November 2021 – N° 11
Deutschland € 4,20

Österreich € 4,70 Schweiz CHF 8,70
Belgien, Luxemburg € 4,90
Italien, Spanien € 5,70

4 196360 004201 11

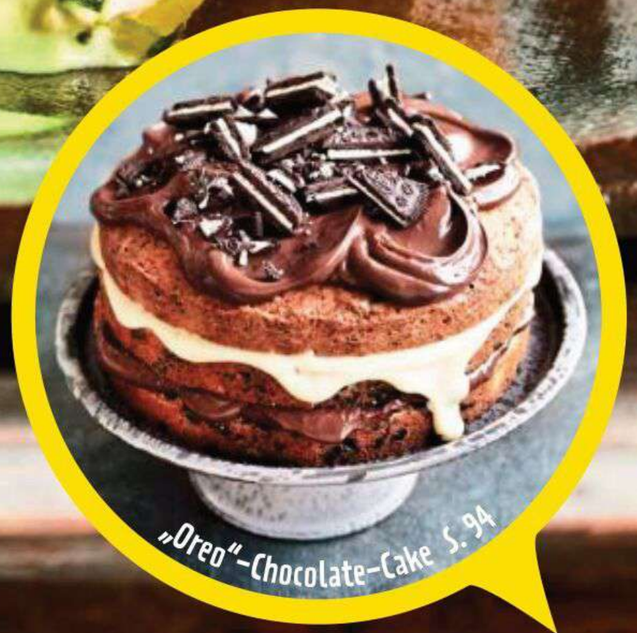
LECKER

TASSEN-SUPPEN
Wenn der kleine Hunger kommt
S. 10

In 20 Minuten im Ofen:
Lasagne-Strudel mit Blattspinat und Ricotta S. 46

Fix & veggie

Einfache Aufläufe, schnelle Pasta und warme Abendbrote



Make-me-happy-Schokokuchen

Lieber Musik hören als den Kühlschrank.

Sie wollen Ihre Lieblingsplatte hören – ein Liebherr wird Sie nicht davon abhalten: Unsere Geräte bleiben akustisch dezent im Hintergrund und sind flüsterleise. Entdecken Sie unsere neuen Einbaugeräte unter **home.liebherr.com/innovation2021**

LIEBHERR

Kühlen und Gefrieren

DESIGN AWARD 2021

ALLES, WAS SO VOM BAUM FÄLLT

Totale Begeisterung jedes Mal, wenn wir die glänzenden, runden Früchte im Laub finden – mehr Herbst geht nicht. Leider wechselt die Kastanien-Liebe sehr schnell von „Was man mit denen nicht alles basteln kann!“ zu „Iiih! Schimmel! Weg damit!“. Kurz: Wir freuen uns über jedes Kastanien-Tierchen, das überlebt. Zum Glück gibt es für das Happy-Herbst-Feeling ja noch Äpfel, Birnen und Nüsse, die man auch auf dem Markt einsammeln kann. Wir wünschen eine gute Ernte – und viel Spaß mit diesem Heft!

Ihre Lecker-Redaktion

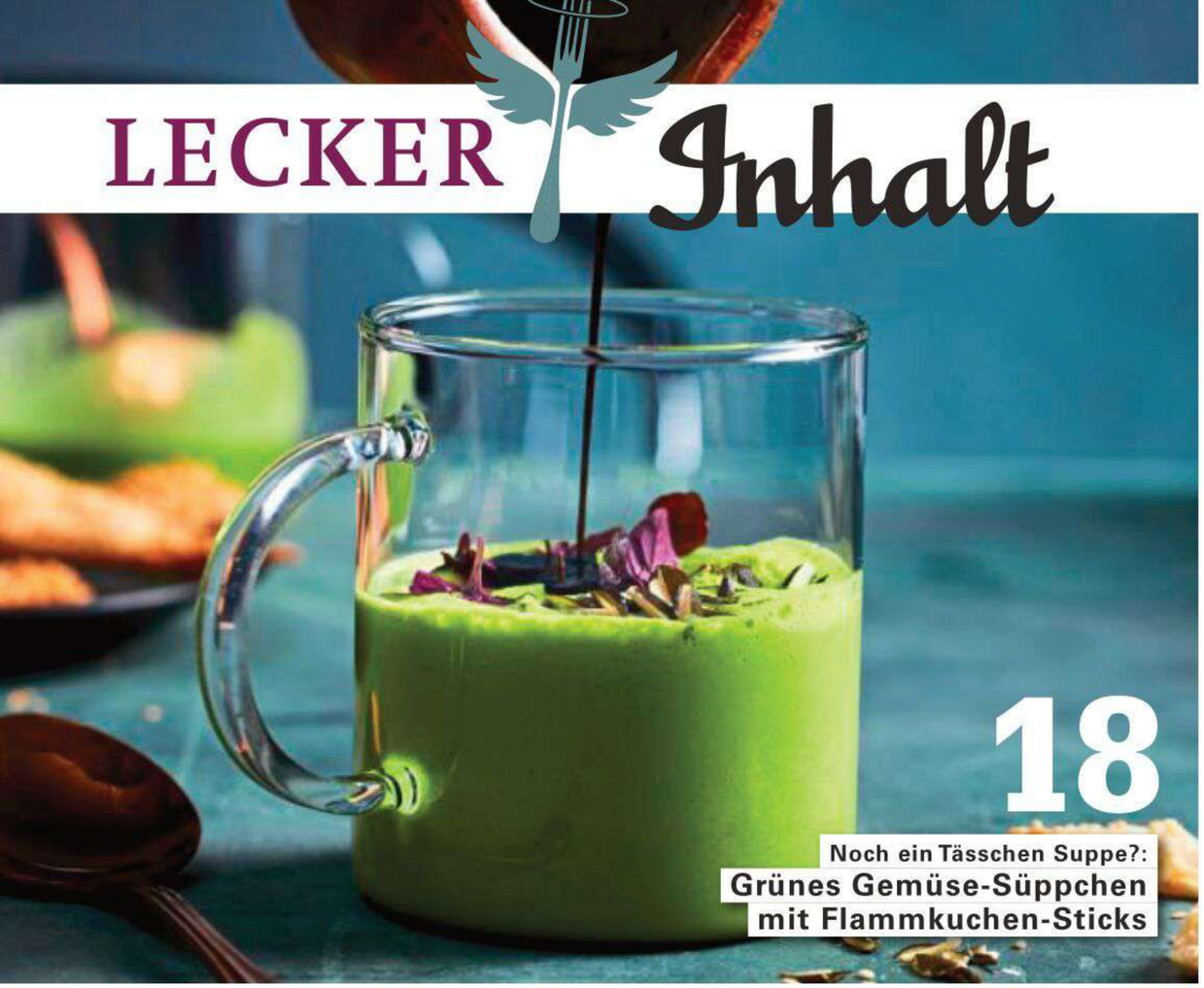
LECKER für Tisch & Küche gibt's hier: laden.lecker.de

Alle fotografieren jetzt ihr Essen. Wir schon lange: @lecker_magazin

Mit uns wird Ihre Timeline lecker: facebook.com/lecker

Foto: Shutterstock (1)

LECKER Inhalt



18

Noch ein Tässchen Suppe?:
Grünes Gemüse-Süppchen mit Flammkuchen-Sticks

28

Gleich macht's schnapp:
Croque „Saigonis" mit Hot Mayo

AKTUELL

8 Gruß aus der Küche
Käse-Knusper-Sticks

10 Ein Tässchen Suppe?
Statt Kaffeekränzchen laden wir zur „Soup Time" ein

20 Leckerbissen

22 Gleich macht's schnapp
Croques, die wir zum Fressen gern haben

34 Easy-peasy-Menü
Entspannt vorbereiten für einen stressfreien Abend

60 LECKER-Küchenkosmos
Alles im richtigen Eimer?

FÜR JEDEN TAG

44 Helden des Alltags
Schnell gemacht, aus einem Topf oder zum Mitnehmen

KOCHSCHULE

56 All Eyes on …
Knusprige Bratkartoffeln

WELLFOOD

76 Food for glow & flow
Ausgewogene, nährstoffreiche Gerichte, die Ihnen guttun

36

Das Easy-peasy-Menü:
Kürbiskessel-Hummus mit Fledermaus-Chips

104

Desserts:
Salted-Caramel-Cookie-Cups

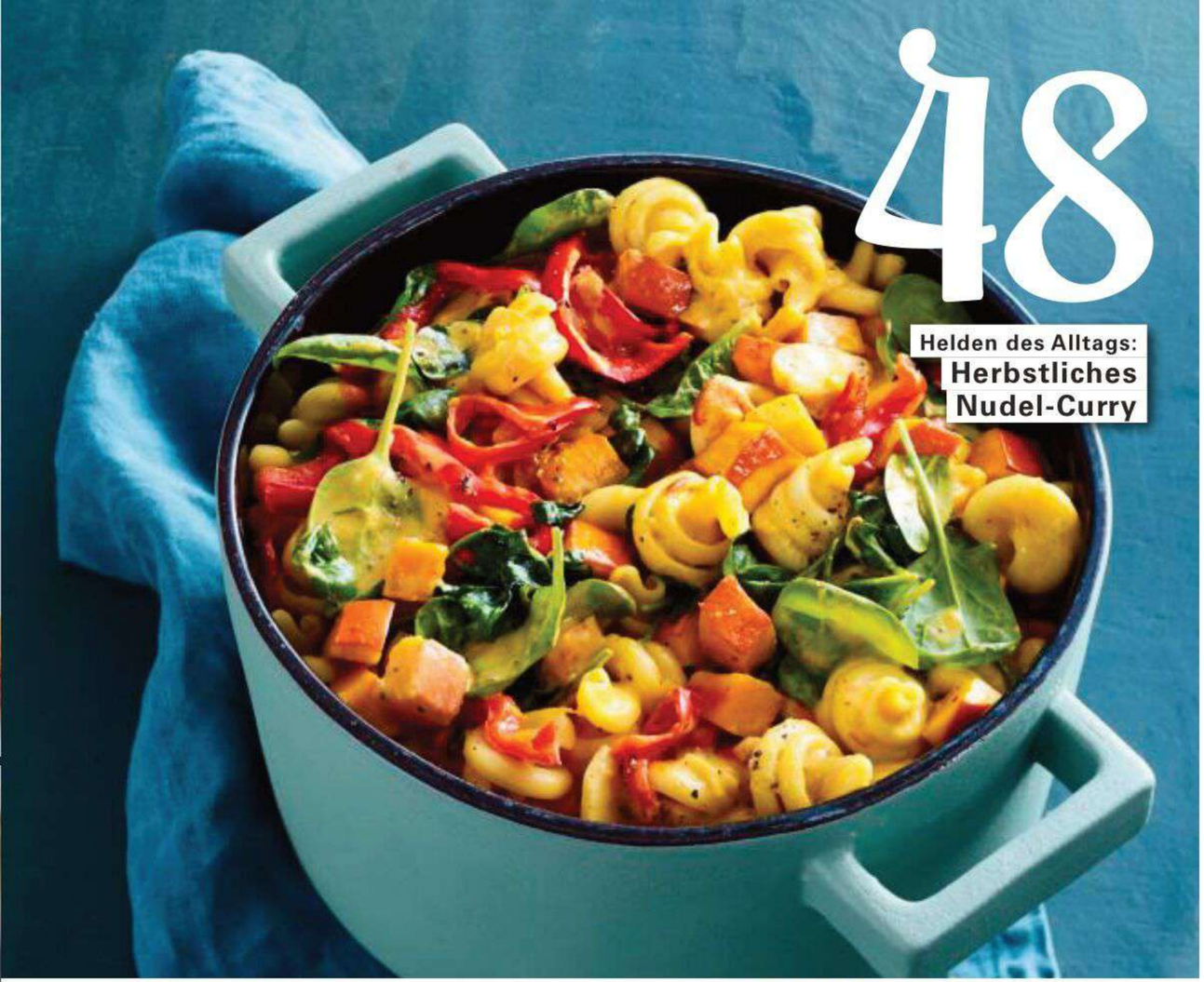
SPECIALS

64 Wo bleiben die Nüsse?
Sind fein versteckt in Mandelpesto und Nussbutter

SÜSSE SACHEN

90 I'm Having a Shit Day
Da hilft nur Schokokuchen

104 Desserts



48

Helden des Alltags:
Herbstliches Nudel-Curry

POTPOURRI

3 Editorial

6 Schnelle Übersicht

32 Lieb & teuer
Unsere Küchenschätze

42 Survival-Rezept
Schnelle Halloween-Sweets

75 Die Geister aus dem Kühlschrank
Diesmal: Sriracha-Soße

88 Das Deko-Wochenendprojekt
Diesmal: Fimo-Geister

102 Noch'n Käffchen?

107 Impressum

108 Kolumne
Das letzte Wort hat der Hunger

110 Hausbar & Vorschau

80

Wellfood:
Pannfisch „Alles im Fluss"

68

Wo bleiben die Nüsse?:
Schnitzelröllchen mit doppelter Nuss-Ladung

92

I'm Having a Shit Day:
„Don't Worry, be Happy"-Schokotorte

LECKER-Übersicht

S. 8 Netflix & Thrill-Sticks

S. 12 Süßkartoffel-Suppe mit Birnen-Extra

S. 14 Tom Kha Gung zu Rote-Bete-Reisnudeln

S. 16 Mulligatawny-Consommé mit Mango

S. 30 Croque „Cucurbita“ mit Honig-Senf-Soße

S. 36 Kürbiskessel-Hummus mit Fledermaus-Chips

S. 38 Furchtbar leckere Chicken Pot Pies

S. 40 Slurpie „Trick or Treat“

S. 45 Mais-Fritters mit Avocadosalat

S. 49 Süße Gnocchi-Bowl mit Apfel-Kompott

S. 50 Knusperfilets „German Surf and Turf“

S. 52 Zum Aufwärmen: Grüner Kokos-Topf

S. 52 Unkompliziertes Chili con Pute

S. 54 Szegediner Sauerkraut-Kuchen

S. 56 Bratkartoffeln

S. 78 Slow-Food-Bolognese

S. 80 Pannfisch „Alles im Fluss“

S. 82 Steckrüben-Curry „Levante Style“

S. 84 Crispy Tofu mit Reisnudelsalat

S. 86 Apfel-Porridge mit Cranberrys

S. 98 „Ein Stück vom Glück“-Schoko-Bars

S. 102 Pumpkin-Spice-Latte

S. 104 Salted-Caramel-Cookie-Cups

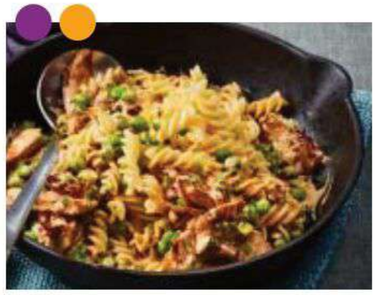
Nüsse bunkern als Pesto, Aufstrich oder Kuchen … ab S. 64

S. 18 Grünes Gemüse-Süppchen mit Sticks

S. 24 Croque „Hawaiiensis“ mit Currycreme

S. 26 Croque „Lutetia“ mit Himbeersoße

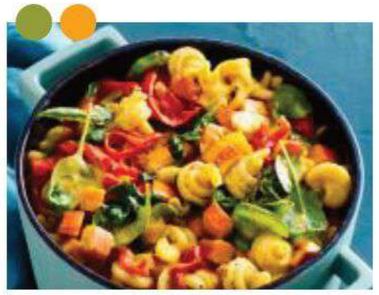
S. 28 Croque „Saigonis“ mit Hot Mayo



S. 45 Fixe Spirelli nach Jäger-Art

S. 46 Lasagne-Strudel mit Blattspinat und Ricotta

S. 48 Kumpir de luxe mit gebackenem Camembert



S. 48 Flotter Pott: Herbstliches Nudel-Curry

S. 66 Volle-Backen-Pasta mit Mandel-Grünkohl-Pesto

S. 68 Schnitzelröllchen mit doppelter Nuss-Ladung

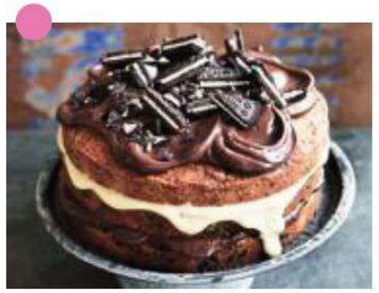
S. 70 Süße Schnecken mit reichlich Nussreserven

S. 72 „Lass krachen“-Früchtebrot

S. 77 Waffel-Sandwich „Beets & Friends“

S. 88 Halloween-Deko: Fimo-Geister

S. 92 „Don’t Worry, be Happy“-Schoko-Torte



S. 94 Ein Törtchen voll Zartbitter-Harmonie

S. 96 Say-Cheese-Torteletts

S. 106 Sagenhaft gute Babas au Rhum

S. 110 White Delight mit Feigen-Wodka

Hoch die Tassen! Süppchen zum Löffeln oder Schlürfen, ab S. 10

Deckel drauf oder ab? Wie alles richtig in den Eimer kommt – S. 60

So geht das!

- Vorspeisen & Snacks
- Fleisch
- Fisch
- Vegetarisch
- Pasta
- Home sweet Home
- Süßes, Backen & Getränke

Gruß AUS DER Küche

CHIPS? NÖ! WIR KNUSPERN LIEBER KÄSE, WENN'S SPANNEND WIRD …

Netflix & Thrill-Sticks

3 Scheiben Röstpaprika (Glas) und **1 EL Jalapeños** (in Scheiben, Glas) würfeln. Mit **100 ml Ketchup** verrühren. Salsa mit **Salz, Pfeffer** und **1 TL geräuchertem Paprikapulver** würzen. Blättchen von **5 Stielen Thymian** mit **4 EL flüssigem Honig** 1–2 Minuten sanft erhitzen, Honig-Dip salzen. **8 EL Panko** (oder Semmelbrösel) und **4 EL Sesam** mischen. **1 Ei** verquirlen. **250 g Halloumi** in Streifen schneiden. Erst in **4 EL Mehl**, dann im Ei und im Panko-Mix wenden. Portionsweise in **½ l Rapsöl** 3–4 Minuten goldbraun ausbacken, auf Küchenpapier abtropfen. Mit **Meersalzflocken** bestreuen. Mit Dips servieren.

Unser Film-Tipp dazu: „Inception". Zwar nicht neu, aber richtig gut!

Foto: House of Food

Wir & Jetzt
für unsere Region

Gut für Bratkartoffeln. Und die Region.

Um immer beste Qualität und Frische bieten zu können, arbeiten wir mit lokalen Landwirt:innen und Lieferant:innen zusammen und fördern damit die Region. Darüber hinaus unterstützen wir viele soziale Einrichtungen und Vereine vor Ort.
Mehr auf **edeka.de/regionalität**

Wir ♥ Lebensmittel.

EDEKA

NOCH EIN TÄSSCHEN SUPPE?

Statt zum Kaffeekränzchen oder zur Tea Time treffen wir uns mit Freunden am Wochenende auf ein Nachmittagssüppchen – denn auch dabei lässt es sich herrlich tratschen. Und selbst Kanne, Stövchen und Zuckerschälchen kommen dabei zum Einsatz …

Foto: House of Food (1); Illustration: Shutterstock

SÜSSKARTOFFEL-SUPPE

mit Birnen-Extra

DIE OSTFRIESEN WÜRDEN ZU DEM KLEINEN FRISCHKÄSE-KLECKS WAHRSCHEINLICH WULKJE* SAGEN. OB DIE ZWIEBEL-CROÛTONS AUCH ALS KLUNTJE* DURCHGEHEN?

ca. 40 Minuten · einfach · Portion ca. 310 kcal · E 5 g · F 15 g · KH 36 g

Zutaten für 4–6 Personen

1 große Süßkartoffel (ca. 500 g)
2 Zwiebeln
2 feste Birnen
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer, Zucker
ca. 1,5 l Gemüsebrühe
125 g Zwiebelbaguette
75 g Butter
Saft von ½ Zitrone
75 g Ziegenfrischkäse
2 Stiele Thymian

1 Süßkartoffel und Zwiebeln schälen. Birnen waschen, die Spitzen etwa 5 cm lang abschneiden und für die Einlage beiseitelegen. Die restlichen Birnen entkernen und mit Süßkartoffeln sowie Zwiebeln klein schneiden.

2 Öl in einem großen Topf erhitzen, vorbereitete Zutaten darin andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit 1,5 l Brühe ablöschen. Aufkochen und ca. 20 Minuten zugedeckt köcheln, bis die Süßkartoffeln weich sind.

3 Inzwischen für die Croûtons Zwiebelbaguette in Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne kurz aufschäumen und die Würfel darin leicht rösten. Mit 1 EL Zucker bestreuen und leicht karamellisieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4 Die beiseitegelegten Birnenspitzen in dünne Scheiben schneiden und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Den Frischkäse mit etwas Wasser zu einer sahnigen Konsistenz verrühren. Thymian waschen, Blättchen abzupfen.

5 Suppe mit dem Stabmixer pürieren, dabei eventuell noch ein wenig Brühe untermixen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. In Tassen füllen, Birnenscheibchen, etwas Frischkäse und Thymian daraufgeben. Dazu die Croûtons servieren.

Foto: House of Food (1); Illustration: Shutterstock

*Sieht fast so aus wie bei einer ostfriesischen Teestunde mit Sahne-*Wolke und *grobem Kandis*

Veggie

Vorher einheizen

Damit das Süppchen nicht so schnell abkühlt, lohnt es sich, vor dem Anrichten **Tassen und Kanne heiß auszuspülen,** denn Porzellan ist kein guter Wärmeleiter. Doch Vorsicht, wenn Sie das ganz alte Geschirr von Oma Ilse benutzen wollen. Die Teeservice von früher sind so dünn, dass sie durch zu große Hitze auch leicht zerbrechen können.

Foto: House of Food (1); Illustration: Shutterstock

TOM KHA GUNG

zu Rote-Bete-Reisnudeln

SO EIN KOKOSSÜPPCHEN MIT GARNELEN LÄSST SICH WUNDERBAR AUS DER TASSE SCHLÜRFEN, AUCH WENN THAIS DAS NIEMALS TUN WÜRDEN …

ca. 30 Minuten · einfach · Portion ca. 430 kcal · E 13 g · F 27 g · KH 31 g

Zutaten für 4 Personen

1 Stück (ca. 2 cm) Ingwer
4 Lauchzwiebeln
1 kleine grüne Peperoni
3 EL Sesamöl
500 ml Kokosmilch
1 Glas (400 ml) Fischfond
100 g feine Reisnudeln
1 Rote Bete (ca. 200 g)
ca. 2 EL Limettensaft ▪ Salz
2 Packungen Garnelen (à 80 g; gekocht und geschält)
2 Stiele Koriander
ca. 2 EL Fischsoße
2 TL gerösteter Sesam

1 Ingwer schälen und fein hacken. Lauchzwiebeln waschen, das Zwiebelgrün in feine Streifen schneiden und in Eiswasser legen. Weiße Lauchzwiebelstücke fein würfeln. Peperoni nach Belieben entkernen, waschen, in feine Ringe schneiden.

2 1 EL Öl in einem großen Topf erhitzen. Ingwer mit weißen Lauchzwiebelstücke und der Peperoni darin unter Rühren andünsten. Mit Kokosmilch und Fond ablöschen. Ca. 10 Minuten köcheln.

3 Inzwischen Reisnudeln in einer Schüssel mit kochendem Wasser überbrühen und nach Packungsanweisung ziehen lassen. Rote Bete schälen und in feine Streifen schneiden. Mit 1 EL Limettensaft und 2 Prisen Salz mischen, ca. 5 Minuten ziehen lassen. Nudeln abtropfen lassen, mit der Roten Bete und 1 EL Öl mischen.

4 Garnelen abspülen und trocken tupfen. 1 EL Öl erhitzen, Garnelen darin leicht anbraten. Grüne Zwiebelstreifen abgießen, Koriander waschen und Blätter abzupfen. Rote-Bete-Nudeln und Garnelen in Tassen verteilen. Kokossuppe mit Fischsoße und Limettensaft abschmecken. Mit dem Stabmixer kurz aufschäumen und in die Tassen verteilen. Mit grünen Zwiebelstreifen und Koriander anrichten. Mit Sesam bestreuen.

Ab ins Kännchen

Damit es keine riesige Sauerei in Ihrer Küche gibt, behelfen Sie sich am besten mit einer **Kelle und einem Trichter,** um das Süppchen in die Teekanne zu befördern. Ein **Stövchen mit Kerze oder ein gestrickter Kannenwärmer** können Sie übrigens genauso wie bei Heißgetränken dafür nutzen, die Kanne samt Inhalt warm zu halten, falls nach dem ersten Tässchen noch eine zweite Portion bereitstehen soll.

MULLIGATAWNY-CONSOMMÉ

an Mango-Linsen

DIE CURRY-SUPPE MIT HÄHNCHEN GENIESSEN WIR NACH FEINER ENGLISCHER ART MIT EINEM SCHUSS SHERRY

ca. 40 Minuten · einfach · Portion ca. 280 kcal · E 28 g · F 6 g · KH 22 g

Zutaten für 4 Personen

1 Zwiebel
1 Bund Suppengrün
2 Tomaten
2 Hähnchenfilets (à ca. 150 g)
2 EL Öl
Curry, Salz, Pfeffer
ca. 1,7 l Hühnerbrühe
150 g rote Linsen
½ Mango
1–2 EL Limettensaft
ca. 3 EL trockener Sherry

1 Zwiebel schälen, in Spalten schneiden. Suppengrün schälen bzw. waschen. Petersilie und das Weiße vom Porree für die Einlage beiseitelegen. Rest in Stücke schneiden. Tomaten waschen, vierteln.

2 Fleisch trocken tupfen. 1 EL Öl in einem großen Topf erhitzen. Fleisch darin rundherum kurz anbraten. Mit 1 TL Curry, etwas Salz und Pfeffer würzen. Zwiebel und Suppengrün zugeben, kurz mitbraten. 1,5 l Brühe angießen, Tomaten zugeben, aufkochen und ca. 20 Minuten leicht köcheln.

3 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Linsen darin andünsten. Mit 200 ml Brühe ablöschen. Zugedeckt 8–10 Minuten bissfest garen.

4 Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und fein würfeln. Petersilie hacken. Porree in sehr feine Streifen schneiden. Mit Linsen, Mango und Petersilie mischen. Mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Hähnchenfilets aus der Brühe heben. Brühe durch ein Sieb in einen Topf passieren. Mit Sherry, Salz sowie Pfeffer abschmecken, warm halten. Fleisch in feine Scheiben schneiden. Mit Mango-Linsen in Suppentassen verteilen. Mit heißer Brühe auffüllen und sofort servieren.

Entfremden erlaubt

Auch Zuckerschälchen und Milchkännchen dürfen bei einer gepflegten Tasse Suppe nicht fehlen. **Das Zuckerschälchen eignet sich,** um Toppings wie Croûtons, Nüsse oder Kräuter zu servieren, aber auch Nachschub für die Suppeneinlage kann darin aufgetischt werden. **Im Milchkännchen ist Platz** für Sahne, Crème fraîche oder Kürbiskernöl zum Verfeinern. Und wie Sie die Zuckerzange zum Einsatz kriegen, können Sie sich wahrscheinlich denken …

Vorspeise mit Geschichte: Ausgesprochen „Muhluhguhtawuee" wurde die Suppe für englische Kolonialherren erfunden und basiert auf einem indischen Soßen-Rezept

Foto: House of Food (1); Illustration: Shutterstock

Foto: House of Food (1); Illustration: Shutterstock

GRÜNES GEMÜSE-SÜPPCHEN

mit Flammkuchen-Sticks

ZU DIESER SUPPEN-ZEREMONIE GEHÖREN GLEICH DREI TOPPINGS: GEHACKTE KÜRBISKERNE, LILA SHISOKRESSE UND KÜRBISKERNÖL

ca. 35 Minuten · einfach · Portion ca. 320 kcal · E 12 g · F 14 g · KH 24 g

Zutaten für 4 Personen

2 Schalotten
350 g Knollensellerie
2 EL Olivenöl
200 ml trockener Weißwein
300 g TK-Erbsen
ca. 600 ml Gemüsebrühe
150 ml + 2 EL Sojacreme Cuisine
Salz, Pfeffer, Zucker
1 Flammkuchenboden (ca. 85 g, 18 x 28 cm; Kühlregal)
2 EL Sesam
2 EL Kürbiskerne
½ Kästchen lila Shisokresse
4 TL Kürbiskernöl
Backpapier

1 Schalotten und Sellerie schälen, fein würfeln. Öl in einem großen Topf erhitzen. Gemüse darin ca. 5 Minuten andünsten. Mit Wein ablöschen, ca. 3 Minuten köcheln.

2 Gefrorene Erbsen und 600 ml Brühe zugeben, aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln. Alles pürieren, dabei 150 ml Sojacreme und evtl. noch etwas Brühe bis zur gewünschten Konsistenz untermixen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken, warm halten.

3 **Für die Flammkuchen-Sticks** inzwischen Flammkuchenteig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit 2 EL Sojacreme bepinseln und mit Sesam bestreuen. Mit dem Teigroller oder Messer nach Belieben in schmale Streifen oder Dreiecke schneiden. Im heißen Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 180 °C) auf unterster Schiene ca. 10 Minuten backen.

4 Kürbiskerne grob hacken. Suppe anrichten. Mit Kürbiskernen und Kresse bestreuen. Mit Kürbiskernöl beträufeln. Dazu die Flammkuchen-Sticks servieren.

Tischsitten-Fauxpas?

Tatsächlich gibt es **laut Knigge eine „Suppentassen-austrink-Regel“.** Bei kleinen Suppentassen ist es erlaubt, den Rest einfach auszutrinken. Dabei fallen alle Behältnisse, die in etwa die Kaffeetassen-Größe nicht überschreiten, unter diese Regel. Absolutes Tabu übrigens: Brot in die Suppe tunken. Die Flammkuchensticks zerstückelt in die Suppe zu legen, um diese auszulöffeln, ist aber wieder okay. Ganz schön kompliziert dieser Knigge …

Leckerbissen

HALLO, HERBST, DU SIEHST ABER GUT AUS! DA HOLEN WIR UNS DEINE WARMEN FARBEN UND AROMEN NUR ZU GERN NACH HAUSE

Vorrats-Held

Wir lieben unseren Pumpkin Latte (s. Seite 102). Die Fauleren unter uns nehmen dafür fertiges Püree. Gibt's endlich auch bei uns zu kaufen für 2 €*/425 g über korodrogerie.de. Auch super für Kuchen und Desserts.

Gin und weg

Was für eine Herbst-Edition mit Aromen aus Kürbis, Trauben und Walnüssen! Am besten mit Tonic, 'ner Scheibe Orange und Ingwer genießen. Für 28,95 €*/0,5 l über wajos.de

Blätter für daheim

Wer möchte schon Tischdecken bügeln, wenn sich draußen noch mal die Sonnenstrahlen durch die Wolken schieben? Wir haben da 'ne gute Idee: einfach die schicken Platzsets verwenden. „Table Mat Leaf" ab 12 €*/Stück über linddna.com

Müsli am Morgen …

… vertreibt Kummer und Sorgen! Denn Schoko macht ja bekanntlich glücklich – besonders in Kombi mit Waldbeeren, Knusperhafer und ein paar Karmapunkten. 350 g für ca. 4 € im Supermarkt

STARKE FARBEN

Auf dem Markt leuchtet es jetzt so schön orange bis violett – Zugreifen lohnt sich, denn je intensiver die Farbe, desto mehr Immunpower-Anthocyane stecken drin.

Müssen nicht gekühlt werden – perfekt für den Vorrat!

Last-minute-Soulfood

Pssst: Mit den nussigen Kürbis-Gnocchi bleibt viel Zeit fürs Sofa. Kurz in etwas Olivenöl schwenken, ein Klecks Tomatensoße dazu – und ab geht's in den entspannten Feierabend! Ca. 3,50 €/250 g bei Rewe

Schön muckelig

Draußen wird's kühl und drinnen gemütlich: Mit Snacks und einer Tasse Tee machen wir im Wohnzimmer auf der bunten Decke ein kleines Indoor-Picknick. Indian-Summer-Decke (170 x 130 cm); 69,99 €* über butlers.com

Sorry, Oma!

So gut hat uns der Herbst-Winter-Klassiker noch nie geschmeckt! Apfel- und Orangennoten verpassen Rotkohl (aber auch Wild) ein herrlich fruchtiges Upgrade. Gewürzmix für 8,19 €*/80 g über stayspiced.com

Knusper-Gemüse

Zusatzstoffe? Fehlanzeige! Dafür richtig viele Ballaststoffe und Vitamin E – für 1 kg der knackigen Sticks wird immerhin dreimal so viel Gemüse verarbeitet. Gibt's für 2,29 €*/45 g über vantastic-foods.com

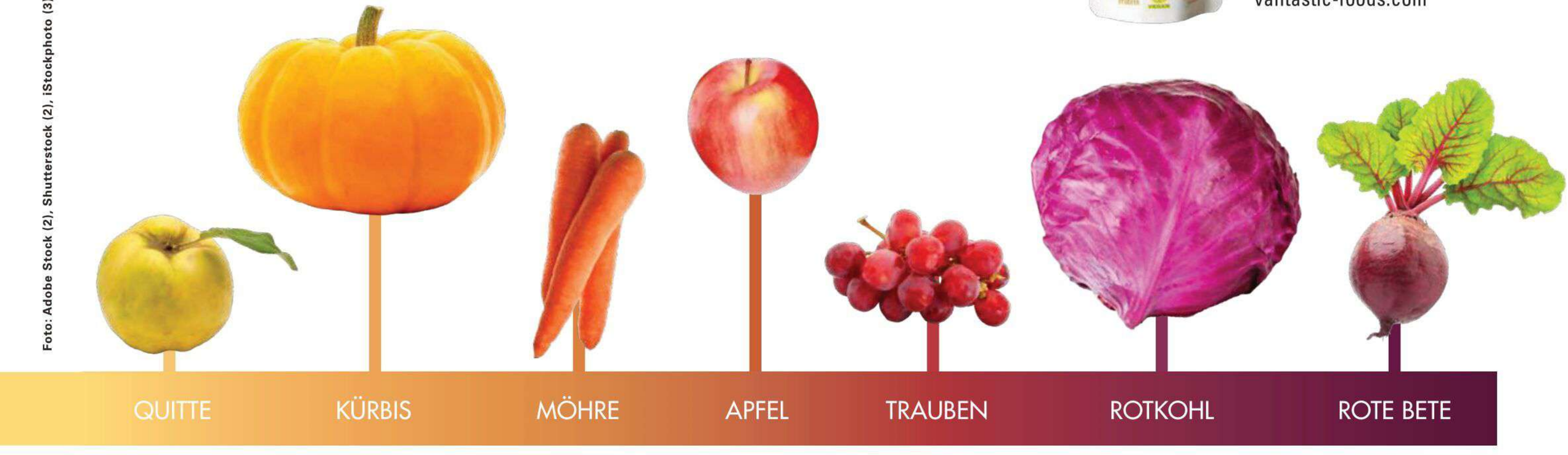


Foto: Adobe Stock (2), Shutterstock (2), iStockphoto (3), KoRo Handels GmbH, PR

* Zzgl. Versandkosten

Foto: Getty Images (1); Illustration: Constantin Elze

GLEICH MACHT'S SCHNAPP!

Forschern gelang eine unglaubliche Entdeckung: das Croque-odil! Beladen mit allerlei feinen Sachen und gefährlich guter Soße dümpelt das knusprige Brötchen-Reptil in den Sümpfen von Gourmetnistan. Wer es jetzt schon zum Fressen gern hat, sollte kurz auf seine Brüder warten …

CROQUE „HAWAIIENSIS“

MIT CURRYCREME

Große Aufregung vor Waikiki! Ananas-Chili-Chutney und eine Currysoße mit süßer Note machen jeden Biss zu einem besonders exotischen Vergnügen – äh, hat einer den Bademeister gesehen?

ca. 30 Minuten | einfach | Stück ca. 480 kcal · E 20 g · F 23 g · KH 48 g

Zutaten für 4 Stück

1 Baby-Ananas
1 rote Chilischote
Zucker, Salz
4 EL Weißweinessig
1 rote Zwiebel
1 Mini-Römersalat
4 Panini oder Ciabattabrötchen (à ca. 80 g)
8 Scheiben Aufschnitt (ca. 160 g; z. B. Kochschinken)

1 **Für das Chutney** Ananas schälen, vierteln und das Fruchtfleisch würfeln. Chilischote längs einschneiden, entkernen, waschen und in feine Ringe schneiden.

2 2 EL Zucker in einem Topf karamellisieren. Mit Essig und 4 EL Wasser ablöschen, aufkochen. Ananas und Chili zugeben, ca. 10 Minuten köcheln. Mit Salz abschmecken.

3 Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Mit jeweils 2 Prisen Salz und Zucker mischen, kurz ziehen lassen.

4 Salatblätter waschen, trocken schleudern und in grobe Streifen schneiden.

5 Brötchen längs aufschneiden, die Schnittflächen in einer heißen (Grill-)Pfanne kurz anrösten. Mit der Currycreme (s. rechts) bestreichen. Mit Salat, Zwiebeln und Aufschnitt belegen. Warmes Chutney daraufgeben und mit oberen Brötchenhälften abdecken.

Faszinierende Currycreme

150 g Doppelrahmfrischkäse, 1–2 EL Milch, 1 TL Curry und 1 EL Ahornsirup oder flüssigen Honig verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Passt auch zu den Croques „Saigonis“ und „Cucurbita“.

Woher stammt das Croque-odil? Erstmals tauchte es 1910 auf der Karte eines Pariser Bistros auf – im Original ein geröstetes Toastbrot mit Käse, Schinken und Béchamelsoße.

Foto: House of Food (1); Illustration: Constantin Elze

ca. 25 Minuten | einfach | Stück ca. 850 kcal · E 38 g · F 45 g · KH 72 g

Zutaten für 4 Stück

400 g Brie
50 g Walnüsse
1 reife Birne
1 EL Zitronensaft
1 rustikales Baguette (ca. 400 g; z. B. Wurzelbrot)
2 EL Butter
½ Eichblattsalat
12 dünne Scheiben luftgetrockneter Schinken
Pfeffer

1 Brie in Scheiben schneiden. Nüsse grob hacken. Die Birne waschen, halbieren und entkernen. In dünne Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.

2 Baguette in vier gleich große Stücke schneiden und waagerecht halbieren. Untere Hälften mit Butter bestreichen und auf ein Blech legen. Brie darauf verteilen und mit Nüssen bestreuen. Unter dem heißen Backofengrill (240 °C) ca. 5 Minuten überbacken. Obere Brothälften mit den Schnittflächen nach oben ca. 2 Minuten mitrösten.

3 Den Salat waschen, trocken schleudern und kleiner zupfen. Brote aus dem Ofen nehmen. Auf die unteren Hälften Birnen-, Salat- und Schinkenscheiben legen. Mit Pfeffer würzen, die Himbeersoße (s. unten) darüberträufeln. Mit oberen Brothälften abdecken.

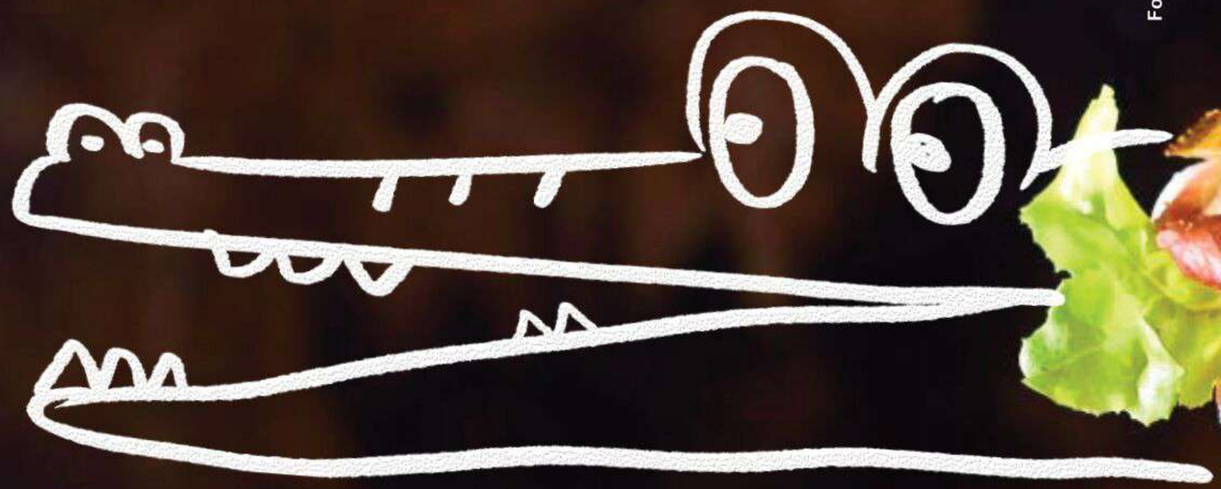


Foto: House of Food (1); Illustration: Constantin Elze

Gefährlich gute Himbeersoße

100 g kernloser Himbeeraufstrich und 1–2 EL Weißweinessig in einem kleinen Topf glatt rühren, langsam erwärmen und 2–3 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Passt auch zu den Croques „Hawaiiensis“ oder „Saigonis“.

CROQUE „LUTETIA“

MIT HIMBEERSOSSE

Gar nicht so brav, wie es scheint: Durch das mit Essig gepimpte Konfitüresößchen verwandelt sich der eher klassische Croque in einen aufregenden Brie-Alligator. Vorsicht, den wollen alle!

Ein Imbiss-Besitzer schob 1976 die untere Brothälfte mit Käse in den Ofen und belegte sie erst danach. Fanden alle so stark, dass in den 1980ern zahlreiche Croque-Läden eröffneten – nirgends so viele wie in Hamburg.

CROQUE „SAIGONIS“

MIT HOT MAYO

Dass die Gattung der Baguette-Tiere aus Dinkel etwas zurückhaltender ist, sieht man diesem Croque-odil mit Sesam-Hühnchen und mariniertem Rotkohl gar nicht an. Wir finden: eine beeindruckende Erscheinung

ca. 35 Minuten · einfach · Stück ca. 660 kcal · E 51 g · F 20 g · KH 65 g

Zutaten für 4 Stück

200 g Rotkohl
200 g Möhren
2 EL Weißweinessig
Salz, Zucker, Pfeffer
80 g Babyleafsalat
6 Stiele Koriander
600 g Hähnchenfilets
2 EL Öl
80 g Sesam
2 Dinkelbaguettes (à 250 g)

1 Rotkohl waschen, Möhren schälen. Beides in feine Streifen hobeln oder schneiden. Mit jeweils 1 EL Essig und je 2 Prisen Salz sowie Zucker verkneten, beiseitestellen.

2 Salat waschen und trocken schleudern. Korianderstiele waschen und die Blättchen abzupfen.

3 Fleisch trocken tupfen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Fleisch darin ca. 10 Minuten braten, dabei einmal wenden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Sesam auf einen Teller geben. Filets darin wenden. Pfanne auswischen und wieder auf den Herd stellen.

4 Die Baguettes erst senkrecht, dann waagerecht halbieren. Schnittflächen in der heißen Pfanne kurz anrösten.

5 Untere Baguettehälften mit etwas Sriracha-Mayo (s. unten) bestreichen. Salat, Rotkohl und Möhren darauf verteilen. Hähnchen in Scheiben schneiden und darauflegen. Mit Koriander bestreuen und restlicher Mayo beträufeln. Die oberen Baguettehälften daraufsetzen.

Durstig machende Sriracha-Mayo

200 g Salatmayonnaise oder Salatcreme mit 3 EL Sriracha (asiatische Chilisoße) verrühren. Mit etwas Limettensaft und Salz abschmecken. ***Passt auch zu den Croques „Hawaiienis“ und „Lutetia“.***

Foto: House of Food (1); Illustration: Constantin Elze

ca. 25 Minuten · einfach · Stück ca. 590 kcal · E 20 g · F 22 g · KH 73 g

Zutaten für 4 Stück

½ Hokkaido (ca. 600 g)
3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
4 Vollkornbaguette-Brötchen (à ca. 80 g)
150 g Mozzarella in Scheiben (z.B. von Andechser)
50 g Babyspinat
4 kleine Tomaten
Backpapier

1 Kürbis waschen, entkernen und mit Schale in dünne Scheiben schneiden. Mit 2 EL Öl, etwas Salz und Pfeffer mischen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 10 Minuten rösten.

2 Brötchen waagerecht halbieren. Die Käsescheiben auf die unteren Brötchenhälften verteilen. Kürbis auf dem Blech etwas zusammenschieben. Brötchenhälften mit den Schnittflächen nach oben auf die andere Blechhälfte setzen. Ca. 5 Minuten mitrösten.

3 Inzwischen Spinat waschen und trocken schleudern. Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, die Tomatenscheiben kurz darin von beiden Seiten anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Untere Brötchenhälften mit den vorbereiteten Zutaten belegen. Die Honig-Dill-Soße (s. rechts) darüberträufeln, obere Brötchenhälften daraufsetzen.

Sanfte Honig-Dill-Soße

6 Stiele Dill waschen und fein hacken. Mit 4 EL Salatmayonnaise oder -creme, 2 TL Dijonsenf, 1–2 EL Honig und 1 EL Weißweinessig verrühren. Mit Salz abschmecken.

Passt auch zu den Croques „Hawaiiensis“, „Saigonis“ und „Lutetia“.

Unsere Corque-odil-Experten raten: verschiedene Soßen, Brote und Beläge auf den Tisch packen, Freunde einladen und losschnappen – pardon, loslegen.

CROQUE „CUCURBITA“

MIT HONIG-SENF-SOSSE

Einige der Croque-odil-Arten leben übrigens vegetarisch. Wie dieses Exemplar mit seinem Belag aus Mozzarella, Kürbis und Spinat. Damit ist bewiesen: In den Croque kommt, was schmeckt – und fix zubereitet ist

Foto: House of Food (1); Illustration: Constantin Elze

Lieb & teuer

(Aber nur im Herzen)

UNSERE KÜCHEN-SCHÄTZE

Es sind die kleinen Dinge im Leben: Produkte, Rituale oder Rezepte, die den Alltag schöner machen. Diesmal verrät Food-Redakteurin ***Tjitske Schrieks*** ihre Lieblinge

Zarte Verwandtschaft

„Mein absoluter Hero in der kalten Jahreszeit: **Spitzkohl!** Krautsalat ist damit ruck, zuck gemacht, einfach die zarten Blätter kurz mit Salz und Zucker kneten, Dressing dazu. Fertig. Und in der Pfanne reicht es, den mild schmeckenden Kohl zwei Minuten anzubraten."

Neuer Lebensgefährte

„Nach meinem Umzug hab ich mal auf meine Eltern gehört und mein Erspartes in vernünftige **Kochtöpfe** investiert. Die sind um Längen besser als meine Alten, und die Griffe werden nicht heiß."
Von Fissler, aus der Original-Profi Collection ab 129 €.

Für sensible Hundebäuche

„Auch Vierbeiner können Unverträglichkeiten haben. Mein Mops Cooper bekommt als Belohnung für ein ‚High Five' daher **Hundekekse** aus Bananen, Haselnüssen und Mehl. Die sind so natürlich, dass ich sie selbst essen könnte."
Für 3,50 €/100 g über dogsdeli.de*

Mein Sonntags-Klassiker

„Seit ich dieses Jahr den Veganuary mitgemacht habe, gibt's zum Frühstück nicht mehr Rührei, sondern **Rührtofu!** Ich bin zwar keine Veganerin, aber das Eier-Double find ich super: Natur-Tofu mit einer Gabel zerdrücken, ein Schuss Hafermilch dazu, ordentlich würzen und mit Gemüse nach Wahl anbraten."

Wachmacher am Morgen

„Bei mir gibt's Saft statt Kaffee. Und zwar mit Eis im Mixer gecrushed. Der kleine Kälteschock macht das Gehirn schön wach und wirkt besser als Koffein. Am liebsten nehm ich **Bio-Direktsäfte** aus erster Pressung, die noch alle Inhaltsstoffe enthalten."
Z. B. Sauerkirsche von Rabenhorst für ca. 4,50 €/ 330 ml.

WG-Überbleibsel

„Mein guilty Pleasure ist Tequila! Und was passt besser dazu als ein bunter **Totenkopf-Salzstreuer.** Ich musste nach der Unizeit hart darum kämpfen, um ihn behalten zu dürfen. Meine anderen fünf Mitbewohner hatten es auch auf ihn abgesehen."

Juhu, ein Gewürz!

„Im Supermarkt findet man mich immer beim Gewürzregal. Ich liebe es, was Neues auszuprobieren. Dieses enthält Zutaten wie Hanfsamen und Schabzigerklee – gibt allem den letzten Schliff."
„Green Umami" für 7,80 €/ 45 g über soul-spice.com*

* Zzgl. Versandkosten

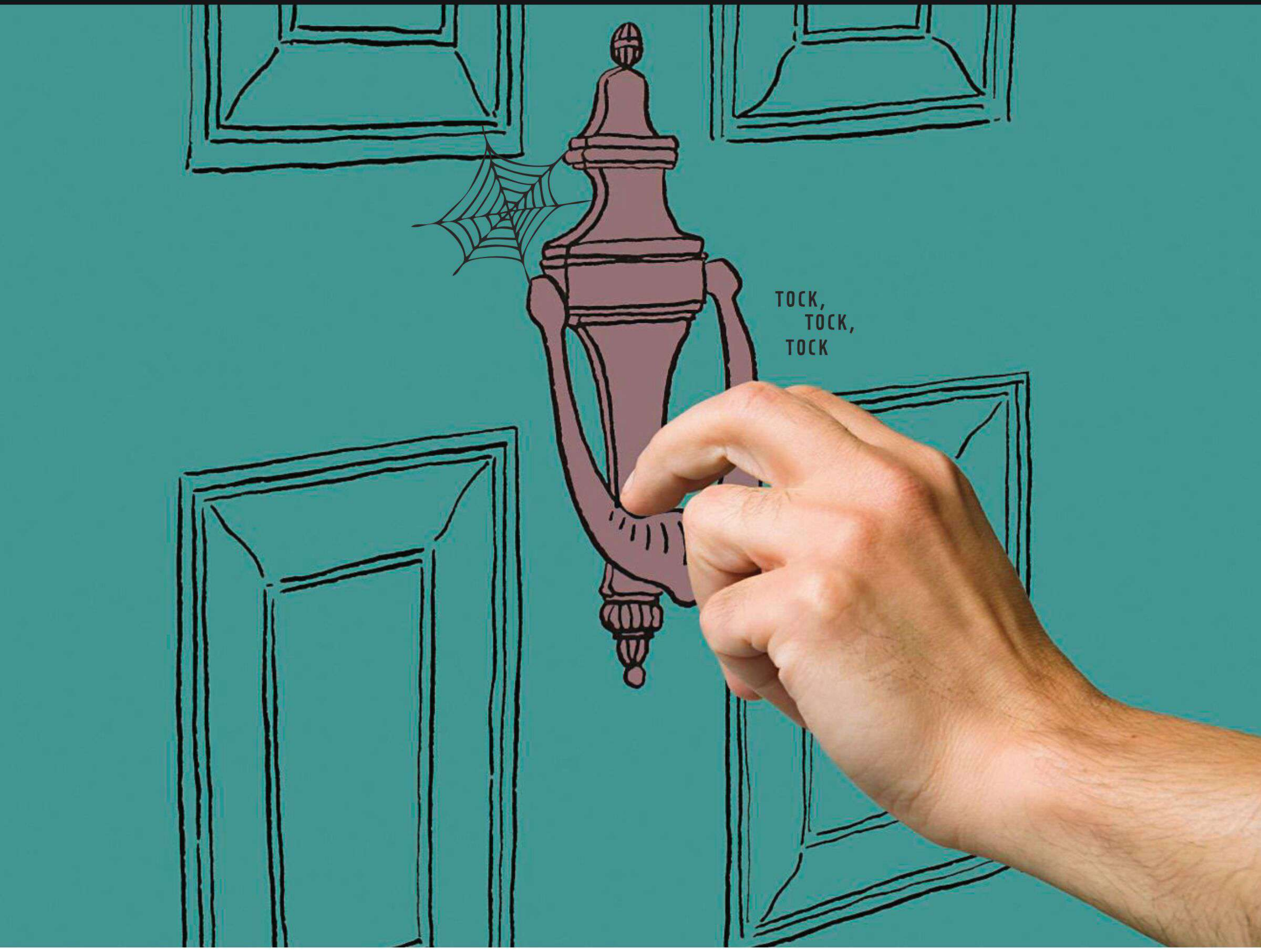
Foto: House of Food (1), Adobe Stock (1), PR (6); Illustration: Kaja Paradiek

SUZUKI

Way of Life!

Die Größe im Kleinen.

Jeden Tag das Besondere entdecken, den Zauber der schönen Dinge, die nicht groß sein müssen, um großartig zu sein. So wie der Suzuki Swift Hybrid, der Sie elegant und entspannt überallhin begleitet. Und dabei selbst ein kleines Juwel ist. Mit seiner dynamischen Form, unerwartet viel Platz und zeitgemäßer Hybrid-Effizienz. Fahrspaß, der ins Heute passt.


TOCK,
TOCK,
TOCK

ANKLOPFEN MIT AUSSICHT AUF DREI GÄNGE

Das Easy-peasy-Menü

DAS PERFEKTE DINNER? NÖ! WIR PLÄDIEREN LIEBER FÜR EINEN STRESSFREIEN ABEND FÜR ALLE. DARUM GIBT'S HIER GERICHTE, DIE SICH ENTSPANNT VORBEREITEN LASSEN – KLINGT IRGENDWIE DOCH PERFEKT ...

VORSPEISE

Kürbiskessel-Hummus
mit Fledermaus-Chips

HAUPTGANG

Furchtbar leckere
Chicken Pot Pies

DESSERT

Slurpie
„Trick or treat"

Illustration: Getty Images

ZEITPLAN

1 Tag vorher
Hauptgang: Pasteten-Füllung zubereiten, abgedeckt kalt stellen.

Am Morgen
Vorspeise: Kürbis garen. Fledermäuse ausstechen, knusprig backen. Kürbis pürieren, kalt stellen. Chips luftdicht verschlossen lagern.

Ca. 45 Minuten vorher
Hauptgang: Teig aus dem Kühlschrank nehmen.
Vorspeise: Mandeln rösten. Püree und Hummus mischen. In die Kürbisschüssel geben.

Ca. 20 Minuten vorher
Hauptgang: Ofen vorheizen. Chicken Pot Pies zubereiten.

Ding Dong!
Ohhhh! Maske aufsetzen und „Thriller“ von Michael Jackson anwerfen. Nach dem ersten Gruseln die Pasteten in den Ofen schieben, dann gibt’s Süßes und Saures.

Nach der Vorspeise
… ist Zeit für den Hauptgang.

Nach dem Hauptgang
Mmmh, noch ein Schlückchen Wein und weiter geht‘s mit der fixen Zubereitung des Desserts.

NOCH MEHR GRUSELSPASS

*Von Fledermaus bis Hexenhut: Bei sallys-shop.de gibt's eine große Auswahl an Halloween-Ausstech-formen ab ca. 2,50 €**

Foto: Are Media Syndication

Kürbiskessel-Hummus

MIT FLEDERMAUS-CHIPS

Huch, beim Blick auf die Vorspeise haben wir uns ganz schön gegruselt … Aber sobald der Schreck nachlässt, fliegen die krossen Fledermaus-Chips wie von selbst in den cremigen Kürbis-Dip

ca. 1 Stunde · einfach · Portion ca. 390 kcal · E 9 g · F 17 g · KH 51 g

Zutaten für 4 Personen

1 Butternut-Kürbis (ca. 1,2 kg)
2 EL Öl + etwas zum Beträufeln
4 Vollkorn-Tortillas (Wraps; ca. 25 cm Ø)
Edelsüßpaprika, Salz, Pfeffer
1 EL Mandelblättchen
4 Stiele Petersilie
1 Packung Hummus (200 g; Kühlregal)
Backpapier

1 Kürbis waschen, einen Deckel abschneiden. Vom Boden ein ca. 10 cm langes Stück abschneiden und die Kerne und weichen Fasern mit einem Löffel herauslösen, sodass eine Schüssel entsteht. Rest Kürbis schälen, halbieren und ebenfalls die Kerne und Fasern herauslösen. Fruchtfleisch würfeln.

2 Kürbisschüssel, -deckel und -würfel auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Mit Öl beträufeln. Im heißen Ofen (E-Herd: 180 °C/Umluft 160 °C) ca. 30 Minuten weich garen.

3 Inzwischen Tortillas mit einer Fledermausform (ca. 8 cm) ausstechen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. 2 EL Olivenöl mit ½ TL Paprika, Salz und Pfeffer verrühren. Chips damit bepinseln. Kürbis aus dem Ofen nehmen und ausdampfen lassen. Ofentemperatur erhöhen (E-Herd: 200 °C/Umluft 180 °C), Chips ca. 10 Minuten backen. Kürbiswürfel grob pürieren. Püree abkühlen lassen.

4 Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten. Petersilie hacken. Kürbispüree und Hummus verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Dip in der Kürbisschale anrichten, mit Petersilie und Mandeln bestreuen, Deckel daraufsetzen. Den Kürbiskessel mit Fledermaus-Chips servieren.

FURCHTBAR LECKERE Chicken Pot Pies

Krosse Hülle, zarter Kern – die feinen Pasteten sind alles andere als der Horror! Wir versprechen: ein Biss und den mordshungrigen Gästen sitzt nur die Angst im Nacken, das Rezept nicht zu ergattern …

ca. 1 ½ Stunden | einfach | Portion ca. 630 kcal · E 36 g · F 18 g · KH 73 g

Zutaten für 4 Personen

900 g Süßkartoffeln
Salz, Pfeffer
500 g Hähnchenfilet
1 große Stange Porree
2 Knoblauchzehen
4 Stiele Thymian
4 Blätter Filo- oder Yufkateig (ca. 100 g; Kühlregal)
4 EL Olivenöl ▪ 1 EL Mehl
1 EL Kürbiskerne ▪ 1 Eiweiß
evtl. Rote-Bete-Blätter (oder Pflücksalat) zum Servieren
Fett für die Form
Holz- oder Schaschlikspieß

1 **Für die Füllung** Süßkartoffeln schälen, würfeln, in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Inzwischen ca. 1 l Wasser aufkochen. Fleisch zugeben, bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten garen. Porree waschen, putzen und in Ringe schneiden. Knoblauch und Thymianblätter hacken. Kartoffeln abgießen. Fleisch aus der Brühe nehmen, 150 ml Brühe abmessen und beiseitestellen. Kartoffeln und Fleisch etwas abkühlen lassen. Die Kartoffeln mit dem Kartoffelstampfer grob zerdrücken. Filets in Stücke zupfen.

2 Teig aus dem Kühlschrank nehmen. Öl erhitzen. Porree und Knoblauch darin andünsten. Mehl zugeben, unter ständigem Rühren ca. 2 Minuten anschwitzen. Mit Brühe ablöschen. Fleisch und Püree zugeben, unter Rühren ca. 2 Minuten köcheln. Mit Salz, Pfeffer, Thymian würzen.

3 Kürbiskerne hacken. Teig erst mit etwas Eiweiß bestreichen, dann zweimal in der Mitte zu einem Quadrat falten. 4 Auflaufförmchen (à ca. 400 ml) fetten. Füllung auf die Förmchen verteilen, mit jeweils 1 Teigquadrat belegen, dabei die Teigränder nach oben drehen. Mit Rest Eiweiß bestreichen. Mit Kernen bestreuen.

4 Mit einem Holz- oder Schaschlikspieß ein Loch in die Mitte jeder Pastete stechen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 180 °C) ca. 25 Minuten backen. Evtl. mit Rote-Bete-Blättern anrichten.

COMPOSITION M, 2020, MARKUS MOLITOR, MOSEL
Die trockene Weißwein-Cuvée des preisgekrönten Winzers Molitor verbindet sich harmonisch mit dem würzigen Geflügelgericht. Überzeugt mit einem unschlagbarem Preis-Leistungs-Verhältnis. Flasche (0,75 l) für ca. 8 € bei Lidl

Foto: Are Media Syndication, PR

MEAL PREP

Die Füllung kann bis zu 2 Tage im Voraus zubereitet werden – abkühlen lassen und abgedeckt kalt stellen.

Slurpie „TRICK OR TREAT"

Süßes oder Saures? Beides! Die Kombi von Vanilleeis und spritziger Orangenlimonade ist ein absolutes Geschmackserlebnis

LANGSAM SCHLÜRFEN

Slurpies (slurpee = schlürfen) sind halb gefrorenes Trinkeis mit Brainfreeze-Gefahr …

Foto: Are Media syndication

ca. 10 Minuten · einfach · Glas ca. 210 kcal · E 4 g · F 7 g · KH 32 g

Zutaten für 4 Personen

4 Bio-Orangen
600 ml gekühlte Orangenlimonade (mit Kohlensäure)
4 Kugeln Vanilleeis
Papierstrohhalme

1 1 Orange heiß waschen und etwas Orangenschale sehr fein abreiben. Alle Früchte halbieren und den Saft auspressen (ergibt ca. 400 ml).

2 4 hohe Gläser (à ca. 300 ml) mit Orangensaft, -abrieb und -limonade füllen. Und am besten auf ein Tablett stellen.

3 In jedes Glas 1 Kugel Vanilleeis geben (Achtung, jetzt schäumt es). Sofort mit einem Strohhalm servieren.

MIT VITALEN MUSKELN* DURCH DEN SOMMER!

DECKEN SIE EINFACH & SCHNELL IHREN ERHÖHTEN MAGNESIUM-BEDARF!

- **Unkompliziert** nur 1x täglich ohne Wasser
- **Hochdosiert** und gut verträglich
- **Ideal für Unterwegs** im praktischen Direct-Stick

AUCH MIT ZITRONEN-GESCHMACK

BIO-AKTIVE MAGNESIUM IONEN

Biolectra® Magnesium. Bewährte Qualität aus der Apotheke.

*Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei.
Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.
Biolectra® Magnesium 400 mg ultra Direct Zitronen-/Orangengeschmack. Verzehrsempfehlung: 1x täglich den Inhalt eines Sticks verzehren. Die Micro-Pellets direkt auf die Zunge geben, langsam zergehen lassen und schlucken.
Enthält eine Phenylalaninquelle. Kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken. Stand: Juli 2021

HERMES ARZNEIMITTEL

Survival Rezept

ES GIBT MOMENTE IM LEBEN, DA BRAUCHEN WIR SCHNELL ETWAS SÜSSES. DENN SONST GIBT'S SAURES VON KLEINEN QUÄLGEISTERN, DIE **AN HALLOWEEN VOR DER TÜR** STEHEN

KLEINE SCHOKO-KNUSPER-MUMIEN

Statt sie zu ignorieren, die Gruselkids einfach bitten, nach ihrer Runde noch mal vorbeizukommen. Inzwischen **ca. 100 g Schokolade oder Kuvertüre** (noch Osterhasen übrig?) über einem warmen Wasserbad schmelzen. **2 Reiswaffeln** zerkrümeln (alternativ 30–50 g Cornflakes). **2 EL geröstete und gesalzene Nüsse** (z. B. Erdnüsse oder Pistazien) grob hacken. Beides unter die Schoki rühren. In eine mit Frischhaltefolie ausgelegte Form (ca. 18 x 20 cm) streichen. Kalt stellen und trocknen lassen. Schokotafel in 1–2 cm breite Streifen schneiden und jeweils mit Backpapierstreifen mumienartig einwickeln. Bis zum nächsten Spuk-Besuch kühlen, um kleine Gespenster und Hexen damit glücklich zu machen.

Foto: Getty Images (1), Illustration: Constantin Elze, Michaela Könecke

Helden DES Alltags

MIT SUPERKRÄFTEN REIN
INS KOCHVERGNÜGEN

ABWASCH-HELD

Das Kochgeschirr: eine Pfanne, ein Topf oder ein Blech – sonst nix!

DIE SCHNELLE NUMMER

Stoppt den Heißhunger! In höchstens 30 Minuten fertig gekocht

DOSEN-ZAUBER

Verwandelt praktische Fertigprodukte in gigantisch gute Essen

MEAL-PREP-STAR

Zum Vorbereiten. Zum Einpacken. Zum Mitnehmen.

BUDGET-LIEBLING

Aus wenig viel machen – Gerichte (nicht nur) fürs Monatsende

VEGGIE

Mais-Fritters mit Avocadosalat

• ca. 40 Minuten • einfach • Portion ca. 510 kcal · E 14 g · F 35 g · KH 33 g

Zutaten für 4 Personen

75 g Polenta ▪ 75 g Mehl
2 Eier ▪ 100 ml Milch
1 Dose (425 ml) Mais
Salz, Pfeffer
Saft von 1 Limette
3 EL Basilikum-Pesto (Glas)
4 EL Olivenöl
1 Bund Radieschen
2 Avocados
4 EL Parmesanspäne

1 Polenta, Mehl, Eier und Milch verrühren. Mais abgießen und unterheben. Salzen, pfeffern. Ca. 20 Minuten quellen lassen.

2 Radieschen putzen, waschen und halbieren. Die Avocados halbieren, entkernen, Fruchtfleisch in Spalten schneiden und mit Limettensaft beträufeln. Radieschen und Avocado mit Pesto vermengen oder beträufeln.

3 Öl in zwei Portionen in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Pro Fritter 1–2 EL Polentamasse hineingeben und von jeder Seite ca. 2 Minuten in braten. Fertige Fritters im Ofen (80 °C) eventuell warm stellen. Die Fritters mit Radieschen und Avocado anrichten. Mit Parmesan bestreuen.

Fixe Spirelli nach Jäger-Art

• ca. 25 Minuten • einfach • Portion ca. 680 kcal · E 32 g · F 24 g · KH 80 g

Zutaten für 4 Personen

400 g Spiralnudeln
Salz, Pfeffer ▪ 1 Zwiebel
5 Halme Schnittlauch
300 g Schnitzel (vom Kalb oder Schwein) ▪ 2 EL Öl
1 TL Mehl ▪ 50 ml Weißwein oder Brühe ▪ 200 g Schlagsahne ▪ 150 g TK-Erbsen

1 Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen. Inzwischen Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden.

2 Das Fleisch trocken tupfen, in Streifen schneiden und im heißen Öl anbraten. Salzen, pfeffern und herausnehmen. Zwiebel im Bratfett 2–3 Minuten anbraten. Mit Mehl bestäuben und unter Rühren anschwitzen. Mit Weißwein und Sahne ablöschen, ca. 4 Minuten köcheln.

3 Erbsen zugeben, ca. 2 Minuten köcheln. Das Fleisch darin kurz erwärmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Schnittlauch bestreuen. Die Nudeln abgießen und unterheben.

Foto: House of Food; Illustration: Stocksy

Lasagne-Strudel mit Spinat und Ricotta

• ca. 50 Minuten • nicht so schwer • Portion ca. 470 kcal · E 19 g · F 31 g · KH 27 g

Zutaten für 4–6 Personen

1 Packung TK-Rahm-Blattspinat (540 g, z. B. von Iglo)
1 Knoblauchzehe
150 g Ricotta
150 g Schlagsahne
Salz, Pfeffer
125 g Mozzarella
4 frische Lasagneblätter (ca. 160 g; Kühlregal, z. B. von Rana)
1 Ei ▪ 150 g Crème fraîche
40 g geriebener Parmesan
150 g Röstpaprika (Glas)
3 Stiele Petersilie
50 g Nüsse (z. B. Mandeln oder Haselnüsse)
Backpapier

1 Spinat in einem Topf zugedeckt bei schwacher Hitze auftauen. Knoblauch hacken. Ricotta, 50 g Sahne und Knoblauch glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mozzarella fein würfeln.

2 Nudelblätter auf einem Bogen Backpapier übereinanderlappend zu einem Rechteck (ca. 30 x 50 cm) legen, dabei entspricht die kurze Nudelplattenseite der langen Seite der Kastenkuchenform (12 x 30 cm). Ei verquirlen und zwischen den doppelt gelegten Nudelflächen verstreichen. Ricottacreme auf den Nudeln verstreichen. Spinat und Mozzarella darauf verteilen, dabei am oberen Rand etwa 5 cm frei lassen. Nudelplatte mithilfe des Papiers aufrollen. In die Form heben, dabei sollte die Nahtseite unten sein. 100 g Sahne, Crème fraîche und Parmesan verrühren, über die Nudelrolle gießen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 180 °C) ca. 30 Minuten backen.

3 **Für die Salsa** Paprika würfeln. Petersilie waschen. Blätter mit und Nüssen hacken. Alles mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lasagne-Strudel in Stücke schneiden und mit Salsa anrichten.

Foto: House of Food

Mehr auf **rewe.de/klimaschutz**

Dein Markt für mehr Klimaschutz!

Jetzt klimaneutral: REWE Bio + vegan

Bei unseren Produkten von REWE Bio + vegan kompensieren wir die unvermeidbaren Emissionen durch ein Klimaschutzprojekt für Waldschutz in Peru und zusätzliche Aufforstungsinitiativen in Deutschland.

VEGGIE

Kumpir de luxe

mit gebackenem Camembert

• ca. 55 Minuten • einfach • Portion ca. 700 kcal · E 20 g · F 41 g · KH 63 g

Zutaten für 4 Personen

4 Backkartoffeln (à ca. 250 g)
Salz, Zucker ▪ 700 g Rotkohl
1 Zwiebel ▪ 50 ml Orangensaft
1 TL Senf ▪ 2 EL Balsamico-Essig ▪ 2 EL Olivenöl
1 Packung TK-Back-Camembert (4 x 75 g) ▪ 1 Birne ▪ *Kresse zum Garnieren ▪ Alufolie*

1 Kartoffeln gründlich mit einer Bürste waschen, salzen, in Alufolie wickeln und auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 50 Minuten backen.

2 Rotkohl und Zwiebel in feine Streifen schneiden, mit 1 TL Salz verkneten. Saft, Senf, Essig, Olivenöl und 1 TL Zucker verquirlen. Dressing und Kohl vermengen.

3 Nach ca. 35 Minuten Backzeit den Camembert ebenfalls auf das Blech setzen und die letzte Viertelstunde mitbacken.

4 Birne waschen, vierteln entkernen und in Scheiben schneiden. Kartoffeln längs einschneiden. Mit Rotkohl, Birne, je 1 Camembert und den dem Käse eventuell beiliegenden Preiselbeeren füllen. Mit Kresse garnieren.

Flotter Pott:
Herbstliches Nudel-Curry

• ca. 30 Minuten • einfach • Portion ca. 570 kcal · E 14 g · F 21 g · KH 75 g

Zutaten für 4 Personen

1 kleiner Hokkaido-Kürbis
1 rote Chilischote
2 kleine rote Paprika
1 Stück (ca. 3 cm) Ingwer
2 EL Öl
1–2 TL rote Currypaste
1 Dose (400 ml) Kokosmilch
300 g Spiralnudeln
Salz, Pfeffer
50 g Blattspinat

1 Kürbis waschen, halbieren, entkernen und in Würfel schneiden. Chili und Paprika waschen. Chili längs aufschneiden, Kerne entfernen und die Schote hacken. Paprika halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Den Ingwer schälen und fein reiben.

2 Öl in einem großen Topf erhitzen. Paprika, Kürbis, Chili und Ingwer darin anbraten. Currypaste zugeben, anschwitzen. Mit Kokosmilch ablöschen. Nudeln und 400 ml Wasser zugeben, würzen, ca. 15 Minuten zugedeckt köcheln. Spinat waschen, unterheben. Curry abschmecken.

VEGAN

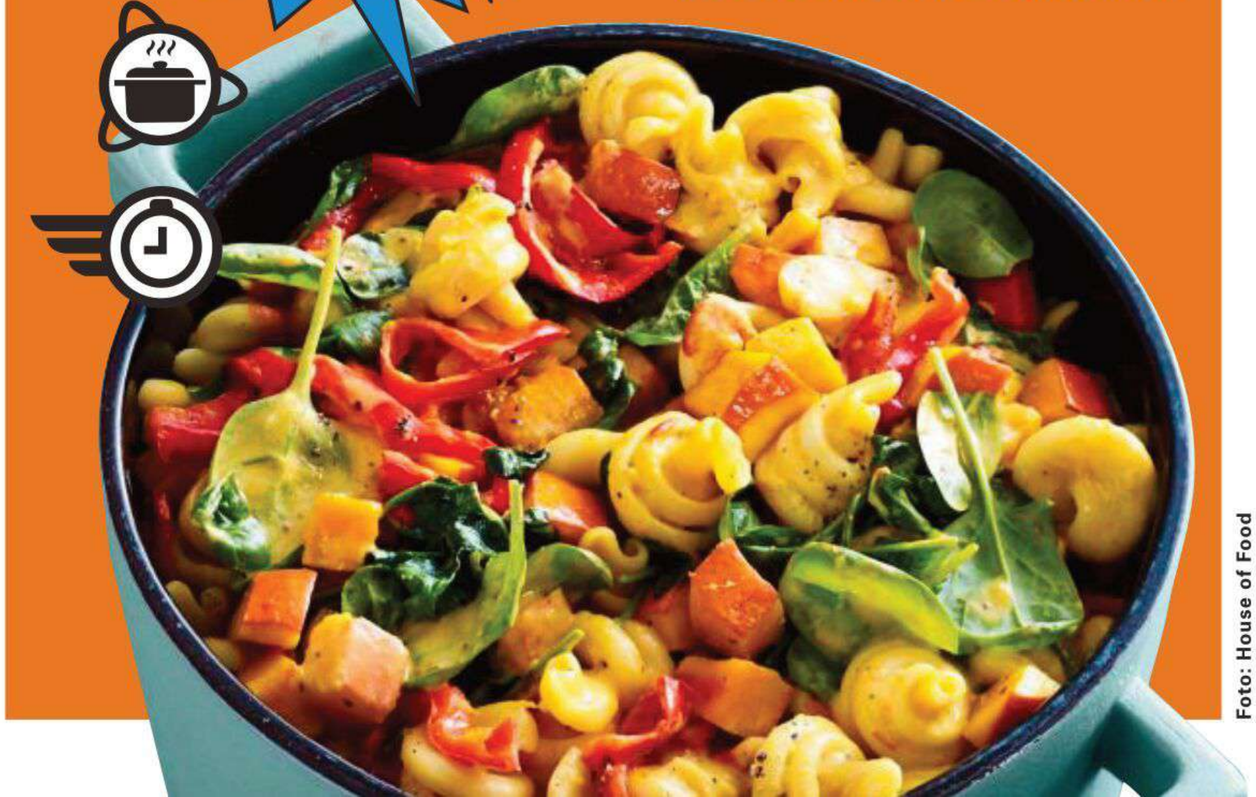


Foto: House of Food

VEGGIE

Süße Gnocchi-Bowl

mit Apfel-Kompott und Zimtbröseln

• ca. 30 Minuten • einfach • Portion ca. 630 kcal · E 9 g · F 22 g · KH 95 g

Zutaten für 4 Personen

4 Äpfel
100 g brauner Zucker
8 EL Apfelsaft
2 EL Zitronensaft
1 EL Rosinen
1 EL Speisestärke
1–2 EL Orangensaft
100 g Butter
6 EL Semmelbrösel
Zucker, Zimt, Salz
500 g Gnocchi (Kühlregal)
Minze und Puderzucker zum Verzieren

1 Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Zucker in einem Topf karamellisieren. Mit Apfel- und Zitronensaft ablöschen. Rosinen zugeben und mit den Apfelspalten darin 3 Minuten dünsten. Stärke und Orangensaft glatt rühren, zu den Äpfeln geben, aufkochen.

2 Butter in einer Pfanne erhitzen. Brösel mit 2 EL Zucker und 1 TL Zimt darin goldbraun rösten. Die Gnocchi nach Packungsanleitung in Salzwasser kochen, abgießen. Gnocchi in den Zimtbröseln wenden. Mit Apfelkompott anrichten. Mit Minze und Puderzucker anrichten.

Was häufig hinter Magen-Darm-Problemen steckt:

Fructose-Intoleranz![1]

Jeder Dritte ist betroffen – Sie auch?[2]

30% aller Erwachsenen und rund 70% der Kinder vertragen keinen Fruchtzucker – doch viele wissen nichts davon. Dabei lassen sich die Beschwerden leicht vermeiden.

Ein Apfel am Tag erspart den Arzt? Oft gilt das Gegenteil: Vielen Menschen grummelt es nach dem Verzehr von Obst im Bauch. Kennen Sie das auch? Dann reagieren Sie vermutlich empfindlich auf Fruchtzucker (Fructose). Das Problem: Dieser ist längst nicht nur in Früchten und Säften enthalten, sondern auch in Gemüse und dem „normalen" Haushaltszucker. Was dazu führt, dass wir oft viel mehr davon verzehren, als wir ahnen …

Zucker in der Nahrung: die Fructose-Bombe

Ein Stück Schokoladenkuchen etwa enthält mit ca. 20 g Fructose schon deutlich mehr, als ein Großteil von uns verträgt.

Typische Symptome einer Fructose-Intoleranz[1]

- Blähungen und Flatulenzen
- Bauchschmerzen und Bauchkrämpfe
- Völlegefühl und Übelkeit
- Verstärkter Stuhldrang bis hin zu Durchfall

Fructose-Unverträglichkeit[1]

Doch was passiert eigentlich bei einer Fructose-Unverträglichkeit? Liegt sie vor, wird nur ein Teil der zugeführten Fructose über unsere Dünndarmschleimhaut aufgenommen (Malabsorption). Die nicht aufgenommene Fructose gelangt in den Dickdarm und wird dort von Darmbakterien unter Gasbildung abgebaut. Die Folge: Verdauungsbeschwerden, die oft erst Stunden später auftreten und daher nicht mit einer Fructose-Unverträglichkeit in Verbindung gebracht werden.

Die größten Fructose-Quellen

- Früchte und Fruchtsäfte
- Haushaltszucker (Saccharose)
- Eiscreme
- Back- und Süßwaren
- Brotaufstriche, Honig und Marmeladen
- Fastfood und Softdrinks
- Fruchtjoghurts

Tschüss, Fructose-Beschwerden: Fructaid® schaltet Fructose aus

Und dann? Ständiger Fructose-Verzicht? Nicht nötig! Mit Fructaid® können Sie alles, was Fructose und Haushaltszucker enthält, z. B. Obst, Gemüse, Süßes und Desserts, wieder unbeschwert genießen.

[1] Zur Verhütung / Linderung von durch Fructose-Malabsorption bedingten Verdauungsbeschwerden.
[2] www.dge.de/uploads/media/DGE-Pressemeldung-intern-04-2011-DGE-Infothek-Fructose.pdf.

Fructaid®– das patentierte Medizinprodukt bei Fructose-Intoleranz[1]
Ausführliche Informationen unter www.fructaid.de

Vegetarian Society APPROVED

Knusperfilets „German Surf and Turf“

• ca. 40 Minuten + ca. 30 Minuten Wartezeit • einfach • Portion ca. 580 kcal · E 44 g · F 22 g · KH 48 g

Zutaten für 4 Personen

4 TK-Seelachsfilets (à ca. 100 g) ▪ 1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
300 g Champignons
400 g TK-Prinzessbohnen
Salz, Pfeffer
4 EL Öl ▪ 2 EL Sojasoße
10 Scheiben Schwarzwälder Schinken
3 EL Semmelbrösel
2 Eier ▪ 2 EL Mehl
1 Packung (2 Beutel à 100 g) Kartoffelpüree „Das Komplette“

1 Seelachsfilets in kaltem Wasser auftauen lassen. Inzwischen Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln. Pilze putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Bohnen in kochendem Salzwasser 3–5 Minuten vorgaren und abgießen.

2 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Pilze darin anbraten. Zwiebel und Knoblauch zugeben und 2–3 Minuten weiterbraten. Bohnen unterheben. Mit Sojasoße und Pfeffer würzen. Im Ofen bei 50 °C warm stellen.

3 Schinken fein schneiden. Mit Semmelbröseln mischen. Eier verquirlen. Fisch zuerst im Mehl, dann im Ei und zum Schluss in den Schinkenbröseln wenden. Panade etwas andrücken. Filets in 2 EL Öl unter Wenden etwa 3–5 Minuten braten.

4 1 l Wasser aufkochen. Topf vom Herd nehmen. Püreepulver mit dem Schneebesen einrühren. Salzen und kurz durchrühren. Knusperfilets mit Gemüse und Kartoffelpüree anrichten. Übriges Gemüse dazureichen.

Foto: House of Food

Serviervorschlag

In der Tiefkühlung

COSTA Pacific Prawns King Size –
blanchiert und küchenfertig vorbereitet.

www.costa.de

#ISSWASGUTES

Knackig-zarte Pacific Prawns King Size inspirieren zu genussvollen Kreationen.

**In bester COSTA Qualität –
so einfach isst man gut.**

COSTA

Lust auf Meer.

Zum Aufwärmen: Grüner Kokos-Topf

• ca. 30 Minuten • einfach • Portion ca. 450 kcal · E 15 g · F 36 g · KH 9 g

Zutaten für 4 Personen

3 Kaffir-Limettenblätter
1 Stück (ca. 4 cm) Ingwer
2 Knoblauchzehen
2 kleine rote Chilischoten
2 Lauchzwiebeln
abgeriebene Schale und Saft von 1 Bio-Limette
30 g Kokosraspel ▪ 5 EL Öl
1 Dose (400 ml) Kokosmilch
500 ml Gemüsebrühe
200 g Rosenkohl ▪ 1 Brokkoli
1 Zucchini ▪ Salz ▪ 30 g Portulak (oder Feldsalat)

1 Limettenblätter waschen. Ingwer und Knoblauch schälen und hacken. Chili längs aufschneiden, entkernen. Lauchzwiebeln waschen und in Ringe schneiden.

2 Ingwer, Knoblauch, Chili, Zwiebel, Limettenschale, Kokosraspel und 3 EL Öl zu einer Paste pürieren und in 2 EL Öl ca. 1 Minute unter Rühren andünsten. Kokosmilch, Limettenblätter und Brühe zugeben, aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln.

3 Gemüse waschen. Rosenkohl halbieren. Brokkoliröschen vom Strunk schneiden. Zucchini in Scheiben schneiden. Das Gemüse zur Suppe geben und weitere ca. 5 Minuten köcheln. Suppe mit Salz und Limettensaft abschmecken. In Schalen füllen und Portulak daraufgeben.

Unkompliziertes Chili con Pute

• ca. 30 Minuten • einfach • Portion ca. 460 kcal · E 61 g · F 10 g · KH 23 g

Zutaten für 4 Personen

800 g Putenfilet
2 EL Öl
2 rote Zwiebeln
Salz, Edelsüßpaprika, Rosenscharfpaprika
2 Dosen (à 425 ml) Kidneybohnen
1 Dose (425 ml) stückige Tomaten
2 EL Ajvar
¼ Bund Schnittlauch
4 EL saure Sahne

1 Fleisch trocken tupfen, würfeln und portionsweise in heißem Öl anbraten. Die Zwiebeln schälen, würfeln und zum Fleisch geben. Mit Salz würzen.

2 Bohnen abgießen, abtropfen und mit Tomaten sowie Ajvar zum Fleisch geben. 250 ml Wasser zugießen, aufkochen und ca. 15 Minuten schmoren. Mit Salz und Paprika abschmecken.

3 Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden. Chili mit je 1 EL saurer Sahne anrichten und mit Schnittlauch bestreuen. Dazu schmeckt Baguette.

Foto: House of Food

BÜRGER

Lust auf mehr?

Das Rezept für Gemüsemaultaschen mit Kichererbsen-Kürbisragout und weitere leckere Rezeptideen gibt's auf buerger.de/rezepte

Maultaschen gehen immer!

FINGER-FOOD

Very Hungary gegen Very Hungry

Szegediner Sauerkraut-Kuchen

• ca. 1 Stunde • einfach

Stück ca. 590 kcal · E 27 g · F 36 g · KH 36 g

Zutaten für 4–6 Stücke

2 Zwiebeln ▪ 1 EL Öl
500 g Schweinemett
2 Beutel (à 350 g) mildes Weinsauerkraut
1 Lorbeerblatt
Salz, Pfeffer, Edelsüßpaprika, gem. Kümmel, Muskatnuss
400 g Sour Cream
100 g Schlagsahne
4 Eier (Gr. M)
1 Packung Pizzateig (400 g, Kühlregal, z. B. Tante Fanny)
Fett und Mehl für die Form

1 Zwiebeln schälen und würfeln. Öl erhitzen, Mett darin krümelig anbraten. Zwiebeln, Sauerkraut und Lorbeer zufügen. Mit Salz, Pfeffer, 1 TL Paprika und 1 Msp. Kümmel würzen. Ca. 10 Minuten unter Rühren schmoren. Vom Herd nehmen.

2 Von der Sour Cream etwa 6 TL abnehmen und beiseitestellen. Für den Guss Rest Sour Cream mit Sahne und Eiern verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

3 Eine Auflaufform (ca. 30 x 40 cm) fetten und bemehlen, den Teig darauf ausbreiten. Den Teig am Rand etwas hochziehen und andrücken.

4 Mett-Mischung auf dem Teig verteilen. Guss gleichmäßig darübergießen. Im heißen Ofen auf der 2. Schiene von unten (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 180 °C) ca. 45 Minuten backen. In Stücke schneiden und mit einem Klecks Sour Cream und evtl. Paprika bestäubt servieren.

Foto: House of Food

Dann.Doch.Dinkel.

Fannytastisch einfach!

Tante Fanny

kraftvoll
im Geschmack
für ein ganzes
Backblech

TOLLE KNOLLE

VON WEGEN NUR SÄTTIGUNGSBEILAGE!

ALLESKÖNNER

Kartoffeln sind weitaus mehr als nur Lebens- und Futtermittel. Aus den Knollen wird unter anderem auch Papier, Alkohol, Kunstschnee, Pappe oder Seife hergestellt.

GEFEIERT & GEFÜRCHTET

Während die Kartoffel in der katholischen Kirche lange als Frucht des Bösen galt, verehrten und feierten die Inka bis ins 16. Jahrhundert die Knolle, die Ernte und ihre Kartoffelgöttin Axomama.

KARTOFFEL-WG

Nach dem Krieg verliebten sich zahlreiche Männer in verwitwete Frauen. Um deren Rente zu schützen, lebten sie im sogenannten Bratkartoffelverhältnis unter dem Deckmantel einer WG.

All Eyes on ...

BRATKARTOFFELN

Klar, warum wir den knusprigen Klassiker so lieben, oder? Die Zutatenliste ist kurz, die Zubereitung (mit ein paar Tricks) simpel, das Ergebnis de luxe!

PROFI-TRICK

Die Kartoffeln am Vortag kochen, noch heiß pellen, abkühlen lassen und über Nacht kalt stellen. So lassen sie sich am nächsten Tag besonders gut schneiden und anbraten.

ca. 1 ¼ Stunden | einfach | Portion ca. 300 kcal · E 9 g · F 14 g · KH 32 g

Zutaten für 4 Personen

800 g Kartoffeln (s. Seite 58)
1 mittelgroße Zwiebel
125 g geräucherter durchwachsener Speck
2 EL Butterschmalz
Salz, grober schwarzer Pfeffer

1 Kartoffeln waschen. In ca. 2 Liter Wasser zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten garen.

2 Kartoffeln abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und die Schale mit einem Küchenmesser sofort abziehen, dabei die heißen Kartoffeln mit einer kleinen Gabel halten. Auskühlen lassen.

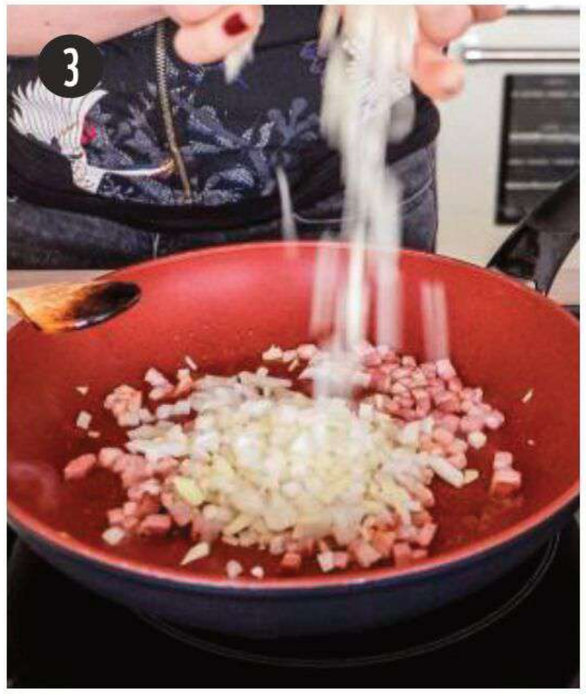
3 Inzwischen Zwiebel schälen und in Ringe schneiden oder fein würfeln. Speck fein würfeln. Die Kartoffeln in gleichmäßig dicke Scheiben schneiden (s. Tipp Seite 59). 1 EL Schmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Speck darin auslassen. Nach ca. 1 Minute Zwiebel zugeben und goldbraun braten. Speck und Zwiebel aus der Pfanne nehmen.

4 1 EL Butterschmalz im Bratfett erhitzen. Kartoffeln portionsweise möglichst flach nebeneinander in der Pfanne verteilen und bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Erst wenn die Seite eine schöne Kruste angenommen hat, die Kartoffeln wenden und andere Seite ebenfalls goldbraun braten.

5 Zur letzten Portion alle gebratenen Kartoffeln und den Speck-Zwiebel-Mix zugeben. Alles noch mal erhitzen und mit Salz sowie Pfeffer würzen.

Kartoffeln nicht zu oft wenden, damit sie nicht matschig werden.

GEHT DAS AUCH MIT ÖL??
Na, klar! Ein neutrales Öl mit hohem Rauchpunkt (z. B. Rapsöl) eignet sich am besten. Butter hingegen verbrennt bei großer Hitze – im schlimmsten Fall schmecken die Kartoffeln dann bitter. Wir bevorzugen Butterschmalz, das hohe Temperaturen aushält und ein feines Aroma liefert.



Fotos: House of Food (6); Illustration: Insa Krebs

DIE BESTEN SORTEN FÜR DIE PFANNE

KARTOFFELN WERDEN JE NACH STÄRKEGEHALT IN DREI VERSCHIEDENE KATEGORIEN UNTERTEILT:

FESTKOCHEND

Stärkegehalt: 💪

👍 *Fallen beim Kochen und Braten nicht auseinander und haben viel Biss. Unsere erste Wahl für ein goldgelbes, extra-knuspriges Ergebnis.*

VORWIEGEND FESTKOCHEND

Stärkegehalt: 💪💪

👍 *Etwas weniger stabil. Bei richtiger Zubereitung aber außen kross, innen soft und etwas „schmatzig“.*

MEHLIGKOCHEND

Stärkegehalt: 💪💪💪

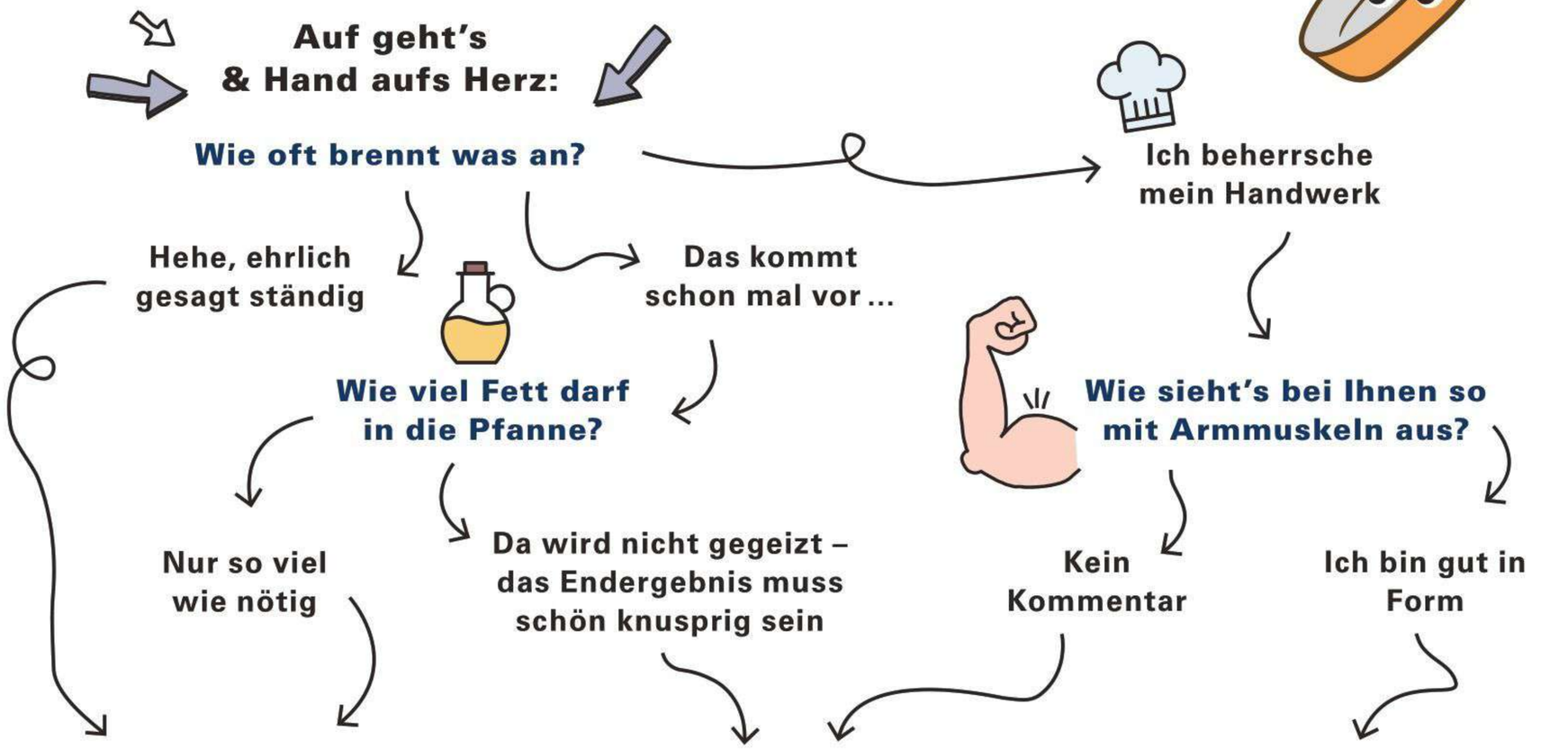
👎 *Weicher und trockener als ihre Verwandten. Wird extrem locker in Topf und Pfanne. Nicht zum Braten geeignet.*

LECKER-TIPP

Wir verwenden am liebsten Sorten aus der Umgebung, z. B. Linda oder Sieglinde, und wählen beim Kauf möglichst gleich große Knollen.

Wer ist denn so mein Typ?

Die Suche nach der großen Liebe ist nicht immer einfach – wir meinen natürlich den Traumpartner auf dem Herd, was haben Sie denn gedacht …



BESCHICHTETE PFANNE

Die lässt nichts anbrennen! Dank Antihaftschicht erzielen auch Bratanfänger mit vergleichsweise wenig Fett gute (wenn auch nicht ganz so krosse) Ergebnisse.

Beschichtete 3-ply-Edelstahl-Pfanne; *Ø 28 cm für 99 €; welldonestudios.com*

EDELSTAHL-PFANNE

Dieses Küchentool ist unverwüstlich, pflegeleicht und genau das Richtige, um so richtig knusprig zu braten. Braucht etwas, bis sie heiß ist, hält die Hitze aber lange.

Profi-Bratpfanne; *Ø 28 für 79,99 €; WMF*

GUSSEISERNE PFANNE

Unsere Food-Stylisten schwören auf die Krustenkünste der Schwergewichte. Sie werden extrem heiß und halten ein Leben lang – brauchen aber auch etwas Pflege.

Bratpfanne aus Gusseisen mit Holzgriff; *Ø 28 cm für 199 €; lecreuset.de*

3 fixe WÜRZ-IDEEN

EINFACH NACH BELIEBEN MIT MEERSALZ MIXEN. WICHTIG: IMMER ERST ZUM SCHLUSS WÜRZEN

WIE BEI OMA
1 TL getrocknete Zwiebeln
+ ¼ TL Edelsüßpaprika
+ ¼ TL schwarzer Pfeffer
+ 1 TL frische Petersilienblättchen (gehackt)

TURBO-SCHARF
1 TL Cayennepfeffer
+ 1 Prise Zimt
+ ½ TL getrocknete Chiliflocken
+ 1 TL frische Oreganoblättchen (gehackt)

EINE PRISE URLAUB
1 TL Rosenpaprika
+ 1 TL getrockneter Thymian
+ ½ TL Zitronenabrieb
+ ½ TL frische Estragonblättchen (gehackt)

„Papa, Hilfe …“

MEIN VATER IST UNGESCHLAGENER BRATKARTOFFEL-MEISTER – NOCH HEUTE RUFE ICH IHN AN, WENN ICH EINEN TIPP BRAUCHE. ETWA WENN DIE KARTOFFELN …

CLAUDIA SCHACHT
Bildredakteurin

… am Boden kleben
Ruhe bewahren und auf keinen Fall panisch in der Pfanne herumkratzen. Es ist normal, dass die Kartoffelscheiben in der Pfanne erst mal anbacken. Mit ein bisschen Geduld lösen sie sich wie von allein. Dann ist es Zeit zum Wenden.

… nicht knusprig werden
Wahrscheinlich haben die Kartoffeln nicht genug Platz – unbedingt nur so viele Scheiben in die Pfanne geben, bis der Boden bedeckt ist, sonst bräunen sie nicht gleichmäßig. Sollten geschnittene Kartoffeln übrig bleiben, diese in einem zweiten Durchgang braten.

… zu matschig sind
Es könnte an der Sorte liegen (s. links) oder aber an zu viel Wende-Enthusiasmus. Papas Faustregel: Zwei bis drei Manöver genügen. Anfänger nehmen am besten einen Pfannenwender, geübte Hobbyköche schwenken die Pfanne.

5 MILLIMETER DICK IST LAUT CHEF-KÖCHEN DIE PERFEKTE BRATKARTOFFEL

Braten ohne Kochen
Während gekochte Kartoffeln etwas Vorbereitungszeit brauchen, können rohe direkt in die Pfanne. Dort benötigt es aber etwas Geschick, um gleichzeitig gare und krosse Bratkartoffeln hinzubekommen. Verbrennungsgefahr: hoch!

EIN BISSCHEN ABWECHSLUNG GEFÄLLIG?

Dann brutzeln Sie doch mal Süßkartoffeln – sie sind eine super Blitz-Variante des Klassikers, da sie ganz ohne Vorkochen schnell gar und weich werden. Die Knolle schälen und in 1–2 cm große Würfel oder ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden (Kartoffeln dafür vierteln). Die rohen Stücke ca. 15 Minuten in Öl oder Schmalz (wie im Rezept auf Seite 57) braten.

Fotos: House of Food (2), Shutterstock, PR (3); Illustration: Insa Krebs

Alles im richtigen EIMER?

*Eine ordentliche Trennung ist nicht immer einfach – das wissen Scheidungsanwälte und jede Stadtreinigung. Hier **5 Küchenmüll-Streitfälle aus der Redaktion** und wie's richtig geht*

IN DEN GLASCONTAINER KOMMT ALLES, WAS IN SCHERBEN LIEGT?

*Weit gefehlt – neben Spiegel- und Fensterglas haben auch Trinkgläser hier nichts zu suchen. Sie haben eine andere **Schmelztemperatur** als Weinflasche und Marmeladenglas und gehören daher in den Restmüll. Und wussten Sie schon, wo blaue Flaschen reinkommen? Ins Grünglas!*

JOGHURTBECHER MUSS MAN AUSSPÜLEN?

*Das Wasser können wir uns sparen. Es reicht, Becher oder Konservendosen gut auszulöffeln. Ein paar **Rückstände dürfen drinbleiben**. Hilft beim Recyceln: (Folien-)Deckel abziehen und beides getrennt in den gelben Sack werfen.*

Klarer Fall? Backpapier kommt zum Altpapier

Leider falsch. Wegen der **speziellen Beschichtung** kann es nicht recycelt werden und kommt in den Restmüll. Gleiches gilt für weiße Kassenzettel – die blauen dürfen (da unbeschichtet) ins Altpapier. Taschentücher und fettige Pizzakartons kommen in den Restmüll. Und Küchenrolle? Die darf in die Biotonne.

Deckel drauf oder Deckel ab?

Weil Milch- oder Saftkartons aus einem **anderen Material** als der Verschluss bestehen, lautet das Urteil: immer Deckel ab. Und bitte keine halb vollen Getränkekartons oder Dosen in die gelbe Tonne werfen, damit haben die Sortieranlagen Probleme.

Geben uns ein Zeichen: Viele Verpackungen tragen mittlerweile einen Hinweis zur richtigen Entsorgung

BIOPLASTIK IN DEN BIOMÜLL?

*Ach, es ist kompliziert … Kompostierbare Bio-Müllbeutel sind praktisch (weil sie nicht durchweichen) und **in der Theorie umweltfreundlich.** Das Kompostieren dauert aber ziemlich lange – zu lange für die meisten Biogas- und Kompostwerke der Abfuhrunternehmen. Auch andere eigentlich als kompostierbar deklarierte Verpackungen, z. B. von Tee, gehören daher ebenfalls in den Restmüll.*

Illustration: Insa Krebs

ANZEIGE

KÜRBISWAFFELN

mit Frischkäse-Topping und gerösteten Walnüssen

Zutaten für 4 Personen:
- 1 kleiner Hokkaido-Kürbis
- 125 g weiche Butter
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 3 Bio-Eier, Gr. M
- 150 g Dinkelmehl Typ 630
- 50 g Speisestärke
- 2 TL Backpulver
- 1 Prise Meersalz
- **80 g Petrella Schnittlauch**

Für das Topping:
- 50 g Walnüsse
- **170 g Petrella Schnittlauch**
- 1 EL abgeriebene Schale einer Bio-Orange
- 2 EL Orangensaft
- 1 EL Balsamico-Essig

1. Den Kürbis waschen und halbieren, Kerne und Fasern auskratzen. Mit der Schnittfläche nach oben auf ein Backblech legen, mit Alufolie abdecken und bei 160 Grad ca. 55 Minuten backen. Mit einem Löffel das Fruchtfleisch aus der Schale lösen, pürieren.

2. Butter mit Vanillezucker schaumig rühren, dann die Eier nach und nach unterrühren. Mehl, Speisestärke, Backpulver und Salz mischen und mit 160 g Kürbispüree und 80 g Petrella unter die Eiermasse rühren. Waffeleisen mit Öl fetten, aufheizen. Waffeln backen, dann auf einem Kuchenrost abkühlen lassen.

3. Walnüsse in einer beschichteten Pfanne ohne Öl rösten, beiseitestellen. Fürs Frischkäse-Topping Petrella Schnittlauch mit den anderen Zutaten verrühren und abschmecken. Waffeln mit Topping und Walnüssen servieren.

LECKER

Mach mit! Nachhaltige Ernährung bedeutet regional einkaufen, frisch kochen und bewusst essen – das gelingt mit tollen Rezepten mit Petrella und der Initiative „Better Tomorrow“.

BETTER TOMORROW.
GEMEINSAM FÜR EINE BESSERE ZUKUNFT.

*AUS LIEBE **ZUR REGION***

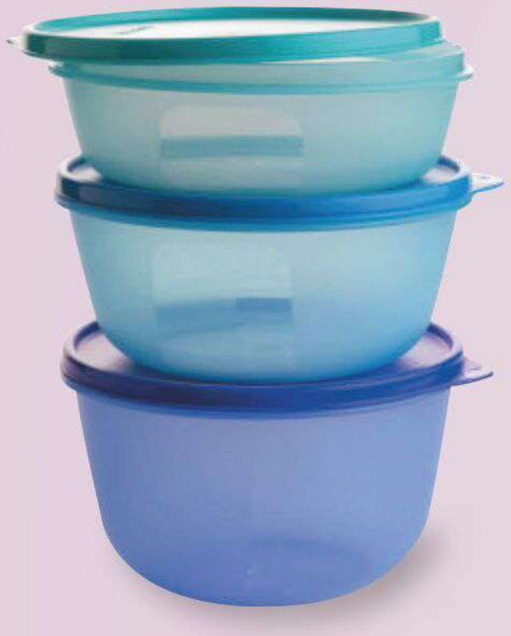
Seit über 30 Jahren stellt Petri Feinkost im Weserbergland Frischkäsespezialitäten unter der Marke Petrella her – im Einklang mit der Natur. Die Delikatessen zeichnen sich besonders durch die naturbelassenen, frischen Kräuter und Gemüse aus. Bei der Herkunft der Milch setzt das Familienunternehmen auf einen regionalen Bezug: Die Milch kommt aus einem Umkreis von 50 km aus dem Weserbergland, die Kühe erhalten gentechnikfreies Futter.

Weitere Infos** und **Rezepte** gibts unter **www.petrella.de** und auf **Instagram** unter **@petrella_frischewelt

Petrella

PRÄMIE!

Jetzt **LECKER** empfehlen und Prämie sichern!



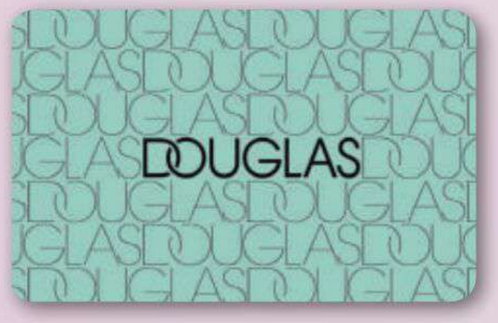
Tupperware Clarissa-Set, 3-tlg.

Praktische Schüsseln zum Vorbereiten, Frischhalten und Servieren. Durch die unterschiedlichen Schüsselgrößen ist man für jede Gelegenheit gerüstet. Maße Schüsseln: Groß H 11,6 cm, Mittel H 9,0 cm, Klein H 6,1 cm.

Die Bauer Vertriebs KG ist allein verantwortlich für diese Aktion und deren Abwicklung.

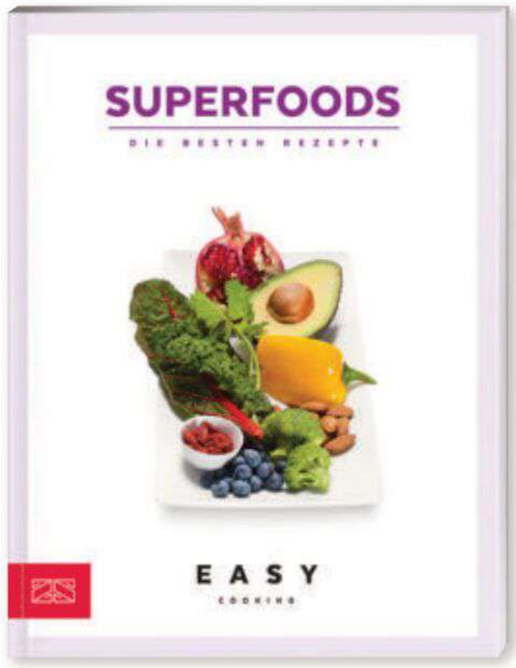
Wok mit Deckel

Topf und Fritteuse in einem – in diesem Wok können Sie jede Art von Gemüse, Fleisch und Fisch dämpfen, schmoren und dünsten. Patentierter TransTherm® Allherdboden. Spülmaschinengeeignet. Durchmesser: 28 cm.
Zuzahlung nur 12 €!



Es gelten Einschränkungen. Die vollständigen Geschäftsbedingungen finden Sie auf amazon.de/gc-legal

30 € Gutschein zur Wahl



Schnell sein lohnt sich!

JETZT BESTELLEN!

Die 5 schnellsten Besteller*innen erhalten zusätzlich zum ausgewählten Wunschgeschenk dieses Buch mit den besten Rezepten für Superfoods wie z.B. Salat, Obst, Früchte, Nüsse, Saaten, Fisch, und Sojaprodukte.

Der Versand Ihres Wunschgeschenks und des Buches erfolgt getrennt.

Viele ABO-Vorteile: • 2x GRATIS bei Zahlung per Bankeinzug • LECKER empfehlen und TOP-Prämie wählen • Keine Ausgabe verpassen • Jeder kann werben

Jetzt bestellen!

Bauer Vertriebs KG
LECKER
Brieffach 14305
20086 Hamburg

Coupon bitte vollständig ausfüllen, unterschreiben und gleich abschicken.

0180 6 /00 52 80
Mo. bis Fr. 8 – 20 Uhr, 0,20 €/Anruf aus dem dt. Festnetz, Mobilfunk max. 0,60 €/Anruf.

www.lecker.de/abo
Hier finden Sie weitere interessante Angebote.

www.bauer-plus.de/international
Informationen zu unseren Auslandsangeboten.

Informationen zu Ihrem Abonnement:
Ihr Vertragspartner wird die Bauer Vertriebs KG, Meßberg 1, 20078 Hamburg. Sie müssen nicht selbst Abonnent sein, um mitzumachen. Neuer Abonnent und Prämienempfänger dürfen nicht identisch sein. Die Bauer Vertriebs KG behält sich vor, geworbene Abonnements zurückzuweisen und die Prämie oder anteilige Prämienwerte von Ihnen zurückzufordern (z. B. aufgrund von Mehrfachwerbung, vorzeitiger Vertragsbeendigung, Zahlungsverweigerung, Zahlungsverzug). Die Prämienangebote gelten nur, solange der Vorrat reicht. Der Verlag behält sich ansonsten vor, angemessene Ersatzartikel zu liefern. Einzelheiten zu Ihrem Widerrufsrecht, AGB, Datenschutz und weitere Informationen unter: www.bauer-plus.de/agb oder telefonisch unter 0800 – 664 77 72 (kostenfrei).

PRÄMIE FÜR DEN WERBER

JA! Ich bin der Werber und habe einen neuen Abonnenten geworben.
Als Prämie erhalte ich: (bitte nur ein Kreuz setzen)

635 02 02232173
LE #11/21 - 6227

(31) ☐ **Tupperware Clarissa-Set, 3-tlg.**
(11) ☐ **WMF Wok mit Deckel, zzgl. 12 €***
(10) ☐ **30 € Douglas Gutschein**
(3) ☐ **30 € Aral SuperCard**
(1) ☐ **30 € Amazon.de Gutschein**
(4) ☐ **30 € BestChoice Gutschein**

Der Versand erfolgt, sobald der Abonnent seine Bezugsgebühr und ich meine Prämienzuzahlung gezahlt habe. *Prämien mit Zuzahlung, bitte Rechnung abwarten.

Name
Vorname
Geburtsdatum
Straße, Hausnr.
PLZ, Ort
E-Mail (für evtl. Rückfragen)
Telefon

☐ Ja, ich bin damit einverstanden, dass die Bauer Media Group mich per Telefon über interessante Angebote zu Medienprodukten informiert. Meine Einwilligung ist jederzeit durch Mitteilung an die Bauer Vertriebs KG (an Adresse Bauer Vertriebs KG, Brieffach 14550, 20078 Hamburg oder per E-Mail an widerrufwerbung@bauermedia.com) widerrufbar.

NEUER ABONNENT

JA! Ich bin der neue Abonnent von LECKER.
Ja, ich möchte LECKER für mind. 1 Jahr von der Bauer Vertriebs KG, Meßberg 1, 20078 Hamburg, beziehen. Das Abo verlängert sich jeweils um ein weiteres Jahr, wenn ich es nicht bis drei Monate vor Ablauf in Textform kündige. Ich erhalte LECKER 11x im Jahr zum gleichen Preis wie am Kiosk, zzt. für nur 4,20 € pro Heft, direkt ins Haus geliefert. Die Zustellung erfolgt im 1. Jahr kostenlos, denn das Porto übernimmt der Verlag für mich! Ich spare dadurch 4,40 €. Danach wird pro Heft eine Zustellgebühr von nur 0,40 € erhoben. Ich darf mich in ca. 4 bis 8 Wochen auf mein erstes Heft freuen. Das Angebot gilt nur in Deutschland und solange der Vorrat reicht, Preise inkl. MwSt.

Name
Vorname | Geburtsdatum
Straße, Hausnr.
PLZ, Ort
E-Mail (für Kundenkorrespondenz)
Telefon

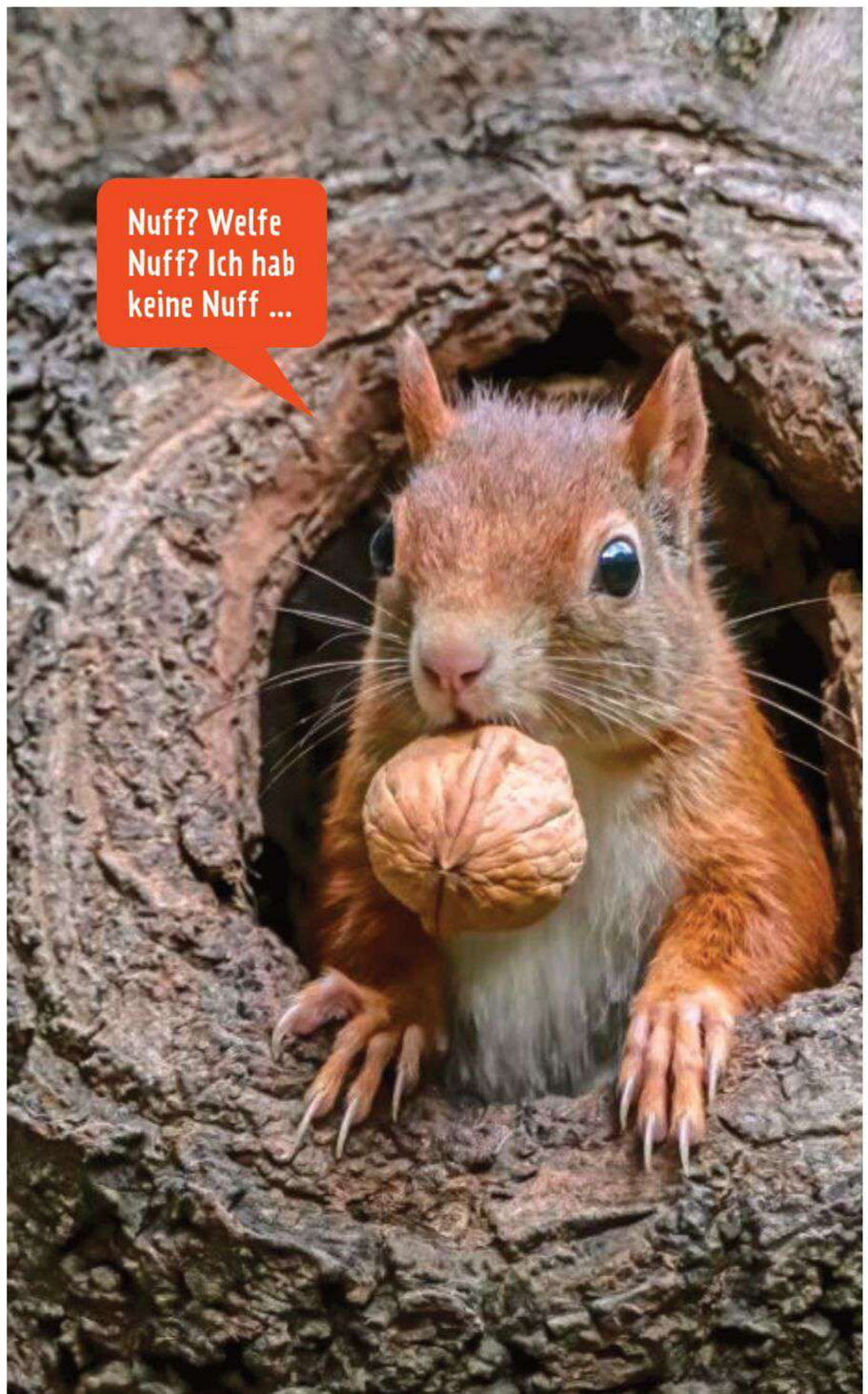
☐ Ja, ich bin damit einverstanden, dass die Bauer Media Group mich per Telefon über interessante Angebote zu Medienprodukten informiert. Meine Einwilligung ist jederzeit durch Mitteilung an die Bauer Vertriebs KG (an Adresse Bauer Vertriebs KG, Brieffach 14550, 20078 Hamburg oder per E-Mail an widerrufwerbung@bauermedia.com) widerrufbar.

Ja, ich zahle halbjährlich per Bankeinzug. Dafür erhalte ich 2 Hefte gratis zusätzlich im Anschluss an den Zahlungsrhythmus.

IBAN | Bankleitzahl | Kontonummer
Kontoinhaber (Name, Vorname)

Ich ermächtige die Bauer Vertriebs KG, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die Lastschriften einzulösen. Es gelten die Bedingungen meines Kreditinstitutes. Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Die Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt. Gläubiger-ID: DE92ZZZ00000518718

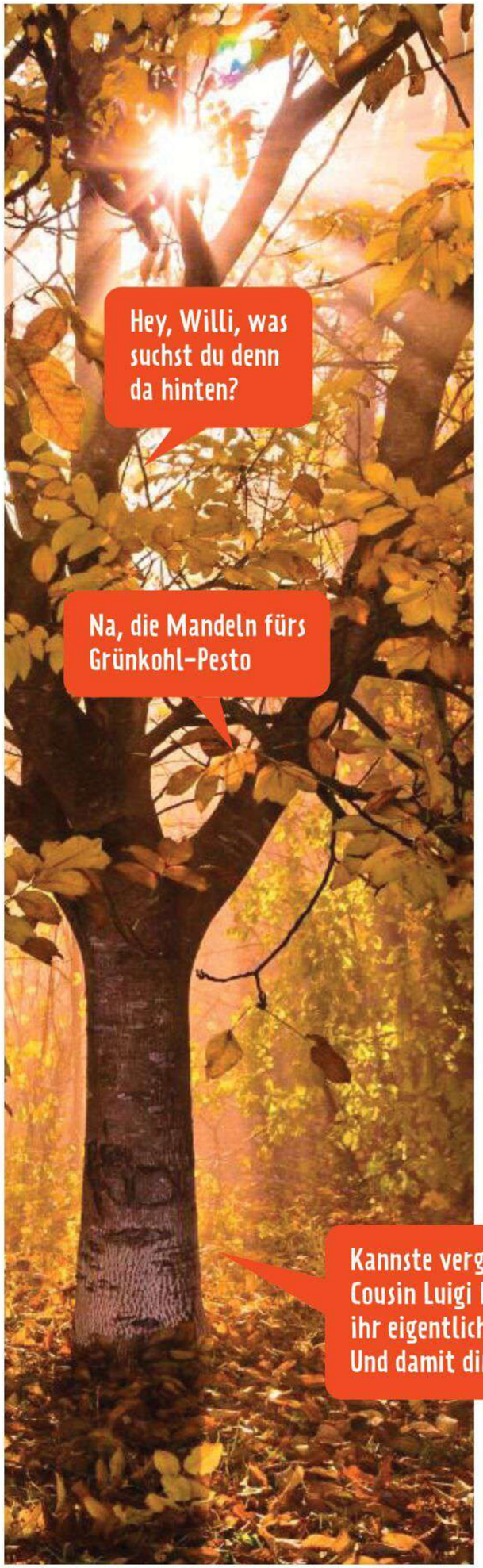
Datum, Unterschrift



Fotos: Shutterstock (3), Stockfood/Mathias Neubauer, Getty Images

Wo bleiben die Nüsse?

Nur Geduld, ihr drei. Wie war das noch gleich? Mühsam nährt sich das Eichhörnchen … Gleich tischen wir euch Herzhaftes und Süßes mit dem gewissen Biss auf. Und wenn noch etwas übrig bleibt, dürft ihr es für später bunkern



Volle-Backen-Pasta

MIT MANDELIGEM GRÜNKOHL-PESTO

Am besten, Sie hamstern etwas vom Herbst-Pesto gleich noch im Kühlschrank oder Tiefkühler – für andere Saison-Highlights wie Gemüsetopf, Kartoffelgulasch, Risotto …

ca. 40 Minuten · einfach · Portion ca. 740 kcal · E 41 g · F 34 g · KH 66 g

Zutaten für 4 Personen

150 g frischer Grünkohl
Salz, Zucker, Pfeffer
2 Knoblauchzehen
70 g Mandeln mit Haut
ca. 70 ml Olivenöl
50 g Parmesan (Stück)
300 g Nudeln
(z. B. Spaghetti)
400 g ausgelöstes Kasseler
1 EL Öl

1 **Für das Pesto** Kohl waschen, dickere Blattrippen entfernen. Blätter kleiner zupfen, mit je ¼ TL Salz und Zucker leicht verkneten. Knoblauch schälen. Mit Mandeln im Universalzerkleinerer fein hacken. Grünkohl portionsweise zufügen und fein hacken, dabei insgesamt ca. 70 ml Öl untermixen. Parmesan fein reiben und unter das Pesto rühren.

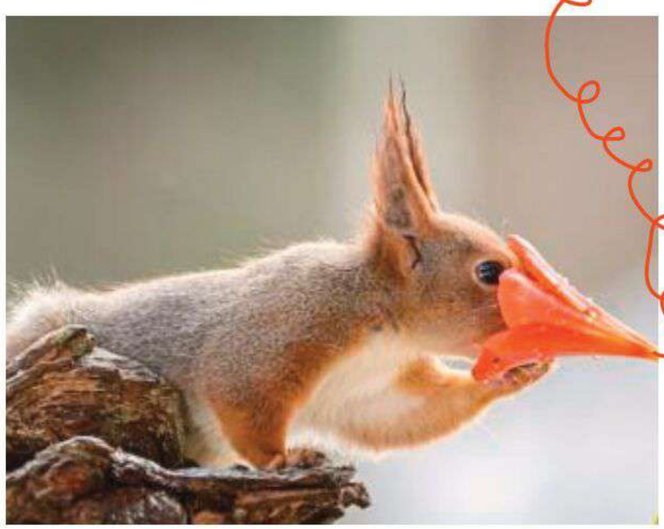
2 Die Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen.

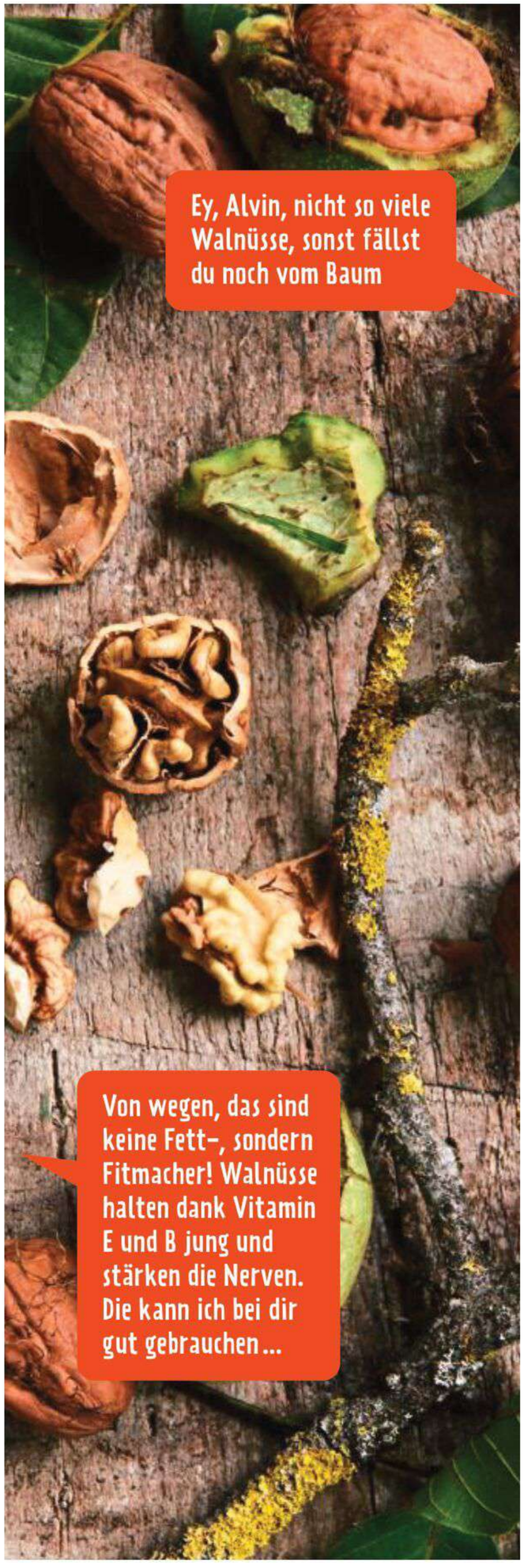
3 Fleisch trocken tupfen und würfeln. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch darin ca. 5 Minuten unter Wenden braten. Nudeln abgießen, dabei etwas Kochwasser auffangen, Nudeln wieder in den Topf geben. Pesto und Fleisch untermischen, dabei evtl. etwas Kochwasser zufügen. Mit Pfeffer würzen.

Fotos: Shutterstock, BauerStock/Fotolia/Geert Weggen (2), House of Food; Illustration: Shutterstock

RIECHT DAS NOCH LECKER?

Frisches Grünkohl-Pesto hält sich auch mit Öl bedeckt im Kühlschrank nur etwa 3 Tage. Wer sich einen kleinen Vorrat anlegen will (der restliche Grünkohl muss noch weg) friert die frisch pürierte Paste ohne Parmesan in kleinen Portionen ein. So lässt sich die benötigte Menge am einfachsten entnehmen und auftauen.





Fotos: Are Media Syndication, Shutterstock; Illustration: Shutterstock

Schnitzelröllchen

MIT DOPPELTER NUSS-LADUNG

In den Rouladen stecken neben Schinken und Porree auch noch Pinienkerne, das ist aber kein Grund, auf den Walnussbutterschaum zum Kürbis-Stampf zu verzichten

ca. 50 Minuten · einfach · Portion ca. 660 kcal · E 56 g · F 27 g · KH 45 g

Zutaten für 4 Personen

1 Hokkaidokürbis (ca. 1 kg)
300 g mehligkochende Kartoffeln
Salz, Pfeffer, Muskat
1 kleine Stange Porree
50 g getrocknete Softaprikosen
3 EL Öl
100 g Schinkenwürfel
3 EL Pinienkerne
4 Hähnchenfilets (à ca. 170 g)
1 EL Zitronensaft
ca. 60 g Walnussbutter (s. Rezept rechts)
1 großer Gefrierbeutel
Küchengarn

1 **Für den Stampf** den Kürbis waschen, halbieren und entkernen. Kartoffeln schälen und waschen. Beides klein schneiden. In einem Topf knapp mit Salzwasser bedecken und ca. 20 Minuten weich kochen.

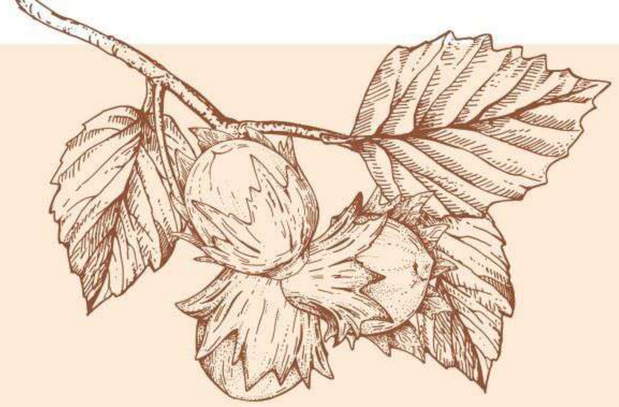
2 **Für die Füllung** Porree längs halbieren, waschen und quer in feine Streifen schneiden. Aprikosen klein würfeln. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Schinken, Porree, Aprikosen und Pininenkerne darin unter Rühren ca. 2–4 Minuten anbraten. Mit Pfeffer würzen.

3 Hähnchenfilets waagerecht halbieren. Nacheinander in einen aufgeschnittenen Gefrierbeutel legen, mit einem Plattierer oder Stieltopf etwas flacher klopfen. Filets salzen, pfeffern und je 1–2 EL Füllung daraufgeben. Aufrollen und mit Küchengarn umwickeln. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Hähnchenfileteröllchen darin unter Wenden 10–15 Minuten braten.

4 Kürbis und Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen, dann mit dem Kartoffelstampfer fein zermusen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat sowie Zitronensaft abschmecken. Walnussbutter erhitzen und aufschäumen. Stampf mit den Röllchen anrichten. Die Butter darüberträufeln.

WALNUSSBUTTER FÜR DEN VORRAT

Für ca. 350 g: 100 g Walnüsse hacken, in einer Pfanne ohne Fett rösten. **1 Knoblauchzehe** schälen und fein hacken. **10 Stiele Thymian** waschen, trocken schütteln und Blättchen abstreifen. Alles mit **250 g weicher Butter** verrühren. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Zugedeckt (in einem Glas mit Deckel oder in Pergamentpapier eingeschlagen) kalt stellen. Gekühlt 2–3 Wochen haltbar. Passt zu Pasta oder Ofengemüse.



Süße Schnecken

MIT REICHLICH NUSSRESERVEN

Wie clever! So ein gekringelter Hefeteig ist ein geniales Versteck für Mandeln oder Haselnüsse. Die weiße Schokisoße obendrauf könnte aber noch andere Eich(nasch)katzen anlocken

ca. 1½ Stunden + 1½ Stunden Wartezeit · nicht so schwer · Stück ca. 680 kcal · E 14 g · F 32 g · KH 82 g

Zutaten für 8 Stücke

200 ml Milch
500 g + etwas Mehl
1 Päckchen Trockenhefe
100 g Zucker
2 Eier (Gr. M)
125 g + etwas weiche Butter
100 g Nüsse (z. B. Mandeln, Haselnüsse) ▪ 50 g Orangeat
50 g Zartbitterschokolade
150 g weiße Schokolade
50 g Schlagsahne
2 EL Orangenlikör
2 EL Orangenmarmelade

1 **Für den Teig** Milch lauwarm erwärmen. 500 g Mehl, Hefe und Zucker in einer Schüssel mischen. Eier und Milch zugeben. Mit den Knethaken des Rührgeräts zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Löst er sich vom Schüsselrand, 125 g Butter in Stücken portionsweise unterkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen, bis sich das Teigvolumen fast verdoppelt hat.

2 Inzwischen **für die Füllung** Nüsse in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten. Auskühlen lassen. Mit Orangeat und Schokolade fein hacken.

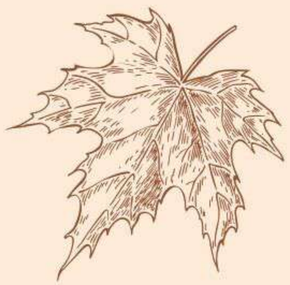
3 Teig kurz durchkneten und auf mehlierter Fläche rechteckig (ca. 30 x 45 cm) ausrollen. Füllung darauf verteilen. Teig von der Längsseite her aufrollen und in 8 gleich große Stücke schneiden. Eine Springform (26 cm Ø) fetten. 1 Teigschnecke mittig hineinsetzen. Rest Schnecken darumsetzen. Zugedeckt ca. 30 Minuten gehen lassen.

4 Schnecken im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °) ca. 35 Minuten backen.

5 **Für die Soße** weiße Schokolade in Stücke brechen. Mit Sahne und 1 EL Likör überm warmen Wasserbad schmelzen, dabei öfter umrühren.

6 Schnecken herausnehmen. Marmelade und 1 EL Likör glatt rühren, auf die warmen Schnecken pinseln. Zum Servieren mit Soße beträufeln.

Wie man Nüsse am besten bunkert? Alte Eichhörnchenweisheit: Ganze Nüsse kühl, trocken und dunkel lagern – dann halten sie rund ein Jahr lang. Da sie viel Fett enthalten, können sie bei Kontakt mit Licht und Luft leicht ranzig werden. Gehackte und gemahlene Nüsse daher zügig verbrauchen. Angebrochene Packungen im Kühlschrank aufbewahren oder portionsweise einfrieren



Fotos: Shutterstock (3), StockFood, House of Food

SCHOKOLADIGE HASELNUSSCREME

Für ca. 250 g: 200 g Haselnüsse auf einem Blech im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) 10–15 Minuten rösten. Ca. 5 Minuten abkühlen lassen und auf ein sauberes Küchentuch geben. Tuch über den Nüssen zusammenfalten. Nusspäckchen auf der Arbeitsfläche hin- und herrubbeln, bis sich die Nusshaut löst. Nüsse auskühlen lassen, im Standmixer (alternativ portionsweise im Universalzerkleinerer) sehr fein mahlen, bis sie cremig werden. **40 g geschmolzenes Kokosöl**, **2 EL Kakao**, **2 TL Lebkuchengewürz**, **3 EL Kokosblütenzucker** und **1 Prise Salz** zugeben und ca. 30 Sekunden auf höchster Stufe mixen. Creme in ein Glas mit Deckel geben. Kühl ca. 3 Wochen haltbar.

„LASS KRACHEN" –

Früchtebrot

Frühstück, Abendbrot oder Kaffeetafel – von der Tiroler Spezialität mit Haselnüssen kann man sich immer eine Scheibe abschneiden

Vegan

Fotos: Shutterstock, StockFood/Mathias Neubauer, Alamy/Media Drum World; Illustration: Shutterstock

ca. 1¼ Stunden + ca. 4 Stunden Wartezeit · einfach · Scheibe ca. 330 kcal · E 6 g · F 9 g · KH 54 g

Zutaten für ca. 15 Scheiben

750 g Äpfel
200 g brauner Zucker
1 EL Kakao ▪ 2 EL Rum
500 g Mehl
½ Päckchen Backpulver
1–2 TL Zimt ▪ Salz
200 g Sultaninen
200 g Haselnüsse
Fett für die Form

1 Äpfel schälen, Fruchtfleisch vom Strunk raspeln. Mit Zucker, Kakao und Rum in einer Schüssel mischen. Ca. 4 Stunden ziehen lassen.

2 Mehl, Backpulver, Zimt und 2 Prisen Salz mischen. Mischung zu den gezuckerten Äpfeln geben und mit den Knethaken des Rührgeräts gut unterkneten. Sultaninen und Haselnüsse unterheben.

3 Eine Kastenform (30 cm Länge) gut fetten. Teig einfüllen, glatt streichen und im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 170 °C/ Umluft: 150 °) ca. 1 Stunde backen (Stäbchenprobe). Herausnehmen, in der Form abkühlen lassen. Dann stürzen und gut auskühlen lassen. Dazu schmeckt Butter oder die schokoladige Haselnusscreme (s. links).

„MIT ZUNEHMENDEM ALTER WIRD DIE HAUT ANFÄLLIGER FÜR INFEKTIONEN."[1]

Für Monika ist ihr Rosengarten ihr ein und alles. Sie verbringt dort Stunden und kümmert sich liebevoll um jede Blüte und Knospe. Doch wenn es um ihre eigene Haut geht, zuckt sie bei Kratzern und Schrammen nur gelassen mit den Schultern, anstatt sie mit einem geeigneten Produkt zur Wunddesinfektion zu behandeln.

BETAISODONA®
FÜR WEITERMACHER

Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass unsere Abwehrkräfte mit zunehmendem Alter abnehmen und daher das Risiko für Wundinfektionen steigt.[2] Höchste Zeit für Monika, sich um ihre Wunden genauso gut zu kümmern, wie um ihren geliebten Garten.

BETAISODONA® bekämpft 99,9% der relevanten Keime* mit sofortigem Wirkeintritt und schützt so vor Infektionen, ganz ohne Brennen. Ihre Haut ist wertvoller, als Sie denken.

1. SKIN INTEGRITY FOCUS Published November 2015 © Skin Integrity Focus 2015 Authors: Janice Bianchi MSc, BSc, RGN, RMN, PGCE Barbara Page MBE, RGN BN, DipN, ENB25 Sheila Robertson RGN **2**. Brubaker AL, Rendon JL, Ramirez L, Choudhry MA, Kovacs EJ. Reduced neutrophil chemotaxis and infiltration contributes to delayed resolution of cutaneous wound infection with advanced age. J Immunol. 2013 Feb 15;190(4):1746-57. * Humanpathogene Erreger (u. a. Staphylococcus aureus, MRSA, Streptococcus pyogenes, Candida albicans)

Betaisodona® Salbe 100 mg/g / Lösung 100 mg/ml. Wirkstoff: Povidon-Iod. **Salbe Anwendungsgebiete:** Betaisodona® Salbe ist ein keimtötendes Mittel (Antiseptikum) zur Anwendung auf Haut und Wunden. Betaisodona® Salbe wird wiederholt zeitlich begrenzt angewendet zur antiseptischen Wundbehandlung bei geschädigter Haut, z. B. Druckgeschwüre, Unterschenkelgeschwüre, oberflächlichen Wunden und Verbrennungen, infizierten und superinfizierten Hauterkrankungen. **Lösung Anwendungsgebiete:** Betaisodona® Lösung ist ein keimtötendes Mittel (Antiseptikum) zur Anwendung auf Haut, Schleimhaut und Wunden. Betaisodona® Lösung wird einmalig angewendet zur Desinfektion der intakten äußeren Haut oder Antiseptik der Schleimhaut wie z. B. vor Operationen, Biopsien, Injektionen, Punktionen, Blutentnahmen und Blasenkatheterisierungen. Betaisodona® Lösung wird wiederholt zeitlich begrenzt angewendet zur antiseptischen Wundbehandlung (z.B. Druckgeschwüre, Unterschenkelgeschwüre) bei Verbrennungen, infizierten und superinfizierten Hauterkrankungen sowie zur chirurgischen Händedesinfektion. **Warnhinweise:** Arzneimittel für Kinder unzugänglich aufbewahren. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Mundipharma GmbH, 60549 Frankfurt am Main 07-20**

Hey, liebe Freunde des Nüsseknackens: Erst lesen, dann losknabbern!

Kurz & knackig

Eine kleine Übersicht mit Basis-Wissen zu den wichtigsten Nuss-Sorten

Mandeln

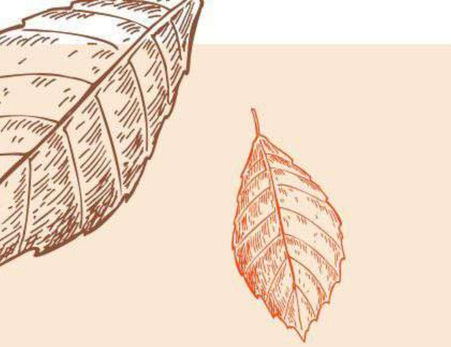
ECHTE GEHEIMWAFFE

Ein Mandelvorrat schadet nie, denn sie passen zu allem. Tipp: Kerne mit Haut kaufen – die sind länger haltbar. Zum Häuten die Kerne blanchieren, kalt abspülen und aus den Häutchen drücken.

Walnuss

HARTE SCHALE, WEICHER KERN

Bevor Sie die Nüsse verwenden, nehmen Sie eine Kostprobe! Denn geschälte Walnüsse werden schnell bitter und ranzig. Grund ist der besonders hohe Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren.



Pinienkerne

MITTELMEER-FLAVOUR

Die echten Kerne wachsen etwa drei Jahre in Pinienzapfen am Mittelmeer. Vorsicht vor Fakes aus Asien: Sie schmecken nach nix, haben eine eher dreieckige Form und braune Spitzen.

Macadamia

SHOOTINGSTAR

Knackig, buttrig und fast immer geröstet und gesalzen – so findet man sie im Supermarkt. Wenn man lieber ungesalzene mag, einfach abspülen und trocken tupfen. Oder im Bioladen kaufen, dort gibt's sie auch pur.

Pekannuss

LEICHT ZU KNACKENDE SCHÖNHEIT

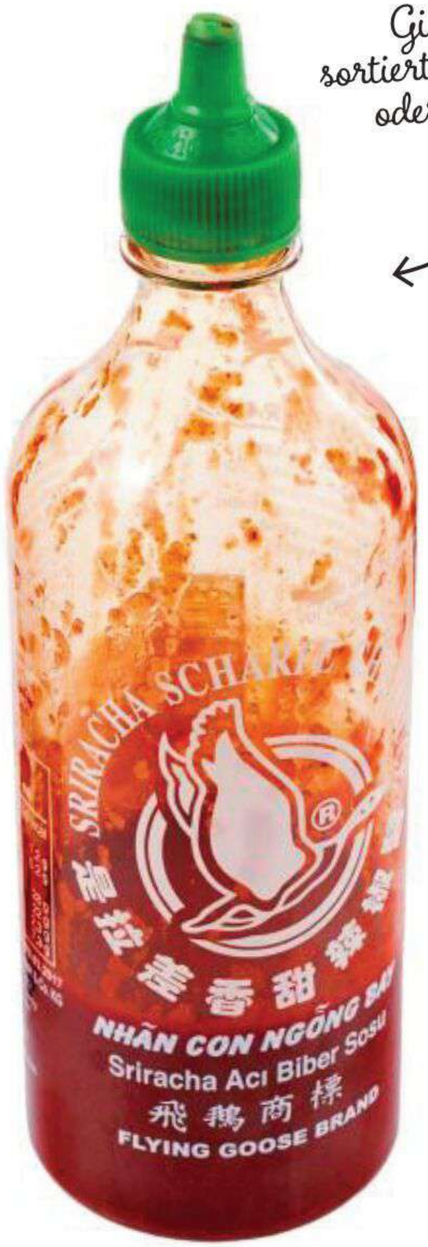
Die milde Walnussverwandte mit der glatten Schale kommt aus Amerika – und hat dort sogar ihren eigenen Feiertag (14. April). Frisch ist sie leicht zu knacken, selbst ohne Nussknacker.

Haselnuss

EVERYBODY'S DARLING

Ihr Aroma entfaltet sich durch die Hitze beim Backen automatisch. Wer Haselnüsse aber im Salat, als Topping oder im Pesto verwenden möchte, sollte sie vorher kurz in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Fotos: Adobe Stock, Shutterstock, Bauer Stock; Illustration: Shutterstock



Gibt's im gut sortierten Supermarkt oder Asialaden

BOO!

Die Geister

------ AUS DEM KÜHLSCHRANK ------

WENN WIR ES AM WENIGSTEN ERWARTEN, TAUCHEN SIE PLÖTZLICH WIEDER AUF: LEBENSMITTEL, DIE GANZ HINTEN IM KÜHLSCHRANK IHR UNBENUTZTES DASEIN FRISTEN. DIESMAL GESICHTET: SRIRACHA-SOSSE

„Mit scharf?“ Die Frage hören wir öfter beim Asiaten, bevor die beliebte Soße aus Chilischoten, Essig, Knoblauch, Zucker und Salz zum Einsatz kommt. Benannt nach der Küstenstadt Si Racha in Thailand wurde sie dort zuerst produziert und in lokalen Fischrestaurants verwendet. Zu den bekanntesten Herstellern gehören heute die Marken Huy Fong Foods und Flying Goose.

Welche ist das Original?

Das Produkt von Huy Fong Foods, erkennbar an dem Hahn auf der Flasche. Erfinder David Tran ließ sich nur den Gockel, aber nicht Namen oder Rezeptur seiner Sriracha schützen. Doch das tat er mit voller Absicht. So verbreitete sie sich schnell und ist in den USA heute eine der beliebtesten Zutaten. Bei etwa 80 Millionen Dollar Jahresumsatz kann er trotzdem ruhig schlafen …

FURCHTBAR LECKER ZUM …

… Beträufeln von Sushi, Ramen, Avocado-Toast, Ofenkürbis, gebratenem Fisch, Rührei und auch Spätzle. Nur eine kleine Menge davon und schon sind Dressings für Nudelsalate oder Mayocremes für Sandwiches oder zu Pommes schnell aufgepeppt.

Wie lange dauert der Spuk?

Geöffnet bleibt die Chilisoße bei Raumtemperatur locker vier bis sechs Monate frisch. Im Kühlschrank kann die Soße sogar bis zu zwei Jahre halten. Danach gilt: Solange sie noch gut aussieht und schmeckt – weiter benutzen.

K(l)eine Frische-Geister

Dass man Sriracha so lange lagern kann, liegt zum einen am Essig. Vermutlich aber auch daran, dass einige Hersteller Konservierungsmittel nutzen. Sriracha „ohne“ gibt es zum Beispiel von Tabasco.

Foto: House of Food (2); Illustration: Michaela Könecke, Constantin Elze

FOOD FOR glow & flow

AUSGEWOGENE UND NÄHRSTOFFREICHE GERICHTE, DIE IHNEN GUTTUN

Waffel-Sandwich

„BEETS & FRIENDS“

Mmmh, die krossen Rote-Bete-Waffeln sind so prall mit Gemüse und Aufschnitt gefüllt, dass sie einem Burger wirklich locker Konkurrenz machen

ca. 45 Minuten · einfach · Portion ca. 550 kcal · E 23 g · F 31 g · KH 44 g

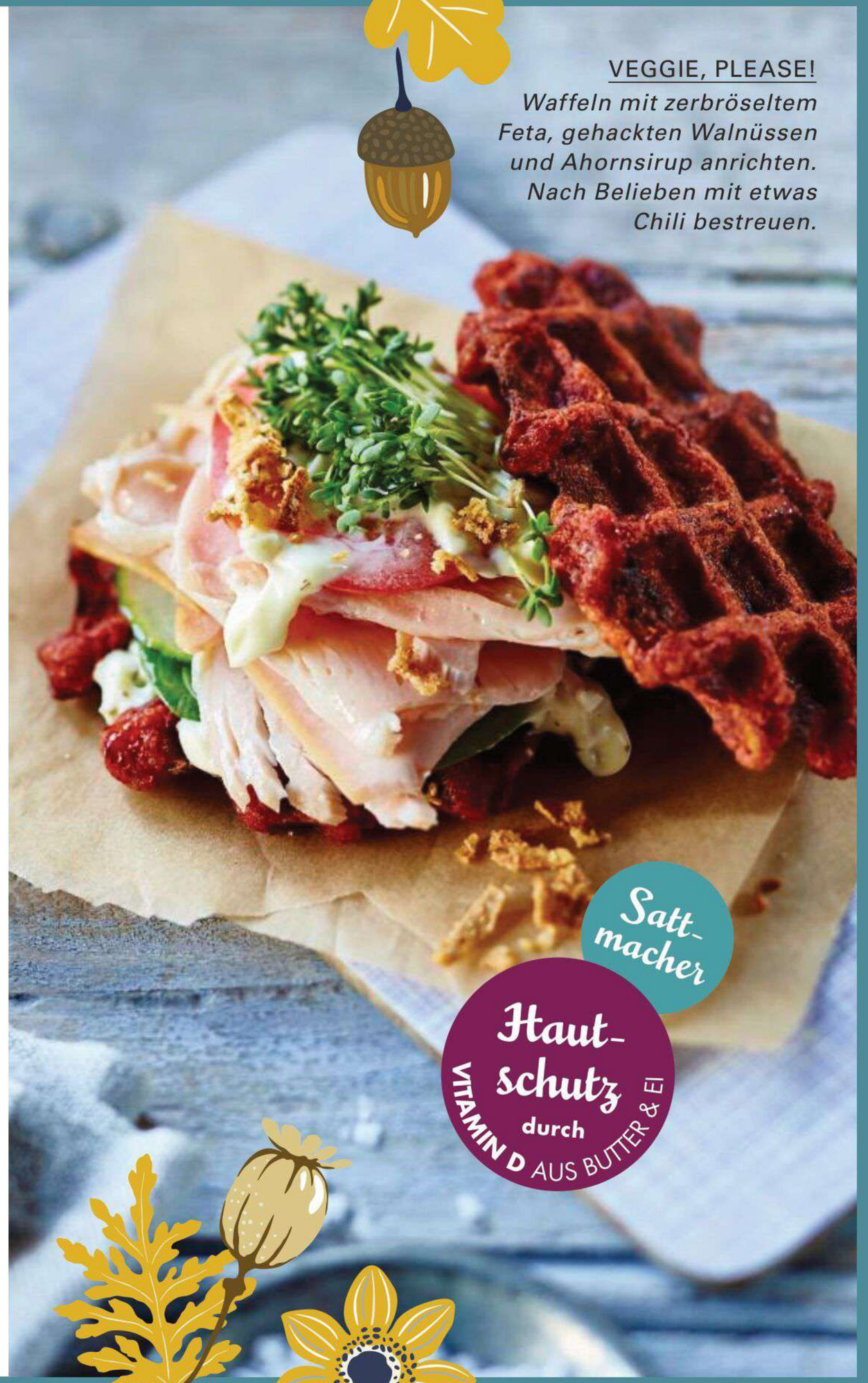
Zutaten für 4 Personen

100 g frische Rote Bete
100 g weiche Butter
3 Eier ▪ 200 g Mehl
100 g + 2 EL griechischer Joghurt ▪ 1 TL Backpulver
Salz ▪ 1 Tomate
1 Mini-Salatgurke
½ Beet Gartenkresse
60 g Frischkäse (z. B. „Frühlingszwiebel“ von Petrella)
4 Blätter Kopfsalat
150 g Putenbrust-Aufschnitt
1 EL Röstzwiebeln
Öl für das Waffeleisen

1 Rote Bete schälen, fein raspeln. Butter cremig rühren. Eier und je 1 EL Mehl im Wechsel nacheinander unterrühren. 100 g Joghurt und 6 EL Wasser verrühren. Rest Mehl, Backpulver und ½ TL Salz mischen. Im Wechsel mit Joghurt unter die Butter-Ei-Creme rühren. Rote-Bete-Raspel unterrühren.

2 Ein Doppelwaffeleisen (ca. 15 x 18 cm Waffelfläche) erhitzen, gut mit Öl einpinseln. Insgesamt ca. 8 Waffeln backen, dafür pro Waffeleisenseite je 1–2 EL Teig hineingeben und 3–5 Minuten backen. Waffeln im heißen Ofen (E-Herd: 80 °C/Umluft: 60 °C) warm halten.

3 Tomate und Gurke in Scheiben, Kresse vom Beet schneiden. 2 EL Joghurt und Frischkäse verrühren. 4 Waffeln damit bestreichen. Mit Salat, Tomate, Gurke, Aufschnitt und Kresse belegen. Mit Röstzwiebeln bestreuen. Jeweils eine Waffel daraufsetzen.



VEGGIE, PLEASE!

Waffeln mit zerbröseltem Feta, gehackten Walnüssen und Ahornsirup anrichten. Nach Belieben mit etwas Chili bestreuen.

Foto: House of Food; Illustration: Getty Images

Foto: Are Media Syndication

Slow-Food-BOLOGNESE

Bloß keine Hektik, eine gute Soße braucht Zeit. Dafür lässt sie sich gut vorbereiten, aufwärmen, einfrieren – und ist dann jederzeit zur Stelle

ca. 1¼ Stunden · einfach · Portion ca. 570 kcal · E 36 g · F 22 g · KH 57 g

Zutaten für 4 Personen

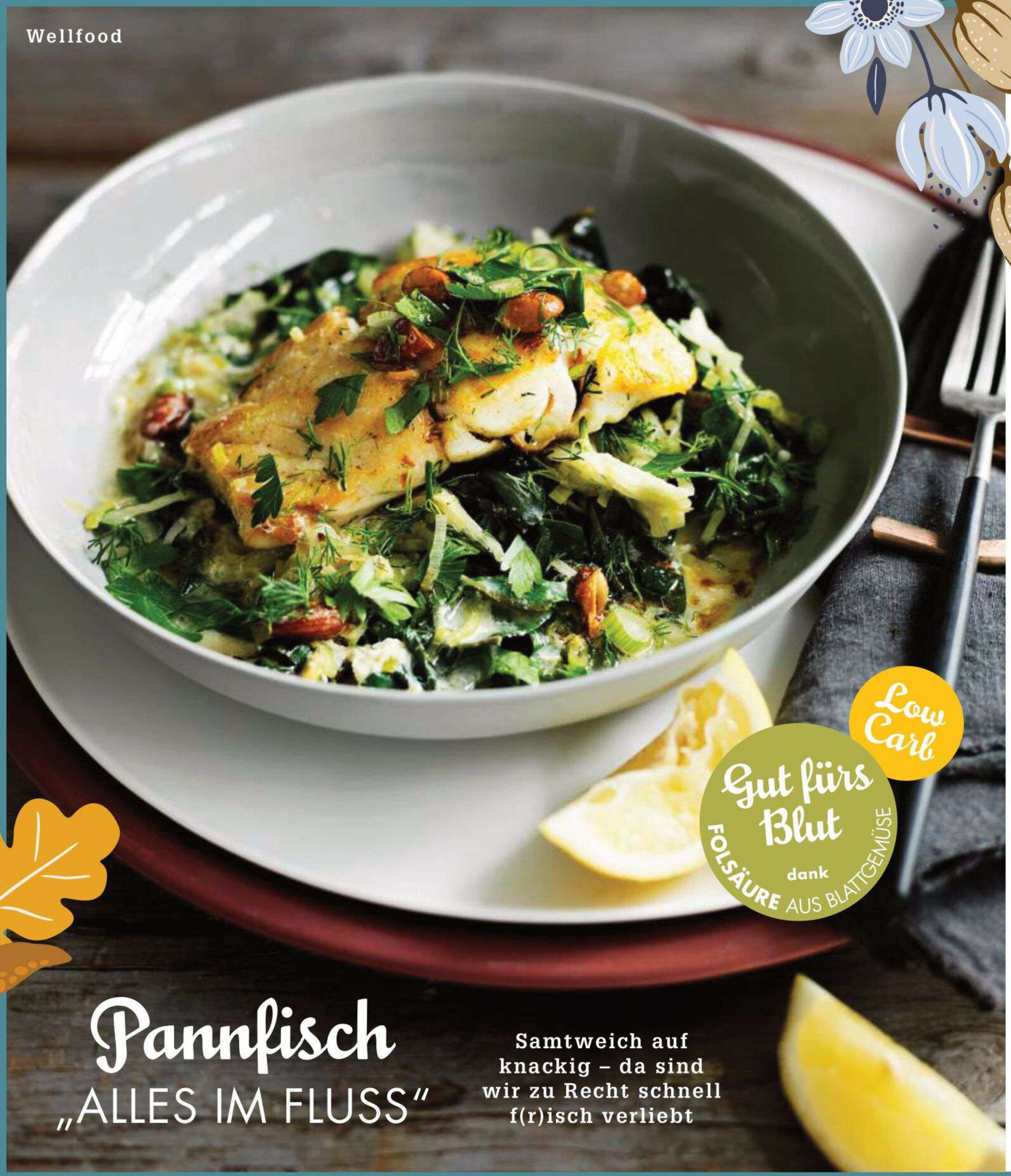
2 Zwiebeln ▪ 2 Knoblauchzehen
½ Sellerieknolle ▪ 2 Möhren
1 EL Olivenöl ▪ 400 g Rinderhack
2 EL Tomatenmark ▪ 1 Dose (425 ml) Tomaten ▪ 100 ml Rinderbrühe
3 EL Balsamico-Essig ▪ Salz, Pfeffer, getr. Oregano und Thymian, Zucker
250 g Dinkelspaghetti
50 g Parmesan (Stück)
4 Stiele Oregano

1 Zwiebeln, Knoblauch, Sellerie und Möhren schälen und fein würfeln. Öl erhitzen. Gemüsewürfel darin 2–3 Minuten anbraten. Das Hack zugeben und ca. 10 Minuten krümelig braten.

2 Tomatenmark zum Hack geben und anschwitzen. Mit Tomaten, Brühe und Essig ablöschen, aufkochen. Mit je 1 TL Salz, Pfeffer, Oregano, Thymian und Zucker würzen. Zugedeckt ca. 45 Minuten bei geringer Hitze köcheln, dabei gelegentlich umrühren.

3 Ca. 15 Minuten vor Ende der Garzeit reichlich Salzwasswer aufkochen und Spaghetti darin nach Packungsanleitung garen.

4 Inzwischen den Käse reiben. Den Oregano waschen und abzupfen. Spaghetti abgießen, zur Soße geben und abschmecken. Mit Parmesan bestreut servieren.



Pannfisch „ALLES IM FLUSS"

Samtweich auf knackig – da sind wir zu Recht schnell f(r)isch verliebt

ca. 35 Minuten · einfach
Portion ca. 380 kcal
· E 46 g · F 16 g · KH 6 g

Zutaten für 4 Personen

1 kg Mangold (oder Wirsing)
1 Fenchel ▪ 1 Porree
1 Knoblauchzehe ▪ 30 g Mandeln (mit Haut) ▪ je 2 Stiele Dill, Petersilie, Minze ▪ 1 Bio-Zitrone
4 EL Olivenöl ▪ Salz, Pfeffer
300 ml Gemüsebrühe
4 Zanderfilets (à ca. 200 g)

1 Gemüse putzen. Mangold zerzupfen. Fenchel und Porree in Streifen schneiden. Knoblauch, Mandeln, Dill und Kräuterblättchen grob hacken. Schale der Zitrone abreiben, Saft auspressen.

2 2 EL Öl erhitzen. Fenchel, Porree, Knoblauch und Zitronenabrieb darin ca. 3 Minuten anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mangold kurz mitbraten. Brühe zugeben und ca. 3 Minuten köcheln. Vom Herd nehmen und Kräuter, bis auf einige zum Garnieren, unterheben.

3 Gehackte Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen. Fisch trocken tupfen. 2 EL Öl in der Pfanne erhitzen. Fisch darin von jeder Seite ca. 3 Minuten braten. Fisch und Gemüse anrichten, mit Zitronensaft beträufeln. Mit Kräutern und Mandeln bestreuen.

Foto: Are Media Syndication

Der unterschätzte **Gemüse-Held**

Dieser Blumenkohl ist etwas ganz Besonderes. Um seine Eleganz zu entfalten, braucht er Sorgfalt und eine schonende Zubereitung. Dann kann er alles sein, vom stilvollen Hauptgang mit Biss bis zur zart schmelzenden Pürreebeilage.

Für diese kleinen und großen kulinarischen Entdeckungen ist unser **vitavit® premium Schnellkochtopf** gemacht.

Fissler. Premium Kochgeschirr.
#Fürdaswaszählt

Fissler
Made in Germany
Seit 1845.

Foto: House of Food

Steckrüben-Curry

„LEVANTE STYLE“

Fusion-Food, wie wir es lieben: Exotisch gewürzt und mit roten Linsen in cremiger Soße gebacken trifft die gute alte Rübe auf das Beste aus dem Orient

ca. 1 ½ Stunden · einfach · Portion ca. 460 kcal · E 23 g · F 15 g · KH 50 g

Zutaten für 4 Personen

1 Steckrübe (ca. 1,2 kg)
4 rote Zwiebeln
250 g rote Linsen
2 TL gelbe Currypaste
Salz, Pfeffer
2 TL Gemüsebrühe (instant)
200 ml Soja-Cuisine
2 EL Mandelblättchen
3 Stiele Minze
5 Stiele Petersilie
6 Halme Schnittlauch
Alufolie

1 Steckrübe schälen, waschen und in Stifte schneiden. Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Steckrübe in eine große Auflaufform geben und darauf die Linsen und Zwiebelspalten verteilen.

2 450 ml Wasser aufkochen, vom Herd nehmen. Currypaste, 1 TL Salz, Brühe und Soja-Cuisine einrühren. Mit Pfeffer würzen. Über die Linsen gießen. Form mit Alufolie zudecken.

3 Curry im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180 °C/ Umluft: 160 °C) ca. 35 Minuten garen. Alufolie entfernen, offen weitere ca. 20 Minuten garen.

4 Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Kräuter waschen und Blättchen, bis auf einige, fein schneiden. Das Linsencurry mit Mandeln und Kräutern bestreut servieren.

CURRYPASTE IST AUS?

Stattdessen können Sie auch ca. 1 EL Currypulver verwenden.

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

Weitere Informationen können angefordert werden bei:
VOG AG, Bäckermühlweg 44, A-4030 Linz oder unter www.rapso.at

Crispy Tofu
MIT REISNUDELSALAT

Wie das knuspert: Die würzige Asia-Erdnuss-Panade sorgt beim vegetarischen Schnitzel-Double für den ultimativen Crunch

ca. 40 Minuten · einfach

Portion ca. 650 kcal · E 28 g · F 29 g · KH 65 g

Zutaten für 4 Personen

150 g Reisnudeln ▪ 1 rote Chilischote
80 g geröstete gesalzene Erdnüsse
½ Bund (Thai-)Basilikum
2 Lauchzwiebeln ▪ 1 gelbe Paprika
4 EL Öl ▪ 3 EL flüssiger Honig
Saft und Schale von 1 Bio-Limette
Salz, Pfeffer ▪ 2 Packungen (à 200 g) Natur-Tofu ▪ 75 g Panko (japanische Brotflocken) ▪ 2 Eier ▪ 2 EL Mehl

1 Nudeln nach Packungsanweisung garen. Chili in Ringe schneiden. Erdnüsse und Basilikum, bis auf einige Blättchen zum Garnieren, grob hacken. Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Paprika würfeln.

2 Je 2 EL Öl und Honig, Chili und je Hälfte Basilikum, Limettensaft und -schale verrühren, mit Salz würzen. Nudeln abgießen. Mit 1 EL Nüssen, Lauchzwiebeln, Paprika und Vinaigrette vermengen, ziehen lassen.

3 1 EL Honig, Rest Limettensaft und -schale verrühren, würzen. Tofu in 6 Scheiben schneiden, mit Honig-Mix bestreichen. Rest Nüsse mit Panko und Rest gehacktem Basilikum mixen. Eier verquirlen. Tofu erst in Mehl, dann im Ei und im Nuss-Mix wenden.

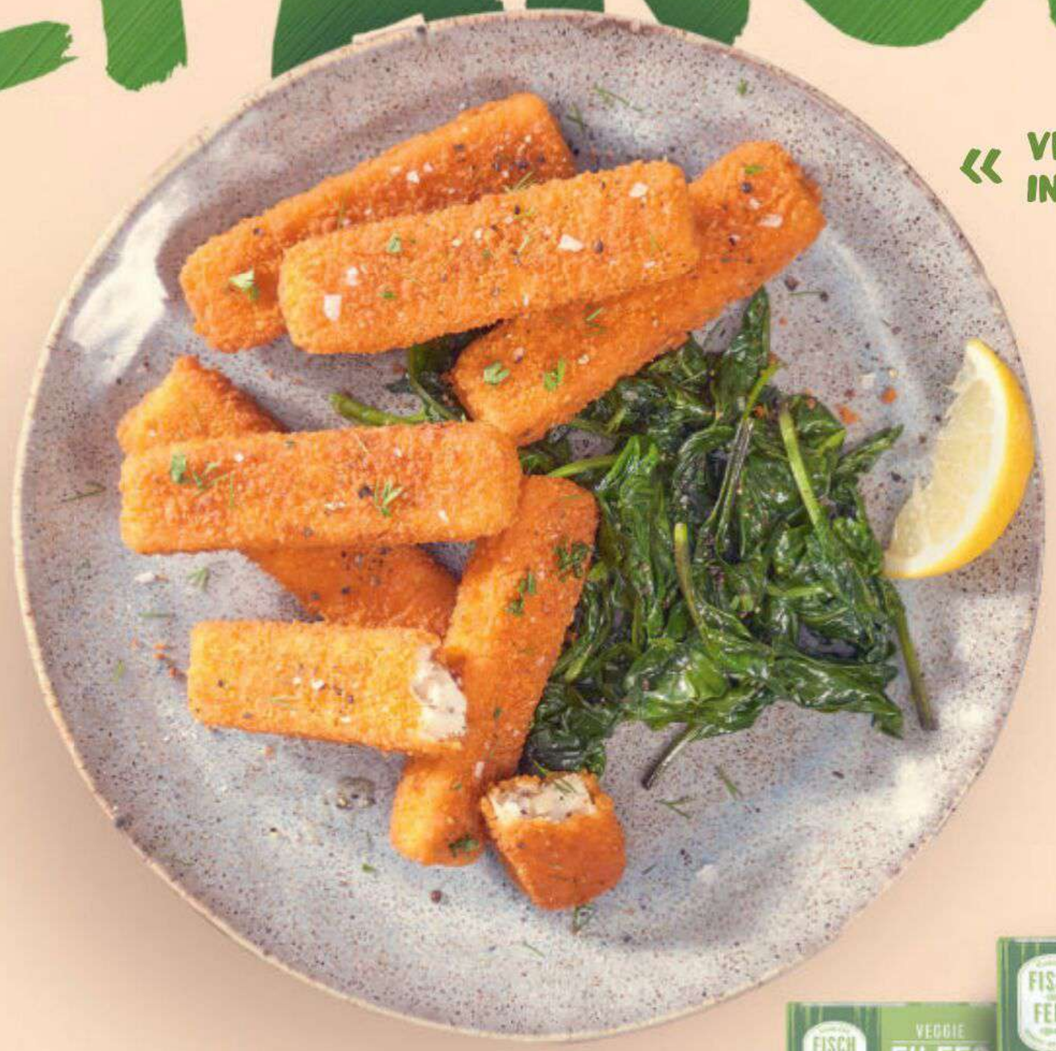
4 2 EL Öl erhitzen. Schnitzel darin knusprig braten, auf Küchenpapier abtropfen, halbieren. Mit Salat und Basilikum anrichten.

Foto: House of Food

GEERNTET NICHT GEFANGEN!

KLIMA-NEUTRAL!

« VEGGIE STÄBCHEN – IN DER TIEFKÜHLTRUHE



Wir sind davon überzeugt, dass wir die Ernährung unserer Zukunft aktiv mitgestalten müssen. **Denn Fischbestände sind endlich und gute alternative Proteinquellen werden immer wichtiger**. Dabei sollte guter Geschmack aus natürlichen Zutaten kommen und nicht aus dem Labor.

Deshalb findest du auf unserer Zutatenliste auch **keine Geschmacksverstärker, Aromen, Farbstoffe oder Konservierungsstoffe**, sondern Schwarzwurzeln, Jackfruit, Borlotti Bohnen, Blumenkohl und Leinöl. Pflanzliche Zutaten eben.

So schmeckt Fisch vom Feld auch nicht künstlich fischig. Aber ist das nicht genauso bei frischem Fisch? **Beiß an und überzeuge dich von den knusprig, saftigen Feldfischen doch einfach mal selbst**.

DIE EHRLICHSTE PFLANZLICHE ALTERNATIVE ZU FISCH.

WIE DER KLASSIKER PERFEKT MIT KARTOFFELPÜREE UND SPINAT

INSTAGRAM.COM/FISCHVOMFELD | WWW.FISCHVOMFELD.DE

Apfel-Porridge MIT CRANBERRYS

Na, auch immer kalte Füße? Als schnelles Frühstück oder Snack zwischendurch wärmt der leckere Power-Brei ruck, zuck von innen

ca. 15 Minuten
einfach
Portion ca. 390 kcal
· E 10 g · F 13 g · KH 54 g

Zutaten für 4 Personen

3 EL getrocknete Cranberrys
3 EL Kokoschips
2 EL Kürbiskerne
200 g Haferflocken
800 ml Mandeldrink
2 Äpfel
4 TL flüssiger Honig

1 Cranberrys, Kokoschips, Kürbiskerne und Haferflocken mischen. Mandeldrink aufkochen, Hafermix, bis auf 4 EL zum Verzieren, einrühren. Ca. 1 Minute unter Rühren köcheln. Die Herdplatte ausschalten und das Porridge 3–4 Minuten quellen lassen.

2 Inzwischen Äpfel waschen, vierteln und entkernen. Eine Apfelhälfte in dünne Spalten schneiden. Rest Äpfel fein raspeln und unter das Porridge rühren.

3 Porridge in Schüsseln anrichten und mit je 1 TL Honig beträufeln. Mit restlichem Hafermix und Apfelspalten servieren.

Foto: House of Food

100 % BIO.

Ohne Wenn, ohne Aber, ohne Künstlich.

BIO GEWÜRZ

Was für ein Morgen: Unser Beeren Porridge-Gewürz mit Hagebutte, Erdbeere und Himbeere macht Ihre Haferflocken herrlich fruchtig und wunderbar beerig – so wird das Frühstück zur reinsten Leckerei.

100 % Bio. Ohne Wenn, ohne Aber, ohne Künstlich.

BIO SEIT 1979

Sie finden all unsere Tees, Kaffees und Gewürze im Bioladen und unter www.lebensbaum.de.

DE-ÖKO-001

we care
Working for Sustainability
CERTIFIED COMPANY

DAS DEKO-

Wochenend-PROJEKT

HALLOWEEN-DEKO MUSS NICHT IMMER SCHAURIG-SCHRECKLICH, SONDERN KANN AUCH UNGEHEUER NIEDLICH SEIN – SO WIE DIESE LEUCHTENDEN FIMO-GEISTER …

GESEHEN BEI **SINNEN RAUSCH.AT**

Foto: Rebecca Wallenta / sinnenrausch.at (5)

DAS BRAUCHT MAN:

- *ofenhärtendes Fimo (z. B. in Weiß und Schwarz; Bastelladen)*
- *glatte Unterlage (z. B. Marmor- oder Glasbrett)*
- *Ausrollstab (z. B. aus Acryl)*
- *spitzes Messer*
- *Strohhalm • Backpapier*
- *LED-Lichterkette*
- *evtl. Alufolie und Holzspieß*

1 Die Modelliermasse weich kneten und auf einer glatten, sauberen Unterlage mit dem Rollstab gleichmäßig ausrollen. Dabei Fimo immer wieder von der Unterlage lösen, umdrehen und bis zur gewünschten Dicke weiter ausrollen. Damit die Geister stabil stehen können, die Masse aber nicht zu dünn werden lassen.

2 Mit einem spitzen Messer einen sauberen, glatten Rand schneiden. Die Form muss nicht rund, sondern darf ein wenig unregelmäßig sein. Das Fimo nun aufstellen und zu einem kleinen Geist formen (siehe auch Tipp rechts).

3 Mithilfe eines Strohhalms vorsichtig Augen und Mund ausstechen. Die Geister auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Nach Herstelleranga-ben im Backofen aushärten und danach abkühlen lassen. Für den maximalen Gruseleffekt eine kleine LED-Lichterkette unter dem Geist verstecken – so leuchten Augen und Mund gespenstisch. Buuuh!

So kommen die Geister in Form: *Etwas Alufolie zu zwei Kugeln formen und diese mit einem Holzspieß verbinden. Mithilfe dieses „Halters" lässt sich das Fimo besser formen. Und beim Aushärten im Backofen hält die Konstruktion die Gespenster stabil.*

I'M HAVING
A SHITDAY.
THANKS

Wir stehen zu unserer Stimmung – auch an Miesepeter-Tagen. Das gibt uns schließlich die Möglichkeit, mal wieder so richtig unvernünftig zu sein und einen dieser

DIE-HELFEN-IMMER-SCHOKO-KUCHEN

für uns zu backen

Foto: House of Food (1); Illustration: Artiz/Alamy

Foto: House of Food (1); Are Media Syndication (1)

„DON'T WORRY, BE HAPPY"-SCHOKO-TORTE

So ein fluffiger Kuchentraum mit Baileys-Schoko-Mousse verdirbt uns doch glatt die schlechte Laune ...

ca. 1¼ Stunden + ca. 4 Stunden Wartezeit · nicht so schwer · Stück ca. 400 kcal · E 5 g · F 28 g · KH 28 g

Zutaten für 16 Stücke

500 g Zartbitterschokolade
600 g Schlagsahne
2 Eier (Gr. M)
Salz
80 g Zucker
75 g weiche Butter
90 g Mehl
3 EL Kakao
1 TL Backpulver
150 ml Whiskey-Sahnelikör (z. B. Baileys)
Backpapier

1 **Für die Schoko-Mousse** 450 g Schokolade hacken. Sahne erhitzen, über die Schokolade gießen. Schokolade unter Rühren schmelzen. Mindestens 1 Stunde kalt stellen.

2 **Für den Teig** Boden einer Springform (26 cm Ø) mit Backpapier auslegen. Restliche Schokolade hacken, über dem heißen Wasserbad schmelzen und etwas abkühlen lassen. Eier trennen. Eiweiß mit 1 Prise Salz und 30 g Zucker steif schlagen.

3 Butter und 50 g Zucker cremig rühren. Eigelb einzeln unterrühren. Mehl, 1 EL Kakao und Backpulver mischen. Mit der flüssigen Schokolade unter den Butter-Eigelb-Mix rühren. Eischnee unterheben.

4 Teig in der Form glatt streichen und im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 25 Minuten backen. Herausnehmen und abkühlen lassen. Vorsichtig aus der Form und vom Backpapier lösen, auskühlen lassen.

5 Formrand säubern und um den Tortenboden legen. Likör zur kalten Schoko-Sahne geben. Mit den Schneebesen des Rührgeräts zu einer cremigen Mousse aufschlagen. Auf dem Schoko-Boden glatt streichen und mindestens 3 Stunden kalt stellen.

6 Zum Servieren Torte mit 2 EL Kakao bestäuben. Ein Messer in heißes Wasser tauchen. Kuchen damit vom Rand lösen und in Stücke schneiden.

AUFS POSITIVE ACHTEN

Kein Mensch ist jeden Tag gut drauf. Forscher sagen, es ist sogar gesünder, negative Emotionen zuzulassen. Sie glauben außerdem, dass

MIESE LAUNE UNSER DENKEN VERBESSERT

und uns aktiv werden lässt, um aus der unbefriedigenden Situation wieder herauszufinden.

EIN TÖRTCHEN VOLLER *ZARTBITTER-HARMONIE*

Sie strahlen ja schon wieder wie ein Schokokuchen-Pferd! Das kann nur an den eingebackenen Knusperkeksen und der Schokocreme liegen

ca. 1¾ Stunden + ca. 2 Stunden Wartezeit · nicht so schwer · Stück ca. 600 kcal · E 10 g · F 36 g · KH 60 g

Zutaten für ca. 10 Stücke

150 g Kakaokekse mit Cremefüllung (z. B. „Oreos")
300 g weiche Butter
250 g Zucker
Salz
3 Eier + 4 Eigelb (Gr. M)
300 g Mehl
1 TL Backpulver
650 ml Milch
2 TL Vanille-Extrakt
40 g Speisestärke
100 g Zartbitterschokolade
Backpapier

1 Kekse grob hacken. Eine Springform (20 cm Ø) mit Backpapier auslegen. **Für den Teig** 250 g weiche Butter, 200 g Zucker und 1 Prise Salz mit den Schneebesen des Rührgeräts cremig rühren. 3 Eier einzeln unterrühren. Mehl und Backpulver mischen, im Wechsel mit 150 ml Milch unterrühren. Keksstücke, bis auf einige für die Deko, unterheben.

2 Teig in der Form glatt streichen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) 50–60 Minuten backen (Stäbchenprobe!). Kuchen herausnehmen, ca. 10 Minuten abkühlen lassen, aus der Form lösen und mit der Oberseite nach unten auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

3 Inzwischen **für die Cremes** 4 Eigelb, Vanille, 50 g Zucker und Stärke verrühren. 500 ml Milch erhitzen und im dünnen Strahl unter das Vanille-Eigelb rühren. Alles in den Topf geben und bei mittlerer Hitze unter Rühren erhitzen, bis die Creme andickt. 30 g Butter unterrühren, bis sie geschmolzen ist. Ein Drittel Creme abnehmen.

4 Für die dunkle Creme Schokolade fein hacken und mit 20 g Butter unter Rühren in der restlichen Creme schmelzen.

5 Boden zweimal waagerecht durchschneiden. Untersten Boden wieder in die gesäuberte Form legen. Erst Hälfte der dunklen Creme, dann mittleren Boden und helle Creme daraufgeben. Mit dem obersten Boden bedecken. Rest dunkle Creme daraufstreichen. Mit übrigen Keksstücken bestreuen und mindestens 1 Stunde kalt stellen.

MIESE-LAUNE-HILFE

Schon mal was von *JAMMER-FASTEN* gehört? Das Prinzip ist einfach: 16 Tage nicht nörgeln, lästern oder schimpfen. Dabei geht es um mehr als nur eine Challenge. Es geht darum, bewusst den Fokus auf das Positive zu lenken. Das verändert das Mindset und beugt latenter Unzufriedenheit vor.

Foto: House of Food (1), Are Media Syndication (1)

TK-Himbeeren auf Küchenpapier auftauen lassen

SAY-CHEESE- TORTELETTS

Wir wären dann bereit für eine Verkettung glücklicher Umstände – wie bei diesem saftigen Schoko-Käsekuchen inklusive Himbeeren

ca. 50 Minuten + Wartezeit | nicht so schwer | Stück ca. 500 kcal · E 10 g · F 28 g · KH 51 g

Zutaten für 6 Stück

etwas + 125 g Butter
50 g + etwas Kakao
100 g Himbeerkonfitüre
100 g + 50 g Zucker
2 Eier + 1 Eigelb (Gr. M)
100 g Mehl
¼ TL Natron
125 g Doppelrahmfrischkäse
100 g TK-Himbeeren
evtl. Schlagsahne und Himbeeren für die Deko

1 6 Tarteletteförmchen (à ca. 10 cm Ø; alternativ 8 Mulden eines Muffinblechs) fetten. **Für den Teig** 125 g Butter in einem Topf schmelzen. 50 g Kakao zufügen und unter Rühren kurz aufkochen. Vom Herd ziehen. Konfitüre und 100 g Zucker mit einem Schneebesen einrühren. Erst 2 Eier, dann Mehl und Natron unterrühren. Teig in die Förmchen verteilen.

2 **Für das Cheesecake-Topping** Frischkäse, 50 g Zucker und Eigelb mit den Schneebsen des Rührgeräts glatt rühren. Gefrorene Himbeeren unterheben und auf dem Schokoteig verteilen. Mit einer Gabel leicht marmorartig in den Teig ziehen.

3 Törtchen auf ein Backblech setzen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 25 Minuten backen. Auskühlen lassen, aus den Förmchen lösen und mit etwas Kakao bestäuben. Nach Belieben mit geschlagener Sahne und Himbeeren servieren.

DAS SCHOKO-FAZIT

Auch wenn Sie das vielleicht nicht so gern hören: Die Inhaltsstoffe von Kakao und Schoki machen leider nicht happy – davon ist viel zu wenig drin. Was dagegen wirkt, ist der

BELOHNUNGS-EFFEKT.

Schon als Kinder lernen wir nämlich, dass Schokolade zu glücklichen Momenten dazugehört.

Foto: House of Food (1), Are Media Syndication (1)

„EIN STÜCK VOM GLÜCK“-
SCHOKO-BARS

Mit den No-Bake-Bars voller Nervenfutter lässt sich jede mürrische Gefühlslage ganz einfach in leere Teller verwandeln

ca. 25 Minuten + ca. 2 Stunden Wartezeit · einfach · Stück ca. 360 kcal · E 8 g · F 25 g · KH 25 g

Zutaten für ca. 12 Stück

200 g Walnüsse
160 g Mandeln (mit Haut)
50 g + etwas Kakao
40 g Kokosraspel
30 g getrocknete Cranberrys
2 EL Kokosöl (Zimmertemperatur)
300 g getrocknete Softdatteln (ohne Stein; z. B. Medjol)
75 g Halva (türkischer Lebensmittel- oder Bioladen)
evtl. 1–2 EL flüssiger Honig
Backpapier

1 Walnüsse und Hälfte Mandeln im Standmixer sehr fein hacken. 50 g Kakao, Kokosraspel, Cranberrys und Kokosöl zugeben. Weitermixen, bis alles miteinander vermischt ist. Datteln nacheinander untermixen, bis sich eine homogene Masse bildet.

2 Eine rechteckige Form (ca. 11 x 35 cm) mit Backpapier auslegen. Dattel-Nuss-Teig darin verteilen und mit den Fingern fest andrücken. Rest Mandeln grob hacken, Halva in Stückchen teilen. Beides auf dem Dattel-Nuss-Teig verteilen und leicht eindrücken.

3 Den Kuchen zugedeckt im Tiefkühler ca. 2 Stunden einfrieren. Dann herausnehmen und bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen. In Streifen schneiden und nach Belieben mit Honig beträufeln und mit Kakao bestäuben.

Foto: House of Food (1), Are Media Syndication (1)

DER GRIECHE AUS DEM BAYERISCHEN SÜDEN

Berchtesgadener Land
Echt. Gut.

Herrlich cremige
Proteinquelle
mit 9 % Fett.

NEU

JOGHURT
GRIECHISCHER
ART

HERGESTELLT IM BERCHTESGADENER LAND
Milch aus der Alpenregion

Für mehr TIERWOHL

WIR GARANTIEREN EINEN FAIREN MILCHPREIS
für unsere Landwirte

www.bergbauernmilch.de

ZWEI, DIE SICH MÖGEN: SCHOKOLADE & WEIN

Warum die beiden also nicht einfach zusammen genießen? Hier ein paar Kombinationsmöglichkeiten für diese wunderbare Liaison

zu WEISSER Schokolade

Klingt zwar ungewöhnlich: Zur zuckerreichsten Sorte passen **süße Weine (Beerenauslesen) oder Schaumweine** *aber bestens.*

Unsere Empfehlung: der nach Birne und Vanille duftende ***Dolce Gecco der Felsengartenkellerei Besigheim*** *mit nur 9,5 Vol.-% Alkohol. Flasche für ca. 9,90 €.*

zu VOLLMILCH

Hier gibt's zwei Optionen! Ein **kräftiger Grau- oder Weißburgunder** *(auch aus dem Barrique). Oder eine etwas* **süßere Spätlese.**

Unsere Empfehlung: der würzig-fruchtige ***Gewürztraminer Spätlese der Genossenschaftskellerei Heilbronn.*** *Flasche (0,75 l) für ca. 8 €.*

zu ZARTBITTER (bis 60 % Kakao)

Lieber einen Roten. Denn Kakao bringt selbst reichlich Säure mit. Daher einen **fruchtigen jungen Rotwein** *wählen.*

Unsere Empfehlung: ***Lesestoff Rotwein Cuvée der Lauffener Weingärtner*** *mit weichen Tanninen und einem Touch Fruchtsüße. Flasche (0,75 l) für ca. 7 € (im Supermarkt).*

zu EDELBITTER (bis 100 % Kakao)

Ausdrucksvolle, **im Holzfass gereifte Rotweine** *oder* **Dessertweine** *(z. B. Sherry oder Port) trinken.*

Unsere Empfehlung: der 2017er ***Lemberger trocken „Signum II" der Weingärtner Stromberg-Zabergäu.*** *Flasche (0,75 l) für ca. 15 €.*

DIE BASICS FÜRS SCHOKO-WEIN-PAIRING: ❶ Die Schokolade sollte Zimmertemperatur haben. ❷ Erst einen Schluck Wein nehmen, dann Schokolade im Mund schmelzen lassen. ❸ Wer öfter mal die Schokosorte wechselt – Gewürztraminer, Sauvignon Blanc oder ein edelsüßer Wein passen eigentlich zu allen.

Foto: House of Food (1), Shutterstock (4); Illustration: Shutterstock

Natürlich wirksam bei Sodbrennen.

Mit dem **natürlich hohen Hydrogencarbonat-Gehalt von 1.846 mg/l** neutralisiert Staatl. Fachingen STILL überschüssige Säure im Magen und unterstützt so die Säure-Basen-Balance. Angenehm im Geschmack leistet es damit einen wertvollen Beitrag zu einem gesunden, unbeschwerten Leben.

STAATL. FACHINGEN

Das Wasser. Seit 1742.

Klimaneutral Unternehmen
ClimatePartner.com/14828-2012-1001

Anwendungsgebiete: Staatl. Fachingen STILL regt die Funktion von Magen und Darm an, fördert die Verdauung und hilft bei Sodbrennen. Es fördert die Harnausscheidung bei Harnwegserkrankungen, beugt Harnsäure- und Calciumoxalatsteinen vor und unterstützt die Behandlung chronischer Harnwegsinfektionen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie das Etikett und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand der Information: 01/2013. **Fachingen Heil- und Mineralbrunnen GmbH · Brunnenstraße 11 65626 Fachingen · www.fachingen.de**

Noch'n Käffchen?

Sobald Schal und Handschuhe wieder zu unserem Outfit gehören, ist endlich Pumpkin-Latte-Saison! Das würzig-süße Heißgetränk ist genau das Richtige bei Kaffeedurst und Schmuddelwetter

Die Schaumhaube
150 ml Milch *(oder Pflanzendrink) erhitzen und aufschäumen.*

Der Pumpkin-Spice-Gewürzmix
2 TL Zimt, ½ TL gemahlenen Muskat *und je* **1 TL gemahlenen Ingwer** *und gemahlene* **Gewürznelken** *mischen.*

Der Milchkaffee
400 ml Milch *(oder Pflanzendrink) und* **1 Päckchen Vanillezucker** *erhitzen. Mit* **400 ml heißem starkem Kaffee** *verrühren.*

TIPP
Vor dem Trinken mit einem Löffel umrühren.

Das Kürbis-Püree
150 g Kürbis-Fruchtfleisch *klein schneiden und in etwas Wasser zugedeckt ca. 20 Minuten weich garen. Abgießen, etwas ausdampfen lassen und fein pürieren. Püree mit* **1–2 EL Zucker** *süßen.*

Besonders lecker wird's mit Muskatkürbis

UND SO GEHT'S AB INS GLAS

1. Kürbispüree evtl. noch mal erwärmen, nach Belieben mit der **Gewürzmischung** abschmecken und auf 4 Gläser (à 350 ml) verteilen. **2.** Mit **Milchkaffee** aufgießen. **3. Milchschaum** mit einem Löffel vorsichtig auf dem Kaffee-Mix verteilen. **4.** Mit 1 Prise der **Gewürzmischung** bestreuen.

MEINE PUMPKIN-LATTE-VARIANTE

„Die Barista-Kreation aus dem Coffeeshop hat fast so ***viele Kalorien wie 'ne ganze Mahlzeit****. Ich mixe mir daher eine leichtere Version mit* ***weniger Zucker*** *und* ***ersetze die Sahne durch Milchschaum****. Den Gewürzmix und das Püree hab ich im Herbst immer parat (das Püree hält sich mehrere Tage im Kühlschrank). Und dann braucht es nur noch Kaffee und Milchschaum. Mmmh …"*

CHRISTINE MATTHIESEN
Chefin vom Dienst & Kaffee-Fan

Foto: Image Professionals; Illustration: Kaja Paradiek

Dallmayr

RÖSTKUNST

QUALITÄT

MOLTO BENE

d'Oro

Dolce Vita in Dallmayr Qualität.

dallmayr.com/dOro

FÜR EIN

Dessert

IST IMMER NOCH PLATZ

Salted-Caramel-Cookie-Cups

Mit einer Extraportion Keks-Crunch hat das Dessert das Zeug dazu, aus einem Montag einen Feiertag zu machen

ca. 30 Min. + ca. 1 Stunde Wartezeit · einfach

Portion ca. 520 kcal · E 7 g · F 33 g · KH 50 g

Zutaten für 4 Personen

500 ml Milch ▪ 1 Päckchen Karamellpudding (zum Kochen)
Meersalz ▪ 3 EL + 50 g Zucker
100 g Schoko-Cookies
25 g Butter ▪ 200 g Schlagsahne

1 100 ml Milch, Puddingpulver, 1 große Prise Salz und 3 EL Zucker glatt rühren. Rest Milch aufkochen, Puddingpulver einrühren, ca. 1 Minute köcheln. Vom Herd nehmen. Kekse grob zerbröseln und, bis auf etwas, auf 4 Gläser (à ca. 250 ml) verteilen. Pudding daraufgeben, ca. 1 Stunde kalt stellen.

2 50 g Zucker im Topf goldbraun karamellisieren. Butter darin schmelzen, 75 g Sahne zugießen, unter Rühren bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten köcheln. Vom Herd nehmen.

3 Rest Sahne mit den Schneebesen des Handrührgeräts steif schlagen. Gläser aus dem Kühlschrank nehmen, mit je einem Sahne-Klecks und übrigen Keksbröseln anrichten. Mit Karamellsoße beträufeln.

Foto: House of Food; Illustration: Stocksy

Finger-food-Törtchen

VIELSEITIGE FORM

Sie haben kein Donut-Blech im Schrank? Kein Problem: Eine Muffin- oder Mini-Gugelhupfform eignet sich ebenso dafür.

Sagenhaft gute
Babas au Rhum

Woher der Name der beschwipsten Küchlein stammt, ist nicht eindeutig geklärt. Neben Ali Baba kommt da auch eine russische Omi (Babuschka) infrage …

ca. 50 Minuten + ca. 2 Stunden Wartezeit | nicht so schwer

Stück ca. 230 kcal · E 3 g · F 13 g · KH 24 g

Zutaten für 12 Stück

100 ml Milch ▪ ½ Würfel Hefe
250 g Mehl ▪ Salz
1 EL + 250 g Zucker ▪ 3 Eier
80 g weiche Butter
1 Vanilleschote ▪ 100 ml Rum (oder Orangensaft)
30 g Mandelblättchen
200 g Schlagsahne
Fett und Mehl für die Form

1 Milch leicht erwärmen, Hefe darin auflösen. Mehl, 1 Prise Salz und 1 EL Zucker mischen. Hefemilch, Eier sowie Butter zugeben und alles glatt verkneten. Den Teig zugedeckt ca. 45 Minuten gehen lassen.

2 Teig in 12 Stücke teilen, zu Strängen rollen und in die 12 gefetteten und mit etwas Mehl ausgestäubten Mulden eines Donut-Blechs legen. Ca. 30 Minuten gehen lassen.

3 Die Vanilleschote längs aufschneiden, Mark herauskratzen. 300 ml Wasser, 250 g Zucker, Vanillemark und -schote aufkochen, ca. 5 Minuten köcheln. Sirup abkühlen lassen, Rum unterrühren. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten, auskühlen lassen.

4 Hefe-Ringe im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) 10–15 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und noch heiß ca. 2 Minuten unter Wenden im Sirup tränken. Auskühlen lassen.

5 Sahne steif schlagen und in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen. Küchlein mit je einem Tuff Sahne und Mandelblättchen anrichten.

Foto: House of Food

IMPRESSUM

Bauer Food Experts KG
Redaktion LECKER
Burchardstraße 11
20077 Hamburg
Tel.: 040 3019-5170
ISSN 1862-5509
lecker.de
info@lecker.de

Herausgeberin: Sabine Ingwersen

Redaktionsleitung: Brigitte Kesenheimer (V. i. S. d. P.), Adresse wie Redaktion
Redaktionsassistenz: Sehri Cetin
Artdirector: Thomas Knobloch
Chefin vom Dienst: Christine Matthiesen
Creative Concept Photo: Claudia Schacht

Redaktion: Beate Diop, Doris Gibson, Nadine Salchow
Food & Foto Experts: Lisa Opitz, Tjitske Schrieks
Gestaltung: Constantin Elze, Silke Möller
Food & Foto Experts: Insa Krebs
Mitarbeiter dieser Ausgabe: Yasmin Ertas-Ruzic (Grafik, fr), Maren Jahnke (Food, fr.), Manu Schmickler (Food, fr.), Iris Soltau (Text, fr.)

Produktionsleitung: Bianca Schwarz
Photo Director: Geraldin Pavone
Producer: Melanie Schmitt
Fotografen: Andrea Girard, Katja Münch, Nadine Wolf; Jasper Ehrich (fr.)
Foodstyling: Andy Braumann, Anne Frier, Marco Micliuc, Katharina Wetjen; Katja Baum (fr.)
Styling: Katja Danowsky, Sandy Grazia Kosak, Aylene Ruschke; Sherine Petersen (fr.)
Schlussredaktion: SchlussBlick

Verlagsleitung: Malte Jensen
Objektleitung: Olga Nizhegorodtseva

Verlag: LECKER erscheint in der Heinrich Bauer Verlag KG, Burchardstraße 11, 20077 Hamburg

Anzeigen: Bauer Advance KG, Burchardstraße 11, 20099 Hamburg, Tel.: 040 3019-0, baueradvance.com
Managing Director: Frank Fröhling
Head of Marketing: Daniela Henning
Verantwortlich für den Anzeigeninhalt: Viola Schwarz
Anzeigenpreisliste: Nr. 17 vom 1. Januar 2021
Verantwortlich für die Anzeigenstruktur: Heike Peth

Leitung Herstellung: Helge Voss
Hersteller: Rafael Schneider
Vertrieb: Bauer Vertriebs KG, Brieffach 4000, 20086 Hamburg

Einzelheftbestellung:
Pressevertrieb Nord KG, Schnackenburgallee 11, 22525 Hamburg, Bestellhotline: 01806 012906 (0,20 €/Anruf aus dem dt. Festnetz, Mobilfunk max. 0,60 €/Anruf, abweichende Preise aus dem Ausland möglich; Mo.–Fr. 8–20 Uhr), Fax: 040 85369-111, E-Mail: service@meine-zeitschrift.de, Onlineshop: laden.lecker.de

Druck: Bauer Print Wykroty Sp. z o.o. sp.k., Wykroty, ul. Wyzwolenia 54, 59-730 Nowogrodziec

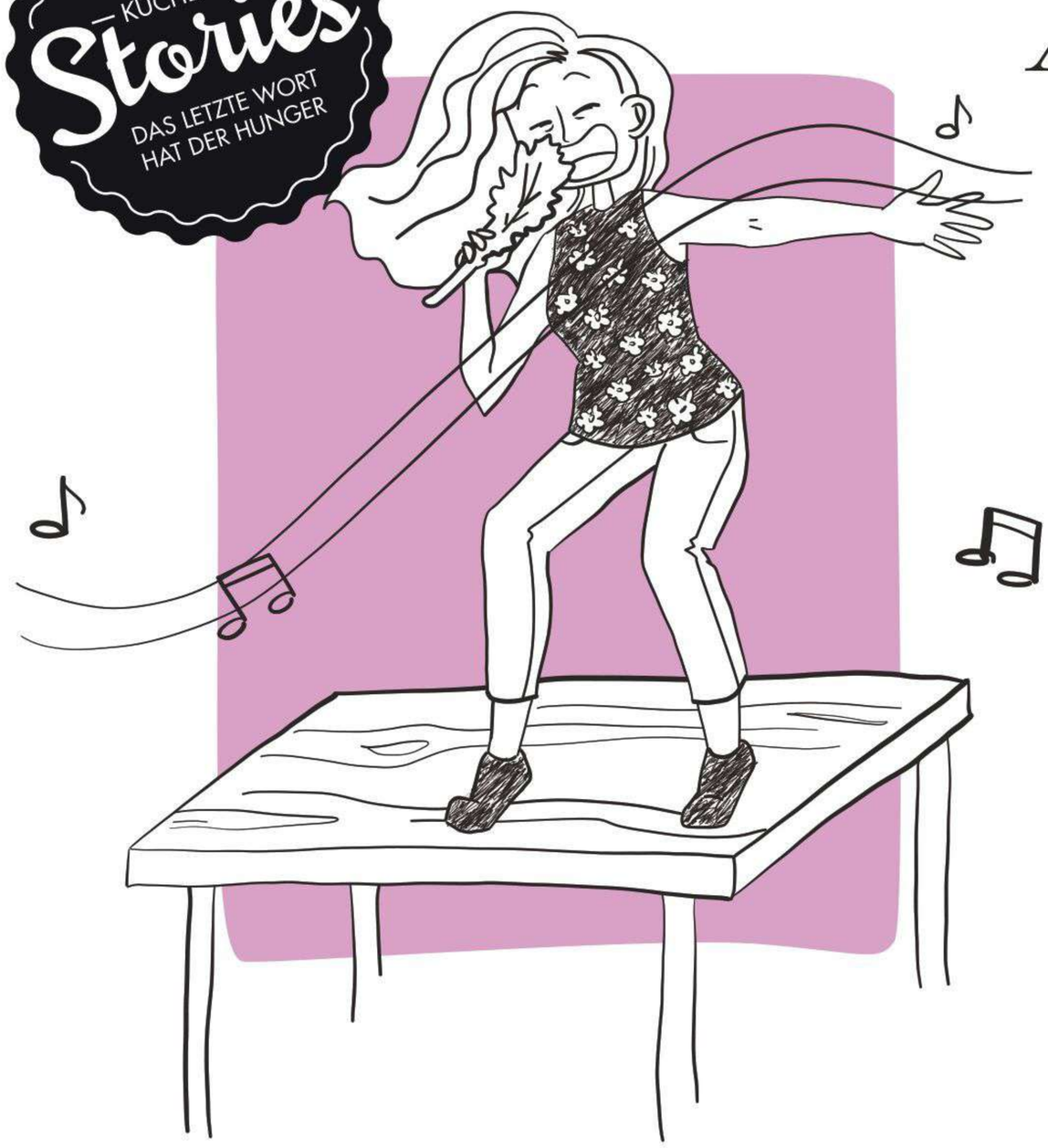
Abo- und Bestellservice:
Bauer Vertriebs KG, 20078 Hamburg, Tel.: 040 32901616 (Mo.–Fr. 8–20 Uhr, Sa. 9–14 Uhr), Fax: 040 3019-8182, E-Mail: kundenservice@bauermedia.com; Adressänderungen, Bankdatenänderung, Reklamationen bequem im Internet unter: bauer-plus.de/service;
Aboservice (Österreich, Schweiz und restliches Ausland):
Bauer Vertriebs KG, Auslandsservice, Postfach 14254, 20078 Hamburg, Tel.: 0049 40 3019-8519 (Mo.–Fr. 8–20 Uhr), Fax: 0049 40 3019-8829, E-Mail: auslandsservice@bauermedia.com

Copyright 2021 Heinrich Bauer Verlag KG, Hamburg. Nachdruck, auch einzelner Teile, verboten. Alle Nebenrechte vom Verlag vorbehalten. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Bilder, Bücher und Fotos wird nicht gehaftet. LECKER wird ganz oder in Teilen in Print und digital vertrieben.

Printed in Poland. LECKER (USPS no Pending) is published 11 times p.a. by Bauer Media Group. Subscription price for USA is $ 80.00 p.a. K.O.P.: German Language Pub., 153 S Dean St, Englewood NJ 07631. Application to mail at Periodicals Rates is pending at Englewood NJ 07631 and additional mailing offices. Postmaster: Send Address changes to: Lecker, GLP, PO Box 9868, Englewood NJ 07631

HOUSE of FOOD

KÜCHEN Stories
DAS LETZTE WORT HAT DER HUNGER



Verdammt, ich lieb dich – oder nicht?

Es ist wieder Grünkohlzeit. Da stellt sich die Frage: Kann man zu einem Gemüse eine emotionale Beziehung entwickeln? Ja, sagt unsere Autorin und erzählt von ihrer Hassliebe zur „Ostfriesischen Palme“

Als Kind habe ich Grünkohl gehasst. Das war kein Mittagessen, das war ein Angriff auf meine Geschmacksnerven, von der Optik mal ganz zu schweigen. In solchen Momenten erwog ich, mich von den Nachbarn adoptieren lassen, die eine viel höhere Pommes-Schnitzel-Frequenz hatten. Später, in meiner ersten eigenen Wohnung, flog Grünkohl (genau wie Sauerkraut, auch so ein Trauma-Food) von meinem Speiseplan. Ich ignorierte das Gemüse – bis ich zu meiner ersten Kohlfahrt eingeladen wurde. Kurze Erklärung für alle Bewohner südlich der innerdeutschen Grünkohlgrenze: Kohlfahrten sind so etwas wie der Karneval des Nordens. Gut gelaunte Menschen ziehen mit einem Bollerwagen durch die Kälte, um anschließend in einer Gaststätte Grünkohl zu essen, schön deftig zubereitet mit Bauchspeck, Kassler und „Pinkel“ genannten geräucherten Grützwürsten. Dazwischen spielen sie lustige Spiele, bei denen mal Gummistiefel, mal Teebeutel übers platte Land fliegen. Einzige Regel: Wer verliert, trinkt einen Schnaps, das Glas dazu baumelt praktischerweise gleich am Hals.

Die letzte Erinnerung an diesen Abend? Ich stand auf einem Tisch und grölte „Verdammt, ich lieb dich (ich lieb dich nicht)“. Danach fiel ich um und konnte einige Jahre keinen Grünkohl sehen, ohne dass mir übel wurde. Umso erstaunter war ich über den „Kale“-Hype in den USA, wo begeisterte Healthfood-Hipster die gekräuselten und eher bitteren Blätter roh im Salat oder im Smoothie verzehrten. Grünkohl gleich gesundes Superfood? Nicht in meiner Welt. Und dann servierte mir eine Freundin letztens Grünkohl. Er schmeckte einfach großartig! Knackig, mit einer gewissen herben Frische. Ich denke, ich bin in einem Alter, in dem ich eine Freundschaft zu diesem Gemüse aufbauen kann. Anders gesagt: Ich bin jetzt offiziell erwachsen. Und morgen kaufe ich Sauerkraut.

IRIS SOLTAU

Die freie Autorin ließ sich jahrelang lieber von anderen bekochen. Seit sie für LECKER schreibt, probiert sie viele Gerichte selbst aus. Aktueller Status: Fortgeschrittene Anfängerin mit noch sehr vielen Fragen

Foto: mia-takahara.com; Illustration: Michaela Könecke

Verfolge die neue Staffel:

MISS GERMANY

MISS GERMANY JETZT BIST DU DRAN MG

Die Top 160 der aktuellen Staffel steht fest. Welche Kandidatinnen überzeugen dich mit ihrer Persönlichkeit & Vision am meisten?

Stimme jetzt ab, welche Kandidatinnen es in die nächste Runde schaffen sollen.

EUROPA PARK®
FREIZEITPARK & ERLEBNIS-RESORT

C&A

COSMOPOLITAN

Deine Stimme zählt!

Zum Voting

LECKER-Hausbar

DING, DING, DING! ZEIT FÜR GUTE DRINKS

Statt gemahlenem Zimt schmeckt auch Kakaopulver mit einer Prise Kardamom

Laktose-frei

White Delight mit Feigen-Wodka

ca. 10 Minuten + 3–4 Tage Wartezeit

Zutaten für 4 Gläser

4 getrocknete Feigen
200 ml Wodka
Vanillepulver ▪ 500 ml gekühlte Mandelmilch ▪ Zimt
4 Zimtstangen ▪ *Eiswürfel*

1 Feigen in Streifen schneiden. Mit Wodka und ½ TL Vanillepulver in ein sauberes Marmeladenglas geben. Verschließen und kurz schütteln. 3–4 Tage gekühlt ziehen lassen.

2 Wodka samt Feigen auf 4 Gläser verteilen. Mit Eis auffüllen. Je 125 ml Mandelmilch angießen. Mit Zimtpulver und -stangen servieren.

DER FEINE UNTERSCHIED

Zimt ist nicht gleich Zimt: ***Ceylonstangen*** *sind feinblättrig wie eine gerollte Zeitschrift und in der Küche unsere erste Wahl, da sie kein Cumarin enthalten.* ***Cassiastangen*** *erinnern hingegen an aufgerollte Isomatten. Sie sind günstiger und daher prima Deko.*

Foto: Are Media Syndication (1), House of Food (5), Shutterstock (1); Illustration: Constantin Elze, Shutterstock

Vorschau auf Ihre nächste LECKER

Alles aufreißen oder penibel aufdröseln? Beim Geschenkeauspacken gibt es viele Wege. Wir haben eine kleine Typologie erstellt

1 Feiertagsfilet mit Semmelknödelfüllung

2 Tiramisu-Bäumchen mit Cranberry-Spitzen

3 Ho-ho-ho-Burger mit Riesenchampignons

4 Elefanten-Lebkuchen und scharfe Printen

1. **All I want for Christmas**
An Heiligabend gibt's nur Soulfood, das ganz oben auf unserem Wunschzettel steht

2. **Winter-Wonder-Naschereien**
Wenn wir himmlische Xmas-Desserts auftischen, fängt es vielleicht an zu schneien …

3. **Schon wieder Weihnachten?**
Easy-peasy-Rezepte, die uns während der Adventszeit ruck, zuck in Feiertagslaune bringen

4. **Der große Plätzchenzirkus**
Manege frei für fabelhafte Keks-Sensationen, die Sie so zuvor noch nie probiert haben

Ihre nächste LECKER
bekommen Sie ab dem
9. November 2021

Aus Deutschlands stärkster Rotwein-Region:

Württemberger Festtage.

Dazu: Ein kräftiger Lemberger!

Eine der wertvollsten Rebsorten aus dem „Land der Vielfalt“ ist die Basis für diesen typischen Württemberger. In unseren besten Lagen gewinnen wir daraus wunderbare, charaktervolle und körperbetonte Rotweine in absoluter Spitzenqualität. Achten Sie einfach auf das Siegel unserer Erzeuger und entdecken Sie das Beste aus den Württemberger Weingärtnergenossenschaften.

Wir schaffen Genuss. Seit Generationen.
wein-heimat-württemberg.de

Württemberg ist eine geschützte Ursprungsbezeichnung (g.U.) der Europäischen Union.
www.wein-heimat-württemberg.de/gU-wuerttemberg