

124

NEUE IDEEN FÜR SIE!

LandGenuss

4,99 EURO

AT: 5,30 € CH: 8,90 CHF

LUIBE: 5,80 €

IT: 6,00 € ES: 6,00 €



ISSN 2192-2756

# LandGenuss

Natürlich, gastlich &amp; voller Liebe kochen

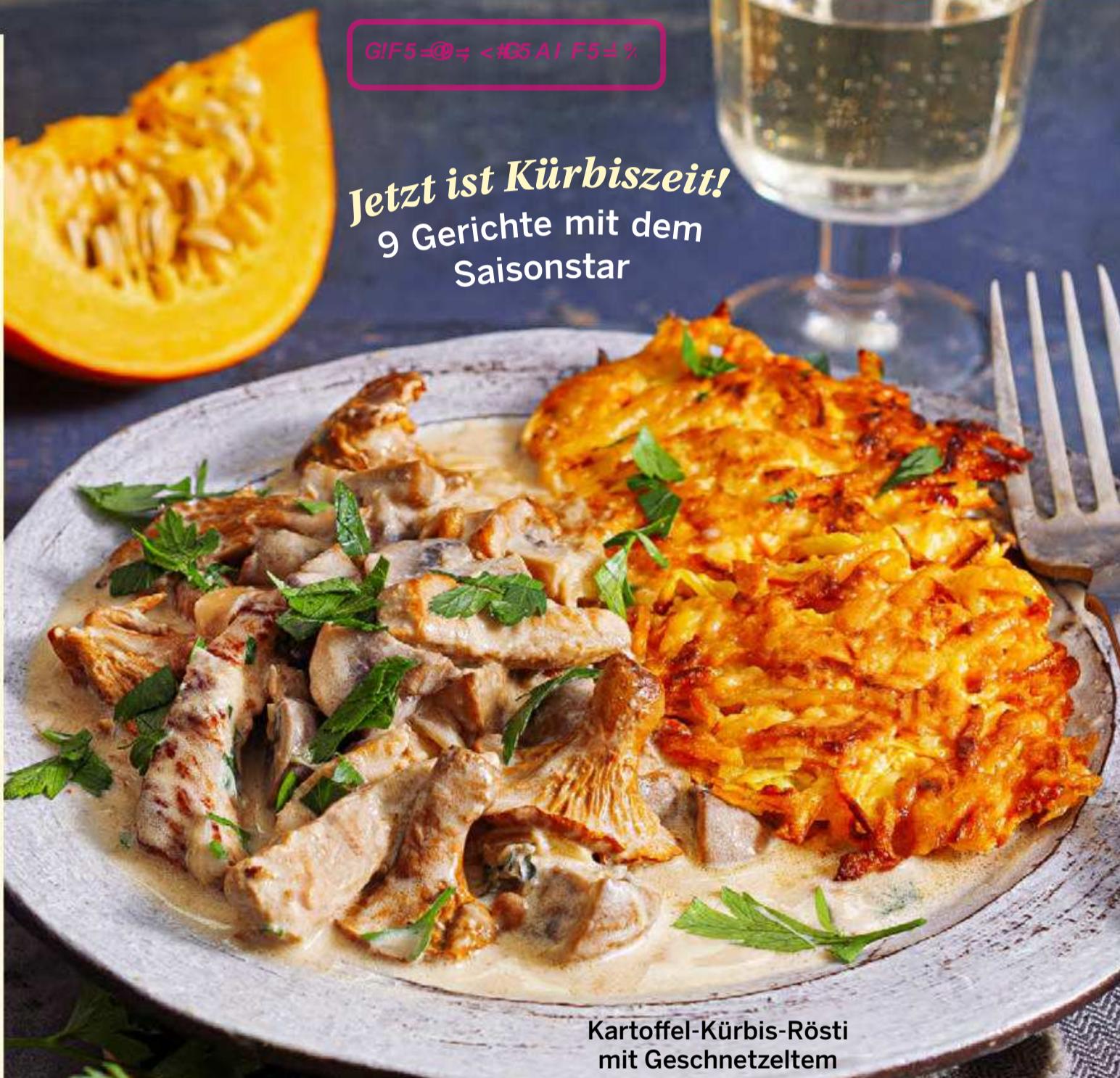
5|2021



**EINFACH & SÄTTIGEND**  
Würzige Eintöpfe mit nur  
5 Zutaten: echt genial!



**EINMACHEN**  
Süße & pikante Konfitüren  
plus passende Brote



GIF5=@@&lt;#35 A / F5=%

**Jetzt ist Kürbiszeit!**  
9 Gerichte mit dem  
Saisonstar

Kartoffel-Kürbis-Rösti  
mit Geschnetzeltem

## Schlemmen wie auf der Alm Deftige Alpenküche

**HAUSGEMACHT** Würziges in Aspik & Lieblingsgerichte mit Hackfleisch **GESUND**  
Die richtige Ernährung für starke Gelenke **AB AUFS LAND!** Die Bodensee-Region

FÜR  
TM6, TM5®  
& TM31

# HOL SIE DIR INS Kochbuchregal



JE NUR  
29,90 €



ALLE KOCH- UND BACKBÜCHER VON **meinZaubertopf**  
JETZT BESTELLEN UNTER: [WWW.FALKEMEDIA-SHOP.DE](http://WWW.FALKEMEDIA-SHOP.DE)

**amazon.de**

AUCH ÜBERALL IM  
BUCHHANDEL:  


**Thalia**  




**Hugendubel**  
Das Lernen ist schön  






# Üppig & lecker



## Liebe Leserin, lieber Leser,

wie fühlt sich Herbst für Sie an? Für mich ist er die schönste aller Jahreszeiten. Nicht nur, weil ich ausgiebige Spaziergänge im gold und rot eingefärbten Wald liebe, sondern auch die wunderbaren Zutaten, die er mitbringt. Allen voran Kürbisse und Pilze, die wir in dieser neuen Ausgabe von „LandGenuss“ zelebrieren, aber auch Äpfel, Weintrauben und mehr, aus denen wir unwiderstehliches Gebäck zaubern. Wer es gern richtig deftig mag, der findet in dieser Ausgabe einfach zubereitete Eintöpfe und herzhafte Sülzen mit Ideen für passende Beilagen. Zudem nehmen wir Sie mit auf einen kulinarischen Trip in die Alpen. Erleben Sie Käsespätzle und Germknödel wie auf der Almhütte. Von den Alpen ist es nicht weit zum Bodensee. Wir haben der Region einen Besuch abgestattet und zeigen Ihnen, warum Sie es uns gleich tun sollten.

Ich wünsche Ihnen eine gemütliche Herbstzeit!

Herzlichst Ihre

Amelie Flum | Chefredakteurin



@landgenussmagazin



www.landgenuss-magazin.de/facebook

## Gut zu wissen



### Lernen Sie von Experten!

Wie gewohnt stehen Ihnen unsere Experten auch in dieser Ausgabe mit ihren Tipps und Tricks zur Seite: Yvonne Willicks (g. o. l.) verrät, wie Sie Schädlinge loswerden, Peter Rasch (g. o. r.) gibt seine Tipps zur Obstbaumpflege preis, Mirko Reeh (o. l.) präsentiert Ihnen fünf würzige Wildkräuter und Dr. Franziska Rubin (o. r.) erklärt Ihnen, wie Sie Ihre lästige Erkältung mit einfachen Hausmitteln ganz schnell wieder auskuriert.



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



**Kleines Zutaten-1x1** Sofern in unseren Rezepten nicht anders angegeben, verwenden wir: Weizenmehl (Type 405) | Hühnereier (Größe M) | mild gesäuerte Butter | Kuhmilch (3,5 % Fett) | Speisequark (40 % Fett) | Naturjoghurt (3,5 % Fett) | natives Olivenöl extra | frisch gemahlener schwarzer Pfeffer | unbehandelte Biozitrusfrüchte | glatte Petersilie

# INHALT



**8** Endlich  
Kürbiszeit!



**16** Süß und pikant:  
Brot & Aufstriche



**22** Selbstentfaltung  
im eigenen Garten

LandGenuss  
5/2021

**76** Die Bodensee-  
region erleben



**46** Eintöpfe aus  
nur 5 Zutaten



**26** Heiß geliebte  
Hackgerichte

## Topf & Teller

**8 Start der Kürbissaison** Wir feiern das Gemüse mit wunderbaren Gerichten

**16 Brotzeit** Ideen für Brote und süße sowie pikante Aufstriche

**26 Gerichte aus der Kindheit** Wir verraten Ihnen unsere Lieblingsspeisen. Diesmal: Gutes mit Hackfleisch

**34 Frische Pilze** Neue würzige Gerichte mit den kostbaren Waldbewohnern

**40 Hausgemachte Sülze** Die traditionelle Speise in sechs Varianten, plus Beilagentipps

**46 5-Zutaten-Gerichte** Kleiner Einkauf, großer Genuss. Diesmal: drei herzhafte Eintöpfe

**56 Gebäck mit Herbstobst** Äpfel, Weintrauben und mehr in Kuchen und Torte

**62 Gesunder Genuss** Wir zeigen Ihnen die richtige Ernährung für starke Gelenke

**70 Oktoberfest** Drei deftige Köstlichkeiten für die Wiesn im eigenen Zuhause

**88 Frische Ernte** Knollensellerie in vier köstlichen Variationen

**102 Alpenküche** Sieben süße und herzhafte Leckereien wie auf der Almhütte



40

Sülze: Trend mit Tradition

## Land & Leute

**22 Landleben** Wie Stephanie Haßelbeck & Elisabeth Grindmayer ihr Glück fanden

**52 Wer macht's?** Die Molkerei Berchtesgadener Land

**73 Die perfekte Brezel** Zwei Bäcker lüften das Geheimnis

**76 Ab aufs Land!** Wir nehmen Sie mit an den Bodensee

**96 Steffen Henssler** Der Profikoch liebt die schnelle Küche

**111 Almhütten-Zauber** Wir präsentieren Ihnen drei Einkehrtipps in der Alpenregion

## Service

**3 Editorial**

**6 Rezeptfinder**

**84 Kaffeeklatsch**

**112 Genussrätsel**

**114 Vorschau & Impressum**



## Tipps & Tricks

**21 Ratgeber Einmachen** Mit unseren Empfehlungen geht ab sofort nichts mehr schief

**32 Leckerwissen** Fünf Wildkräuter im Porträt, Teil 2

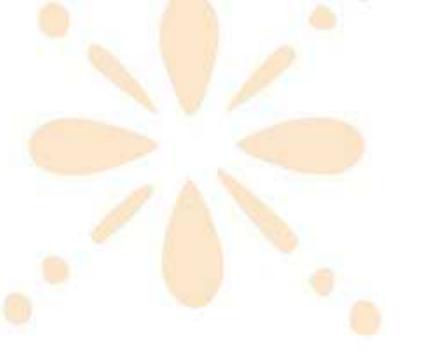
**68 Gesundheitswissen** Wie Sie Erkältungen loswerden und ihnen leicht vorbeugen

**94 Gartenwissen** Expertentipps zum Thema: Wie pflege ich meinen Obstbaum richtig?

**113 Alltagswissen** So werden Sie Schädlinge wie Motten und Silberfische leicht wieder los

56 Feines Gebäck mit Herbstobst

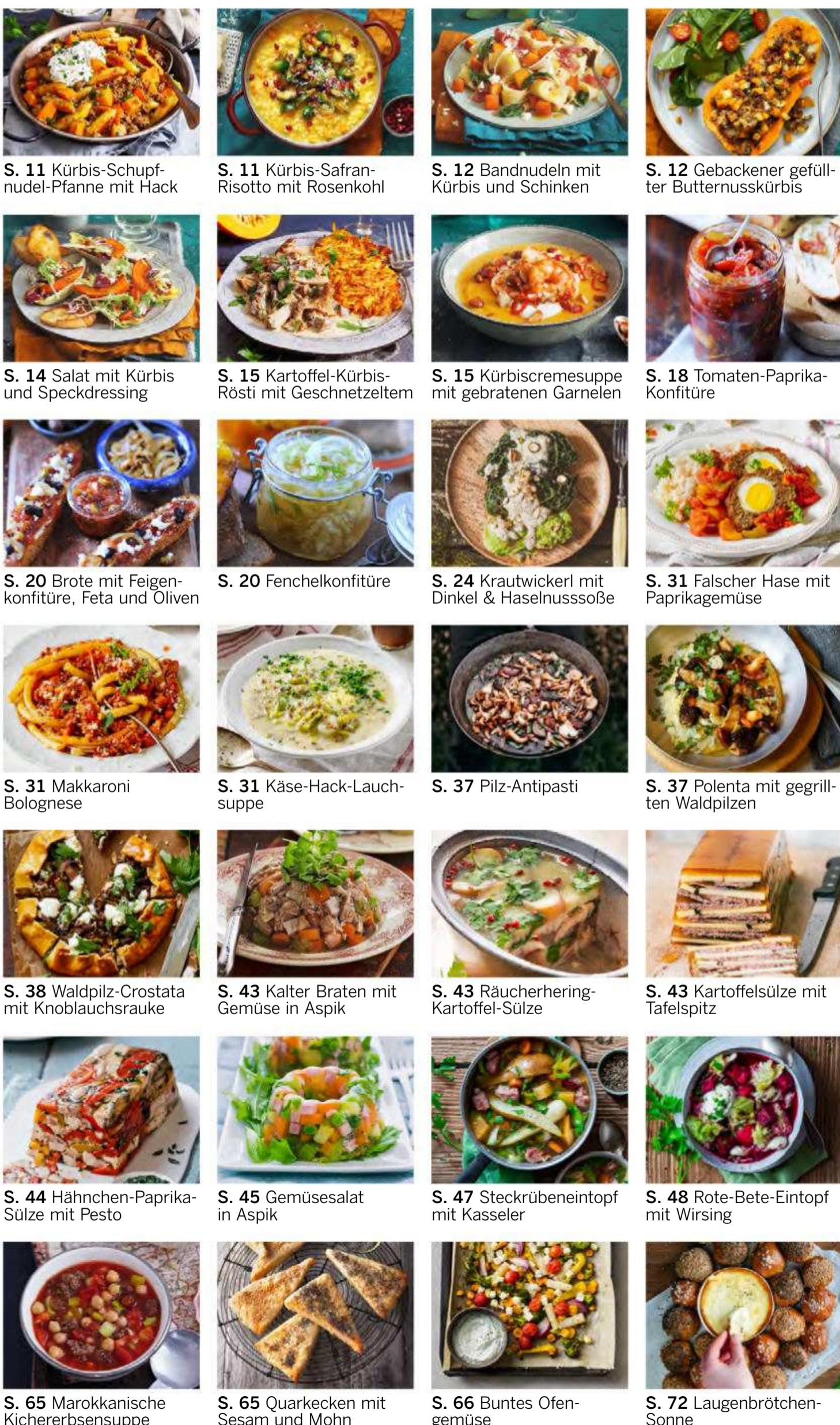




# REZEPTFINDER

Alle Rezepte dieser Ausgabe auf einen Blick

## Deftig





S. 72 Weißenwurstsalat mit Senfdressing



S. 72 Radieschen-Obazda



S. 80 Bodenseefelchen mit Kräuterbutter



S. 91 Sellerie-Walnuss-Schnitzel mit Dip



S. 91 Selleriecremesuppe mit Jakobsmuscheln



S. 92 Chips und Pommes vom Knollensellerie



S. 92 Würziges Lachsgratin mit Knollensellerie



S. 98 Steakpfanne mit Laugenbrezeln



S. 100 Tortiglioni mit Radicchio und Ricotta



S. 100 Bratkartoffeln mit Speck und Zucchini



S. 100 Forellenfilet à la Bordelaise mit Spinat



S. 107 Bayerische Schweinshaxe



S. 107 Herhaftes Gröstl mit Spiegelei



S. 108 Salzburger Kaspressknödel



S. 108 Geschmorte Haxe mit Kartoffelpüree



S. 110 Käsespätzle mit Spitzkohlsalat



## Süß



S. 19 Maronenbrot mit Kürbiskernen



S. 20 Kürbis-Orangen-Konfitüre



S. 20 Traubenkonfitüre



S. 54 Bergbauern-Käsekuchen



S. 58 Schokokuchen mit Ricotta und Weintrauben



S. 58 Apfeltarte mit Feigen & Maronencreme



S. 60 Feigentorte mit Pistazien und Honig



S. 60 Frischkäsekuchen mit Birnen



S. 60 Pflaumen-Blaubeer-Kuchen mit Sahne



S. 66 Obstsalat mit gerösteten Haferflocken

## PLUS

### 10 weitere Rezeptideen

- S. 45 Bratkartoffeln
- S. 45 Schwarzbrot
- S. 45 Kräuterbrot
- S. 45 Klassische Remoulade
- S. 61 Vanille-Cappuccino
- S. 61 Gewürz-Rooibos-Tee
- S. 61 Heiße Nuss-Schokolade
- S. 61 Einfaches Mandeleis
- S. 61 Apfel-Zimt-Zucker
- S. 61 Ingwercreme



S. 107 Bayerischer Kaiserschmarrn



S. 110 Germknödel mit Pflaumenkompott



Gebäckener gefüllter  
Butternusskürbis

SEITE 12



*Bunt gefüllt  
und gratiniert*

# Goldener Herbstbote **KÜRBIS**

Endlich wieder Kürbiszeit! Wir raspeln, braten, backen, füllen und kochen die schmackhaften Feldfrüchte. Das Ergebnis: geniale, vielfältige Gerichte, die Hochgenuss garantieren

*Titelrezept*

Kartoffel-Kürbis-Rösti  
mit Geschnetzeltem

SEITE 15

*Das schmeckt der  
ganzen Familie!*



## Kürbis-Schupfnudel-Pfanne mit Hack

ZUTATEN für 4 Personen

- › 700 g mehligkochende Kartoffeln
- › 150 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- › 1 EL Kartoffelstärke
- › 1 Ei
- › etwas frisch geriebene Muskatnuss
- › 2 Zwiebeln
- › 1 Knoblauchzehe
- › 2 EL Rapsöl
- › 500 g gemischtes Hack
- › 800 g Hokkaidokürbis, gewürfelt
- › 1 EL getrockneter Majoran
- › 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- › 250 ml Gemüsebrühe
- › 4 EL gemischte Kräuter, gehackt
- › 300 g Schmand
- › 1 TL Biozitronenschale
- › 1 EL Butterschmalz
- › 4 EL Schnittlauchröllchen
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Kartoffeln waschen und in kochendem Wasser 25–35 Minuten garen. Abgießen, abschrecken und kurz abkühlen lassen, dann pellen und durch eine Kartoffelpresse drücken, Mehl, Kartoffelstärke, Ei, Muskat und etwas Salz dazugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Ggf. etwas Mehl dazugeben, sollte der Teig zu klebrig sein. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zu Rollen formen. Davon gleich große Stücke abschneiden. Diese zu Schupfnudeln formen und in siedendem Salzwasser garen, bis sie an die Oberfläche steigen. Mit einer Schaumkelle herausheben und abtropfen lassen.

**2** Zwiebeln und Knoblauch schälen, beides fein hacken. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, das Hackfleisch darin goldbraun und krümelig braten. Kürbis, Zwiebeln und Knoblauch mitbraten. Alles mit Majoran, Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Gemüsebrühe dazugießen und alles 10–12 Minuten garen. Für den Dip die gehackten Kräuter mit Schmand, Zitronenschale, Salz und Pfeffer verrühren.

**3** Butterschmalz in einer weiteren Pfanne erhitzen, die Schupfnudeln darin rundherum goldbraun braten, dann mit der Kürbis-Hack-Mischung vermengen. Alles mit Kräuterdip und Schnittlauch servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 80 Minuten



## Kürbis-Safran-Risotto mit karamellisiertem Rosenkohl und Granatapfelkernen

ZUTATEN für 4 Personen

- › 3 Schalotten
- › 1 Knoblauchzehe
- › 800 g Muskatkürbis
- › 3 EL Olivenöl
- › 300 g Risottoreis
- › 150 ml trockener Weißwein
- › 1 l heiße Gemüsebrühe
- › 0,1 g Safranfäden
- › 1/2 Granatapfel
- › 250 g Rosenkohl
- › 2 EL kalte Butter
- › 2–3 EL brauner Zucker
- › 40 g frisch geriebener Parmesan
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Kürbis schälen und halbieren, dann von Kernen und Fasern befreien und in kleine Würfel schneiden. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin glasig andünsten. Risottoreis und Kürbis dazugeben und kurz mitdünsten. Mit dem Weißwein ablöschen, diesen fast voll-

ständig verkochen lassen. Nach und nach so viel heiße Brühe dazugeben, dass der Reis knapp bedeckt ist. Die Flüssigkeit immer wieder verkochen lassen, bevor weitere heiße Brühe dazugegeben wird. Den Reis in ca. 25 Minuten bissfest garen. Nach 15 Minuten Garzeit den Safran dazugeben.

**2** Die Kerne des Granatapfels auslösen. Rosenkohl putzen, waschen und vierteln. 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen und den Rosenkohl darin unter Wenden ca. 5 Minuten dünsten. Den Zucker dazugeben und den Rosenkohl langsam karamellisieren lassen.

**3** Parmesan und restliche Butter unter das Risotto rühren. Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Teller verteilen, dann mit Rosenkohl und Granatapfelkernen garnieren und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 55 Minuten



## Bandnudeln mit gebratenem Hokkaidokürbis, Graukäse, Schinken und Salbeibutter

ZUTATEN für 4 Personen

- › 1 kleiner Hokkaidokürbis
- › 2 Knoblauchzehen
- › 3 EL Olivenöl
- › etwas frisch geriebene Muskatnuss
- › 400 g Bandnudeln
- › 10 Salbeiblätter
- › 3 EL Butter
- › 125 g Graukäse
- › 150 g Rohschinken in dünnen Scheiben
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Den Hokkaidokürbis waschen, halbieren und von Kernen und Fasern befreien, dann in mundgerechte Würfel schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und mit dem Messer andrücken. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Kürbis und Knoblauch darin unter Wenden von allen Seiten goldbraun braten. Mit etwas Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

**2** In der Zwischenzeit die Bandnudeln nach Packungsangabe in reichlich

kochendem Salzwasser bissfest garen. Die Salbeiblätter waschen und vorsichtig trocken tupfen.

**3** Butter in einer Pfanne schmelzen lassen, etwas Salz und die Salbeiblätter dazugeben und kurz ziehen lassen. Die Bandnudeln abgießen, kurz abtropfen lassen und zusammen mit den Kürbiswürfeln in der Salbeibutter schwenken. Die angedrückten Knoblauchzehen entfernen.

**4** Den Graukäse zerbröckeln, den Schinken in grobe Stücke zupfen. Das Gericht auf Teller verteilen, mit dem Schinken und kleinen Käsestücken garnieren und sofort servieren.

**TIPP:** Anstelle von Rohschinken können Sie auch geräucherten Fisch (z.B. Räucherlachs oder -forelle) oder aber gebratenes Saiblingsfilet verwenden.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten



## Gebackener gefüllter Butternusskürbis

ZUTATEN für 4 Personen

- › 2 Butternusskürbisse
- › 5 EL Olivenöl
- › 4 grobe Bratwürste
- › 1 Zwiebel
- › 1 Knoblauchzehe
- › 1 Zucchini
- › 250 g Kirschtomaten
- › 1/2 Bund gemischte Kräuter (z. B. Oregano und Thymian)
- › 2 Kugeln Mozzarella, gewürfelt
- › 60 g Manchego-Käse, gerieben
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Kürbisse waschen, schälen und halbieren, dann von Kernen und Fasern befreien. Mit der Schnittfläche nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit 4 EL Öl beträufeln, salzen und pfeffern und im vorgeheizten Backofen 35–40 Minuten backen. Inzwischen das Brät der Bratwürste aus der Pelle drücken. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln bzw. hacken. Zucchini waschen, von den Enden befreien und in Würfel schneiden. Tomaten waschen und klein schneiden. Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und hacken.

**2** In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen. Wurstbrät, Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze anbraten. Zucchini, Tomaten und Kräuter dazugeben und 10 Minuten mitbraten. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die gebackenen Kürbishälften aus dem Ofen nehmen und vorsichtig mit einem Löffel aushöhlen, dabei einen ca. 1,5 cm breiten Rand stehen lassen. Das Fruchtfleisch hacken und mit Mozzarella und der Hälfte des Manchego zum Gemüse geben. Die Kürbishälften mit dem Mix füllen, mit dem übrigen Manchego bestreuen und im vorgeheizten Ofen in ca. 20 Minuten goldbraun backen. Ggf. mit Alufolie abdecken. Dazu nach Belieben einen Babyspinatsalat reichen.

ZUBEREITUNGSZEIT 70 Minuten



## Kürbispizza mit Kräuterseitlingen, roten Zwiebeln und Paprika

ZUTATEN für 4 Personen

- › 1 Hokkaidokürbis, gewürfelt
- › 7 EL Olivenöl
- › 1 Würfel Hefe
- › 1 TL Zucker
- › 500 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- › 4 Stiele Thymian, gehackt
- › 1 EL Tomatenmark
- › etwas edelsüßes Paprikapulver
- › 4 rote Spitzpaprikaschoten
- › 2 rote Zwiebeln
- › 300 g Kräuterseitlinge
- › 80 g frisch gehobelter Parmesan
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kürbiswürfel

auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit 3 EL Öl beträufeln und im vorgeheizten Ofen 25–30 Minuten garen. Gebackenen Kürbis pürieren. Hefe und Zucker in 200 ml lauwarmem Wasser auflösen und 5 Minuten ruhen lassen. Das Mehl mit 1 TL Salz in einer Schüssel vermengen, Hefemischung, 2 EL Kürbispüree und das restliche Olivenöl dazugeben und alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Diesen mit einem Küchenhandtuch abgedeckt ca. 45 Minuten ruhen lassen.

2 Gehackten Thymian und Tomatenmark unter das übrige Kürbispüree rühren, diesen Mix mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Spitzpaprika-

schoten, Zwiebeln und Kräuterseitlinge putzen, ggf. schälen und waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.

3 Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche in 4 Portionen teilen. Diese jeweils oval ausrollen. Jeweils 2 Teiglinge auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Mit Kürbispüree bestreichen und mit Gemüse belegen. Die Kürbispizzen blechweise im vorgeheizten Ofen in 15–20 Minuten goldbraun backen, dann mit Parmesan bestreuen und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 90 Minuten zzgl. 45 Minuten Ruhezeit

# Herbstsalat mit gebackenem Kürbis, Speckdressing und Brotchips

ZUTATEN für 4 Personen

- › 1 kleiner Hokkaidokürbis
- › 12 EL Olivenöl
- › 1/2 TL edelsüßes Paprikapulver
- › 1/2 Baguette
- › 1 Knoblauchzehe
- › 100 g Speck
- › 3 EL heller Balsamicoessig
- › 1 TL Senf
- › 3 EL Crème fraîche
- › 1 Kopf Friséesalat
- › 1 Radicchio
- › 1 Chicorée
- › 60 g getrocknete Cranberries
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Kürbis waschen und halbieren, dann von Kernen und Fasern befreien. Den Kürbis in Spalten schneiden, diese ggf. noch-

mals halbieren. Die Spalten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. 4 EL Olivenöl mit Paprikapulver sowie etwas Salz verquirlen und den Mix über den Kürbis träufeln. Die Kürbisspalten im vorgeheizten Ofen in ca. 25 Minuten goldbraun backen. Inzwischen das Brot in sehr dünne Scheiben schneiden. Die Brotscheiben mit 3 EL Olivenöl beträufeln und in einer Pfanne von beiden Seiten goldbraun rösten. Knoblauch schälen und die gerösteten Brotscheiben damit von beiden Seiten einreiben.

**2** Den Speck in Würfel schneiden und ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne knusprig anbraten. Übriges Olivenöl mit Balsamicoessig, Senf und Crème fraîche in ein hohes, schmales Gefäß geben und alles mit dem Stabmixer fein pürieren. Den gebratenen

Speck untermischen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kürbisspalten aus dem Ofen nehmen.

**3** Friséesalat verlesen. Radicchio halbieren, vom Strunk befreien und in einzelne Blätter teilen. Chicorée ebenfalls vorsichtig in einzelne Blätter teilen. Friséesalat und Radicchio in grobe Stücke zupfen. Salate waschen und trocken schleudern. Friséesalat, Radicchio, Cranberrys und Speckdressing vermengen. Chicoréeschiffchen auf Tellern auslegen, die Salat-Cranberry-Mischung daraufgeben. Die gebackenen, leicht abgekühlten Kürbisspalten auf dem Salat anrichten. Den Herbstsalat mit den Brotchips garnieren und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten





## Kartoffel-Kürbis-Rösti mit Geschnetzeltem

ZUTATEN für 4 Personen

- › 600 g festkochende Kartoffeln
- › 750 g Hokkaidokürbis
- › 2 Eier
- › 2-3 EL Mehl
- › etwas frisch geriebene Muskatnuss
- › 2-3 EL Butterschmalz
- › 2 Schalotten
- › 600 g gemischte Pilze nach Wahl
- › 3 Stiele Thymian
- › 400 g Schweineschnitzel
- › 4 EL Rapsöl
- › 100 ml Weißwein
- › 200 g Sahne
- › 100 g Frischkäse
- › 4 EL Petersilie, gehackt
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Kartoffeln schälen, waschen und grob raspeln. Kürbis waschen, von Kernen und Fasern befreien, dann ebenfalls grob raspeln. Mit Eiern, Mehl, etwas Muskat, Salz und Pfeffer vermengen. Butterschmalz portionsweise in einer Pfanne erhitzen, aus der Masse darin nach und nach kleine Puffer ausbacken.

**2** Inzwischen Schalotten schälen und in Streifen schneiden. Pilze putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Thymian waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Schweineschnitzel in Streifen schneiden. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch darin rundherum scharf anbraten. Herausnehmen, das übrige Öl in die Pfanne geben und die Pilze darin portionsweise scharf anbraten. Am Ende alle Pilze in die Pfanne geben und die Schalotten mitbraten. Fleisch und Thymian in die Pfanne geben, mit Wein ablöschen und diesen etwas verkochen lassen. Sahne angießen, alles mit Salz und Pfeffer würzen und 5-7 Minuten köcheln lassen.

**3** Frischkäse unter das Geschnetzelte rühren, alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rösti und Geschnetzeltes mit Petersilie garniert servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten

Fotos: Ira Leoni (2)



## Herrlich pikant

### Kürbiscremesuppe mit gebratenen Garnelen und scharfen Knoblauchmandeln

ZUTATEN für 4 Personen

- › 1 kleiner Knollensellerie
- › 1 Zwiebel
- › 2 Knoblauchzehen
- › 20 g Ingwer
- › 1 kg Hokkaidokürbis
- › 1 Süßkartoffel
- › 1 säuerlicher Apfel
- › 7 EL Olivenöl
- › 1 l heiße Gemüsebrühe
- › etwas frisch geriebene Muskatnuss
- › 80 g Mandelkerne
- › 1 rote Chilischote
- › 12 rohe Garnelen, geschält, entdarmt
- › 200 g Sahne, steif geschlagen
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Den Sellerie schälen und würfeln. Zwiebel und 1 Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Den Ingwer schälen und hacken. Kürbis waschen, halbieren, von Kernen und Fasern befreien und in Würfel schneiden. Süßkartoffel schälen, waschen und grob zerteilen. Den Apfel

schälen, vom Kerngehäuse befreien und in Würfel schneiden. 4 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen, das gesamte Gemüse sowie Ingwer und Apfel darin andünsten. Brühe angießen und alles aufkochen, mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen und 45 Minuten köcheln lassen.

**2** Die Hälfte der Mandeln hacken. Übrigen Knoblauch schälen und fein hacken. Die Chilischote waschen und in Ringe schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, alle Mandeln, Knoblauch und Chili darin goldbraun rösten. Den Mix salzen und auf Küchenpapier abkühlen lassen. Die Garnelen waschen, trocken tupfen und in einer Pfanne im restlichen Öl braten, dann salzen und pfeffern.

**3** Die Suppe pürieren. Die geschlagene Sahne bis auf 4 EL unterrühren. Kürbissuppe mit restlicher Sahne, Garnelen und Mandel-Mix servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 75 Minuten

# Brot & Aufstrich

# **BROTZEIT**



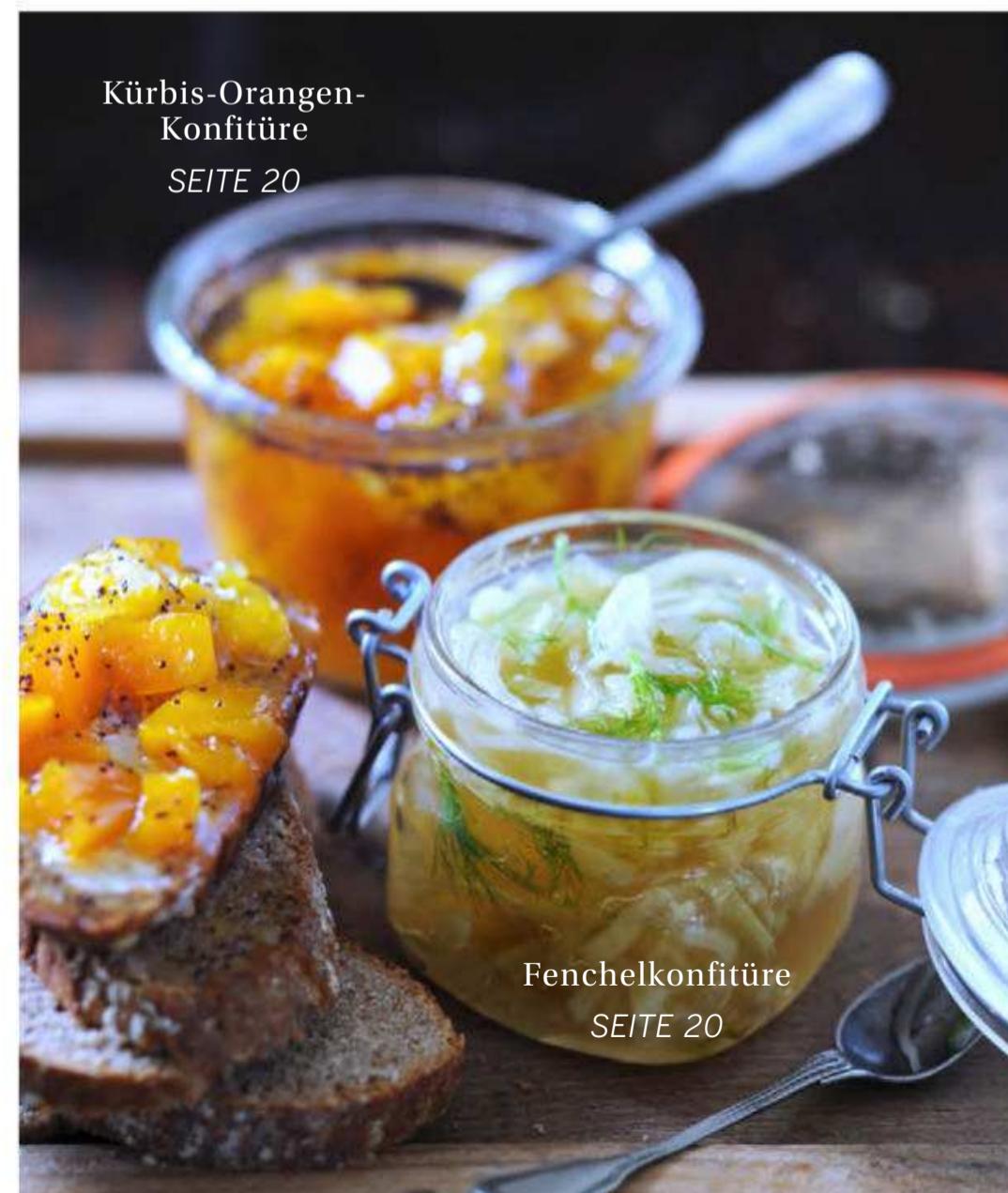


Zum Frühstück, am Abend oder zwischendurch: Brot schmeckt immer. Erst recht mit diesen hausgemachten süßen und pikanten Konfitüren. Kosten Sie selbst!

Fotos: AdobeStock/sonyakamoz (1); © StockFood/van Lokven, Eric (2)



SEITE 20





## Tomaten-Paprika-Konfitüre

ZUTATEN für 3 Gläser (à 500 ml)

› 1 kg Kirschtomaten	› 2 EL Balsamicoessig
› 2 rote Paprikaschoten	› 1 Prise Zimtpulver
› 3-4 Zweige Rosmarin	› 1 Prise Pimentpulver
› 1 Bioorange (abgeriebene Schale und Saft)	› 500 g Gelierzucker 2:1

**1** Tomaten waschen, putzen und halbieren. Paprikaschoten waschen, halbieren, entkernen und mit einem Sparschäler schälen. Rosmarin waschen und trocken schütteln.

**2** Das Paprika-Fruchtfleisch in Streifen schneiden und mit Tomaten, Orangenschale und -saft, Essig, Rosmarin, Zimt, Piment und Zucker in einem Topf vermengen. Den Mix etwa 30 Minuten ziehen lassen.

**3** Alles unter Rühren aufkochen und 4 Minuten sprudelnd kochen lassen. Eine Gelierprobe machen. Die Tomaten-Paprika-Konfitüre in vorgewärmte sterile Gläser füllen, diese gut verschließen. Auf den Kopf drehen und 5 Minuten stehen lassen. Dann umdrehen und die Konfitüre auskühlen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten

## Mandel-Pesto-Brot

ZUTATEN für 1 Brot

› 10 g frische Hefe	› 2 EL frisch geriebener Parmesan
› 250 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten	› 1 Spritzer Biozitronensaft
› 160 ml Olivenöl	› 75 g Parmaschinken in Scheiben
› 1 Bund Basilikum	› etwas Salz und Pfeffer
› 40 g geschälte Mandeln	
› 2 Knoblauchzehen	

**1** Hefe mit ca. 125 ml lauwarmem Wasser verrühren. Mehl mit 1/2 TL Salz in einer Schüssel mischen, Hefemischung mit 3 EL Olivenöl dazugeben und alles verkneten. Ggf. etwas mehr Mehl oder Wasser einarbeiten. Den Teig abgedeckt an einem warmen Ort ca. 45 Minuten ruhen lassen.

**2** Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Mandeln ohne Zugabe von Fett anrösten und abkühlen lassen. Knoblauch schälen und mit Basilikum und Mandeln fein pürieren. 120 ml Öl dazugießen, bis ein sämiges Pesto entstanden ist. Parmesan untermengen und das Pesto mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

**3** Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche rechteckig (ca. 35 x 25 cm) ausrollen und mit dem Pesto bestreichen. Alles einrollen und den Teigling auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Abgedeckt 15 Minuten ruhen lassen. Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Teigling mit übrigem Öl bestreichen. Den Schinken in Stücke zupfen und darauf verteilen. Das Brot in 25–30 Minuten goldbraun backen. Dann auskühlen lassen und in Scheiben geschnitten servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 75 Minuten zzgl. 45 Minuten Ruhezeit

## Maronenbrot mit Kürbiskernen

ZUTATEN für 1 Brot

- › 300 g Weizenvollkornmehl
- › 200 g Roggenmehl (Type 1150)
- › 2 TL Kakaopulver
- › 1 TL Salz
- › 1 TL brauner Zucker
- › 7 g Trockenhefe
- › 25 g weiche Butter
- › 1 Pck. Sauerteig
- › 30 g Kürbiskerne
- › 30 g Sonnenblumenkerne
- › 200 g gegarte Maronen

**1** Beide Mehlsorten mit Kakao, Salz, Zucker und Hefe vermengen. Mit Butter, Sauerteig und ca. 300 ml lauwarmem Wasser verkneten. Abgedeckt ca. 30 Minuten ruhen lassen.

**2** Jeweils die Hälfte der Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne und Maronen klein hacken und unter den Teig mengen. Diesen zu einem Fladen formen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Mit Wasser bestreichen, rautenförmig einschneiden und mit übrigen Kernen und Maronen belegen. Leicht eindrücken und den Teigling 30 Minuten ruhen lassen. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

**3** Brot im vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten backen. Dabei nach dem Einschieben eine kleine Tasse Wasser auf den Ofenboden gießen. Brot auf einem Kuchengitter auskühlen lassen, dann mit Traubenkonfitüre (Rezept S. 20) servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten zzgl. 60 Minuten Ruhezeit





## Belegte Brote mit Feigenkonfitüre, Zwiebeln, Feta und Oliven

ZUTATEN für 4 Personen (2 Gläser à 300 ml)

› 350 g frische Feigen	› 3 kleine Zwiebeln
› 150 g getrocknete Feigen	› 3 EL Butter
› 50 ml trockener Rotwein	› 60 g schwarze Oliven, entsteint
› 2 Zweige Rosmarin	› 80 g Feta
› 200 g Gelierzucker 2:1	› 1 Weißbrot (z. B. Ciabatta)
› 40 g Pistazienkerne	

**1** Frische Feigen waschen und klein schneiden. Getrocknete Feigen in Würfel schneiden und im Rotwein 30 Minuten quellen lassen. Rosmarin waschen und trocken schütteln. Die Nadeln abzupfen und mit den Pistazien hacken. Alle Feigen samt Rotwein mit dem Gelierzucker aufkochen. Die Mischung 10 Minuten kochen, dann Rosmarin und Pistazien dazugeben. Die Konfitüre heiß in 2 vorgewärmte sterile Gläser (à 300 ml) abfüllen, diese fest verschließen und 5 Minuten auf den Kopf stellen. Dann umdrehen und die Konfitüre abkühlen lassen.

**2** Zwiebeln schälen, halbieren, in Streifen schneiden und in einer Pfanne in 1 TL heißer Butter glasig dünsten. Oliven grob hacken und den Feta zerbröckeln. Das Brot in Scheiben schneiden. Die Scheiben mit der restlichen Butter und der Feigenkonfitüre bestreichen. Oliven, Zwiebeln und Feta darauf verteilen. Die Brote auf Brettern anrichten und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten zzgl. 30 Minuten Ruhezeit



## Fenchelkonfitüre

ZUTATEN für 5 Gläser (à ca. 350 ml)

› 1 kg Fenchel	› 1 Biozitrone (Saft)
› 2 EL Butter	› 500 g Gelierzucker 2:1
› 1 TL Anissaat	

**1** Den Fenchel waschen, vierteln und vom Strunk befreien. Fenchelgrün abzupfen und hacken. Die Knollen in feine Streifen schneiden. Die Butter in einem großen Topf erhitzen, Fenchelstreifen und Anis darin ca. 5 Minuten andünsten.

**2** Zitronensaft und Gelierzucker untermengen. Alles unter Rühren aufkochen und 4 Minuten sprudelnd kochen lassen. Das Fenchelgrün untermengen. Die Konfitüre in vorge-

wärmte sterile Gläser abfüllen, diese fest verschließen und 5 Minuten auf den Kopf stellen. Dann wieder umdrehen und die Konfitüre auskühlen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

## Kürbis-Orangen-Konfitüre

ZUTATEN für 5 Gläser (à ca. 300 ml)

› 1 kleiner Kürbis à 800 g (z. B. Muskatkürbis)	› 2 Kardamomkapseln
› 3 EL Butter	› 1 EL Mohnsaat
› 4-5 Bioorangen	› 500 g Gelierzucker 2:1
› 20-30 g Ingwer	

**1** Kürbis in Stücke teilen, von Kernen und Fasern befreien und schälen. Fruchtfleisch würfeln und in 500 ml Wasser in ca. 5 Minuten leicht weich kochen, dann abgießen.

**2** 1 Orange heiß abwaschen und trocken reiben. Schale abreiben. Diese und zwei weitere Früchte auspressen. Die übrigen Orangen rundherum mit einem scharfen Messer schälen, anschließend das Fruchtfleisch klein würfeln. Ingwer schälen und fein hacken. Die Kardamomkapseln längs aufschneiden und die innenliegenden Samen herauslösen.

**3** Kürbis, Orangenstücke, Orangensaft und -schale sowie Ingwer, Kardamom, Mohn und Gelierzucker in einen großen Topf geben. Alles unter Rühren aufkochen und 4 Minuten sprudelnd kochen lassen. Konfitüre in vorgewärmte sterile Gläser füllen, diese verschließen und 10 Minuten auf den Kopf stellen. Dann umdrehen und die Konfitüre auskühlen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten



## Traubenkonfitüre

ZUTATEN für 3 Gläser (à ca. 350 ml)

› 1 kg dunkle kernlose Weintrauben	› 100 ml roter Portwein
› 2 Stiele Thymian	› 500 g Gelierzucker 2:1

**1** Weintrauben waschen, von der Rispe lösen, gut abtropfen lassen und halbieren. Den Thymian waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Die Trauben mit Portwein, Gelierzucker und Thymian in einen Topf geben. Alles unter Rühren aufkochen und 4 Minuten sprudelnd kochen lassen.

**2** Konfitüre in vorgewärmte sterile Gläser füllen, diese verschließen und 10 Minuten auf den Kopf stellen. Konfitüre auskühlen lassen. Mit Maronenbrot (Rezept S. 19) servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten



# Ratgeber Einmachen

Sehnsüchtig haben wir eine reiche Ernte erhofft. Nun ist es Zeit, die köstlichen Schätze haltbar zu machen. Wir verraten, wie's funktioniert

## Erster Schritt: Die Vorbereitung

Das A und O bei der Haltbarmachung von Obst, Gemüse und frischen Kräutern ist eine gute Vorbereitung. Grundsätzlich sollten Sie ausschließlich reife Früchte verwenden. Diese sollten zunächst gründlich gewaschen, vorsichtig trocken getupft und anschließend entsteint oder entkernt sowie von Unreinheiten und kleinen Dellen befreit werden. Bei Kräutern empfiehlt es sich, diese morgens oder am Vormittag zu ernten, damit sie ihr volles Aroma entfalten. Auch die Gläser brauchen etwas Vorbereitung. Nach einer gründlichen Reinigung sollten sie im Wasserbad oder im Backofen sterilisiert werden, denn Verunreinigungen lassen das Eingemachte verderben.



## Selbst eingelegtes Obst und Gemüse

Neben dem Einkochen und Einmachen kann frisches Obst und Gemüse auch in Flüssigkeit wie Essig, Öl, Salz- oder Zuckerwasser eingelegt werden, um haltbar gemacht zu werden. Beim Eingießen werden die Früchte nicht gekocht, so bleiben die meisten Nährstoffe erhalten. Harte Früchte wie Birnen oder Karotten können vorab kurz blanchiert werden. Die Früchte werden im Ganzen oder in Stücke geschnitten in sterile Einmach- oder Schraubgläser gefüllt, dann mit der gewünschten Flüssigkeit übergossen und luftdicht verschlossen. Dunkel und kühl gelagert, z.B. im Vorratskeller, bleibt eingelegtes Obst und Gemüse für 2 bis 6 Monate haltbar.

## Erfolgskontrolle mit der Deckelprobe

Sie zeigt, ob das Konservieren gelungen ist. Bei Einmachgläsern nach dem Auskühlen die Klammer lösen und das Glas am Deckel leicht anheben. Sitzt er fest, hat alles geklappt. Das Vakuum bei Twist-off-Gläsern ist durch einen nach innen gewölbten Deckel erkennbar.

## Einmachen als Gelee, Kompott und Co.

Beim Einmachen werden Früchte oder Gemüse zu Konfitüre, Gelee, Chutney oder Kompott nach Rezept verarbeitet, dabei gekocht und anschließend in sterile Gläser mit Schraubdeckel gefüllt. Zum Einfüllen kann ein Einfülltrichter hilfreich sein. Die Gläser sollten auf ein warm befeuchtetes Geschirrtuch gestellt werden, damit sie beim Einfüllen des heißen Inhalts nicht zerspringen. Durch das Drehen auf den Kopf nach dem Verschließen bildet sich ein konservierendes Vakuum im Glas. Kühl und dunkel gelagert, z.B. im Keller, können Konfitüren, Gelees & Co. so bis zu einem Jahr haltbar gemacht werden.

## Einkochen im Ofen und auf dem Herd

Beim Einkochen werden Obst und Gemüse nach Rezept zubereitet und dann durch Erhitzen lange haltbar gemacht. Beim Einkochen auf dem Herd werden die befüllten, gut verschlossenen Gläser auf ein Küchenhandtuch in einen Topf gestellt. Anschließend wird Wasser in der Temperatur des Glasinhals in den Topf gegossen, bis die Gläser zu etwa 2/3 bedeckt sind, und erhitzt. Sobald das Wasser kocht, startet der Einkochvorgang. Alternativ können die gefüllten Gläser in eine Fettpfanne gestellt, mit etwas Wasser angegossen (Temperatur entsprechend dem Glasinhalt) und im Backofen eingekocht werden.

## Die Gelierprobe

Nichts ist ärgerlicher, als eine Konfitüre zu kochen, die am Ende zu flüssig im Glas ist. Darum empfehlen wir, immer eine Gelierprobe zu machen, denn auf diese Weise können Sie bereits vorab testen, ob das Eingekochte am Ende fest genug werden wird. Dazu 1–2 TL der eingekochten Masse auf einen kleinen kalten Teller geben. Nach 1–2 Minuten Abkühlzeit sollte diese sämig bis fest geworden sein. Falls nicht, sollten Sie die Masse weiter kochen lassen und anschließend die Gelierprobe wiederholen.

## Zurück zu den Wurzeln

Die Geschichte von „Farmmade“ beginnt mit einer Reise zurück zu den Wurzeln. Dem Wunsch nach ursprünglichen Lebensweisen, mit eigenen Tieren, einem großen

Garten und einer umweltbewussten Ernährung – ganz im Einklang mit den Jahreszeiten. Das bedeutet, mit offenen Augen durch die Natur zu gehen und ihr zu geben, was sie braucht. Sich gegen chemische und künstliche Dünger auszusprechen, zur Erhaltung der Artenvielfalt beizutragen und durch das Zusammenspiel unterschiedlichster Pflanzen ein nachhaltiges Ökosystem zu fördern.



# Selbstentfaltung *IM GARTEN*

Den trubeligen Alltag der Stadt hinter sich lassen und ab in die Natur!  
Die „Farmmade“-Schwestern haben sich bewusst für ein Leben auf dem Land entschieden und ihren Traum vom eigenen Küchengarten verwirklicht



**LANDLEBEN**  
Für die Schwestern bedeutet es pure Lebenslust



## REDAKTIONSTIPP

Tauchen Sie in „Farmmade“ ein in ein entschleunigtes Landleben mit über 60 regionalen und saisonalen Rezepten und Gartentipps.

**Hölker Verlag, 30 Euro**

## Krautwickerl mit Dinkel und Haselnusssoße

ZUTATEN für 4 Personen

- › 150 g Dinkelkörner
- › 500 ml Gemüsebrühe
- › 12 Wirsingblätter
- › 1 1/2 Zwiebeln, geschält, fein gewürfelt
- › 1 Knoblauchzehe, geschält, gehackt
- › 75 g geriebener Bergkäse
- › 1 Handvoll Wildkräuter (z. B. Brunnenkresse, Gundermann und Giersch), gehackt
- › 3 EL Sonnenblumenöl
- › 1 Prise frisch geriebene Muskatnuss
- › 50 g gemahlene Haselnüsse
- › 125 g Crème fraîche
- › 1 Handvoll Haselnussblättchen zum Bestreuen
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Dinkelkörner in einem Sieb mit Wasser abspülen. In einer Schüssel mit kaltem Wasser über Nacht einweichen. Am nächsten Tag abgießen, mit 300 ml Brühe aufkochen und 15–20 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen, den Dinkel ca. 10 Minuten nachquellen lassen, in einem Sieb abtropfen lassen.

**2** Wirsingblätter kurz in kochendem Salzwasser blanchieren. Herausnehmen, abtropfen lassen, die dicken Blattrippen ggf. herausschneiden.

**3** Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. 2 EL Öl in der Pfanne erhitzen. 1 Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Kräuter, Dinkel und Bergkäse untermischen, alles mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Je 2–3 EL Füllung auf

dem unteren Rand der Kohlblätter verteilen, an den Seiten etwas Platz lassen. Diese dann nach innen über die Füllung klappen und die Krautwickerl von unten nach oben fest einrollen. Wickerl mit der Naht nach unten in eine Auflaufform setzen und mit 100 ml Brühe begießen. Etwa 20 Minuten im heißen Ofen garen.

**4** Die Nüsse ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne goldbraun rösten, herausnehmen. 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen, die übrigen Zwiebeln darin glasig dünsten. Crème fraîche, die restliche Brühe und Haselnüsse dazugeben und aufkochen. Die Krautwickerl mit Soße und Haselnussblättchen servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 80 Minuten zzgl. 8 Stunden Ruhezeit

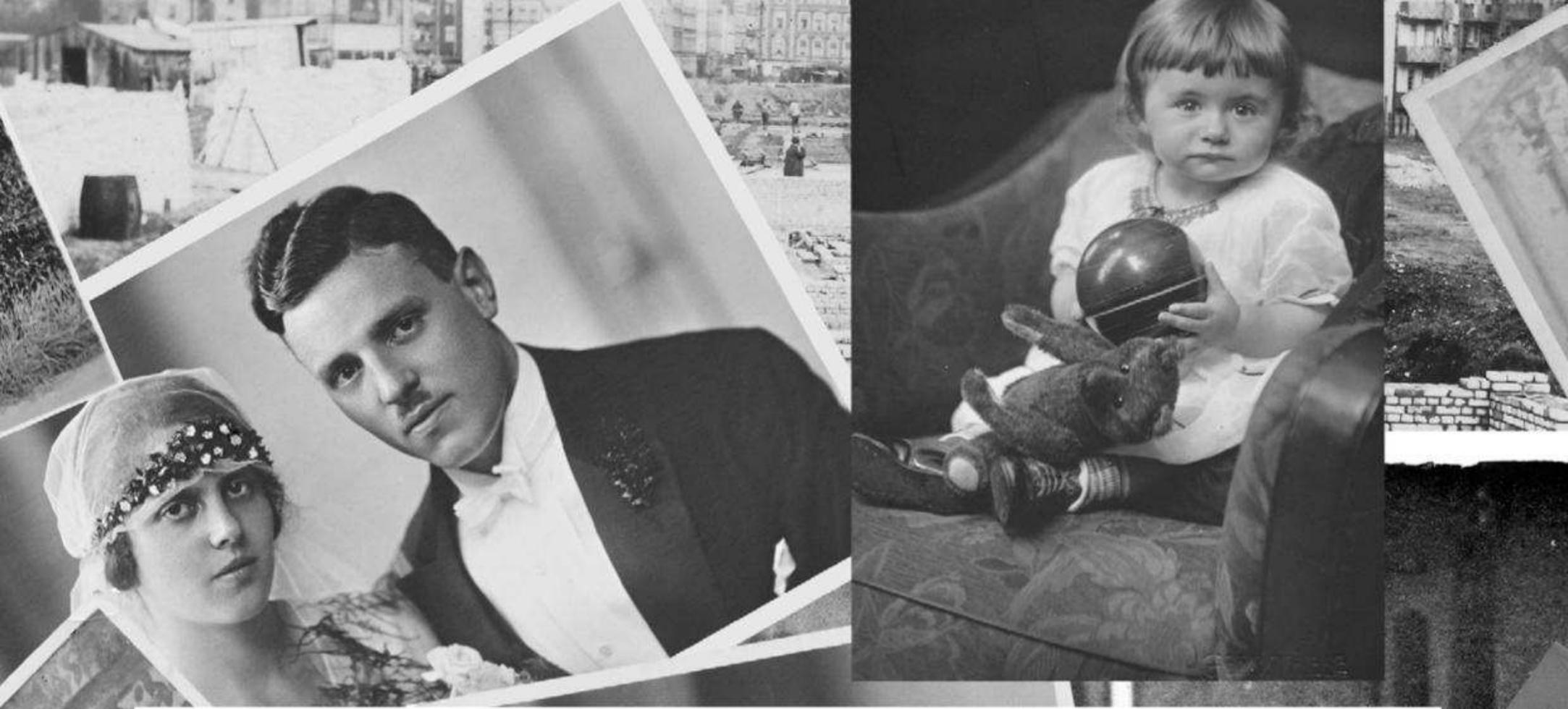


# Hallo Hofleben!

„Farmmade“, das sind die Schwestern Elisabeth Grindmayer und Stephanie Haßelbeck, ein Hof, ihr Küchengarten und ihr gemeinsames Leben auf dem Land. Aufgewachsen sind die beiden HofsSchwestern im Kreis einer großen Familie in der Nähe von München zwischen Feldern, Wiesen und Wald. Mit dem Heranwachsen haben Lisa und Steffi sich zunächst gegen das Idyll entschieden, um schließlich in der Ferne das Landleben wieder schätzen zu lernen. Sie besonnen sich auf ihre Ursprünge und trafen eine Entscheidung, die alles veränderte.

Als erfahrene Gastronominnen setzen sich die beiden schon lange mit gesunder, nachhaltiger Ernährung, regionaler Vielfalt und Qualität von Nahrungsmitteln auseinander. Neben einem eigenen Foodtruck haben Fortbildungen und der Erfahrungsaustausch mit Gleichgesinnten zum Wissen der Schwestern beigetragen. Trotz ihrer Liebe zur Arbeit wuchs in Lisa und Steffi jedoch das Bedürfnis nach Entschleunigung. Seit einigen Jahren wohnen die Schwestern nun wieder auf dem elterlichen Hof, gemeinsam mit ihrer Familie, mit Pferden, Hunden, Katzen und Hühnern. Aus ihrer Leidenschaft für einen nachhaltigeren Lebensstil, der Freude an der eigenen Ernte und aus dem Wunsch nach einer saisonalen Ernährung entstand schließlich ihr Blog „Farmmade“. Dort berichten sie von ihrem Hofalltag mit den Tieren, der Gartenarbeit und der Verarbeitung von selbst gezogenem Obst und Gemüse, frisch gepflückten Kräutern und Eiern von den eigenen Hühnern.

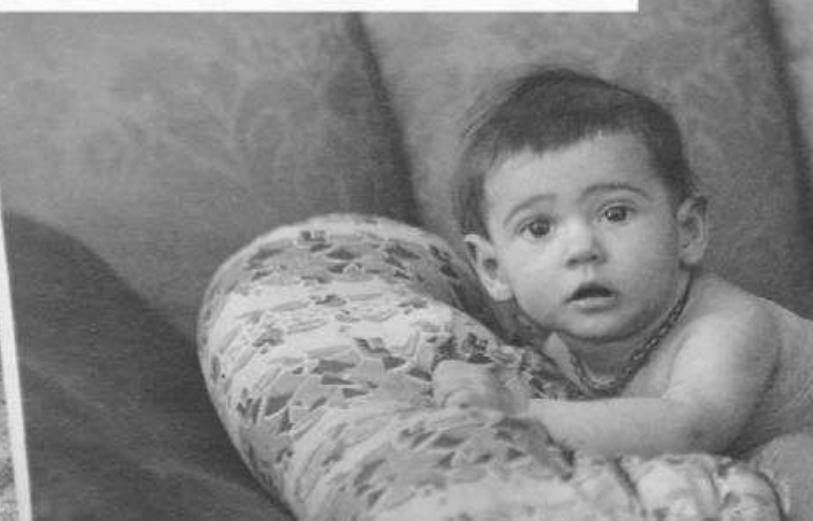




# GERICHTE AUS DER KINDHEIT

## *Gutes mit Hackfleisch*

In jeder Ausgabe erfahren Sie, welche Gerichte uns bereits von Kindesbeinen an begleiten. „LandGenuss“-Chefredakteurin Amelie Flum erzählt hier, welche Erinnerungen Sie mit diesen vier Hackfleischgerichten verbindet





### Der Klassiker

„Wenn ich von der Schule nach Hause kam und es nach Frikadellen duftete, war ich glücklich. Auch heute noch mag ich sie gern, mit Salzkartoffeln, die ich mit der Gabel mit dem gestowten Kohl zerdrücke – so lecker.“





### Einfache Leibspeise

„Nudeln und Soße, damit macht man nichts verkehrt. Sind von diesem Gericht früher mal Reste übrig geblieben, haben wir sie einfach in eine Auflaufform gegeben, am nächsten Tag mit etwas Käse bestreut und überbacken.“

## Makkaroni Bolognese

SEITE 31





**Wärmt und sättigt**

„Diese deftige Suppe kenne ich aus meiner Kindheit von Festlichkeiten wie Geburtstagen oder Polterabenden. Sie ist unkompliziert in der Zubereitung, kann auch in größeren Mengen gekocht werden und macht viele Mäuler satt.“

**Käse-Hack-Lauchsuppe**

SEITE 31



### Sonntagsessen

„Falscher Hase wurde in meiner Familie häufig am Sonntag aufgetischt, mal mit Reis, mal mit Kartoffelpüree. Anstelle von Paprikagemüse servierte meine Oma dazu gern einen Grüne-Bohnen-Salat mit saurer Sahne.“

Falscher Hase mit Paprikagemüse



## Falscher Hase mit Paprikagemüse

ZUTATEN für 4 Personen

- › 4 Eier
- › 2 Zwiebeln, geschält, gewürfelt
- › 6 EL Rapsöl
- › 750 g gemischtes Hack
- › 1/2 Bund Petersilie, gehackt
- › ca. 50 g Semmelbrösel
- › 2 EL Senf
- › 3 Paprikaschoten, bunt gemischt
- › 1/2 TL Zucker
- › 500 ml passierte Tomaten (Dose)
- › etwas Salz und Cayennepfeffer

**1** 3 Eier anpicken, hart kochen, abschrecken und pellen. Die Hälfte der Zwiebeln in 1 EL Öl andünsten. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Hackfleisch, gedünstete Zwiebel, Petersilie, Semmelbrösel, Senf, übriges Ei, sowie Salz und Cayennepfeffer verkneten. Die Masse zu einem flachen Rechteck formen, gekochte Eier darauf setzen und mit dem Hack ummanteln. Hackbraten in eine mit 3 EL Öl gefettete Auflaufform setzen und 45–50 Minuten backen.

**2** Paprika waschen, putzen und in Stücke schneiden. Mit den restlichen Zwiebeln im übrigen Öl andünsten. Passierte Tomaten, Zucker, Salz und Cayennepfeffer dazugeben, alles 8–10 Minuten köcheln lassen. Hackbraten und Gemüse servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 80 Minuten



## Frikadellen mit gestowtem Spitzkohl

ZUTATEN für 4 Personen

- › 1 Spitzkohl (ca. 600 g) in Streifen
- › 2 Zwiebeln, geschält, gewürfelt
- › 3 EL Rapsöl
- › 300 ml Gemüsebrühe
- › 1/2 TL Kümmelsaat

- › 1 altbackenes Brötchen
- › 600 g Rinderhack
- › 1 EL Senf
- › 1 Ei
- › 1 TL getrockneter Majoran
- › 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- › 1–2 EL Butterschmalz
- › 1 EL Butter
- › 1 EL Mehl
- › 200 g Sahne
- › 300 ml Milch
- › 1/2 Bund Schnittlauch in Röllchen
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Kohl und die Hälfte der Zwiebeln in 2 EL heißem Öl anbraten. Mit der Brühe ablöschen, Kümmel, Salz und Pfeffer dazugeben und alles abgedeckt 20–25 Minuten garen. Brötchen grob zerteilen und in Wasser einweichen. Restliche Zwiebel im übrigen Öl glasig dünsten. Brötchen ausdrücken, mit Hack, gedünsteter Zwiebel, Senf, Ei, Majoran, Paprikapulver, Salz und Pfeffer verkneten. Aus der Masse Frikadellen formen, diese in Butterschmalz je Seite 7–9 Minuten braten.

**2** Butter in einem Topf erhitzen, das Mehl darin anschwitzen. Mit Sahne und Milch ablöschen, salzen, pfeffern und aufkochen. Die Soße ca. 5 Minuten köcheln lassen, dann den abgetropften Kohl unterrühren. Frikadellen und Kohl mit Schnittlauch bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten



## Makkaroni Bolognese

ZUTATEN für 4 Personen

- › 1 Zwiebel
- › 1 Knoblauchzehe
- › 100 g Knollensellerie
- › 150 g Karotten
- › 3 EL Olivenöl
- › 500 g gemischtes Hack
- › 1 EL Tomatenmark
- › 1 TL Zucker
- › 800 g geschälte Tomaten (Dose)

- › 1 EL getrockneter Oregano
- › 400 g Makkaroni
- › 50 g frisch geriebener Parmesan
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Zwiebel, Knoblauch, Sellerie und Karotten schälen und fein würfeln. Öl in einem Bräter erhitzen, das Hack darin anbraten. Vorbereitetes Gemüse mitbraten. Tomatenmark und Zucker ebenfalls mitbrösten, alles mit Dosen-tomatens ablöschen. Diese mit dem Kochlöffel leicht zerdrücken. Oregano, Salz und Pfeffer dazugeben. Alles aufkochen und 30–40 Minuten köcheln lassen, zwischendurch umrühren.

**2** Makkaroni nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser bissfest garen. Mit der Bolognese auf Teller verteilen, mit Parmesan servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 55 Minuten



## Käse-Hack-Lauchsuppe

ZUTATEN für 4 Personen

- › 500 g Lauch
- › 2 EL Rapsöl
- › 500 g Schweinehack
- › 800 ml heiße Gemüsebrühe
- › 400 g Schmelzkäse
- › 200 g Crème fraîche
- › etwas frisch geriebene Muskatnuss
- › 4 Stiele Petersilie, gehackt
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Lauch putzen, gut waschen und in Ringe schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, das Hackfleisch darin anbraten. Lauch kurz mitbraten. Alles mit der Brühe ablöschen, aufkochen und 8–10 Minuten köcheln lassen.

**2** Schmelzkäse und Crème fraîche unter die Suppe rühren, diese aufkochen lassen und mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Petersilie garnieren und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

# Leckerwissen

## Wildkräuter – Teil 2

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

### Nicht Unkraut, sondern leckeres Beikraut

Für alle, die in der letzten Ausgabe von „LandGenuss“ auf den einzigartigen Geschmack von Wildkräutern gekommen sind, gibt es nun fünf weitere kulinarische Köstlichkeiten aus der unberührten Natur. Halten Sie beim nächsten Spaziergang Ausschau nach

Sauerampfer, Gartenschaumkraut, Gundermann, Giersch und Spitzwegerich. Sie sind einsteigerfreundlich und kommen ohne einen täuschend echt aussehenden Doppelgänger daher. Dennoch gilt: Nur sammeln, was man zweifelsfrei bestimmen kann.



**MIRKO REEH**

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

### Kulinarisches aus der Natur

Wer durch Wald und Wiesen streift, dem wird schnell das ein oder andere wild wachsende Kraut begegnen. In Deutschland gelten über 1.500 Wildkräuter als essbar. Diese fünf Kräuter sind für Einsteiger genau das Richtige!

#### 1 Sauerampfer

Wie auch der Bärlauch hat es der Sauerampfer ganz offiziell wieder in die modernen Küchen geschafft. Er macht sich sehr gut als Pesto, im Risotto oder Omelett. Er ist reich an Vitamin C und Eisen, durch den hohen Gehalt an Oxalsäure aber nichts für Menschen, die zu Nierensteinen neigen. Tipp: Die kleinen Blätter verwenden und dazu etwas essen, das viel Kalzium enthält.

#### 2 Gartenschaumkraut

Es ist mit dem Rucola verwandt und schmeckt leicht nach Kresse. Die Zubereitung geht im Handumdrehen: Einfach die kleinen Blätter und Blüten von den Stielen zupfen, gut waschen und wie Kresse im Salat, Quark oder auf dem Butterbrot essen.

#### 3 Gundermann

Wer ihn schon einmal auf dem Balkon hatte, weiß, was hartnäckig ist. Er kriecht wie Efeu über den Boden und verstreut dabei aus hübschen zart-lila Blüten seine Samen – selbst unter Schnee. Pur ist er etwas herb, aber in Kräuterbutter, Kräuterquark oder in Salaten macht er eine gute Figur. Auch in Omeletts, Eintöpfen oder Suppen kommt das Kraut ganz groß raus.

#### 4 Giersch

Für so manchen Gartenbesitzer ist er die wachsende Pest. Dabei ist es einfach, ihn einzudämmen: Aufessen! Und schon ist er kein lästiger Wiederkehrer mehr, sondern ein robustes Dauergemüse, von dem man von März bis August etwas hat. Bis Mai isst man die jungen Blätter, danach die Blüten und jungen Blütenprossen. Giersch schmeckt zu Kartoffelgerichten oder im Salat sehr frisch und lecker scharf. Man kann ihn auch zu Püree verarbeiten oder gehackt als Alternative zu Petersilie zum Garnieren verwenden.

#### 5 Spitzwegerich

Er ist essbar von der Blüte bis zur Wurzel. Und dabei muss man nicht einmal den Herd anheizen, denn Spitzwegerich schmeckt auch roh. Lecker und mit einer leichten Nussnote kommen die Knospen daher. Geschmacklich verwandeln sie sich beim Anrösten in eine Zutat, die dem Gericht einen pilzähnlichen Geschmack verleiht. Gut gegen Erkältung ist Spitzwegerich obendrein. Als Heilpflanze ist er bekannt für seine antibakterielle, entzündungshemmende und schleimlösende Wirkung. Dafür einen Tee aufgießen und diesen inhalieren oder damit gurgeln.

### REDAKTIONSTIPP

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

**Books on Demand, 14,90 Euro**



Wenn Bio zur Reise  
für deine Sinne wird.



Dann ist es deine  
Marke von dm.



HIER BIN ICH MENSCH

HIER KAUF ICH EIN



dm.de/dmbio

# Frische Pilze **WALDSCHÄTZE**

Ab ins feste Schuhwerk, Körbchen in die Hand und Augen auf den Waldboden gerichtet! Welche Pilze es dort zu entdecken gibt, verrät Outdoor-Profi Markus Sämmer

**KONZENTRIERT**  
Im Wald findet  
das Duo stets  
etwas Neues





Waldpilz-Crostata  
mit Knoblauchsrauke  
SEITE 38

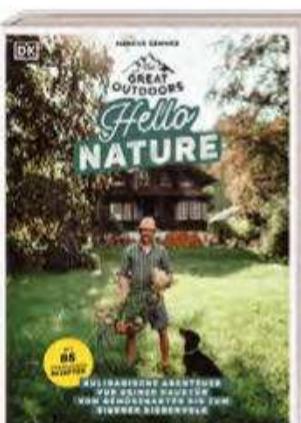
## Pilze sammeln – ein Abenteuer

Die beste Zeit zum Pilzesammeln erstreckt sich normalerweise vom Frühsommer bis weit in den Spätherbst. Sammeln sollten Sie Pilze jedoch nur mit dem entsprechenden Fachwissen und auch mit einer gewissen Sorgfalt. Sammeln Sie nichts, was Sie nicht ausreichend bestimmt haben. Lieber einen genießbaren Pilz zu viel stehen lassen, als einen giftigen zu essen. Beim Ernten vorsichtig die Stiele herausdrehen oder diese knapp über dem Boden mit einem scharfen Messer abschneiden, um den eigentlichen Pilz, das Myzel im Boden, nicht zu schädigen. Transportiert werden sollten die Pilze am besten in einem Korb oder einem luftigen Stoffsäckchen, absolut tabu sind Plastiktüten. Zu Hause die Pilze dann mit einem Tuch von Erde und anderem Schmutz befreien, nicht waschen.



### Pilz-Antipasti

SEITE 37



### REDAKTIONSTIPP

Begeben Sie sich mit Markus Sämmer in „Hello Nature“ auf kulinarische Abenteuer direkt vor der Haustür. Genau das Richtige für Naturliebhaber! **Dorling Kindersley Verlag, 34 Euro**



## Petersilien-Zitronen-Polenta mit gegrillten Waldpilzen



## Pilz-Antipasti

ZUTATEN für 4 Personen

- › **400 g gemischte Waldpilze (z. B. Steinpilze, Pfifferlinge, Semmelstoppelpilze)**
- › **5 Schalotten**
- › **3 Knoblauchzehen**
- › **1 TL schwarze Pfefferkörner**
- › **1 TL Koriandersaat**
- › **2 Zweige Rosmarin**
- › **75 ml Olivenöl**
- › **etwas Salz**
- › **3 EL flüssiger Honig**
- › **75 ml Balsamicoessig**

**1** Pilze putzen und mit einem Küchentuch abreiben, dabei Erdreste und Tannennadeln entfernen. Die Pilze je nach Größe halbieren oder in Scheiben schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen und in Spalten schneiden. Pfeffer und Koriander in einem Mörser fein zerstoßen. Den Rosmarin waschen und trocken schütteln.

**2** In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen und die Pilze darin kurz scharf anbraten. Mit Salz würzen, herausnehmen und beiseitestellen. Anschließend Schalotten und Knoblauch in der Pfanne in 1 EL Öl goldbraun anbraten, Rosmarinnadeln abzupfen und dazugeben. Pfeffer, Koriander, Honig und Essig zu den Schalotten geben. Alles einmal aufkochen und noch 1–2 Minuten köcheln lassen.

**3** Die Pilze in eine breite Schale oder ein Vorratsglas schichten und mit dem heißen Balsamicosud und dem restlichen Öl übergießen. Das Glas verschließen und die Pilze im Kühlschrank etwa 8 Stunden, am besten über Nacht, durchziehen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten  
zzgl. 8 Stunden Kühlzeit

## Petersilien-Zitronen-Polenta mit gegrillten Waldpilzen

ZUTATEN für 4 Personen

- › **600 ml Gemüsebrühe**
- › **120 g Polentagrieß**
- › **6–8 schöne, große Waldpilze (z. B. Morcheln, Pfifferlinge)**
- › **2 EL Butter**
- › **4 Knoblauchzehen in Scheiben**
- › **1 Kopfsalat**
- › **50 ml Buttermilch oder Molke**
- › **1/2 Biozitrone (Saft)**
- › **2 TL flüssiger Honig**
- › **1 TL mittelscharfer Senf**
- › **etwas Salz**
- › **2 EL Olivenöl**
- › **etwas frisch geriebene Muskatnuss**
- › **2 EL Crème fraîche**
- › **1 Bund Petersilie, gehackt**

**1** Für die Polenta die Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen. Polentagrieß langsam unterrühren und darin nach Packungsangabe unter Rühren aufkochen und quellen lassen.

**2** Inzwischen Pilze putzen und mit einem Küchentuch abreiben, dabei Erdreste und Tannennadeln entfernen. Butter in einer Grillpfanne bei mittlerer Hitze schmelzen, Knoblauch darin goldbraun anrösten, dann herausnehmen. Pilze scharf in der Grillpfanne anbraten.

**3** Salat in Stücke zupfen, waschen und trocken schleudern. Für das Dressing die Buttermilch mit 1 EL Zitronensaft, Honig, Senf, 2 Prisen Salz und Öl in einer Salatschüssel verrühren.

**4** Polenta mit Salz und Muskat abschmecken. Crème fraîche, Petersilie und 2 EL Zitronensaft unterrühren. Kopfsalat unter das Dressing mengen. Die Polenta auf Teller verteilen, die gebratene Waldpilze und den gerösteten Knoblauch daraufgeben. Das Gericht mit dem Salat servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten



Maultaschen in Tomaten-Aprikosen-Soße

## Maultaschen in Tomaten-Aprikosen-Soße

ZUTATEN für 4 Personen

- › 400 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- › etwas Salz
- › 2 Eier
- › 200 g Pfifferlinge
- › 1 Stange Lauch in Ringen
- › 4 EL Butter
- › etwas frisch geriebene Muskatnuss
- › 2 EL Frischkäse
- › 6 Tomaten, gewürfelt
- › 2 Schalotten, gewürfelt
- › 1 Knoblauchzehe, gehackt
- › 1 EL flüssiger Honig
- › 4 getrocknete Aprikosen
- › 75 ml Gemüsebrühe
- › 2 EL Sprossen zum Garnieren

**1** Mehl mit 1/2 TL Salz, 1 Eigelb und 180 ml Wasser und zu einem Teig verkneten. Diesen abgedeckt 2 Stunden ruhen lassen. Pfifferlinge putzen und mit einem Küchentuch abreiben, dabei Erdreste und Tannennadeln entfernen. Pilze hacken. 1 EL Butter in einer Pfanne

zerlassen, Lauch und Pfifferlinge darin andünsten und mit Salz und Muskat würzen. Vom Herd nehmen, Frischkäse und 1 Ei unterrühren und die Masse abkühlen lassen.

**2** Teig halbieren, beide Portionen auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und in 10 cm breite Bahnen schneiden. Füllung teelöffelweise mit 4–5 cm Abstand darauf verteilen. Die Zwischenräume mit verquirltem Eiweiß bestreichen. Teig über die Füllung klappen, Maultaschen abtrennen, die Ränder andrücken. Maultaschen in siedendem Salzwasser portionsweise garen.

**3** Tomaten, Schalotten, Knoblauch und Honig in einer Pfanne kurz aufkochen. Getrocknete Aprikosen würfeln und mit restlicher Butter und Brühe dazugeben. Die Maultaschen in der Soße wenden und mit Sprossen garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten zzgl. 2 Stunden Ruhezeit



## Waldpilz-Crostata mit Knoblauchsrauke

ZUTATEN für 1 Kuchen (Ø ca. 25 cm)

- › 250 g Dinkelvollkornmehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- › 125 g kalte Butter in Stückchen
- › 300 g gemischte Waldpilze (z. B. Riesenschirmpilze, Pfefferröhrlinge)
- › 1 rote Zwiebel, gewürfelt
- › 1 Stange Lauch in Ringen
- › 2 EL Olivenöl
- › 1 TL flüssiger Honig
- › 2 EL Apfelessig
- › 1 Eigelb
- › 6–8 Blätter Knoblauchsrauke
- › 50 g Crème fraîche
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Mehl mit 1/2 TL Salz, kalter Butter und 3 TL kaltem Wasser zu einem Teig verkneten, diesen ca. 30 Minuten kalt stellen. Inzwischen die Pilze putzen und mit einem Küchentuch abreiben, dabei Erdreste und Tannennadeln entfernen. Pilze in Scheiben schneiden. Eine Pfanne erhitzen, Öl hineingeben und die Pilze darin anbraten. Zwiebel und Lauch dazugeben und kurz andünsten. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Die Mischung umfüllen, mit Honig und Essig vermengen und abkühlen lassen.

**2** Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den gekühlten Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche rund (Ø 30 cm) ausrollen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Die Füllung auf dem Boden verteilen, einen etwa 5 cm breiten Rand frei lassen. Diesen nach innen über die Füllung klappen, mit verquirltem Eigelb bestreichen. Die Crostata im vorgeheizten Ofen in 30–35 Minuten goldbraun backen.

**3** Inzwischen Knoblauchsrauke verlesen, waschen und trocken tupfen. Crostata aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen, mit Crème fraîche und Knoblauchsrauke garniert servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 95 Minuten

## *Der Koch und die Natur*

Als gelernter Koch war Markus Sämmer lange in der Spitzengastronomie tätig, seit 2004 führt er seine eigene Catering-Firma am Ammersee. Der Koch ist bekannt für seine naturverbundenen Kochbücher. Vom Obst- und Gemüsegarten, dem eigenen Bienenvolk bis hin zur selbstgemachten Wurst aus der Outdoorküche ist alles dabei. Als waschechter Naturbursche lässt sich der Selbstversorger von den kulinarischen Genüssen direkt vor seiner Haustür inspirieren. Seine Gerichte zeugen von rustikaler Raffinesse und sind stets garniert mit frischen Wildkräutern vom letzten Outdoor-Erlebnis. In seiner Freizeit ist er gerne draußen in der Natur unterwegs als Kletterer, Surfer, Mountainbiker und Bergsteiger. Oder im eigenen Campingbus, Hauptsache raus, immer dem nächsten Abenteuer entgegen!





# Herzhaftes in Aspik **ALLES SÜLZE?**

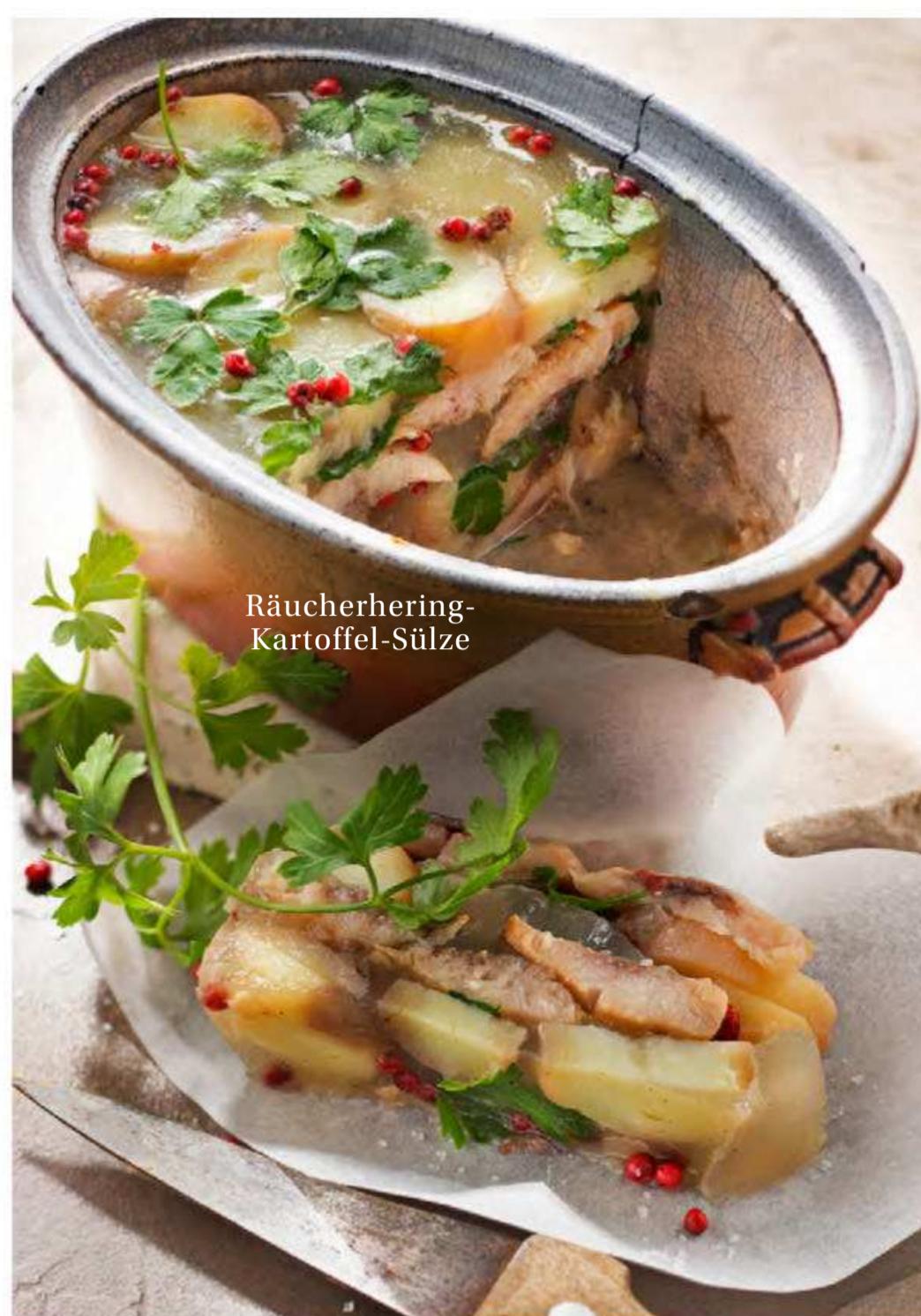
Einst galt sie als klassisches Resteessen. Der Nose-to-Tail-Philosophie – also dem Wunsch, die Tiere nach Möglichkeit von der Schnauze bis zum Schwanz zu verarbeiten – sei Dank, ist Sülze heute wieder „in“



Hähnchen-Paprika-Sülze  
mit Kapern-Petersilien-Pesto

SEITE 44





## Kalter Braten mit Gemüse in Aspik

ZUTATEN für 6 Sülzen (à ca. 300 ml)

› 2 kg Schweinefuß in Stückchen	› 500 ml trockener Weißwein
› 2 Zwiebeln	› 2-3 EL Weißweinessig
› 2 Karotten	› 750 g kalter Braten
› 200 g Knollensellerie	› 6 Gewürzgurken
› 1 Lorbeerblatt	› 250 g Karotten, gegart, in Scheiben
› 1 Stiel Liebstöckel	› 1 Beet Kresse
› 1 TL Pfefferkörner	› etwas Salz und Pfeffer
› 4-5 Wacholderbeeren	

**1** Die Schweinefüße in einen Topf geben. Zwiebeln, Karotten und Sellerie schälen und in Stücke schneiden. Alles mit etwas Salz, Lorbeerblatt, Liebstöckel, Pfeffer und Wacholder in den Topf geben, den Wein angießen und alles mit Wasser bedecken. Alles aufkochen und ca. 2,5 Stunden sanft köcheln lassen. Zwischendurch ggf. Schaum abschöpfen. Das Fleisch sollte immer mit Wasser bedeckt sein.

**2** Die Schweinefüße herausnehmen und den Sud durch ein mit einem Küchenhandtuch ausgelegtes Sieb gießen. Den Sud entfetten, auf ca. 1 l einkochen lassen und mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken, dann etwas abkühlen lassen.

**3** 6 Schälchen (à ca. 300 ml) mit Frischhaltefolie auslegen. Den kalten Braten würfeln. Die Gewürzgurken in Scheiben schneiden. Braten, Gurken und Karotten mischen und in die Schälchen füllen. Alles mit dem abgekühlten Sud übergießen, bis alles bedeckt ist.

**4** Die Sülzen mit Frischhaltefolie abdecken und mindestens 6 Stunden, besser über Nacht, im Kühlschrank fest werden lassen. Zum Servieren die kleinen Sülzen aus den Formen stürzen, von der Folie befreien und mit Kresse garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 3,5 Stunden zzgl. mind. 6 Stunden Kühlzeit

## Räucherherring-Kartoffel-Sülze

ZUTATEN für 1 Sülze (ca. 1,5 l)

› 2 Karotten	› 250 ml Fischfond
› 2 Zwiebeln	› 8 Blatt Gelatine
› 150 g Knollensellerie	› 500 g Räucherherring
› 1 Lorbeerblatt	› 500 g kleine neue festko- chende Kartoffeln, gegart
› 3-4 Wacholderbeeren	› 4 Stiele Petersilie
› 1/2 TL Pfefferkörner	› 2-3 EL Weinessig
› 1 TL Senfkörner	› 1 TL rosa Pfefferbeeren
› 250 ml trockener Weißwein	› etwas Salz und Pfeffer

**1** Karotten, Zwiebeln und Sellerie schälen und in Würfel schneiden. Zusammen mit Lorbeerblatt, Wacholderbeeren, Pfefferkörnern, Senfkörnern, Weißwein, Fischfond und ca. 250 ml Wasser in einem Topf aufkochen und den Sud ca. 30 Minuten knapp unter dem Siedepunkt ziehen lassen. Anschließend die Gelatine nach Packungsangabe in kaltem Wasser einweichen.

**2** Den Räucherherring von Haut und Gräten befreien und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Kartoffeln pellen, in 5 mm dicke Scheiben schneiden und abwechselnd mit dem Fisch in eine Terrinenform (ca. 1,5 l) schichten.

**3** Petersilie waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen. Den Sud durch ein Sieb gießen und ca. 600 ml abmessen (nach Bedarf mit Wasser auffüllen). Mit Essig, Salz und Pfeffer würzen. Ausgedrückte Gelatine im heißen Sud auflösen und lauwarm abkühlen lassen. Den Sud in die Form gießen, bis Fisch und Kartoffeln bedeckt sind. Alles mit Petersilie und rosa Pfefferbeeren bestreuen. Abgedeckt über Nacht im Kühlschrank fest werden lassen. Am nächsten Tag servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 80 Minuten zzgl. 8 Stunden Kühlzeit

## Kartoffelsülze mit Tafelspitz

ZUTATEN für 1 Sülze (ca. 20 cm Länge)

› 1 Karotte	› 2 Pimentkörner
› 125 g Knollensellerie	› 1/2 TL Pfefferkörner
› 1 kleine Stange Lauch	› 700 g festkochende Kartoffeln
› 1 Zwiebel	› etwas Salz
› 200 ml trockener Weißwein	› 10 Blatt Gelatine
› 500 g Tafelspitz	› 1-2 EL Apfelessig
› 2 Lorbeerblätter	

**1** Karotte und Sellerie schälen und grob zerteilen. Lauch waschen, putzen und in grobe Stücke schneiden. Zwiebel halbieren und auf den Schnittflächen in einem heißen Topf braun anrösten. Dann mit dem Wein und ca. 700 ml Wasser aufgießen und das Fleisch einlegen. Lorbeer, Piment, Pfeffer und das grob geschnittene Gemüse dazugeben und alles einmal aufkochen lassen. Alles bei mittlerer Hitze ca. 90 Minuten sanft köcheln lassen. Dabei ggf. den entstehenden Schaum abschöpfen. Anschließend das Fleisch in der Brühe über Nacht auskühlen lassen.

**2** Am nächsten Tag den Tafelspitz aus der Brühe heben und in dünne Scheiben schneiden. Die Brühe entfetten. Die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen. Die Kartoffeln abgießen, abtropfen und auskühlen lassen.

**3** Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Die Brühe aufkochen, durch ein feines Sieb gießen und ca. 800 ml abmessen. Mit Salz, Pfeffer und Essig würzen und abschmecken. Die Gelatine ausdrücken und in der heißen Brühe auflösen. Etwas abkühlen lassen. Dann Brühe ca. 5 mm hoch in eine Kastenform (ca. 20 cm Länge) gießen. Im Kühlschrank fest werden lassen. Die Kartoffeln und das Fleisch abwechselnd in die Form schichten und knapp Brühe darübergießen. So fortfahren, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Mit Brühe bedecken und über Nacht fest werden lassen.

**4** Die Sülze mit einem Messer vom Formrand lösen, auf ein Brett stürzen, in Scheiben schneiden und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 3 Stunden zzgl. 16 Stunden Kühlzeit



## Schweinefleischsülze mit Eiern

ZUTATEN für 1 Sülze (ca. 2,5 l)

› 6 Schweinefüße	› 4 Karotten
› 600 g Kasseler	› 50 ml trockener
› 1 TL schwarze Pfefferkörner	Weißen
› 2 Lorbeerblätter	› 150 g TK-Erbsen
› 2 Gewürznelken	› 150 g TK-Mais
› 100 ml Weinessig	› 2 Stiele Petersilie
› 2 Zwiebeln	› 2 Eier
	› etwas Salz und Pfeffer

**1** Die Schweinefüße und das Kasseler kurz in kochendes Wasser legen, abgießen, abwaschen und in einen Topf geben. Mit kaltem Wasser bedeckt aufkochen. Den Schaum, der sich dabei bildet, immer wieder abschöpfen. Pfefferkörner, Lorbeerblätter, Gewürznelken, 1/2 EL Salz und Essig dazugeben. Die Zwiebeln und 2 Karotten schälen und in Stücke schneiden. Beides mit dem Weißwein in den Sud geben und alles ca. 2,5 Stunden sanft köcheln lassen.

**2** Kasseler und Schweinefüße aus dem Sud heben und abkühlen lassen. Das Fleisch der Schweinefüße auslösen und mit dem Kasseler klein würfeln. Den Sud dann durch ein mit einem Küchenhandtuch ausgelegtes Sieb passieren.

**3** Für die Einlage die übrigen Karotten schälen, ein paar Scheiben abschneiden und den Rest klein schneiden. In Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren, abschrecken und abtropfen lassen. Dann die Erbsen mit dem Mais ca. 1 Minute blanchieren, ebenfalls abschrecken und abtropfen lassen. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen von den Stielen zupfen. Die Eier anpiken und in kochendem Wasser in ca. 10 Minuten hart kochen, anschließend abschrecken, pellen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

**4** Sud entfetten und mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas davon in eine Schüssel (ca. 2,5 l) füllen und mit den Eier- und Karottenscheiben auslegen. Je 1 Petersilienblatt zwischen die Eier legen. Anschließend mit etwas Sud übergießen und im Tiefkühlschrank fest werden lassen.

**5** Die Hälfte vom Fleisch unter das übrige Gemüse und die restlichen Petersilienblätter mischen und in die Schüssel füllen. Alles knapp mit Aspik-Sud bedecken, im Kühlschrank in mindestens 60 Minuten fest werden lassen. Dann mit dem übrigen Fleisch belegen und wieder knapp mit Sud bedecken. Alles mit Frischhaltefolie abdecken, über Nacht kalt stellen.

**6** Die Schweinefleischsülze aus der Schüssel stürzen (am besten zuvor kurz in heißes Wasser tauchen), in Stücke teilen und servieren. Dazu passt Landbrot.

ZUBEREITUNGSZEIT 4 Stunden zzgl. 9 Stunden Kühlzeit



## Hähnchen-Paprika-Sülze mit Kapern-Petersilien-Pesto

ZUTATEN für 1 Sülze (ca. 1 l)

› 1 Hähnchen, küchenfertig	› 3 EL heller Balsamico-essig
› 100 g Staudensellerie	› 2 Stiele Petersilie
› 1 Karotte	› 2 EL Kapern in Lake (Glas)
› 1/2 Zwiebel	› ca. 8 EL Olivenöl
› 2 rote Paprikaschoten	› etwas Salz und Pfeffer
› 1 gelb Paprikaschote	
› 6 Blatt Gelatine	

**1** Das Hähnchen in einen Topf geben. Sellerie, Karotte und Zwiebel putzen, ggf. schälen, klein schneiden und dazugeben. Alles mit kaltem Wasser bedecken, dann aufkochen und den aufsteigenden Schaum abschöpfen. Bei kleiner bis mittlerer Hitze ca. 2 Stunden sanft köcheln lassen.

**2** Den Backofengrill vorheizen. Paprikaschoten waschen, halbieren und entkernen. Anschließend die Hälften mit der Hautseite nach oben unter den Backofengrill legen. Die Haut schwarz werden lassen, dann die Hälften in einer Schale abgedeckt ca. 10 Minuten ruhen lassen. Die Haut abziehen und das Fruchtfleisch in Streifen schneiden.

**3** Das Hähnchen aus der Brühe heben und abkühlen lassen. Die Haut entfernen, das Fleisch von den Knochen zupfen und in grobe Stücke schneiden. Ein feines Sieb mit einem kalt ausgewaschenen Küchenhandtuch auslegen und die Brühe hindurch passieren.

**4** Die Gelatine nach Packungsangabe in kaltem Wasser einweichen, 500 ml der noch warmen Brühe abmessen und die ausgedrückte Gelatine darin auflösen. Restliche Brühe anderweitig verwenden. Die Flüssigkeit mit Balsamicoessig, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

**5** Wahlweise eine Kasten- oder Terrinenform (ca. 1 l) mit Frischhaltefolie auslegen. Fleisch und Paprikastreifen vermischen, in die vorbereitete Form geben und leicht andrücken, dann vorsichtig die Brühe angießen. Alles im Kühlschrank in ca. 4 Stunden fest werden lassen.

**6** Für das Pesto Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen mit Kapern, Olivenöl und etwas Salz fein pürieren. Die Sülze aus der Form stürzen, von der Folie befreien, in Scheiben schneiden und mit dem Pesto servieren.

**TIPP: Lust auf Abwechslung? Eine mediterrane Pestonote erhalten Sie mit Oliven-Basilikum-Pesto aus grünen Oliven, Basilikum, Pinienkernen, Knoblauch und Olivenöl.**

ZUBEREITUNGSZEIT 3 Stunden zzgl. 4 Stunden Kühlzeit



## Gemüsesalat in Aspik

ZUTATEN für 4 Sülzen (à ca. 250 ml)

› 1 Stange Staudensellerie	› 400 ml Gemüsebrühe
› 1 Zucchini	› 2 EL Apfelessig
› 2 Karotten	› etwas Blattsalat zum Servieren
› 100 g TK-Erbsen	
› 3 Stiele Petersilie	
› 200 g Kochschinken	
› 1 TL Agar-Agar (oder Menge nach Herstellerangaben)	

**1** Das Gemüse waschen und putzen bzw. schälen. Alles klein würfeln und in Salzwasser blanchieren. Alles abschrecken und gut abtropfen lassen. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und hacken. Den Schinken klein würfeln. Schinken und Petersilie unter das blanchierte Gemüse mischen und den Mix in 4 kalt ausgespülte Puddingförmchen (à ca. 250 ml) füllen.

**2** Agar-Agar mit Brühe und Essig unter Rühren in einem Topf aufkochen. Die Mischung mit Salz abschmecken und ca. 2 Minuten kochen. Leicht abkühlen lassen und in die Förmchen gießen. Mindestens 3 Stunden kalt stellen. Die Sülzen vor dem Servieren aus den Förmchen stürzen und nach Belieben auf einem Bett aus Salat anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten zzgl. 3 Stunden Kühlzeit

# ... und was gibt's dazu?

## Bratkartoffeln

800 g festkochende Kartoffeln, 2 Zwiebeln, 3 EL Butterschmalz, etwas Salz und Pfeffer

Kartoffeln und Zwiebeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Kartoffeln in Butterschmalz anbraten. Erst wenden, wenn sie sich von selbst vom Boden lösen. Deckel auflegen. Nach 10 Minuten die Zwiebeln dazugeben. Gelegentlich wenden. Salzen und pfeffern. Nach weiteren 10–15 Minuten sind die Kartoffeln gar.

**Zubereitungszeit 50 Minuten**

## Schwarzbrot

10 g frische Hefe, 150 g Sonnenblumenkerne, 30 g Leinsamen, 50 ml Zuckerrübensirup, 1 TL Salz, 1 TL Brotgewürz, 50 g Haferflocken zzgl. etwas mehr für die Form, 60 g Sojamehl, 160 g Buchweizenmehl, 25 g Flohsamenschalen, etwas Butter zum Fetten

Alle Zutaten mit 600 ml lauwarmem Wasser verkneten. Kastenform (25 cm Länge) mit Butter fetten, mit Haferflocken ausstreuen. Teig darin abgedeckt 2 Stunden ruhen lassen. Den Backofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Brot darin ca. 75 Minuten backen.

**Zubereitungszeit 90 Minuten zzgl. 2 Stunden Ruhezeit**

## Kräuterbrot

20 g frische Hefe, 500 g Weizenmehl (Type 1050 zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten, 1 TL Salz, 4 EL Olivenöl, 1 Bund gemischte Kräuter (z.B. Petersilie, Thymian, Rosmarin, Oregano), gewaschen und gehackt

Hefe in 250 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mehl, Salz, Hefewasser und Öl ca. 10 Minuten kräftig durchkneten. Den Teig an einem warmen Ort ca. 60 Minuten gehen lassen. Die Kräuter unterkneten. Brotform mit Backpapier auslegen, Teig hineingeben und weitere 15 Minuten ruhen lassen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Brot darin ca. 30 Minuten backen.

**Zubereitungszeit 70 Minuten zzgl. 75 Minuten Ruhezeit**

## Klassische Remoulade

5 Gewürzgurken, 4 Stiele Petersilie, 1 TL Kapern in Lake (Glas), 2 Eigelbe, 1 TL Senf, 1 EL Biozitronensaft, 1 Prise Zucker, 150 ml Rapsöl, etwas Salz und Pfeffer

Gewürzgurken abtropfen lassen und sehr fein würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und mit den Kapern fein hacken. Die Eigelbe, Senf, Zitronensaft und Zucker mit Stabmixer pürieren, bis eine cremige Masse entstanden ist. Das Rapsöl untermixen. Gurken, Kapern und Petersilie untermengen und die Remoulade mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Zubereitungszeit 15 Minuten**

# 5-ZUTATEN-GERICHTE

## *Herzhafte Eintöpfe*

Kleiner Einkauf, großes Glück: Wir tischen Ihnen drei köstliche Seelenwärmer auf, für die Sie vorab jeweils nur 5 Zutaten besorgen müssen. Einmal im Topf verwandeln sich Gemüse & Co. in wunderbare Eintöpfe – ideal für einen ungemütlichen Herbsttag!





5

Zutaten

## Steckrübeneintopf mit Kasseler

ZUTATEN für 4 Personen

- › 2 Stangen Lauch
- › 400 g Karotten
- › 750 g Steckrübe
- › 400 g Kasselerkotelett, ausgelöst
- › 2 EL Rapsöl
- › 1,2 l heiße Fleischbrühe
- › 2 Birnen
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Lauch putzen, gründlich waschen und in Ringe schneiden. Karotten und Steckrübe schälen und waschen. Karotten in breite Scheiben und Steckrübe in mundgerechte Stücke schnei-

den. Das Kasselerkotelett gut trocken tupfen und ebenfalls in mundgerechte Würfel schneiden.

**2** Das Öl in einem Topf erhitzen, das Fleisch darin rundherum anbraten. Das vorbereitete Gemüse mit in den Topf geben und kurz mitbraten, dann alles mit der Brühe ablöschen. Eintopf aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen und abgedeckt 20–25 Minuten bei mittlerer Hitze sanft köcheln lassen.

**3** Inzwischen die Birnen waschen, in Spalten schneiden und vom Kern-

gehäuse befreien. Die Birnen in den letzten 8–10 Minuten der Garzeit zum Eintopf geben und mitgaren. Den Steckrübeneintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann auf Suppenteller verteilen und sofort servieren.

**TIPP:** Noch sättigender wird der Eintopf, wenn Sie zusätzlich ein paar gewürfelte Kartoffeln dazugeben. Wenn Sie mögen, bestreuen Sie das Gericht kurz vor dem Servieren noch mit ein wenig frisch gehacktem Liebstöckel.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten



5

Zutaten

ZUTATEN für 4 Personen

- › 2 Zwiebeln
- › 2 Knoblauchzehen
- › 400 g festkochende Kartoffeln
- › 600 g Rote Bete
- › 750 g Wirsing
- › 3 EL Rapsöl
- › 1 l heiße Gemüsebrühe
- › 1/2 Bund Petersilie
- › 300 g Schmand
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Zwiebeln und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. Kartoffeln und Rote Bete (Küchenhandschuhe tragen)

ebenfalls schälen, waschen und beides in mundgerechte Stücke schneiden. Wirsing putzen, in Streifen schneiden, waschen und gut abtropfen lassen.

2 Das Rapsöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Kartoffeln und Rote Bete dazugeben und kurz mitdünsten, dann alles mit der Gemüsebrühe ablöschen. Den Eintopf mit Salz und Pfeffer würzen, aufkochen und abgedeckt 20–25 Minuten bei mittlerer Hitze sanft köcheln lassen. Nach ca. 10 Minuten den Wirsing dazugeben und mitgaren.

3 Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen und hacken. Schmand mit Salz und Pfeffer verrühren. Den Eintopf mit Schmand und Petersilie anrichten und servieren.

**TIPP:** Verfeinern Sie den Schmand mit etwas frisch geriebenem Meerrettich oder Meerrettich aus dem Glas sowie einem Spritzer Zitronensaft. Statt Petersilie schmeckt auch Dill sehr gut. Extratipp: den Eintopf mit 4–5 EL Himbeeressig abschmecken.

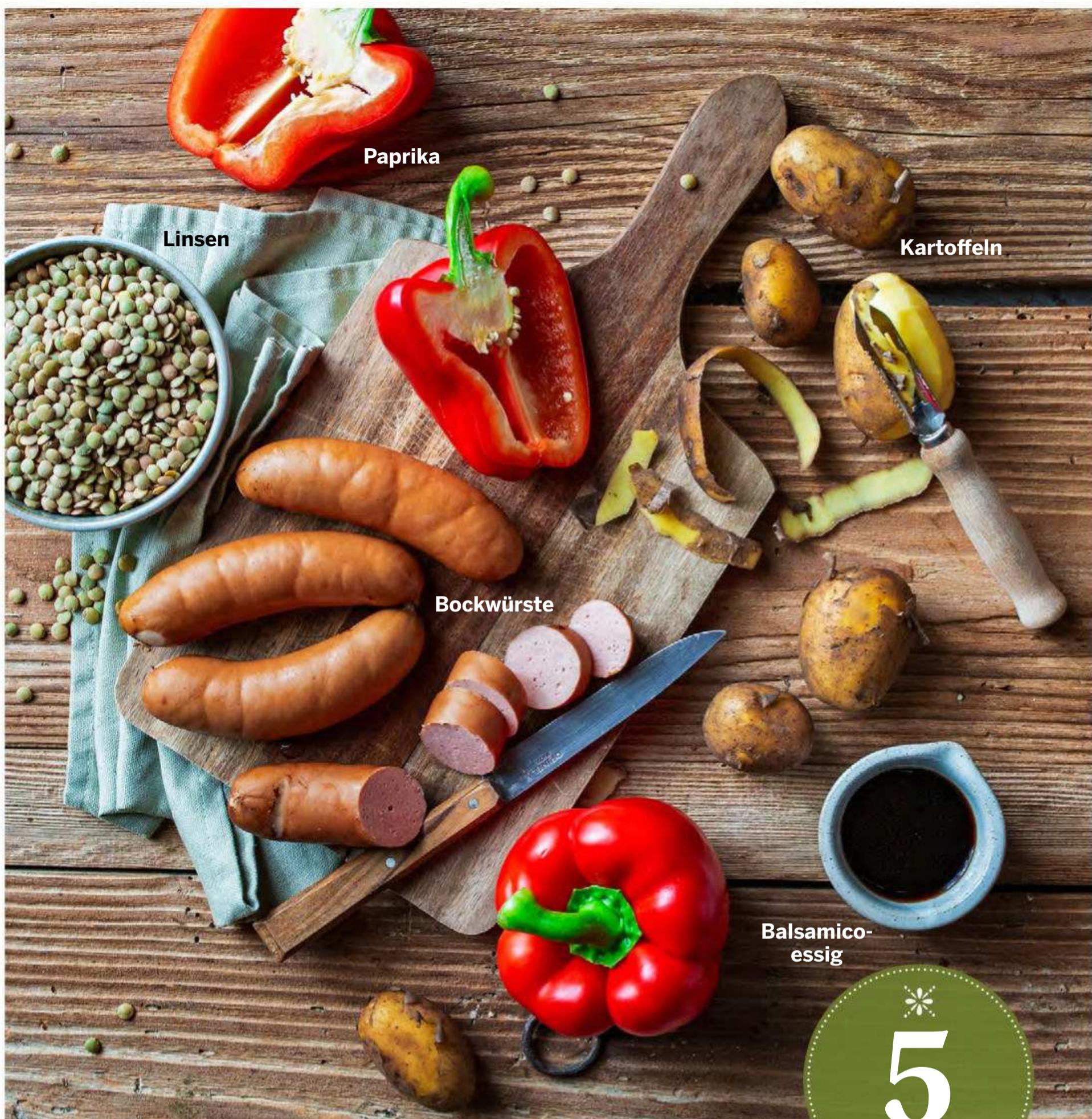
ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

# Die geballte Gemüsepower





*Macht satt  
und glücklich*



5

Zutaten

## Linseneintopf mit Bockwürstchen

ZUTATEN für 4 Personen

- › 250 g Tellerlinsen
- › 2 Zwiebeln
- › 600 g festkochende Kartoffeln
- › 2 rote Paprikaschoten
- › 3 EL Rapsöl
- › ca. 1,5 l heiße Gemüsebrühe
- › 4 Bockwürste
- › 4-5 EL Balsamicoessig
- › 1 Prise Zucker
- › etwas Salz und Pfeffer

Fotos: Anna Gieseier (2)

1 Die Tellerlinsen nach Packungsan-  
gabe ggf. einweichen. Zwiebeln und  
Kartoffeln schälen, beides in mundge-

rechte Würfel schneiden. Die Paprika-  
schoten waschen und entkernen, dann  
in mundgerechte Stücke schneiden.

2 Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln  
darin andünsten. Ggf. abgetropfte  
Linsen und Gemüsebrühe dazugeben.  
Alles einmal aufkochen und abgedeckt  
ca. 45 Minuten bei mittlerer Hitze sanft  
köcheln lassen. Nach ca. 25 Minuten  
Garzeit Kartoffeln und Paprika dazuge-  
ben und mitgaren.

3 Die Bockwürste in breite Scheiben  
schneiden und 5-10 Minuten im

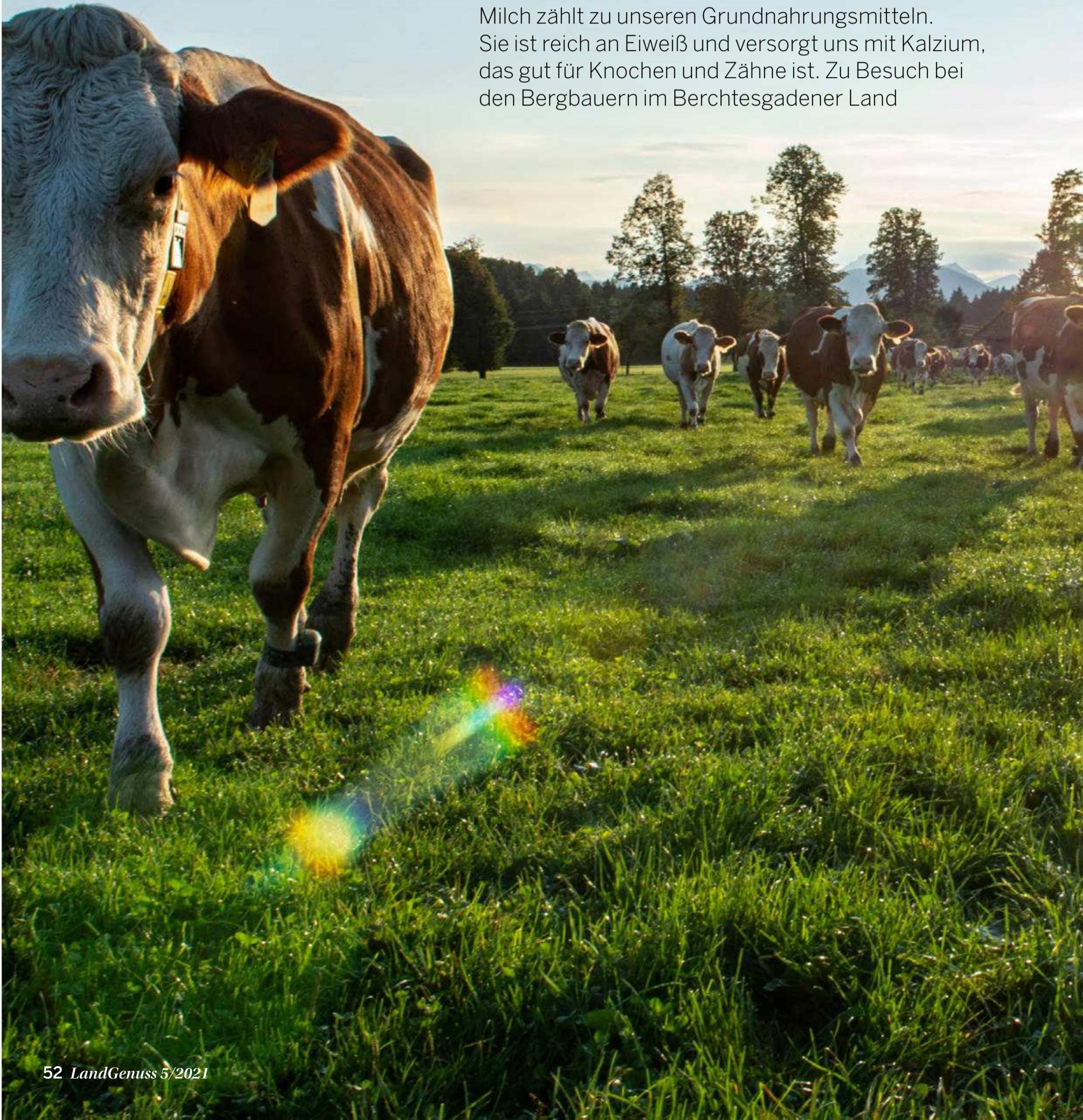
Eintopf erhitzen. Den Linseneintopf mit  
Balsamicoessig, Zucker, Salz und Pfe-  
ffer abschmecken, dann auf Suppentel-  
ler verteilen und sofort servieren.

**TIPP:** Lassen Sie noch 1-2 Lorbeer-  
blätter mitköcheln (diese kurz vor  
dem Servieren wieder entfernen) und  
braten Sie etwas gewürfelten Speck  
zusammen mit der Zwiebel an, so wird  
der Eintopf herrlich würzig! Wer mag,  
gibt einen Klecks saure Sahne auf  
jede Portion Eintopf.

ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten

# Mit der Kuh per Du **BERGBAUERN- MILCH**

Milch zählt zu unseren Grundnahrungsmitteln. Sie ist reich an Eiweiß und versorgt uns mit Kalzium, das gut für Knochen und Zähne ist. Zu Besuch bei den Bergbauern im Berchtesgadener Land





**M**ehr als 100 Kilogramm Frischmilcherzeugnisse, Butter und Käse konsumieren wir durchschnittlich pro Kopf und Jahr. Damit decken wir die von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung empfohlene Tagesmenge für Milchprodukte von 300 Gramm ziemlich genau. Milch war jedoch nicht immer so leicht verfügbar wie heute. Die wirtschaftliche Lage zwischen den Weltkriegen führte dazu, dass in Piding im Berchtesgadener Land eine Molkerei zur regionalen Versorgung mit Milchprodukten aufgebaut wurde. Im Jahr 1927 gründeten 54 Bauern die Genossenschaft, zu der heute 1.800 Landwirte zwischen Watzmann und Zugspitze zählen. Inzwischen gelangen die Produkte der Molkerei Berchtesgadener Land von Piding in die ganze Welt. Durch die Genossenschaft können auch landwirtschaftliche Familienbetriebe mit kleinen Kuhherden ihre Milch überregional verkaufen. Viele ihrer Kühe verbringen den Sommer auf der Alm. Die Rückkehr der Tiere und ihrer Senner wird im Herbst als Dank für einen gut verlaufenen Almsommer mit einem Almabtrieb zelebriert. Der beeindruckendste Almabtrieb im Berchtesgadener Land führt

die Kühe von der Fischunkelalm über den Königssee auf ihren Heimathof „das Graflehen“ in Schönau am Königssee.

Im Oktober ist es so weit, im Stall der Fischunkelalm wird ein letztes Mal in diesem Jahr schon früh um 5:00 Uhr das Licht brennen. Die Kühe werden noch einmal in den Kaser getrieben und gemolken, ehe sich der Almbauer, seine Senner und die helfenden Treiber zum stärkenden Frühstück treffen, sich frisieren, die Stallkleidung gegen das Trachtengewand tauschen und schließlich ihren Kühen Bronzeglocken für den Weg umhängen. Es folgen ein Vaterunser zum Dank und ein Prosit mit Enzian aus der heimischen Brennerei. Dann kann der Abtrieb beginnen. Zunächst umrunden die Kühe zu Fuß den Obersee. An der Saletalm steigen sie auf ihre Plätte, eine von der Schifffahrt Königssee speziell angefertigte Fähre, um den König unter den Bergseen zu überqueren. Am anderen Ufer nimmt Bauer Johann Leitner seine Tiere wieder in Empfang. Dann werden sie mit bunten Blumenkränzen und Fuikl (dem imposanten Kopfschmuck) geschmückt und ihre gesunde Heimkehr gefeiert. Mittags haben Mensch und Tier es dann geschafft: Endlich sind alle wieder dahoam! Watzmannblick statt Königsseepanorama. Im Herbst und Winter wird die Milch wieder von der Molkerei Berchtesgadener Land abgeholt. Wie die anderen Bergbauern erhält auch Bauer Leitner von den Milchwerken einen der höchsten Milchpreise Europas. Denn Fairness zählt neben Herkunft und Nachhaltigkeit zu den drei Grundpfeilern der Molkerei Berchtesgadener Land. ●

### *So funktioniert Nachhaltigkeit im Milchbetrieb*

- › Verbot der Ausbringung von Klärschlamm und Totalherbiziden auf Wiesen und Ackerland. Verpflichtende Fütterung ohne Gen-technik sowie Einhaltung zusätzlicher Tierwohlkriterien.
- › Nachhaltige Abfüllung in Mehrwegflaschen oder TetraPaks aus nachwachsenden Rohstoffen, Zweikomponentenbecher mit weniger Plastik, Pappmanschette und ohne Stulpdeckel.
- › Mit ihren 600 Demeter- und Naturland-Bauern gehören die Pidinger zu den bedeutendsten Biomolkereien in Deutschland.



## Bergbauern-Käsekuchen

ZUTATEN für 1 Kuchen (Ø 28 cm)

- › **250 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten**
- › **1 TL Backpulver**
- › **60 g gemahlene Mandeln**
- › **5 Eier**
- › **2 EL Milch (z. B. „Frische Bergbauern Milch“ von Berchtesgadener Land)**
- › **80 g Puderzucker**
- › **2 Pck. Vanillezucker**
- › **1 Prise Salz**
- › **2 TL Biozitronenschale**
- › **200 g kalte Butter in Stückchen zzgl. etwas mehr zum Fetten (z. B. „Bio-Alpenbutter“ von Berchtesgadener Land)**
- › **750 g Magerquark (z. B. „Topfen Magerstufe“ von Berchtesgadener Land)**
- › **125 g Zucker**
- › **1 Pck. Vanillepuddingpulver**
- › **2 EL Weichweizengrieß**
- › **400 g Sahne (z. B. „Schlagrahm“ von Berchtesgadener Land)**

**1** Mehl, Backpulver und Mandeln gut vermengen. 1 Ei, Milch, Puderzucker, 1 Pck. Vanillezucker, Salz und 1 TL Zitronenschale und 120 g Butter dazugeben und alles rasch verkneten. Den Teig in

Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten kalt stellen. Backofen auf 170 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

**2** Inzwischen übrige Eier trennen. Die Eigelbe mit Quark, Zucker, übrigem Vanillezucker, Puddingpulver, Grieß und übriger Zitronenschale vermengen. Die übrige Butter schmelzen und zur Masse geben. Eiweiß steif schlagen und unterheben. 200 g Sahne steif schlagen und vorsichtig unterziehen.

**3** Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche ausrollen. Springform (Ø 28 cm) leicht fetten und mit dem Teig auslegen, dabei einen 5 cm hohen Rand bilden. Den Teigboden mit einer Gabel mehrfach einstechen. Die Masse daraufgeben. Den Kuchen im vorgeheizten Ofen 60–70 Minuten backen. Mit Alufolie abdecken, sollte die Oberfläche drohen, zu dunkel zu werden.

**4** Kuchen ca. 20 Minuten in der Form abkühlen lassen, vom Springformrand lösen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Übrige Sahne steif schlagen und zum Kuchen servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 2 Stunden





### Gewissenhafte Molkerei

Die Molkerei Berchtesgadener Land ist ein genossenschaftlicher Zusammenschluss von rund 1.800 Landwirten. Auf dem Werkgelände in Piding haben Besucher der Region die Möglichkeit, im Milchladen ein Stück Berchtesgadener Land für sich mit nach Hause zu nehmen.

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

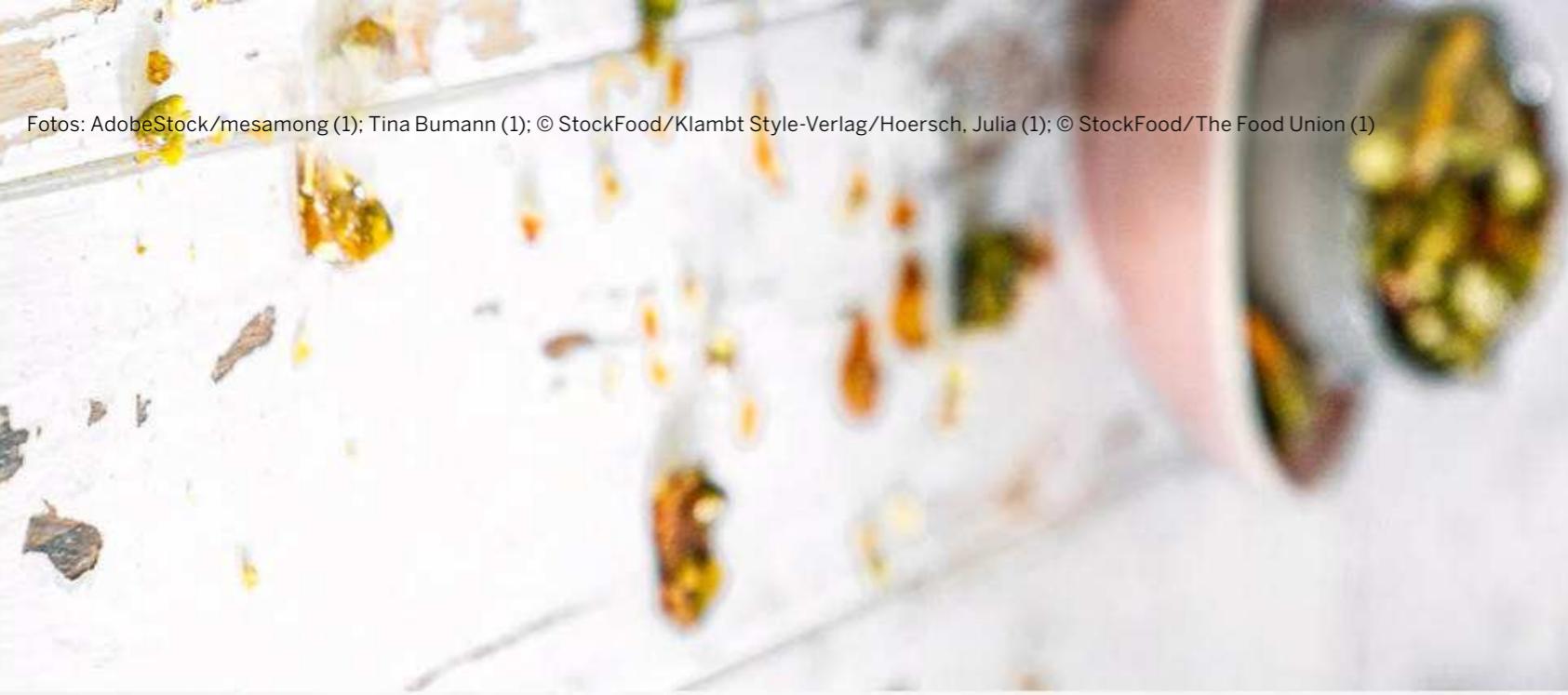




Feigentorte mit  
Pistazien und Honig  
SEITE 60

# Feines Gebäck mit **HERBSTOBST**

Pflaumen, Äpfel, Birnen, Weintrauben und Feigen sind die saftig-fruchtigen Stars in unseren fünf unwiderstehlichen Gebäckkreationen. Freuen Sie sich auf süße Zeiten!



Fotos: AdobeStock/mesamong (1); Tina Bumann (1); © StockFood/Klambt Style-Verlag/Hoersch, Julia (1); © StockFood/The Food Union (1)



Pflaumen-Blaubeer-Kuchen mit  
Sahne und Pflaumensoße  
SEITE 60



Frischkäsekuchen  
mit Birnen  
SEITE 60



## Schokoladenkuchen mit Ricotta und Weintrauben

ZUTATEN für 1 Kuchen (30 cm Länge)

- › **je 300 g helle und dunkle kernlose Weintrauben**
- › **200 g Zartbitterschokolade**
- › **100 g Vollmilchschokolade**
- › **75 g Butter**
- › **3 Eier**
- › **200 g Zucker**
- › **250 g Ricotta**
- › **300 g Mehl**
- › **1/2 Pck. Backpulver**
- › **1 Prise Salz**
- › **1 Biozitrone**
- › **150 ml heller Traubensaft**
- › **1-2 EL Puderzucker**
- › **200 g Sahne**
- › **1 Pck. Vanillezucker**

**1** Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Trauben waschen und trocken tupfen. Beide Schokoladensorten grob hacken und mit der Butter in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad unter Rühren schmelzen.

**2** Die Eier mit 125 g Zucker schaumig schlagen. 100 g Ricotta sowie Mehl, Backpulver und Salz unterrühren. Die

Schokoladenmischung dazugeben und alles kurz zu einem glatten Teig verrühren. Jeweils die Hälfte beider Traubensorten unterheben. Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform (30 cm Länge) geben und im vorgeheizten Ofen 60–70 Minuten backen. Ggf. mit Alufolie abdecken. Eine Stäbchenprobe machen.

**3** Inzwischen die übrigen Trauben jeweils halbieren. Die Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben. Schale abreiben, dann die Frucht auspressen. Traubensaft, Zitronensaft und Puderzucker in einem Topf aufkochen, dann kurz abkühlen lassen. Trauben sowie Zitronenschale untermengen.

**4** Den Kuchen aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Sahne mit Vanillezucker steif schlagen. Übrigen Ricotta mit restlichem Zucker glatt rühren, geschlagene Sahne unterheben. Kuchen mit Creme und Trauben garnieren und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden

## Apfeltarte mit Feigen, Maronencreme und Streuseln

ZUTATEN für 1 Kuchen (Ø 24 cm)

- › **300 g kalte Butter in Stückchen**  
zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- › **250 g Mehl**
- › **200 g gemahlene Mandeln**
- › **200 g Zucker**
- › **1 Prise Salz**
- › **250 g gegarte Maronen (vakuumiert)**
- › **200 g Sahne**
- › **1/2 Bioorange (abgeriebene Schale und Saft)**
- › **75 g Walnusskerne, gehackt**
- › **1/2 TL Zimtpulver**
- › **2 Eier**
- › **4 Feigen**
- › **1 Apfel**
- › **etwas Puderzucker zum Bestäuben**

**1** Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und eine Tarteform (Ø 24 cm) mit etwas Butter einfetten.

**2** Mehl mit kalter Butter, Mandeln, 150 g Zucker und Salz in einer Rührschüssel mit den Knethaken des Handrührgeräts zu Bröseln verarbeiten. Ca. 2/3 der Brösel in die Form geben und gleichmäßig andrücken, dabei einen kleinen Rand formen. Den Teig im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten vorbacken, dann aus dem Ofen nehmen und leicht abkühlen lassen. Die übrigen Streusel inzwischen in den Kühlschrank stellen.

**3** Die gegarten Maronen mit Sahne und Orangensaft cremig pürieren. Walnüsse, Eier, Orangenschale, Zimt und übrigen Zucker untermengen und die Maronencreme auf dem vorgebackenen Teigboden verstreichen.

**4** Die Feigen waschen, putzen und halbieren. Den Apfel waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und die Viertel in Spalten schneiden. Apfel und Feigen auf der Creme verteilen. Alles mit den kalt gestellten Streuseln bedecken. Die Tarte im vorgeheizten Ofen in ca. 35 Minuten goldbraun backen, ggf. mit Alufolie abdecken, dann ausgekühlt mit Puderzucker bestäubt servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 85 Minuten

*Oh, wie fein!*





## Feigentorte mit Pistazien und Honig

ZUTATEN für 1 Torte (Ø 20 cm)

- › 30 g Butter
- › 3 Eier
- › 1 Prise Salz
- › 225 g Zucker
- › 150 g Mehl
- › 1 TL Backpulver
- › 8 Feigen
- › 125 g flüssiger Honig
- › 600 g Sahne
- › 3 Pck. Sahnefestiger
- › 100 g Pistazienkerne
- › 50 g brauner Zucker

**1** Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Butter schmelzen und etwas abkühlen lassen. Eier trennen. Eiweiß mit dem Salz steif schlagen und kalt stellen. Die Eigelbe mit 125 g Zucker und 4 EL warmem Wasser schaumig schlagen. Die Butter untermischen. Mehl und Backpulver vermischen. Den Eischnee auf die Eigelbcreme geben, den Mehlmix darüberstreuen. Alles vorsichtig unterheben.

**2** Boden einer Springform (Ø 20 cm) mit Backpapier belegen. Den Teig in die Form geben und im vorgeheizten Ofen 40–45 Minuten backen. Mit Alufolie abdecken, sollte die Oberfläche drohen, zu dunkel zu werden. Kuchen aus dem Backofen nehmen und in der Form auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.

**3** Inzwischen Feigen waschen und vorsichtig trocken tupfen. 2 Feigen in Würfel schneiden. 3 Feigen mit 50 g Honig in ein hohes, schmales Gefäß geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Die übrigen Feigen für die Garnitur nach Belieben halbieren oder in Spalten schneiden. Die Sahne mit Sahnefestiger und übrigem Zucker steif schlagen, die Masse dann in 3 gleich große Portionen teilen. 1 Portion mit dem Feigenpüree vermengen. Die Feigenwürfel vorsichtig unter die zweite Portion der Creme heben. Die dritte Portion der Sahnecreme unverändert lassen.

**4** Den ausgekühlten Kuchen waagerecht in 3 gleich große Böden teilen. Den unteren Boden auf eine Platte setzen, mit der Feigenpüree-Sahne bestreichen und mit dem mittleren Boden bedecken. Die Creme mit den gewürfelten Feigen daraufgeben und mit dem letzten Boden abschließen. Die restliche Sahnecreme darauf verteilen und mit den übrigen Feigen belegen. Die Torte 4 Stunden kalt stellen.

**5** Die Pistazien grob hacken. Den braunen Zucker mit 50 ml Wasser in einer kleinen Pfanne nicht zu dunkel karamellisieren lassen. Die gehackten Pistazien dazugeben, alles gut vermengen, auf ein Stück Backpapier geben (Vorsicht heiß!) und aushärten lassen.

**6** Die ausgehärteten Karamellpistazien in grobe Stücke brechen und auf die Torte streuen. Die Feigentorte mit dem übrigen Honig beträufeln und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden zzgl. 4 Stunden Kühlzeit

**2** In der Zwischenzeit aus Milch und Puddingpulver nach Packungsangabe einen Pudding zubereiten. Für die Füllung Frischkäse, Sahne, restlichen Zucker und Eier verquirlen. Für den Kuchenboden die Kekse auseinanderdrehen, die Cremefüllung ablösen und unter den Vanillepudding rühren. Die Kekse fein zerbröseln und mit der geschmolzenen Butter vermengen.

**3** Den Boden einer eckigen Springform (ca. 20 x 20 cm) mit Backpapier belegen. Die Keksmasse als Boden gleichmäßig darauf verteilen und fest andrücken. Den Boden ca. 30 Minuten kalt stellen. Den Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen.

**4** Die Frischkäsemasse auf dem gekühlten Kuchenboden verstreichen und die abgetropften Birnenhälften so hineinstecken, dass die Stiele oben ein Stück weit herausragen. Alles mit der Vanillecreme übergießen und im vorgeheizten Ofen ca. 40 Minuten backen. Kuchen mit Alufolie abdecken, sollte die Oberfläche drohen, zu dunkel zu werden. Eine Stäbchenprobe machen.

**5** Den Frischkäsekuchen im ausgeschalteten Ofen auskühlen lassen, dann herausnehmen und ca. 3 Stunden kalt stellen. Den Kuchen aus der Form lösen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 70 Minuten zzgl. 3 Stunden Kühlzeit



## Frischkäsekuchen mit Birnen

ZUTATEN für 1 Kuchen (20 x 20 cm)

- › 5–6 kleine Birnen
- › 400 ml trockener Weißwein
- › 110 g Zucker
- › 400 ml Milch
- › 1 Pck. Vanillepuddingpulver
- › 600 g Frischkäse
- › 100 g Sahne
- › 4 Eier
- › 20 Schokoladenkekse mit Cremefüllung (z. B. „Oreo“-Kekse)
- › 80 g Butter, geschmolzen

**1** Die Birnen schälen, halbieren und vom Kerngehäuse befreien. Dabei die Stiele dekorativ stehen lassen. Den Weißwein mit 50 g Zucker aufkochen, die Birnen einlegen und abgedeckt ca. 5 Minuten im Sud sanft köcheln lassen. Anschließend im Weißweinsud ohne Deckel abkühlen lassen.



## Pflaumen-Blaubeer-Kuchen mit Sahne und Pflaumensoße

ZUTATEN für 1 Kuchen (Ø 24 cm)

- › 1,3 kg Pflaumen
- › 200 g Blaubeeren
- › 250 g weiche Butter zzgl. etwas mehr zum Fetten
- › 200 g Zucker
- › 1 Prise Salz
- › 1 Vanilleschote
- › 3 Eier

- > 350 g Mehl
- > 150 g gemahlene Mandeln
- > 1 Pck. Backpulver
- > 125 ml Milch
- > 100 g Mandelblättchen
- > 75 g brauner Zucker
- > 100 ml Rotwein
- > 50 ml Traubensaft
- > 200 g Sahne

**1** Die Pflaumen waschen, halbieren und entsteinen. Die Blaubeeren verlesen, waschen und trocken tupfen. Den Backofen auf 170 °C Umluft vorheizen. Eine Springform (Ø 24 cm) mit etwas Butter einfetten.

**2** Die weiche Butter mit Zucker und Salz schaumig schlagen. Die Vanilleschote der Länge nach halbieren, das Mark herauslösen und zum Buttermix geben. Die Schotenhälften beiseitelegen. Unter Rühren nach und nach die Eier zur Buttermischung geben und alles schaumig aufschlagen. Mehl, gemahlene Mandeln und das Backpulver vermischen und zusammen mit der Milch unter den Teig rühren.

**3** Die Hälfte des Teigs in die vorbereitete Form geben. 400 g Pflaumen (die Schnittfläche nach oben) und 100 g Blaubeeren darauflegen. Den restlichen Teig auf dem Obst verstreichen und mit 400 g Pflaumen und den übrigen Blaubeeren belegen.

**4** Die Mandelblättchen auf das Obst streuen und den Kuchen im vorgeheizten Ofen in 45–50 Minuten goldgelb backen. Mit Alufolie abdecken, sollte die Oberfläche drohen, zu dunkel zu werden. Eine Stäbchenprobe machen.

**5** Für die Pflaumensoße den braunen Zucker in einem Topf mit 2 EL Wasser karamellisieren, ausgelöste Vanilleschote und restliche Pflaumen dazugeben und alles mit Wein und Traubensaft ablöschen. Den Mix abgedeckt ca. 10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Vanilleschote entfernen, dann alles pürieren. Die Pflaumensoße durch ein feines Sieb streichen, abkühlen lassen.

**6** Den Pflaumen-Blaubeer-Kuchen aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen, dann aus der Form lösen. Die Sahne steif schlagen und mit der Pflaumensoße zum Kuchen servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 90 Minuten

# Das passt zum Kuchenglück:

## Vanille-Cappuccino

**1 Vanilleschote, 200 g Zucker, 200 ml Milch, 100 ml frischer Espresso**

Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauslösen. Beides mit Zucker und 200 ml Wasser aufkochen, bis der Zucker sich aufgelöst hat. Den Sirup auskühlen lassen, die Vanilleschote entfernen. Die Milch cremig aufschäumen. Etwas Vanillesirup (Menge nach Belieben) in vier Tassen geben. Heißen Espresso und Milchschaum darauf verteilen. Den Cappuccino servieren.

**Zubereitungszeit 15 Minuten**

## Gewürz-Rooibos-Tee

**4 EL loser Rooibos-Tee, 2 Gewürznelken, 2 Zimtstangen, 1 Sternanis, etwas brauner Zucker**

Tee und Gewürze in eine Teekanne geben und mit 800 ml kochendem Wasser übergießen. Alles 10 Minuten ziehen lassen. Den Gewürztee durch ein Sieb auf vier Tassen verteilen, um die Gewürze zu entfernen, dann nach Belieben mit etwas braunem Zucker süßen und servieren.

**Tipp:** Auch schwarzen Tee können Sie auf diese Weise aromatisieren. 1 Stück Bioorangenschale sorgt für ein wenig Frische. Wer mag, gibt vorm Servieren noch einen Schuss Milch zum Tee.

**Zubereitungszeit 15 Minuten**

## Heiße Nuss-Schokolade

**200 g gehackte Haselnüsse, 800 ml Milch, 200 g Zartbitterschokolade, 100 g Sahne, etwas Krokant**

Die Haselnüsse ohne Zugabe von Fett in einem Topf anrösten. Die Milch dazugeben und einmal aufkochen lassen, dann auskühlen lassen und über Nacht kalt stellen. Die durchgezogene Nussmilch durch ein Sieb gießen, um die Nüsse zu entfernen, und mit der Schokolade langsam bis kurz vorm Siedepunkt erhitzen. Das Getränk auf vier Tassen verteilen und mit geschlagener Sahne und Krokant garniert servieren.

**Zubereitungszeit 20 Minuten zzgl. 8 Stunden Kühlzeit**

## Einfaches Mandeleis

**200 g gehackte Mandeln, 400 g Sahne, 1 Dose gesüßte Kondensmilch (z.B. „Milchmädchen“), 5 EL Amaretto**

Die Mandeln ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten und abkühlen lassen. Sahne steif schlagen und mit gesüßter Kondensmilch und Amaretto verrühren. Die gerösteten Mandeln unterheben. Die Eismasse nach Herstellerangaben in einer Eismaschine cremig gefrieren lassen. Das Mandeleis servieren.

**Tipp:** Passt besonders gut zu Apfeltarte und Pflaumen-Blaubeer-Kuchen.

**Zubereitungszeit 50 Minuten**

## Apfel-Zimt-Zucker

**Schale von 4 gewaschenen Äpfeln, 1 TL Zimtpulver, 4 EL brauner Zucker**

Den Backofen auf 100 °C Umluft vorheizen. Die Apfelschalen flach auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im vorgeheizten Ofen in ca. 3 Stunden trocknen lassen. Dabei einen Holzkochlöffel in die Backofentür klemmen, damit die Feuchtigkeit aus dem Ofen entweichen kann. Die getrockneten Apfelschalen vollständig auskühlen lassen, dann mit Zimt und Zucker in einen leistungstarken Mixer geben und fein pürieren.

**Tipp:** Die Streusel für die Apfeltarte damit verfeinern. Der aromatische Zucker eignet sich auch zum Würzen von Rührteigen und Getränken.

**Zubereitungszeit ca. 3,5 Stunden**

## Ingwercreme

**50 g kandierter Ingwer, 200 g Crème fraîche, 1 TL Biozitronenschale**

Den kandierten Ingwer fein hacken und mit Crème fraîche und Zitronenschale verrühren. Die Ingwercreme ca. 60 Minuten kalt stellen, dann zum Gebäck servieren.

**Tipp:** Schmeckt besonders gut als Topping für den Schokoladenkuchen.

**Zubereitungszeit 10 Minuten zzgl. 60 Minuten Kühlzeit**



## Schmerzfreie Gelenke

Gelenkschmerzen sind eine fürchterliche Qual. Doch es gibt einen Weg in ein Leben ohne Schmerz: Mithilfe der richtigen Ernährung können Patienten mit Gicht, Rheuma oder Arthrose schmerzfrei durchatmen.



# GESUNDER GENUSS

## *Gelenkschmerz ade!*

Schmerzen die Gelenke, werden kleinste Bewegungen im Alltag zur Tortur. Einen Ausweg aus dem Schmerz zeigt Ernährungswissenschaftler Dr. Wolfgang Feil in seinem Buch „Dr. Food. Gesunde Ernährung für starke Gelenke“

### **GESUNDE ERNÄHRUNG für gesunde Gelenke. Natürlich gut für die Knorpel**



**M**illionen Menschen leiden unter Gelenkschmerzen. Alltägliche Bewegungen wie Treppensteigen, Knöpfeschließen oder Laufen werden so zur Qual. Womöglich geht es Ihnen wie vielen Schmerzgeplagten und Sie haben bisher keine guten Aussichten auf Besserung erhalten. Die Annahme, Knorpel- und Knochenschäden seien irreparabel, ist ein leider weitverbreiteter Irrglaube. Denn es gibt doch einen Weg zurück zu gesunden Schultern, Hüften und Knien. Das Beste: Die Selbstheilungskräfte des Körpers können mithilfe von Bewegung und Ernährung aktiviert werden. Meist setzen die Gelenkschmerzen einen Teufelskreis in Gang. Der Schmerz mindert die Motivation sich zu bewegen, das Sofa lockt. Doch körperliche Inaktivität lässt das Gelenk die Produktion von Gelenkflüssigkeit stoppen. Infolgedessen beginnen sich Muskeln und Knochen abzubauen und das Risiko für Übergewicht und damit mehr Belastung für die Gelenke steigt. Die Schmerzen werden schlimmer. Eine sanfte Muskelaktivität dagegen fördert die Gelenkgesundheit.

### **Die richtige Kost gegen den Schmerz**

Neben der Bewegung bildet eine kalorienarme Schlankkost die Basis für die Gesunde-Gelenk-Ernährung und auch der Darm spielt eine wichtige Rolle. Schließlich sorgt der Verdauungsapparat dafür, dass die Gelenknährstoffe dort ankommen, wo sie benötigt werden. Drei Krankheitsbilder

führen zu schmerzenden Gelenken: Gicht, Arthrose und rheumatoide Arthritis, im Volksmund als Rheuma bezeichnet. Bei Gicht röhren die Schmerzen von zu viel Harnsäure, die sich in den Gelenken ablagert. Nahrungspurine, die vom Körper zu Harnsäure umgebildet werden, gilt es zu meiden. Sie stecken vor allem in Fleisch, Fisch und Meeresfrüchten sowie Alkohol.

Um die Harnsäure auszuschwemmen, sollten pro Tag mindestens zwei Liter Flüssigkeit getrunken werden.

### **Entzündungshemmende Ernährung**

Bei Rheuma und Arthritis röhren die Schmerzen von Entzündungen in den Gelenken. Diese lassen sich reduzieren, indem die Erkrankten viel Gemüse und Omega-3-Fettsäuren auf ihren Speiseplan setzen. Fleisch und Weizen sollten dagegen reduziert werden. Wichtige Nährstoffe, die entzündungshemmend wirken, sind Antioxidantien, Omega-3-Fettsäuren, Kalzium und Vitamin D. Zu den antientzündlichen Superfoods zählen Grüner Tee, Kirschen, Kurkuma, Leinöl, Ingwer und Beeren. Arthrose ist die häufigste Gelenkerkrankung. Sie führt dazu, dass der schützende Gelenkknorpel abbaut. Betroffene sollten daher nicht nur auf Entzündungshemmer setzen, sondern zusätzlich auch knorpelaufbauende Nährstoffe wie Kieselsäure in den Speiseplan einbinden. Wir verraten, mit welchen Rezepten Sie Ihren Gelenken etwas Gutes tun können. ●



### Antientzündlich

Kichererbsen sind proteinreich, knochenstärkend und entzündungssenkend.

320 kcal | 17 g E  
14 g F | 34 g KH



# Gesunde Kost für Ihre Gelenke

## Marokkanische Kichererbsensuppe

ZUTATEN für 4 Personen

- › 2 kleine Zwiebeln
- › 2 Knoblauchzehen
- › 50 g Rosinen
- › 250 g Kichererbsen (Dose)
- › 2 EL Olivenöl
- › 200 g Rinderhack
- › 80 g TK-Suppengrün
- › etwas Zimtpulver
- › etwas Cayennepfeffer
- › etwas Kreuzkümmelpulver
- › 2 TL Zucker
- › 400 g stückige Tomaten (Dose)
- › etwas Kräutersalz
- › 1 Biozitrone

**1** Zwiebeln schälen und fein würfeln, Knoblauch schälen und hacken. Rosinen und Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen.

**2** Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln darin hellbraun andünsten. Das Hackfleisch dazugeben und krümelig anbraten. Suppengrün, Knoblauch, Zimt, Cayennepfeffer und Kreuzkümmel dazugeben, alles kurz mitbraten. Den Zucker dazugeben und karamellisieren lassen. Tomaten, Kichererbsen, Rosinen und 350 ml Wasser dazugeben. Alles mit Kräutersalz würzen, zum Kochen bringen und abgedeckt bei kleiner bis mittlerer Hitze 10 Minuten köcheln lassen.

**3** Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben. Die Schale fein abreiben, die Frucht auspressen. Zitronenschale in die Suppe rühren, diese mit Kräutersalz, Cayennepfeffer und Zitronensaft abschmecken und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten



## Quarckecken mit Sesam und Mohn

ZUTATEN für 6 Stück

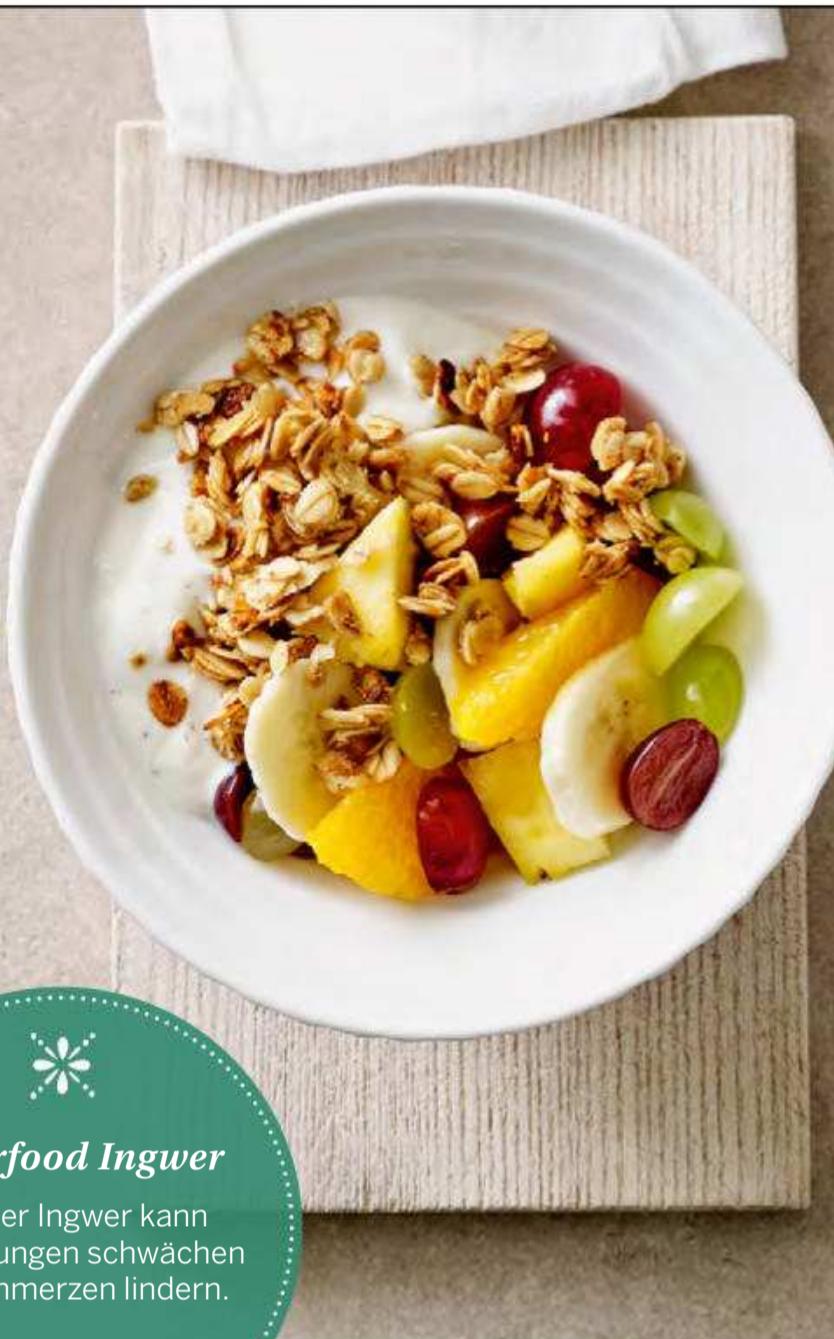
- › 180 g Dinkelmehl (Type 630) zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- › 1 TL Backpulver
- › 1 TL Salz
- › 180 g Quark (20 % Fett)
- › 120 g weiche Butter
- › 1-2 TL helle Sesamsaat
- › 1-2 TL Mohnsaat

**1** Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Mehl und Backpulver in einer Schüssel vermischen. Salz und Quark dazugeben. Die Butter in Würfel schneiden und ebenfalls dazugeben. Alles zu einem glatten Teig verkneten.

**2** Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und 6 Dreiecke daraus ausschneiden oder -stechen. Die Teiglinge auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und mit Wasser bestreichen. Die Hälfte der Teiglinge mit Sesam, die übrigen mit Mohn bestreuen. Die Saaten leicht andrücken und die Teiglinge im vorgeheizten Ofen in ca. 15 Minuten goldbraun backen. Ggf. mit Alufolie abdecken.

**3** Die Quarckecken aus dem Ofen nehmen, auf ein Kuchengitter setzen und vollständig auskühlen lassen. Die Quarckecken nach Belieben als Beilage zu Suppen oder Gemüsegerichten oder mit unterschiedenen Dips servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten



### Superfood Ingwer

Frischer Ingwer kann Entzündungen schwächen und Schmerzen lindern.

350 kcal | 8 g E  
11 g F | 55 g KH

## Obstsalat mit gerösteten Haferflocken

ZUTATEN für 4 Personen

- › 2 kleine Bananen
- › 1 Biozitrone (Saft)
- › 4 Ananasscheiben, geschält
- › 200 g kernlose Weintrauben, halbiert
- › 2 große Bioorangen in Filets
- › 2 EL Butter
- › 100 g kernige Haferflocken
- › 2 EL flüssiger Honig
- › 300 g Joghurt (3,5 % Fett)
- › 2 cm Ingwer
- › 1 Prise Vanillepulver
- › 1 TL Zimtpulver

**1** Bananen schälen, in Scheiben schneiden, mit Zitronensaft beträufeln. Ananasscheiben in Stücke schneiden, mit Traubenhälften und Orangenfilets mischen und beiseitestellen.

**2** Die Butter in einer Pfanne zerlassen und die Haferflocken darin hell rösten. Honig dazugeben und die Flocken unter Rühren leicht karamellisieren. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Den Joghurt glatt rühren. Den Ingwer schälen, reiben und mit der Vanille unter den Joghurt rühren. Joghurt und Obstsalat auf Schälchen verteilen. Die gerösteten Haferflocken darüberstreuen und alles mit Zimt bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten

## Buntes Ofengemüse

ZUTATEN für 4 Personen

- › 400 g Karotten
- › 400 g Brokkoli
- › 2 gelbe Paprikaschoten
- › 2 rote Zwiebeln
- › 8 Knoblauchzehen
- › 400 g Schwarzwurzeln
- › 6 EL Olivenöl
- › 6 EL TK-Gartenkräuter
- › 200 g Kirschtomaten
- › 300 g Schafskäse (z. B. Feta)
- › 200 g griechischer Joghurt (10 % Fett)
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Karotten putzen, schälen und in ca. 5 mm breite Scheiben schneiden. Brokkoli waschen, putzen und in kleine Röschen teilen. Die Stiele schälen und klein schneiden. Paprikaschoten waschen, halbieren, putzen und in 1 cm breite Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. 6 Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Die Schwarzwurzeln mit Einweghandschuhen gründlich reinigen, abschrubben und schälen. Die Stangen schräg in 4–5 cm lange Stücke schneiden.

**2** Das Gemüse mit Ausnahme der Kirschtomaten in einer großen Schüssel mit 4 EL Öl, 2 EL TK-Kräutern, 1 TL Salz und etwas Pfeffer vermengen. Die Mischung flach auf dem Backblech verteilen und im heißen Ofen 15 Minuten backen.

**3** Inzwischen die Kirschtomaten waschen. Den Schafskäse in 1 cm große Würfel schneiden. Übrige Knoblauchzehen schälen und mit Öl, Joghurt, 1 TL Salz, übrigen TK-Kräutern und etwas Pfeffer zu einem Dip verrühren. Nach 15 Minuten Backzeit Tomaten und Schafskäse auf dem Gemüse verteilen und alles in weiteren ca. 10 Minuten goldbraun backen. Das Gemüse aus dem Ofen nehmen und mit dem Dip servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten



### REDAKTIONSTIPP

In seinem Buch „Dr. Food. Gesunde Ernährung für starke Gelenke“ vermittelt der Tübinger Biologe und Sportwissenschaftler Dr. Wolfgang Feil medizinische Hintergründe von Gelenkleiden und schafft mit praktischen Tipps Abhilfe gegen die lästigen Schmerzen.

**Gräfe und Unzer Verlag, 19,99 Euro**



## Darmgesundheit

Dreamteam Schwarzwurzel und Knoblauch: Ihre Präbiotika stärken den Darm.

539 kcal | 20 g E  
39 g F | 38 g KH



# Gesundheitswissen

## Erkältung

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

### Ursachen und Symptome

Täglich atmen wir rund 13.000 Liter Luft ein. Bei jedem Atemzug gelangen so zahlreiche Keime in unseren Körper. Die Atemwege sind zwar durch Schleimhäute vor den meisten Viren, Keimen und Bakterien geschützt, aber die rund 200 Arten von Erkältungsviren sind höchst aggressiv. Beim Niesen werden sie mit rund 150 Kilometern pro Stunde herausgeschleudert und in einem Um-

kreis von bis zu 2 Metern können sie ansteckend sein. Sie tragen auf ihrer äußeren Hülle ein Enzym, das den schützenden Schleim in Mund und Rachen leicht auflösen kann. Schnupfen, Halsschmerzen, leichter Husten, leichte Kopf- und Gliederschmerzen, Abgeschlagenheit, Frösteln und eventuell leichtes Fieber sind meist sichere Anzeichen für eine Erkältung.

### Das können Sie selbst tun

Bereits bei den ersten Anzeichen einer Ansteckung sollten Sie einige grundsätzliche Maßnahmen ergreifen, um die Ausbreitung der Viren rasch einzämmen zu können. Normalerweise klingen die Symptome so nach drei bis sieben Tagen wieder ab.

### Ruhe und Wärme

Hören Sie auf die Müdigkeitssignale Ihres Körpers und gönnen Sie ihm ausreichend Ruhe. Wer seinen Körper zu früh wieder stark belastet, läuft Gefahr, eine Entzündung des Herzmuskel zu verursachen, die eine lebenslange Herzschwäche zur Folge haben kann. Achten Sie zudem auf eine angenehme Raumtemperatur von ca. 20 °C. Frösteln ist ein Zeichen dafür, dass Ihr Immunsystem Wärme von außen braucht.

### Wann zum Arzt?

Klingt eine Erkältung nach 10 bis 14 Tagen nicht ab oder steigt das Fieber länger als 2 bis 3 Tage über 39 °C, sollte zur weiteren Abklärung ein Arzt aufgesucht werden. Dann können Bakterien im Spiel sein, die zu Entzündungen im Mittelohr, in den Nasennebenhöhlen, aber auch in der Lunge oder gar des Herzmuskel führen können und oft einer Behandlung mit Antibiotika bedürfen. Solch ein Etagenwechsel der Erreger ist bei einer normalen Erkältung aber selten.

### Manukahonig

Honig wird traditionell angewendet, um die Schleimhäute zu befeuchten. Manukahonig wirkt zusätzlich antibakteriell und antiviral. Für die Heilwirkung sorgt ein hoher Gehalt an Wasserstoffperoxid und Methylglyoxal. Gegen Husten, Heiserkeit und Halsschmerzen wird der Honig teelöffelweise eingenommen und eine Weile im Mund behalten, damit die Inhaltsstoffe sich auf den Schleimhäuten verteilen können.

### Wechselschenkelguss

Durch das kalte Abduschen kann die Erkältungshäufigkeit um etwa die Hälfte reduziert werden. Setzen Sie ein Gießhandstück auf den Duschschlauch. Beginnen Sie mit einem 36 bis 38 °C warmen Wasserstrahl auf der Außenseite des rechten Fußrückens und gehen Sie außen aufwärts bis zur Leiste. Führen Sie den Strahl an der Beininnenseite zum Fuß zurück. Wiederholen Sie das auf der linken Seite. Wiederholen Sie den Guss erst rechts, dann links mit maximal 18 °C kaltem Wasser. Nachdem Sie den Warm-Kalt-Turnus hintereinander ausgeführt haben, umspülen Sie die Fußsohlen mit kaltem Wasser.



**DR. FRANZISKA RUBIN**

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

### REDAKTIONSTIPP

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



# DER NUMMER 1 FOOD-PODCAST

MIT CORNELIA POLETTA & DENNIS WILMS



ISS WAS.  
**HASE?**  
Der leckerste Podcast der Welt



**JEDEN SONNTAG NEU! MIT EXKLUSIVEN PROMI-GÄSTEN!**



Marlene Lufen



Sven Plöger



Mareile Höppner



Antoine Monot, JR.



Lorenz Büffel



Carlo von Tiedemann



Hinnerk Baumgarten



Hans Sigl



Bettina Tietjen



Oli. P.



Thomas Anders



Anna Maria Zimmermann



Guido Cantz



Mickie Krause



Apple Podcasts



Spotify



Ein Produkt von falkemedia

Laugenbrötchen-Sonne

SEITE 72



Radieschen-Obazda

SEITE 72



Weißwurstsalat mit  
Senfdressing & Cornichons

SEITE 72



# Bayerische Schmankerl OKTOBERFEST

Holen Sie sich die Wiesn einfach nach Hause und feiern Sie  
mit lieben Gästen und bayerischen Köstlichkeiten im kleinen Kreis.

Dazu noch ein Weißbier und los geht die Gaudi!



## Laugenbrötchen-Sonne

ZUTATEN für 4–6 Personen

- › **20 g frische Hefe**
- › etwas Zucker
- › **500 g Weizenmehl (Type 550)**  
zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- › etwas Salz
- › **1 Ofenkäse (Holzsachet)**
- › **50 g Natron**
- › **2 TL grobes Salz zum Bestreuen**
- › **2 EL Sesamsaat zum Bestreuen**
- › **2 EL Kümmelsaat zum Bestreuen**

**1** Hefe und 1 Prise Zucker in 300 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mehl und 1 TL Salz dazugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Diesen in eine Schüssel geben und mit einem Küchenhandtuch abgedeckt 30 Minuten ruhen lassen.

**2** Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche in 5 Portionen teilen. Diese jeweils zu 5 Teigkugeln rollen. Die 25 Teigkugeln auf der Arbeitsfläche mit einem Küchenhandtuch abdecken und erneut 30 Minuten ruhen lassen.

**3** Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Holzsachet vom Ofenkäse (ohne Käse) in die Mitte des Blechs setzen. 1 l Wasser und Natron in einem Topf aufkochen (Achtung, es kann schäumen). Dabei Handschuhe tragen und die Augen schützen!

**4** Die Hitze reduzieren, sodass das Wasser nur noch siedet. 5 Teigkugeln zeitgleich in die Lauge geben und ca. 40 Sekunden in der Natronlösung ziehen lassen. Die Teigkugeln mit der Schaumkelle herausheben, in grobem Salz, Sesam oder Kümmel wälzen und rund um die Holzsachet auf dem Backblech verteilen. Mit allen 25 Teigkugeln wie beschrieben verfahren.

**5** Die Teiglinge im Ofen ca. 15 Minuten backen. Den oberen Rand des Ofenkäses mit einem Messer abnehmen, so dass dort später gedippt werden kann. Den Käse in die Holzsachet im Ofen

geben und weitere 15 Minuten backen. Gebäck und Käse sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten  
zzgl. 60 Minuten Ruhezeit



## Weißwurtsalat mit Senfdressing & Cornichons

ZUTATEN für 4 Personen

- › **8 Weißwürste**
- › **2 Brezeln**
- › **8 EL Rapsöl zzgl. etwas mehr zum Braten**
- › **1 Zwiebel**
- › **1/2 Bund Schnittlauch**
- › **160 g Cornichons (Glas)**
- › **1 Bund Radieschen**
- › **1 kleiner weißer Rettich**
- › **1 Schalotte**
- › **4 EL Weißweinessig**
- › **4 EL süßer Senf**
- › **etwas Salz und Pfeffer**

**1** In einem großen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren, sodass das Wasser nicht mehr sprudelt. Die Weißwürste hineingeben und ca. 10 Minuten garen, bis die Haut aussieht, als würde sie gleich aufplatzen. Wichtig: Damit die Wurstspelze nicht wirklich platzt, darf das Wasser nicht mehr kochen.

**2** In der Zwischenzeit die Brezeln in Scheiben schneiden. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Brezelscheiben darin in 2–3 Minuten knusprig braten. Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Cornichons abgießen und abtropfen lassen. Radieschen und Rettich waschen und putzen. Den Rettich halbieren und mit Radieschen und Cornichons in Scheiben schneiden.

**3** Die Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. Mit Öl, Essig und Senf vermengen. Das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**4** Die Weißwürste pellen, ebenfalls in Scheiben schneiden und in eine große Schüssel geben. Radieschen, Rettich und Dressing dazugeben und alles gut vermengen. Geröstete Brezeln unterheben. Den Salat mit Zwiebel und Schnittlauch garniert servieren.

**TIPP:** Der Weißwurtsalat reicht für 4 Personen als Hauptgericht oder für bis zu 8 Personen als Vorspeise.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten



## Radieschen-Obazda

ZUTATEN für 6 Personen

- › **1 Zwiebel**
- › **1 Bund Radieschen**
- › **125 g Camembert**
- › **125 g Frischkäse**
- › **1 TL edelsüßes Paprikapulver**
- › **1 Msp. Kümmelpulver**
- › **4 Stiele Schnittlauch**
- › **etwas Salz und Pfeffer**

**1** Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Radieschen waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden. Beides in eine Schüssel geben.

**2** Den Camembert in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken. Frischkäse, Paprika- und Kümmelpulver dazugeben und alles gut verrühren.

**3** Den Radieschen-Zwiebel-Mix unterrühren. Den Obazda mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Schnittlauch waschen und trocken schütteln, dann in Röllchen schneiden. Den Radieschen-Obazda mit dem Schnittlauch garnieren und sofort servieren.

**TIPP:** Wenn Sie den Dip erst später servieren möchten, sollten Sie die Radieschen-Zwiebel-Mischung erst kurz vorher dazugeben. So vermeiden Sie, dass die Käsecreme verwässert, und Radieschen und Zwiebeln bleiben zudem schön knackig.

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten



# Das Geheimnis der perfekten Brezel

*Lieber Herr Scheller, lieber Herr Grundei, herzlichen Glückwunsch zum zehnjährigen Jubiläum! Wie lautet Ihr Erfolgsrezept?*

Danke vielmals! Wir sind eine handwerkliche Biobäckerei mit hochqualitativen Backwaren, die wir mit regionalen Rohstoffen und einer transparenten Herstellungskette jeden Tag mit Leidenschaft herstellen. Dabei achten wir ganz besonders auf Natürlichkeit, Regionalität, Bio- und, wenn möglich, sogar Naturland-zertifizierte Rohstoffe. Die hochwertige Warenpräsentation spiegelt unser innovatives Handwerk wider.

*Uns interessiert, jetzt zur Oktoberfestzeit, natürlich, wie die perfekte Brezel gelingt.*

Bei uns geht das ganz traditionell: Mit bestem Biomehl, Wasser, Hefe, Salz, etwas Malz und ohne technische Enzyme oder sonstige Wundermittelchen. Wir arbeiten nur mit grundbelassenen Rohstoffen, aus denen wir einen festen Brezenteig herstellen. Dieser bekommt ein schnelles Bad in Natronlauge und wird dann ganz ursprünglich auf der superheißen Herdplatte gebacken – fertig!

*Brezellauge oder Natron? Was empfehlen Sie unseren Leserinnen und Lesern? Und wie gelingt die perfekte Bräunung?*

Wir würden wir eine fertig gemischte, ca. 32 %-ige Breznlauge verwenden. Natriumhydroxid muss hierfür entsprechend der Angabe gemischt werden. Wichtig ist dabei, sich entsprechend zu schützen mit Gummihandschuhen, Schürze und Augenschutz. Sobald die Brezn damit benetzt sind, werden sie mit etwas grobem Salz bestreut und in den hei-

ßen Ofen geschoben. Die Lauge im Ofen verstärkt die „Maillard“-Reaktion, d.h. je mehr abgebaute Zuckerkstoffe vorhanden sind, desto schneller bräunt die Brezn. Wenn die Breze die gewünschte Bräunung erreicht hat, etwas abkühlen lassen und mit Butter genießen – himmlisch!

*Was macht die bayerische Brezn aus?*  
Es gibt verschiedene Traditionen. Wir backen die Münchner Brezn. Diese wird am Bauch nicht eingeschnitten, damit sie wild aufbricht, und ist rundherum gleichmäßiger dick. Die andere Möglichkeit sind schwäbische Brezn, die einen dickeren Bauch und dünnere Ärmchen haben sowie eingeschnitten werden.

*Ihr Getreide beziehen Sie von Naturland Landwirt Amadé Billesberger in Moosinnig. Wieso haben Sie sich zu diesem Schritt entschieden?*

Bei unseren Biorohstoffen sind uns die Erzeuger und der persönliche Kontakt sehr wichtig. Vor allem mit „Mogli“ hat sich eine enge Freundschaft entwickelt. Das hat natürlich seine Vorteile, wenn man weiß, wie die Lage auf dem Hof und mit dem Getreide ist, um es auch später entsprechend zu verarbeiten. Zum Beispiel bei regionalen Urkorn-Getreidesorten wie Emmer oder Einkorn beziehen wir nur beste A-Qualität und kombinieren sie mit unserem Wissen und unserer Erfahrung zu besten Backwaren. Auch von Besonderheiten können wir direkt profitieren und damit viel ausprobieren, was sich oft in unserem „Brot des Monats“ widerspiegelt. Gemeinsame Züchtung und Weiterverarbeitung von alten, resistenten Getreidesorten ist eine Leidenschaft, der wir zusammen mit „Mogli“ nachgehen, wobei



wir versuchen, auf die Wichtigkeit der ganzen Wertschöpfungskette aufmerksam zu machen, z.B. der Ackerbodengesundheit im Januar 2021.

*Sie backen noch nach echter Handwerkstradition. Wie sieht das Konzept Ihrer „Brote des Monats“ aus?*

Dadurch, dass wir fachlich und handwerklich gut ausgebildet sind und uns in allen internationalen Backkulturen wie z.B. der italienischen oder französischen, auskennen, ist es sehr spannend, diese kreativ miteinander zu verbinden. Dazu kommt die regionale Rohstoffvielfalt, d.h. wir können der Kreativität freien Lauf lassen. Das schätzen auch unsere Stammkunden, die immer wieder mit neuen Produkten überrascht werden, z.B. mit saisonalem Gebäck wie Kürbissugglhupf oder mit unserem Kerndlbrot „Athlet“ (mit Hafersauerteig und Hanfsamen).

## Mit Laib und Seele

Manuel Grundei (l.) und Nico Scheller (r.) betreiben die „Lokalbäckerei Brotzeit“ seit 2011 mit viel Leidenschaft. Weitere Infos unter [www.lokalbaeckerei-brotzeit.de](http://www.lokalbaeckerei-brotzeit.de)



# Lust auf das Beste vom Land?

Keine Ausgabe verpassen!

Alle zwei Monate ein druckfrisches Heft

6 Ausgaben  
+ 2 Sonderhefte  
für nur  
**37,90 €**  
im Jahresabo



Immer ein paar Tage früher als am Kiosk

Versandkostenfreie Lieferung

Mit einer hochwertigen Prämie





## Artischocken Elixier von Dr. Jaglas

Ein kraftvoller, ausbalancierter Digestif auf Grundlage regionaler Artischocken mit erlesenen Bitterkräutern, Wurzeln und Blüten, u.a. Enzianwurzel, Tausendgüldenkraut, Kardamom, Ingwerwurzel, Muskat, Lavendel und Zimtrinde. **Wert: 34,95 €\***

Prämien-ID: F1362



## Mini-Cocotte von Le Creuset

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

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



## 6 Rotweingläser von Schott Zwiesel

Die stilvollen Weingläser der Serie „Taste“ sind aus TRITAN®-Kristallglas gefertigt und spülmaschinenfest. Sie bringen das Aromabild unterschiedlichster Rotweine perfekt zur Geltung. **Wert: 23,70 €\***

Prämien-ID: F1420



## Salatgenuss-Set von ASA

Die Öl- und Essig-Flaschen aus hochwertigem Porzellan haben ein Fassungsvermögen von 0,75 l und 1,1 l und sind mit einem Stopfen verschlossen. Das Salatbesteck aus Keramik (32 cm Länge) wird durch schwarze Holzgriffe veredelt. **Wert: 55,90 €\***

Prämien-ID: F1354

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

ABO-ID: LG18ONE1

# Internationaler ***GENUSS***

---

## **Am Bodensee**

Die Bodenseeregion ist ein wahres Schlemmerparadies, denn von Wein und Bier über frisches Gemüse und Käse bis zu tagesfrischem Fisch gibt es hier alles. Und das aus vier Ländern! Wir haben der Region einen Besuch abgestattet

Text: Tanja Lindauer





Fotos: Getty Images/iStock/Getty Images Plus/Flavio Vallenari (1) | Illustration: Getty Images/iStock/Getty Images Plus/Fourleaflover (1)

**M**ystischer Dunst liegt über dem Bodensee. Wir sitzen am Ufer und genießen den Ausblick mit einem schönen, kühlen Bier. Denn neben dem sehr guten Wein aus der Region kann man am Bodensee auch fantastisches Bier verköstigen. Der Hopfenanbau hat am Bodensee tatsächlich eine jahrhundertelange Tradition – seit 1844, damals Anlage eines Mustergarten – und etliche Hopfenwiesen säumen die Wege. Die Brauereien bieten köstliche Bierspezialitäten an: traditionell, aber auch mit innovativen Einschlägen. Aromen wie Kaffee, Mandarinen oder auch Röstaromen werden hier mit dem Hopfengetränk kombiniert. Für Bierliebhaber mag dies zunächst ungewöhnlich klingen, doch wird man schnell eines Besseren belehrt. Es schmeckt einfach richtig gut! Wir sind neugierig geworden und begeben uns am nächsten Morgen auf Spurensuche.

## *Der Hopfenpfad*

Unsere Tour beginnt in Tettnang an der Kronenbrauerei am Bärenplatz. Und bevor wir den etwa acht Kilometer langen Hopfenpfad erwandern, stärken wir uns mit einer leckeren zünftigen Brotzeit im „Gasthof zur Krone“ mit eigener Brauerei. Gesättigt beginnen wir unsere Wanderung. Allein schon die Tettnanger Altstadt ist einen Besuch wert! Der Bärenplatz mit seinen stattlichen Gasthäusern, das Torschloss und das Alte Schloss verprühen einen unglaublich gemütlichen Charme. Wir lassen die Stadt bald schon hinter uns und folgen dem Meistersteig steil bergauf. Die Mühen des Aufstiegs bis zum Weiler Dieglishofen lohnen sich: Am Panoramapunkt hoch über der Stadt sollte man unbedingt rasten, wir haben einen tollen Rundumblick auf die Alpen und den Bodensee. Obst- und Hopfengärten, so weit das Auge reicht ... Infotafeln am Wegesrand bieten immer wieder Einblick in die Braukunst. Die Zeit vergeht wie im Flug und so haben wir das Ziel schnell erreicht: das Hopfengut N° 20 mit ➤



**ÜPPIG** Die Insel Reichenau ist für den Gemüseanbau bekannt

Brauerei, Museum, Laden und Gaststätte in Siggenweiler. Wir lassen uns mit einem deftigen Mittagessen und einem kühlen Glas Bier verwöhnen und erfahren im Anschluss alles über den Hopfenanbau und die Ernte. Zwischen Ende August und Anfang Oktober kann man hier die Hopfenernte mitverfolgen. Auch einen Museumsbesuch können wir nur empfehlen, zeigt er doch spannende Einblicke in längst vergangene Tage. Für den Rückweg entscheiden wir uns für eine kleine Schleife über die Brünnensweiler Kapelle. Im Herbst und Winter, wenn die Obstbäume ihr Laub verloren haben, besticht auch dieser Platz mit einer tollen Aussicht auf die Berge und den See. In Tettnang wieder angekommen sind wir nach dieser lehrreichen Wanderung natürlich auf den Geschmack gekommen und genehmigen uns ein weiteres kühles Blondes im Brauereigasthof.

### UNESCO-Weltkulturerbe

Der nächste Tag steht bei uns ganz im Zeichen von jeder Menge Vitaminen! Unser Ziel ist die Insel Reichenau - Gemüseinsel und zugleich UNESCO-Weltkulturerbe. Als wir die größte Insel des Bodensees (sie ist 4,5 Kilometer lang und 1,5 Kilometer breit) über den vor 180 Jahren aufgeschütteten Damm am Morgen erreichen, ist noch alles herrlich ruhig, ein paar Boote schippern über den See, man hört ihre leisen Motorenge-

räusche. Doch der Schein trügt, denn hier werden jährlich 12.000 Tonnen Gemüse geerntet - vor allem für Gurken, Salat und Tomaten ist die Insel bekannt -, harte Arbeit, die die Reichenauer mit Herzblut erledigen. Die Bedingungen für den Gemüseanbau sind optimal, dessen war sich auch schon der Wanderbischof Pirmin, der sich 724 niederließ und ein Kloster errichtete, bewusst. Die Vorzüge der „reichen Au“ wusste er gut zu nutzen. Aber nicht nur das Gemüse ist einen Besuch wert, sondern das sind auch die drei (!) romanischen Kirchen: das Münster St. Maria und Markus und die Kirchen St. Georg im Osten und St. Peter und Paul im Westen der Insel. Sie zeugen von dem einstigen Reichtum der Reichenauer Abtei, den man hier noch heute bestaunen kann. Auch die Schatzkammer des Münsters beherbergt noch so manche Kostbarkeit. Was bei einem Besuch auf dieser Insel nicht fehlen darf, ist natürlich ein Reichenauer Salatteller und so führt uns der Weg zur „Reichenauer Salatstube“, ein kleines, uriges Plätzchen. Hier kann man im bepflanzten Gewächshaus oder im schattigen Biergarten ein leckeres Mittagessen zu sich nehmen. Als „Beilage“ zum Salat wird Fisch oder Fleisch serviert. Bald neigt sich der Tag dem Ende zu, doch bevor wir uns auf den Rückweg begeben, wollen wir noch ein paar Insider-tipps erhalten. Verschiedene Gemüsebetriebe geben hier nämlich auch Tipps und verraten Tricks zum Thema



Gemüse und Kräuter. Mit diesem geballten Wissen im Gepäck werden wir im nächsten Frühjahr sicherlich gute Ergebnisse beim Anbau im eigenen Garten erzielen! ●

Hier finden Sie Inspirationen sowie wertvolle Tipps für Ihren Aufenthalt und zur Buchung Ihrer Unterkunft am Bodensee:  
**Internationale Bodensee Tourismus GmbH,**  
Hafenstraße 6, 78462 Konstanz  
[www.bodensee.eu](http://www.bodensee.eu)



## Ab aufs Land



### *Das muss man erleben*

Konstanz (o.l.) liegt direkt am See, in unmittelbarer Nähe zur Schweizer Grenze. Die Stadt ist Kunst- und Kulturzentrum der Region. Im Zeichen des Hopfens (o.r.) steht der nach dem Gewächs benannte Wanderweg in Tettang. Alle zwei Jahre findet hier der Hopfenwandertag statt, die nächsten Termine: Sonntag, 7.8.2022 & Sonntag, 4.8.2024 (mehr Infos finden Sie unter [www.tettang.de](http://www.tettang.de)). In der Bodenseeregion ist bester Wein zu Hause (u.l.).

In der Gemeinde Hagnau (hier die Kirche St. Johann Baptist, u.r.) hat der Weinbau lange Tradition, im Jahr 1881 wurde die erste Winzergenossenschaft Badens gegründet. Heute bewirtschaften 52 Winzerfamilien die Weinberge (ca. 170 Hektar). [www.hagnauer.de](http://www.hagnauer.de)



## Regionaler Klassiker

### Gebratene Bodenseefelchen mit Kräuterbutter

ZUTATEN für 4 Personen

- › 1/2 Bund Schnittlauch
- › 6 Stiele Petersilie
- › 4 Stiele Dill
- › 1 TL Biozitronenschale
- › 80 g weiche Butter
- › 4 Felchen, küchenfertig
- › 2 EL Mehl
- › 4 EL Butterschmalz
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und die Stiele aufbewahren. Ein paar Kräuter zum Garnieren beiseitelegen, den Rest in Röllchen schneiden bzw. hacken und mit der Zitronenschale unter die weiche Butter mischen. Diese mit Salz und Pfeffer würzen und kalt stellen.

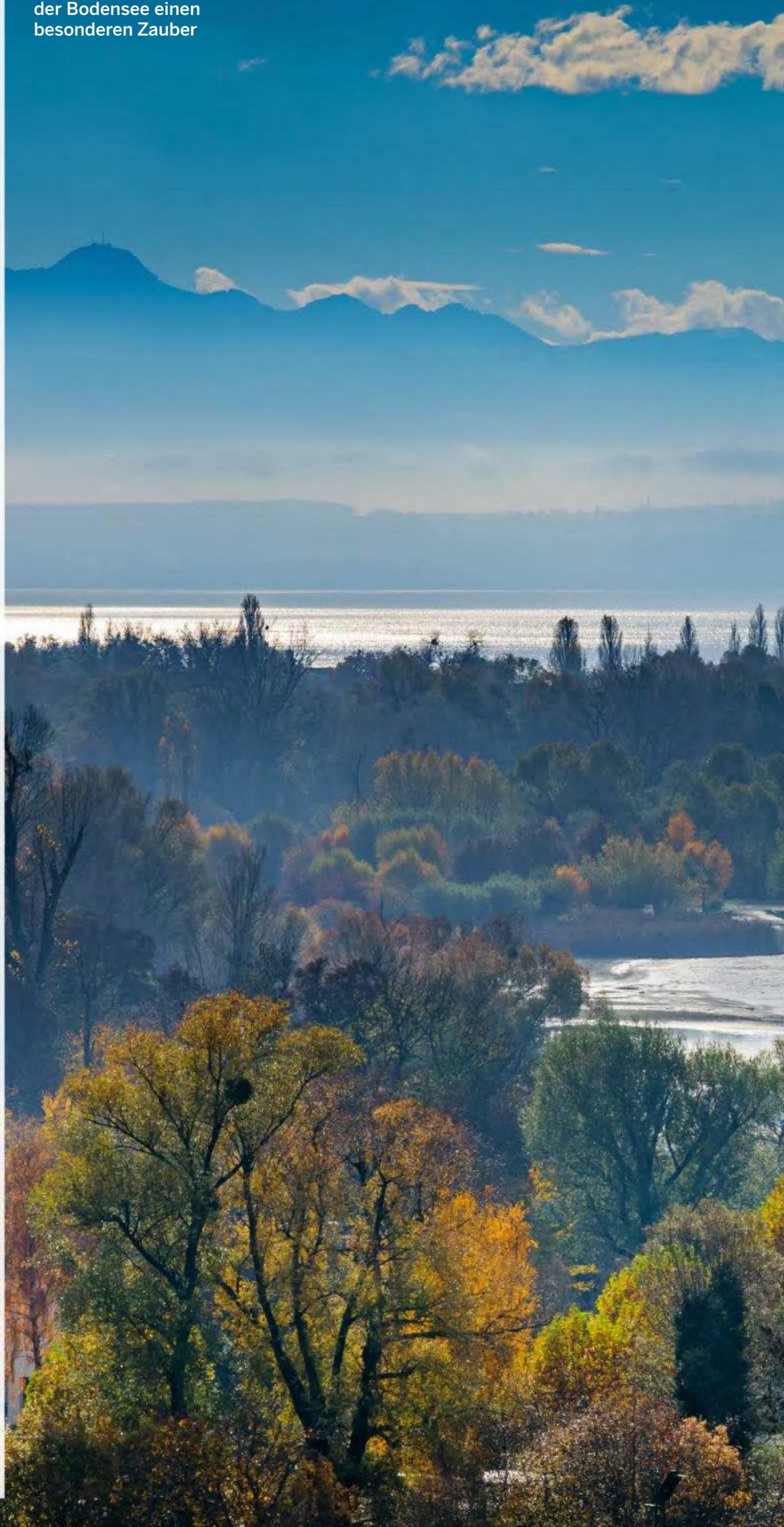
**2** Felchen waschen und trocken tupfen. Innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Kräuterstielen füllen. Die Fische im Mehl wenden und in einer großen Pfanne im heißen Butterschmalz auf beiden Seiten in ca. 10 Minuten langsam goldbraun braten. Die Felchen kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen und auf Teller legen. Kräuterbutter dazugeben und alles mit den restlichen Kräutern garniert servieren. Als Beilage empfehlen wir kleine Pellkartoffeln oder Salzkartoffeln.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten



## STIMMUNGSVOLL

Im Herbst versprüht der Bodensee einen besonderen Zauber



# Ab aufs Land



Fotos: Getty Images/iStock/Getty Images Plus/Carsten Ortmeier (1); © StockFood/Westermann, Jan-Peter (1); © Christoph Duepper/TI Immenstaad (1)



## Kulinarische Events im Herbst

### Apfelfeste

Die Bodenseeregion Thurgau in der Schweiz ist ein echtes Apfelparadies. Im Thurgau bieten die Restaurants und Höfe während der jährlichen „Altnauer Apfelwochen“ (4.9.2021 bis 18.9.2021) spezielle Apfelgerichte und -menüs an:

**[www.apfelwochen.ch](http://www.apfelwochen.ch)**

Auch auf der deutschen Seite des Sees wird die Apfelernte gefeiert. Vom 18.9. bis 10.10.2021 finden die Apfelwochen statt, bei denen Interessierte Veranstaltungen besuchen können. Hofläden und die Gastronomie widmen sich ebenfalls dem köstlichen Kernobst: **[www.echt-bodensee.de/genuss/apfelwochen](http://www.echt-bodensee.de/genuss/apfelwochen)**

### Weinfeste

Rund um den Bodensee finden seit Juli noch bis zum 3.10. zahlreiche Weinfeste statt. Mit Weinproben, regionalen Spezialitäten sowie einem Musik- und Unterhaltungsprogramm. Weitere Infos finden Sie unter **[www.bodensee.eu](http://www.bodensee.eu)**



# Fisch vom Bodensee

Paul Lachenmeir ist seit 34 Jahren Fischwirtschaftsmeister und lebt mit Angela Katterloher vom und für den Bodenseefisch. Nach dem Fang verarbeiten und vermarkten sie den Fisch in ihrem Betrieb „Der Fischkönig“

## **Sie bieten selbst gefangen Fisch aus dem Bodensee und das ohne Zukäufe. Welche Fische sind das?**

Ja das stimmt, wir bieten ausschließlich Fisch vom Bodensee an. Es gibt über 34 verschiedene Fischarten im Bodensee. Allseits bekannt sind Felchen und Kretzer (Flussbarsch), in den letzten Jahren sind aber andere Fischarten für die Fischerei am Bodensee interessanter geworden, da sie vermehrt auftreten und sich der Bestand jedes Jahr erhöht. Dazu zählen Wels (Waller), Wildkarpfen und auch Schleien. Zudem sind wir bestrebt, „Urfische“, also früher (im Mittelalter) bekannte und beliebte Speisefische, wieder „en vogue“ zu machen. Das sind Rotaugen, Brachsen, Karausche,

Döbel und bereits genannte Schleie. In unserem Laden bieten wir 18 verschiedene Arten von Bodenseefischen an. Natürlich in unterschiedlichen Zubereitungsarten, da wir bestrebt sind, unsere Kundenwünsche, wie Fisch ohne Gräten, zu erfüllen.

## **Felchen ist noch recht bekannt, aber Rotauge ist nicht so geläufig. Wie schmeckt dieser Fisch und wie bereitet man ihn am besten zu?**

Früher fand man Rotaugen wegen ihrer Gräten kaum auf der Speisekarte. Mancher Spitzengastronom verwendet schon lange das sehr schmackhafte, entgrätete Fleisch dieser Fische als Grundlage für Fischpasteten und andere kulinarische Besonderheiten. Der Geschmack ist mild und angenehm. Wir nennen sie auch liebevoll unsere Bodensee-Sardinen. Die kleinen Rotaugen kann man super in der Fritteuse zubereiten, wie Sardinen. Wir verarbeiten Rotaugenfilet auch auf „Matjes Art“ und verkaufen diesen im Laden als „Bodensee-Kräuter-Matjes“. Weiterhin stellen wir Bratfisch süß-sauer aus Rotaugenfilet her, durch die essighaltige Marinade lösen sich die Gräten auf. Ferner findet man sie in unseren Fischfrikadellen und in der Räucherfischcreme.

## **Weißfische sind Ihre Spezialität. Was zeichnet sie aus?**

Weißfische sind z.B. Rotaugen, Döbel, Brachse oder auch Karausche. Hauptkriterium sind die frei in der Muskulatur liegenden Y-Gräten, die nicht mit der Hauptgräte (Rückgrat und Bauchgräte) verbunden sind. Sie können beim Filetieren nicht mit entfernt werden, was die Verarbeitung sehr arbeitsaufwendig und kompliziert macht. Weißfische wurden im Mittelalter als sehr schmackhafte Fische an-

gesehen und sie wurden manchem Edelfisch (z.B. Felchen) vorgezogen. Während des Konstanzer Konzils waren die Preise für Brachsen deutlich höher als die für Felchen. In Aufzeichnungen der Haushaltsbücher der Klöster wurde dies auch so dokumentiert. Heute undenkbar, aber damals wahr, gab es eine Schonzeit für Rotaugen. Außerdem gab es damals spezielle Netze für Rotaugen (Fürnnetze), die dadurch gezielt gefischt wurden. Heutzutage sind die Bestände gut, weil sie kaum gefischt werden. Die von uns gefangenen Fische stammen von einem der am besten überwachten, saubersten Seen Europas. Außerdem passen sich diese Fische anscheinend besser an die veränderten Verhältnisse des Sees an. Zu ihrer Nahrungsquelle gehört zum Beispiel die Quaggamuschel, die in den letzten Jahren vermehrt im See zu finden ist.

## **Das schwäbische Meer, so sagt man, sei nicht ungefährlich für Fischer?**

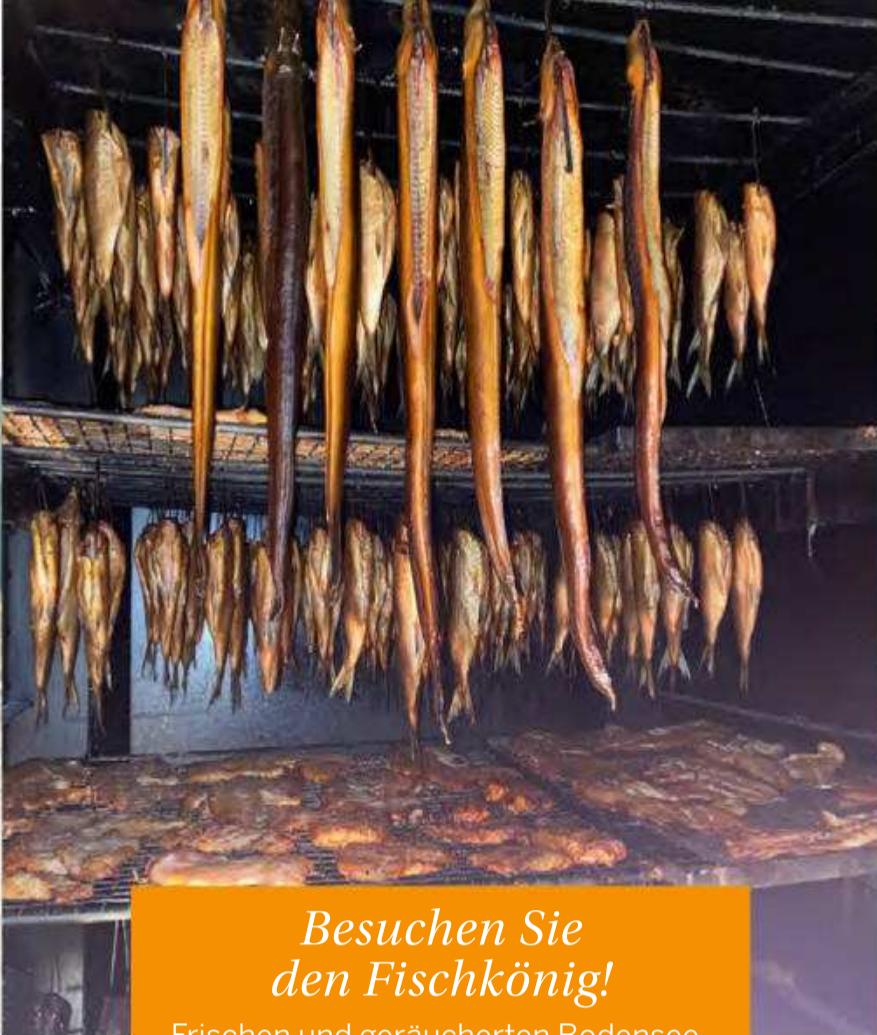
Das stimmt! Früher war es schwieriger, die Wetterlage abzuschätzen, deshalb sind schon sehr viele Fischer bei der Arbeit auf dem Bodensee verunglückt. Auch heute ist es schwierig, da sich das Wetter sehr schnell ändern kann. Durch die Größe ist der Wellengang fast wie auf dem Meer und das Ufer kann auch oft weit entfernt sein. Der Nebel am See ist ein Kriterium (herumtreibende Holzstämme, auf die man auffahren kann) und im Winter sind die Überlebenschancen gering wegen der Wassertemperatur. Plötzlich auftretende Föhnstürme von Schweizer Seite stellen eine außergewöhnliche Wetterlage dar, dabei wachsen die Wellen rasch sehr stark an - die Fischerei wird hauptsächlich durch den Wind bestimmt. Trotz aller Strapazen, ein Sonnenaufgang über dem See ist für mich alle Mühen wert.

**EXPERTEN**  
Angela und Paul  
kennen sich mit  
Fisch bestens aus





Ab aufs  
Land



*Besuchen Sie  
den Fischkönig!*

Frischen und geräucherten Bodenseefisch sowie feine Fischspezialitäten gibt es hier – freundlichen Service inklusive:

Achstr. 14  
88046 Friedrichshafen  
[www.derfischkoenig.com](http://www.derfischkoenig.com)

**TRADITIONSREICH**  
Der Fischfang ist  
eines der ältesten  
Handwerke der Welt



# Kaffeeklatsch

## *Empfehlungen aus der Redaktion*

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

### Reisetipp



#### *Bauernhof-Idylle*

Der „Panoramahof“ liegt im wunderschönen Bayern, mit herrlichem Blick auf den Waginger See und die gesamte Alpenkette der Salzburger, Berchtesgadener und Chiemgauer Berge. Hier erlebt man auf dem bewirtschafteten Bauernhof mit seinen vielen Tieren das Landleben von seiner schönsten Seite. Pferde, Kühe, Hühner, Hasen, Ziegen und Ponys warten darauf, von Groß und Klein entdeckt zu werden. Neben jeder Menge Abenteuer und Tiererlebnisse lädt der „Panoramahof“ ([www.panoramahof-stief.de](http://www.panoramahof-stief.de)) mit seinen komfortabel ausgestatteten Gästzimmern und Ferienwohnungen zur Entspannung ein. Mehr Infos auch unter [www.blauergockel.de](http://www.blauergockel.de)



# Einkaufstipps



## Sommer im Glas mit Weinen vom Bodensee

Sommer, Sonne und prickelnder Genuss. Die tollen Bodenseeweine vom Winzerverein Hagnau ([www.hagnauer.de](http://www.hagnauer.de)) bringen die Leichtigkeit der warmen Jahreszeit auch jetzt im Herbst, wenn die Trauben per Hand für den neuen Jahrgang geerntet werden, zu uns nach Hause: Wie ein Sonnenuntergang über dem Bodensee taucht der „Hagnauer Weißherbst Spätlese“ das Glas in die schönsten Rot- und Orangetöne. In der Nase erinnert er an Erdbeeren und reife Pflaumen und gibt am Gaumen Kraft und eine feine Süße mit, die an kühleren Abenden an den Urlaub zurückdenken lässt. Die duftigen Aromen des „Hagnauer Bacchus mild“ lassen alles andere vergessen. Der golden glänzende Wein besticht durch seinen zarten Duft nach Holunderblüte und Minze, dabei ist er angenehm süß und fruchtig. Der „Hagnauer Spätburgunder Rotwein halbtrocken“ schmeckt im Sommer leicht gekühlt, im Herbst darf er gern etwas temperierter sein. Zartbitterschokolade und Kirsche bilden seine geschmackliche Tiefe. Mehr Infos zu den Weinen und Bestellung unter [www.hagnauer.org](http://www.hagnauer.org)

## Sustainapple

Äpfel sind gesund, das ist unumstritten. Ob sie aber auch gut für die Umwelt sind, ist eine Frage von Anbau, Regionalität und anderen Nachhaltigkeitskriterien. Südtirols Apfelbauern legen ganz besonders großen Wert auf ihre nachhaltige Apfelkultur. Ihre Erzeugnisse werden als Südtiroler Apfel mit dem Gütesiegel „g.g.A.“, geschützte geografische Angabe, ausgezeichnet. [www.suedtirolerapfel.com](http://www.suedtirolerapfel.com)



## Alles rund ums Brot



### Brot backen

Backen zählt zu den ältesten Handwerkskünsten. Und noch immer gilt: Selbst gebackenes Brot ist einfach zum Anbeißen. Ob runder Laib, Kastenbrot oder Baguette, die passenden Backformen stellt der französische Hersteller de Buyer ([www.debuyer.com](http://www.debuyer.com)) her.

### Herrlich pikanter Käse

Es gibt nichts Besseres als ein Käsebrot. Für Abwechslung auf der Stulle sorgt der traditionell hergestellte Bio-heimmilchkäse mit Zitronenpfeffer von Baldauf ([www.baldauf-kaese.de](http://www.baldauf-kaese.de)).



### Gutes Brot

Die Brotbackmischungen von mein ZauberTopf („Bauernbrot“, „Joghurtbrot“ und „Körnerbrot“) reichen je für zwei Laibe Brot. Nur noch Wasser bzw. Joghurt dazugeben, alles verkneten, backen und genießen. Ca. 6 Euro/1-kg-Packung, [www.zaubertopf-shop.de](http://www.zaubertopf-shop.de)

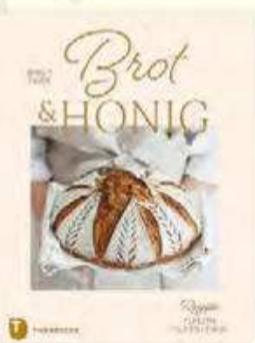


# Fischhelden



Das Unternehmen Fish Tales ([www.fish-tales.com](http://www.fish-tales.com)) steht für beste Fischqualität und Fischgenuss mit Zukunft. Durch umweltfreundliches Handeln mit sozialer Verantwortung und Transparenz will es die Weltmeere schonen und lokale Fischereien unterstützen. Diese fischen Lachs, Thunfisch, Makrelen, Sardinen und Anchovis nachhaltig und versorgungsorientiert mit Angeln und kleinen Netzen. Die Produkte finden Sie geräuchert oder in der Dose im Supermarkt – inklusive Infos zur Herkunft.

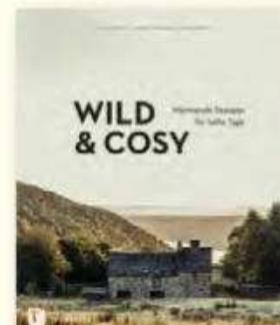
## Lesetipps



### DAS DUFTET

Frisches Sauerteigbrot, aromatischer Thymianhonig oder Aprikosentarte mit Lavendelblüten, in „Brot & Honig“ von Birgit Fazis finden Sie Rezepte, die Erinnerungen wecken.

**Jan Thorbecke Verlag, 28 Euro**



### HERBSTLIEBE

Was gibt es Schöneres, als nach Hause zu kommen und sich mit einer wärmenden Mahlzeit zu belohnen? In „Wild & Cozy“ finden Sie genau die richtigen Gerichte für den Herbst.

**Jan Thorbecke Verlag, 28 Euro**



### EXQUISIT

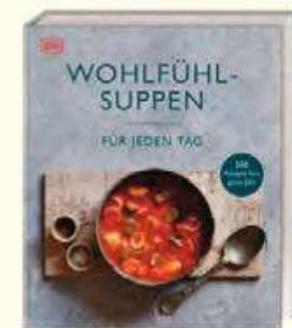
Die Weinliebhaberinnen Vanessa Jansen und Christiane Leesker haben die schönsten Weinregionen entdeckt. Mitgebracht haben sie in „Die echte Winzerküche“ 60 köstliche Rezepte mit Wein und zum Wein. **Dorling Kindersley Verlag, 19,95 Euro**



### GESUNDHEIT

Prof. Dr. Christof Kessler zeigt in „Essen für ein langes Leben“, wie Sie Ihre Gesundheit nachhaltig verbessern. Köchin Rose Marie Donhauser liefert dazu die passenden Rezepte für ein langes und gesundes Leben mit viel Genuss.

**Südwest Verlag, 20 Euro**



### SUPPENGLÜCK

Das Suppenkochbuch „Wohlfühl-Suppen“ vereint die leckersten Seelenwärmer aus aller Welt. In über 200 Rezepten finden Sie garantiert die passende Suppe für jede Gelegenheit und jeden Geschmack. **Dorling Kindersley Verlag, 19,95 Euro**

# Basteltipp

## Kräuterkränze

MATERIAL für 4 Kränze

- › etwas dicker papierummantelter Bindedraht
- › etwas dünner papierummantelter Bindedraht
- › 1 Topf Currykraut
- › 1 Topf Thymian
- › 1 Topf Salbei
- › 1 Topf Lorbeer
- › etwas Juteschnur

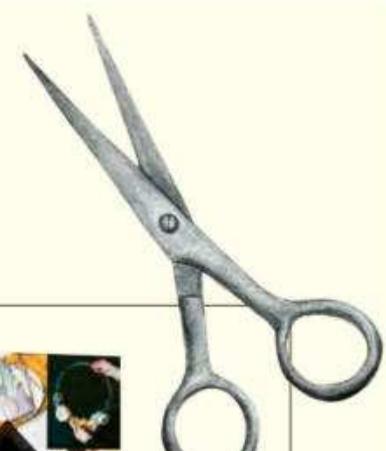
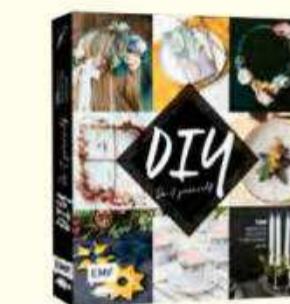


**1** Für die Kränze 4 Stücke (70–110 cm lang) vom dicken Papierbindedraht abschneiden. Jeden Draht in der Hälfte übereinanderlegen, die Stränge dann gleichmäßig miteinander verdrillen. Anschließend zu Kränzen formen und die Enden verstecken.

**2** Für den ersten Kranz ausreichend Currykraut abschneiden. Die Stiele auf ca. 5 cm kürzen. Immer 2–3 davon bündeln und mit etwas dünnem Papierbindedraht an dem Kranz binden. Das nächste Bündel leicht über das Stielende des vorigen Bündels setzen. Das Kraut um den gesamten Kranz binden und die Enden des letzten Bündels unter die Stiele des ersten Bündels schieben und mit dem Draht fixieren.

**3** Für den Thymiankranz nach demselben Prinzip verfahren, den Kranz aber nicht komplett schließen, nach etwa 2/3 des Kranzumfangs aufhören. Das letzte Thymianbündel entgegen der bisherigen Binderichtung binden. Für den Salbei- und Lorbeerkranz ebenso verfahren. Den Salbeikranz bis zur Hälfte binden, den Lorbeerkranz vollständig umwickeln. Mit der Juteschnur kleine Schlaufen an den Kräuterkränzen befestigen, diese daran aufhängen.

**TIPP:** Alternativ können die verschiedenen Kräuterarten auch in einem Kranz kombiniert werden. Bunt wird es außerdem mit essbaren Blüten wie Hornveilchen oder Gänseblümchen.



## REDAKTIONSTIPP

Im Buch „DIY. Do it yourself“ entdecken Sie 100 kreative Projekte für das ganze Jahr. Basteln Sie Deko-Objekte, Geschenke und vieles mehr. Mit tollen Fotos und Schritt-für-Schritt-Anleitungen.

**EMF Verlag, 19,99 Euro**





.....

✿

# FRISCHE ERNTE

---

## *Knollensellerie*

Lange war er stiller Begleiter im Suppengrün. Doch sein Potenzial reicht viel weiter: Ob als Schnitzel, Rohkost, im Saft oder aus dem Ofen, Knollensellerie ist ein abwechslungsreiches Gemüse, das gut schmeckt, entschlackt und heilsam ist

.....





### Anbau & Ernte

Knollen- und Staudensellerie sind unterschiedliche Pflanzen. Beide benötigen einen nährstoffreichen Boden. Während die Knolle es gern sonnig mag, werden die Stangen zarter, wenn sie beim Anbau vor Licht geschützt werden. Sellerie kann bis in den Winter hinein geerntet werden.

### Lagerung

Beide Sorten halten sich in ein feuchtes Tuch eingewickelt im Kühl- schrank frisch. Für Suppen kann Knollensellerie auch klein geschnitten und eingefroren werden. Stangenselleriestücke können im Verhältnis 1:1 mit Salz vermengt und in ein Glas gefüllt werden.

### Geschmack

Sellerie ist reich an ätherischen Ölen und hat ein intensives Aroma. Während Knollensellerie einen leicht erdigen Geschmack aufweist, ist Staudensellerie saftiger, schmeckt etwas frischer und verfügt über ein leichtes Anisaroma.

## Ebenfalls Saison haben:



### Pastinake

Vitaminreicher Sattmacher. Von der Kartoffel lange Zeit in den Schatten gestellt, hat sich das magenschonende, leicht süßliche Wurzelgemüse längst zurück ins Rampenlicht gespielt.



### Weintrauben

Geballte Sommerkraft. Die entschla- ckende Wirkung der Ballaststoffe in Kernen und Schale macht unseren Körper winterfit. Die roten Früchte enthalten mehr Antioxidantien als die hellen.



### Blumenkohl

Klassisch in Weiß bekannt, kommt er auch mal in Grün, Gelb oder Violett da- her. Der leicht bekömmliche Blumen- kohl verfügt über einen hohen Gehalt an Vitamin C, Vitamin K und Kalium.



### Rote Bete

Leckere Gesundheitskugeln für Herbst und Winter: Rote Bete enthalten viel Eisen und Folsäure. Ihr roter Farbstoff und Vitamin C sorgen für eine antioxidative Wirkung und fördern die Immunabwehr.



### *Eine Frage des Dips*

Variieren Sie mit dem Frischkäse. Je nach Zutaten erhält das Gericht eine herzhaftere oder süßere Note. Probieren Sie doch einmal, den Frischkäse mit einigen gehackten Datteln und Walnüssen sowie etwas Agavendicksaft anzurühren.



## Sellerie-Walnuss-Schnitzel mit würzigem Karottenfrischkäse

ZUTATEN für 4 Personen

- › 1 kg Knollensellerie
- › 2 kleine Karotten
- › 1 Beet Gartenkresse
- › 350 g körniger Frischkäse
- › 1-2 TL Biozitronensaft
- › 60 g Walnusskerne
- › 120 g Vollkornsemmelbrösel
- › 2 Eier
- › 3 EL Milch
- › 5 EL gemahlene Mandeln
- › 2 EL Rapsöl
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Sellerie putzen, schälen, waschen und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Selleriescheiben in kochendem Salzwasser in 6–8 Minuten bissfest garen. Dann mit der Schaumkelle herausheben, abschrecken und abtropfen lassen. Anschließend mit Küchenpapier trocken tupfen und lauwarm abkühlen lassen.

**2** Inzwischen die Karotten putzen, schälen und grob raspeln. Kresse vom Beet schneiden, die Hälfte davon mit den Karotten unter den Frischkäse rühren. Diesen mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

**3** Die Walnüsse hacken und mit den Semmelbröseln in einem tiefen Teller vermischen. Eier und Milch in einem tiefen Teller verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Gemahlene Mandeln in einen dritten tiefen Teller geben. Selleriescheiben mit Salz und Pfeffer würzen und zuerst in den Mandeln wenden. Die Schnitzel dann durch die Eiermilch ziehen und zuletzt in der Walnuss-Brösel-Mischung wenden.

**4** Das Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Sellerieschnitzel darin bei mittlerer Hitze auf jeder Seite in 3–4 Minuten goldbraun braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Schnitzel auf Teller verteilen, mit der Kresse bestreuen und mit dem Frischkäse servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten



## Selleriecremesuppe mit Jakobsmuscheln

ZUTATEN für 4 Personen

- › 1 Zwiebel
- › 1 Knoblauchzehe
- › 600 g Knollensellerie
- › 200 g mehligkochende Kartoffeln
- › 3 EL Rapsöl
- › ca. 800 ml Gemüsebrühe
- › 8 Jakobsmuscheln, küchenfertig
- › 8 Scheiben Frühstücksspeck
- › 2 Stiele Thymian
- › 100 g Sahne
- › 100 g Crème fraîche
- › etwas frisch geriebene Muskatnuss
- › 4 TL Balsamicoessig
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Zwiebel und Knoblauch schälen. Die Zwiebel fein würfeln, den Knoblauch hacken. Sellerie und Kartoffeln schälen, waschen und grob würfeln. Beides in

einem Topf in 2 EL heißem Öl andünnen. Mit Brühe ablöschen, salzen, pfeffern und ca. 20 Minuten köcheln lassen.

**2** Inzwischen die Muscheln waschen, trocken tupfen und mit je 1 Scheibe Speck umwickeln. Dann im übrigen Öl in ca. 2 Minuten goldbraun braten. Den Thymian waschen und trocken schütteln. Die Blättchen grob hacken.

**3** Sahne und Crème fraîche unter die Suppe rühren. Diese aufkochen, fein pürieren und ggf. etwas einkochen bzw. Brühe ergänzen. Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. In Schalen füllen, Muscheln daraufgeben. Mit Pfeffer übermahlen, mit Balsamico beträufeln und mit Thymian garniert servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten



## Chips und Pommes vom Knollensellerie

ZUTATEN für 4 Personen

- › **1 kg Knollensellerie mit Grün**
- › **reichlich Rapsöl zum Frittieren**
- › **etwas Meersalz**

**1** Den Sellerie schälen und waschen, ca. 2/3 davon in fingerdicke Stifte schneiden. Restlichen Sellerie in mundgerechte, sehr dünne Scheiben hobeln. Etwas Selleriegrün waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen, fein hacken und beiseitestellen.

**2** Die Selleriescheiben in reichlich heißem Rapsöl (ca. 170 °C) in ca. 4 Minuten goldbraun frittieren, herausheben. Die Stifte in 6–8 Minuten frittieren. Jeweils auf Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen. Chips und Pommes mit Selleriegrün bestreuen und sofort servieren.

**TIPP:** Reichen Sie einen cremigen Dip aus Quark, Schmand sowie gehackten Kräutern Ihrer Wahl dazu.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten



### GENUSSTIPP

Selleriesaft am Morgen vertreibt Kummer und Sorgen. Ein Glas frisch gepresster Staudenselleriesaft auf nüchternen Magen hat einen entschlackenden Effekt. Sellerie wirkt entzündungshemmend, entgiftend und blutdrucksenkend. Idealerweise wird er im Slow Juicer entsaftet, um seine Inhaltsstoffe zu erhalten.

## Würziges Lachsgratin mit Knollensellerie

ZUTATEN für 4 Personen

- › **300 g Knollensellerie**
- › **300 g mehligkochende Kartoffeln**
- › **2 EL kalte Butter zzgl. etwas mehr zum Fetten**
- › **2 Schalotten**
- › **2 Stiele Salbei**
- › **200 ml Milch**
- › **200 g Sahne**
- › **600 g Lachsfilet (ohne Haut)**
- › **etwas frisch geriebene Muskatnuss**
- › **etwas Salz und Pfeffer**

**1** Den Sellerie schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Beides in Salzwasser 5–10 Minuten vorgaren, dann abgießen und abtropfen lassen.

**2** Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Auflaufform (ca. 30 x 20 cm) mit Butter fetten. Die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Salbei waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen und die Hälften davon fein hacken. Die Milch mit der Sahne vermengen.

**3** Das Lachsfilet waschen, trocken tupfen, in Würfel schneiden, in die Form geben, salzen und pfeffern. Die Schalotten und die Sellerie-Kartoffel-Mischung darüber verteilen und die Milch-Sahne-Mischung darübergießen. Die Butter in Flöckchen auf der Oberfläche verteilen. Alles mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und mit dem gehackten Salbei bestreuen. Das Lachsgratin dann im vorgeheizten Ofen in 30–35 Minuten goldbraun backen. Mit Alufolie abdecken, sollte die Oberfläche drohen, zu dunkel zu werden. Das Gratin herausnehmen, mit den übrigen Salbei-blättern bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten



### Fischers Fritzes Tipp

Lachs kommt bei Ihnen häufig auf den Tisch? Suchen Sie Abwechslung?

Dann probieren Sie doch einmal Saibling als Alternative. Mit seinem hellroten Fleisch steht der aromatische Artverwandte seinem großen Onkel Lachs in nichts nach.

# Gartenwissen

## Obstbäume pflegen

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

### Obst aus dem eigenen Garten

Der eigene Obstbaum – das ist fast wie heiraten. Im besten Fall ist es eine Wahl fürs Leben. Daher sollten Sie auf keinen Fall den erstbesten nehmen und sich unbedingt gut beraten lassen. Als Nächstes geht es dann an den richtigen Rückschnitt.

### Die richtige Wahl

Um die richtige Sorte zu finden, ist der Herbst ein guter Zeitpunkt. Fahren Sie zu einem regionalen Obsthof und probieren Sie. Hier erfahren Sie auch, wann das Obst reif ist, wie lagerfähig es ist und natürlich – am allerwichtigsten –, welches Ihnen am besten schmeckt. Entgegen der landläufigen Meinung ist die Größe eines Baums nicht sortenabhängig. Die Wuchshöhe wird vor allem durch die Veredelungsunterlage bestimmt. Und die sollte zu Ihrem Boden passen. Apfelbäume zum Beispiel lieben schwere, lehmige Böden, nährstoffreich und nicht zu sauer. Ihr Baumschulgärtner weiß, welche Veredelungsunterlage zu Ihrem Boden passt. Lassen Sie sich also unbedingt ausführlich von ihm beraten, damit Ihr Bäumchen gedeiht! Wenn Sie in Ihrem Garten gleich mehrere Obstbäume pflanzen, empfehle ich eine Sortenvielfalt aus alten und neuen Sorten. Natürlich sollten die Bäume auch zueinander passen. Apfel, Birne und Süßkirsche benötigen bis auf wenige Ausnahmen eine passende Befruchttersorte. Pflaumen wachsen oft auch so, aber fremdbestäubte Bäume liefern mehr Früchte. Die ideale Pflanzzeit für Obstbäume ist der Herbst. Dann hat der Baum genug Zeit, Wurzeln zu bilden, bevor die Vegetationsphase beginnt und er Blätter, Blüten und Früchte bildet.

### Der richtige Schnitt

Damit Obstbäume intensiver blühen und schönere Früchte tragen, ist es wichtig, die Bäume ab und an zu beschneiden. Der Spätwinter, kurz bevor das Wachstum wieder beginnt, ist für den Baumschnitt ideal. Von Januar bis Ende Februar bieten sich dafür sonnige, trockene und nicht zu kalte Tage gut an. Der Wassertransport im Stamm ist dann heruntergefahren, wodurch die Schnittstellen besser abtrocknen können. Ein paar Ausnahmen bestätigen die Regel: Kirschen schneidet man im Sommer während oder nach der Ernte, Pfirsichbäume im Frühjahr beim Austrieb. Unser Ziel beim Baumschnitt ist eine ausgewogene, nicht zu dichte Krone. Das vermindert die Gefahr von Pilzerkrankungen und die Früchte bekommen mehr Licht zum Reifen. Ein starker Rückschnitt hat im Übrigen immer einen genauso starken Austrieb zur Folge: Die Bäume versuchen, das Gleichgewicht zwischen Ast- und Wurzelmasse wiederherzustellen. Die Krone wird dann dichter als vorher. Äste, die sich kreuzen und aneinanderscheuern, werden entfernt, ebenso Bereiche, die von Krankheiten befallen sind, und Totholz. Die Schnittflächen sollten immer etwas schräg sein, sodass das Wasser ablaufen kann. Schneiden Sie nah am Stamm oder Hauptast.

### Spalierobst für kleine Gärten

Nicht jeder hat in seinem Garten Platz für eine Obstplantage. Aber Bäume müssen nicht immer „rund“ sein und viel Platz wegnehmen. Als Spalierobst bezeichnet man Obstbäume, die an einem Rankgerüst gezogen werden. Dadurch, dass die Äste an diesem Gerüst befestigt werden, dehnen sich die Kronen nur in zwei Richtungen aus und beanspruchen so weniger Platz als frei wachsende Obstbäume. Entsprechende Spaliergehölze können Sie fertig beim Gärtner oder in der Baumschule kaufen.

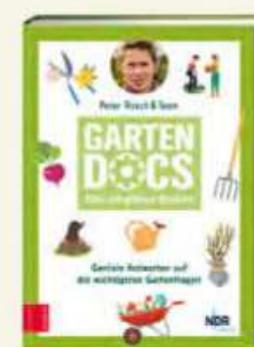


**PETER RASCH**

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

### REDAKTIONSTIPP

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



# DEINE WOCHENPLÄNE

*Lecker und einfach!*



14 TAGE KOSTENLOS!  
DANACH NUR  
**2,50 €**  
IM JAHRESABO



VERLANGEN NACH  
SÜSSIGKEITEN  
SINKT AUF 0 %



MEHR SELBSTBEWUSSTSEIN,  
WOHLBEFINDEN  
UND ENERGIE!



WUNSCHGEWICHT MIT  
LEICHTIGKEIT ERREICHEN



COACHING-TIPPS NACH  
AKTUELLEM STAND DER  
WISSENSCHAFT

# Ratzfatz kochen *WIE DER PROFI*

Nach dem Motto einfach, schnell und lecker hat Starkoch Steffen Henssler genau die richtigen Rezepte für alle, die auch im oft stressigen Alltag nicht auf Genuss verzichten wollen



## NUDELN

Die italienische Teigware ist eine gute Zutat, wenn sich das Magenknurren meldet. Das Kochen dauert nicht lange und mit einer Soße wird im Handumdrehen ein sättigendes Gericht daraus. Nudeln lassen sich zudem prima auf Vorrat lagern.



Tortiglioni mit Radicchio  
und Ricotta  
SEITE 100

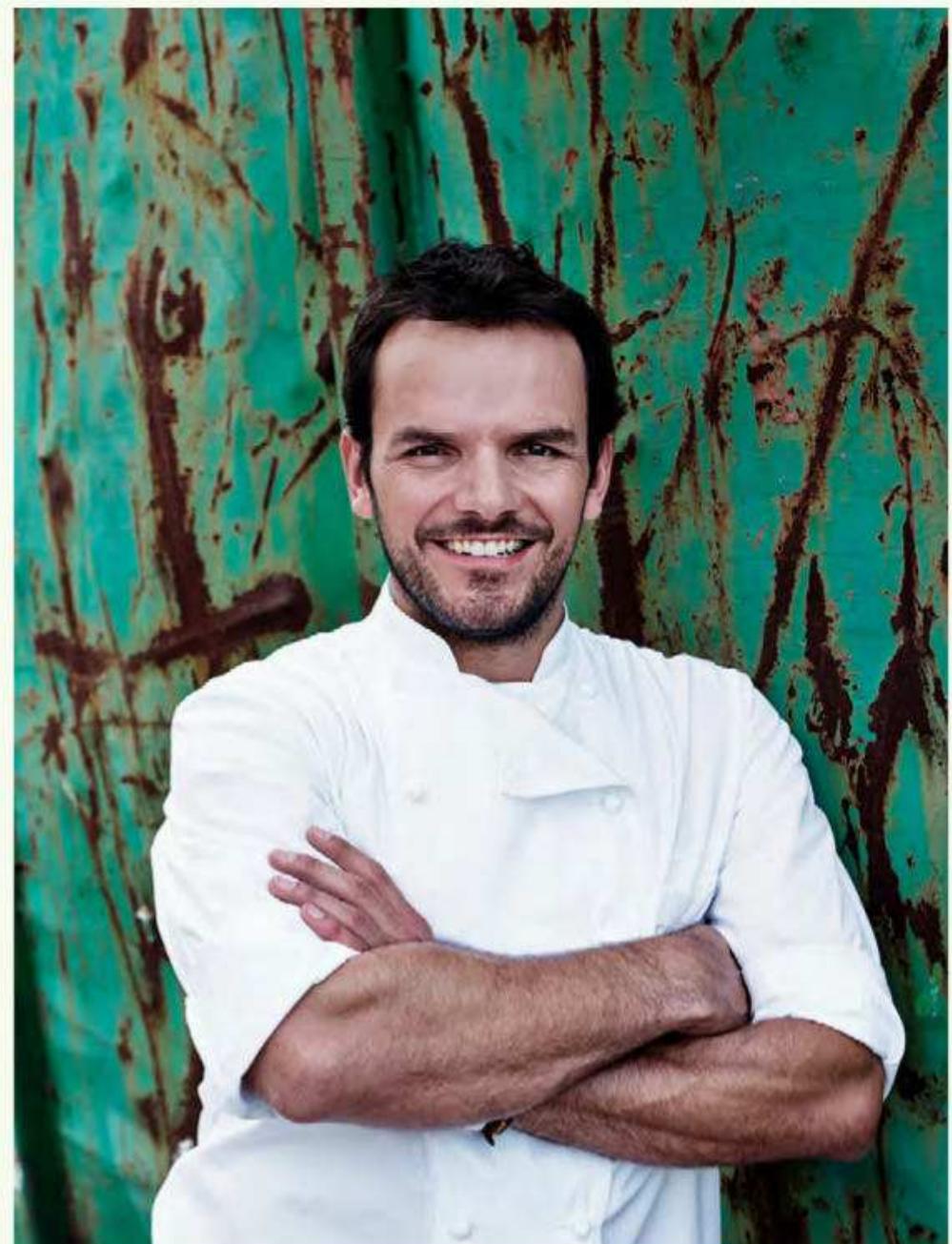


# Hensslers schnelle Nummer

Der Koch und seine „schnelle Nummer“, ein Ausdruck, der sich mittlerweile in der Kochwelt etabliert hat und zum Markenzeichen Steffen Hensslers geworden ist. Mit seinen Blitzgerichten möchte der TV-Koch und Bestsellerautor zeigen, wie fix und einfach eine gute Küche sein kann. Denn aus fast allen Lebensmitteln lässt sich eine „schnelle Nummer“ kochen. Das Geheimnis lautet: Wenige Zutaten geschickt miteinander kombinieren!

Diese Idee schwirrte schon seit Jahren in Hensslers Kopf herum und tauchte immer mal wieder auf. Mit Beginn der Pandemie im Frühjahr 2020 wurde die Idee dann so richtig präsent. Genügend Zeit zum Kochen war auf einmal vorhanden und selbst der größte Kochmuffel traute sich nun an den Herd. Steffen Henssler wollte eine schnelle und raffinierte Alltagsküche schaffen, die jeden Tag Genuss auf den Tisch bringt. Also entschied er, in Eigenregie kurze und knackige Kochvideos für das Internet zu produzieren, mit Gerichten, die jedermann einfach nachkochen kann. Die „schnelle Nummer“ fand großen Zuspruch, und der nächste Schritt war sofort klar: Ein Buch musste her!

Die Erfolgsgeschichte von Steffen Henssler begann mit seiner Lehre zum Koch in Schleswig-Holstein, später zog es ihn nach Hamburg, wo er bis heute lebt und arbeitet. Nach einem Urlaub, in dem er seine Leidenschaft für Sushi entdeckte, investierte Henssler in den Besuch einer japanischen Sushi-Akademie in Los Angeles. Dort machte er in den 1990-ern als erster Deutscher den Abschluss als „Professional Sushi Chef“. Nach einigen Jahren Auslandserfahrung kehrte er schließlich nach Hamburg zurück und eröffnete 2001 gemeinsam mit seinem Vater sein erstes eigenes Restaurant. Mittlerweile betreibt Steffen Henssler in drei Städten sechs Restaurants und eine eigene Kochschule. Mit seiner Fernsehshow „Grill den Henssler“ begeistert der Spitzenkoch regelmäßig die Zuschauer vor den TV-Bildschirmen. Dabei punktet er stets mit einer großen Portion Spontanität, einer guten Prise Improvisationstalent und seiner nahbaren, humorvollen Art. Und auch live gibt es ihn zu sehen, mit seinem Programm „Manche mögens heiß! – Henssler live“ geht er 2022 endlich wieder auf Tour.



## KARTOFFELN

Des Deutschen liebstes Gemüse ist lecker und in der Alltagsküche vielseitig einsetzbar. Kartoffeln schmecken wunderbar als Bratkartoffeln, Rösti oder Püree, und auch als Salat und im Eintopf macht die Knolle schnell richtig satt!



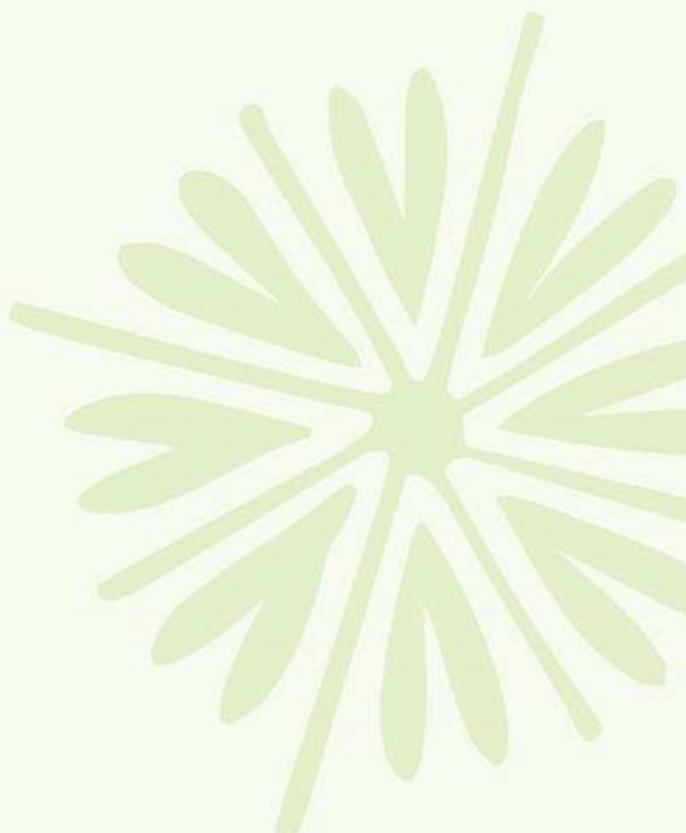
Bratkartoffeln mit Speck und Zucchini

SEITE 100



## FLEISCH

Aus Rind-, Hähnchen- oder Schweinefleisch lassen sich fix leckere Gerichte für die gesamte Familie brutzeln. Greifen Sie dabei unbedingt zu Fleischstücken, die sich zum Kurzbraten eignen, z.B. Filet oder Schnitzel, damit es zart wird.



## Steakpfanne mit Laugenbrezeln

ZUTATEN für 4 Personen

- › 300 g grüne Bohnen
- › 300 g rosa Champignons
- › 1 Bund Frühlingszwiebeln
- › 6 EL Olivenöl
- › 600 g Rindersteak (aus der Hüfte)
- › 2 Laugenbrezeln
- › 2 Biozitronen
- › 40 g frisch geriebener Parmesan
- › 2 Fleischtomaten
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Die grünen Bohnen putzen, waschen und halbieren. Die Champignons putzen und vierteln. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in große Stücke schneiden. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin ca. 4 Minuten unter Wenden anbraten.

**2** Inzwischen das Rindersteak trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden. Die Brezeln klein schneiden. Beides zum Gemüse in die Pfanne geben. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und weitere 3 Minuten braten.

**3** Die Zitronen heiß abwaschen und trocken reiben. Die Schale abreiben und mit dem Parmesan und dem übrigen Olivenöl in die Pfanne geben. Die Tomaten halbieren, über der Pfanne ausdrücken und alles einmal kurz durchschwenken. Das Gericht in der Pfanne servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten



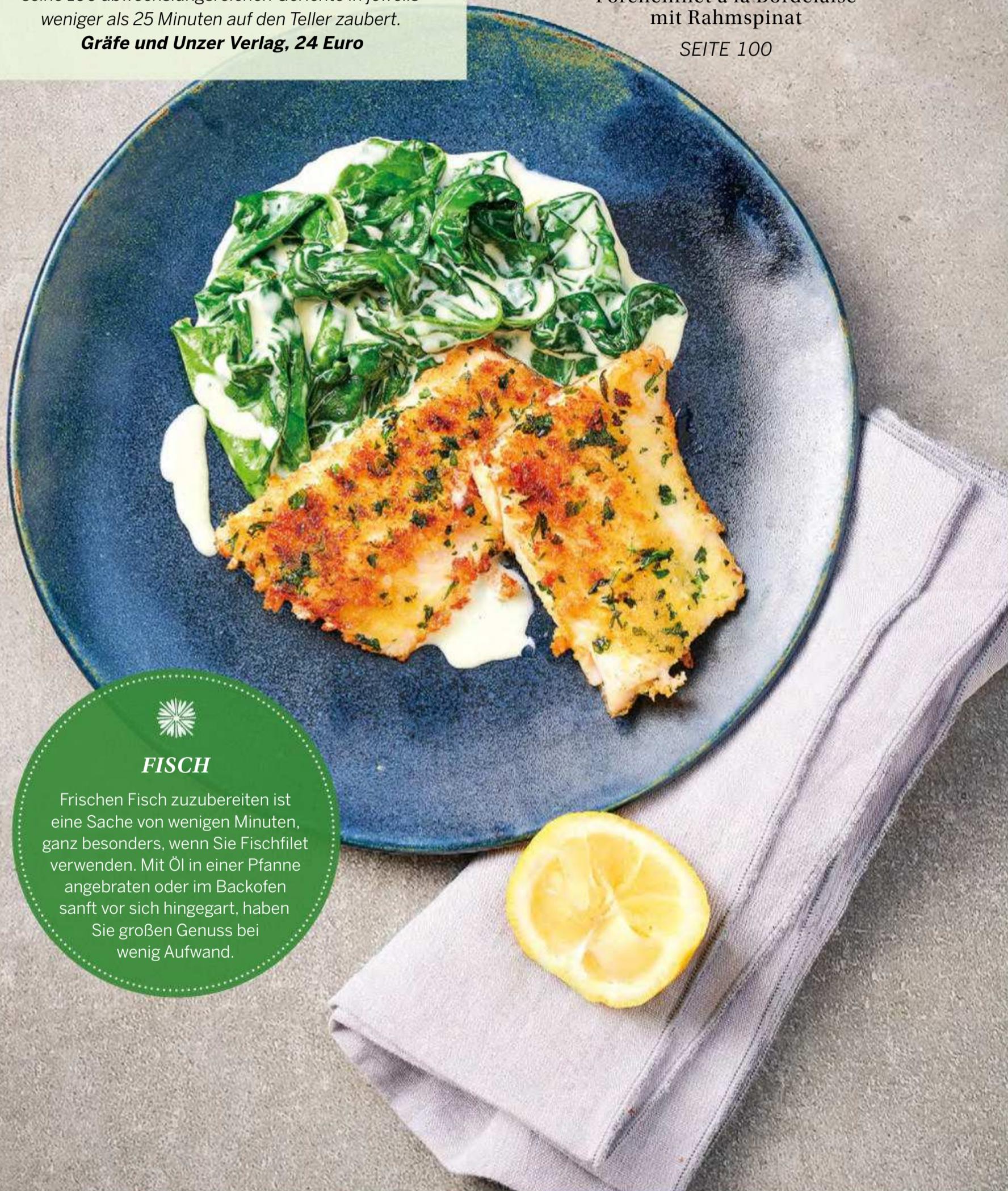
## REDAKTIONSTIPP

In seinem Kochbuch „Hensslers schnelle Nummer“ verrät TV- und Starkoch Steffen Henssler, wie man seine 100 abwechslungsreichen Gerichte in jeweils weniger als 25 Minuten auf den Teller zaubert.

**Gräfe und Unzer Verlag, 24 Euro**

Forellenfilet à la Bordelaise  
mit Rahmspinat

SEITE 100



## FISCH

Frischen Fisch zuzubereiten ist eine Sache von wenigen Minuten, ganz besonders, wenn Sie Fischfilet verwenden. Mit Öl in einer Pfanne angebraten oder im Backofen sanft vor sich hingegart, haben Sie großen Genuss bei wenig Aufwand.



## Tortiglioni mit Radicchio und Ricotta

ZUTATEN für 4 Personen

- › 300 g **Tortiglioni**
- › 2 kleine **Radicchio**
- › 4 EL **Olivenöl**
- › 400 g **passierte Tomaten (Dose)**
- › 400 g **Sahne**
- › 200 g **Ricotta**
- › 8 EL **Pistazienkerne, geröstet**
- › etwas **Salz und Pfeffer**

**1** Nudeln nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Radicchio verlesen, in mundgerechte Stücke zupfen, waschen und trocken schleudern.

**2** Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Passierte Tomaten und Sahne dazugeben. Die Soße mit Salz und Pfeffer würzen und auf die Hälfte einkochen. Die Nudeln in ein Sieb abgießen und zusammen mit dem Radicchio zu der Soße geben.

**3** Unter Schwenken 1 Minute köcheln lassen, bis der Salat zusammenfällt. Das Gericht auf Teller verteilen, Ricotta und Pistazienkerne darüber verteilen und alles servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten



## Bratkartoffeln mit Speck und Zucchini

ZUTATEN für 4 Personen

- › 1 kg **festkochende Kartoffeln**
- › 2-4 EL **Rapsöl**
- › 200 g **Frühstücksspeck**
- › 2 **Zwiebeln**
- › 2 **Zucchini**
- › 1 EL **Butter**
- › 1 Bund **Petersilie**
- › 5 EL **Crème fraîche**
- › etwas **Salz und weißer Pfeffer**

**1** Die Kartoffeln schälen und würfeln. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, die Kartoffeln darin von allen Seiten goldbraun braten. Speck in breite Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und grob würfeln. Die Zucchini mit einem Sparschäler längs in Streifen schälen, bis nur noch das Korngehäuse übrig ist.

**2** Speck, Zwiebeln und Butter in die Pfanne geben und alles braten, bis der Speck kross ist. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und hacken.

**3** Die Petersilie zusammen mit den Zucchinistreifen zu den Bratkartoffeln geben. Alles salzen, pfeffern und einmal durchschwenken. Die Crème fraîche auf vier Tellern kreisrund verstreichen und die Bratkartoffeln darauf anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten



## Forellenfilet à la Bordelaise mit Rahmspinat

ZUTATEN für 4 Personen

- › 4 **Scheiben Toastbrot**
- › 1 Bund **Petersilie**
- › 4 **Forellenfilets (mit Haut)**
- › etwas **Mehl zum Verarbeiten**
- › 4 EL **Senf**
- › 300 g **Blattspinat**
- › 2-4 EL **Rapsöl**
- › 2 EL **Butter**
- › 2 **Knoblauchzehen**
- › etwas **frisch geriebene Muskatnuss**
- › 200 g **Sahne**
- › etwas **Salz und weißer Pfeffer**

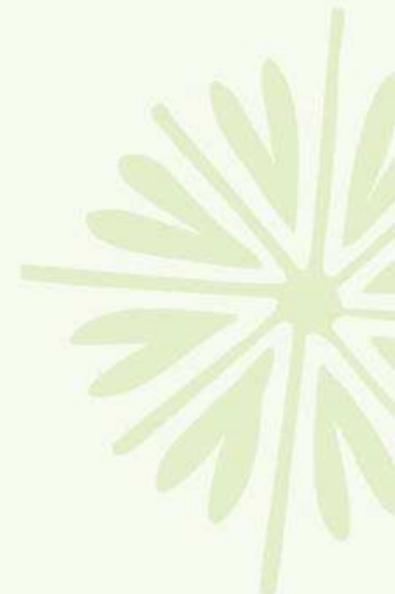
**1** Die Brotscheiben entrinden und in kleine Stücke schneiden. Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen hacken und mit den Brotstückchen vermengen.

**2** Die Forellenfilets waschen, trocken tupfen und quer halbieren. Anschließend salzen und pfeffern und die Hautseite mit Mehl bestäuben. Fleischseite der Forellenfilets mit Senf bestreichen, mit dem Brot-Petersilien-Mix bestreuen und leicht festdrücken. Den Spinat verlesen, waschen und abtropfen lassen. Knoblauch schälen und fein hacken.

**3** Öl in einer Pfanne erhitzen und die Forellenfilets darin auf der Hautseite ca. 2 Minuten anbraten. Die Forellenfilets wenden und auf der panierter Seite kross braten. 2 EL Butter in eine weitere Pfanne geben und braun werden lassen. Darin Knoblauch anrösten, Spinat dazugeben, anbraten und zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Sahne dazugeben und die Flüssigkeit auf die Hälfte einkochen.

**4** Den Spinat auf vier Teller verteilen. Die Forellenfilets auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit der krossen Seite nach oben auf den Spinat legen. Das Gericht servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten



# Weißes Gold aus Südfrankreich: Meersalz mit Tradition

Ganz und gar naturbelassen, am Mittelmeer geerntet und schonend verarbeitet, bringt das Meersalz von La Baleine seit mehr als 80 Jahren den Geschmack aus dem Meer auf die Teller

Ein faszinierendes Zusammenspiel der Natur aus Meerwasser, Sonne und Wind bildet seit Jahrhunderten die Grundlage für die Gewinnung von Meersalz in der Region Camargue an der südfranzösischen Mittelmeerküste.

## Naturschutz

Die Ernte des Meersalzes von La Baleine erfolgt im Einklang mit der Natur. Durch die Unterhaltung der Feuchtgebiete der Salinen durch die Sauniers werden viele bedrohte Vogelarten vor dem Aussterben geschützt. La Baleine engagiert sich, um den rosa Flamingos und andern gefährdeten Vogelarten in den Salinen einen idealen Lebensraum zu bieten und ihre Reproduktion zu fördern.

## Zeit für die Ernte

Jedes Frühjahr wird im Naturschutzgebiet in Aigues Mortes das Meerwasser von erfahrenen Salzgärtnern, den sogenannten Sauniers, nach einer uralten Technik durch ein Netz von Kanälen in die Meerwasserbecken der weitläufigen Salzgärten geleitet. Der in dieser Region ständig wehende, warme Mistralwind und die kräftig strahlende Sonne lassen das Wasser in den leicht abfallenden Becken nach und nach verdunsten. Unter ständiger Aufsicht und Kontrolle der Salzgärtner ist das Wasser nach einigen Monaten so gesättigt, dass das Meersalz kristallisiert. Zurück bleibt eine dichte, glitzernde Schicht Salzkristalle: das „La Baleine“-Meersalz. Im Spätsommer werden die Kristalle in den weiß und rötlich schimmernden Salzgärten von den Sauniers geerntet, anschließend schonend verarbeitet, um als „La Baleine“-Meersalz Speisen perfekt begleiten zu können. Das gelingt mit dem besonders intensiven Geschmack, schließlich würzt jedes einzelne, von der Natur geschaffene Salzkorn mit dem Aroma des Meeres.



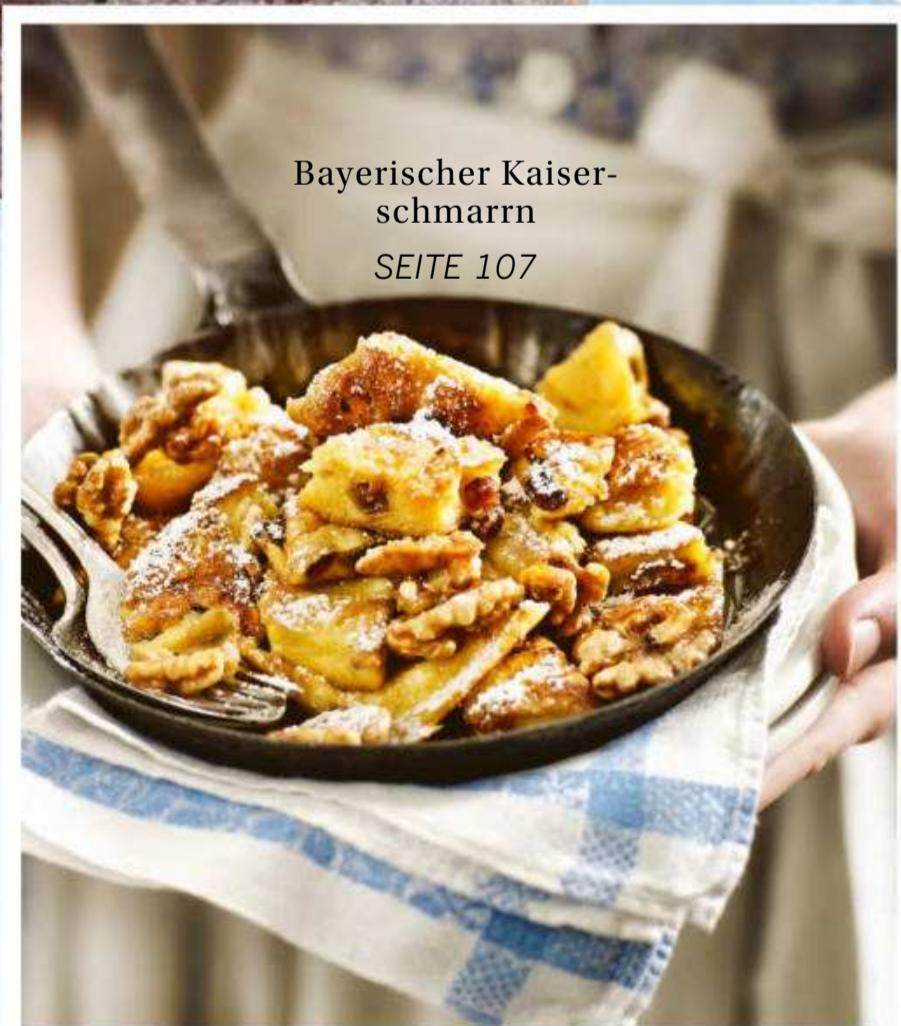
# Servus! **ALPENKÜCHE**

Auf zum kulinarischen Gipfelsturm! Wer beim Wandern oder Mountainbiken die Berge erobert, freut sich über einen aussichtsreichen Einkehrschwung. Wir präsentieren die leckersten Hütteneschmankerl





*In die Pfanne,  
fertig, los!*





Germknödel mit  
Pflaumenkompott

SEITE 110



# Hüttengaudi, süß & herhaft

Käsespätzle mit  
Spitzkohlsalat

SEITE 110



*An guadn, oder  
einfach: Mahlzeit!*

Bayerische Schweinshaxe



## Bayerische Schweinshaxe

ZUTATEN für 4 Personen

- › 1 EL Rapsöl
- › 2 Zwiebeln
- › 2 Karotten
- › 200 g Knollensellerie
- › 1 Schweinehaxe (ca. 2 kg)
- › 1 Knoblauchzehe
- › 1/2 TL Kümmelpulver
- › 500 ml Fleischbrühe
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Einen ofenfesten Bräter mit Öl fetten. Zwiebeln, Karotten und Sellerie schälen, alles in grobe Würfel schneiden. Diese anschließend in den Bräter geben und im vorgeheizten Ofen in ca. 30 Minuten leicht bräunen lassen.

**2** Die Haxe trocken tupfen. Knoblauch schälen und hacken, mit Kümmel, Salz und Pfeffer vermischen. Die Haxe damit rundherum einreiben, dann auf das Gemüse legen und etwas Brühe angießen. Alles im vorgeheizten Backofen ca. 2,5 Stunden garen. Dabei die Haxe gelegentlich wenden und ggf. weitere Brühe dazugeben.

**3** Die gegarte Haxe aus dem Bräter nehmen, auf ein Backblech setzen und im Ofen bei 220 °C Ober-/Unterhitze eine krosse Kruste annehmen lassen. Soße durch ein Sieb passieren und nach Belieben noch ein wenig einköcheln lassen. Die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit der Haxe servieren. Dazu können Sie nach Belieben Kartoffelknödel reichen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 3,5 Stunden



## Größl mit Spiegelei

ZUTATEN für 4 Personen

- › 800 g festkochende Kartoffeln, am Vortag als Pellkartoffeln gekocht
- › 2 Zwiebeln

- › 1 Bund Schnittlauch
- › 400 g gegartes Rindfleisch (z. B. Tafelspitz)
- › 150 g Schinkenspeck
- › 2 EL Rapsöl
- › 4 Eier
- › 1-2 EL Butterschmalz
- › 1 TL getrockneter Majoran
- › 1/2 TL Kümmelsaat
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Die Kartoffeln pellen und in breite Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Das Rindfleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Den Speck fein würfeln.

**2** Das Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen und aus den Eiern 4 Spiegeleier braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin rundherum goldbraun braten. Zwiebeln, Speck und Rindfleisch dazugeben und alles mitbraten. Mit Majoran, Kümmel, Salz und Pfeffer würzen. Das Größl mit Spiegeleieren anrichten und mit Schnittlauch garniert servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten



## Bayerischer Kaiserschmarrn

ZUTATEN für 4 Personen

- › 6 Eier
- › 150 g Zucker
- › 20 ml Rum
- › 1 Bioorange (abgeriebene Schale)
- › 1 Biozitrone (abgeriebene Schale)
- › 1 Vanilleschote (ausgelöstes Mark)
- › 280 ml Milch
- › 150 g Mehl
- › 1 EL Butterschmalz
- › 3 EL Mandelblättchen
- › 3 EL Rosinen
- › 2 EL Butter
- › 3 EL Puderzucker

**1** Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Eier trennen. Das Eiweiß steif schlagen und kurz kalt stellen. Eigelbe mit Zucker, Rum, Orangen- und Zitronenschale sowie Vanillemark mit dem Handrührgerät schaumig schlagen. Dann nach und nach Milch und Mehl dazugeben und gut unterrühren. Zuletzt den kalt gestellten Eischnee mit einem Holzkochlöffel vorsichtig unterheben.

**2** Eine große ofenfeste Pfanne auf dem Herd erhitzen. Butterschmalz darin schmelzen, den Teig hineingeben und ca. 5 Minuten leicht anbacken lassen. Mandeln und Rosinen auf dem Teig verteilen und die Pfanne ca. 15 Minuten in den vorgeheizten Ofen stellen.

**3** Den gebackenen Pfannkuchen in mundgerechte Stücke zupfen, die Butter dazugeben, die Hälfte des Puderzuckers darüberstreuen und alles unter Schwenken kurz in der Pfanne karamellisieren lassen. Den Kaiserschmarrn mit dem übrigen Puderzucker bestäuben und servieren.

**TIPP:** Dazu entweder Apfelmus oder einen Zwetschgenröster servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten



## SERVICETIPP

Für authentische Alpengerichte benötigen Sie eine robuste Pfanne. Königin unter den Bratpfannen ist und bleibt die gute alte Gusseiserne. Vor der ersten Nutzung sollte das Pfanneninnere mit Pflanzenöl eingerieben und bis zum Rauchpunkt erhitzt werden. Durch das sogenannte Einbrennen wird das Eisen dauerhaft vor Korrosion geschützt. Gegenüber anderen Pfannenmodellen bildet sich bei der Gusseisernen die Antihaltbeschichtung in Form von Patina mit der Zeit von alleine. So kommt sie ohne chemische Zusatzstoffe aus. Außerdem ist sie besonders hitzebeständig und kann sowohl im Ofen als auch über dem offenen Feuer verwendet werden.



## Geschmorte Haxe mit Kartoffelpüree

ZUTATEN für 4 Personen

- › 4 Scheiben Kalbshaxe (à 400 g)
- › 1 EL Mehl
- › 2 EL Rapsöl
- › 1 Zwiebel, geschält, gewürfelt
- › 2 Karotten, geschält, gewürfelt
- › 1 Stange Staudensellerie, geputzt, gewürfelt
- › 2 EL Tomatenmark
- › 200 ml Rotwein
- › 400 g stückige Tomaten (Dose)
- › 3 Lorbeerblätter
- › 500 ml Fleischbrühe
- › 800 g mehligkochende Kartoffeln
- › 200 ml heiße Milch
- › 2 EL Butter
- › etwas frisch geriebene Muskatnuss
- › 1 Knoblauchzehe
- › 1 EL Biozitronenschale
- › 2 EL Petersilie, gehackt
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Fleisch trocken tupfen, die Sehnen rundherum mehrmals einschneiden. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und mit Mehl bestäuben. Öl in großem Schmortopf erhitzen, das Fleisch darin rundherum braun anbraten und herausnehmen. Zwiebel, Karotten und Sellerie im Topf ca. 5 Minuten dünsten. Tomatenmark kurz mitrösten, dann alles mit ca. 100 ml Wein ablöschen und einkochen lassen. Den übrigen Wein angießen und einkochen. Dann Tomaten und Lorbeerblätter untermengen, die Beinscheiben wieder dazugeben und etwas Brühe angießen. Alles abgedeckt bei kleiner Hitze ca. 90 Minuten schmoren lassen, dabei ggf. weitere Brühe angießen. Alles regelmäßig umrühren und das Fleisch gelegentlich wenden.

**2** Für das Püree Kartoffeln waschen und in ca. 40 Minuten gar dämpfen (alternativ kochen). Dann pellen, durch die Kartoffelpresse drücken und mit der Milch und der Butter cremig verrühren. Das Püree mit etwas Salz und Muskat abschmecken. Den Knoblauch schälen, hacken und mit Zitronenschale und Petersilie vermischen. Den Gemüsesud abschmecken und mit Haxe und Püree auf Teller verteilen. Alles mit dem Knoblauch-Petersilien-Mix garniert servieren.

## Salzburger Kaspressknödel

ZUTATEN für 4 Personen

- › 350 g Knödelbrot
- › 350 ml Milch
- › 1 Zwiebel
- › 4 EL Butterschmalz
- › 150 g Bergkäse
- › 2 Eier
- › 2 EL Petersilie, gehackt
- › etwas Kümmelpulver
- › einige Semmelbrösel
- › 1 Bund Schnittlauch
- › 1 l Fleischbrühe
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Zunächst das Knödelbrot in eine Schüssel geben. Die Milch erhitzen und darüber gießen. Die Masse dann ca. 10 Minuten ziehen lassen. In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen und fein würfeln. Anschließend 1 EL Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebel darin andünsten und unter das Knödelbrot mengen.

**2** Den Käse klein würfeln. Eier, Käse, Petersilie, Kümmel, Salz und Pfeffer untermengen und alles zu einem formbaren Teig verkneten. Sollte der Teig zu weich sein, einige Semmelbrösel einarbeiten. Die Masse 10 Minuten ruhen lassen, dann noch einmal gut durchmengen. Aus der Masse 8 kleine Knödel formen und flach drücken (pressen). Das restliche Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Knödel darin von beiden Seiten in je 4–5 Minuten goldbraun braten.

**3** Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Die Brühe in einem Topf aufkochen und ggf. mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann auf Suppenteller verteilen. Kaspressknödel hineinlegen und alles mit Schnittlauch bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 2,5 Stunden



Fotos: © StockFood/Westermann, Jan-Peter (1); © StockFood/Bauer Syndication (1)

# Rapso®

## DAS ORIGINAL

- ernährungsphysiologisch besonders wertvoll
- 100% reines Rapsöl-schonend gepresst
- für Salate, zum Backen, Braten und Frittieren
- Vertragsanbau aus Österreich



Natürlich aus Österreich

Weitere Informationen können angefordert werden bei:  
VOG AG, Bäckermühlweg 44, A-4030 Linz  
oder unter [www.rapso.at](http://www.rapso.at)



## Germknödel mit Pflaumenkompott

ZUTATEN für 4 Personen

- › 250 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- › 12 g frische Hefe
- › 6 EL Zucker
- › 150 ml lauwarmer Milch
- › 1 Biozitrone
- › 500 g Pflaumen
- › 100 g Butter
- › 2 Eigelbe
- › 200 ml Kirschsaft
- › 1 Prise frisch gemahlener Pfeffer
- › 1 TL Speisestärke
- › 1 EL Salz
- › 50 g gemahlener Mohn
- › 1 EL Puderzucker zzgl. etwas mehr zum Bestäuben

**1** Für den Teig Mehl in eine Schüssel geben, eine Mulde in die Mitte drücken, Hefe hineinbröckeln, 3 EL Zucker darüberstreuen und die lauwarme Milch darübergießen. Anschließend die Hefe mit der Milch vermengen und den Vorteig abgedeckt an einem warmen Ort ca. 20 Minuten ruhen lassen.

**2** Die Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben. Die Schale fein abreiben, die Frucht auspressen. Für das Kompott Pflaumen waschen, halbieren, entsteinen und grob würfeln. 40 g Butter schmelzen und mit den Eigelben und 1 Msp. Zitronenschale zum Vorteig geben. Alles gut durchkneten, den Teig weitere 20 Minuten abgedeckt ruhen lassen. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche in 4 gleich große Portionen teilen, kräftig durchkneten und zu Kugeln formen. Diese auf ein leicht bemehltes Brett legen und abgedeckt 30 Minuten ruhen lassen.

**3** Inzwischen Kirschsaft mit Zitronensaft, übrigem Zucker, Pfeffer und Stärke in einem Topf unter Rühren aufkochen. Pflaumen dazugeben und alles unter Rühren in ca. 5 Minuten sämig

einkochen lassen. Das Kompott dann bei kleiner Hitze warm halten.

**4** In einem großen Topf reichlich Wasser mit 1 EL Salz zum Kochen bringen. Die Knödel portionsweise in das leicht kochende Wasser geben (sie dürfen sich nicht berühren) und bei kleiner Hitze ca. 15 Minuten darin ziehen lassen, das Wasser darf dabei nicht mehr kochen. Nach der Hälfte der Garzeit die Knödel im Topf vorsichtig wenden.

**5** Den Mohn mit dem Puderzucker und der übrigen Butter langsam in einem kleinen Topf erhitzen, bis die Butter geschmolzen ist. Die Germknödel mit einer Schaumkelle aus dem Kochwasser heben und abtropfen lassen. Dann auf Teller legen und mit der Mohnbutter beträufeln. Alles mit Puderzucker bestäuben und mit dem Pflaumenkompott servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 75 Minuten  
zzgl. 40 Minuten Ruhezeit



## Käsespätzle mit Spitzkohlsalat

ZUTATEN für 4 Personen

- › 500 g Mehl
- › 6 Eier
- › 125 ml Milch
- › 500 g Spitzkohl
- › 100 g Speck
- › 4 EL Apfelessig
- › 5 EL Olivenöl
- › 1/2 TL Zucker
- › 1 TL Kümmelsaat
- › 2 Zwiebeln
- › 2 EL Butter
- › 1/2 Bund Petersilie
- › 300 g Bergkäse
- › 150 g Emmentaler
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Mehl, Eier und Milch in einer Schüssel mit einem Kochlöffel vermengen, bis der Teig Blasen wirft. Nach Bedarf etwas Wasser dazugeben, sollte der Teig

zu fest sein. Den Teig mit Salz und Pfeffer würzen und 10–15 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

**2** Inzwischen für den Salat den Spitzkohl waschen und putzen. Den harten Strunk keilförmig herausschneiden. Die Blätter in dünne Streifen schneiden, mit etwas Salz in eine große Schüssel geben und kräftig 1–2 Minuten durchkneten. Speck in Würfel schneiden und in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett knusprig auslassen. Kurz abkühlen lassen. Essig, Öl, Zucker, Kümmelsaat und etwas Pfeffer verquirlen und zusammen mit dem Speck zum Spitzkohl geben. Alles gut vermengen und bis zum Servieren durchziehen lassen.

**3** Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen und hacken. Beide Käsesorten reiben.

**4** Reichlich Salzwasser in einem großen Topf zum Sieden bringen und den Spätzleteig portionsweise durch eine Spätzlepresse in das Wasser drücken. Alternativ den Teig über ein Spätzlebrett schaben. Die Spätzle mit einer Schaumkelle herausheben, sobald sie an der Oberfläche schwimmen, dann abwechselnd mit dem geriebenen Käse in eine Pfanne schichten. Am Ende alles vermengen und langsam auf dem Herd erhitzen, bis der Käse geschmolzen ist. Die Käsespätzle mit den gebratenen Zwiebeln anrichten, mit der gehackten Petersilie bestreuen und servieren. Den Spitzkohlsalat als Beilage dazureichen.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten



## GENUSSTIPP

Käsespätzle haben einen feinwürzigen Geschmack. Hierzu kommt klassisch kräftiger Bergkäse gemischt mit Emmentaler zum Einsatz. Wer es lieber milder mag, kann den Käse durch Gouda oder Edamer ersetzen.

# Ab auf die Hütte!

Mit Gipfelpanorama und müden Waden nach geschafften Aufstiegsmetern, schmeckt die authentische Alpenküche doppelt gut. Wir zeigen Ihnen unsere Lieblingshütten

# 1

## Tierwis

Zwischen Appenzellerland und Toggenburg liegt auf einem schmalen Grat das Berggasthaus Tierwis in 2.085 Metern Höhe. Unbedingt probieren: Brigittes hausgemachte Polenta aus regionalem Ribelmais. [www.tierwis.ch](http://www.tierwis.ch)

# 2

## Trient

Im südlichen Wallis thront die Cabane du Trient in 3.170 Metern Höhe am Mont-Blanc-Massiv. Wer den langen Aufstieg scheut, kürzt mit dem

Sessellift ab. Oben angekommen wartet ein Viergangmenü aus regionalen Zutaten und süßem Karamellcremefinale. [www.cas-diablerrets.ch/cabanes/cabane-du-trient](http://www.cas-diablerrets.ch/cabanes/cabane-du-trient)



# 3

## Edelrauthütte

Im südtiroler Teil der Zillertaler Alpen liegt auf 2.545 Metern die Edelrauthütte. Die einstige Schutzhütte wurde durch einen modernen Neubau unter Einbindung alter Materialien ersetzt. Idealer Ausgangspunkt zur Besteigung der umliegenden Dreitausender. Auf keinen Fall verpassen sollten Sie die frisch ausgebackenen Ziehkrapfen, ein mit hausgemachtem Preiselbeerkompott gefülltes Hefgeback. [www.edelrauthuette.it](http://www.edelrauthuette.it)



**Hier finden Sie die Hütten:**



## REDAKTIONSTIPP

In ihrem Buch „Unsere schönsten Hütten“ porträtiert Sissi Pärsch 50 Hütten im Alpenraum. Diese Berggästehäuser sind genauso unverwechselbare Persönlichkeiten wie die Wirte, die sie betreiben.

**Bergwelten Verlag, 28 Euro**

# GENUSSRÄTSEL

japan. Krieger- adel		Speisefett		Itali. Frischkäse	Kfz.-Z.: Amberg		Gebirgs- kette (span.)	Abk.: Arbeits- schutz- ordnung		Gerichts- entscheid		zusam- menge- klappt (Pizza)
→			2				Reis- schnaps	→				1
altgriech. Marktplatz		med.: zum Munda gehörig		fast immer	→					Kinder- trumpete		ungleich
→				spät am Tag			Eis- mensch <sup>1</sup>	12				
Vorder- asiat	→						Abk.: Box- sportclub	Golf- schläger- art (engl.)	→			13
Teil- zahlungs- betrag	→			essbare Meeres- schnecke	9					mit einer Eiskruste überzogen	Gehim- strom- messung	
poet. kleine Insel		Vorname Newton	fertig gegart							brasil. Hafenstadt (Kurzw.)		Sport- größen
→			8			Mengen- angabe beim Kochen	Boden- fläche	→			3	
Berliner Bierart	Bauhand- werker		Miss- fallens- äußerung	Autorin von Heidi †1901						afrik. Gesell- schafts- rituale		Buch der Bibel
drei- jähriger Edelhirsch	→		5				Bratensaft, Tunke	→				
handwarm	→			Ver- packungs- gewicht	Test- Frage- punkt		kroatische Adriainsel		röm. Kupfergeld	→		
→						7				Abk.: Dt. Tier- schutz- bund		Gewässer
Dessert		Denk- sportler	→							Spritzer (beim Getranke- mischen)	11	
→			4			Vorspeise (franz.)	→					10
Halbaffe		prächtig, aus- gezeichnet	→									

© RätselUX | 2020-249-005

## LÖSUNGSWORT

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----

## Gewinnen Sie 8 x 1 Kristallglas-Set von Nachtmann

Köstliche Herbstgerichte und dazu ein herrliches Glas Wein – so lassen sich die bevorstehenden Herbsttage gemütlich und genussvoll ausklingen. Mit dem Kristallglas-Set „VIVENDI“ von Nachtmann ([www.shop-nachtmann.de](http://www.shop-nachtmann.de)) haben Sie immer das passende Glas zur Hand. Das 18-teilige Set besteht aus je 6 Rotwein-, Weißwein- und Champagnergläsern. Die Formensprache der Serie ist ganz dem klaren Bauhausstil nach Walter Gropius verpflichtet. Die Gläser zeichnet eine erhöhte Bruchfestigkeit aus, sie sind brillant, klar und zeitlos elegant. Ob als Geschenk oder für Sie selbst – dies ist die optimale Ausstattung, um leger oder in eleganter Runde zu genießen. Wir verlosen 8 Sets im Wert von je ca. 65 Euro. Teilnahme unter [www.landgenuss-magazin.de/Verlosung](http://www.landgenuss-magazin.de/Verlosung). Teilnahmeschluss ist der 22.10.2021. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



# Alltagswissen

## Schädlinge loswerden

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



### YVONNE WILLLICKS

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

### REDAKTIONSTIPP

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



### Krabbelnde Gäste

Schädlinge in der Küche sind so ziemlich die letzten Gäste, die man gern zu sich einlädt. Viele verwechseln den Ungezieferbefall mit einer mangelnden Hygiene, doch dabei lässt das eine nicht auf das andere schließen. So mancher Schädling hat sich schon in der saubersten Küche eingenistet.

### 1 Lebensmittelmotten

Wer die Schädlinge entdeckt, muss sofort handeln und sämtliche Lebensmittelvorräte akribisch kontrollieren. Sobald Produkte mit kleinen weißen Gespinsten oder krabbelnden Larven gesichtet werden: Weg damit! Dann den gesamten Vorratsschrank ausräumen, mit Essigessenz auswischen, sorgfältig trocken wischen und mit dem Föhn nachtrocknen, um auch letzte Motten-eier abzutöten. Dabei bitte besonders auf Ritzen, Ecken, Spalten und kleine Löcher achten. Alle Gläser und Ähnliches gut waschen, auch die Deckel. Im Anschluss eine Pheromonfalle aufstellen,

len, die gibt es im Handel. Diese Fallen ziehen männliche Motten an und verhindern eine Vermehrung. Lebensmittel-motten mögen trockene Produkte wie Nüsse, Müsli, Getreide und Getreideprodukte (Mehl, Grieß, Graupen, Teigwaren, Reis), Gewürze, Kekse, aber auch Tee, Trockenobst und Zucker. Deshalb immer alle Lebensmittel in dicht schließenden Gefäßen oder Vorratsbehältern aus Glas, Metall oder Kunststoff aufbewahren. Papier und Folien bieten keinen ausreichenden Schutz: Die Larven fressen sich durch die Verpackung. Zudem keine geöffneten Packungen stehen lassen!

### 2 Fruchtfliegen

Wir tragen ihre Eier mit frischem Obst und Gemüse zu uns nach Hause. In den Lagern der Supermärkte werden Früchte gekühlt, dann ist alles noch schön fruchtfliegenfrei. Bei uns in der warmen Küche schlüpfen die Larven dann – und schon haben wir die Fliegen im Haus. So schnell, wie sie einfallen,

kann man die unerwünschten Gäste aber auch wieder loswerden – mit einer selbst gemachten Falle ohne Chemie: etwas Obstessig oder Fruchtsaft sowie einen Tropfen Geschirrspülmittel auf eine Untertasse geben. Das Spülmittel setzt die Oberflächenspannung des Wassers herab, die Fliegen ertrinken.

### 3 Silberfische

Die lichtscheuen Silberfische bevorzugen dunkle, feuchte Räume. Badezimmer und Keller bieten also oft optimale Bedingungen. Aber auch im Vorratsschrank, im Bücherregal und sogar im Bett können sich die Tierchen aufhalten. Der Schaden, den sie anrichten, hält sich in Grenzen, aber loswerden will man die Plagegeister trotzdem. Die gute Nachricht ist: Regelmäßiges Lüften und Hygiene entziehen den Tieren schnell die Lebensgrundlage, denn

sie ernähren sich von Hautschuppen, Milben und auch Stärkeresten. Außerdem lohnt es sich, alle Ritzen und Fugen immer konsequent bei jedem Staubsaugen mitzubearbeiten – auch wenn die Tiere meist aus dem Abfluss kommen, verstecken sie sich doch oft an diesen Stellen. Hat man mit einem stärkeren Befall zu kämpfen, sollte man ein Blatt Papier mit Honig bestreichen und auslegen. Die Tiere bleiben daran kleben und können dann entfernt werden.

**IMPRESSUM**

„LandGenuss“ ist eine Publikation aus dem Hause  
falkemedia.

**Verlag**

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

**Herausgeber**

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

**Chefredakteurin**

Amelie Flum (a.flum@falkemedia.de)

**Redaktion** (redaktion@landgenuss-magazin.de)  
Lea Eckert, Henrike Wölfli, Janika Ewers, Dr. Tanja  
Lindauer, Tina Richter (CvD), Alexandra Jürgensen  
(Druckmanagement), Bruntje Thielke, Nicole Benke, Hanna  
Schliemann, Sven Hoevermann  
**Rezeptservice** (rezeptservice@falkemedia.de)

**Fotografen dieser Ausgabe**

Ira Leoni, Anna Gieseler, Frauke Antholz,  
Tina Bumann, Kathrin Knoll

**Grafik und Bildbearbeitung**

Nele Witt, Kathrin Knoll

**Schlusslektorat**  
K+H Pressebüro**Abonnementbetreuung**

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

**Mitglied der Geschäftsleitung & Leitung Marketing**

Wolfgang Pohl (w.pohl@falkemedia.de)

**Anzeigenleitung**

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

**Anzeigendisposition**

Dörte Schröder (d.schroeder@falkemedia.de)

**Mediaberatung**

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

**Anzeigenpreise**

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

**Produktionsmanagement/Druck**

impress GmbH, www.glatzgroup.de/impress

**Vertrieb**

DMV Der Medienviertel GmbH & Co. KG  
Meßberg 1, 20086 Hamburg

**Vertriebsleitung**

Hans Wies, DMV Der Medienviertel GmbH & Co. KG  
(Hans.Wies@dermedienviertel.de)

**Bezugsmöglichkeiten**

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

**Einzelpreis: 4,99 Euro****Jahresabonnement: 37,90 Euro**

Europäisches Ausland zzgl. 7,20 Euro Porto

In den Preisen sind die Mehrwertsteuer und Zustellung  
enthalten. Bezogen auf 8 Ausgaben im Jahr. Der Verlag  
behält sich die Erhöhung der Erscheinungsfrequenz vor.

**Manuskripteinreichung**

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

**Urheberrecht**

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

**Haftungsausschluss**

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

**Datenschutz**

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

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

© falkemedia, 2021 | www.falkemedia.de | ISSN 2192-2756

# VORSCHAU

Die nächste Ausgabe von **LandGenuss**  
erscheint am 4.11.2021



## Festlicher Jahresausklang mit gutem Fleisch

Im Backofen geschmort, in der Pfanne gebrutzelt oder im Topf gegart, Fleisch kennt viele Arten der Zubereitung. Zum Fest servieren wir Ihnen abwechslungsreiche Menüs, in denen zartes Fleisch die Hauptrolle spielt. Darüber hinaus stellen wir Ihnen herzhafte Fleischgerichte vor, die ganz einfach zuzubereiten sind und auch im Alltag Hochgenuss garantieren.



## Süßer Advent

Alle Jahre wieder freuen wir uns auf den Advent, denn feine Plätzchen und prachtvolle Wintertorten versüßen uns mit Schokolade, Zimt und mehr die Zeit der Vorfreude auf das Fest der Feste.



## Alles Käse

Nudeln und würziger Käse sind unser Dreamteam im Winter. Ob gerieben oder überbacken, mit der passenden Käsesorte erhalten Pastagerichte eine unverwechselbar aromatische Note.



© ZDF

## Herbstklopfen

u.a. mit „Katie Fforde: Du lebst nur einmal“

ab 27.09. | **MO** | 20:15

[romance-tv.de](http://romance-tv.de)



**sky** vodafone

MAGENTA  
TV  
T...

**M7 GROUP**  
A CANAL+ COMPANY

prime video

CHANNELS



ROMANCE TV

# WILTMANN. SIEHT MÄN. SCHMECKT MAN.



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

Original  Wiltmann  
*Die Marke für Genießer.*