecke zeigt. Bei vielen hat sich in dieser Zeit eine Neugier nach der unbekannten Nähe entwickelt, eine Neugier, die natürlich auch vor der Küche nicht Halt macht.

So ging es mir zumindest. Nachdem es irgendwann nichts mehr auf der Speisekarte des Lieblingsitalieners und Asia-Lieferservice gab, was wir nicht mindestens 20-mal bestellt hatten, beschlich mich zunehmend eine große Sehnsucht nach Krustenbraten mit Knödeln (Seite 74), Mamas Paprikaschoten (Seite 20) oder einem deftigen Brotauflauf mit Kasseler (Seite 10). Mein Magen hatte Fernweh nach Heimat.

Für diese Ausgabe haben wir uns aber nicht damit zufriedengegeben, die schönsten Klassiker der deutschen Regionalküchen aufzulisten. Stattdessen haben wir bei jedem einzelnen Rezept nachgedacht, experimentiert und ausprobiert, wie man da noch ein bisschen mehr herauskitzeln kann, sei es durch eine interessante neue Zutat, ein spannendes Gewürz oder einen tollen Kniff – in drei Worten zusammengefasst: Hausmannskost mit Kick!

Viel Spaß beim Nachkochen wünscht Ihnen

Ihre Jessika Brendel



Jessika Brendel
Chefredakteurin



POETISCHE KLEINE GESCHICHTEN, IN COLLAGEN ERZÄHLT
Die Berlinerin Nina Kaun hat die Illustrationen zu diesem Heft beigesteuert.
ninakaun.com

Was diese Frühlingsboten einem Foodie sagen? Na, dass Spargel, Rhabarber und Erdbeeren auch nicht mehr weit sein können...

Inhalt


S. 12


S. 36


S. 61


S. 70

8 **FUDDERN WIE BEI MUDDERN**
Nudeltorte „Dreikäsehoch“, getürmtes Kartoffelpü, Apfel-Karamell-Auflauf …

28 **FRISCH VOM WOCHENMARKT**
Ofenspargel mit Kalbssteaks, Blumenkohlfrikadellen, Frühlingskräutersuppe …

48 **KÜSTENKÜCHE**
Edelfischtopf, knuspriger Kutterseelachs, Heringssalat „Surf & Turf“ …

66 **MITTAGSTISCH**
Linsen mit Spätzle, Schweinsbraten in Kümmel-Biersoße, Germknödel …

86 **AUS OMAS VORRATSSCHRANK**
Familienrezepte mit Rhabarber, hausgemachter Frischkäse, Gute-Nacht-Tee …

106 **ZWEITES ZUHAUSE: LIEBLINGSLOKAL**
Gute-Stube-Hendl, Lammragout mit Kräuterseitlingen, Kaspressknödel …





S. 93



S. 114



S. 131

128 **KUCHEN AUS DEM HOFCAFÉ**
Käsekuchen „Pfirsich Melba“, Holunderblütentorte, Haselknoten ...

LOKALE SPEZIALITÄTEN

46 Teil 1: Versender und Hofläden zwischen den Meeren
84 Teil 2: Versender und Hofläden aus dem Herzen der Heimat
126 Teil 3: Versender und Hofläden mit den Bergen im Blick

STANDARDS

6 Rezeptübersicht
125 Impressum
146 Vorschau



Heimat ist ein Gefühl.
Nicht selten verpackt in
Omas Einmachgläsern
und Mamas Tupperdosen ...
ab Seite 86

So schmeckt Heimat

NACH REGIONALEN ZUTATEN, NEUER ERNTE UND EINER GUTEN PRISE „WEISST DU NOCH?“


Brotauflauf alter Schule mit Kasseler
S. 10


Nudeltorte „Dreikäsehoch“
S. 12


Rosenstrudel mit Senfkrautfüllung
S. 13

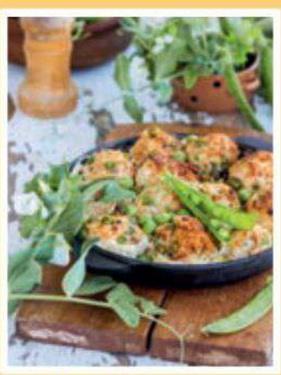

„Warm ums Herz“-Zwiebelkuchen
S. 16


Getürmtes Kartoffelpü
S. 19


Mamas unvergessene Paprikaschoten
S. 20


Schnittchenliebe mit Eiersalat
S. 22


„Essen steht im Kühlschrank“-Käsesalat
S. 23


Fleischbällchen mit Gemüseversteck
S. 24


Apfel-Karamell-Auflauf
S. 27



Hackklopse mit Spargelragout
S. 31


Schneidebohnen in Tomatensugo
S. 32


Krosses Landbrot mit Spargel & Erbsenmus
S. 35

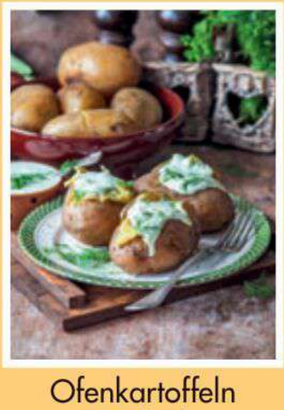

Ofenspargel mit kleinen Kalbssteaks
S. 36


Blumenkohlfrikadellen mit Minzjoghurt
S. 37


Pasta Primavera mit Brokkolisoße
S. 39


Gemüsesuppe „Quer durch den Garten“
S. 40


Kerbel-Spargel-Tarte mit Räucherlachs
S. 42


Ofenkartoffeln mit Dillrahm
S. 44

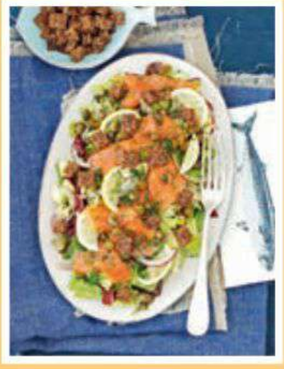

Frühlingskräutersuppe mit Gänseblümchen
S. 45


Heringssalat „Surf & Turf“ mit Roastbeef
S. 51


Kutterseelachs in knuspriger Hülle
S. 52


Strandbistro-Salat mit Garnelen & Fernweh
S. 54


Smörrebröd „Große Fahrt“
S. 55


Kapitänsplatte mit Räucherlachs
S. 57


Rösti mit Seemannsgarn und Krabben
S. 58

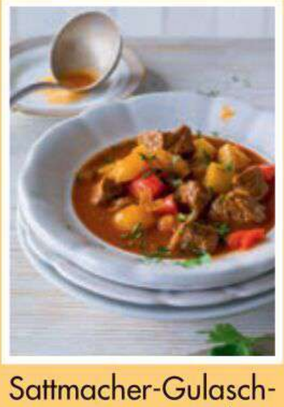

Edelfischtopf „Fetter Fang“
S. 61


Makrelenfilet auf Brunnenkresse-Salat
S. 62


Kabeljau auf Senfgemüse
S. 64


Bratkartoffel-Pfannkuchen „Leineweber“
S. 69

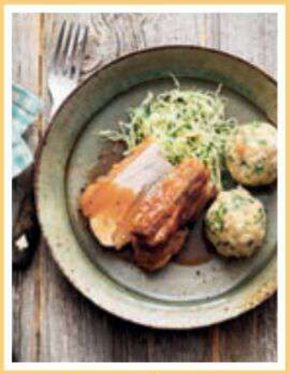

Linsen mit Spätzle und Saitenwürschtle
S. 70


Sattmacher-Gulaschsuppe mit Paprika
S. 72


Lachsforelle auf Radicchio-Apfelsalat
S. 73


Schweinsbraten in Kümmel-Biersoße
S. 75

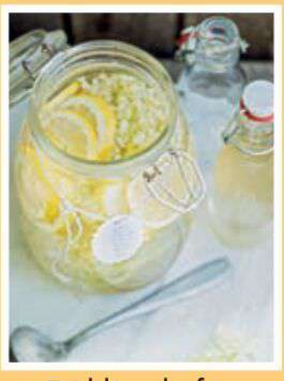

Speck-Zwiebel-Fladen
S. 76


Krustenbraten mit Semmelknödeln S. 79


Schnitzel-Laugen-weckla auf die Hand S. 80


Gelbe-Erbsen-Eintopf mit Huhn S. 81


Germknödel mit Pflaumenmusfüllung S. 82


Frühlingshafter Holunderblütensirup S. 88

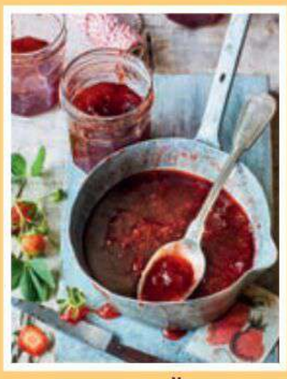

Fein duftendes Rosenwasser S. 89


Rhabarbersirup für spritzige Schorlen S. 91


Familienrezepte mit Rhabarber S. 93


Apfelwiesen-chutney mit Kirschen S. 94

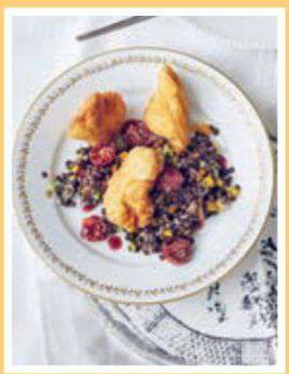

Fruchtigster Erdbeeressig S. 96


Omas Erdbeer-konfitüre mit Vanille S. 98


Gute-Nacht-Tee „Blütentraum“ S. 101


Grammelschmalz mit Majoran S. 102


Hausgemachter Frischkäse S. 104


Hendl auf Linsen mit Rotweinjus S. 109


Rinderfilet auf Salat vom jungen Gemüse S. 110


Schnitzelchen, Spargel & Kressesoße S. 113


Lammragout mit Kräuterseitlingen S. 114


Entenbrust im Gewürzmantel S. 117


Kaspressknödel mit Spitzkohl S. 118


Ofenspargel mit Perlhuhnbrust S. 121


Cheesecake mit Baiserküsschen S. 122


Teewaffeln mit Sahne S. 123

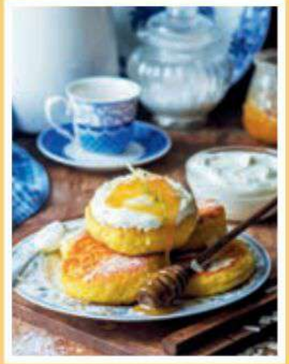

Kaiserschmarrn mit Karamellnüssen S. 124


Käsekuchen „Pfirsich Melba“ S. 131


Friesentorte mit Hagebuttenkonfitüre S. 132


Schokoladiger Apfelkuchen mit Nuss S. 135


Gutsherren-Quarktorte S. 136


Quarkpuffer mit Honigschmand S. 137


Beerigsüße Hefeschnecken S. 138


Rhabarber-Streuselkuchen S. 141


Holunderblütentorte mit Erdbeeren S. 143


Haselknoten zur Teestunde S. 144





Schulschluss
war immer
um Viertel vor
Zwiebelkuchen

Fuddern wie bei Muddern



Brotauflauf alter Schule
MIT KASSELER

FÜR 4–6 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 2¼ STUNDEN

- 400 g Zwiebeln
- 2 EL Schweineschmalz
- 1 EL brauner Zucker
- 2 Gewürznelken
- 1 EL Kümmelsamen
- 1 Dose Sauerkraut (680 g)
- 2 Lorbeerblätter
- Salz
- 700 g ausgelöstes Kasselerkotelett
- ½ rundes Bauernbrot (ca. 450 g)
- 6 TL mittelscharfer Senf
- 100 ml Milch
- 100 g Schlagsahne
- 50 g Crème fraîche
- 3 Eier
- Pfeffer
- 75 g Bergkäse (Stück)
- evtl. Backpapier

Pro Portion (bei 6) ca. 34 g E, 29 g F, 38 g KH, 580 kcal

1 Für das Sauerkraut Zwiebeln schälen, längs vierteln und quer in feine Streifen schneiden. Schmalz in einem Topf erhitzen. Zwiebeln mit Zucker, Nelken und Kümmel darin bei mittlerer Hitze 5–6 Minuten goldgelb braten. Sauerkraut zugeben und unter Rühren 2–3 Minuten mitdünsten. 100 ml Wasser und Lorbeerblätter zufügen. Mit Salz würzen. Sauerkraut zugedeckt ca. 1 Stunde garen. Nelken und Lorbeerblätter entfernen.

2 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 160 °C/Umluft: 140 °C). Kasseler und Brot jeweils in 6 ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Brotscheiben mit je 1 TL Senf bestreichen und mit etwas Sauerkraut und 1 Scheibe Kasseler belegen, leicht andrücken. Restliches Sauerkraut in eine gefettete Auflaufform (ca. 16 × 25 cm) geben. Brot- und Sauerkrautscheiben darauf aufrecht hintereinanderreihen. Milch, Sahne, Crème fraîche und Eier verrühren. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Eiersahne zwischen und über die Brotscheiben gießen. Käse raspeln und den Auflauf damit bestreuen. Im heißen Ofen ca. 1 Stunde backen. Nach ca. 40 Minuten mit Backpapier abdecken, falls der Auflauf zu dunkel wird.

EIN STARKES TEAM

Hierzu schmeckt ein kühles Bier, am besten ein schön malziges, was gut mit dem Brot harmoniert, zum Beispiel ein Bock- oder Schwarzbier.

Hey,
IT'S VEGGIE!

Nudeltorte „Dreikäsehoch“

REZEPT AUF SEITE 14

Rosenstrudel „Mutterstolz“ mit Senfkrautfüllung

REZEPT AUF SEITE 15

Nudeltorte „DREIKÄSEHOCH“

FÜR 4–6 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 ¼ STUNDEN + WARTEZEIT

- 400 g Spaghetti
- Salz
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL + etwas Butter
- 1 großes Bund Schnittlauch
- 3 Eier
- 150 g Schlagsahne
- 250 ml Milch
- 100 g geriebener Gouda
- 125 g geriebener Mozzarella
- 100 g geriebener Parmesan
- Pfeffer

Pro Portion (bei 6) ca. 29 g E, 32 g F, 53 g KH, 635 kcal

1 Spaghetti in kochendem Salzwasser bissfest garen. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Schalotte und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen. Schalotte und Knoblauch darin glasig andünsten. Abkühlen lassen.

2 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 180 °C/Umluft: 160 °C). Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Eier, Sahne und Milch verquirlen, Schalotten-Knoblauch-Mix unterrühren. Gouda, Mozzarella und 50 g Parmesan unterrühren. Käsesoße kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Spaghetti und Schnittlauch untermischen.

3 Den Nudelmix in eine gefettete hohe fest schließende Springform (22 cm ⌀) füllen und gleichmäßig verteilen. Mit 50 g Parmesan bestreuen und im heißen Ofen 30–40 Minuten goldbraun backen. Nudeltorte ca. 20 Minuten ruhen lassen, dann in Stücke geschnitten servieren.

Dazu passt ein grüner Kopfsalat

DIE HÄLT DICHT

Nicht jede Springform schließt absolut dicht. Besser die Form nach dem Einfetten fest in Alufolie einschlagen. Dann läuft garantiert nichts heraus, und der Ofen bleibt sauber.

Rosenstrudel „Mutterstolz“
MIT SENFKRAUTFÜLLUNG

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 ¼ STUNDEN

- 350 g Sauerkraut
- 1 kleiner säuerlicher Apfel
- 1 Zwiebel
- 150 g Schinkenspeck
- 1 EL Sonnenblumenöl
- ½ TL Kümmelsamen
- 1 EL mittelscharfer Senf
- Salz, Pfeffer
- 3 Eier
- 50 ml Milch
- 150 g Schlagsahne
- geriebene Muskatnuss
- 75 g Butterschmalz
- 1 Packung Strudelteig (250 g; 10 Blätter; Kühlregal)
- Backpapier

Pro Portion ca. 24 g E, 43 g F, 44 g KH
675 kcal

1 Sauerkraut abtropfen lassen. Apfel waschen, schälen, entkernen und in feine Würfel schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Schinkenspeck ebenfalls in feine Würfel schneiden. Zwiebel und Speck im heißen Öl andünsten. Kümmel zufügen und kurz mitbraten. Apfelwürfel zufügen und unter Rühren ca. 2 Minuten andünsten. Mit Senf, Salz und Pfeffer würzen. Füllung etwas abkühlen lassen.

2 Für den Guss Eier, Milch, Sahne, Salz, Pfeffer und Muskat verquirlen. Butterschmalz schmelzen. Strudelteigblätter aus der Packung nehmen und unter einem feuchten Geschirrtuch ruhen lassen.

3 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 180 °C/Umluft: 160 °C). 1 Strudelblatt mit wenig Butterschmalz bestreichen, etwas Füllung darauf verteilen und Strudelblatt längs ziehharmonikaförmig locker zusammenraffen. Zu einer losen Schnecke aufrollen und in die Mitte einer mit Backpapier ausgelegten Tarteform (ca. 24 cm ⌀) setzen. Übrige Strudelblätter ebenso füllen, formen und in die Form setzen. Guss gleichmäßig darübergießen und Strudel im heißen Ofen ca. 30 Minuten goldbraun backen. Eventuell mit Backpapier bedecken, falls er zu dunkel wird.





„Warm ums Herz“ – ZWIEBELKUCHEN

FÜR CA. 9 STÜCKE // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 ½ STUNDEN + WARTEZEIT

Für den Teig

- ca. 300 g + etwas Mehl
- ½ Würfel Hefe (21 g)
- ca. 150 ml lauwarme Milch
- 50 g + etwas weiche Butter
- Salz

Für den Belag

- 1 kg Zwiebeln
- 150 g geräucherter durchwachsener Speck
- 3 Eier
- 250 g saure Sahne
- Salz, Pfeffer
- 1–2 TL Kümmelsamen
- 2 Lauchzwiebeln

Pro Stück ca. 11 g E, 15 g F, 31 g KH
315 kcal

1 Für den Teig 300 g Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken, Hefe hineinbröckeln und mit 75 ml lauwarmer Milch und etwas Mehl vom Rand verrühren. Vorteig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 15 Minuten gehen lassen. 75 ml Milch, Butter und ½ TL Salz zum Vorteig geben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Bei Bedarf noch etwas Mehl oder Milch unterkneten. Teig zugedeckt ca. 1 Stunde gehen lassen.

2 Für den Belag inzwischen Zwiebeln schälen, in Streifen schneiden. Speck würfeln und in einer Pfanne anbraten. Zwiebeln zufügen und glasig andünsten. Abkühlen lassen.

3 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/Umluft: 180 °C). Eier und saure Sahne verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. Eiersahne mit Speck und Zwiebeln mischen. Teig auf wenig Mehl rechteckig (ca. 24 × 35 cm) ausrollen und auf ein gefettetes, mit Mehl bestäubtes Blech (ca. 22 × 33 cm) legen, dabei einen kleinen Rand andrücken. Die Speck-Zwiebel-Mischung darauf verteilen. Kuchen im heißen Ofen ca. 35 Minuten goldbraun backen.

4 Lauchzwiebeln putzen, waschen, in Ringe schneiden. Zwiebelkuchen in Stücke schneiden und mit Lauchzwiebelringen bestreut servieren.

MANCHE MÖGEN'S LOW CARB

Fans der kohlenhydratarmen Küche können den Zwiebelkuchen so zubereiten: 180 g Mandelmehl, 80 g Reismehl, 60 g Leinsamenmehl und 30 g gemahlene Flohsamenschalen mischen, dann wie beschrieben einen Vorteig ansetzen und den Teig mit insgesamt 200 ml lauwarmer Milch herstellen.

Manche Rezepte ändern sich nie!

GETÜRMTES KARTOFFELPÜ

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 ½ STUNDEN

- 800 g mehligkochende Kartoffeln
- 4 Lauchzwiebeln
- 1 rote Paprikaschote
- 4 EL weiche Butter
- 6 Stiele Dill
- 6 Stiele Thymian
- 100 g geriebener Emmentaler
- ca. 100 ml Milch
- Salz, Pfeffer
- geriebene Muskatnuss
- 250 g saure Sahne
- 1 Kirschtomate
- 1 EL Balsamicocreme
- Backpapier

Pro Portion ca. 15 g E, 24 g F, 43 g KH
465 kcal

1 Kartoffeln waschen und mit Schale in kochendem Wasser ca. 25 Minuten garen. Lauchzwiebeln und Paprika putzen, waschen und in Ringe bzw. kleine Würfel schneiden. 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen. Lauchzwiebeln, bis auf etwas Grün, und Paprika darin ca. 2 Minuten andünsten. Abkühlen lassen. Dill und Thymian waschen, trocken schütteln und hacken.

2 Kartoffeln abgießen, abschrecken, pellen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Mit Lauchzwiebel-Paprikamischung, 3 EL Butter, Käse und Milch zu einem dicklichen Püree verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und die Hälfte der Kräuter untermischen. Püree mithilfe eines Dessertrings (ca. 16 cm ⌀) in 4 Kreisen auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche setzen, glatt streichen und auskühlen lassen.

3 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/Umluft: 180 °C). Kartoffelböden blechweise im heißen Ofen ca. 15 Minuten leicht goldbraun backen und etwas abkühlen lassen.

4 Saure Sahne und übrige Kräuter, bis auf etwas zum Bestreuen, verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alle Böden mit Creme bestreichen und zu einer Torte zusammensetzen. Mit übrigen Kräutern und Lauchzwiebelringen bestreuen. Kirschtomate waschen und Torte damit garnieren. Mit Balsamicocreme beträufeln.

DIE QUADRATUR DES KREISES

Simpler und schneller für Vielbeschäftigte: Das gesamte Püree auf einem mit Backpapier belegten Backblech im Quadrat (28 × 28 cm) glatt streichen und backen. Anschließend vierteln und wie beschrieben stapeln.


Hey,
IT'S VEGGIE!

Zerbröckeltem Feta über die fertigem Schotem streuem. Das schmeckt wie große Feriem im Griechenland...

Mamas unvergessene PAPRIKASCHOTEN

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 ¼ STUNDEN

- 120 g Langkornreis
- Salz
- 4 rote Paprikaschoten
- 1 Möhre
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stange Staudensellerie
- 1 EL Fenchelsamen
- 400 g gemischtes Hackfleisch
- 1 Ei
- Pfeffer
- 100 ml Gemüsebrühe
- 4 Stiele Dill
- 2 Lauchzwiebeln
- 100 g geriebener Käse (z. B. Pecorino)

Pro Portion ca. 28 g E, 27 g F, 27 g KH
480 kcal

1 Reis nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser garen. Paprikaschoten waschen, die Stielansätze entfernen, Schoten längs halbieren und entkernen.

2 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/Umluft: 180 °C). Möhre schälen, waschen und grob raspeln. Zwiebel und Knoblauch schälen, beides sehr fein würfeln. Sellerie putzen, waschen und in feine Würfel schneiden. Reis abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Fenchelsamen in einem Mörser grob zerstoßen. Vorbereitete Zutaten mit Hack und Ei verkneten. Hackmasse mit Salz und Pfeffer würzen und in die Paprikahälften füllen. Paprika in eine Auflaufform legen. Brühe angießen und Paprikaschoten im heißen Ofen ca. 40 Minuten backen.

3 Dill waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Paprika mit Dill, Lauchzwiebeln und Käse bestreuen.

VARIATIONEN VON HEUTE

Anstelle von Reis Couscous oder Bulgur mit nussiger Note für die Füllung verwenden. Lecker Low Carb auch mit fein gewürfelten Pilzen statt Reis.

Würziger wird es mit 2–3 Gewürzgurkern statt der Salatgurke



Hey, IT'S VEGGIE!

Schnittchenliebe MIT EIERSALAT

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 30 MINUTEN + WARTEZEIT

- 6 Eier
- 2 Lauchzwiebeln
- ½ Salatgurke
- 4 EL Mayonnaise
- 2 EL Naturjoghurt
- 1 TL mittelscharfer Senf
- Salz, Pfeffer
- 1 TL Zitronensaft
- 4 Blätter Kopfsalat
- 8 Scheiben Dinkelkörnerbrot
- Holzspieße

Pro Portion ca. 15 g E, 23 g F, 41 g KH
445 kcal

1 Eier in kochendem Wasser ca. 10 Minuten hart kochen. Kalt abschrecken, pellen, abkühlen lassen.

2 Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Gurke putzen, waschen, nach Belieben entkernen und fein würfeln. Mayonnaise, Joghurt und Senf glatt rühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Eier klein würfeln. Mit Lauchzwiebeln, Gurke und Dressing mischen. Salat putzen, waschen und trocken schleudern.

3 Brotscheiben nach Belieben toasten. 4 Scheiben Brot mit je 1 Blatt Kopfsalat belegen und Eiersalat darauf verteilen. Übrige Brotscheiben als Deckel darauflegen. Sandwiches halbieren und mit Spießen fixieren.



„Essen steht im Kühlschrank" – KÄSESALAT

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 20 MINUTEN

- **500 g Gouda** (Stück)
- **1 Bund Radieschen**
- **100 g Cornichons**
- **2 EL Weißweinessig**
- **2 EL saure Sahne**
- **3 EL Öl**
- **1 TL mittelscharfer Senf**
- **Salz**
- **Pfeffer aus der Mühle**

Pro Portion ca. 35 g E, 47 g F, 2 g KH
585 kcal

1 Käse entrinden, in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Radieschen putzen, waschen und in feine Scheiben schneiden. Cornichons in Scheiben schneiden. Beides zum Käse geben.

2 Essig, saure Sahne, Öl und Senf verrühren. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Dressing mit dem Salat mischen, anrichten.



MILD BIS HERZHAFT

Junger Gouda reift in vier bis sechs Wochen zu einem sahnigen Käse. Mittelalter braucht zum Reifen drei bis sechs Monate und schmeckt schon wesentlich kräftiger. Beide Sorten eignen sich zum Überbacken, für Aufläufe und Soßen, denn sie haben gute Schmelzeigenschaften.



FLEISCHBÄLLCHEN
mit Gemüseversteck

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STUNDE

- 300 g frische oder TK-Erbsen
- Salz
- 1 Zwiebel
- 1 TL Kapern
- 1 EL Fenchelsamen
- 600 g Schweinehackfleisch
- 1 Ei
- 2 EL Semmelbrösel
- 4 EL geriebener Parmesan
- Pfeffer
- 2 EL Olivenöl
- 100 ml Gemüsebrühe
- 5 EL Schlagsahne

Pro Portion ca. 36 g E, 29 g F, 14 g KH
470 kcal

1 Erbsen in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten blanchieren. Abgießen, abschrecken, abtropfen lassen. Zwiebel schälen, in feine Würfel schneiden. Kapern fein hacken. Fenchel fein zerstoßen. Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 180 °C/Umluft: 160 °C).

2 Hälfte Erbsen, Hack, Zwiebel, Kapern, Ei, Semmelbrösel und Parmesan verkneten. Mit Salz, Pfeffer und Fenchel würzen. Aus dem Teig ca. 12 Bällchen formen. Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Bällchen darin von beiden Seiten kurz anbraten. Restliche Erbsen zufügen. Brühe und Sahne angießen. Im heißen Ofen ca. 35 Minuten backen.

HIER HACKT'S

Schweinehack ist durch seinen Fettgehalt von bis zu 30 % besonders saftig. Wer Kalorien sparen möchte, kann die Frikadellen auch mit Rinderhack (bis 20 % Fett) zubereiten.



Vogel checkt: Ist digital einfacher?

„Ich finde, bei Post und DHL schon. Von der Mobilen Briefmarke bis zur Paketverfolgung – das geht jetzt alles mit einer einzigen App. Einfach QR-Code scannen und runterladen.“

LÄUFT.

Selber checken auf: **VogelCheckt.de**

Deutsche Post DHL

Apfel-Karamell-Auflauf „ALLES WIRD GUT“

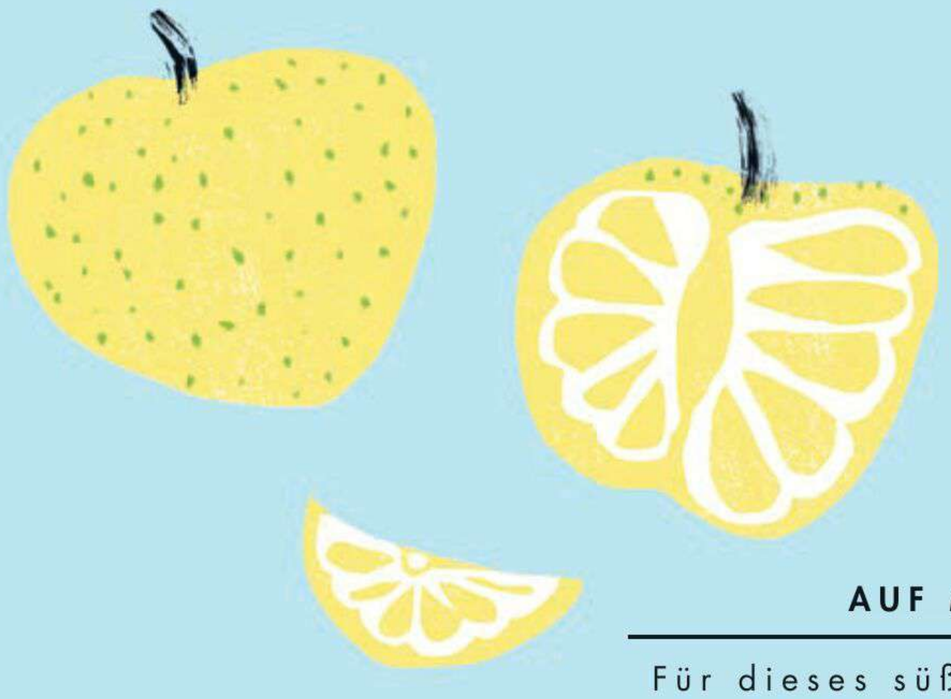
FÜR 6 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1¼ STUNDEN

- 900 g Äpfel
- 130 g + etwas Butter
- 100 g brauner Zucker
- 75 g feiner Zucker
- 4 Eier (Größe M)
- 160 ml Milch
- 160 g Schlagsahne
- 1 TL Vanilleextrakt
- 100 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 1 EL Puderzucker

Pro Portion ca. 8 g E, 33 g F, 66 g KH
600 kcal

1 Äpfel waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und Hälften jeweils in 4 Stücke schneiden. Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/ Umluft: 180 °C). 50 g Butter in einer großen Pfanne zerlassen. Äpfel darin ca. 3 Minuten andünsten. Braunen Zucker darüberstreuen und karamellisieren, bis alles ein wenig andickt. Äpfel mit dem Karamell in eine gefettete runde Auflaufform (ca. 26 cm ⌀) geben und darin verteilen.

2 Feinen Zucker und 80 g Butter cremig rühren. Eier, Milch, Sahne und Vanilleextrakt verquirlen und unter die Butter-Zucker-Creme rühren. Mehl und Backpulver mischen, kurz unterrühren. Teig über die Äpfel gießen. Auflauf im heißen Ofen ca. 40 Minuten backen. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen und mit Puderzucker bestäuben. Dazu schmeckt Vanillesoße.



AUF MAMAS EINKAUFSLISTE

Für dieses süß-fruchtige Gericht einen schön mürben und leicht säuerlichen Apfel nehmen, wie Elstar, Cox Orange oder Boskop.




Linda
Laura
Ingrid
Marie
Luise

Heute, 11 Uhr,
Treffen mit
Linda, Laura,
Ingrid-Marie – und
Königin Luise!

Frisch vom Wochenmarkt

TITEL-REZEPT

Hackklopse vom Blech
MIT SPARGELRAGOUT UND SPECKGRÖSTL

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 50 MINUTEN

- 1 Zwiebel
- 1 kleines Bund Schnittlauch
- 750 g gemischtes Hack
- 2 EL Semmelbrösel
- 1 Ei
- 3 TL mittelscharfer Senf
- Salz, Pfeffer
- 800 g kleine junge Kartoffeln
- 2 EL Öl
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß)
- 500 g weißer Spargel
- 250 g Zuckerschoten
- Zucker
- 6 Scheiben Bacon (Frühstücksspeck)
- 1 EL Butter
- 1 EL Mehl
- 200 g Joghurtfrischkäse
- abgeriebene Schale + 1 TL Saft von ½ Bio-Zitrone

Pro Portion ca. 50 g E, 35 g F, 48 g KH
720 kcal

1 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 220 °C/Umluft: 200 °C). Zwiebel schälen und fein würfeln. Schnittlauch waschen, trocken schütteln, in feine Röllchen schneiden. Hack, Zwiebel, Schnittlauch, Semmelbrösel, Ei, 2 TL Senf, 1 TL Salz und Pfeffer gut verkneten. Masse zu 8 runden Klopsen formen und auf einer Hälfte eines Backblechs verteilen. Kartoffeln waschen und halbieren. Mit Öl, Salz, Pfeffer und Paprikapulver mischen. Mit der Schnittfläche nach unten auf der anderen Hälfte des Backblechs verteilen und im heißen Ofen 25–30 Minuten backen.

2 Spargel waschen, schälen, holzige Enden abschneiden. Stangen schräg in Stücke schneiden. Zuckerschoten putzen, waschen und schräg halbieren. Spargel in kochendem Salzwasser mit 1 Prise Zucker ca. 5 Minuten garen. Zuckerschoten zufügen und weitere 2 Minuten garen. Gemüse herausnehmen, abschrecken, vom Gemüsewasser 400 ml abmessen.

3 Speck knusprig auslassen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Butter im Speckfett schmelzen, Mehl darüberstäuben und unter Rühren anschwitzen. Gemüsewasser nach und nach unter Rühren zugießen, Frischkäse zufügen und alles ca. 5 Minuten köcheln lassen, dabei mehrmals umrühren. 1 TL Senf, Zitronenschale und Gemüse unter die Soße mischen, Soße mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

4 Klopse und Kartoffeln aus dem Ofen nehmen. Soße auf tiefe Teller verteilen. Klopse darauf anrichten. Speck fein zerbröseln und darüberstreuen. Kartoffeln dazu servieren.

GESELLIGE RUNDE?

Dieses Gericht eignet sich auch für eine größere Gästeschar. Dann einfach die Zutaten verdoppeln. Klopse und Kartoffeln auf zwei Backbleche verteilen. Bei Umluft im Ofen garen und nach der Hälfte der Garzeit die Bleche einmal durchtauschen.





Schneidebohnen in Tomatensugo
MIT GEBRATENEN ZIEGENKÄSETALERN

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1¼ STUNDEN

- 1 kg Tomaten
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 4 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 800 g Schneidebohnen
- 12 Scheiben Bacon (Frühstücksspeck)
- 8 kleine Ziegenkäsetaler (à ca. 20 g)
- 2–3 Stiele Bohnenkraut
- Zucker

Pro Portion ca. 16 g E, 29 g F, 17 g KH
410 kcal

1 Tomaten waschen, putzen, kreuzweise einritzen und in kochendem Wasser ca. 30 Sekunden blanchieren. Herausheben, abschrecken, häuten und in kleine Würfel schneiden.

2 Schalotten und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. 3 EL Öl in einem Topf erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin glasig dünsten. Tomaten zufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 30 Minuten leicht dicklich einköcheln.

3 Inzwischen Bohnen waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser 6–8 Minuten bissfest garen. Abgießen, abschrecken, abtropfen lassen.

4 4 Scheiben Bacon längs halbieren. Ziegenkäsetaler erst jeweils mit 1 ganzen, dann mit ½ Scheibe über Kreuz umwickeln. Bohnenkraut waschen, trocken schütteln und grob hacken.

5 Bohnen und etwas Bohnenkraut in die Tomatensoße geben und erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken.

6 Ziegenkäsetaler in 1 EL Öl in einer Pfanne von beiden Seiten goldbraun braten. Mit dem Bohnen-Tomaten-Gemüse anrichten und mit übrigem Bohnenkraut bestreuen.



BOHNENKRAUT NICHT VERGESSEN

Wie sein Name schon verrät, würzt das aus dem östlichen Mittelmeerraum stammende Kraut grüne Bohnen wunderbar. Die botanische Verwandtschaft mit Thymian kann man riechen, und zart zitronig duftet es ebenfalls. Geschmacklich ist Bohnenkraut leicht pfeffrig bis bitter und bringt einen Hauch Süße mit. Das passt auch prima zu Hülsenfrüchten und Kohl.

Krosses Landbrot

MIT MARINIERTEM SPARGEL UND KRÄUTERCREME

FÜR 4 STÜCK // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 40 MINUTEN

- 400 g grüner Spargel
- 4 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 4 EL Balsamico-Essig
- 9–10 EL Orangensaft
- 1 gehäufter TL Blütenhonig
- 2–3 Stiele Basilikum
- 2–3 Stiele Estragon
- 1 Bund Schnittlauch
- 250 g Ricotta
- 2 EL geriebener Pecorino
- 80 g Crème fraîche
- 1 TL Bio-Orangenabrieb
- 4 große Scheiben Krustenbrot
- Meersalzflocken

Pro Stück ca. 12 g E, 26 g F, 37 g KH
440 kcal

1 Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und die holzigen Enden abschneiden. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Spargel darin 4–5 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen. Essig, 6 EL Orangensaft und Honig in die Pfanne geben, kurz aufkochen lassen. Marinade mit Salz und Pfeffer würzen und über den Spargel gießen.

2 Kräuter waschen und trocken schütteln. Basilikum und Estragon hacken. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Ricotta mit Pecorino, Crème fraîche, Orangenschale und 3–4 EL Orangensaft glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kräuter, bis auf 1 EL Schnittlauch, unterrühren.

3 Brotscheiben toasten, dick mit Kräuterricotta bestreichen und mit Spargel belegen. Mit 2 EL Öl beträufeln. Mit übrigen Schnittlauchröllchen und Meersalzflocken bestreuen.

... MIT MINZIGEM ERBSENMUS UND MOZZARELLA

FÜR 4 STÜCK // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 30 MINUTEN + WARTEZEIT

- 300 g TK- oder frische gepalte Erbsen
- 1 Bund Minze
- 125 g Büffelmozzarella
- 5–8 EL Olivenöl
- 1 TL Bio-Zitronenabrieb + Saft von 1 Zitrone
- Salz, Pfeffer
- 4 große Scheiben Krustenbrot
- Meersalzflocken

Pro Stück ca. 14 g E, 22 g F, 35 g KH
405 kcal

1 Gefrorene Erbsen ca. 30 Minuten antauen lassen. Frische Erbsen waschen und gut abtropfen lassen.

2 Minze waschen, trocken schütteln und, bis auf einige Blätter zum Garnieren, grob hacken. Mozzarella abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Erbsen, Minze, 4 EL Öl, Zitronenschale und -saft mittelfein püriere. Sollte die Masse nicht glatt sein, noch 1 EL Öl unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Brotscheiben toasten, üppig mit Erbsen-Minz-Mus bestreichen, mit Mozzarella belegen. Mit 1–2 EL Öl beträufeln. Mit beiseitegelegter Minze und Meersalz bestreuen.


Hey,
IT'S VEGGIE!

Spargel hält sich, in ein feuchtes Tuch gewickelt, maximal 3 Tage im Gemüsefach des Kühlschranks



Gebutterter Ofenspargel
MIT KLEINEN KALBSSTEAKS

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STUNDE

- **2 kg weißer Spargel**
- **60 g + 1 EL Butter**
- **Meersalzflocken**
- **Pfeffer**
- **geriebene Muskatnuss**
- **3 Stiele Salbei**
- **12 kleine Kalbssteaks** (à ca. 60 g)
- **2 EL Olivenöl**
- Alufolie

Pro Portion ca. 48 g E, 30 g F, 19 g KH
540 kcal

1 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 180 °C/Umluft: 160 °C). Spargel waschen, schälen und holzige Enden abschneiden. Spargel auf der Fettpfanne des Backofens verteilen. 60 g Butter in Stückchen auf dem Spargel verteilen. Mit Meersalz, Pfeffer und Muskat würzen. Blech mit Alufolie fest verschließen. Spargel im Ofen 35–40 Minuten garen.

2 Salbei waschen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden. Kalbssteaks trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Öl und 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen. Steaks darin von jeder Seite kurz scharf an-braten. Salbei zufügen und bei schwacher Hitze ca. 2 Minuten ziehen lassen. Steaks mit Salbeibutter und Spargel anrichten.



Blumenkohlfrikadellen
MIT MINZJOGHURT

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STUNDE

Für die Frikadellen

- 600 g Blumenkohl
- Salz
- je 4 Stiele Petersilie + Thymian
- 3 EL zarte Haferflocken
- 100 g Feta
- ca. 8 EL Semmelbrösel
- 1 Ei
- 100 g Magerquark
- Pfeffer
- Ras el Hanout (marokkanische Gewürzmischung)
- 4 EL Olivenöl

Für den Dip

- 4 Stiele Minze
- 300 g griechischer Joghurt
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 1–2 EL Zitronensaft

Pro Portion ca. 18 g E, 29 g F, 27 g KH
455 kcal

1 Blumenkohl putzen, waschen, in Röschen teilen. In kochendem Salzwasser 8–10 Minuten weich garen. Abschrecken, abtropfen lassen. Blumenkohl fein zerdrücken und abkühlen lassen. Petersilie und Thymian waschen, trocken schütteln und fein hacken. Haferflocken im Universalzerkleinerer mahlen. Feta zerbröckeln.

2 Blumenkohl, Kräuter, Haferflocken, 4 EL Semmelbrösel, 60 g Feta, Ei und Quark gut mischen. Mit Salz, Pfeffer und Ras el Hanout würzen. Sollte die Masse zu weich sein, noch Semmelbrösel zugeben. 4 EL Semmelbrösel auf einen Teller geben. Aus der Masse ca. 12 Frikadellen formen und in den Bröseln wenden. Öl portionsweise in einer großen Pfanne erhitzen. Frikadellen darin portionsweise von jeder Seite 4–5 Minuten goldbraun braten. Herausnehmen und warm stellen.

3 Für den Dip Minze waschen und trocken schütteln. Hälfte Minze hacken, Rest in Streifen schneiden. Joghurt, 1 EL Öl, Salz, Pfeffer, Zitronensaft und ⅔ gehackte Minze verrühren. Mit 1 EL Öl beträufeln, mit Pfeffer übermahlen und mit übriger gehackter Minze bestreuen.

4 Blumenkohlfrikadellen mit restlichem Feta und Minzestreifen bestreuen. Joghurtdip dazu reichen.

Pasta Primavera
MIT BROKKOLISOSSE

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1¼ STUNDEN

- 400 g Brokkoli
- Salz
- 150 g TK-Erbsen
- 1 Stück Ingwer (ca. 30 g)
- 2 EL Butter
- 1 Bio-Limette
- 1 Bund Radieschen
- 500 g weißer Spargel
- 400 g Spaghetti
- 4 EL Olivenöl
- Pfeffer
- Zucker

Pro Portion ca. 12 g E, 15 g F, 94 g KH
575 kcal

1 Brokkoli waschen, putzen und in Röschen teilen. Stiele schälen und in feine Würfel schneiden. Brokkoliröschen in kochendem Salzwasser 3–4 Minuten garen, abschrecken und abtropfen lassen. Gefrorene Erbsen in kochendem Salzwasser ca. 1 Minute blanchieren, abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Ingwer schälen und fein schneiden.

2 Butter in einem Topf erhitzen. Ingwer, Brokkolistiele und 120 g Erbsen darin ca. 2 Minuten andünsten. Mit ca. 200 ml Wasser auffüllen und zugedeckt ca. 8 Minuten garen. Die Brokkoliröschen unterheben, ca. 10 Minuten weitergaren und mit Salz würzen. Gemüse fein pürieren.

3 Limette heiß waschen, Schale fein abreiben. Radieschen putzen, waschen und in feine Scheiben schneiden oder hobeln. Mit Limettenschale und Salz würzen. Spargel waschen, schälen, holzige Enden abschneiden. Stangen schräg in 3–4 cm lange Stücke schneiden.

4 Spaghetti in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Inzwischen Öl in einer Pfanne erhitzen. Spargel darin 5–6 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. 1–2 TL Zucker und restliche Erbsen zufügen, ca. 2 Minuten weitergaren.

5 Nudeln abgießen und abtropfen lassen, dabei etwas Nudelwasser auffangen. Brokkolisoße kurz unter Rühren erhitzen, dabei so viel Nudelwasser zufügen, bis die Soße cremig ist. Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Nudeln auf Teller verteilen und mit Erbsen, Spargel und Limettenradieschen anrichten.



SPARGEL MUSS QUIETSCHEN – VOR FRISCHE

Prima Indiz für frisch gestochene Stangen: Sie müssen eine leicht glänzende Schale haben, die Köpfe sind geschlossen, und es quietscht, wenn man sie aneinanderreibt.


Hey,
IT'S VEGGIE!
Die zarten Radieschenblättchen nicht wegwerfen, sondern kurz in der Soße mitgaren. Am besten Bio-Ware nehmen

Das Brät von
2 ungebrühten
Bratwürstern
ist ein deftiger
Ersatz für die
Steakwürfel.
In Klößchen aus
der Haut in
heißes Öl drücken
und goldbraun
braten

Kräftige Gemüsesuppe „QUER DURCH DEN GARTEN“

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1½ STUNDEN

- 1 Bund Schnittlauch
- 80 ml Rapsöl
- 150 g Petersilienwurzeln
- 300 g Kartoffeln
- 2 Möhren
- 400 g Süßkartoffeln
- 300 g Knollensellerie
- 1 Zwiebel
- 1 kleine Stange Porree
- 3 Scheiben Bacon (Frühstücksspeck)
- 2 TL Senfkörner
- 4 Wacholderbeeren
- 1 TL Anissamen
- 3 EL Olivenöl
- 2 Lorbeerblätter
- 1,2 l Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer
- 200 g Rinderhüftsteak
- Alufolie

Pro Portion ca. 21 g E, 35 g F, 41 g KH
580 kcal

1 Für das Schnittlauchöl Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Rapsöl in einem Topf bis ca. 70 °C (Thermometer verwenden!) erhitzen und vom Herd ziehen. Schnittlauch, bis auf 2–3 TL, zufügen und ca. 5 Minuten ziehen lassen. Schnittlauch mit dem Öl sehr fein pürieren. Öl durch ein feines Sieb gießen und stark durchdrücken.

2 Für den Eintopf Petersilienwurzeln, Kartoffeln, Möhren, Süßkartoffeln und Sellerie schälen, waschen und würfeln. Zwiebel schälen und fein würfeln. Porree putzen, waschen, längs halbieren und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Bacon in Stücke schneiden. Senfkörner, Wacholder und Anis in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten und abkühlen lassen. Gewürze in einem Mörser fein zerstoßen.

3 Bacon in 2 EL Öl in einem Topf knusprig braten, herausnehmen. Zwiebel im Bratöl glasig andünsten. Hälfte Gewürzmischung und vorbereitetes Gemüse, bis auf den Porree, zufügen und ca. 2 Minuten mitdünsten. Lorbeer zugeben. Brühe zugießen und aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln. Porree nach ca. 8 Minuten zufügen und mitgaren.

4 Steak trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Steak darin bei starker Hitze von beiden Seiten ca. 3 Minuten braten. Fleisch herausnehmen und in Alufolie gewickelt ca. 5 Minuten ruhen lassen, dann in Würfel schneiden.

5 Bacon und Fleisch in den Eintopf geben und Eintopf abschmecken. Auf Teller verteilen, mit etwas Schnittlauchöl beträufeln und mit Rest Schnittlauch und übriger Gewürzmischung bestreuen. Restliches Schnittlauchöl dazu servieren.

Kerbel-Spargel-Tarte
MIT RÄUCHERLACHS

FÜR CA. 10 STÜCKE // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 ½ STUNDEN + WARTEZEIT



Für den Teig

- 200 g + etwas Mehl
- Salz
- 75 g kalte + etwas Butter
- 1 Ei (Größe M)
- 2 EL Crème fraîche
- Frischhaltefolie

Für den Belag

- 6 dicke Stangen weißer Spargel
- 400 g grüner Spargel
- Salz
- 1 Bund Petersilie
- 1 Bund Kerbel
- 150 g Crème fraîche
- 2 Eier
- Pfeffer
- 12 Scheiben Räucherlachs

Pro Stück ca. 12 g E, 18 g F, 17 g KH
285 kcal

1 Für den Teig 200 g Mehl, 1 Prise Salz, Butter in Stückchen, Ei und Crème fraîche glatt verkneten. Zugedeckt ca. 30 Minuten kalt stellen.

2 Für den Belag Spargel waschen. Weißen ganz, grünen Spargel im unteren Drittel schälen, holzige Enden abschneiden. Grünen Spargel in Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten garen. Weißen Spargel nach ca. 3 Minuten mitkochen. Spargel abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Weiße Spargelstangen längs halbieren. Kräuter waschen, trocken schütteln und grob hacken. Mit grünem Spargel, Crème fraîche und Eiern pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 220 °C/Umluft: 200 °C). Teig auf wenig Mehl rechteckig (ca. 33 × 23 cm) ausrollen und in eine gefettete Tarteform (ca. 30 × 20 cm) legen, dabei einen ca. 2 cm hohen Rand formen. Kräutercreme auf den Teig streichen. Weißen Spargel jeweils mit 1 Scheibe Räucherlachs umwickeln und darauflegen. Leicht eindrücken. Spargeltarte im Ofen ca. 40 Minuten backen. Heiß oder lauwarm servieren.

DEN FISCHMANN FRAGEN

Empfehlenswert ist Räucherlachs, der aus Wildfang aus Alaska oder bio-zertifizierter Züchtung stammt, am besten mit dem Naturland-Siegel.

Lust auf mehr?

Das Rezept für Maultaschen mit Spinat und Spargel in Holunderblütendressing und weitere leckere Rezeptideen gibt's auf buerger.de/rezepte





Jetzt gibt es das Kräuterbund für Frankfurter Grüne Soße zu kaufen. Es besteht traditionell aus sieben Kräutern, darunter Borretsch, Sauerampfer und Schnittlauch. Das grüne Potpourri passt statt Dill wunderbar in den Dip



Hey, IT'S VEGGIE!

Ofenkartoffeln MIT DILLRAHM

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1¼ STUNDEN

- **12 mittelgroße Kartoffeln** (vorwiegend festkochend)
- **3 EL Öl**
- **1 großes Bund Dill**
- **1 Knoblauchzehe**
- **400 g saure Sahne**
- **abgeriebene Schale und Saft von ½ Bio-Zitrone**
- **Salz, Pfeffer**
- Alufolie

Pro Portion ca. 12 g E, 17 g F, 80 g KH
535 kcal

1 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/Umluft: 180 °C). Die Kartoffeln gründlich waschen und mehrmals mit einer Gabel einstechen. Mit Öl bepinseln, einzeln in Alufolie wickeln. Auf ein Blech legen und im Ofen ca. 1 Stunde backen.

2 Dill waschen, trocken schütteln und, bis auf etwas zum Garnieren, fein schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Saure Sahne, Dill, Knoblauch, Zitronenschale und -saft verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Kartoffeln auswickeln, längs einschneiden, leicht auseinanderdrücken und anrichten. Etwas Soße darauf-geben. Mit übrigem Dill garnieren und mit Pfeffer übermahlen. Restlichen Dillrahm dazu reichen.

DIE ZARTEN NEUEN

Mit der Spargelsaison kommen auch die ersten neuen Kartoffeln auf den Markt, die dann aber noch Importware sind. Aus hiesigem Anbau gibt's die ersten Frühkartoffeln Anfang/Mitte Juni. Wer die Schale hier mitessen möchte, sollte auf Bio-Ware zurückgreifen.



Hey, IT'S VEGAN!

FÜR SELBSTPFLÜCKER

Löwenzahn, Brennnessel & Co. weitab von Straßen und gedüngten Wiesen sammeln. Am besten nur die zarten, jungen Blättchen und oberen Triebspitzen pflücken und nur so viel mitnehmen, wie man verbrauchen möchte. Kräuter möglichst am Tag der Ernte zubereiten bzw. maximal 1 Tag im Kühlschrank aufbewahren.

Frühlingskräutersuppe MIT GÄNSEBLÜMCHEN

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 50 MINUTEN

- 250 g Knollensellerie
- 3 EL Olivenöl
- Salz
- 250 g Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- ½ Stange Porree
- 1 l Gemüsebrühe
- Pfeffer
- geriebene Muskatnuss
- 2–3 Handvoll Frühlingswildkräuter (z. B. Brennnesseltriebe, Bärlauch, Gundelrebe, Schafgarbe oder Löwenzahn)
- 100 ml Sojacreme zum Kochen
- 1 EL Zitronensaft
- Gänseblümchen

Pro Portion ca. 6 g E, 12 g F, 16 g KH
205 kcal

1 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/Umluft: 180 °C). Sellerie schälen, waschen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. In einer flachen Auflaufform mit 1 EL Öl mischen, mit Salz würzen und im heißen Ofen ca. 20 Minuten backen, dabei 1–2-mal wenden.

2 Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Zwiebel schälen und fein würfeln. Porree putzen, waschen und in Scheiben schneiden. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel darin glasig dünsten. Kartoffeln und Porree kurz mitdünsten. Brühe zugießen, aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Zugedeckt ca. 15 Minuten weich köcheln.

3 Kräuter verlesen, waschen, trocken schütteln und grob hacken. Kräuter und Sojacreme in die Suppe geben und fein pürieren. Suppe mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Mit Gänseblümchen garnieren und mit gebackenem Sellerie toppen.

TEIL 1

Lokale Spezialitäten von Versendern und Hofläden

ZWISCHEN DEN MEEREN

OB AUSFLUGSZIEL, LOKALE EINKAUFSMÖGLICHKEIT ODER AUS DER FERNE BESTELLTE URLAUBSERINNERUNG – HIER ZEHN AUSGESUCHTE HANDWERKLICHE ANBIETER AUS ALLEN BEREICHEN DES GENUSSES

IMMER DER NASE NACH

KAESESTRASSE.SH

Mehr als 30 Betriebe säumen die Käsestraße mittlerweile – quer durch Schleswig-Holstein. Die gut gestaltete Internetseite gibt Auskunft und Einblicke rund um die handwerklichen Produktionsstätten zwischen Nord- und Ostsee.

Schmeckt gut, tut gut

DASGELDHAENGTANDENBAEUMEN.DE

Ein Unternehmen mit sozialer Ausrichtung, das Menschen mit wenig Perspektiven Arbeit gibt. Sie ernten auf Streuobstwiesen in und um Hamburg Äpfel und Birnen, die sonst verderben würden. Daraus entstehende Säfte und Schorlen kann man online bestellen (Shopadressen auf der Homepage) oder in Hamburger Restaurants genießen.

Ein Blick auf die Seiten der Fremdenverkehrsverbände der Bundesländer kann beim Aufspüren von weiterem Hofläden und Anbietern eine Hilfe sein

MEIN EIGEN FLEISCH

EINSTUECKLAND.DE

Ob Rind, Schwein oder Huhn, das Fleisch von Ein Stück Land kommt von Tieren, die auf ausgewählten kleinen Bauernhöfen artgerecht gehalten wurden. Die Schlachtung erfolgt erst, wenn ein Tier in Gänze verkauft ist. Per Post, vom Hofladen in Kayhude oder der Stadtdependance in Hamburg-Uhlenhorst zu beziehen.

Heimat der Schokolade

DAJA-CHOCOLATE.DE

Paris, sicherlich. Brüssel, ohne Zweifel. Aber Uetersen? Im Hamburger Speckgürtel produzieren Danila und Jan Klüver beste Tafelschokolade und Pralinen. Nach Aufenthalten im Ausland kehrten Sie nach Holstein zurück, um sich den Traum der eigenen Manufaktur zu erfüllen.



Nordish by Nature

AUSTERREGION.DE

Marco Schnackenberg und Joost Becken haben eine Mission: Austern – regional, frisch und wild! Von Hand bei Ebbe geerntet, deutschlandweit verschifft oder auf ausgewählten Wochenmärkten in Hamburg tagesfrisch geknackt.

LÜBECKER MARZIPAN

MEST.DE

Seit den 1950er-Jahren behauptet sich der kleine Familienbetrieb im Kampf gegen die Marzipangiganten. Was am hervorragenden Produkt liegen muss. Verkauf ab Werk (mit Blick auf die Herstellung) oder im Ladengeschäft mit Café in der Lübecker Altstadt.

GLÜCKLICHE HÜHNER AUS UELZEN

ODEFEYUNDTOECHTER.DE

Seit 2017 züchtet Lars Odefey in der östlichen Lüneburger Heide verschiedene Rassehühner. Sein Fokus liegt dabei auf Tierwohl und Nachhaltigkeit. Vom Schlupf bis zur Schlachtung findet alles auf einem Radius von knapp 300 Metern statt. Die Tiere leben in kleinen Gruppen, werden von Hand gefüttert und wachsen 100 Tage heran, etwa dreimal so lange wie in der konventionellen Mast. Diese Sorgfalt schmeckt man.

Bier beim Auerochsen

VIELANKER.DE

Die Biere und hervorragenden Fassbrausen des Vielanker Brauhauses bekommt man in fast allen Teilen Deutschlands. Doch um die Spezialitäten aus dem Fleisch der eigenen Auerochsenherde zu genießen, muss man den Weg in den Westen Mecklenburgs antreten. Lohnt sich!

Bonsches von der Küste

BONBONKOCHEREI.DE

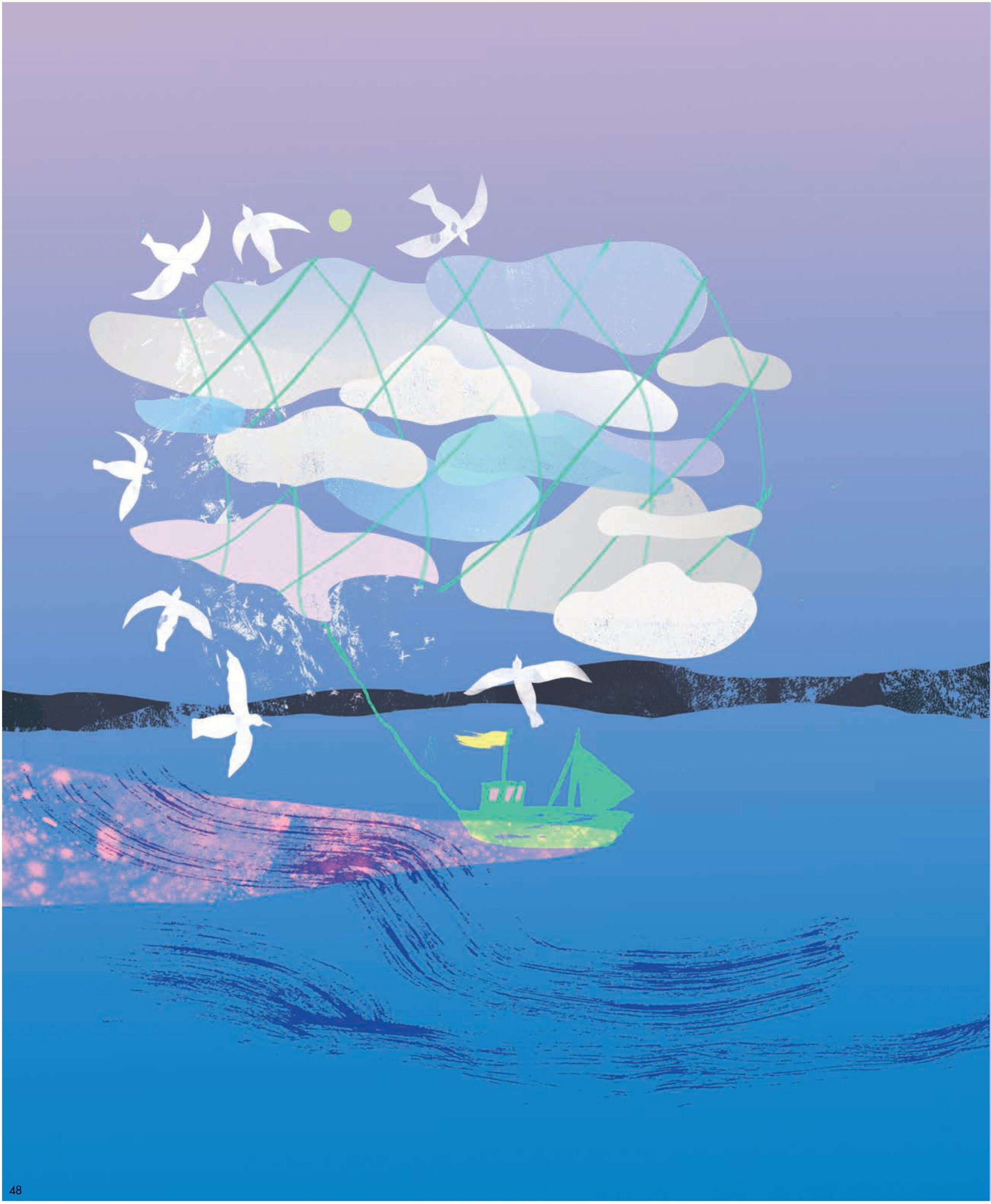
Eckernförde ist für den einmal monatlich stattfindenden Fischmarkt weithin bekannt. Wer nicht gerade dann in der Stadt ist, schaut in der Bonbonkocherei Hinrichs vorbei. Hier werden Bonbons, Lakritz und vieles mehr vor den Augen der Besucher mit Liebe hergestellt.

Vergessen Sie nicht den Wochenmarkt! Dort verkaufen auch regionale Erzeuger, und man kann viele Tipps zu Lebensmitteln aus der Heimat erhalten

INS NETZ GEGANGEN

MUERITZFISCHER.DE

Fische aus den Gewässern der Mecklenburger Seenplatte können in der Manufaktur in Waren gekauft werden oder kommen per Paket an die Haustür. Die Webseite bietet auch viele Tipps für Angelurlaube und Ausflüge.



Nirgends
strahlt
der Himmel
so schön grau
wie im Norden

Küstenküche

Heringssalat „Surf & Turf“
MIT ROASTBEEF UND ROTE BETE

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 35 MINUTEN + WARTEZEIT

- 2 Eier
- 100 g saure Sahne
- 4 EL Salatmayonnaise
- 4 EL Fleischbrühe (Glas)
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 2 EL Weißweinessig
- Salz, Pfeffer
- Zucker
- 1 großer Apfel (z. B. Gala)
- 2 Rote Beten (vorgegart, vakuumiert)
- 2 Gewürzgurken
- 1 Zwiebel
- 6 Bismarck-Heringsfilets (à ca. 80 g)
- 100 g Roastbeefaufschnitt
- 30 g Walnusskerne
- 4 Stiele Dill

Pro Portion ca. 30 g E, 26 g F, 36 g KH
500 kcal

1 Eier in kochendem Wasser ca. 10 Minuten hart kochen. Abschrecken, pellen, abkühlen lassen. Saure Sahne, Mayonnaise, Brühe, Senf und Essig verrühren. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Apfel waschen, vierteln, entkernen und in Würfel schneiden. Rote Beten abtropfen lassen und in gleich große Würfel schneiden. Gurken abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und würfeln.

2 Heringsfilets trocken tupfen und in Stücke schneiden. Roastbeef in Streifen schneiden. Eier und Nüsse grob hacken. Dill waschen, trocken schütteln und Fähnchen abzupfen. Alle vorbereiteten Zutaten mit der Soße vermengen und mindestens 2 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen. Vor dem Servieren noch einmal abschmecken. Dazu schmecken Bratkartoffeln.

SAISONGESCHÄFT

Von Mai bis Juli ist Matjeszeit. Der noch nicht geschlechtsreife Hering wird gekehlt, ausgenommen und in Salzlake eingelegt. Wenn Sie mögen, bereiten Sie den Salat nicht mit süßsaurem, sondern dem zarten, aber intensiver schmeckenden Matjesfilet zu.

Für knusprige Bratkartoffeln am besten Pellkartoffeln vom Vortag verwenden

Kombüsenregel Nr. 1:
Immer reichlich Zitrone
dazu reichen

Kutterseelachs
IN KNUSPRIGER HÜLLE

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 30 MINUTEN

Für den Fisch

- 800 g Seelachsfilet
- Salz
- 2 Eier
- 4 EL Milch
- 100 g Mehl
- 120 g Semmelbrösel
- 1 Bio-Zitrone
- 100 ml Pflanzenöl

Für den Salat

- 100 g Zuckerschoten
- Salz
- 1 Endiviensalat
- 100 g Naturjoghurt
- 2 EL Pflanzenöl
- 3–4 EL Zitronensaft
- Pfeffer
- Zucker

Pro Portion ca. 39 g E, 31 g F, 38 g KH
595 kcal

1 Fisch kalt abspülen und trocken tupfen. In ca. 3 cm breite Stücke schneiden und salzen. Eier und Milch in einem tiefen Teller verquirlen. Mehl und Semmelbrösel auf zwei weitere Teller verteilen. Fisch erst im Mehl, dann im Eiermix und zum Schluss in den Semmelbröseln wenden. Panade leicht andrücken. Zitrone waschen, trocken tupfen und in Spalten schneiden.

2 Für den Salat Zuckerschoten putzen, waschen und in kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren, abgießen und kalt abschrecken. Salat putzen, waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Für das Dressing Joghurt und Öl verrühren. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Mit Zuckerschoten und Salat mischen.

3 In einer Pfanne mit hohem Rand 2 Finger hoch Öl erhitzen. Panierte Fischstücke darin unter Wenden 4–6 Minuten knusprig-goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit dem Salat und Zitronenspalten anrichten.



SMUTJES SÖSSCHEN DAZU

Für einen Remouladendip 1 kleine geschälte Zwiebel und 1 Gewürzgurke fein würfeln. Mit 4 EL Salatmayonnaise, 2 EL Naturjoghurt, 1 TL Senf und eventuell gehackten Kräutern verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

DIE SIND VON HIER

Wer Wert auf die Herkunft legt, der bereitet diesen Salat zum Beispiel mit den nachhaltig gezüchteten „White Tiger"-Garnelen aus der Kieler Förde zu (foerde-garnelen.de). Auch die Nordseekrabbe, örtlich als „Granat" bezeichnet, gehört biologisch zur Familie der Garnelen. Trotz ihres Namens finden sich kleinere Vorkommen auch in der Ostsee.



Strandbistro-Salat
MIT GARNELEN & FERNWEH

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 40 MINUTEN

- **2 Möhren**
- **½ Stange Porree**
- **Salz**
- **1 rote Paprikaschote**
- **1 Babyananas**
- **1 kleine rote Chilischote**
- **4 Stiele Koriander**
- **4 EL Sonnenblumenöl**
- **2–3 EL Limettensaft**
- **Pfeffer**
- **250 g Cocktailgarnelen** (Kühlregal)

Pro Portion ca. 15 g E, 11 g F, 13 g KH
220 kcal

1 Möhren schälen und waschen. Porree putzen und waschen. Beides in ca. 6 cm lange, feine Streifen schneiden. Möhren in kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren, Porree in der letzten ½ Minute zugeben. Gemüse abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

2 Paprika putzen, waschen und in dünne Streifen schneiden. Ananas schälen, vierteln, den harten Strunk entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.

3 Chili längs einritzen, entkernen, waschen und fein hacken. Koriander waschen, trocken schütteln und die Blätter grob hacken. Beides mit Öl und Limettensaft zu einem Dressing verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Garnelen waschen, trocken tupfen. Mit Gemüsestreifen, Ananas und Dressing mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und vor dem Servieren ca. 10 Minuten abgedeckt im Kühlschrank ziehen lassen.

Kombüsenregel Nr. 2:
„Überfrachtet", dat
gibt es beim Smörre-
bröd nich … das
Brot ruhig ordentlich
beladen



Smörrebröd „GROSSE FAHRT“

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 20 MINUTEN

- 2 rote Zwiebeln
- Salz
- Zucker
- 1 TL Weißweinessig
- 4 Eier
- 4 Salatblätter (z. B. Lollo Bionda)
- 2 Stiele Dill
- ½ Bund Radieschen
- 4 Scheiben Dinkelvollkornbrot
- 50 g Butter
- 300 g Bio-Garnelen (gekocht; Kühlregal)
- 4 TL Forellenkaviar
- Pfeffer

Pro Portion ca. 28 g E, 19 g F, 26 g KH
390 kcal

1 Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden, mit 1 Prise Salz, etwas Zucker und Essig mischen. Eier in kochendem Wasser ca. 10 Minuten hart kochen. Abschrecken und pellen. Salat waschen und trocken tupfen. Dill waschen, trocken schüttel, die Fähnchen abzupfen. Radieschen waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Eier ebenfalls in Scheiben schneiden. Brot mit Butter bestreichen.

2 Brotscheiben mit Salatblättern belegen. Eier, Garnelen, Radieschen und Zwiebeln daraufschichten. Kaviar darauf verteilen und mit Dill bestreuen. Mit Pfeffer übermahlen.

VORRAT AN BORD

Bereiten Sie gleich eine größere Menge marinierte Zwiebeln zu. Die schmecken nämlich auch auf Käsebrot, zum Steak oder in einer bunten Veggie-Bowl.

Kapitänsplatte mit Räucherlachs
UND SCHWARZBROTCROÛTONS

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 35 MINUTEN

- **2 Scheiben Schwarzbrot**
- **5 EL Rapsöl**
- **Salz, Pfeffer**
- **1 rote Zwiebel**
- **2 EL Kapern** (Glas)
- **4 Stiele Dill**
- **200 g Salatmix**
- **2 EL Weißweinessig**
- **1 TL mittelscharfer Senf**
- **Zucker**
- **200 g Räucherlachs** (in Scheiben)
- **1 Bio-Zitrone**
- **1 grünschaliger Apfel**

Pro Portion ca. 14 g E, 18 g F, 15 g KH
280 kcal

1 Brot in Würfel schneiden. 2 EL Öl erhitzen, Brotwürfel darin rundherum knusprig braten, dabei mit Salz und Pfeffer würzen. Die Croûtons auf Küchenpapier abtropfen lassen.

2 Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Kapern abtropfen lassen. Dill waschen, trocken tupfen und grob hacken. Salat verlesen, waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen.

3 3 EL Öl, Essig und Senf verrühren. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Lachs in Stücke zupfen. Zitrone heiß waschen und trocken tupfen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Apfel waschen, vierteln, entkernen. Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Apfel, Salatmix und Zwiebel mit der Vinaigrette mischen und auf einer Platte verteilen. Lachs und Zitronenscheiben darauf anrichten. Mit Kapern, Dill und Croûtons bestreuen.

HEISS, HEISS ... STREMEL!

Im Gegensatz zum herkömmlichen kalt geräucherten Lachs wird der außerdem im Handel angebotene Stremellachs heiß geräuchert. Dazu wird der Fisch zunächst in breite Streifen („Stremel") geschnitten, gesalzen und dann nur für kurze Zeit in bis zu 100 °C heißen Rauch gehängt. Auch köstlich auf diesem Salat!





Rösti mit Seemannsgarn
UND KRABBEN

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STUNDE

Für den Dip

- 200 g Crème fraîche
- 250 g Magerquark
- 1 Kästchen Gartenkresse
- abgeriebene Schale und Saft von ½ Bio-Zitrone
- Salz, Pfeffer

Für den Belag

- 500 g grüner Spargel
- Salz
- 2 EL Weißweinessig
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL mittelscharfer Senf
- Pfeffer
- 200 g Nordseekrabbenfleisch

Für die Rösti

- 1 kg mehligkochende Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- Salz, Pfeffer
- 3–4 EL Pflanzenöl

Pro Portion ca. 26 g E, 30 g F, 51 g KH
595 kcal

1 Für den Dip Crème fraîche und Quark verrühren. Kresse vom Beet schneiden und unterrühren. Mit Zitronenschale, -saft, Salz und Pfeffer würzen. Beiseitestellen.

2 Für den Belag Spargel waschen und die holzigen Enden abschneiden. Stangen mit dem Sparschäler längs in dünne Streifen schneiden und in kochendem Salzwasser 1–2 Minuten blanchieren, dann abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Für die Vinaigrette Essig, Öl und Senf verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Spargel mischen. Krabben kalt abspülen und trocken tupfen.

3 Für die Rösti Kartoffeln schälen, waschen und grob reiben. Zwiebel schälen, fein reiben und mit den Kartoffeln mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Etwas Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Aus der Kartoffelmasse mit einem Esslöffel kleine Portionen nebeneinander in die Pfanne setzen. Rösti flach drücken und ca. 10 Minuten unter Wenden knusprig-goldgelb braten. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und im heißen Ofen (Ober-/Unterhitze: 100 °C/Umluft: 80 °C) warm stellen, bis alle gebacken sind. Rösti mit Spargelsalat anrichten, die Krabben darüberstreuen und den Kressedip dazu reichen.

SLOW FOOD

Das ausgelöste Fleisch der kleinen Tierchen aus der Nordsee hat seinen Preis, weil das Pulen sehr aufwendig ist. Warum also nicht mal selbst Hand anlegen? Für 200 g Krabbenfleisch brauchen Sie 500–600 g ungepulte Ware – am schönsten natürlich direkt vom Kutter (oder online bei send-a-fish.de).

Edelfischtopf „FETTER FANG“

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1¼ STUNDEN

- **600 g Kohlrabi**
- **2 Stangen Porree** (ca. 400 g)
- **2 Schalotten**
- **2 Knoblauchzehen**
- **700 g Fischfilet** (ohne Haut; z. B. Lachs, Seeteufel, Wolfsbarsch)
- **2 EL Butterschmalz**
- **1 Döschen gemahlener Safran** (0,1 g)
- **100 ml trockener Weißwein**
- **400 ml Fischfond** (Glas)
- **150 g Schlagsahne**
- **Salz, Pfeffer**
- **1 Packung Blätterteig** (270 g, 24 × 40 cm; Kühlregal)
- **Mehl zum Bearbeiten**
- **1 Eigelb**

Pro Portion ca. 39 g E, 50 g F, 35 g KH
775 kcal



1 Kohlrabi schälen, waschen und in grobe Würfel schneiden. Porree putzen, gründlich waschen und in ca. 1,5 cm dicke Ringe schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen und beides fein würfeln.

2 Fisch waschen, trocken tupfen und in ca. 3 cm große Stücke schneiden. In einer großen, tiefen Pfanne 1 EL Butterschmalz erhitzen, Fisch darin ca. 2 Minuten unter Wenden kräftig anbraten. Herausnehmen.

3 Restliches Butterschmalz in der Pfanne erhitzen. Schalotten, Knoblauch, Kohlrabi und Porree zugeben und 3–4 Minuten unter Rühren andünsten. Safran und Wein zugeben, aufkochen und ca. 3 Minuten köcheln. Fischfond und Sahne (bis auf 1 EL) angießen, mit Salz und Pfeffer würzen und 5–6 Minuten offen köcheln. Gemüseragout in eine ovale Auflaufform (ca. 30 cm lang) füllen und die Fischstücke darin verteilen.

4 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/Umluft: 180 °C). Blätterteig abrollen, einen kleinen Ring (ca. 2 cm ⌀) für das Fischauge ausstechen, einen kleinen Streifen für den Mund und eine ca. 6 cm lange ovale Bauchflosse ausschneiden. Auf der Bauchflosse mit einem Messerrücken ein Muster andeuten. Restlichen Blätterteig auf wenig Mehl bei Bedarf etwas dünner ausrollen. Das eine Ende zu einer Schwanzflosse formen und den Blätterteig mit einem kleinen runden Ausstecher (ca. 1 cm ⌀) mit einem Schuppenmuster versehen. Auf die Auflaufform legen. Leicht andrücken, die Ränder entlang des Formrandes gerade abschneiden (die Schwanzflosse sollte leicht überstehen).

5 Eigelb und 1 EL Sahne verquirlen und den Teig damit bestreichen. Teig mit Mund, Auge und Bauchflosse verzieren. Im heißen Ofen ca. 30 Minuten goldbraun backen. Vor dem Servieren kurz abkühlen lassen.

GÜTEKLASSE „EDELFISCH“

Im Fischereiwesen beschreibt dieser Begriff Speisefische aus Süßwasserfängen, die besonderen Fangbeschränkungen unterliegen. Im Handel und in der Gastronomie werden als „Edelfische“ Arten angeboten, die etwas teurer sind und schön weißes beziehungsweise zart rötliches Fleisch haben. Dazu gehören unter anderem Lachs, Zander, Wolfsbarsch, Seezunge, Steinbutt, Seeteufel und der Adlerfisch.





Fischers Makrelenfilet
AUF BRUNNENKRESSE-SALAT

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 40 MINUTEN

- **1 Bio-Zitrone**
- **4 Orangen** (davon 1 bio)
- **1 rote Chilischote**
- **Meersalzflocken**
- **Pfeffer**
- **8 frische Makrelenfilets** (mit Haut; à ca. 125 g)
- **150 g Brunnenkresse**
- **50 g Winterpostelein**
- **1 rote Zwiebel**
- **4 EL Sonnenblumenöl**
- **1 EL Traubenkernöl**
- **2 EL gehackte Petersilie**

Pro Portion ca. 28 g E, 28 g F, 18 g KH
445 kcal

1 Bio-Zitrone und -Orange heiß waschen, trocken tupfen und Schale fein abreiben. Zitrone auspressen. Chili längs einritzen, entkernen, waschen und fein hacken. Mit Zitrusschale, Hälfte Chili, ¼–½ TL Meersalz und Pfeffer mischen.

2 Makrelenfilets waschen und trocken tupfen. Auf der Hautseite mehrmals schräg einschneiden und mit der Würzmischung einreiben, abgedeckt kalt stellen.

3 Alle Orangen so schälen, dass die weiße Innenhaut vollständig mit entfernt wird. Filets mit einem scharfen Messer zwischen den Trennhäuten herauslösen (dabei den Saft auffangen). Brunnenkresse und Postelein verlesen, gründlich waschen, trocken schleudern und zerzupfen. Zwiebel schälen und in Streifen schneiden.

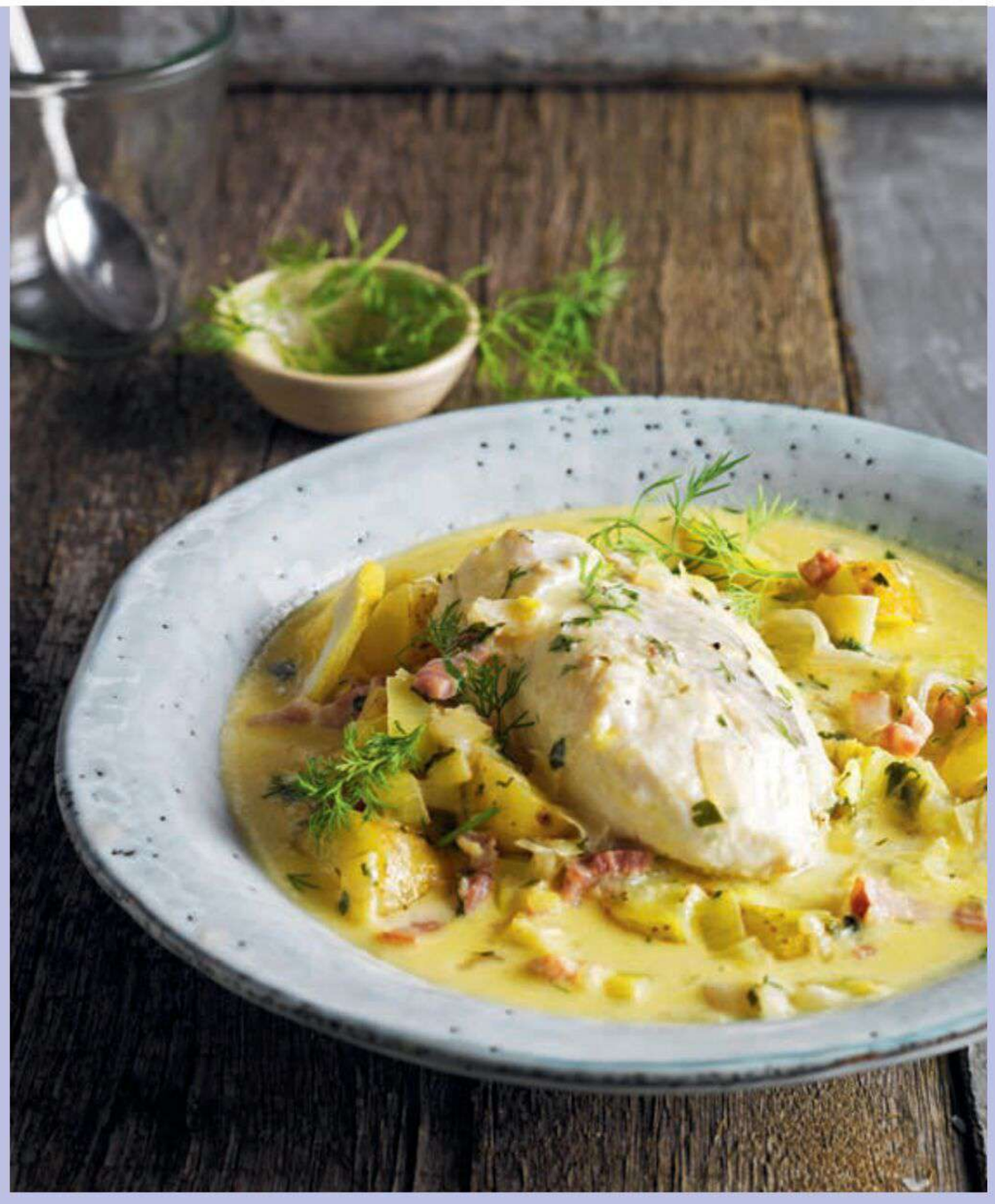
4 2 EL Sonnenblumen- und Traubenkernöl mit 2 EL Zitronensaft, aufgefangenem Orangensaft, restlicher Chili, Meersalz und Pfeffer verrühren. Brunnenkresse, Postelein, Orangenfilets und Zwiebel mit der Vinaigrette mischen. 2 EL Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen. Makrelenfilets darin auf der Hautseite ca. 4 Minuten braten, wenden und weitere ca. 2 Minuten braten. Je 2 Filets mit dem Salat anrichten und mit Petersilie bestreut servieren.

FIETES SUPERFOOD

Nicht nur kulinarisch ist Makrele eine Empfehlung. Auch unserer Gesundheit tun wir etwas Gutes, wenn sie regelmäßig auf dem Speiseplan steht. Denn als sogenannter Fettfisch zählt die Makrele zu den wichtigsten Omega-3-Quellen. Diese mehrfach ungesättigten Fettsäuren sind unverzichtbar für unsere Immunabwehr und ein intaktes Herz-Kreislauf-System.

EIN KABELJAU MIT NAMEN DORSCH

Dorsch oder Kabeljau sind zwei Bezeichnungen für ein- und dieselbe Fischart. Je nach Alter und Herkunft wird wie folgt unterschieden: Bei noch nicht geschlechtsreifem Kabeljau spricht man von Dorsch. Und ebenso wenn er aus der Ostsee kommt.



Kabeljau auf Senfgemüse
FÜR WATTWANDERER

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 45 MINUTEN

- 500 g neue Kartoffeln
- 2 Stangen Porree
- 2 Stangen Staudensellerie
- 100 g geräucherter durchwachsener Speck
- 1 EL Pflanzenöl
- 1 EL Mehl
- 150 ml trockener Weißwein
- ca. 500 ml Fischfond (Glas)
- 100 g Schlagsahne
- 1 EL mittelscharfer Senf
- 1–2 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- 4 Kabeljau- oder Dorschfilets (à ca. 150 g)
- 4 Stiele Dill
- Zitronenscheiben

Pro Portion ca. 41 g E, 20 g F, 28 g KH
495 kcal

1 Kartoffeln gründlich waschen und würfeln. Porree und Sellerie putzen, waschen und in Ringe bzw. Scheiben schneiden. Speck in Streifen schneiden. Öl in einem weiten Topf erhitzen. Speck darin knusprig braten.

2 Porree und Sellerie zugeben, ca. 2 Minuten mitbraten. Mehl darüberstäuben, unter Rühren anschwitzen. Wein, 500 ml Fond und Sahne nach und nach unter Rühren angießen und aufkochen. Senf einrühren. Kartoffeln zugeben. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln. Nach Bedarf noch etwas Fond oder Wasser angießen.

3 Fischfilets waschen, trocken tupfen und auf das Gemüse legen. Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten gar ziehen lassen, aber nicht mehr kochen. Dill waschen, trocken schütteln und hacken. Vor dem Servieren darüberstreuen, mit Zitrone anrichten.

BADISCHER WEIN
Von der Sonne verwöhnt

Wein aus Baden – Sonne im Glas!



www.badischerwein.de

Aufgrund der geologischen und klimatischen Gegebenheiten lassen sich in Baden vom Terroir geprägte, fruchtige, mineralische Weißweine und stoffige, körperreiche Rotweine mit sortenspezifischer Aromaausprägung produzieren. In Baden stehen die Reben überwiegend auf Vulkanverwitterungsböden und Löß. Hieraus resultiert die besonders intensive Nutzung der Rebsorten der Burgunderfamilie. Über 50 % der Rebfläche in Baden ist mit roten und weißen Rebsorten der Burgundergruppe bestockt. Dazu kommen die Sorten Müller-Thurgau, Riesling, Silvaner und Gutedel.

Das geografische Gebiet Baden erstreckt sich zwischen dem Bodensee, Oberrheingraben, Bergstraße und Tauberfranken.

WINE in MODERATION
WEIN | BEWUSST | GENIESSEN

GESCHÜTZTE URSPRUNGSBEZEICHNUNG

Imageservice Werbeagentur



Hier kocht der Wirt.

Essen schmeckt trotzdem

Mittagstisch

Bratkartoffel-Pfannkuchen „ZUM FLEISSIGEN LEINEWEBER“

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1¼ STUNDEN

Für die Pfannkuchen

- 600 g festkochende Kartoffeln
- 100 g geräucherter durchwachsener Speck
- 2 Zwiebeln
- 5 Eier
- 150 g Mehl
- 300 ml Milch
- Salz, Pfeffer
- 4 EL Sonnenblumenöl

Für den Salat

- 1 kleine Zwiebel
- 1 Bund Schnittlauch
- 2 EL Weißweinessig
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 100 g saure Sahne
- Salz, Pfeffer
- Zucker
- 1 Kopfsalat

Pro Portion ca. 23 g E, 36 g F, 61 g KH
675 kcal

1 Für die Pfannkuchen Kartoffeln waschen und mit Schale in kochendem Wasser ca. 18 Minuten vorgaren. Abschrecken, pellen und in Scheiben schneiden. Speck in feine Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und ebenfalls fein würfeln.

2 Eier und Mehl verquirlen. Milch nach und nach unterrühren. Teig mit Salz und Pfeffer würzen, ca. 10 Minuten quellen lassen.

3 Ofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 100 °C/Umluft: 80 °C). Je 1 EL Öl in zwei kleinen beschichteten Pfannen (ca. 20 cm ⌀) erhitzen und jeweils ¼ Kartoffelscheiben und Speck- und Zwiebelwürfel darin unter Wenden ca. 5 Minuten knusprigbraun braten. Dann gleichmäßig in den Pfannen verteilen und je ¼ des Teiges darübergießen. Bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten braten, bis der Teig oben nur noch leicht feucht ist. Wenden und ca. 2 Minuten weiterbraten. Fertige Pfannkuchen im heißen Backofen warm stellen. Aus den restlichen Zutaten ebenso 2 weitere Pfannkuchen zubereiten und ebenfalls warm stellen.

4 Für den Salat Zwiebel schälen und fein würfeln. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Essig, Öl und saure Sahne verrühren. Schnittlauch und Zwiebel zufügen. Dressing mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Salat putzen, waschen, trocken schleudern, in mundgerechte Stücke zupfen. Mit dem Dressing mischen. Pfannkuchen mit Salat anrichten.

WO KOMMT DAS AUF DEN TISCH?

Diese herzhafte Variante eines Pfannkuchens kommt ursprünglich aus Nordrhein-Westfalen, wo viel Textilindustrie ansässig war. Sowohl die Textilarbeiter als auch diese Variante der Pfannkuchen kennt man in der Gegend unter dem Begriff „Leineweber“.





Linsen mit Spätzle
UND SAITENWÜRSCHTLE

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT 50–65 MINUTEN

- 300 g braune Tellerlinsen
- 2 Möhren
- 200 g Knollensellerie
- 1 Stange Porree
- 75 g geräucherter durchwachsener Speck
- 700 ml Gemüsebrühe
- 400 g Eierspätzle (Kühlregal)
- Salz
- 1 EL Butter
- 8 Saiten- bzw. Wiener Würstchen
- ½ Bund Petersilie
- Pfeffer
- 1–2 EL Apfelessig

Pro Portion ca. 48 g E, 35 g F, 66 g KH
790 kcal

1 Linsen waschen und abtropfen lassen. Möhren und Sellerie schälen und waschen. Möhren längs halbieren und in dicke Scheiben, Sellerie in kleine Würfel schneiden. Porree putzen, waschen, längs halbieren oder vierteln und in Stücke schneiden. Speck fein würfeln und in einem Topf knusprig braten. Vorbereitetes Gemüse zufügen und andünsten. Linsen zufügen. Gemüsebrühe angießen, aufkochen und die Linsen je nach Packungsanweisung 30–45 Minuten sämig köcheln. Eventuell noch etwas Brühe zugießen.

2 Spätzle in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Abgießen, abtropfen lassen. 1 EL Butter in dem Topf erhitzen und Spätzle darin schwenken. Würstchen inzwischen in heißem Wasser ca. 4 Minuten erhitzen. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken.

3 Linsen mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken. Mit Spätzle und Wiener Würstchen anrichten. Mit Petersilie bestreuen.



WIRTSHAUSSPÄTZLE HOMEMADE

Für 4 Personen 300 g Mehl, 3 Eier, Salz und 125 ml Wasser in eine Schüssel geben und verrühren. Mit einem Kochlöffel durchrühren, bis der Teig Blasen wirft und schwer vom Löffel fällt. Ist er zu flüssig, noch etwas Mehl unterarbeiten, ist er zu fest, etwas Wasser unterrühren. Reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen. Teig entweder portionsweise vom Spätzlebrett ins Wasser schaben oder mit einer Spätzlepresse ins siedende Wasser drücken. Gar ziehen lassen, mit einer Schaumkelle herausheben und abtropfen lassen.

JEDER, WIE ER MAG

Die Gulaschsuppe erhält ihren charakteristischen Geschmack durch das Paprikapulver – hier im Einsatz die edelsüße Variante, die nur wenig Schärfe mitbringt. Wer mehr Feuer in der Suppe wünscht, würzt mit etwas rosenscharfem Paprikapulver nach. Lecker rauchig schmeckt außerdem das geräucherte Pimentón de la Vera. Doch egal welche Würzvariante Sie wählen: Das Pulver nicht im Öl mit anbraten, denn es verbrennt schnell und schmeckt dann bitter.



Sattmacher-Gulaschsuppe
MIT PAPRIKA

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 2 STUNDEN

- 800 g Rindergulasch
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Öl
- 2 EL Tomatenmark
- ca. 1 l Fleischbrühe
- 1 Lorbeerblatt
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Paprikapulver (edelsüß)
- ½ TL gemahlener Kümmel
- je 1 rote und gelbe Paprikaschote
- 400 g festkochende Kartoffeln
- evtl. gehackte Petersilie

Pro Portion ca. 47 g E, 17 g F, 30 g KH
475 kcal

1 Fleisch trocken tupfen und eventuell kleiner schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen, Zwiebeln grob, Knoblauch fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen. Fleisch portionsweise darin rundherum kräftig anbraten. Gesamtes Fleisch in den Topf geben, Zwiebeln und Knoblauch zufügen und kurz mitbraten. Tomatenmark einrühren und kurz anschwitzen. Brühe zugießen und aufkochen. Lorbeerblatt zugeben. Suppe mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Kümmel würzen und zugedeckt ca. 1 ½ Stunden köcheln lassen.

2 Paprika putzen, waschen und grob würfeln. Kartoffeln schälen, waschen und ebenfalls grob würfeln. Beides ca. 30 Minuten vor Ende der Garzeit in die Suppe geben und mitgaren. Gulaschsuppe nochmals abschmecken, anrichten und nach Belieben mit Petersilie bestreuen.



Lachsforelle „Light Lunch“
AUF LAUWARMEM RADICCHIO-APFELSALAT

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 30 MINUTEN

- 1 Schalotte
- 2 kleine Radicchio
- 2 Äpfel (z. B. Braeburn)
- 2 EL Butter
- Zucker
- 3 EL Weißweinessig
- 1 TL Meerrettich (Glas)
- Salz, Pfeffer
- 4 Lachsforellenfilets (à ca. 125 g; ohne Haut)
- Meersalzflocken
- evtl. Kresse

Pro Portion ca. 26 g E, 8 g F, 14 g KH
240 kcal

1 Schalotte schälen und fein würfeln. Radicchio putzen, waschen, Strunk entfernen und Blätter in feine Streifen schneiden. Äpfel waschen, schälen, vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen. Schalotte darin glasig dünsten. 1 TL Zucker darüberstreuen und leicht karamellisieren. Radicchio und Apfelscheiben unterschwenken. Mit Essig ablöschen. Mit Meerrettich, Salz und Pfeffer würzen, von der Kochstelle ziehen.

2 Fischfilets waschen, trocken tupfen und mit Pfeffer würzen. 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen. Filets darin von beiden Seiten ca. 4 Minuten braten. Salat auf vier Teller verteilen und Fischfilet darauf anrichten. Fisch mit Meersalzflocken bestreuen und nach Belieben mit Kresse garnieren. Dazu schmeckt Baguette.

WENN'S SCHNELL GEHEN MUSS

Lecker schmeckt der Salat auch kalt und statt mit Lachsforelle mit geräuchertem Forellenfilet. Dann das Filet für mehr Aroma rechtzeitig vor dem Servieren aus dem Kühlschrank nehmen, damit es zimmerwarm wird.

Brauhaus-Schweinsbraten
IN KÜMMEL-BIERSOSSE MIT SPECKKRAUTSALAT

FÜR 4–6 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 3¼ STUNDEN

Für den Braten

- 1,2 g Schweinenackenbraten
- 1 Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer
- 1 TL gemahlener Kümmel
- 2 Zwiebeln
- 150 g Knollensellerie
- 1 Möhre
- 250 ml Fleischbrühe
- 500 ml Dunkelbier
- 2 TL Kümmelsamen
- evtl. Majoran

Für den Krautsalat

- 500 g Weißkohl
- Salz
- Zucker
- 2 EL Weißweinessig
- 3 EL Öl
- 80 g geräucherter durchwachsener Speck

Für die Kartoffelknödel

- 1 kg mehligkochende Kartoffeln
- Salz
- 2 Scheiben Toastbrot
- 1 EL Butterschmalz (oder Butter)
- 1 Ei
- geriebene Muskatnuss
- ca. 100 g Mehl

Pro Portion (bei 6) ca. 51 g E, 36 g F, 51 g KH, 790 kcal

1 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 160 °C/Umluft: 140 °C). Fleisch trocken tupfen. Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. Fleisch mit Knoblauch, Salz, Pfeffer und gemahlenem Kümmel rundum einreiben und in einen Bräter setzen. Zwiebeln schälen. Sellerie und Möhre schälen, waschen und mit Zwiebeln in Stücke schneiden. Gemüse um das Fleisch verteilen. Brühe und 200 ml Wasser zugießen. Braten im heißen Ofen ca. 2 Stunden garen.

2 Für den Krautsalat Kohl putzen, waschen, in sehr feinen Streifen vom Strunk schneiden oder hobeln. Kohl mit je 1TL Salz und Zucker kräftig durchkneten und ziehen lassen.

3 Für die Knödel Kartoffeln schälen, waschen und in kochendem Salzwasser ca. 25 Minuten garen. Toastbrot entrinden und klein würfeln. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Brotwürfel darin goldbraun und knusprig rösten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4 Kartoffeln abgießen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Ei zufügen. Mit Salz und Muskat würzen. Mit 100 g Mehl zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Bei Bedarf noch etwas Mehl unterkneten. Teig zu einer dicken Rolle formen, in 8–12 gleich große Scheiben schneiden, flacher drücken, Croûtons in die Mitte geben, Kartoffelteig darüber verschließen und jeweils zu Knödeln formen.

5 Dunkelbier zum Fleisch gießen und weitere ca. 30 Minuten zu Ende garen. Weißkohl mit Essig und Öl mischen. Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken. Speck würfeln und in einer Pfanne ohne Fett knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

6 Knödel in reichlich leicht siedendem Salzwasser 15–20 Minuten gar ziehen lassen. Braten aus dem Bratenfond nehmen und zugedeckt ruhen lassen. Fond durch ein Sieb in einen Topf gießen, mit Kümmel aufkochen und eventuell etwas einköcheln. Fond nochmals abschmecken. Fleisch in Scheiben schneiden. Knödel abtropfen lassen. Alles mit Fond anrichten. Speck auf den Krautsalat streuen und dazu reichen. Nach Belieben mit frischem Majoran garnieren.

SÄMIGE SOSSE

Wer möchte, dickt den Bratenfond mit etwas in kaltem Wasser angerührter Speisestärke an.


HANNEBOA

Für eine vegetarische Variante den Fladen mit eingelegten getrockneten Tomaten in Streifen belegen

Speck-Zwiebel-Fladen
NACH STRAUSSENWIRTSCHAFT-ART

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 ½ STUNDEN + WARTEZEIT

- **400 g + etwas Mehl**
- **½ Würfel Hefe** (21 g)
- **Zucker**
- **Salz**
- **2 EL Olivenöl**
- **150 g geräucherter durchwachsener Speck**
- **4 Zwiebeln**
- **200 g saure Sahne**
- **200 g Crème fraîche**
- **1 Ei**
- **Pfeffer**
- **geriebene Muskatnuss**
- Backpapier

Pro Portion ca. 23 g E, 38 g F, 81 g KH
770 kcal

1 Für den Teig 400 g Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Mulde drücken. Hefe hineinbröckeln und mit 50 ml lauwarmem Wasser, 1 TL Zucker und etwas Mehl vom Rand verrühren. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 15 Minuten gehen lassen.

2 1 TL Salz, Öl und ca. 150 ml lauwarmes Wasser zugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Bei Bedarf noch etwas Mehl oder lauwarmes Wasser einarbeiten. Teig auf bemehlter Arbeitsfläche ca. 5 Minuten kräftig durchkneten, dann zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

3 Für den Belag inzwischen Speck in Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. Saure Sahne, Crème fraîche und Ei verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

4 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 220 °C/Umluft: 200 °C). Zwei Bleche mit Backpapier belegen. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche nochmals kurz kneten, dann in 4 Portionen teilen und jeweils zu einem ovalen Fladen ausrollen.

5 Fladen auf die vorbereiteten Bleche legen und mit der Creme bestreichen. Zwiebeln und Speckstreifen darauf verteilen. Nacheinander im heißen Ofen jeweils ca. 15 Minuten knusprig backen.



FÜR SCHICHTDIENSTLER

Können nicht alle Familienmitglieder gemeinsam am Tisch sitzen? Für eventuelle Nachzügler die Fladen nur ca. 10 Minuten vorbacken, herausnehmen und später nochmals ca. 5 Minuten im heißen Ofen knusprig aufbacken.

G'scheiter Krustenbraten
MIT SEMMELKNÖDELN

FÜR 4–5 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 2 ½ STUNDEN + WARTEZEIT

Für den Braten

- 1 l Fleischbrühe
- 1 kg Schweinebauch mit Schwarte
- 3 Zwiebeln
- 1–2 Knoblauchzehen
- 1 Möhre
- 150 g Knollensellerie
- 1 TL Puderzucker
- 1 EL Tomatenmark
- 150 ml trockener Rotwein
- Salz
- 1 EL Speisestärke
- Pfeffer
- 1 TL getrockneter Majoran

Für die Knödel

- 300 g Brötchen (vom Vortag)
- 200 ml Milch
- 2 Eier
- 2 EL gehackte Petersilie
- Salz, Pfeffer
- geriebene Muskatnuss

Pro Portion (bei 5) ca. 29 g E, 47 g F, 41 g KH
735 kcal

1 Ofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 130 °C/Umluft: 110 °C). 500 ml Brühe in einen Bräter gießen, Schweinebraten trocken tupfen und mit der Schwarte nach unten hineinlegen. Im heißen Backofen ca. 1 Stunde garen. Fleisch aus dem Bräter nehmen und Backofentemperatur auf 160 °C (Umluft: 140 °C) erhöhen. Garfond abgießen und beiseitestellen. Die Schwarte mit einem scharfen Messer (siehe Tipp rechts) in einem Abstand von ca. 1 cm mehrmals rautenförmig einschneiden.

2 Zwiebeln und Knoblauch schälen. Möhre und Sellerie schälen und waschen. Zwiebeln, Knoblauch und Gemüse in grobe Stücke schneiden. Bräter auf dem Herd erhitzen, Puderzucker darin goldgelb karamellisieren. Zwiebeln, Knoblauch, Gemüse und Tomatenmark zufügen und kurz andünsten. Wein angießen, aufkochen und unter Rühren Karamell lösen. Garfond sowie restliche Brühe zugeben. Braten mit der Schwarte nach oben hineinlegen und offen im heißen Ofen ca. 2 Stunden garen.

3 Für die Knödel Brötchen in sehr dünne Scheiben schneiden. Milch erwärmen und darübergießen. Ca. 30 Minuten einweichen, zwischendurch einmal vermengen. Eier und Petersilie zur Knödelmasse geben und gut verkneten. Dabei kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen 8–10 Knödel formen. Abgedeckt beiseitestellen.

4 Bräter aus dem Ofen nehmen, das Fleisch auf ein Backblech geben und die Schwarte mit Salz würzen. Unter dem heißen Backofengrill (230 °C) ca. 15 Minuten knusprig braten. Inzwischen Schmorfond durch ein Sieb in einen Topf gießen, dabei das Gemüse etwas ausdrücken, Fond aufkochen und ca. 10 Minuten einköcheln. Stärke mit etwas kaltem Wasser glatt rühren und einrühren. Soße mit Salz, Pfeffer und Majoran abschmecken.

5 Reichlich Wasser mit Salz in einem großen Topf aufkochen. Knödel im leicht siedenden Wasser ca. 15 Minuten gar ziehen lassen. Zwischendurch wenden. Braten in Scheiben schneiden. Knödel mit einer Schaumkelle herausheben und gut abtropfen lassen. Braten mit Soße und Knödeln anrichten. Dazu passt der Krautsalat von Seite 74 (mit oder ohne Speck).

Krautsalatrezept von Seite 74 ohne Specktopping

Die Schwarte einschneiden? Richtig gut funktioniert das mit einem Cutter oder Skalpell

Preiswerter, schneller, deftiger: Statt panierter Schnitzel einfach gebratenem Leberkäse zwischen die Hälften klemmen



Schnitzel-Laugenweckla
AUF DIE HAND

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 20 MINUTEN

- 7 EL Salatmayonnaise
- 1 EL grober Senf
- 100 g Kirschtomaten
- 6 Stiele Schnittlauch
- 150 g Semmelbrösel
- 2–3 EL Mehl
- 2 Eier
- Salz, Pfeffer
- 4 Kalbsschnitzel (à ca. 125 g)
- 2 EL Butterschmalz
- 4 Scheiben Bacon (Frühstücksspeck)
- 4 Laugenbrötchen
- 150 g Krautsalat (Kühlregal)

Pro Portion ca. 43 g E, 26 g F, 67 g KH
675 kcal

1 Mayonnaise mit Senf verrühren. Kirschtomaten waschen und halbieren. Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in ca. 2 cm lange Stücke schneiden. Semmelbrösel und Mehl in je einen tiefen Teller geben. Eier in einem dritten Teller verquirlen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

2 Schnitzel mit Salz und Pfeffer würzen und nacheinander erst im Mehl, dann im Ei und zum Schluss in Semmelbröseln wenden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Bacon darin knusprig braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Schnitzel im heißen Fett bei mittlerer Hitze auf jeder Seite je ca. 3 Minuten goldbraun braten und ebenfalls auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

3 Brötchen quer halbieren und auf den Schnittflächen mit je 1 EL Mayonnaise bestreichen. Die unteren Brötchenhälften mit Krautsalat, Schnitzel, Bacon und Kirschtomaten belegen. Mit Schnittlauch bestreuen und Brötchendeckel darauflegen.



Suppe des Tages

GELBE-ERBSEN-EINTOPF MIT HUHN

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 70 MINUTEN + 12 STUNDEN WARTEZEIT

- **400 g getrocknete geschälte gelbe Erbsen** (Spalterbsen)
- **2 Möhren**
- **3 vorwiegend festkochende Kartoffeln**
- **1 Zwiebel**
- **2 Knoblauchzehen**
- **2 EL Pflanzenöl**
- **800 ml Geflügelbrühe**
- **Salz, Pfeffer**
- **2 Hähnchenkeulen**

Pro Portion ca. 44 g E, 14 g F, 57 g KH
583 kcal

1 Erbsen über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen. Abgießen, abspülen, abtropfen lassen. Möhren schälen, waschen, in kleine Würfel schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und in größere Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und beides klein würfeln. Im heißen Öl ca. 3 Minuten glasig dünsten. Möhren, Kartoffeln und Erbsen zufügen und unter Rühren kurz mitbraten. Brühe angießen, aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 25 Minuten köcheln.

2 Von den Hähnchenkeulen die Haut entfernen, Keulen waschen und trocken tupfen. Fleisch vom Knochen und in mundgerechte Stücke schneiden. In die Suppe geben, weitere ca. 20 Minuten garen. Suppe abschmecken. Dazu passt frisches Landbrot.

TIPP AUS DER SUPPENKÜCHE

Gelbe Erbsen haben im Gegensatz zu den grünen einen eher süßlich-milden Geschmack. Versuchen Sie, geschälte Erbsen zu bekommen. Diese werden auch, da sie beim Schälen auseinanderfallen, „Spalterbsen" genannt. Sie haben eine kürzere Garzeit als ungeschälte.

KOMPOTT NACH TAGESANGEBOT

Zu den Germknödeln passt nahezu jede Frucht: Äpfel, Birnen oder sogar ein sommerlicher Beerenmix. Mit etwas Fruchtsaft kurz aufkochen, mit angerührter Stärke binden und dann warm oder abgekühlt dazu reichen.

Einkehrer-Germknödel
MIT PFLAUMENMUSFÜLLUNG

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 ¼ STUNDEN + WARTEZEIT

Für die Knödel
- 250 g + etwas Mehl
- 12 g frische Hefe
- Zucker
- ca. 150 ml lauwarme Milch
- 40 g weiche Butter
- 2 Eigelb (Größe M)
- Salz
- 1 Msp. Bio-Zitronenabrieb
- 100 g Pflaumenmus
- Zimtpulver

Für das Kompott
- 400 g Pflaumen oder Zwetschgen
- 2 TL Speisestärke
- 150 ml Apfelsaft
- 50 g Zucker
- 1 Zimtstange

Außerdem
- 2 EL gehackte Mandeln
- 2 EL Mohnsamen
- 1 EL Puderzucker

Pro Portion ca. 12 g E, 10 g F, 96 g KH
530 kcal

1 Für die Knödel 250 g Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Mulde drücken, Hefe hineinbröckeln. Mit 2 EL Zucker, 50 ml Milch und etwas Mehl vom Rand verrühren. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 15 Minuten gehen lassen.

2 Butter, Eigelb, ca. 100 ml Milch, 1 Prise Salz und Zitronenschale zum Vorteig geben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen. Teig in 4 gleich große Stücke teilen, kurz durchkneten. Erst zu Kugeln, dann zu kleinen, runden Fladen formen.

3 Pflaumenmus mit Zimt nach Geschmack würzen. Gesamte Füllung auf die 4 Fladen verteilen, die Teigränder darüber zusammendrücken und den Teig zu Kugeln formen. Mit der Nahtstelle nach unten auf etwas Mehl abgedeckt nochmals ca. 20 Minuten gehen lassen.

4 Für das Kompott inzwischen Pflaumen waschen, halbieren und entsteinen. Größere Exemplare eventuell kleiner schneiden. Stärke mit etwas Saft glatt rühren. Rest Saft, Zucker und Zimtstange aufkochen. Angerührte Stärke einrühren, kurz aufkochen. Pflaumen zugeben und bei schwacher Hitze ca. 5 Minuten dünsten. Kompott abkühlen lassen.

5 Reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen. Knödel in das siedende, aber nicht mehr kochende Wasser geben (sie sollten sich dabei nicht berühren) und ca. 15 Minuten gar ziehen lassen. Zwischendurch einmal vorsichtig wenden.

6 Mandeln eventuell kleiner hacken und in einer Pfanne ohne Fett knusprig-braun rösten. Mohn fein mahlen bzw. zerstoßen, mit den Mandeln mischen. Germknödel mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben und gut abtropfen lassen. Mit dem Pflaumenkompott anrichten. Knödel mit dem Mohn-Mandel-Mix toppen und mit Puderzucker bestäuben.

Immer der Schnecke nach … auf der Website des Slow Food Deutschland e. V. kann man sich im Bereich der sogenannten Conviviem, also der regionalen Gruppen, über nachhaltige Einkaufsmöglichkeiten informieren

HANDKÄS MIT MUSIK

GOURMETBEMBEL.DE

Im Onlineshop des Restaurants „Frankfurter Hof" in Wiesbaden gibt es alles rund um Äppelwoi, Bembel und Co. Handkäs ist natürlich auch dabei.

Nicht nur Gri Soß

KRAEMER-GEMUESEBAU.DE

Sie suchen Bronzefenchel? Oder Schafgarbe? Hier werden Sie fündig. Horst Krämer beliefert die Spitzengastronomie mit ausgesuchten frischen Kräutern und verkauft diese und viele andere Gemüse direkt vom Hofladen in Frankfurt-Oberrad.

HARDCORE FOREVER

HARDCOREFOOD.DE

Torsten Pistole – oder kurz „Pistole" – wohnt auf dem platten Land, sieht aus wie ein freundlicher Biker und verkauft Spitzenlebensmittel an Topgastronomen bundesweit. Direkt ab Hof oder per Post können auch untätowierte Normalos ethisch unbedenklichen Ike-Jime-Zander oder bestes Rind beziehen. Rock on!



Obst von anno dazumal

MOSTEREI-BADBERKA.DE

Es kann keinen schöneren Ort geben, um sich der Pflege und Nutzung alter Obstsorten zu widmen. In Tiefengruben, dem besterhaltenen Rundplatzdorf Deutschlands, hegt und mostet Familie Pfotenhauer alte Apfelsorten wie Sternrenette oder Ontario. Der Hofladen bietet zudem viele Spezialitäten aus der Region an.

Weil Herkunft nicht Wurst ist

KUMPELUNDKEULE.DE

Philosophie dieser Top-Fleischerei: Beste Basisprodukte mit Sorgfalt und Liebe verarbeiten. In der hippen Berliner Markthalle Neun angesiedelt, zählen die „Kumpel" zu den Pionieren der neuen Foodmentalität, bei der es ums Handwerk geht, nicht um Preisdumping und Masse.

BRUTAL LOKAL

HAUSGEMACHTES.
NOBELHARTUNDSCHMUTZIG.COM

Bauernhofromantik? Fehlanzeige. Der Onlineshop des Berliner Sternerestaurants ist genauso klar wie die Macher selbst. Schonungslos in ihrer Vorgabe, nur Produkte aus dem nahen Umkreis zu verwenden, haben sie diese Haltung auch beim Angebot für das eigene Zuhause umgesetzt. Das ist spannend. Und in seiner Radikalität irgendwie auch sehr „Berlin".

TEIL 2

Lokale Spezialitäten von Versendern und Hofläden

AUS DEM HERZEN DER HEIMAT

AUF DEM PLATTEN LAND UND IN DER PROVINZ SIND SIE GENAUSO ZU FINDEN WIE IM KULINARISCHEN DSCHUNGEL DER METROPOLEN: ECHTE LEBENSMITTEL, DIE DIESEN NAMEN VERDIENEN. ERZEUGT IN DER NACHBARSCHAFT UND EIN STÜCK ZUHAUSE

IN HESSEN GERN GEGESSEN

DER-URGESCHMACK.DE

Die Ahle Wurscht ist mittlerweile weit über Nordhessen hinaus bekannt. Aber im idyllischen Weißenbach werden auch andere Spezialitäten wie Duckewerk, Weckewerk und Blutwurst traditionell hergestellt. Entweder zum Sofortgenießen im Hofrestaurant oder für die Jause in den eigenen vier Wänden.

Mit Gewissen genießen

HAPPYFOIEGRAS.COM

Wer je eine Foie Gras gegessen hat, weiß, dass die Leber einer gemästeten Gans köstlich ist – ethisch ist der Genuss jedoch nicht zu verantworten. Tobias Sudhoffs Ansatz: Die Lebern nachträglich fetten, ohne Mast, ohne Qual, aber in Bioqualität.

Idylle mit Sinn

FLEISCHOASE.COM

Auf dem Hof der Schulze-Wettendorfs rennen Hennen, Puten und Gockel um die Wette, während die Schweine im Stroh tollen. Das sieht nicht nur schön aus, sondern macht Sinn – für Tier, Mensch und Umwelt. Alles ist im Hofladen zu erwerben, Schlachttermine auf der Homepage.

Heimat ist, was man draus macht. Daher finden Sie hier auch Empfehlungen für Qualitätsprodukte mit internationalem Charme – aber eben lokaler Herkunft!

Meister der Fermente

MIMIFERMENTS.COM

Ganz großes Kino. Das sagt Tim Raue über die Sojasoßen und Misos von Markus Shimizu und Team. In Berlin-Moabit produzieren sie feinste japanische Zutaten aus lokalen Zutaten. „Weltklasse" – sagen wir.

ALTE ZIEGEN

GLINDER-ZIEGENHOF.DE

In den Elbauen unweit Magdeburgs grasen den ganzen Sommer über Harzziegen – eine alte Rasse, die bis vor wenigen Jahren als ausgestorben galt. Die schönen Tiere kann man vom Elberadweg aus gut beobachten. Köstlichen Käse aus ihrer Milch gibt es im Hofladen in Glinde.



Zwei Dinge gehen

Großmüttern nie

aus:

Umarmungen

und Marmelade

Aus Omas Vorratsschrank

Frühlingshafter Holunderblütensirup

REZEPT AUF SEITE 90



BLICK IN OMIS HOLUNDER-HANDBUCH

Die duftenden Blüten abseits von viel Verkehr sammeln und nicht mehr abpflücken, als man fürs Rezept braucht, damit die Bäume im Herbst Beeren für die Vögel ausbilden können! Die Blüten ziehen viele Insekten an, daher sollte man sie gründlich verlesen und bei Bedarf vorsichtig ausschütteln. Abspülen hingegen ist nicht empfehlenswert, weil damit ein Großteil des aromagebenden Blütenstaubs entfernt wird.

Fein duftendes Rosenwasser

REZEPT AUF SEITE 90

Frühlingshafter HOLUNDERBLÜTENSIRUP

FÜR 3 FLASCHEN (À CA. 325 ML) //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 30 MINUTEN + WARTEZEIT
+ 2 TAGE ZEIT ZUM ZIEHEN

- ca. 20 große Holunderblütendolden
- 2 Bio-Zitronen
- 1 kg Zucker
- 25 g Zitronensäure

Pro EL ca. 0 g E, 0 g F, 16 g KH
123 kcal

1 Holunderblütendolden verlesen und vorsichtig ausschütteln. Lange Stiele abschneiden. Zitronen heiß waschen und in Scheiben schneiden. Mit Blütendolden in ein großes Gefäß oder Einmachglas geben.

2 Zucker mit 500 ml Wasser unter Rühren aufkochen und 2–3 Minuten köcheln, bis der Sirup klar ist. Vom Herd nehmen, Zitronensäure darin auflösen und lauwarm abkühlen lassen. Dann über die Blüten gießen. Gefäß zudecken und Sirup 2 Tage an einem dunklen, kühlen Ort ziehen lassen, dabei mehrmals umrühren.

3 Sirup durch ein feines Sieb oder Passiertuch gießen, dann in saubere Flaschen füllen und verschließen. An einem kühlen, dunklen Ort aufbewahren, nach Anbruch in den Kühlschrank stellen und innerhalb von ca. 2 Wochen verbrauchen.

Mit Wasser aufgegossen
wird daraus leckere Limo.
Mit Prosecco, Mineralwasser
und Minze der Cocktail
namens Hugo

Fein duftendes ROSENWASSER

FÜR CA. 600 ML // ZUBEREITUNGSZEIT
CA. 30 MINUTEN
+ 1 TAG ZEIT ZUM ZIEHEN

- 150 g ungespritzte Rosenblüten
- 1 Bio-Limette
- 600 ml destilliertes Wasser (Drogerie)

1 Rosenblüten in Blätter teilen, dabei verlesen und grüne oder weiße Ansätze abschneiden (diese sind bitter). Blätter in ein sauberes Glas geben. Limette heiß waschen und in Scheiben schneiden, zufügen.

2 Destilliertes Wasser erhitzen und darübergießen. Glas verschließen und an einem dunklen Ort ca. 24 Stunden ziehen lassen.

3 Rosenwasser durch ein feines Sieb oder ein Passiertuch gießen, Rosenblätter dabei gut ausdrücken. In saubere kleine Flaschen füllen und verschließen.

Das Rosenwasser verfeinert
Desserts, Joghurt oder
Schorlen und erfreut auch in
selbst gemachter Kosmetik
wie zum Beispiel Peelings,
Badezusätzen oder an heißen
Tagen im Zerstäuber



Für spritzige Schorlen

RHABARBERSIRUP

FÜR 3 FLASCHEN (À CA. 300 ML) // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 40 MINUTEN + WARTEZEIT

- 800 g roter Rhabarber
- 500 g Zucker
- 2 EL Zitronensaft

Pro EL ca. 0 g E, 0 g F, 8 g KH
33 kcal

1 Rhabarber putzen, waschen und klein schneiden. Mit 700 ml Wasser in einen Topf geben und aufkochen. Ca. 10 Minuten köcheln, bis der Rhabarber zerfällt. Saft durch ein Passiertuch oder ein feines Sieb gießen, abtropfenden Saft auffangen.

2 Aufgefangenen Saft mit Zucker und Zitronensaft aufkochen und 4–5 Minuten sprudelnd kochen lassen. Sofort in saubere Flaschen füllen, verschließen und abkühlen lassen. Nach Anbruch im Kühlschrank aufbewahren und zügig verbrauchen.

Grüner Rhabarber macht leider keinen roten Sirup – wer Rot sehen will, hilft mit etwas Lebensmittelfarbe nach

SO ZWITSCHERT OMI EINEN

Der Sirup schmeckt mit kaltem Wasser (mit oder ohne Kohlensäure) aufgegossen, macht aber auch gekühlten Winzersekt zu einem leckeren Sommercocktail. Wer noch mehr Vanillewumms möchte, kocht in Arbeitsschritt 2 zusätzlich das ausgekratzte Mark von 1 Schote mit.

Das Glück vom Einmachen
FAMILIENREZEPTE MIT RHABARBER

Rhabarberchutney mit grünem Pfeffer

FÜR 2 GLÄSER (À CA. 200 ML)
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 30 MINUTEN

- 400 g Rhabarber
- 1 rote Zwiebel
- 1 Stück Ingwer (ca. 15 g)
- 100 ml Apfelessig
- ca. 100 g Zucker
- Salz
- 1 EL eingelegte grüne Pfefferkörner (Glas)
- Cayennepfeffer

Pro TL ca. 0 g E, 0 g F, 3 g KH
10 kcal

1 Rhabarber waschen, putzen, schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebel und Ingwer schälen und fein hacken. Beides mit Rhabarber, Essig, 100 g Zucker, ½ TL Salz und grünen Pfefferkörnern unter Rühren zum Kochen bringen.

2 Chutney 8–10 Minuten köcheln, sodass der Rhabarber noch stückig bleibt. Mit Salz, Cayennepfeffer und eventuell etwas Zucker abschmecken. Chutney in saubere Gläser füllen und verschließen. Auskühlen lassen.

Schmeckt zu Fisch- und Fleischgerichten und zu Ziegenkäse und Camembert

Rhabarber in Weißweinsud

FÜR 3 GLÄSER (À 4 PORTIONEN)
ZUBEREITUNGSZEIT
CA. 30 MINUTEN +
2 TAGE ZEIT ZUM ZIEHEN

- 1 kg Rhabarber
- 300 ml trockener Weißwein
- 150 g Zucker
- Saft von 1 Zitrone
- ½ Zimtstange

Pro Portion ca. 0 g E, 0 g F, 14 g KH
75 kcal

1 Rhabarber putzen, waschen und je nach Sorte schälen. Stangen passend zu den Einmachgläsern in lange Stücke schneiden.

2 Wein, 500 ml Wasser, Zucker, Zitronensaft und Zimt in einem weiten Topf aufkochen. Rhabarber zufügen und ca. 4 Minuten köcheln, bis die Stangen gar sind, aber nicht zerfallen. Auf saubere Gläser verteilen.

3 Flüssigkeit nochmals aufkochen, Gläser randvoll damit füllen und verschließen. Mindestens 2 Tage durchziehen lassen. Kühl und dunkel lagern.

Macht sich gut als schnelles Dessert mit Vanilleeis oder Vanillejoghurt

Rhabarberkompott mit Vanille

FÜR 4 PORTIONEN
ZUBEREITUNGSZEIT
CA. 25 MINUTEN + WARTEZEIT

- 600 g Rhabarber
- 1 Vanilleschote
- 125 g Zucker
- 4 EL Rhabarbersirup (Rezept Seite 91; ersatzweise Erdbeer- oder Ahornsirup)

Pro Portion ca. 1 g E, 0 g F, 44 g KH
185 kcal

1 Rhabarber putzen und waschen. Stangen in ca. 2 cm lange Stücke schneiden. Vanilleschote längs einritzen und das Mark herauskratzen. Mit Rhabarber, Zucker und Sirup mischen und abgedeckt ca. 30 Minuten ziehen lassen.

2 Rhabarber in ein Sieb geben, Flüssigkeit auffangen. Diese mit der Vanilleschote aufkochen und 1–2 Minuten köcheln. Rhabarber zugeben und 4–5 Minuten garen, bis er weich ist, aber noch nicht zerfällt. Abkühlen lassen. Das Kompott ist zugedeckt im Kühlschrank einige Tage haltbar.

Schmeckt zu cremig gerührtem Quark, im Müsli, mit Vanilleeis oder als Topping auf Pfannkuchen oder Waffeln

Rhabarber-
chutney mit
grünem Pfeffer

Rhabarber in Weißweinsud

Rhabarberkompott
mit Vanille

Das Chutney schmeckt herrlich zu Käse. Auf einer Stulle genau wie zu einer herzhaften Dessert-platte gereicht

Apfelwiesenchutney
MIT KIRSCHEN

FÜR 3 GLÄSER (À CA. 325 ML) // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 50 MINUTEN

- **1 kg säuerliche Äpfel** (z. B. Boskop, Cox Orange)
- **50 g getrocknete Kirschen**
- **1 Zwiebel**
- **1 EL Rapsöl**
- **1 Zimtstange**
- **1 TL Senfpulver**
- **Saft von ½ Zitrone**
- **150 ml Apfelsaft**
- **1–2 EL Apfelessig**
- **ca. 75 g brauner Zucker**
- **Salz**

Pro TL ca. 0 g E, 0 g F, 2 g KH
10 kcal

1 Äpfel schälen, vierteln, entkernen und klein würfeln. Kirschen waschen, abtropfen lassen und grob hacken. Zwiebel schälen und fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel darin glasig dünsten.

2 Apfelwürfel und Kirschen zufügen. Zimt und Senfpulver zugeben und mit Zitronensaft, Apfelsaft und Essig ablöschen. 75 g Zucker zugeben, alles 20–25 Minuten offen dicklich einköcheln, dabei gelegentlich umrühren.

3 Chutney mit Salz und eventuell noch etwas Zucker abschmecken. Sofort in saubere, heiß ausgespülte Gläser füllen, gut verschließen und abkühlen lassen. Gekühlt aufbewahren und zügig verwenden.

KLEINES EINMACH-EINMALEINS

Damit Eingemachtes wie Sirup, Marmelade und Co. möglichst lange haltbar ist, braucht es gute Küchenhygiene. Die Gläser und Flaschen für die selbst gemachten Schätze müssen ganz sauber sein. Um sie vor dem Abfüllen keimfrei zu machen, kann man sie entweder in kochendem Wasser in einem ausreichend hohen Topf auskochen oder sie mit kochendem Wasser ausspülen. Am besten trocknet man sie anschließend im heißen Ofen bei 80–100 °C Umluft. Gummiringe und beschichtete Deckel aber nur kochend heiß abspülen und nicht mit in den Ofen geben.



Fruchtigster ERDBEERESSIG

FÜR 3 FLASCHEN (À CA. 200 ML) // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 15 MINUTEN + 2 WOCHEN ZEIT ZUM ZIEHEN

› 300 g Bio- oder Walderdbeeren

› 600 ml Apfelessig

Pro TL ca. 0 g E, 0 g F, 0 g KH, 1 kcal

1 Erdbeeren verlesen, Stielansätze entfernen. Wenn nötig, kurz waschen, gut trocken tupfen. In ein großes Schraub- oder Einmachglas geben und mit Essig übergießen, sodass die Beeren damit bedeckt sind.

2 Das Glas verschließen und den Ansatz an einem dunklen Ort bei Zimmertemperatur ca. 2 Wochen ziehen lassen. Dabei täglich einmal leicht am Glas rütteln.

3 Erdbeeressig durch ein feines Sieb, einen Kaffeefilter oder ein Passiertuch gießen. In saubere, trockene Flaschen füllen und verschließen. Essig an einem kühlen, dunklen Ort aufbewahren. Er schmeckt in feiner Vinaigrette und rundet auch süße Soßen aromatisch ab.

KLARE SACHE, IHR LIEBEN

Zum Filtern gibt es spezielle Passiertücher, aber ein sauberes Mulltuch tut's auch. Siebe sind ebenfalls eine Option, oft aber nicht so fein, um alle Fruchtanteile zurückzuhalten. Wer kein Tuch zur Hand hat und das gesiebte Ergebnis zu trübe findet, kann die Flüssigkeit zusätzlich durch einen Papierkaffeefilter laufen lassen, das braucht aber in der Regel eine Weile.

DAS NEUE HEFT – JETZT IM HANDEL

SMART, LÄSSIG, SELBSTBEWUSST



Eine Marke der **FUNKE** Mediengruppe

myself

WIR MACHEN FRAUEN STARK.

Direkt bestellen: myself.de/heftbestellung



Omas Erdbeerkonfitüre
MIT VANILLE

FÜR 5 GLÄSER (À CA. 250 ML) // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 30 MINUTEN + WARTEZEIT

- **1 kg reife Erdbeeren**
- **1 Vanilleschote**
- **500 g Gelierzucker** (2 : 1)
- **Saft von 1 Zitrone**

Pro TL ca. 0 g E, 0 g F, 4 g KH
20 kcal

1 Erdbeeren waschen, gut abtropfen lassen, putzen und klein schneiden. Vanilleschote längs einritzen und das Mark herauskratzen. Mark, Schote, Beeren und Gelierzucker in einem hohen Topf mischen und zugedeckt ca. 2 Stunden Saft ziehen lassen.

2 Zitronensaft zufügen, das Fruchtgemisch unter gelegentlichem Rühren aufkochen, ca. 4 Minuten unter Rühren sprudelnd kochen lassen. Eine Gelierprobe machen, die Vanilleschote entfernen. Konfitüre sofort in saubere, heiß ausgespülte Gläser füllen, verschließen und abkühlen lassen. Kühl und dunkel lagern.

Vor dem Kochen einem kleinen Teller kalt stellen. Nach der angegebenem Kochzeit etwas heiße Konfitüre daraufträufeln. Geliert sie dabei, ist die Konfitüre fertig, und man kann sie abfüllen. Sonst noch 1–2 Minuten sprudelnd weiterkochen und danach eine weitere Gelierprobe machen



Königin Luise

JEDES JAHR EIN WENIG ANDERS

Statt Vanille eignen sich zum Verfeinern auch gehackte Kräuter (lecker: Basilikum, Zitronenthymian oder Minze), etwas fein geriebene Tonkabohne oder einige Holunderblütendolden (siehe Tipp Seite 88). Letztere in Punkt 1 beim Saftziehen zufügen und vor dem Kochen wieder entfernen. Alternativ oder zusätzlich kann man die Konfitüre zum Ende der Kochzeit mit 2–3 EL feinem Likör (je nach Vorliebe zum Beispiel Erdbeer, Orange, Amaretto) abrunden.

Für die Hausapotheke

SELBST GEMACHTE BLÜTEN- UND KRÄUTERTEES

Wer einen Garten oder Balkon hat, kann dort Kräuter und Blüten ziehen und für den eigenen Verbrauch trocknen. Bei Wanderungen in der wilden Natur sammeln ist natürlich auch ein Erlebnis – abseits von Straßen oder anderen Abgasquellen. Nur so viel pflücken, wie man selbst braucht, um den Bestand vor Ort nicht zu stark zu dezimieren. Ebenfalls wichtig: Nur Sorten pflücken, bei denen Sie ganz sicher sind, sie zu kennen – im Zweifel lieber die Finger davon lassen (und erst mal ein Bestimmungsbuch besorgen). Beim Sammeln am besten jede Sorte separat in eine Papiertüte oder ein dichtmaschiges Gemüse-Einkaufsnetz geben.

Zu Hause die Blüten vorsichtig ausschütteln und nur wenn nötig mit Wasser abspülen. Kräuter vorsichtig waschen und auf Küchenpapier abtropfen lassen oder sanft trocken tupfen. Lange Stiele zu lockeren Sträußen gebunden und kopfüber aufgehängt an einem dunklen, luftigen Ort (auf dem Dachboden, in der Gartenlaube oder der Vorratskammer) trocknen. Oder man zupft die Blätter ab und verteilt sie auf sauberen Geschirrtüchern oder Küchenpapier. Bei Zimmertemperatur je nach Dicke einige Tage bis Wochen durchtrocknen lassen, dabei ein- bis zweimal wenden. Vor dem Abfüllen in dunkle Gläser oder Dosen kontrollieren, ob auch alles richtig trocken ist, damit später nichts schimmelt oder muffig schmeckt. Wer größere Mengen trocknen möchte, findet dafür im Fachhandel oder Internet spezielle Platz sparende Trockengestelle, bei denen das Trockengut auf Gittern oder luftigen Stoffen ausgebreitet wird.



LINDENBLÜTENTEE
Er kommt traditionell bei Erkältungen zum Einsatz und wirkt schweißtreibend, entzündungshemmend und beruhigend, er kann sogar bei Kopfschmerzen helfen. 1 TL mit 150–200 ml kochendem Wasser überbrühen, 10 Minuten ziehen lassen.



MALVENTEE
Die wilde blaue Malve (auch Käsepappel genannt) soll als Tee aufgegossen (2 TL auf ca. 150 ml kochendes Wasser) gegen Husten und Halsschmerzen, aber auch bei Magenproblemen helfen.

AB IN DEN VORRATSSCHRANK

Dosen oder (dunkle) Gläser sind eine gute Verpackung für losen Tee. Mehr Komfort bieten selbst gemachte Teebeutel, in denen man den Tee schon für Tassen, Becher oder Kannen portioniert hat – Einmalteebeutel aus dünnem Filterpapier bekommt man im Super- oder Drogeriemarkt. Nach dem Befüllen kann man sie einfach zudrehen.

Gute-Nacht-Tee „BLÜTENTRAUM“

Der Tee schmeckt blumig-weich und hat eine leicht beruhigende Wirkung – daher eine gute Wahl am Abend

FÜR 8 TEEBEUTEL // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 10 MINUTEN

- 4 TL getrocknete Zitronenmelisse
- 4 TL getrocknete Kamillenblüten
- 4 TL getrocknete Passionsblumen
- 4 TL getrocknete Rosenknospen oder Rosenblütenblätter
- 8 Einmalteebeutel

1 Zitronenmelisse und Blüten in einer Schüssel gut mischen und etwas zerdrücken. Je 2 TL in jeden Teebeutel füllen und mit Küchengarn verschließen.

2 Beutel nach Belieben mit einer Zubereitungsanleitung versehen: Tee mit 500 ml kochendem Wasser aufgießen und 10–12 Minuten ziehen lassen.

NETT ZUM VERSCHENKEN

... sind Beutelchen mit Kordelzug, die gibt’s etwa bei haushaltsdinge.com oder bei avocadostore.de. Besonders niedlich: Selbst gebastelte Etiketten daran festknoten.

RÖSTZWIEBELCHEN MÜSSEN REIN

Die knusprigen Stückchen im Schmalz werden im Süden als Grammeln, im Norden eher als Grieben bezeichnet. Wer mag, gibt mit der Zwiebel noch klein gewürfelten, säuerlichen Apfel für eine leicht fruchtige Note hinzu.

Grammelschmalz
MIT MAJORAN

FÜR 8 PORTIONEN // ZUBEREITUNGS-ZEIT CA. 45 MINUTEN + WARTEZEIT

- **200 g grüner Speck**
  (roher unbehandelter Rückenspeck vom Schwein)
- **200 g Schweineflomen**
  (vom Metzger durch den Fleischwolf drehen lassen)
- **1 große Zwiebel**
- **Salz, Pfeffer**
- **4–6 Stiele Majoran**

Pro Portion ca. 2 g E, 41 g F, 1 g KH
400 kcal

1 Speck von der Schwarte befreien und klein schneiden. Mit Flomen in einem Topf bei schwacher Hitze ca. 30 Minuten auslassen, bis das Fett schmilzt und die Fleischanteile leicht bräunen.

2 Inzwischen Zwiebel schälen und fein würfeln. Zum Fett geben und mitgaren, bis sie leicht zu bräunen beginnt. Schmalz kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und abkühlen lassen, dabei immer wieder umrühren.

3 Majoran waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und grob hacken. Unter das Schmalz rühren und abschmecken. In saubere Gläser füllen, verschließen und gekühlt aufbewahren. Es schmeckt lecker als Brotaufstrich, man kann es aber z. B. auch zum Verfeinern von Bratkartoffeln verwenden.

Zu gewinnen!

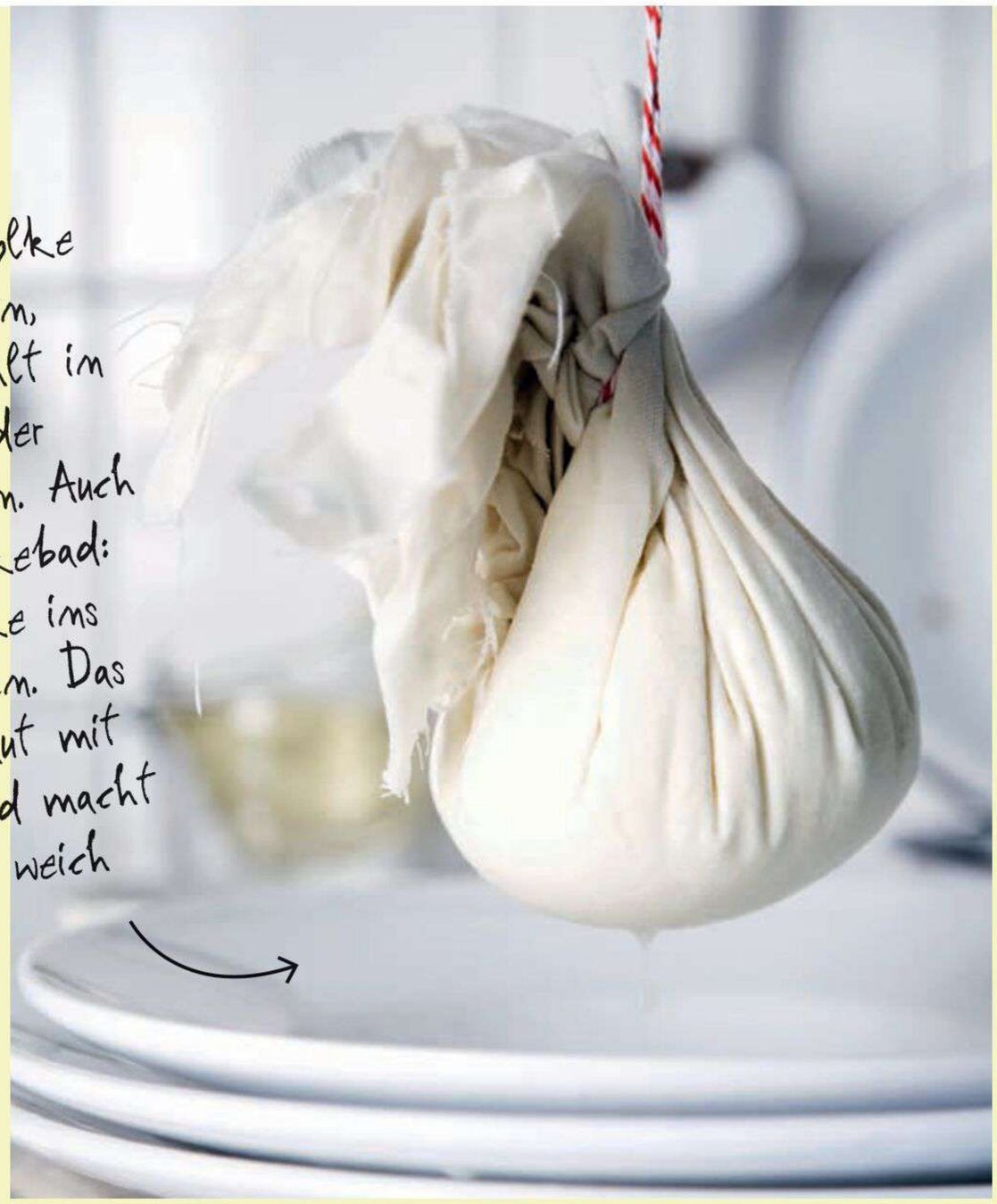
MULEX VERLOST
6 BESTECKSETS FÜRS LEBEN
IM WERT VON JE 150 €

Einfach anrufen und das Stichwort „DAHEIM“ nennen*



***Per Telefon:** Rufen Sie an und nennen Sie das Stichwort DAHEIM, Ihren Namen, Ihre Anschrift und Rufnummer unter **01379/40 20 60** (0,50 Euro pro Anruf aus dem deutschen Festnetz, Mobilfunk deutlich teurer!). **Per SMS:** Schicken Sie eine SMS mit dem Stichwort an die Kurzwahl **40400** (0,50 Euro pro SMS): DAHEIM + Name, Anschrift. Teilnahmeschluss ist am **15.6.2021** um Mitternacht. Teilnahme nur ab 18 Jahren und aus Deutschland möglich. Mitarbeiter der FUNKE Mediengruppe GmbH & Co. KGaA und der beteiligten Firmen dürfen nicht teilnehmen. Der Rechtsweg und die Barauszahlung sind ausgeschlossen. Datenschutzhinweise nach DSGVO erhalten Sie unter www.funke-medien.de/datenschutz-information oder der kostenfreien Rufnummer 0800/804 33 33

Die abgetropfte Molke nicht wegkippen, sondern gut gekühlt in Fruchtshakes oder Smoothies genießen. Auch toll ist ein Molkebad: Dafür die Molke ins Badewasser geben. Das versorgt die Haut mit Feuchtigkeit und macht sie zart und weich



Hausgemachter FRISCHKÄSE

FÜR CA. 180 G // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 20 MINUTEN + WARTEZEIT

- **1 l Vollmilch** (mindestens 3,5 % Fett)
- **Saft von ca. 2 Zitronen**
- **Salz**

Pro EL ca. 4 g E, 4 g F, 6 g KH
75 kcal

1 Milch in einem Topf bis kurz vorm Siedepunkt erhitzen und dabei gelegentlich rühren. Den Saft von 2 Zitronen zufügen und unter Rühren weiter erhitzen, bis das Milcheiweiß ausflockt und sich von der wässrigen Molke trennt. Sollte das nicht gleich klappen, noch etwas Zitronensaft zufügen und weiter unter Hitze rühren.

2 Eine Schüssel mit einem sauberen Passiertuch auslegen, ausgeflockte Milchmasse daraufgießen. Tuch mit Küchengarn zusammenbinden und über der Schüssel aufhängen. Abtropfen und abkühlen lassen. Durch vorsichtiges Drehen des Tuchs die Molke aus der Masse pressen. Aufpassen, dass der Käse nicht durch das Passiertuch austritt.

3 Frischkäse aus dem Tuch lösen, leicht salzen und cremig pürieren. Er ist im Kühlschrank zugedeckt 3–4 Tage haltbar.

Endlich wissen, was wo läuft!



Jetzt im Handel!

Das Magazin mit allen Serien- und Spielfilm-Highlights von:

NETFLIX · prime video · sky TICKET · Disney+ · TVNOW · joyn · tv+

erhältlich bei amazon.de

Ein Magazin der **FUNKE** Mediengruppe



Wenn die Fliege mit dem Fifi ...

Unser zweites Zuhause: Heimspiel im Lieblingslokal

Gute-Stube-Hendl
AUF LINSEN MIT ROTWEINJUS

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STUNDE

- **1 Apfel** (ca. 150 g)
- **Zucker**
- **80 ml + 2 EL Apfelessig**
- **200 ml trockener Rotwein**
- **200 g grüne Linsen**
- **2–3 Schalotten**
- **1 Knoblauchzehe**
- **250 g Möhren**
- **150 g Staudensellerie**
- **2 EL Olivenöl**
- **1 Lorbeerblatt**
- **400 ml Geflügelfond** (Glas)
- **100 g getrocknete Kirschtomaten** (in Öl)
- **700 g Hähnchenbrustfilet**
- **2 Eier**
- **50 g Mehl**
- **100 g Semmelbrösel**
- **200 g Butterschmalz**
- **Salz**
- **Cayennepfeffer**
- **Pfeffer**

Pro Portion ca. 60 g E, 24 g F, 66 g KH
785 kcal

1 Für die Jus Apfel waschen, schälen, vierteln, entkernen, in grobe Stücke schneiden. 2 EL Zucker hellbraun karamellisieren. Mit 80 ml Essig und Rotwein ablöschen, Apfel zugeben. Bei mittlerer bis starker Hitze auf ca. 150 ml einkochen.

2 Für das Gemüse inzwischen die Linsen waschen und abtropfen lassen. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Möhren schälen, Staudensellerie putzen, beides waschen und in kleine Würfel schneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Möhren, Sellerie, Schalotten und Knoblauch darin ca. 3 Minuten andünsten. Linsen und Lorbeer zugeben, Fond angießen und ca. 30 Minuten garen. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen.

3 Für die Backhendl Hähnchenfilet waschen, trocken tupfen und in grobe Stücke schneiden. Eier in einem tiefen Teller verquirlen. Mehl und Semmelbrösel auf zwei weitere Teller verteilen. Butterschmalz in einer tiefen Pfanne erhitzen. Hähnchenstücke kräftig mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Erst in Mehl, dann in den Eiern und zum Schluss in den Semmelbröseln wenden, Panade leicht andrücken. Fleisch im heißen Butterschmalz 5–6 Minuten knusprig backen, dabei mehrmals wenden. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4 Rotweinjus fein pürieren, mit Salz abschmecken. Getrocknete Tomaten zum Linsengemüse geben und mit 2 EL Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. Backhendl auf den Linsen anrichten. Jus darüberträufeln.

ANTIPASTI ALLA CASA

Hausgemacht schmeckt Ihnen am besten? Dann 500 g Kirschtomaten waschen, halbieren und mit der Schnittfläche nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Blättchen von 8 Stielen Thymian, ½ TL Meersalzflocken und Pfeffer drüberstreuen. Mit 6 EL Olivenöl beträufeln und im vorgeheizten Ofen (Ober-/Unterhitze: 100 °C/Umluft: 80 °C) auf der untersten Schiene 3–4 Stunden trocknen. Dabei mehrmals die Backofentür öffnen, damit der Dampf entweichen kann. Tomaten im ausgeschalteten Backofen abkühlen lassen.



Auch eine gute Wahl: Kartoffeln, Pastinaken, Champignons oder Kohlrabi machen sich hier ebenfalls schick

Rendezvous mit Rinderfilet
AUF WARMEM SALAT VOM JUNGEN GEMÜSE

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1¼ STUNDEN

- **800 g Rinderfilet**
- **200 g Mini-Rote-Bete**
- **1 Süßkartoffel**
- **250 g Babymöhren mit Grün**
- **2 rote Zwiebeln**
- **4 rote Minipaprikaschoten** (Snackpaprika)
- **250 g dünner grüner Spargel** (oder Thaispargel)
- **Salz, Pfeffer**
- **5 EL Olivenöl**
- **2 EL grobkörniger Senf**
- **1 EL Meerrettich** (Glas)
- **2 EL Weißweinessig**
- **2 EL saure Sahne**
- **4 EL Schlagsahne**
- **1 Knoblauchzehe**
- **100 g Babyspinat**
- Backpapier

Pro Portion ca. 48 g E, 26 g F, 34 g KH
580 kcal

1 Filet ca. 30 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen. Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 220 °C/ Umluft: 200 °C). Rote Bete und Süßkartoffel schälen, waschen und in Spalten schneiden. Möhren nach Belieben schälen, dabei etwas Grün stehen lassen, gründlich waschen und je nach Dicke eventuell längs halbieren. Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Paprika waschen, putzen, vierteln. Spargel waschen, die Enden großzügig abschneiden.

2 Gemüse auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen, salzen, pfeffern und mit 3 EL Öl beträufeln. Im heißen Ofen ca. 10 Minuten backen. Danach Ofentemperatur auf 160 °C (Umluft: 140 °C) reduzieren.

3 Fleisch trocken tupfen und in 2 EL heißem Öl rundum kräftig anbraten. Herausnehmen, salzen, pfeffern und mit 1 EL Senf einreiben. Zum Gemüse auf das Blech legen, alles zusammen im heißen Ofen weitere 10–15 Minuten fertig garen.

4 Meerrettich, Essig, 1 EL Senf, saure Sahne und Schlagsahne verrühren. Knoblauch schälen und dazupressen. Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fleisch herausnehmen und ca. 10 Minuten ruhen lassen. Spinat verlesen, waschen, trocken schütteln und mit dem Ofengemüse auf vier Tellern verteilen. Fleisch in Scheiben schneiden und darauf anrichten. Mit Soße beträufeln.



SO MACHT'S DER MAESTRO

Mit einem Bratenthermometer lässt sich der Gargrad des Fleisches am bestens testen. Beträgt die Kerntemperatur 52–55 °C, ist das Fleisch innen noch roh (medium rare), bei einer Temperatur von 55–59 °C ist es halb durchgebraten (medium) und bei 60–62 °C ganz durchgebraten (well done).

Schnitzelchen in netter Begleitung
VON CREMIGEM SPARGEL & KRESSESOSSE

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STUNDE

Für das Spargelragout

- 1 kg weißer Spargel
- Salz, Zucker
- 2 EL Butter
- 2 EL Mehl
- 150 g Schlagsahne
- geriebene Muskatnuss

Für die Soße

- 100 g Brunnenkresse
- 1 Kästchen Gartenkresse
- 100 g Crème fraîche
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer

Für die Schnitzelchen

- 50 g Semmelbrösel
- 100 g Panko (japanisches Paniermehl)
- 2 Eier
- 80 g Mehl
- 4 dünne Kalbsschnitzel (à ca. 150 g)
- Salz, Pfeffer
- ca. 100 ml Öl

Pro Portion ca. 44 g E, 78 g F, 39 g KH
780 kcal

1 Für das Ragout Spargel waschen, schälen, holzige Enden abschneiden. Die Spargelenden und -schalen mit 2 l Wasser, je 1 TL Salz und Zucker aufkochen, ca. 10 Minuten köcheln. Spargelstangen in ca. 6 cm lange Stücke schneiden. Spargelfond durch ein Sieb gießen, wieder aufkochen und die Spargelstücke darin zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 12 Minuten bissfest garen.

2 Spargelstücke aus dem Garfond heben. Butter schmelzen. Mehl einrühren. Nach und nach erst die Sahne, dann 400 ml Spargelfond einrühren, kurz aufkochen. Soße mit Salz und Muskat abschmecken, ca. 15 Minuten bei schwacher Hitze und gelegentlichem Rühren köcheln.

3 Für die Soße inzwischen Brunnenkresse verlesen, waschen, trocken schütteln, die Blätter von den Stielen zupfen. Gartenkresse vom Beet schneiden. Mit Brunnenkresse, Crème fraîche, Öl und Zitronensaft fein pürieren. Eventuell etwas Wasser zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Für die Schnitzelchen Semmelbrösel und Panko auf einem Teller mischen. Eier in einem zweiten Teller verquirlen. Mehl auf einen weiteren Teller geben. Schnitzel trocken tupfen und jeweils in 2–3 Stücke schneiden. Salzen, pfeffern und nacheinander erst im Mehl, dann in den Eiern und zum Schluss in den Bröseln wenden. Panade leicht andrücken. Öl erhitzen. Schnitzel darin von beiden Seiten bei mittlerer bis starker Hitze 8–10 Minuten knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

5 Spargelstücke in die Soße geben und kurz mit erwärmen, eventuell nachwürzen. Mit den Schnitzelchen und der Kressesoße anrichten. Dazu schmecken junge Pellkartoffeln und ein Kräuter-Blüten-Salat.

SOSSENTRICK VOM CHEFKOCH

Bei der Zubereitung der Béchamelsoße erst die kalte Flüssigkeit (Sahne), dann die heiße Flüssigkeit (Spargelfond) einrühren. So gehen Sie sicher, dass sich keine Klümpchen bilden.

Ein Spargel-
fond macht diese
Béchamelsoße
besonders. Dem
Rest zum Beispiel
für eine cremige
Spargelsuppe ver-
wenden



Lammragout „Plat du Jour“
MIT KRÄUTERSEITLINGEN

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 2 ¾ STUNDEN + WARTEZEIT

- 8 Kardamomkapseln
- 5 Wacholderbeeren
- 2 TL schwarze Pfefferkörner
- 3 TL Koriandersamen
- 700 g Lammfleisch (ohne Knochen; Keule oder Schulter)
- 250 g Zwiebeln
- 250 g Möhren
- 150 g Knollensellerie
- 100 g Staudensellerie (mit Grün)
- 4 EL Butterschmalz
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Tomatenmark
- 1–2 EL Mehl
- 250 ml trockener Rotwein
- 400 ml Lammfond (Glas)
- 30 g Haselnusskerne
- 150 g kleine Kräuterseitlinge
- 20 g Zartbitterkuvertüre

Pro Portion ca. 37 g E, 56 g F, 17 g KH
780 kcal

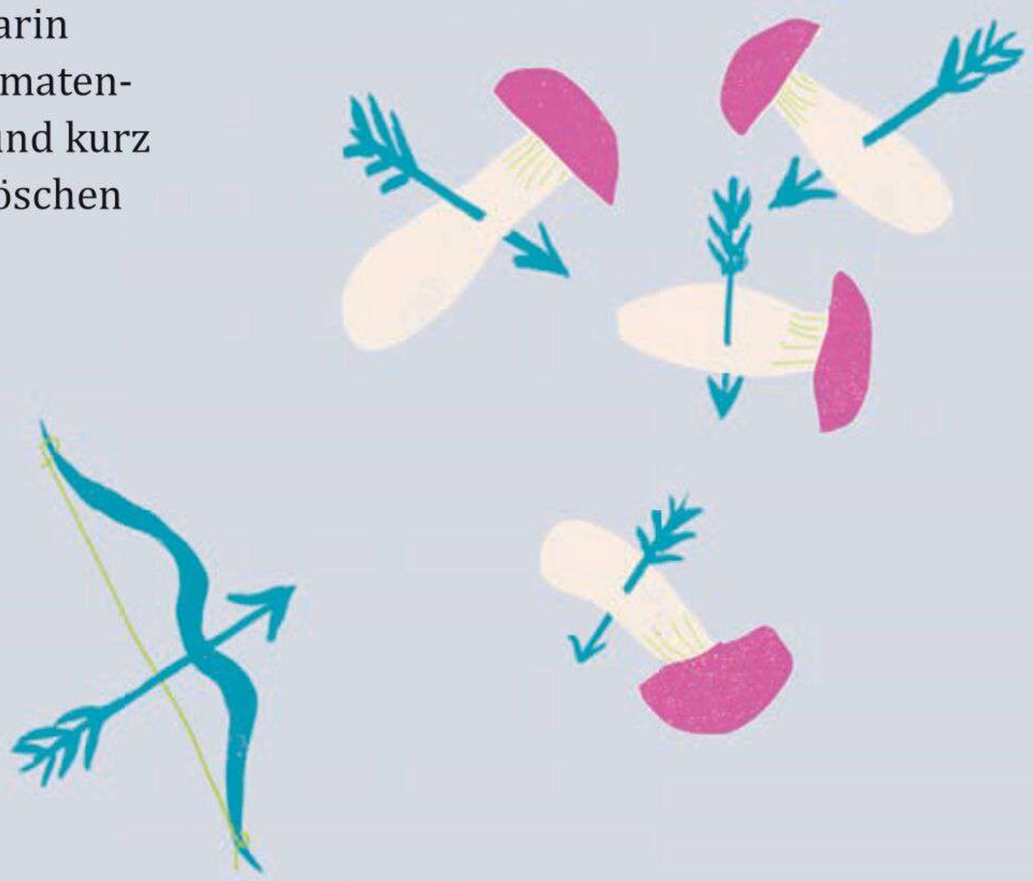
1 Für die Gewürzmischung Kardamom, Wacholder, Pfeffer und Koriander im Mörser sehr fein mahlen. Lammfleisch trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit der Gewürzmischung mischen und zugedeckt im Kühlschrank ca. 1 Stunde ziehen lassen.

2 Zwiebeln schälen und würfeln. Möhren und Knollensellerie schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Staudensellerie putzen (Grün aufbewahren), waschen und ebenfalls klein würfeln.

3 2 EL Butterschmalz in einem Schmortopf erhitzen, Fleisch darin portionsweise bei starker Hitze rundum kräftig anbraten, dabei mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen. 1 EL Butterschmalz im Bratfett erhitzen. Zwiebeln, Möhren und beide Sorten Sellerie darin 2–3 Minuten andünsten. Tomatenmark und Mehl einrühren und kurz mitbraten. Mit Rotwein ablöschen und offen stark einkochen. Lammfond und 125 ml Wasser angießen. Gesamtes Fleisch zugeben und zugedeckt ca. 1 ½ Stunden schmoren.

4 Inzwischen Nüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, herausnehmen. Pilze putzen und längs halbieren. 1 EL Butterschmalz in der Pfanne erhitzen, Pilze darin 2–3 Minuten goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

5 Kuvertüre fein hacken und im Ragout unter Rühren schmelzen. Pilze zugeben. Ragout mit Salz abschmecken. Mit Nüssen und gehacktem Selleriegrün bestreut servieren. Dazu schmeckt cremige Polenta oder Kartoffelpüree.



Entenbrust
IM GEWÜRZ-AUSGEHMANTEL

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STUNDE

- ½ TL Kreuzkümmelsamen
- ½ TL schwarze Pfefferkörner
- 1 Sternanis
- 1 EL helle Sesamsamen
- ½ TL Paprikapulver (edelsüß)
- Meersalzflocken
- 2 große Entenbrustfilets (à ca. 350 g)
- 300 g kleine neue Kartoffeln
- 250 g weißer Spargel
- 250 g grüner Spargel
- 1 rote Peperoni
- Salz
- 4 EL Olivenöl
- 200 g Brokkoli
- 100 g TK-Erbsen
- 4 EL Geflügelfond (oder -brühe)
- 3–4 EL Weißweinessig
- 2 TL flüssiger Honig
- Pfeffer
- 100 g Kirschtomaten

Pro Portion ca. 40 g E, 56 g F, 23 g KH
770 kcal

1 Kreuzkümmel, Pfeffer, Anis und Sesam im Mörser fein zerstoßen, mit Paprikapulver und ½ Meersalz mischen. Fleisch waschen, trocken tupfen und Haut mehrmals schräg einschneiden. Filets rundum mit dem Gewürzmix einreiben, kalt stellen.

2 Kartoffeln gründlich waschen und in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden. Weißen Spargel ganz, grünen am unteren Drittel schälen, holzige Enden abschneiden, Stangen eventuell halbieren. Peperoni putzen, waschen und in Ringe schneiden.

3 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 220 °C/Umluft: 200 °C). Eine beschichtete Pfanne erhitzen. Fleisch darin auf der Hautseite 2–3 Minuten kräftig anbraten, wenden und weitere ca. 2 Minuten braten. Herausnehmen. Kartoffelscheiben im heißen Bratfett unter Wenden ca. 10 Minuten braten, dabei mit Salz würzen. In einer Auflaufform verteilen, Entenbrüste mit der Hautseite nach oben darauflegen und zusammen im heißen Ofen 12–15 Minuten garen.

4 Inzwischen 2 EL Öl in der heißen Pfanne im Bratfett erhitzen. Weißen Spargel darin ca. 6 Minuten braten, grünen Spargel und Peperoni zugeben und weitere ca. 4 Minuten mitbraten. Inzwischen Brokkoli putzen, waschen, in kleine Röschen teilen und in kochendem Salzwasser ca. 4 Minuten blanchieren. Gefrorene Erbsen zugeben, ca. 2 Minuten mitgaren. Gemüse abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

5 Spargelmix aus der Pfanne nehmen. Für die Vinaigrette Bratfett mit Geflügelfond und Essig ablöschen. 2 EL Olivenöl und Honig einrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten waschen und halbieren bzw. vierteln.

6 Fleisch und Kartoffeln aus dem Ofen nehmen. Entenfilets beiseitelegen und ca. 5 Minuten ruhen lassen. Kartoffeln mit Spargelmix, Brokkoli-Erbsen-Mischung, Tomaten und Vinaigrette mischen. Entenfilets in Scheiben schneiden, mit warmem Gemüsesalat anrichten. Dazu passt ein Babyleafsalat mit Avocado.

BIO-FLEISCH HAT SEINEN PREIS – ABER AUCH MEHR GESCHMACK

Es lohnt sich, Fleisch von frei laufenden Bio-Enten zu kaufen. Sie haben mehr Zeit, zu wachsen, mehr Auslauf als ihre Schnellmast-kollegen, und sie bekommen bestes Futter. Ergebnis: Das Fleisch ist saftiger und aromatischer.




Hey,
IT'S VEGGIE!

Kaspressknödel
MIT SPITZENKOCH-SPITZKOHL

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 ¼ STUNDEN

Für die Knödel

- **350 g Brötchen** (vom Vortag)
- **200 ml Milch**
- **2 Schalotten**
- **4 EL Butter**
- **4 Stiele Estragon**
- **6 Stiele Petersilie**
- **½ Bund Schnittlauch**
- **120 g Bergkäse**
- **1 Ei** (Größe M)
- **Salz, Pfeffer**
- **geriebene Muskatnuss**
- **2 EL Olivenöl**

Für das Gemüse

- **200 g Tomaten**
- **1 Spitzkohl** (ca. 800 g)
- **4 Stiele Estragon**
- **1 ½ TL Kümmelsamen**
- **1 TL Koriandersamen**
- **2 EL Olivenöl**
- **Salz, Pfeffer**

Pro Portion ca. 25 g E, 36 g F, 56 g KH
660 kcal

1 Für die Knödel Brötchen in ca. ½ cm kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Milch lauwarm erwärmen und darübergießen, zugedeckt ca. 30 Minuten quellen lassen, zwischendurch mischen.

2 Für das Gemüse Schalotten schälen und fein würfeln. Tomaten kreuzweise einritzen, mit heißem Wasser überbrühen, abschrecken und häuten. Tomaten vierteln, entkernen, das Fruchtfleisch in Streifen schneiden. Spitzkohl waschen, putzen, vierteln, dabei den Strunk entfernen. Kohl in ca. 3 cm breite Streifen schneiden. Estragon hacken, Kümmel und Koriander zerstoßen.

3 Für die Knödel Schalotten schälen, fein würfeln. In 2 EL heißer Butter ca. 3 Minuten glasig dünsten, beiseitestellen. Kräuter waschen, Estragon und Petersilie hacken, Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Käse reiben. Alles mit Ei zu den eingeweichten Brötchen geben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, kräftig verkneten.

4 Aus der Knödelmasse mit angefeuchteten Händen 12 Knödel formen, etwas flacher drücken. Öl und 2 EL Butter erhitzen, Knödel darin bei mittlerer Hitze 12–15 Minuten unter Wenden goldbraun braten.

5 Für das Gemüse inzwischen Öl erhitzen. Schalotten und Spitzkohl darin bei starker Hitze unter Wenden 3–5 Minuten braten. Tomatenstreifen und Estragon unterheben. Mit Salz, Pfeffer und dem Gewürzmix würzen. Je 3 Knödel mit Gemüse anrichten.

KNÖDELBROT DES HAUSES

Für einen Vorrat an Altbackenem helles Weizenbrot oder -brötchen klein würfeln. Entweder bei Zimmertemperatur trocknen lassen oder auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen und im heißen Ofen (80 °C) 20–30 Minuten trocknen. Luftdicht verpackt aufbewahren. Fein zermahlen eignet es sich auch als Semmelbrösel.

Ofenspargel-Empfehlung
MIT PERLHUHNBRUST

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 50 MINUTEN

- 1 TL Fenchelsamen
- ½ TL Chiliflocken
- Meersalzflocken
- abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
- 10 EL Olivenöl
- 1 kg grüner Spargel
- 4 Perlhuhnbrüste (à ca. 150 g)
- Pfeffer
- 1 EL Pinienkerne
- je 1 kleine rote und gelbe Paprikaschote (à ca. 140 g)
- 1 rote Zwiebel
- 4 EL Weißweinessig
- 1 TL Sesamöl
- 1 TL Schwarzkümmelsamen

Pro Portion ca. 37 g E, 47 g F, 13 g KH
545 kcal

1 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 220 °C/Umluft: 200 °C). Fenchel, Chiliflocken und 1 TL Meersalz im Mörser fein mahlen. Mit Zitronenschale und 6 EL Öl verrühren. Spargel waschen, Enden großzügig abschneiden. Spargel je nach Dicke längs halbieren, auf einem Backblech verteilen. Mit dem Gewürzöl beträufeln und im heißen Ofen 20–25 Minuten rösten. Zwischendurch wenden.

2 Perlhuhnbrüste waschen, trocken tupfen, mit Meersalz und Pfeffer würzen. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Perlhuhnbrüste auf der Hautseite darin ca. 3 Minuten anbraten. Spargel auf eine Seite des Bleches schieben. Perlhuhnbrüste mit der Hautseite nach oben daneben-legen, weitere 10–15 Minuten garen.

3 Inzwischen Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, abkühlen lassen und grob hacken. Paprika putzen, waschen und in feine Würfel schneiden. Zwiebel schälen und ebenfalls würfeln. Paprika, Zwiebel und Pinienkerne mit Essig, Sesam- und 2 EL Olivenöl mischen. Mit Meersalz und Pfeffer würzen.

4 Spargel mit Perlhuhnbrust anrichten. Paprikavinaigrette über den Spargel geben und mit etwas Schwarzkümmel bestreuen. Dazu passt knuspriges Baguette.

DARF'S EIN WEIN SEIN?

Ganz generell ein charmanter Alleskönner bei Tisch, legt sich dieser strohblonde Badener zur Spargelzeit extra ins Zeug – mit Noten reifer Äpfel und Birnen sowie leicht nussigen Nuancen: Grauer Burgunder von Martin Schongauer (trocken), 0,75 l für ca. 5 € im Supermarkt oder unter badischer-winzerkeller.de erhältlich.



NOCH ETWAS ZUM PERLHUHN, DIE HERRSCHAFTEN?

Das biologisch mit dem Haushuhn verwandte Tierchen zählt tatsächlich zum Wildgeflügel. Perlhuhnbrust bekommen Sie meistens inklusive des kleinen Flügelknochens.

Schauen Sie auf dem Markt nach dem kleinem, aromatischem Walderdbeerem. Leider gibt es sie nur für kurze Zeit. Vielleicht haben Sie ja auch Glück im Wald?



Cheesecake zum Dessert
MIT BAISERKÜSSCHEN

FÜR 8 STÜCK // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 ¼ STUNDEN + WARTEZEIT

- etwas + 75 g Butter
- 130 g Vollkornbutterkekse
- 30 g gehackte Haselnusskerne
- ½ Vanilleschote
- 400 g Doppelrahmfrischkäse
- 100 g Mascarpone
- 125 g Zucker
- 1 EL Speisestärke
- 2 Eier + 2 sehr frische Eiweiß (Größe M)
- 1 TL Bio-Zitronenabrieb
- 2 EL Zitronensaft
- 100 g kleine Erdbeeren
- 1 Prise Salz
- Backpapier

Pro Stück ca. 11 g E, 24 g F, 42 g KH, 365 kcal

1 Acht Back- bzw. Dessertringe (6 cm ⌀) mit Butter fetten und auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Für den Krümelboden 75 g Butter in einem Topf schmelzen. Kekse fein zerkrümeln. Mit Nüssen und Butter mischen und in die Backringe verteilen. Mit einem Löffel gut festdrücken. Ca. 10 Minuten fest werden lassen, eventuell kalt stellen.

2 Ofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 180 °C/Umluft: 160 °C). Vanilleschote längs einritzen, Mark herausschaben. Vanillemark, Frischkäse, Mascarpone, 75 g Zucker, Stärke, Eier, Zitronenschale und -saft verrühren. Creme auf den Keksböden verteilen und glatt streichen. Im heißen Ofen ca. 30 Minuten backen. Ofen ausschalten und Küchlein weitere ca. 5 Minuten darin ruhen lassen. Herausnehmen, auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

3 Erdbeeren waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Fächerartig auf den Törtchen verteilen. Eiweiß und Salz steif schlagen, dabei nach und nach 50 g Zucker einrieseln lassen. Baisermasse in einen Spritzbeutel mit kleiner Sterntülle füllen und Tupfen auf die Erdbeeren spritzen. Baiserspitzen mit einem Küchengasbrenner abflämmen und leicht bräunen.



Teewaffeln mit „ICH FÜHL MICH ZU HAUSE“-SAHNE

FÜR CA. 10 STÜCK // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 ½ STUNDEN + WARTEZEIT

- **130 g Butter**
- **2 EL schwarzer Tee**
- **150 g Weizenmehl** (Type 550)
- **100 g Speisestärke**
- **1 TL Weinsteinbackpulver**
- **100 g Zucker**
- **3 Eier** (Größe M)
- **250 g Buttermilch**
- **250 g Schlagsahne**
- **100 g Pflaumenmus**
- **evtl. 1 EL brauner Rum**
- **etwas Öl**

Pro Stück ca. 5 g E, 22 g F, 36 g KH
365 kcal

1 Butter schmelzen. Tee einrühren und bei milder Hitze ca. 3 Minuten dünsten. Vom Herd nehmen und ca. 30 Minuten ziehen lassen.

2 Mehl mit Stärke und Backpulver mischen. Teebutter eventuell noch einmal kurz erhitzen und durch ein feines Sieb in eine Rührschüssel geben, dabei den Tee kräftig ausdrücken. Zucker zugeben und alles cremig rühren. Eier nach und nach unter Rühren zufügen. Mehlmix und Buttermilch zugeben, kurz unterrühren. 5–10 Minuten quellen lassen.

3 Sahne steif schlagen. Pflaumenmus und nach Belieben Rum locker unterziehen, kalt stellen.

4 Waffeleisen erhitzen und mit etwas Öl fetten. Pro Waffel 3–4 EL Teig in das Waffeleisen geben und goldbraun backen. Noch warm mit der Pflaumenmus-Sahne servieren.

SÜSSE GRÜSSE AUS DER KÜCHE

Den Teig zunächst mit nur 50 g Zucker anrühren. Zum Schluss 50 g Hagelzucker unterheben und daraus wie oben beschrieben Waffeln backen.


Wer's mag, weicht
2–3 EL Rosinen
in 2 EL Rum
für ca. 1 Stunde ein
und hebt sie mit
dem Eischnee unter
den Teig

„Der Gast ist Kaiser“ – Schmarrn MIT KARAMELLNÜSSEN

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 50 MINUTEN

Für die Toppings

- **300 g Himbeeren** (frisch oder TK)
- **80 g Walnusskerne**
- **30 g flüssiger Honig**
- **20 g Zucker**
- **2 EL Puderzucker**

Für den Schmarrn

- **5 Eier** (Größe M)
- **200 g Mehl**
- **1 Msp. Backpulver**
- **200 g Milch**
- **1 TL abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone**
- **30 g Zucker**
- **1 Prise Salz**
- **3 EL Butter**
- Backpapier

Pro Portion ca. 19 g E, 33 g F, 74 g KH
680 kcal

1 Eventuell TK-Himbeeren auftauen lassen. Nüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Honig und 20 g Zucker zufügen, unter Rühren karamellisieren. Nüsse auf einem Stück Backpapier verteilen, abkühlen lassen. Für die Soße frische Himbeeren verlesen. Beeren mit Puderzucker pürieren, durch ein feines Sieb passieren.

2 Für den Schmarrn Eier trennen. Mehl und Backpulver mischen. Milch, Eigelb und Zitronenschale zufügen und glatt rühren. Eiweiß mit Zucker und Salz steif schlagen. Eischnee unter den Teig heben.

3 Ofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 160 °C/Umluft: 140 °C). Butter in einer großen ofenfesten Pfanne erhitzen. Teig darin bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten backen. Im heißen Ofen 10–15 Minuten fertig backen.

4 Schmarrn herausnehmen und in mundgerechte Stücke zerreißen. Mit Karamellnüssen bestreuen und mit Puderzucker bestäuben. Himbeersoße dazu reichen.

IMPRESSUM

VERLAG
FUNKE Life GmbH
Großer Burstah 18–32
20455 Hamburg
Ein Unternehmen der FUNKE Mediengruppe

CHEFREDAKTION
Jessika Brendel (V. i. S. d. P.)

ASSISTENZ DER CHEFREDAKTION
Dörte Petersen-Freynhagen

REDAKTIONSLEITUNG
Swantje Ronge

REDAKTION
Myriam Banderob, Volker Eggers (frei), Maren Jahnke (frei), Jana Kensbock, Karen Schulz (frei), Oliver Trific (frei)

GESTALTUNG
Bettina Pasker

FOODSTYLING
Myriam Banderob

STYLING
Mona de Bruyn

FOTOGRAFIE
Isabell Triemer

CVD
Jörg Petri

SCHLUSSREDAKTION
Silke Schlichting (frei)

ILLUSTRATION
Nina Kaun (frei)

COPYRIGHT
Diese Ausgabe wurde publiziert in Zusammenarbeit u. a. mit Stockfood und Food Centrale

GESCHÄFTSFÜHRUNG
Bianca Pohlmann, Stefan Schweser

PROJEKTKOORDINATORIN
Wiebke Schuster

FUNKE MEDIA SALES NATIONAL
Anzeigenleitung (V. i. S. d. P.)
Martina Schönherr, Funke Services GmbH
Großer Burstah 18–32, 20457 Hamburg

GESAMTVERTRIEBSLEITUNG ZEITSCHRIFTEN
Andreas Klinkmann

EINZELHEFTBESTELLUNG
Verfügbarkeit, Preis und Bestellung unter
heftbestellung@funke-zeitschriften.de
Tel. 040/524 718 330

VERTRIEB (EINZELVERKAUF)
MZV Moderner Zeitschriftenvertrieb GmbH & Co. KG
Ohmstraße 1
85716 Unterschleißheim

DRUCK
Euro-Druckservice GmbH
Medienstraße 5 b
94036 Passau

„So schmeckt Heimat“ kostet im Einzelhandel 6,90 € (inkl. gesetzlicher MwSt.)

DESIGNED IN GERMANY

TEIL 3

Lokale Spezialitäten von Versendern und Hofläden MIT DEN BERGEN IM BLICK

DIE ZAHL DER BÄUERLICHEN EINKAUFSMÖGLICHKEITEN, HANDWERKLICHER ERZEUGER UND HOFLÄDEN IM SÜDEN DER REPUBLIK IST RIESIG UND HAT SCHON LANGE TRADITION. NEHMEN SIE UNSERE VORSCHLÄGE ALS ANREIZ, DIE VIELEN ANDEREN ANBIETER SELBST ZU ENTDECKEN. ETWAS HEIMATERKUNDUNG LOHNT SICH. VERSPROCHEN!



BACKKURSE VON DER MÜLLERIN

WAGENSTALLERMUEHLE.DE

Seit 930 wird im bayrischen Riedering nahe dem Chiemsee gemahlen, seit 1927 tut es die Familie Wagenstaller. Chefin Annelie war einst die jüngste Müllermeisterin Deutschlands, heute gibt sie am alten Holzofen regelmäßig Backkurse.

WWWas? Wir haben bei allen Empfehlungen nur Internetadressen angegeben, da wir denken, dass Sie dort die aktuellsten Infos erhalten

MEHR ALS NUR ESSIG

DOKTORENHOF.DE

Wer Essig als bloße Beigabe zum Dressing sieht, wird hier etwas überfordert sein. Die Essige vom Doktorenhof kann man auch als Aperitif trinken, als Praline verspeisen und selbstverständlich wie bekannt verwenden. Etwas ganz Besonderes sind sie allemal.

Perlen von der Wiese

MANUFAKTUR-JOERG-GEIGER.DE

Im schwäbischen Schlat kreiert Jörg Geiger aus Streuobst Hochprozentiges, Ciders und Fruchtweine, aber vor allem seinen „Prisecco". In vielen Varianten ist der perlende Saft ein beliebter und nuancierter Essensbegleiter ohne Alkohol.

FRISCH GEFISCHT

FISCHZUCHT-AUMUEHLE.DE

Seit fast 100 Jahren werden hier Forellen, Saibling und Co. gezüchtet und geräuchert. Frei nach der Devise: Tu eine Sache, aber tu sie richtig. Im Hofladen oder online erhältlich und im benachbarten Lokal vor Ort zu verspeisen.

Vom Baum ins Glas

FAUDE-FEINE-BRAENDE.COM

Florian Faudes Brände sind in der gesamten Republik bekannt und in den besten Bars zu Hause. In Bötzingen am Kaiserstuhl brennt er seit 2006 (er war da gerade 22) aus heimischem Obst und Gemüse seine hochprozentigen Genüsse. Wer vorher einen Termin macht, kann ihn sogar in der Brennerei besuchen und direkt vor Ort den besten Stoff einkaufen.

ERFOLG IST SÜSS

STEFANS-KAESEKUCHEN.DE

Der Name ist Programm! Hier gibt es nichts anderes als Käsekuchen. Der Siegeszug von Stefan Linders Erfolgstorten begann in Freiburg. Nun sind sie von Lörrach bis Karlsruhe auf vielen Wochenmärkten und in guten Supermärkten zu haben. Respekt!

ALLEZ LES BLEUES!

CHIEMGAUHOF-LOCKING.DE

Der Öko-Hof von Florian Reiter in Amerang hat sich (neben Schweinen) der Aufzucht der Hühnerrasse Les Bleues verschrieben. Hier wachsen, im Gegensatz zur konventionellen Haltung, Hennen und Gockel zusammen auf, im Einklang mit der Natur. Eier und Hühner gibt es im Hofladen und bei Bioläden in der Region.

Beste Schaumküsse

TRAUTH-HERXHEIM.DE

Hier gibt es nichts als Schaumküsse, nur direkt an der Fabrik zu kaufen. Kein Versand, keine Lieferung, keine Supermarktbestückung. Wer das 100 Jahre lang hinkriegt, muss ein verdammt gutes Produkt haben. Stimmt.

Wer gern Weingüter besuchen möchte, ist gut beraten, hier zu schauen: deutscheweine.de. Das Deutsche Weininstitut hat viele Tipps auf seiner Homepage versammelt

Käse vom Feinsten

WALTMANN.DE

Im Keller des „Maître Affineur" Volker Waltmann lagern fast vier Tonnen Käse. Wobei „lagern" das falsche Wort ist. Hier werden Käse aus der ganzen Welt herangezogen, bis sie den optimalen Reifegrad haben und damit den perfekten Geschmack. Und das alles im beschaulichen bayrischen Erlangen … doch aus den Gewölben unter dem Ladengeschäft wird nicht nur die deutsche Spitzengastronomie beliefert, hier kann jeder seinen Lieblingskäse finden. Das hat zwar seinen Preis, aber die Anleitung, wie man zu Hause mit ihm umgeht, gibt es gratis dazu.

BROT UND BIER

CAMBA-BAVARIA.DE

Im oberbayrischen Örtchen Seeon, unweit des malerischen Klosters, liegt die Brauerei Camba. Leider wenig malerisch in einem Gewerbegebiet am Ortsrand … doch wer die Brauerei betritt, darf sich auf Dinge freuen, die mit dem bloßen Auge nicht sichtbar sind. Hier werden neben den traditionellen bayrischen Bieren auch vorzügliche Craftbiere gebraut, in der hauseigenen Bäckerei gibt es köstliches Brot. Und wenn es doch etwas uriger sein soll, gibt es noch die Camba-Brauerei-Gaststätte im nahe gelegenen Truchtlaching mit deftigen Spezialitäten.



Landleben riecht
anders, als
es schmeckt.
Zum Glück!

Kuchen aus dem Hofcafé

Sommerlicher Käsekuchen „PFIRSICH MELBA“

FÜR 8 STÜCKE // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 ¼ STUNDEN + WARTEZEIT

- **60 g Butter**
- **120 g Löffelbiskuits** (oder Butterkekse)
- **125 g TK-Himbeeren**
- **2 Eier** (Größe M)
- **200 g Doppelrahmfrischkäse**
- **300 g Quark** (40 % Fett)
- **75 g Zucker**
- **50 g Speisestärke**
- **200 g Pfirsichhälften** (Dose)
- **2 Blatt weiße Gelatine**
- **evtl. frische Himbeeren und essbare Blüten**
- **1–2 TL Puderzucker**
- Backpapier

Pro Stück ca. 11 g E, 21 g F, 33 g KH 375 kcal

1 Butter schmelzen. Löffelbiskuits im Universalzerkleinerer fein mahlen und mit der Butter vermengen. In eine am Boden mit Backpapier ausgelegte Springform (20 cm ⌀) geben und mit einem Löffel gut andrücken. Boden kalt stellen und die Himbeeren antauen lassen.

2 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 180 °C/Umluft: 160 °C). Eier trennen. Frischkäse, Quark, Zucker, Eigelb und Stärke verrühren. Eiweiß steif schlagen und locker unterheben. Creme auf den gekühlten Kuchenboden streichen. Die angetauten Himbeeren auf der Creme verteilen und leicht hineindrücken.

3 Kuchen im heißen Ofen ca. 50 Minuten backen, dabei zum Ende die Oberfläche locker mit Backpapier bedecken, damit sie nicht zu stark bräunt. Kuchen aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

4 Pfirsiche abtropfen lassen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Die abgetropften Pfirsiche glatt pürieren. Gelatine ausdrücken und bei schwacher Hitze auflösen. 2 EL Pfirsichpüree unterrühren, dann unter das übrige Püree ziehen. Auf dem erkalteten Käsekuchen verteilen und 2–3 Stunden kalt stellen, bis die Pfirsichschicht fest wird.

5 Kuchen vor dem Servieren aus der Form lösen und nach Belieben mit Himbeeren und Blüten verzieren. Mit Puderzucker bestäuben.



AUS DEM BLUMENGARTEN

Mit Blümchen geschmückte Torten sind wunderschön, aber nicht jede Blüte eignet sich: Zu empfehlen sind etwa Gänseblümchen, Veilchen, Ringelblumen, ungespritzte Rosen und Lavendel. Intensiv duftende Blüten wie die vom Bärlauch oder der Kapuzinerkresse sind dagegen nichts für süße Kuchen. Im Zweifel vorher lieber mal probieren.


You!

ALLERERSTE WAHL

Für gutes Gelingen empfehlen wir Sahne mit höherem Fettgehalt (ca. 35 %, im Handel unter anderem als „Konditorsahne" erhältlich). An heißen Tagen ist es zudem ratsam, den Vanillezucker mit 1–2 Päckchen Sahnefestiger zu mischen, damit die Sahne nicht zerläuft.

Echte Friesentorte
MIT HAGEBUTTENKONFITÜRE

FÜR 12 STÜCKE // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 ¾ STUNDEN + WARTEZEIT

Für die Böden

- 60 g kalte Butter
- 125 g + etwas Mehl (Type 550)
- 1 Prise Salz
- 4 EL Zucker
- 1 Eigelb
- 1–2 EL kalte Schlagsahne
- 4 Scheiben TK-Blätterteig (à 75 g)
- Backpapier

Für die Füllung

- Mark von ½ Vanilleschote
- 2 EL Puderzucker
- 650 g Schlagsahne
- 350 g Hagebuttenkonfitüre (gekühlt)

Pro Stück ca. 4 g E, 30 g F, 46 g KH
485 kcal

Hm, Hagebutte ist nicht so Ihrs? Dann einfach 1:1 durch Pflaumenmus ersetzen. Diese Variante ist mindestens genauso friesisch

1 Für den Mürbeteigboden Butter würfeln. Mit 125 g Mehl, Salz, 2 EL Zucker, Eigelb und 1 EL Sahne zügig zu einem glatten Teig verkneten, eventuell noch 1 EL Sahne zugeben. Teig auf wenig Mehl rund (24 cm ⌀) ausrollen. Auf ein Stück Backpapier legen, mit einer Gabel mehrmals einstechen und ca. 1 Stunde kalt stellen.

2 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/Umluft: 180 °C). Inzwischen Blätterteigscheiben auf etwas Mehl nebeneinanderlegen und auftauen lassen. Je 2 Scheiben aufeinanderlegen, auf ca. 25 × 25 cm ausrollen. Jedes Teigquadrat auf einen Bogen Backpapier legen und einen Kreis (24 cm ⌀) ausschneiden. 1 Boden mit wenig Wasser bestreichen und mit 1 EL Zucker bestreuen. In 12 Stücke schneiden und diese voneinander trennen. Teigstücke und übrigen Blätterteigboden kalt stellen.

3 Mürbeteigboden im heißen Ofen 15–20 Minuten goldbraun backen. Mit dem Papier auf ein Kuchengitter ziehen und auskühlen lassen.

4 Blätterteigstücke mit Papier auf das Blech ziehen und bei gleicher Temperatur 12–15 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen, ebenfalls zum Auskühlen auf ein Gitter ziehen. Dann den Blätterteigboden mit Papier auf das Blech ziehen, mehrmals mit einer Gabel einstechen und mit Backpapier belegen. Mit einem Ofengitter beschweren, damit der Teig nur leicht aufgeht. Im heißen Ofen ca. 10 Minuten backen. Gitter und Papier entfernen, Teig mit etwas Wasser bestreichen und mit 1 EL Zucker bestreuen. Weitere 3–4 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und ebenfalls auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

5 Für die Füllung Vanillemark mit 1 EL Puderzucker mischen. Sahne steif schlagen, dabei Vanillegemisch einrieseln lassen. Sahne in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen.

6 Mürbeteigboden auf eine Tortenplatte legen und mit der Hälfte der Konfitüre bestreichen. Knapp die Hälfte der Sahne spiralförmig daraufspritzen. Blätterteigboden mit restlicher Konfitüre bestreichen. Die Hälfte der restlichen Sahne daraufspritzen. Übrige Sahne in Tupfen darauf spritzen und Teigdreiecke aufsetzen. Auf den bestrichenen Mürbeteigboden setzen und 30 Minuten kalt stellen. Torte mit 1 EL Puderzucker bestäuben und mit einem Elektromesser in Stücke schneiden.

Schokoladiger Apfelkuchen
MIT NUSSKERNEN

FÜR 8–10 STÜCKE // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1½ STUNDEN + WARTEZEIT

- 2 EL Rosinen
- 50 g Haselnusskerne
- 75 g Walnusskerne
- 150 g Zartbitterschokolade
- 100 g Butter
- 2 säuerliche Äpfel (z. B. Boskop, Cox Orange)
- 3 Eier (Größe M)
- 100 g Zucker
- 1 Prise Salz
- 150 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 1–2 EL gehackte Pistazienkerne
- 150 g Zartbitterschokolade
- 100 g Schlagsahne
- Backpapier

Pro Stück (bei 10) ca. 8 g E, 32 g F, 41 g KH
505 kcal

1 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 180 °C/Umluft: 160 °C). Für den Teig die Rosinen waschen, abtropfen lassen und grob hacken. Nüsse ebenfalls grob hacken. Schokolade hacken, Butter würfeln. Beides über einem heißen Wasserbad unter Rühren schmelzen. Abkühlen lassen. Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in ca. 1 cm große Stücke schneiden.

2 Eier mit Zucker und Salz schaumig schlagen. Mehl mit Backpulver mischen, darübersieben und locker unterheben. Rosinen, Hälfte der Nüsse, Schokobutter und Äpfel zugeben und kurz unterziehen. Teig in eine am Boden mit Backpapier ausgelegte Springform (20 cm ⌀) streichen. Im heißen Ofen 40–45 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen, auf einem Kuchengitter abkühlen lassen und aus der Form lösen.

3 Für die Glasur Schokolade fein hacken und in eine Schüssel geben. Sahne erhitzen, darübergießen und unter Rühren schmelzen. Auf ein kaltes Wasserbad setzen und unter gelegentlichem Rühren ca. 45 Minuten abkühlen lassen, bis die Creme gerade noch streichfähig ist. Kuchen damit rundherum überziehen. Mit restlichen Nüssen und gehackten Pistazien bestreuen.



Nur die Ruhe! Die Quarktorte schmeckt besonders gut, wenn sie vor dem Servieren über Nacht im Kühlschrank ruhen kann



Gutsherren-QUARKTORTE

FÜR CA. 8 STÜCKE // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 ¼ STUNDEN + WARTEZEIT

- 60 g Rosinen
- 3 Eier (Größe M)
- 1 Prise Salz
- 130 g Zucker
- 100 g weiche Butter
- 500 g Magerquark
- fein abgeriebene Schale und Saft von ½ Bio-Zitrone
- 50 g Speisestärke
- 150 g Schlagsahne
- 1 Päckchen Vanillezucker
- Backpapier

Pro Stück ca. 12 g E, 19 g F, 31 g KH
350 kcal

1 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 180 °C/Umluft: 160 °C). Rosinen waschen und gut abtropfen lassen. Eier trennen. Eiweiß steif schlagen, dabei Salz und 60 g Zucker einrieseln lassen. Butter mit 70 g Zucker dickcremig und hell aufschlagen. Eigelb nach und nach zugeben, gut unterrühren. Erst Quark, dann Rosinen und Zitronenschale unterrühren. Stärke darübersieben und mit Zitronensaft kurz unterrühren. Eischnee in 2 Portionen locker unterheben.

2 Masse in eine am Boden mit Backpapier belegte Springform (20 cm ⌀) streichen und im heißen Ofen ca. 50 Minuten backen. Bei Bedarf zum Ende der Backzeit die Oberfläche locker mit Backpapier belegen, damit sie nicht zu dunkel wird. 5–10 Minuten im ausgeschalteten Ofen stehen lassen, dann herausnehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

3 Erkalteten Kuchen aus der Form lösen. Zum Servieren Sahne mit Vanillezucker steif schlagen und auf den Kuchen streichen.



Quarkpuffer
MIT HONIGSCHMAND

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 30 MINUTEN

- **2 Eier** (Größe M)
- **2 EL brauner Zucker**
- **1 Prise Salz**
- **300 g Magerquark**
- **60 g Weichweizengrieß**
- **60 g zarte Haferflocken**
- **1 TL Backpulver**
- **3 EL Butterschmalz**
- **200 g Schmand**
- **5 EL flüssiger Honig**
- **Puderzucker und Mandelblättchen**

Pro Portion ca. 19 g E, 23 g F, 47 g KH
495 kcal

1 1 Ei trennen. Eigelb, 1 Ei, Zucker und Salz ca. 5 Minuten dickschaumig schlagen. Quark unterrühren. Grieß, Haferflocken und Backpulver mischen und kurz unterziehen. Eiweiß steif schlagen und locker unterheben.

2 Etwas Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Pro Puffer ca. 1 EL Teig in die Pfanne setzen und leicht flach drücken. Von beiden Seiten goldbraun braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Wiederholen, bis der Teig verbraucht ist. Fertige Puffer nach Belieben im Backofen (Ober-/Unterhitze: 80 °C/ Umluft 60 °C) warm halten.

3 Schmand mit 1 EL Honig glatt rühren. Auf den Puffern verteilen, mit restlichen 4 EL Honig beträufeln und mit Puderzucker und Mandelblättchen bestreuen.

WAS DER HOFLADEN HERGIBT

Je nach Jahreszeit auch mit fruchtigem Aufstrich statt Honig köstlich. Oder serviert mit frischen Beeren!



Beerigsüße HEFESCHNECKEN

FÜR 7–8 STÜCKE // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1¼ STUNDEN + WARTEZEIT

Für den Hefeteig

- 35 g frische Hefe
- 40 g Zucker
- 200 ml lauwarme Milch
- 75 g weiche + etwas Butter
- 500 g + etwas Mehl
- 1 Prise Salz
- 1 Ei (Größe L)

Für die Füllung

- 400 g Himbeeren (frisch oder TK)
- 60 g Butter
- 60 g brauner Zucker
- 1 Msp. Zimtpulver

Außerdem

- 60 g Puderzucker
- 1–2 TL Zitronensaft
- evtl. frische Himbeeren und Minzblättchen

Pro Stück (bei 8) ca. 10 g E, 17 g F, 64 g KH
465 kcal

1 Hefe zerbröckeln, mit 1 TL Zucker in der Milch auflösen. Zugedeckt ca. 15 Minuten gehen lassen. 75 g Butter schmelzen und abkühlen lassen.

2 500 g Mehl, restlichen Zucker, Salz, flüssige Butter und Ei mit der Hefemilch zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen, bis er sein Volumen in etwa verdoppelt hat.

3 Für die Füllung TK-Himbeeren auftauen und abtropfen lassen. Frische verlesen, wenn nötig waschen und trocken tupfen. Butter schmelzen. Zucker und Zimt mischen. Teig auf wenig Mehl kurz durchkneten und rechteckig ca. 1 cm dick ausrollen. Mit ⅔ der flüssigen Butter bestreichen und mit Zimtzucker und Himbeeren bestreuen, dabei an den Längsseiten 1–2 cm frei lassen. Längs aufrollen und in 7–8 Stücke schneiden. In eine gefettete Springform (26 cm ⌀) setzen. Zugedeckt nochmals ca. 15 Minuten gehen lassen.

4 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/Umluft: 180 °C). Die Schnecken mit der restlichen Butter bestreichen und im heißen Ofen 25–30 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen, abkühlen lassen.

5 Puderzucker sieben und bis auf 1–2 TL mit Zitronensaft zu einem zähflüssigen Guss verrühren. Die Schnecken damit beträufeln und trocknen lassen. Mit übrigem Puderzucker bestäuben und nach Belieben mit frischen Himbeeren und Minzblättchen garnieren.

FÜR NÄCHSTEN SONNTAG

Hefekuchen lassen sich problemlos einfrieren. Man kann sie gefroren in den heißen Ofen gegeben und dort auftauen, dann schmecken sie fast wie frisch gebacken. Bäckt man für den Vorrat, den Zuckerguss erst nach dem Aufbacken daraufgeben.

LANDFRÄULEINS
Rhabarber-Streuselkuchen

FÜR CA. 24 STÜCKE // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 ¼ STUNDEN + WARTEZEIT

- 600 g Rhabarber
- 425 g Butter oder Margarine
- 100 g Mandelkerne
- 700 g Mehl
- 300 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- 6 Eier (Größe M)
- 1 Päckchen Backpulver
- 250 ml Vanillesoße
- 100 g Amarettini
- 2 EL Puderzucker
- Backpapier

Pro Stück ca. 7 g E, 20 g F, 37 g KH
360 kcal

1 Rhabarber putzen, waschen und in Stücke schneiden. Für die Streusel 175 g Fett schmelzen. Mandeln grob hacken. 300 g Mehl, 100 g Zucker und Vanillezucker in einer Schüssel mischen. Geschmolzenes Fett und Mandeln zugeben, alles zu Streuseln verkneten.

2 Für den Teig 250 g weiches Fett mit Salz und 200 g Zucker weißcremig aufschlagen. Eier nacheinander unterrühren. 400 g Mehl mit Backpulver mischen. Abwechselnd mit der Vanillesoße unter die Fettmischung rühren und zum Schluss die Amarettini unterheben.

3 Die Fettpfanne des Backofens mit Backpapier auslegen. Teig hineingeben und darin glatt streichen. Rhabarber darauf verteilen und die Streusel daraufgeben. Im vorgeheizten Backofen (Ober-/Unterhitze: 180 °C/Umluft: 160 °C) 45–50 Minuten backen (Stäbchenprobe). Herausnehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Mit Puderzucker bestäubt servieren.



STREUSEL GEHT IMMER

Denn je nach Saison kann der Kuchen mit anderen Früchten (z. B. Heidelbeeren oder Äpfel) gebacken werden. Und falls keine Kinder mitessen: Ersetzen Sie die Vanillesoße mal durch Eierlikör – einfach himmlisch!

Geheimzutat dieses Rezepts ist Vanillesoße im saftigen Teig

Holunderblütentorte
MIT SCHMUCKEN ERDBEEREN

FÜR CA. 8 STÜCKE // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 ¼ STUNDEN + WARTEZEIT

Für die Wiener Böden

- 2 EL Butter
- 4 Eier (Größe M)
- 1 Prise Salz
- 120 g Zucker
- 1 EL Zitronensaft
- 125 g Mehl
- Backpapier

Für die Füllung

- 250 g Erdbeeren
- 5 EL Holunderblütensirup (Rezept Seite 90)
- 1 EL Orangenlikör
- 5 Blatt weiße Gelatine
- 500 g Magerquark
- 40 g Puderzucker
- 100 g Schlagsahne

Außerdem

- 3–4 EL Apfelsaft
- 3–4 EL Holunderblütensirup
- 150 g Erdbeeren
- evtl. Holunderblüten

Pro Stück ca. 15 g E, 11 g F, 50 g KH
375 kcal

1 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/Umluft: 180 °C). Für die Wiener Böden Butter schmelzen, abkühlen lassen. Eier trennen. Eiweiß mit Salz steif schlagen, dabei 60 g Zucker einrieseln lassen. Eigelb mit 60 g Zucker und Zitronensaft dickcremig rühren. Mehl daraufsieben und mit Eischnee unterheben. Flüssige Butter unterziehen. Masse auf zwei am Boden mit Backpapier ausgelegte Springformen (18 cm ⌀) verteilen, glatt streichen und zusammen im heißen Ofen 15–18 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen, auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Aus den Formen lösen und beide Böden waagerecht halbieren.

2 Für die Füllung Erdbeeren waschen, putzen und klein schneiden. Mit 2 EL Sirup und Likör beträufeln. Für die Creme Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Quark, 3 EL Sirup und gesiebten Puderzucker verrühren. Gelatine abtropfen lassen, bei schwacher Hitze auflösen.
2 EL Quarkcreme unterrühren, dann zügig unter die übrige Quarkcreme ziehen. Kurz kalt stellen, bis die Creme zu gelieren beginnt. Sahne steif schlagen, unterheben und Creme in einen Spritzbeutel mit großer Lochtülle füllen.

3 Apfelsaft mit Sirup mischen.
1 Boden auf eine Platte setzen und mit etwas Saftmischung beträufeln. Am Rand einen ca. 2 cm breiten Ring aus Creme aufspritzen. ⅓ der Erdbeeren innerhalb der Creme verteilen. Vorgang 2-mal wiederholen. Torte mit letztem Boden belegen und rundherum mit der restlichen Creme einstreichen. Mindestens 2 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen.

4 Erdbeeren zum Verzieren waschen, putzen und halbieren. Torte damit und nach Belieben mit einigen Holunderblüten verzieren.

TRICK AUS DER BACKSTUBE

Die Wiener Böden lassen sich leichter in der Mitte teilen, wenn man sie schon am Vortag gebacken hat. Dann nach dem Auskühlen abgedeckt bei Zimmertemperatur aufbewahren.





HASELKNOTEN
zur Teestunde

FÜR 8 STÜCK // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STUNDE + WARTEZEIT

Für den Teig

- 15 g frische Hefe
- 30 g brauner Zucker
- 125 ml lauwarme Milch
- 250 g + etwas Mehl
- 1 Ei (Größe M)
- 30 g weiche Butter
- 1 Prise Salz

Für die Füllung

- 100 g gemahlene Haselnüsse
- ½ EL Kakao
- 30 g Zucker
- ½ TL Zimtpulver
- 40 g Zartbitterschokolade
- 40 g Butter

Außerdem

- 1 Eigelb
- 1 EL Puderzucker
- Backpapier

Pro Stück ca. 8 g E, 19 g F, 35 g KH
355 kcal

1 Hefe zerbröckeln, mit 1 TL Zucker in der Milch auflösen. Zugedeckt 15 Minuten gehen lassen. 250 g Mehl, Rest Zucker, Ei, Butter und Salz mit der Hefemilch glatt verkneten. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort 45–60 Minuten gehen lassen, bis er sein Volumen in etwa verdoppelt hat.

2 Für die Füllung Nüsse, Kakao, Zucker und Zimt mischen. Schokolade fein hacken, mit der Butter über einem heißen Wasserbad schmelzen. Vom Herd nehmen und mit der Nussmischung verrühren.

3 Teig auf wenig Mehl kurz durchkneten und zu einem Rechteck (ca. 25 × 20 cm) ausrollen. Mit der Füllung bestreichen, dabei an den Längsseiten 1–2 cm frei lassen. Von einer Längsseite her fest aufrollen und in 8 Scheiben schneiden. Diese einmal in sich verdrehen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und nochmals 10 Minuten gehen lassen. Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 180 °C/Umluft: 160 °C).

4 Eigelb leicht verquirlen und Knoten damit bepinseln. Im heißen Ofen ca. 15–18 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Vor dem Servieren leicht mit Puderzucker bestäuben.

DAMIT SIE NICHT DRAN ZU KNABBERN HABEN

Wer auf Haselnüsse allergisch reagiert oder schlicht nach Abwechslung sucht, tauscht sie gegen Walnüsse, Mandeln, Pekannüsse oder Cashewkerne.

Demnächst im

EAT CLUB – YOU BETTER TRUST IN TASTE – Est. 2018

So schmeckt Low Carb

EGAL WOHIN, WIR FLIEGEN UM DIE WELT! KOHLENHYDRATE DÜRFEN NICHT MIT AN BORD

Schmorfleisch mit hellem Gemüsepüree





Hähnchen-Garnelen-Bällchen mit Chilidip



Kokos-Mango-Eis am Stiel

Erscheint am 7. JULI 2021

Globista REISEN FÜR MICH.

Traumurlaub an Deutschlands Küsten

Jetzt bequem buchen auf **globista.de**
oder per Telefon: **0221 46704961** Mo - Do: 9 - 17 Uhr, Fr: 9 - 16 Uhr (Ortstarif)

HEIMAT URLAUB 2021

Reiseveranstalter: htc hemmers travel consulting GmbH • Joseph-von-Fraunhofer-Straße 9 • 53501 Grafschaft

*Bei Buchung bis 30.04.21 bieten wir Ihnen eine kostenfreie Stornierungs- und Umbuchungsmöglichkeit bis 30 Tage vor Anreise an.



ATLANTIC Grand Hotel Travemünde

2 Nächte pro Person ab **249,-**

INKLUSIVLEISTUNGEN p.P.
- 2 Nächte im DZ Standard, Frühstück
- 1 x 3-Gänge-Menü am 2. Abend
- Nutzung des Wellnessbereichs & 10% Wellnessrabatt

Reise-Nr.: TRA11A2N

WUNSCHLEISTUNGEN p.P. (pro Nacht)
- Aufpreis DZ Standard Alleinbenutzung: € 60,-
- Aufpreis DZ Komfort: ab € 10,- p.P., weitere auf globista.de.

IHRE REISE ZUM BESTEN PREIS p.P.				2021
Saison	Anreise	2 Nächte	5 Nächte	7 Nächte
A	01.11.21 - 19.12.21, 04.01.22 - 29.03.22	€ 249,- (So - Mi), € 269,- (Do - Sa)	€ 444,- (So), € 566,- (Di - Sa)	€ 666,- (täglich)
B	06.04.21 - 20.07.21, 02.08.21 - 29.10.21	€ 289,- (So - Mi), € 309,- (Do - Sa)	€ 644,- (So), € 666,- (Di - Sa)	€ 899,- (täglich)
Weitere Termine sowie 3 bzw. 4 Nächte ab € 349,- buchbar auf globista.de.				

Ihr ATLANTIC Grand Hotel Travemünde: Restaurant, Bar, Smoker's Lounge, Wellnesswelt. **Lage:** Direkt am Strand, unweit des Hafens. **DZ Standard** mit Bad oder Dusche/WC, Föhn, Klimaanlage, Safe, TV, WLAN. **DZ Komfort** zusätzlich mit Balkon/Terrasse. **Verpflegung:** Frühstück. **Weitere Inklusivleistungen:** Transfer vom/bis Bahnhof Travemünde (Anmeldung erforderlich), WLAN, tgl. fünf Minibargetränke, Leihbademantel & -slipper.

Hinweise: Parkplatz ca. € 12,-/Pkw/Tag, Haustier ca. € 25,-/Tier/Tag (auf Anfrage, ohne Futter). Für Pers. mit eingeschr. Mobilität nur bedingt geeignet. Hotel- und Wellnesseinrichtungen teilweise gegen Gebühr. **Nicht inklusive:** Tourismusabgabe ca. € 1,40 bis € 2,80 p.P./Tag (saisonabhängig).



Deluxe-Hotel Steigenberger Grandhotel & Spa

7 Nächte pro Person ab **599,-**

INKLUSIVLEISTUNGEN p.P.
- 7 Nächte im DZ Deluxe, Frühstück
- Nutzung des Wellnessbereichs
- 10 % Ermäßigung auf vor Anreise gebuchte Wellnessleistungen (nicht für Kosmetikprodukte anwendbar)

Reise-Nr.: HGF01A2P

WUNSCHLEISTUNGEN p.P.
- Aufpreis DZ Deluxe zur Alleinbenutzung: € 350,- (7 Nächte)
- Aufpreis Juniorsuite: € 245,- (7 Nächte)

IHRE REISE ZUM BESTEN PREIS p.P.				2021
Saison	Anreise (täglich)	3 Nächte	5 Nächte	7 Nächte
A	02.11. - 16.12.	€ 259,-	€ 429.-	€ 599.-
B	06.04. - 24.04., 05.09. - 24.09., 04.10. - 22.10.	€ 299,-	€ 499.-	€ 679.-
C	01.05. - 06.05., 25.05. - 17.06.	€ 339,-	€ 549,-	€ 769,-
D	25.06. - 29.08.	€ 449,-	€ 749,-	€ 999,-
Weitere Termine sowie 2 Nächte ab € 179,- buchbar auf globista.de				

Ihr Deluxe-Hotel Steigenberger Grandhotel and Spa: Restaurants, Sonnenterrasse, Bar, Wellnessbereich. **Lage:** Direkt an der Strandpromenade, zur Heringsdorfer Seebrücke ca. 700 m. **DZ Deluxe** (ca. 36 qm) mit Bad oder Dusche/WC, Föhn, Sat-TV, Safe, Minibar (gg. Gebühr), Balkon mit Blick zum Hotelpark oder Land- bzw. Südseite. **Verpflegung:** Frühstück. **Weitere Inklusivleistungen:** 1 Flasche Wasser, Leihbademantel & -slipper, WLAN. **Kinderermäßigung:** 1 Kind bis Ende 6 Jahre kostenfrei, von 7 bis 16 Jahre € 55,-/Nacht (nur in der Juniorsuite).

Hinweise: Die Reise ist für Pers. mit eingeschr. Mobilität nur bedingt geeignet.
Nicht inklusive: Tourismusabgabe ca. € 2,70 p.P./Tag.

Reisevermittler: FUNKE ONE GmbH, ein Unternehmen der FUNKE MEDIENGRUPPE, Jakob-Funke-Platz 1, 45127 Essen

Empfohlen von HÖRZU NRZ myself HÖRZU WISSEN Berliner Morgenpost Bild der Frau LandIDEE Gong Braunschweiger Zeitung Herzstück TA WAZ Hamburger Abendblatt

Auch wenn mein Wein mal die ganze Welt erobert – meine Wurzeln sind hier.

Weine aus deutschen Regionen:
Qualität, die man schmeckt.

GESCHÜTZTE URSPRUNGSBEZEICHNUNG

Die 13 deutschen Weinregionen sind geschützte Ursprungsbezeichnungen.

Weine aus deutschen Anbaugebieten überzeugen nicht nur mit außergewöhnlichem Geschmack, sondern auch mit höchster Qualität. Das garantiert auch die Europäische Union, die alle 13 deutschen Weinregionen als geschützte Ursprungsbezeichnungen anerkannt hat.
Mehr Informationen: **www.weine-mit-herkunft.de**

Willkommen in besten Lagen.

deutscheweine.de