

ofenfrisch:  
die besten  
Quiches

HAUSGEMACHTE SCHÄTZE – MIT LIEBE ZUBEREITET

Die tolle Knolle mit überraschenden Begleitern

# Neue Rezeptideen mit Kartoffeln

Saftige Früchte in  
leckeren TeigenKöstliche Hack-Hits  
in neuen VariantenLand, Leute und  
lecker essen

- ❖ Sonnenverwöhnt: Bioäpfel aus Südtirol
- ❖ Prämiert: beste Adressen im Schwarzwald
- ❖ Ausflugstipp: Besuch bei einem Bierbrauer

Kartoffelauf  
mit Gemüsefüllung  
und Kräuterquark  
Seite 14Auf Trüffelsuche in  
Südfrankreich



# Jetzt wieder neu im Zeitschriftenhandel



**Das  
große  
Sonder-  
heft!**

**Feine Kuchen und Torten mit  
leckeren Herbstfrüchten!**



# Zauberhafter Herbst mit Wohlfühlgerichten

**Liebe Leserin,  
lieber Leser,**

jetzt nutzen wir die letzten warmen Sonnenstrahlen und freuen uns auf die stimmungsvolle Zeit der leuchtend bunten Blätter. Der Sommer geht und hinterlässt uns einen reich gedeckten Tisch. Nun haben wir Lust auf Herzhaftes. Wir sammeln oder kaufen leckere Pilze – Pfifferlinge, Maronen und Steinpilze sind jetzt ein echter Hochgenuss und dekorieren das Haus mit Kastanien und Zapfen. Halten Sie beim nächsten Waldspaziergang die Augen offen, um all die wundervollen Geschenke zu entdecken, mit denen die Natur uns aktuell verwöhnt. Laden Sie liebe Freunde zu unseren köstlichen Kürbis- oder Kartoffelgerichten oder zu einer delikaten Quiche ein. Das Besondere an diesen Genüssen: Fast alle lassen sich bestens vorbereiten. Kurz bevor die Gäste kommen, werden die Speisen nur noch einmal erwärmt. Knödelfans aufgepasst: In dieser Ausgabe stellen wir Ihnen die besten Rezepte aus Sandra Leitners und Hans Bauers Buch „Knödel Lust“ vor. Außerdem nehmen wir Sie mit zur Apfelernte nach Südtirol und nach Südfrankreich zum Trüffelsammeln!

*Viel Spaß beim Schmökern und  
Nachkochen unserer Gerichte  
wünscht Ihnen Ihre Redaktion*





# INHALT

## Alle Rezepte dieser Ausgabe

### Aufgeschnappt

- Weizenbrot 7  
Saftige Birnentarte 9

### Kartoffel-Hits

- Hasselback-Kartoffeln mit Pesto 14  
Kartoffelaufguss mit Gemüsefüllung und Kräuterquark 14  
Mediterraner Kartoffelsalat mit Rucolapesto 15  
Kartoffelgulasch mit Sucuk und Dip 16  
Kartoffel-Zucchini-Gratin mit Sour-Cream-Sauce 17  
Parmaschinken-Käse-Kroketten 18  
Kartoffelküchlein mit Apfelsalat und Hering 18  
Schweizer Rösti mit Lachstatar und Dip 19  
Kartoffelsalat mit Bohnen, Buchweizen und Pesto 19  
Smashed Potatoes mit Zitronenschmand 21

### Hackfleisch

- Kalbshackbällchen mit Preiselbeeren auf Champignonsalat 28  
Moussaka mit Lamm und Süßkartoffeln 28  
Mexikanische Pastapfanne 29  
Apfel-Lauch-Frikadellen mit Rosmarinkartoffeln und Joghurt-Kräuter-Dip 30  
Chili con Carne 30  
Skandinavische Hackbällchen mit Tagliatelle 31



### Leckeres mit Kürbis

- Kürbis-Spinat-Auflauf 42  
Kürbisrisotto 42  
Tortilla mit Kürbisgemüse 42  
Vegane Kürbis-Pasta 43  
Putenbrust auf Kürbiscreme mit Cranberry-Relish und Süßkartoffelchips 44  
Kürbis-Curry-Suppe mit Sesam-Schellfisch-Spießen 45

### Allgäuer Hof-Milch

- Schupfnudelaufguss 49

### Buchvorstellung „Knödelust“

- Pfifferlingknödel mit Lauch, gelber Tomatensoße und Trüffelschaum 51  
Basilikum-Ricotta-Knödel mit Tomatenmus und gerösteten Pinienkernen 52  
Mandel-Briocheknödel mit Kürbis-Mandarinenragout 53

### Hotel-Gasthof zur Sonne

- Geschmorte Ochsenbäckchen 56

### Pilzgerichte

- Pasta-Pilz-Ragout 62  
Mediterrane Pilzpflanne 62  
Pilzrisotto 63  
Herbstliche Pilzfrittata 63



### Quiches

- Quiche mit Parmaschinken, Tomaten und Cheddar 70  
Quiche mit Pute, Tomaten und Ricotta 70  
Bunte Gemüsequiche 71  
Sardinen-Lauch-Quiche 72  
Getrüffelte Pilzquiche 72

### Bioäpfel aus Südtirol

- Kleiner Nuss-Vollkorn-Apfelkuchen 79

### Backspaß im Herbst

- Bauernkuchen mit Granatapfelkernen 82  
Rührkuchen mit Äpfeln, Honig und Pekannüssen 82  
Schweizer Apfelkuchen 83  
Pflaumenkuchen mit Zimtwolken 84  
Mohn-Käse-Kuchen mit Birnen 85  
Dinkel-Walnuss-Zopf 86  
Hefegugelhupf mit Marzipan-Birnen-Füllung 87  
Zwetschgensoufflé 88

### Weinstube am Sandberg

- Wildgulasch 93



80 Äpfel, Nüsse, Birnen und Pflaumen – diese Kuchen mit Herbstfrüchten sind die Stars auf jeder Kaffeetafel

90

In der Weinstube am Sandberg verwöhnt Köchin Iris Werner ihre Gäste mit regionalen Spezialitäten und gutem Service



40

Butternut-Kürbisrisotto – nur eines unserer leckeren Rezepte mit dem gelben Riesen



36

Sonst ist ein „Kuckuck“ nicht unbedingt etwas Erfreuliches – in diesem Fall aber durchaus: ein Genuss-Award!



22

Beeindruckend: Besucher erfahren Wissenswertes auf dem Hopfensteg bei einem Bierbrauer in Baden-Württemberg



12

Runde Sache: unser Kartoffel-Zucchini-Gratin und andere schmackhafte Ideen mit Erdäpfeln, die den Gaumen erfreuen

26

Auf in die Partysaison mit unseren Hack-Hits: Moussaka und Chili con Carne in Bestform



76

Für Apfelbauer Christian Genetti (l.) aus Südtirol ist die Ernte jedes Jahr der freudige Höhepunkt seiner Arbeit

## Themen dieser Ausgabe:

### AUFGESCHNAPPT

- 6 Infos und neue Produkte
- 10 Unsere Lieblinge der Saison

### LANDGENUSS

- 12 **Kartoffel-Hits**  
Die tolle Knolle ist ein echtes Küchenwunder
- 26 **Hackfleisch**  
Kein anderes Fleisch lässt sich so vielseitig zubereiten
- 40 **Leckeres mit Kürbis**  
Tolle Rezepte mit einem Pfundskerl
- 50 **Buchvorstellung „Knödel lust“**  
Knödel machen glücklich!
- 60 **Pilzgerichte**  
Die kleinen Hütchenträger haben wieder Saison!
- 68 **Herzhafte Quiches**  
Hochgenuss aus dem Backofen!

### 80 Backspaß im Herbst

Die besten Ideen für Herbstfrüchte

### LAND & LEUTE

- 22 **Hopfungut No20**  
Hopfenmuseum in einem modernen Hopfenbetrieb
- 32 **Hegnacher Mühle**  
Aus Liebe zum Getreide
- 46 **Allgäuer Hof-Milch**  
Heumilch von glücklichen Kühen
- 76 **Bioäpfel aus Südtirol**  
Obst anbauen, wo andere Urlaub machen

### FAHR MAL HIN

- 36 **Genuss-Award „kuckuck 2021“**  
wo der Schwarzwald am besten schmeckt

### 54 Hotel-Gasthof zur Sonne

Glück in Pappenheim

### 64 Trüffel aus dem Luberon

Immer der Nase nach

### 90 Weinstube am Sandberg

Das rote Haus mitten in den Reben

### DEKOTRENDS

- 94 **Behaglichkeit für uns und unsere Gäste**  
Wir lieben unser gemütliches Zuhause

### SONSTIGES

- 4 **Rezeptübersicht**
- 74 **Tipps & Tricks**
- 96 **Impressum, Rätselaufklärung**
- 97 **Gewinnrätsel**
- 98 **Vorschau**





Diese Bretter warten darauf, geölt zu werden



Spezialität: die Kombination verschiedener Hölzer

## Schönes Design für Tisch und Küche Pompös schneiden

**Sebastian Müller-Bosse aus Lübeck stellt von Hand hochwertige Tafelbretter aus edlen Hölzern her. Die Lust am Experiment spielte am Anfang eine große Rolle.**

**W**as macht man, wenn einem kein geeigneter Name für die eigene Firma einfällt? Man könnte 30 wildfremde Menschen auf der Straße ansprechen und zu sich in den Garten einladen. So hat es zumindest vor 35 Jahren der Vater von Sebastian Müller-Bosse gemacht und viele Holzarten vorgestellt: Brainstorming bei einem schönen Essen in Lübeck (Schleswig-Holstein). Herausgekommen ist der Name „Cocobolo-Tafelbretter“. Cocobolo, eine Palisanderart, verwendete Vater Hans-Christoph Müller-Bosse zwar nicht für seine Schneidbretter, weil sie Allergien verursachen kann, doch der Name gefiel allen so gut, dass er ausgewählt wurde. Mittlerweile ist der Schreinermeister im Ruhestand. Vorher hat er seinem Sohn Sebastian alles über die Fertigung der Tafelbretter beigebracht, damit er das Geschäft übernehmen kann.

22 Arbeitsschritte sind für ein Brett nötig. Angefangen hatte alles 1986. Damals restaurierte Hans-Christoph Müller-Bosse noch



Sebastian Müller-Bosse ist seinem Vater dankbar



Auch auf Kunsthandwerkermärkten kann man die Bretter kaufen

Möbel. Einen Teil seiner großen Werkstatt hatte er an einen Ingenieur vermietet. Dieser baute aus hochwertigen Hölzern exklusive Möbel für Puppenhäuser. „Von Rosen- und Veilchenholz hatte ich damals noch nie etwas gehört“, erinnert sich der Senior. „Mit diesen schönen Hölzern wollte ich auch arbeiten.“ Wenig später machte er in Hamburg eine Firma ausfindig, bei der er günstig Bruchholz kaufen konnte.

### Die Unikate entstehen aus Bruchholz und Resten

„Oft waren das ganze Stämme, die dumm gefallen und für die Industrie nicht mehr verwertbar waren. Sie wären sonst im Feuerholz gelandet.“ Der Schreinermeister war so begeistert von Farben und Qualität der Hölzer, dass er Material für 5000 DM kaufte,

obwohl er noch gar nicht so recht wusste, was er damit anfangen sollte. Ein befreundeter Hotelier erfuhr davon und bestellte bei ihm Holzbretter für seine Köche. Im Nu hatte Hans-Christoph Müller-Bosse viele Kunden aus der Gastronomie. Im Dezember 1986 stand er zum ersten Mal auf dem Lübecker Weihnachtsmarkt und verkaufte in nur einer Woche 300 Bretter! „Damals waren die Kanten noch nicht abgerundet“, erzählt sein Sohn. „Auch die Idee mit dem Loch fürs Frühstücksei – das Erkennungszeichen für unsere Tafelbretter – kam erst später. Mein Vater war damals einer der Ersten, der verleimte Schneidbretter aus edlen Hölzern anbot.“ Mittlerweile hat Sebastian das Zepter übernommen und verkauft seine Schneidbretter ab 59 € im Internet unter [www.cocobolo-tafelbretter.de](http://www.cocobolo-tafelbretter.de).



Nach dem Verleimen der Hölzer wird das typische Eierloch hineingefräst



Kochen und Backen im Gusseisentopf

# Was geht noch im Bräter?



Boeuf bourguignon ist der Klassiker im Bräter

**D**er klassische Bräter ist unter Insidern ein Synonym für anspruchsvolle Koch- und Tischkultur. Er ist zwar nicht ganz billig, aber Kochfans haben daran dauerhaft Freude, denn ein Bräter aus Gusseisen ist eine Anschaffung fürs Leben. Viele Kochfans bereiten darin hauptsächlich Schmorfleisch zu, da er die Hitze sehr gut speichern kann und Burgundergulasch (Boeuf bourguignon), Wildgulasch, Rouladen, Ragouts, Coq au Vin oder Rinderbraten superzart gart. Doch der Topf kann sehr viel mehr: Darin lassen sich auch Pasta, Gemüsecurry, Risotto,

Chili, köstliche Suppen, Brot, Soßen oder sogar Schokoladenkuchen mit Himbeeren zubereiten.

Die wohl bekanntesten Marken sind Staub und Le Creuset. Letztere wurde 1925 von zwei belgischen Industriellen gegründet. Einer war Spezialist für Emaillierung, der andere ein Experte im Bereich des Gießens. Nach ihrem ersten Treffen auf der Brüsseler Messe entwickelten Armand Desaegeher und Octave Aubecq gemeinsam den Produktionsprozess der „Cocotte“ aus emailliertem Gusseisen. Ihre Gießerei lag ca.

180 km nördlich von Paris. Für die Produktion benötigten sie Eisen, Steinkohlekoks und Sand. Inspiriert vom feurigen Orange des flüssigen Gusseisens, entstand die erste Emaillefarbe der beiden Herren, „Ofenrot“, die zu ihrem Markenzeichen geworden ist. Seitdem weckt die französische Premiummarke Le Creuset (übersetzt „der Gusstiegel“) die Leidenschaft fürs Kochen. Meist wird der Bräter von einer Generation zur anderen weitergegeben. Rezepte finden Sie unter: [www.lecreuset.de](http://www.lecreuset.de)



## Weizenbrot

Zutaten für 14 Scheiben

- ◆ 1/2 Würfel frische Hefe
- ◆ 700 ml lauwarmes Wasser
- ◆ 800 g Weizenmehl (Type 550)
- ◆ 2-3 TL Salz

**Außerdem:**

- ◆ Bräter

**1** Hefe im Wasser auflösen. Mehl und Salz zugeben und alles mit einem Holzlöffel gut verrühren. Teig mit einem Teller abdecken und 2,5 Std. bei Zimmertemperatur und anschließend noch einmal 10-14 Std. im Kühlschrank gehen lassen.

**2** Backpapier mit Mehl bestäuben und den Teig draufgeben. Mithilfe des Backpapiers zu einem runden Laib formen. Den Teig samt Backpapier in eine Schüssel geben und die Oberfläche mit einem scharfen Messer kreuzförmig einritzen. Teig abgedeckt an einem warmen Ort wiederum ca. 2 Std. gehen lassen.

**3** Den leeren Bräter samt Deckel 30 Min. im vorgeheizten Ofen bei 225 °C aufheizen. Teig mit Backpapier aus der Schüssel heben und in den heißen Bräter legen. Mit Deckel ca. 30 Min. backen. Temperatur auf 200 °C reduzieren. Deckel abheben und das Brot weitere ca. 45 Min. backen.

## Gewusst, wie Frische Apfelschnitze

So bleibt ein Apfel für die Mittagspause, die Radtour oder das Picknick länger frisch und saftig: Das Obst mit dem Apfelschneider in Achtel zerteilen und mit etwas Zitronensaft besprenkeln. Setzen Sie den Apfel danach wieder zusammen und fixieren Sie ihn mit einem Gummiband, sodass die Schnittflächen eng aneinander liegen – der Apfel wird langsamer braun.







## Für echte Nudelfans Handliches Pastabrett

Nudeln machen glücklich, das ist hinlänglich bekannt. Haben Sie Pasta schon einmal selbst gemacht? Es lohnt sich. Dieses traditionelle Brettchen aus Buchenholz mit Rillen hilft Ihnen, authentische Gnocchi zu Hause herzustellen. Dank mitgeliefertem Rundholz entstehen auch wunderschöne Garganelli, eine gerollte, penneähnliche Pasta aus der Emilia-Romagna. Das Brettchen misst 21 x 9,5 cm und kostet samt Aufrollstab 4,90 €. Zu Pasta oder auch zur Suppe passen die blauen Keramiksteller, jeder ein liebevoll handgefertigtes Unikat aus Portugal. Spülmaschinenfest, ofenfest (bis 200 °C),

mikrowellengeeignet. Durchmesser: 21,5 cm, Höhe 4 cm, ab 21 €, zzgl. Versand. Beides zu bestellen unter [www.mit-leibundseele.de](http://www.mit-leibundseele.de)



## Für mehr Power Frisch geröstet

Nüsse sind gut fürs Gehirn und einer der gesündesten Snacks überhaupt. Daher sollten wir sie viel öfter genießen. Beim Hersteller KERNenergie können Sie sich die Sorten und Mengen für Ihre Lieblingsmischungen individuell

per Mausklick am Computer zusammenstellen. Das Besondere an diesen Mischungen ist, dass sie auf Bestellung frisch geröstet werden – ohne lange Lagerzeit. *Nussmixe von kern-energie.com, ab 2 € pro 100 g.*



Für viele Gerichte

# Super solider Küchenhelfer

Die hochwertige Spätzle- und Kartoffelpresse aus rostfreiem Edelstahl von Westmark ist in der Küche unentbehrlich. Sie liegt sehr gut in der Hand, ist leicht zu bedienen und man kann dank vier austauschbarer Lochscheiben nicht nur Kartoffeln, sondern auch Spätzle und Spaghettiettes pressen. Die Auflagerasten und das Wellenrelief im Griff geben auf Töpfen festen Halt.



Die Presse kann mit vier verschiedenen Einsätzen bestückt werden



Nach Gebrauch lässt sich die Presse „Quadro“ einfach in der Spülmaschine reinigen. Im Fachhandel ca. 43 €. Händleradressen finden Sie auch unter [www.westmark.de](http://www.westmark.de)



Dank Wellenrelief verrutscht die Presse auf Töpfen nicht

## BUCHTIPP

## Helfer aus der Natur

Man nennt sie auch „Helden im Unkrautmantel“: die essbaren Wildkräuter. Dazu zählen alle krautigen Pflanzen, die nicht durch Züchtung verändert wurden. So klein und unscheinbar sie auch sind: Wildkräuter haben einiges zu bieten, z. B. einen hohen Nährstoffgehalt, vielfältige Aromen von bitter und süß über nussig bis pilzartig und viele von ihnen sind außerdem noch Heilkräuter. Nach einem ausführlichen Einleitungsteil folgen in Silja Parkes Buch drei Rezipienteile: „Wilde Helfer für die Gesundheit“, „Schön wild“ und „Kräuterfreuden für Genießer“ mit 120 Rezepten aus den Kategorien

Hausapotheke, Naturkosmetik und Wildkräuterküche. Dieses Buch ist ein Plädoyer dafür, unser Auge für die Wildnis in unserer nächsten Umgebung zu schärfen. *„Ganz schön wild“ von Silja Parke, erschienen im Cadmos Verlag, ISBN 978-3-8404-3056-5, 19,95 €*





Allgäu-Brennerei

# Liköre und Schnäpse der besonderen Art

Seit über 100 Jahren gibt es den Familienbetrieb von Familie Günther. In Sulzberg betreibt sie seit einigen Jahren ihre Brennerei. Mit großer Sorgfalt prüft sie ihre Rohstoffe, denn für sie gilt: Nur die besten Produkte kommen ins Stamperl.

In hochmodernen kupfernen Brennkesseln wird das eingemaischte Obst über fünf einzelne Böden aromaschonend und langsam destilliert. Dieser mehrfache Brennvorgang sorgt dafür, dass nur die milden und feinen Fruchtaromen in das Destillat übergehen.

Im Onlineshop bietet die Allgäu-Brennerei auch Tröpfchen an, die man nur selten oder gar nur hier bekommt. Da ist z. B. der Kuhmilch-Sahne-Likör, für den cremige Sahne mit angenehmer Süße kombiniert ist und der wunderbar in

Kaffee, leicht gekühlt hingegen herrlich frisch schmeckt. Eine besondere Verführung ist auch der „Weiße Schokoladen-Sahne-Likör“. Der Weinbergpfirsich-Likör hingegen zeichnet sich durch seine intensive Fruchtnote aus. In einem Glas



Eine wahrhaft bunte Palette an Produkten bietet die Allgäu-Brennerei



## Die „Alte milde Birne“ schmeckt intensiv nach der Williams-Christ-Birne

Sekt und dekoriert mit Pfirsichschnitzen und einem Minzblatt zaubern Sie einen ganz besonderen Aperitif, der mit seiner rötlichen Färbung ein Augenschmeichler ist. Eine ganz besondere Köstlichkeit ist auch der Erdbeer-Limes, der aus einem hohen Anteil an pürierten Erdbeeren hergestellt wird. In einer Sommerbowle ist der Limes die geschmackliche Krönung – oder reizt Sie vielleicht eher der Rosen- oder der Walnuss-Likör?

Aber auch beim Hochprozentigen ist das Angebot ausgefallen. Der „Heu-Schnaps“ ist mit 30,0 Vol.-% mild und erinnert in Duft und Geschmack an frisches Heu. Die Serie „Alte Milde“ beinhaltet fünf Sorten fruchtige Spirituosen wie z. B. die „Alte milde Birne“. Das Produktsortiment umfasst mehr als 50 verschiedene Obstbrände, Liköre und Spirituosen, aber auch Whiskys und Gin. Hier ist für jeden Geschmack was Passendes dabei. [www.allgaeu-brennerei.de](http://www.allgaeu-brennerei.de)



Moderne Brenntechnik und hervorragende Rohstoffe – eine gute Kombination!

## Saftige Birnentarte

Zutaten für 12 Stücke

- ◆ 900 g Birnen
- ◆ 1 EL Vanillezucker
- ◆ 5 EL „Alte milde Birne“ der Allgäu-Brennerei
- ◆ 100 g Mehl
- ◆ 1 1/2 TL Backpulver
- ◆ 100 g brauner Zucker
- ◆ 1 Prise Salz
- ◆ 4 EL Sonnenblumenöl
- ◆ 100 g Crème fraîche
- ◆ 2 Eier
- ◆ Puderzucker und Zimtpulver

1 Eine Spring- oder Tarteform (24 cm Ø) mit Backpapier auslegen und den Rand buttern. Die Birnen vierteln, vom Kerngehäuse befreien, schälen, in Scheiben schneiden und in ein flaches Gefäß geben. Zucker und „Alte milde Birne“ darauf verteilen und 1 Stunde (am besten über Nacht) durchziehen lassen.

2 Eier, Crème fraîche, Öl, Salz und Zucker verquirlen. Gesiebtes Mehl und Backpulver darunterheben. Birnen unter den Teig mischen, zurück in die vorbereitete Form füllen und glatt streichen.

3 Die Tarte im vorgeheizten Backofen bei 180 °C 35–40 Minuten backen. Vor dem Servieren mit Puderzucker und Zimtpulver bestäuben – schmeckt lauwarm und kalt.



Das Team der Allgäu-Brennerei hat sich dem guten Geschmack verpflichtet



# Unsere Lieblinge der Saison

## Brombeeren, Zwetschgen und Trauben

**Kurze Transportwege, weniger Verpackungsmüll, mehr Wertschätzung: Wer mit gutem Gewissen schmackhafte Früchte kaufen möchte, achtet auf regionale Herkunft. Zurzeit gibt es erntefrisch Brombeeren, Zwetschgen und Trauben.**

### Brombeeren: leckere schwarze Brummer

Brombeeren sind zwischen Juli und Oktober reif. Je später man sie erntet, desto süßer, aber auch weicher und druckempfindlicher sind sie. Daher sollten sie möglichst schnell verarbeitet werden. Sie können die frischen Früchte zu Kuchen, Torte, Konfitüre und Gelee sowie Chutney, Fruchtsorbet, Sirup und Eis verarbeiten. Auch im Crumble oder als Likör sind Brombeeren eine Wucht. Fruchtsoßen aus Brombeeren passen zum Dessert und zu herzhaften Fleischgerichten. Sie sind sehr gesund, enthalten viele Vitamine und Mineralstoffe. Flavonoide und Betacarotin fangen freie Radikale und stärken das Immunsystem.

**Tipp:** Für ein Fruchtmus die Beeren kurz weich kochen und dann durch eine Flotte Lotte drehen. So verschwinden auch die kleinen Kerne.



### Zwetschgen: als Kuchenbelag unwiderstehlich

Ob direkt vom Baum oder verarbeitet: Pflaumen sind köstliche Multitalente. Vor allem ihre Unterart, die kleineren Zwetschgen, sind wegen ihres festen Fruchtfleischs sehr beliebt, denn sie lassen sich leichter entsteinen und zerfallen nicht so leicht beim Backen. Ihre vielfältigen Aromen passen sowohl zu salzigen Speisen wie einem Linsen-Zwetschgen-Salat mit Feta als auch zu süßen, z. B. als Kuchenbelag oder als Kaltschale mit Zimtucker. Alle Pflaumen entwässern auf sanfte Art, stärken die Nerven und schützen die Zellen.

**Tipp:** Reife Zwetschgen sind dunkelblau. Achten Sie beim Einkauf auf eine natürliche und unbeschädigte Wachsschicht und einen angenehmen Geruch.

### Trauben: vielseitiger Hochgenuss

Tafel- und Weintrauben gehören zu den weltweit am häufigsten angebauten Früchten. Aus den Beeren der Weinrebe lässt sich nicht nur Wein machen, auch pur, im Salat, mit Nüssen, Birnen, Feigen oder Fenchel, im Kuchen, im Müsli oder auf dem Törtchen und auch auf einem Spieß mit Käse oder Räucherfisch sind sie ein Hochgenuss. Die süßen Fruchttchen mögen einfach alle. Was wäre ein Stollen ohne getrocknete Trauben – also Rosinen? Sie enthalten reichlich Traubenzucker, Fruchtzucker und Ballaststoffe für geistige und körperliche Energie. Ihre Flavonoide schützen Herz und Kreislauf. Außerdem regen Trauben die Verdauung an. Mit Kernen sind sie noch gesünder als ohne.

**Tipp:** Kaufen Sie ausgereifte Früchte, da Trauben nicht mehr nachreifen. Bei hellen Sorten gilt: Je gelber, desto süßer.



## BUCHTIPPS



### Was Urgroßmutter kochte

Dieses Büchlein ist eine Zeitreise: 1908 fand in Sankt Aldegund (Rheinland-Pfalz) ein Kochkurs statt. Die 16-jährige Teilnehmerin „Fräulein“ Rosa Bremm notierte akribisch alle Rezepte zu Braten, Eintopf oder Hefekuchen. Jetzt nachzulesen in „Rezeptbuch eines Kochkurses von 1908“, erschienen im Best Off Verlag, ISBN 978-3-96133-046-1, 14,50 €



### Zurück zu den Wurzeln

Karottensticks, Ofengemüse und Möhrensuppe kennen alle. Aber haben Sie schon mal Karottenmarmelade oder Möhreneis probiert? Dieses Buch präsentiert 40 überraschende Rezepte mit dem vielseitigen Wurzelgemüse. „Karotten“, von Marie Klee, erschienen im Landwirtschaftsverlag, ISBN 978-3-7843-5686-0, 18 €



*Für alle, die mit Liebe backen!*

**Die besten  
Backrezepte für  
den Herbst!**

**Jetzt  
wieder im  
Handel**



**Alle zwei Monate neu im Zeitschriftenregal!**



## Hasselback-Kartoffeln mit Pesto

Rezept auf Seite 14



# *Zum Glück gibts Kartoffeln!*

Die tolle Knolle ist ein echtes Küchenwunder: Ob herzhaft-deftig, mediterran, oder exotisch – Kartoffeln passen sich allen Geschmacksrichtungen an. Man kann sie kochen, braten, backen, reiben oder stampfen – einfach wunderbar!

## Kartoffelauf mit Gemüsefüllung und Kräuterquark

Rezept auf Seite 14





## Hasselback-Kartoffeln mit Pesto

Zutaten für 4 Portionen

**Für die Kartoffeln:**

- ◆ 500 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
- ◆ 150 g geräucherter Bauchspeck
- ◆ 2 EL Olivenöl
- ◆ Salz
- ◆ 100 g geriebener Gouda

**Für das Pesto:**

- ◆ 1/2 Bund Petersilie
- ◆ 1/2 Bund Schnittlauch
- ◆ 50 g Cashewkerne
- ◆ 1/2 TL ganzer Kümmel
- ◆ 1 Knoblauchzehe
- ◆ 100 ml Olivenöl
- ◆ Pfeffer
- ◆ Zucker

**1 Für die Kartoffeln:** Den Backofen auf 175 °C (Umluft: 150 °C) vorheizen.

Die Kartoffeln gründlich waschen und abtrocknen. Die Kartoffeln zwischen zwei Holzlöffel legen und mit einem Messer mehrmals bis zu den Griffen eingeschnitten. Dabei sollten mit jedem

Einschnitt wenige Millimeter Abstand gelassen werden. Die Kartoffeln auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

**2** Die Schwarte des Bauchspecks entfernen. Den Speck in 3 mm dünne Scheiben schneiden. Jeweils 4-5 Speckscheiben gleichmäßig in die Spalten der Kartoffeln verteilen und hineindrücken. Olivenöl über die Kartoffeln geben. Mit 1 Prise Salz würzen und im Backofen auf der mittleren Schiene 40–50 Minuten backen.

**3 Für das Pesto:** Petersilie und Schnittlauch waschen, trocken schütteln und grob hacken. Cashewkerne in einer Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze 4-6 Minuten rösten. Nach der Hälfte der Zeit den Kümmel dazugeben. Den Knoblauch schälen und mit den vorbereiteten Zutaten in einem hohen Gefäß mit einem Pürierstab fein mixen. Das Pesto mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken und mit den fertig gebackenen Kartoffeln servieren.



Foto: KMG/die-kartoffel.de

**Zubereitungszeit:** ca. 50 Minuten

**Nährwerte pro Portion:**

639 kcal, 16 g E, 55 g F, 22 g KH

## Kartoffelaufbau mit Gemüsefüllung und Kräuterquark

Zutaten für 4 Portionen

**Für den Kartoffelaufbau:**

- ◆ 300 g mehligkochende Kartoffeln
- ◆ Salz
- ◆ 2 Stangen Lauch
- ◆ 2 EL Pflanzenöl
- ◆ 350 g Erbsen (Abtropfgewicht)
- ◆ Schalenabrieb und Saft einer halben Biozitronen
- ◆ Pfeffer
- ◆ 150 g Feta
- ◆ 2 Eier
- ◆ 2 EL frisch gehacktes Basilikum
- ◆ 50 g geriebener Käse
- ◆ 4-5 EL fettarme Milch
- ◆ frisch geriebene Muskatnuss

**Für den Kräuterquark:**

- ◆ 250 g Magerquark
- ◆ 3-4 EL fettarme Milch
- ◆ 1 EL Olivenöl
- ◆ 2 EL frisch gehackte Kräuter (Basilikum und Petersilie)

**1 Für den Kartoffelaufbau:** Die Kartoffeln waschen und in Salzwasser ca. 30 Minuten gar kochen.

**2** Den Lauch putzen, waschen und klein schneiden. In einer heißen Pfanne im Öl glasig anschwitzen. Die Erbsen untermischen und von der Hitze nehmen. Den Zitronenabrieb dazugeben. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Alles in eine Pie- oder Auflaufform (20 cm Ø) füllen und den Feta darüberbröckeln. Eier mit Basilikum gut verrühren und alles untermischen.

**3** Kartoffeln pellen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Den Käse mit der Milch mischen. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken. Die Kartoffelmasse auf das Gemüse streichen und den Auflauf im vorgeheizten Ofen bei 180 °C ca. 45 Minuten goldbraun backen.

**4 Für den Kräuterquark:** Quark, Milch, Öl und Kräuter verrühren. Mit Salz abschmecken und zum Kartoffelaufbau servieren.



Foto: StockFood

**Zubereitungszeit:** ca. 40 Minuten

**Nährwerte pro Portion:**

409 kcal, 22 g E, 21 g F, 28 g KH





Foto: LVR W/Jörn Sunderbrink / die-kartoffel.de

## Mediterraner Kartoffelsalat mit Rucolapesto

Zutaten für 4 Portionen

### Für den Salat:

- ◆ 500 g kleine festkochende Kartoffeln
- ◆ 4 EL weißer Balsamico-Essig
- ◆ 4 EL Olivenöl
- ◆ Salz
- ◆ Pfeffer
- ◆ 1/4 TL Rohrohrzucker
- ◆ 50 g Pinienkerne
- ◆ 50 g Zuckerschoten
- ◆ 100 g eingelegte getrocknete Tomaten
- ◆ 100 g entkernte Oliven
- ◆ 2 Lauchzwiebeln
- ◆ 1 rote Zwiebel
- ◆ 1 rote Paprikaschote
- ◆ 1 EL gehobelter Parmesan nach Belieben

### Für das Rucolapesto:

- ◆ 200 g Rucola

- ◆ 1 Knoblauchzehe
- ◆ 50 ml Olivenöl
- ◆ 50 ml Rapsöl
- ◆ Zitronensaft
- ◆ 2 EL geriebener Parmesan

**1 Für den Salat:** Kartoffeln waschen, in Salzwasser ca. 25 Minuten gar kochen und abkühlen lassen.

**2** Kartoffeln pellen und in 5 mm dicke Scheiben schneiden, evtl. vorher halbieren. Kartoffelscheiben mit Essig, Olivenöl, Salz, Pfeffer und etwas Rohrzucker nach Geschmack anmachen. Im Kühlschrank einige Stunden durchziehen lassen.

**3** Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne rösten, bis sie leicht gebräunt sind. Zuckerschoten in kochendem Wasser 2-3 Min. blanchieren. Getrocknete Tomaten in Streifen schneiden und die Oliven

halbieren. Lauchzwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Rote Zwiebel schälen und fein würfeln. Paprikaschote waschen und fein würfeln. Alle Zutaten zu den Kartoffeln geben und gut vermischen.

**4 Für das Rucolapesto:** Rucola waschen, gut abtropfen lassen und von den groben Stielen befreien. Den Knoblauch schälen. Rucolablätter, Oliven- und Rapsöl, Knoblauch und einige Spritzer Zitronensaft mit einem Stabmixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zuletzt den Parmesan untermixen.

**5** Kartoffelsalat vor dem Servieren mit Rucolapesto beträufeln und mit gehobtem Parmesan bestreuen.

**Zubereitungszeit:** ca. 50 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

684 kcal, 14 g E, 52 g F, 37 g KH





## Kartoffelgulasch mit Sucuk und Dip

Zutaten für 4 Portionen

### Für das Gulasch:

- ◆ 400 g Möhren
- ◆ 600 g festkochende Kartoffeln
- ◆ 250 g Staudensellerie
- ◆ 100 g rote Zwiebeln
- ◆ 300 g Sucuk
- ◆ 60 ml Olivenöl
- ◆ 40 g Tomatenmark
- ◆ 1 l Geflügelfond
- ◆ 200 ml Tomatenketchup
- ◆ 2 TL Gewürzmischung (z. B. Baharat oder Harissa)
- ◆ Salz
- ◆ frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

### Für den Dip:

- ◆ 1 Biolimette
- ◆ 5 Zweige Minze
- ◆ 250 g Schmand

**1 Für das Gulasch:** Möhren und Kartoffeln schälen. Staudensellerie putzen. Alles mundgerecht klein schneiden. Zwiebeln abziehen und blättrig schneiden. Sucuk in Scheiben schneiden und in einem Topf in Olivenöl leicht anbraten. Erst Zwiebeln, dann Tomatenmark dazugeben und anschwitzen. Geflügelfond, Ketchup, Möhren, Kartoffeln, Staudensellerie und Gewürzmischung dazugeben und 30 Mi-

nuten bei kleiner Hitze kochen. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**2 Für den Dip:** Die Limette heiß waschen und trocknen. Die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Minze von den Stielen zupfen, fein schneiden und mit Limettenschale sowie Schmand verrühren. Mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

**3** Das Kartoffelgulasch mit dem Dip servieren.

**Zubereitungszeit:** ca. 40 Minuten

**Nährwerte pro Portion:**

667 kcal, 25 g E, 44 g F, 39 g KH



# Kartoffel-Zucchini-Gratin mit Sour-Cream-Sauce

Zutaten für 4 Portionen

- ◆ 40 g weiche Butter
- ◆ 800 g mittelgroße Kartoffeln (fest oder vorwiegend festkochend)
- ◆ 600 g mittelgroße Zucchini
- ◆ Salz
- ◆ frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- ◆ 400 ml Sour-Cream-Sauce
- ◆ 200 g Sahne
- ◆ Basilikum nach Wunsch

1 Backofen auf 200 °C (Umluft: 185 °C) vorheizen. Eine Auflaufform (ca. 20 x 30 cm oder 28 cm Ø) mit 20 g Butter ausstreichen.

2 Kartoffeln schälen und Zucchini waschen. Beides in

feine Scheiben hobeln. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 250 ml Sour-Cream-Sauce mit Sahne verrühren und in die Auflaufform füllen. Die Kartoffeln und die Zucchini abwechselnd in Reihen in die Form schichten. Mit restlicher Butter belegen und anschließend im Backofen auf der mittleren Schiene 45 Minuten garen.

4 Gratin mit restlicher Sour-Cream-Sauce servieren. Nach Wunsch mit Basilikum bestreuen.

## Zubereitungszeit:

ca. 35 Minuten

## Nährwerte pro Portion:

663 kcal, 9 g E, 50 g F, 42 g KH







Foto: Consorzio del Prosciutto di Parma

## Parmaschinken-Käse-Kroketten

Zutaten für 12 Stück

### Für den Kartoffelteig:

- ◆ 1 kg mehligte Kartoffeln
- ◆ 40 g Parmaschinken in Scheiben
- ◆ 70 g geriebener Parmesan
- ◆ 2 Eigelb
- ◆ Salz ◆ Pfeffer
- ◆ geriebene Muskatnuss

### Für die Füllung:

- ◆ 100 g Mozzarella
- ◆ 50 g Parmaschinken in Scheiben

### Zum Frittieren:

- ◆ 2 Eier
- ◆ Mehl
- ◆ Semmelbrösel
- ◆ Frittieröl

### 1 Für den Kartoffelteig:

Kartoffeln waschen und in reichlich Wasser gar kochen.

2 Parmaschinken in Streifen schneiden. Die Kartoffeln abtropfen lassen, schälen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Parmaschinkenstreifen, Parmesan und Eigelb in die Kartoffelmasse einrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat-

nuss abschmecken und 30 Min. an einem kühlen Ort ruhen lassen.

3 Für die Füllung: Parmaschinken in Streifen schneiden. Mozzarella in kleine Stücke zerpfücken.

4 Mit bemehlten Händen 12 Kugeln aus dem Teig formen und in jede Kugel in der Mitte ein Loch eindrücken. Jeweils 1 Stück Mozzarella und Schinken hineingeben. Kugel verschließen.

5 Zum Frittieren: Die Eier aufschlagen und in einem Teller verrühren. Mehl und Semmelbrösel in Teller geben. Kroketten erst in Mehl, dann in den Eiern und danach in Semmelbrösel wälzen. Öl in einem Topf erhitzen und Kroketten frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, salzen und heiß servieren.

### Zubereitungszeit:

ca. 50 Minuten

### Nährwerte pro Stück:

388 kcal, 12 g E, 21 g F, 36 g KH



Foto: Hawesta

## Kartoffelkuchlein mit Apfelsalat und Hering

Zutaten für 2 Portionen

### Für die Kartoffelkuchlein:

- ◆ 600 g Kartoffeln
- ◆ 1 Prise Meersalz
- ◆ schwarzer Pfeffer
- ◆ 1 Ei (L)
- ◆ 1 TL frische Thymianblätter
- ◆ 2 EL Mehl
- ◆ 2 EL Olivenöl zum Braten

### Für den Apfelsalat:

- ◆ 1 Apfel
- ◆ 1 große Gewürzgurke
- ◆ 200 g Heringsfilets in Tomatencreme (Dose)
- ◆ 1-2 TL krause Petersilie

### 1 Für die Kartoffelkuchlein:

Die Kartoffeln schälen und 15-20 Minuten leicht köcheln lassen, bis sie fast gar sind. Das Wasser abgießen und die Kartoffeln abkühlen lassen.

2 Die abgekühlten Kartoffeln in eine große Schüssel reiben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Ei und die Thymianblätter untermischen. Alles gut mit einer Gabel vermischen. Anschließend das

Mehl dazugeben und erneut vermengen.

3 Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Kartoffelteig mit einem Esslöffel portionsweise in die Pfanne geben und mit dem Löffel leicht flach drücken. Ein paar Minuten lang goldbraun braten, vorsichtig wenden und die andere Seite der Küchlein knusprig braten. Aus der Pfanne heben und auf Tellern verteilen.

4 Für den Apfelsalat: Den Apfel waschen, entkernen und zusammen mit der Gewürzgurke in kleine Würfel schneiden. Beides mit etwas Soße aus der Fischdose in einer Schüssel vermengen und auf die Kartoffelkuchlein geben.

5 Heringsfilets halbieren und auf die Küchlein legen. Petersilie fein hacken, Heringsfilets damit bestreuen und servieren.

### Zubereitungszeit:

ca. 50 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

682 kcal, 24 g E, 34 g F, 67 g KH





Foto: Food & Foto Hamburg

## Schweizer Rösti mit Lachstatar und Dip

Zutaten für 4 Portionen

- ◆ 50 g Le Gruyère AOP Käse
- ◆ 2 Schalotten
- ◆ 50 g Gewürzgurken
- ◆ 50 g Magerquark
- ◆ 100 g Schmand
- ◆ Salz
- ◆ grob gemahlener Pfeffer
- ◆ 1 Bund Dill
- ◆ 1 Biozitron
- ◆ 500 g sehr frisches Lachsfilet ohne Haut
- ◆ 1 EL Olivenöl
- ◆ 1 kg festkoch. Kartoffeln
- ◆ 50 ml Öl

1 Käse fein reiben. Schalotten schälen und fein würfeln. Gurken fein würfeln. Käse, Quark, Schmand, Gurken und die Hälfte der Schalotten verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zugedeckt beiseitestellen.

2 Dill waschen, trocken schütteln, Fähnchen abzupfen und, bis auf etwas zum Garnieren, fein schneiden. Zitrone heiß waschen,

trocken reiben und die Hälfte der Schale abreiben. Zitrone halbieren und 1-2 EL Saft auspressen.

3 Lachs waschen, trocken tupfen und in feine Würfel schneiden. Lachs, Dill, restliche Schalotten, Öl, Zitronenschale und -saft mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt kalt stellen.

4 Kartoffeln schälen, waschen und grob reiben. 5 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Röstmasse esslöffelweise von jeder Seite ca. 2 Min. braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Weitere Rösti braten, evtl. weiteres Öl erhitzen. Rösti im Ofen bei 100 °C (Umluft: 75 °C) warm halten.

5 Tatar mit Salz und Pfeffer würzen und auf den Rösti verteilen. Dip pfeffern und mit Dillfähnchen garnieren.

**Zubereitungszeit:**

ca. 50 Minuten

**Nährwerte pro Portion:**

720 kcal, 40 g E, 40 g F, 46 g KH



Foto: KMG/die-kartoffel.de

## Kartoffelsalat mit Bohnen, Buchweizen und Pesto

Zutaten für 4 Portionen

**Für den Kartoffelsalat:**

- ◆ 500 g kleine festkochend Kartoffeln
- ◆ 1 mittelgroße Süßkartoffel
- ◆ 2 EL Olivenöl
- ◆ 1 TL Meersalz
- ◆ 1 TL Pfeffer
- ◆ 1 TL getrockneter Bärlauch
- ◆ 80 g Buchweizen
- ◆ 75 g Rucola
- ◆ 240 g weiße Bohnen (Abtropfgewicht, Dose)
- ◆ 1 EL gehobelter Parmesan

**Für das Pesto:**

- ◆ 1 Knoblauchzehe
- ◆ 1 Handvoll Petersilie
- ◆ 1 Handvoll Minze
- ◆ Saft einer halben Limette
- ◆ 100 ml Olivenöl
- ◆ Salz

1 **Für den Kartoffelsalat:**

Kartoffeln waschen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Süßkartoffel waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.

2 In einer Schüssel Öl, Meersalz, Pfeffer und Bärlauch vermengen. Kartoffeln dazugeben, vermengen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C ca. 35 Min. backen und abkühlen lassen.

3 Den Buchweizen in einer beschichteten Pfanne ca. 5 Min. goldbraun rösten.

4 Rucola waschen und trocken tupfen. Bohnen abtropfen lassen und alles mit den Kartoffeln in eine große Salatschüssel geben.

5 **Für das Pesto:** Knoblauch schälen. Petersilie, Minze und Basilikum waschen und mit Olivenöl, Knoblauch und Limettensaft in ein hohes Gefäß geben und pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Unter den Salat heben. Mit Buchweizen und Parmesan garnieren.

**Zubereitungszeit:**

ca. 50 Minuten

**Nährwerte pro Portion:**

545 kcal, 10 g E, 31 g F, 53 g KH





# Frishes vom Acker für die grüne Küche

Nachhaltig essen: mit Kartoffeln einfach und bewusst genießen



Pflanzenbetonte Ernährung liegt im Trend, denn sie ist nachhaltig und kann dabei helfen, langfristig die Ressourcen der Erde zu schonen. Das Beste daran: Für die grüne Küche braucht man keine ausgefallenen oder besonders teuren Lebensmittel. Ein Blick ins Gemüseregal offenbart eine ganze Reihe pflanzlicher Leckereien, die sich einfach für den nachhaltigen Genuss zubereiten lassen. Ganz oben mit dabei: die deutsche Kartoffel. Sie ist lecker, nahrhaft, gesund und noch dazu besonders klima- und umweltfreundlich.

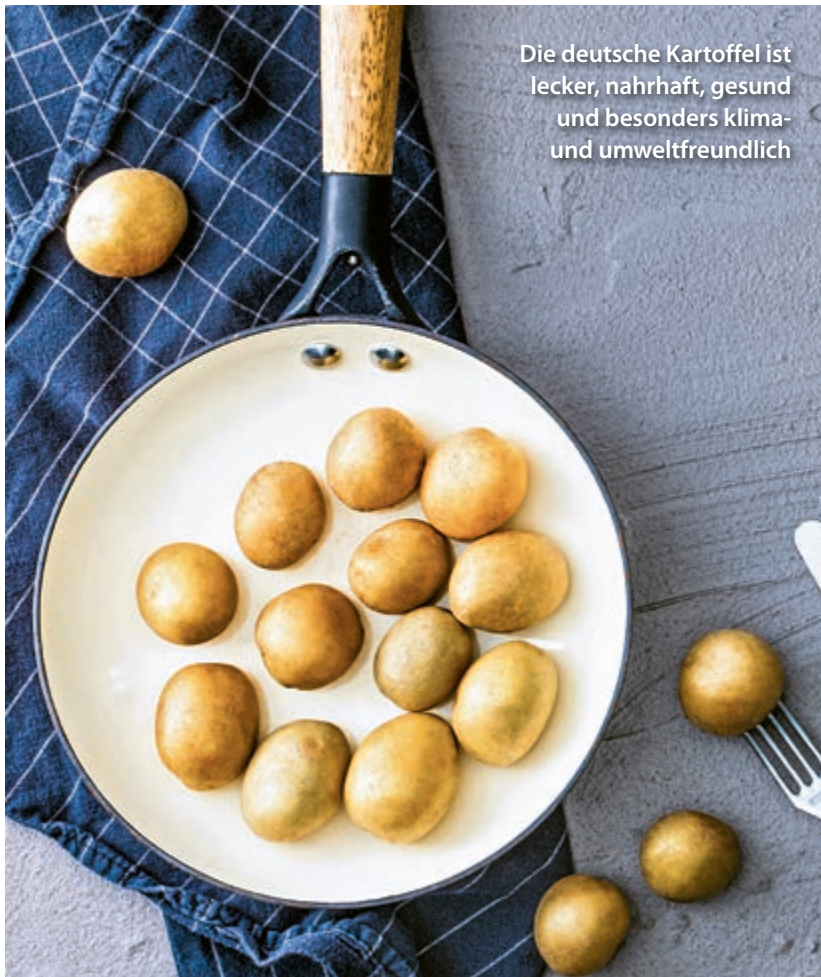
## **Gut für das Wasser, gut für die Luft**

Kartoffeln gelten als besonders nachhaltiges Grundnahrungsmittel. Sie liegen im Anbau sowohl beim Wasserverbrauch als auch bei den Gasemissionen deutlich unter den Werten von Reis und Weizen.

## **Ergiebig und widerstandsfähig**

Die Kartoffel ist sehr widerstandsfähig und so ergiebig wie kaum ein anderes Gemüse: Über 85 Prozent der Kartoffelpflanze sind für den menschlichen Verzehr geeignet. Bei den meisten Getreidesorten





Die deutsche Kartoffel ist  
lecker, nahrhaft, gesund  
und besonders klima-  
und umweltfreundlich

sind es nur etwa 50 Prozent. Kartoffeln wachsen schneller als viele andere Nutzpflanzen, brauchen weniger Platz und gedeihen auch in schwierigem Gelände. So wachsen Kartoffeln nicht nur in Deutschland, sondern auch in den steilen Höhenlagen der Anden oder des Himalajas. Damit trägt die Kartoffel weltweit zu einer nachhaltigen Ernährung bei.

### Nahrungsmittel der Zukunft

Die Kartoffel kann auf ökologisch und sozial verantwortungsvolle Weise angebaut werden. Weil sie in vielen Regionen kultivierbar ist, eignet sie sich auch für alle, die auf regional und

nachvollziehbar hergestellte Produkte achten. So kann sie schon heute als Nahrungsmittel der Zukunft punkten.

### Schmackhafte Raffinesse

Für die nachhaltige Küche ist die Kartoffel auch deshalb besonders geeignet, weil sie sich ohne großen Aufwand in vielfältige und raffinierte Spezialitäten verwandeln lässt. Ein Beispiel dafür sind etwa Smashed Potatoes mit Zitronenschmand. Dieses einfache Gericht schmeckt nicht nur ausgesprochen lecker, sondern lässt sich je nach Geschmack vegan, vegetarisch oder mit Fleisch vielfältig zubereiten.

**Mehr Infos, vielseitige Rezepte und Tipps von der Kartoffel-Marketing GmbH rund um die Kartoffel gibt es unter:**

**Website:** [www.die-kartoffel.de](http://www.die-kartoffel.de)

**Instagram:** [diekartoffel.de](https://www.instagram.com/diekartoffel.de)

**Facebook:** [DieKartoffel](https://www.facebook.com/DieKartoffel)



## Smashed Potatoes mit Zitronenschmand

Zutaten für 2 Portionen

### Für die Smashed Potatoes:

- ◆ 500 g Kartoffeln, vorwiegend festkochende
- ◆ 3 EL Olivenöl
- ◆ Salz
- ◆ 3 Stiele Thymian

### Für den Gurken-Avocado-Salat:

- ◆ 150 g Biogurke
- ◆ 100 g Avocado
- ◆ 1/4 rote Zwiebel
- ◆ 2 EL Weißweinessig
- ◆ 4 EL Olivenöl
- ◆ Zucker

### Für den Zitronenschmand:

- ◆ 150 g Schmand (24 % Fett)
- ◆ 1 Biozitrone
- ◆ Pfeffer

- 1 **Für die Smashed Potatoes:** Kartoffeln gründlich waschen, abtrocknen und in einem Topf mit reichlich Wasser 20–25 Minuten kochen.
- 2 Backofen vorheizen 200 °C (Umluft: 175 °C). Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech mit einem Kartoffelstampfer leicht platt drücken. Thymian waschen, trocken schütteln und leicht zerzupfen. Kartoffeln mit Olivenöl beträufeln, Salz und Thymian darüber geben und auf der mittleren Schiene 20–25 Minuten backen.
- 3 **Für den Gurken-Avocado-Salat:** Gurke heiß abspülen, abtrocknen und in dünne Scheiben schneiden. Avocado halbieren, Kern entfernen, Fleisch auslösen und in grobe Würfel schneiden. Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Gurke, Avocado und Zwiebel in einer Schüssel mit Öl und Essig vermengen. Mit Salz und Zucker abschmecken.
- 4 **Für den Zitronenschmand:** Zitrone heiß abspülen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Saft auspressen und mit dem Schmand und dem Zitronenabrieb verrühren. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Smashed Potatoes und dem Salat servieren.



Früher wurden die Hopfendolden von Hand gepflückt und in Körben transportiert

Aus Hopfen wird Bier

# Zum Wohlsein!



Der Hopfen ist verantwortlich für die Schaumstabilität des Bieres – so auch hier beim „lager“, beim „sud eins“ und beim „black ale“ (v. li. n. re.)

Das Hopfengut No20 in Tettang ist ein Hopfenmuseum in einem modernen Hopfenbetrieb, zu dem auch eine kleine Brauerei gehört. Vom Anbau der Hopfenpflanze bis hin zum fertigen Bier – hier kann man verfolgen, was erforderlich ist, um ein kühles Blondes im Glas genießen zu können. Aber auch die Geschichte des Hopfenanbaus und die moderne Technik, die zum Ernten und Brauen verwendet wird, lernt der Gast hier kennen.

Schon im Jahr 882 wurde Tettang erstmals urkundlich erwähnt. In jeweils ca. 10 km Entfernung zum Bodensee und zur Stadt Friedrichshafen gelegen ist die beschauliche kleine alte Stadt heute das Zuhause der Familie Locher. Viele Jahre lang leiteten die Eltern Ingeborg und Dr. Bernhard Locher in 3. Generation ihren Betrieb. Vor über 20 Jahren eröffneten sie ihr Museum, das sich der Geschichte des Hopfens widmet.

### Generationswechsel

2016 schließlich haben die „Kinder“ den Betrieb übernommen: Tochter Charlotte Müller, 39 Jahre, ist Volkswirtin und Biersommelière, verheiratet und hat zwei Kinder. Sohn Lukas, 35 Jahre, ist Agrarökonom und Biersommelier, ebenfalls verheiratet und hat ein Kind. Mit von der Partie ist seitdem auch ein be-





Lukas Locher und Charlotte Müller leiten heute das Hopfengut No20



Vom Hopfenlehrpfad aus hat man herrliche Sicht auf den Bodensee und die Berge

freundeter Braumeister, Fritz Tauscher, was es möglich machte, die „Hopfengut No20 Spezialitätenbrauerei“ zu integrieren. „Schon in unserer Jugend haben wir im Betrieb mitgearbeitet“, erzählt Charlotte. „Wir haben beide die Leidenschaft der Eltern für diese faszinierende Pflanze übernommen.“

Lukas Locher leitet heute den Hopfenbetrieb und die Hopfenvermarktung. Er ist der Hopfenexperte des Betriebs und außerdem für die Brennerei zuständig. Charlotte Müller leitet die Gastronomie und koordiniert die Besuchergruppen im Hopfenmuseum und im Hopfenbetrieb.

### Hopfenanbau gestern und heute

Herz des Betriebs ist der Hopfenanbau auf 40 Hektar Land. Hier werden feine Hopfenaromasorten angepflanzt, die nicht nur selbst verarbeitet, sondern auch an Brauereien aus der Region und sogar an internationale Brauereien in den USA und Australien geliefert werden. Eine echte Besonderheit ist das Hopfenmuseum, in dem heute über 25.000 Besucher im Jahr Wissenswertes über die Geschichte des Hopfenbaus erfahren können. Sie tauchen ein in die Zeit, als die Ernte Handarbeit war und über

4000 Personen zur Ernte nach Tettngang reisten. Meist waren es Frauen, und man nannte sie „Hopfenbrockerinnen“. Aber auch die Botanik der Pflanze und natürlich die moderne Erntetechnik kommen hier zur Sprache. Man erfährt z. B., dass die Hopfenpflanze in 24 Stunden bis zu 30 cm wächst, eine Höhe von ca. 8 m erreicht und mehr als 50 Jahre alt werden kann. Ein Stück weiter können die Gäste eine große Hopfenpflückmaschine, die Hopfendarre für die Trocknung der Hopfendolden und die Hopfenpresse bestaunen.

Mit Braumeister Fritz Tauscher produziert Familie Locher ihre eigenen



Fritz Tauscher, Diplom-Braumeister, prüft die Qualität der Bierwürze



Der Hopfen begleitet die Geschwister schon ihr Leben lang





Die kleine Spezialitätenbrauerei des Hopfenguts



Jetzt werden die Dolden mit moderner Technik vom Pflanzenstock getrennt



Lukas Locher mit einem Ballen voll getrocknetem Hopfen, der bereit ist zum Versand



Das „black ale“ ist eine dunkle obergärige Bierspezialität in der Hopfengut-No20-Schmuckflasche



Geschmackvoll eingerichtet ist der Verkaufsraum des Hopfengut No20



Schon mal mit Hopfen gebadet? Hier bekommen Sie die Zutaten dazu!

Biere. „Wir brauen jährlich nur ca. 25.000 Liter Bier. Unser Ziel ist, mit den Bieren zu zeigen, was der Hopfen im Bier bewirkt. In erster Linie werden deshalb von uns sehr hopfenbetonte Biere gebraut“, erklärt Charlotte Müller. In Führungen erfahren

die Gäste, dass der Hopfen im Bier das jeweilige Aroma und den Geschmack bestimmt, verantwortlich für die Haltbarkeit ist und die Schaumstabilität des Bieres unterstützt.

Seit vielen Jahren brennt die Familie auch ihre eigenen Destillate und verfeinert sie mit Kräutern – und vor allem mit den eigenen Hopfendolden. „Außerdem produzieren wir hier weitere feine Produkte aus Hopfen“, lässt uns die Chefin wissen. Dazu gehören



Ein Destillat, angesetzt mit Kräutern und Hopfen, ist der Hopfenbitter

das Biergelee oder der Hopfentee, die beide im Laden des Hopfenguts verkauft werden. Dort sind auch Geschenksets erhältlich, und natürlich die eigenen Bierspezialitäten.

Im Erdgeschoss befindet sich die Gaststätte. „Viele Wanderer kehren bei uns ein“, erzählt Charlotte, „und dann natürlich die Museumsbesucherinnen und -besucher. Aber auch ganze Reisegruppen verköstigen wir hier regelmäßig, und wir sind in der Region eine beliebte Location für Firmen- und Familienfeiern.“

Eine ganze Reihe unterschiedlicher Veranstaltungen bietet das Hopfengut übers Jahr an. „Von Ende August bis Mitte September ernten wir. Hier sind unsere Gäste mittendrin und können die Hopfenernte hautnah erleben“, sagt Lukas. Die Hopfenernte findet in erste Linie in der großen

Maschinenhalle statt. Die Gäste haben von einer Galerie aus die Möglichkeit, in und auf die Maschine zu sehen. Sie können beobachten wie die Dolden und Blätter vom Rebstock gepflügt und danach durch ein Windsauggebläse sortiert werden. Danach gehen die Dolden in die Hopfendarre. Dort werden sie bei 64 °C getrocknet. Auch hier haben die Gäste die Möglichkeit, direkt dabei zu sein, wenn die Dolden in einer großen Schublade aus dem Ofen geholt und in Säcke gepresst werden. In den Gebäuden des Hopfenguts duftet es dann nach frischem Aromahopfen. „Aromahopfen – das ist eine Sortengruppe. Dazu gehört eine Vielzahl von Sorten und jede hat ein anderes Aroma“, teilt Lukas



Tee mit Hopfen – schon Hildegard von Bingen wusste um die wohltuende Wirkung





Es ist ein besonderes Erlebnis, auf dem Hopfensteg inmitten der Hopfenpflanzen Wissenswertes zu erfahren



Lebensgroße Figuren und viele Exponate geben im Museum Einblick in die Welt des Hopfens

Locher sein Wissen. „Die Sorten heißen z. B. Tettninger, Melon, Mandarina oder Cascade.“ Durch die Trocknung in den Gebäuden duftet während der Ernte das ganze Hopfengut nach den verschiedenen Aromen der Hopfendolden.

### Besondere Veranstaltungen

Beim Kinderprogramm darf der Nachwuchs während der Hopfenernte nicht nur die große Maschine besichtigen, sondern auch selbst, wie früher, von

Hand die Hopfendolden ernten. Bei den Erwachsenen besonders beliebt sind die Bierverkostungen und bierkulinarische Führungen, bei denen die Gäste mit einem Biersommelier oder der Biersommelière Charlotte Müller das Museum besichtigen und dabei verschiedene Biere mit passendem Essen genießen. Beim Brauerlehrgang „Brauer für einen Tag“ können die Teilnehmenden selbst an kleinen Anlagen Bier brauen und erfahren dabei natürlich auch alles Wissenswerte über die Pflanze, um die sich hier alles dreht: den Hopfen. Immer wieder gibt es Musikveranstaltungen, und so manche werden von verschiedenen Verkostungen begleitet. Wer gern wandert, dem sei der ca. vier Kilometer lange Tettninger Hopfenlehrpfad empfohlen. Er führt vom Hopfengut, das oberhalb von Tettngang im hügeligen Alpenvorland liegt, bis ins Zentrum der kleinen Stadt zu einer Gaststätte. „Vom Bauer zum Brauer“ lautet das Motto der Betreibenden treffend.



Im Brauereigasthof Schöre kann man genießen und gut essen



Sonja Bentele bedient im Lokal – mit ihrer gewinnenden Art nimmt sie alle für sich ein

Man hat auf diesem Weg herrliche Sicht auf die Berge und den Bodensee und er führt durch zahlreiche Hopfenfelder. Wem das Wandern nicht liegt, auf den wartet in nächster Umgebung ein weiteres Highlight in Sachen Hopfen: der Brauereigasthof Schöre. Betrieben wird er von Familie Bentele in Dietmannsweiler, einem Ortsteil von Tettngang. Sie führt ebenfalls eine Brauerei, außerdem hält sie – das Tierwohl wird großgeschrieben! – Rinder und Schweine und verarbeitet deren hervorragendes Fleisch zu leckeren Gerichten. Ein Muss für Hopfenbegeisterte sind zwei ihrer Desserts: der „kalte Biertraum“ mit Biereis aus selbst gebrautem Bier und die „süße Braumeisterin“ bestehend aus Eis mit Bierlikör aus dunklem Schörebräu. Nach diesem Genuss können Sie mit Fug und Recht sagen, dass Sie „Hopfen satt“ genießen durften. 🍷

Text: Caroline Dey

Fotos: Hopfengut No20, Brauereigasthof Schöre, Caroline Dey



In der Gaststätte im Erdgeschoss ist die Dekoration ganz auf Bier ausgerichtet



Familie Locher  
Hopfengut No20  
88069 Tettngang  
[www.hopfengut.de](http://www.hopfengut.de)

Brauereigasthof Schöre  
Dietmannsweiler 2  
88069 Tettngang  
[www.schoere.de](http://www.schoere.de)



# Hackfleisch – das Allroundtalent

Ob runde Lieblinge aus der Pfanne oder pikant unter der Haube: Kein anderes Fleisch lässt sich so unkompliziert und vielseitig zubereiten wie Durchgedrehtes vom Kalb, Lamm, Schwein oder Rind. Hier kommen unsere besten Rezepte.

*Kalbshackbällchen  
mit Preiselbeeren auf  
Champignonsalat*

Rezept auf Seite 28

Foto: WME



## *Moussaka mit Lamm und Süßkartoffeln*

Rezept auf Seite 28



Foto: 2021 Le Creuset



## Kalbshackbällchen mit Preiselbeeren auf Champignonsalat

Zutaten für 4 Portionen

**Für das Preiselbeerkompott:**

◆ 200 g Preiselbeeren

◆ 180 g Zucker

**Für die Hackbällchen:**

◆ 5 Scheiben Toastbrot

◆ 80 g Schalotten

◆ 30 ml Erdnussöl

◆ 1/2 Bund Thymian

◆ 40 g süßer Senf

◆ 800 g Kalbshackfleisch

◆ Salz

◆ frischer gemahlener schwarzer Pfeffer

**Für das Gemüse:**

◆ 250 g sehr frische braune Champignons

◆ 350 g Lauch

◆ 80 g Butter

◆ 20 ml Limettensaft

◆ 1/2 TL Anissamen

**1 Für das Preiselbeerkompott:** Preiselbeeren waschen, trocknen und verlesen. Mit Zucker in einer Küchenmaschine mit Knethaken bei kleiner Stufe so lange rühren, bis der Zucker sich komplett aufgelöst hat und die Preiselbeeren eine dickflüssige Konsistenz bekommen.

**2 Für die Hackbällchen:** Toastbrot von der Rinde befreien und 10 Min. in warmem Wasser einweichen. Dann sorgfältig ausdrücken.

**3** Die Schalotten abziehen, fein würfeln und in einer kleinen Pfanne in 10 ml Erdnussöl bei kleiner Hitze 5 Min. dünsten. Die Schalotten anschließend abkühlen lassen.

**4** Thymianblättchen, bis auf einige schöne Spitzen zum Garnieren, von den Stielen zupfen und fein schneiden. Toast, Schalotten, Thymianblättchen, Senf, Hackfleisch, Salz und Pfeffer ver-

kneten. Nochmals abschmecken und zu 8 Bällchen formen. Mit dem restlichen Öl bestreichen und auf einem Grill oder in einer Grillpfanne bei mittlerer Hitze rundherum insgesamt 4-5 Min. garen.

**5 Für das Gemüse:** Champignons putzen, evtl. kurz waschen und in sehr dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Dann auf vier Tellern anrichten.

**6** Den Lauch putzen, waschen und fein schneiden. In einer Pfanne in brauner Butter 2 Min. braten. Mit Limettensaft ablöschen und mit Anis sowie Salz würzen. Den Lauch mit den Fleischbällchen und dem Preiselbeerkompott auf den Champignons anrichten und servieren.

**Zubereitungszeit:** ca. 50 Minuten

**Nährwerte pro Portion:**

877 kcal, 47 g E, 44 g F, 71 g KH

## Moussaka mit Lamm und Süßkartoffeln

Zutaten für 6-8 Portionen

◆ 1 große rote Zwiebel

◆ 3 Knoblauchzehen

◆ 1 EL Öl zum Braten

◆ 1 kg Lammhackfleisch

◆ 1 EL getrocknete Kräutermischung

◆ 1 TL Zimtpulver

◆ 1 EL geräuchertes Paprikapulver

◆ 1 TL mildes Currypulver

◆ 1 TL gemahlener Kreuzkümmel

◆ 2 EL Tomatenchutney

◆ 400 g gehackte Tomaten (Dose)

◆ 400 g Süßkartoffeln

◆ 400 g Auberginen

◆ Meersalz

◆ frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

**Für die Béchamelsoße:**

◆ 100 g gesalzene Butter

◆ 100 g Mehl

◆ 800 ml fettarme Milch

◆ 2 TL gemahlene Muskatnuss

◆ 1 Ei

◆ 50 g geriebener Käse

**1** Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und hacken. Das Öl in einer Bratereinheit bei mittlerer Hitze auf dem

Herd erwärmen. Die Zwiebelwürfel 5 Minuten anbraten, bis sie weich werden. Den Knoblauch hinzugeben und 1 Minuten mitbraten.

**2** Das Hackfleisch in die Bratereinheit geben und braun und krümelig anbraten. Kräuter, Zimtpulver, Paprikapulver, Currypulver und Kreuzkümmel darüberstreuen und gut unterrühren. Danach das Tomatenchutney einrühren. Tomaten und eine Dose voll Wasser hinzugeießen. Alle Zutaten gut vermengen und ca. 30 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen, bis sich die Flüssigkeit reduziert hat und die Soße sämig ist.

**3** Die Süßkartoffeln in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden, in kochendes Salzwasser legen und 5 Minuten leicht weich blanchieren. Abgießen und beiseitestellen.

**4** Auberginen in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und auf ein Backblech legen. Mit etwas Öl bestreichen und unter den heißen Grill in den Backofen legen, bis die Scheiben beginnen braun zu werden. Dann beiseitestellen

**5 Für die Béchamelsoße:** Die Butter in einem kleinen Topf schmelzen und

das Mehl gründlich einrühren. Unter ständigem Rühren bei niedriger bis mittlerer Hitze ca. 2 Minuten kochen lassen.

**6** Schrittweise die Milch hinzufügen. Dabei kontinuierlich umrühren, während die Mehlschwitze die Flüssigkeit aufnimmt. Sobald die gesamte Milch eingearbeitet ist, Muskatnuss darüberstreuen. Das Ei unterrühren und die Soße vom Herd nehmen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**7** Den Backofen auf 200 °C (Umluft: 180 °C; Gas: Stufe 6) vorheizen. Das Hackfleisch auf dem Boden der Bratereinheit verteilen. Die Auberginen- und Süßkartoffelscheiben darüber schichten. Zum Schluss mit Soße übergießen und mit einer Schicht geriebenem Käse abschließen. Im vorgeheizten Backofen 35-40 Minuten backen, bis der Käse goldgelb und knusprig ist.

**8** Die Moussaka aus dem Ofen nehmen und vor dem Servieren 5 Minuten ruhen lassen.

**Zubereitungszeit:** ca. 60 Minuten

**Nährwerte pro Portion:**

444 kcal, 32 g E, 20 g F, 33 g KH





## Mexikanische Pastapfanne

Zutaten für 4 Portionen

- ◆ 250 g Rinderhackfleisch
- ◆ 125 g Speckwürfel
- ◆ 1 EL Bratöl
- ◆ 1 Zwiebel
- ◆ 125 g Spiirelli-Nudeln
- ◆ 400 g stückige Tomaten (Dose)
- ◆ 350 ml Gemüse- oder Hühnerbrühe
- ◆ 200 g Trockenpflaumen
- ◆ 255 g Kidneybohnen (Abtropfgewicht, Dose)
- ◆ 1 EL mittelscharfer Senf
- ◆ 3 EL Ahornsirup
- ◆ Salz
- ◆ grober Pfeffer aus der Mühle

- 1 Hackfleisch und Speckwürfel unter Rühren in heißem Öl krümelig anbraten. Zwiebel schälen, in Streifen schneiden und kurz mitbraten. Nudeln untermischen. Stückige Tomaten angießen, alles mit Brühe auffüllen und aufkochen. Zugedeckt unter gelegentlichem Rühren 5 Min. garen. Pflaumen untermischen und 3 Min. weitergaren.
- 2 Kidneybohnen unter fließendem kaltem Wasser abspülen, abtropfen lassen und zugeben. Senf und Ahornsirup glatt verrühren und unter die Pastapfanne rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Zubereitungszeit:** ca. 20 Minuten

**Nährwerte pro Portion:**

720 kcal, 29 g E, 33 g F, 67 g KH

### Tipps:

- Zusätzlich noch Mais aus der Dose und/oder frische Paprikawürfel kurz mitgaren.
- Nach Wunsch mit gehackten Kräutern wie z. B. Petersilie, Basilikum oder Schnittlauch bestreuen.
- Wer es scharf mag, schmeckt mit Cayennepfeffer ab oder gart eine gehackte Chilischote mit.
- Zum Servieren einen Klecks saure Sahne auf das Chili geben.





## Apfel-Lauch-Frikadellen mit Rosmarinkartoffeln und Joghurt-Kräuter-Dip

Zutaten für 4 Portionen

- ◆ 200 g Lauch
- ◆ 2 kleine Äpfel (ca. 150 g)
- ◆ 500 g Beefsteakhackfleisch
- ◆ 4 Eigelb (S)
- ◆ 400 g Magermilchjoghurt
- ◆ Salz
- ◆ Pfeffer
- ◆ edelsüßes Paprikapulver
- ◆ 400 g Kartoffeln
- ◆ 4 kleine Zweige Rosmarin
- ◆ 4 TL Öl
- ◆ 8 Stiele Dill

- 1 Lauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Äpfel waschen, trocken reiben und Kerngehäuse heraus-schneiden. Äpfel in kleine Stücke schneiden.
- 2 Hackfleisch, Eigelb, 100 g Joghurt, Lauch und Äpfel ver-kneten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. 8 Frikadellen aus der Masse formen.
- 3 Kartoffeln schälen, waschen und in Spalten schneiden. Rosmarin waschen, trocken schütteln, Nadeln von den Stielen zupfen und fein hacken. Öl, Rosmarinnadeln und Kartoffeln vermengen.
- 4 Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Kartoffeln und Fri-kadellen auf das Backpapier legen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C (Umluft: 175 °C; Gas: Stufe 3) 20-25 Min. backen.
- 5 Dill waschen, trocken schütteln und, bis auf etwas zum Garnieren, fein hacken. Restlichen Joghurt mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Dill verrühren. Frikadellen, Kartof-feln und Dip auf Teller anrichten. Mit Dill garnieren.

**Zubereitungszeit:** ca. 40 Minuten

**Nährwerte pro Portion:**

400 kcal, 35 g E, 17 g F, 24 g KH

## Chili con Carne

Zutaten für 6 Portionen

- ◆ 2 Zwiebeln
- ◆ 3 Knoblauchzehen
- ◆ 150 g Räucherspeckwürfel
- ◆ 1 EL Olivenöl
- ◆ 700 g Rinderhackfleisch
- ◆ 3 EL Tomatenmark
- ◆ 2 rote Chilischoten
- ◆ 400 ml Gemüsebrühe
- ◆ 2 Dosen Kidney-Bohnen (Abtropfgewicht 500 g)
- ◆ 250 g Maiskörner (Dose)
- ◆ 425 g Baked Beans (Dose)
- ◆ 800 g gewürfelte Tomaten
- ◆ Salz
- ◆ Pfeffer
- ◆ Tabasco

- 1 Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Speckwürfel im Öl krümelig braten, herausnehmen. Hack-fleisch im Speckfett unter Rühren krümelig braten. Zum Schluss Zwiebeln und Knob-lauch mitbraten. Tomatenmark einrühren und kurz anrösten. Chilischoten längs halbieren,

putzen, abbrausen und sehr fein hacken. Mit dem Speck zum Fleisch geben. Mit der Brühe aufgießen und aufko-chen lassen. Das Hackfleisch ca. 10 Min. köcheln lassen.

2 Kidney-Bohnen und Mais in ein Sieb geben, abbrau-sen, abtropfen lassen und zum Hackfleisch geben. Baked Beans mit der Soße und die Tomaten-würfel unterrühren, aufkochen und ca. 15 Min. köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Tabasco abschmecken.

3 Das Chili in Suppenschalen füllen und mit Tortilla-Chips servieren. Nach Wunsch mit Thymian garnieren.

**Tipp:**

50-100 g Zartbitterschokolade fein reiben und mit den Toma-ten zum Hackfleisch geben.

**Zubereitungszeit:**

ca. 35 Minuten

**Nährwerte pro Portion:**

621 kcal, 37 g E, 37 g F, 35 g KH







Foto: 2021 Le Creuset

## Skandinavische Hackbällchen mit Tagliatelle

Zutaten für 6 Portionen

### Für die Hackbällchen:

- ◆ 1 große Zwiebel
- ◆ 1 EL Butter
- ◆ 1 große Knoblauchzehe
- ◆ 1 EL gemischte getrocknete Kräuter
- ◆ 15 g frische Petersilie
- ◆ 15 g frischer Dill
- ◆ 700 g Schweinehackfleisch
- ◆ 100 g Semmelbrösel
- ◆ Meersalz
- ◆ zerstoßener schwarzer Pfeffer
- ◆ 1 Ei

### Für die Soße:

- ◆ 50 g Butter
- ◆ 100 g Mehl
- ◆ 100 ml Weißwein
- ◆ 750 ml Hühner- oder Rinderbrühe
- ◆ 40 g Johannisbeergelee
- ◆ 10 g frische Petersilie
- ◆ 10 g frischer Dill
- ◆ 100 g Sahne

### Außerdem:

- ◆ 750 g frische Tagliatelle

**1 Für die Hackbällchen:** Ofen auf 200 °C (Umluft: 180 °C; Gas: Stufe 6) vorheizen. Zwiebel schälen und fein hacken. Butter in einem Bräter bei niedriger bis mittlerer Hitze schmelzen. Zwiebel in den Bräter geben und 4-5 Min. glasig andünsten. Knoblauch schälen, zerdrücken und getrocknete Kräuter dazugeben. Unter Rühren 1 Min. dünsten.

**2** Wenn die Zwiebel weich ist, den Bräter vom Herd nehmen und die Zwiebel abkühlen lassen.

**3** Petersilie und Dill waschen und fein hacken. Schweinehackfleisch, gehackte Kräuter, Semmelbrösel und abgekühlte Zwiebelmischung in eine große Schüssel geben. 1 große Prise Meersalz und etwas Pfeffer dazugeben. Das Ei leicht verquirlen und hinzufügen.

**4** Alle Zutaten für die Hackbällchen vermengen (aber nicht zu sehr, sonst werden die Hackbällchen zu fest). Masse in 24 Portionen teilen, zu runden Bällchen formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Im Ofen 15-18 Min. backen, bis sie goldbraun sind.

**5 Für die Soße:** Im Bräter, in dem die Zwiebel angedünstet wurden, die Butter zerlassen. Mehl unterrühren und unter ständigem Rühren 2-3 Min. anschwitzen, bis eine Paste entsteht. Langsam die Brühe unter ständigem Rühren dazugeben. Wenn die Mischung eindickt, ein wenig mehr Brühe dazugeben. Diesen Schritt wiederholen, bis die komplette Brühe aufgebraucht ist. Johannisbeergelee unterrühren. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Hitze stark reduzieren.

**6** Petersilie und Dill waschen und fein hacken. Kräuter und Sahne unterrühren. Hackbällchen in die Soße geben und warm halten.

**7** Die Tagliatelle nach Packungsanweisung kochen. Nach dem Kochen in einem Sieb abgießen und in den Bräter geben. Vorsichtig vermengen und sofort servieren.

### Zubereitungszeit:

ca. 60 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

699 kcal, 33 g E, 26 g F, 77 g KH



## Müller in sechster Generation

# Aus Liebe zum Getreide

Entlang der Rems ist die Hegnacher Getreidemühle die letzte, die auch nach 144 Jahren noch ihren Dienst für eines der wichtigsten Lebensmittel, das Mehl, verrichtet. Vor allem Urgetreidesorten wie Emmer und Einkorn haben es Müller Ulrich Stietz angetan.

Schon der Weg zur Hegnacher Mühle ist wunderschön. Rechts und links entlang der kleinen Straße, die zur Mühle führt, wächst genau das Getreide, das hier später zu Mehl vermahlen wird. Kürzere Transportwege gibt es wohl kaum. Nach der letzten Kurve sieht man sie schließlich – die Hegnacher Mühle, die heute, in sechster Generation, der Müller Ulrich Stietz unterhält. Malerisch am wasserreichen Flüsschen Rems, eingebettet zwischen Wiesen und Feldern, liegen die historischen Gebäude der Mühle, die im Jahr 1874 erstmals als Getreidemühle



Je nach gewünschter  
Feinheit durchläuft das  
Mahlgut eine ganze  
Reihe verschiedener  
Mahlstühle



Im Tal der schwäbischen  
Rems „klappert“ die  
Hegnacher Getreidemühle

urkundlich erwähnt wurde und in der seit 1907 Strom generiert wird. „Wir erzeugen mit unserer Wasserkraftanlage umweltfreundlich unseren eigenen Strom. Bleibt Strom übrig, speisen wir ihn ins Stromnetz ein“, erklärt Müller Ulrich Stietz, der die Mühle zusammen mit je drei Fest- und drei Teilzeitkräften betreibt.

### Wir haben öfter mal Hochwasser

Ulrich Stietz geht schnellen Schrittes voraus und zeigt seine Mühle. Uns fallen die vielen Zahlen und Daten an der äußeren Hauswand auf. „Wir haben öfter mal Hochwasser“, erklärt Stietz. Das letzte war am 31. Mai 2013, das bisher höchste am 13. April 1994 und das erste an der Hauswand aufgezeichnete trägt

das Datum von 1882. Über eine Rampe aus Holz gelangt man zunächst in den Mühlenladen, in dem alle möglichen Getreidesorten sowie viele regionale Produkte wie Linsen, Speiseöle und Eier verkauft werden.

„Es hat sich viel geändert im Vergleich zur Zeit meiner Vorfahren“, macht der Müller deutlich. Diese hätten die Mühle noch als Kundenmühle betrieben und selbst nebenher noch Landwirtschaft und etwas Viehhaltung betrieben. Heute bringen sechs bis acht Bauern die gleiche Menge Getreide wie früher unzählige Nebenerwerbslandwirte, die es heute so gut wie nicht mehr gibt. Geändert haben sich auch die Getreidearten. „In den vergangenen zwei Generationen ging



Die Vielfalt zu bewahren – auf dem Feld und auf dem Teller, das liegt Müller Ulrich Stietz sehr am Herzen



die Nachfrage nach Roggen drastisch zurück“, weiß der Müller, der das Bewusstsein für Urgetreide schärfen möchte.

### Er würde sofort wieder das Handwerk des Müllers erlernen

Dinkel hat Müller Stietz erstmals 1985 vermahlen. „Das war letztendlich der Startschuss, mich näher mit dem Urgetreide zu beschäftigen“, erzählt der naturverbundene Müller und schwärmt vor allem von der schönen Farbe des Einkorns. „Das Urgetreide gefällt mir auch optisch sehr gut“, sagt er und erklärt das Ziel hinter dem Projekt: „Mich interessiert es vor allem zu erfahren, wie sich Emmer und Einkorn, die zu den sogenannten Urgetreiden gehören, hinsichtlich Wuchs, Backqualität und Vermahlungseigenschaften verhalten.“ Darüber hinaus finde er es zunehmend wichtig, dass in Zeiten von mono- ▶



Das vermahlene Getreide wird in Hegnach sofort verpackt



Pro Jahr vermahlt die Hegnacher Mühle etwa 1000 Tonnen Getreide zu Mehl





Am Mahlprozess hat sich seit Generationen nicht viel geändert



### Ausflugstipp

Das Untere Remstal ist ideal zum Wandern, Radfahren und Beobachten der Natur. Der rund zehn Kilometer lange Mühlenwanderweg startet in der Waiblinger Innenstadt an der sogenannten Geheimen Mühle und führt über die Bürger- oder Hahnsche Mühle, die ehemalige Häckermühle, die Wald- und die Vogelmühle bis zur Hegnacher Mühle. Danach geht in besonders idyllischer Landschaft immer an der Rems entlang weiter bis Neckar-rem. Aus den meisten der Mühlen sind die Müller längst ausgezogen. Sie werden heute zur umweltfreundlichen Stromerzeugung genutzt.



Die Technik ist robust und standfest



Ein Relikt aus vergangener Zeit: das alte Mühlrad

kultureller Ackerbewirtschaftung über Alternativen zum Mais- und Weizenanbau nachgedacht werde. Aufgrund ihrer Nachteile wie geringer Ertrag und hoher Wuchs, die die Pflanzen anfällig für Regen und Wind machen, bevorzugen die meisten Bauern robusten Kulturweizen mit vielen Körnern und damit hohem Ertrag. „Urgetreide wie Emmer und Einkorn schmeckt aber einfach gut – würzig und intensiv“, schwärmt der Müller und erzählt von seinem Urgetreideprojekt, das er vor einigen Jahren angefangen hat. Um Dinkel und Urgetreide wie Emmer und Einkorn direkt nach der

Ernte selbst entspelzen zu können, hat Ulrich Stietz 2014 eine Maschine zur Getreideentspelzung in seine Mühlenanlage einbauen lassen. Ein Landwirt unterstützt ihn, indem er Emmer und Einkorn exklusiv für ihn anbaut. Hat man die Körner aus dem Spelz geschält, ist auch die eigenartige Spelzenfarbe verschwunden. Allerdings heben sich gerade die Mehle der alten Getreidearten von herkömmlichem Weizenmehl durch eine gelbliche Färbung ab, die auf den hohen Anteil Carotinoide zurückzuführen ist – einer der wertvollen Inhaltsstoffe des Urgetreides, das mit seinem würzigen, nussigen



Ulrich Stietz  
sorgt in der  
sechsten Ge-  
neration dafür,  
dass die Mühl-  
räder nicht  
stillstehen



Im Mühlenladen ist die  
Auswahl an Urgetreide-  
produkten groß

## Urgetreide neu entdeckt

Funde belegen, dass in Europa bereits etwa 7000 vor Christus Urgetreidearten wie Emmer, Einkorn oder Dinkel angebaut wurden. Heute sind sie nur noch selten zu finden, dabei haben sie einige Vorteile: Emmer etwa enthält viele Carotinoide, die für die Sehkraft wichtig sind, im Einkorn stecken viele Aminosäuren und Mineralstoffe.

„Altmüller“  
Hermann Stietz  
hilft auch noch  
gern mit



Letzter Schritt: Das frisch gemahlene  
Mehl wird zu den Kunden gebracht

Geschmack eine leckere Alternative für viele Allergiegeplagte ist. Mittlerweile wurde schon einiges Mehl davon gemahlen und im Mühlenladen verkauft. Das Projekt ist geglückt, Müller Stietz hat die Verkaufsflächen vergrößert.

## Getreide wird in 17 Durch- gängen zerkleinert

Geändert haben sich im Lauf der Jahre auch die in seiner Mühle üblichen Arbeitsschritte: In 17 Durchgängen wird heute das trocken angelieferte, vorge-reinigte Getreide durch die Mahlwalzen schonend zerkleinert. Der Müller zeigt uns, wie das geht. „Bei jedem Durchgang fällt Mehl an“, ruft Stietz über den Motorenlärm hinweg. In der Hegnacher Mühle wurde nach und nach viel techni-siert. Für eine gleichbleibende Qualität werden die Mehle im Silo gemischt. „Das fertige Mehl wird am Produktionstag in 2,5-, 5-, 12,5- oder 25-Kilo-Säcke ver-packt. Pro Jahr werden rund 1000 Ton-

nen Getreide vermahlen: vier Fünftel Weizen und ein Fünftel Dinkel, Roggen und Urgetreide wie Emmer, Einkorn und Waldstaudenroggen. „Damit man einen Vergleich hat: Die größte Mühle in Baden-Württemberg mahlt 1200 Tonnen am Tag“, sagt Stietz.

Die Technik ist nicht der einzige Wandel, der den Müller in seinem Schaffen be-wegt. Die Struktur der Kundinnen und Kunden hat sich geändert – viele kleine Bäckereien hören auf. Auf Müller Stietz wirkt sich das direkt aus. „Stirbt die kleine Bäckerei, stirbt auch der kleine Müller.“ Obwohl die Hegnacher Mühle ein verhältnismäßig kleiner Betrieb ist, ist sie konkurrenzfähig geblieben, und Stietz hat seit seiner Ausbildung 1981 nie bereut, dass seine Wahl auf das Handwerk gefallen war. „Ich würde es sofort wieder machen“, sagt er. Auch wenn ihm die Situation ab und zu Sorgen bereitet: Stietz ist Optimist. „Regional und bio werden immer wichtiger“, ist

er überzeugt. Vom Marketing über die Buchhaltung bis zu Messungen im Labor kennt sich Ulrich Stietz in allen Bereichen der Mühle aus, schließlich muss er seine Mitarbeitenden jederzeit ersetzen können. Viel Zeit verbringt der Müllermeister im Büro. „Am liebsten bin ich aber in der Mühle“, sagt er und lässt den Blick über die dröhnenden Maschi-nen schweifen, „dort, wo man das echte Handwerk noch ausübt.“

Text und Fotos: Maren Muster



Hegnacher Mühle  
Ulrich Stietz  
71334 Waiblingen-Hegnach  
Tel.: 07151/53580  
E-Mail: info@hegnachermuehle.de  
www.hegnachermuehle.de





## Wo der Schwarzwald am besten schmeckt Genuss-Award

Mit dem „kuckuck“ wird ein Publikumspreis vergeben, der in sechs Kategorien die besten Häuser des Schwarzwalds auszeichnet. Gemeinsam sind ihnen die schwarzwalddtypische Gastronomie und Gastlichkeit, aber auch kreative Kochkunst und modernes Erlebnisambiente. 124 Betriebe waren nominiert, mehr als 45.000 Stimmen wurden abgegeben – heute stellen wir Ihnen die Gewinnerinnen und Gewinner des Jahres 2021 vor.

**D**er „kuckuck – Schwarzwald Genuss-Award“ wurde in diesem Jahr zum zweiten Mal vergeben. Jeder Betrieb, der sich Kulinarik und Gastfreundschaft auf die Fahne geschrieben hat, kann sich bewerben oder vorgeschlagen werden. Allein das Publikum entscheidet darüber, bei wem es sich am besten verwöhnt sah. So ist der Preis für die Unternehmen eine besonders wertvolle Auszeichnung, denn für wen sonst geben sie Tag für Tag ihr Bestes, wenn nicht für ihre Gäste? In sechs Kategorien wird der

Preis vergeben: das Restaurant, das Nest, das Ausflugslokal, das Café, der Hof und das Genussenerlebnis des Jahres.

### REGE BETEILIGUNG

„Es ist mehr als beachtlich, dass sogar in diesem Coronajahr mehr als 45.000 Stimmen abgegeben wurden“, sagt Hansjörg Mair, Geschäftsführer der Schwarzwald Tourismus GmbH, die den Wettbewerb gemeinsam mit dem Offenburger Tietge-Verlag ausrichtet. Die 14-köpfige Jury war begeistert vom Leistungsspektrum der

Nominierten. Sie vergab am 16. Juni 2021, zusätzlich zu den vom Publikum vergebenen Preisen, auch den „Ehrenpreis für herausragende gastronomisch-kulinarische Lebensleistung“. Er ging an den 70-jährigen Gastronomen und Hotelier Meinrad Schmiederer und sein Team des Schwarzwaldhotels „Dollenberg“ in Bad Peterstal-Griesbach. Als Schirmherr des „Genuss-Awards“ lobte Minister a. D. Guido Wolf in seiner Laudatio den „Tatendrang und die Innovationskraft der Familien Schmiederer



und Herrmann“. Meinrad Schmiederer lasse sich stets von dem Ziel leiten, dass der ‚Dollenberg‘ immer schöner und vielfältiger werde. In Schmiederers Lebenswerk begeistern 150 Mitarbeitende, eine große Wellness-, Spa- und Beautywelt, zwei Michelin-Sterne und das sagenhafte Schwarzwaldpanorama die Gäste. Ein Blick auf die Website [www.dollenberg.de](http://www.dollenberg.de) lohnt sich.

Das Publikum konnte seine Lieblingsunternehmen vorschlagen, und nach einer ersten Abstimmungsrunde kämpften die drei meistgenannten jeder Kategorie im Finale um die Onlinestimmen der Wählenden. Alle 18 am Finale Teilnehmenden waren bei der gestreamten Preisverleihung live zugeschaltet und verfolgten mit Spannung die Verkündung der Besten. Die ersten Plätze erhielten eine moderne Schwarzwälder Kuckucksuhr, exklusiv entworfen und angefertigt von der Traditionsfirma Rombach & Haas in Schonach. Die Hotellerie- und Gastronomiebetriebe



Das Schwarzwaldhotel „Dollenberg“ erhielt den „Ehrenpreis für herausragende gastronomisch-kulinarische Lebensleistung“

zeichnen sich durch die große Schwarzwälder Gastfreundschaft aus, und die Gäste wissen das zu schätzen. Wenn Sie die Region noch nicht kennen, freuen Sie sich auf neue Highlights in Ihrem Leben.

Alle anderen haben nun vielleicht neue Gründe entdeckt, wiederzukehren – und sich ausgezeichnet verwöhnen zu lassen. ❤️

Text: Caroline Dey

Schwarzwald Tourismus GmbH, Tel.: 07 61/89 64 60, [www.schwarzwald-tourismus.info](http://www.schwarzwald-tourismus.info)



Für Familie Bockstaller ist der Sieg beim „kuckuck“-Award eine schöne Bestätigung



## Café des Jahres

### Café Bockstaller

Seit 25 Jahren steht das „Café Bockstaller“ in Todtmoos im Hochschwarzwald für handgemachte Köstlichkeiten. Gabriele und Franz Bockstaller haben neben Klassikern wie der Schwarzwälder Kirschtorte auch Eigenkreationen wie die Guttedel-Weißweincremetorte oder die Marienstatue des Wallfahrtsorts als Schokoladentafel im Angebot. Ihre Königsdisziplin ist der Baumkuchen. Auch der Lebkuchen spielt eine besondere Rolle, denn die Todtmooser

werden im Volksmund als „Lebküchler“ bezeichnet. Bei den Bockstallers wird in die Zukunft investiert: „Die Lehrlingsausbildung ist uns wichtig“, sagt Franz Bockstaller, „wir haben bereits mehrere Kammer-, Landes- und sogar eine Bundessiegerin bei uns ausgebildet.“ Sehen Sie mal rein unter [www.cafe-bockstaller.de](http://www.cafe-bockstaller.de). Platz 3 belegte übrigens das Café „s'Blau Hus“ in Nordrach, über das wir in unserer Zeitschrift „Landbäckerei“ Ausgabe 5/2020 berichtet haben.



Fotos: Café Konditorei Bockstaller



Der Verkostungsraum des „Weinhotel Pfeffer & Salz“ ist hell und ansprechend



## Nest des Jahres

### Weinhotel Pfeffer & Salz

In Gengenbach im mittleren Schwarzwald haben Julia und Simon Huber ein ganz besonderes Ambiente für ihre Gäste geschaffen: Im „Weinhotel Pfeffer & Salz“ finden Sie Restaurant, Hotel und Weingut stilvoll vereint. Herzstück ist die lichtdurchflutete Vinothek, in den modern eingerichteten 24 Gästezimmern sind unterschiedliche Naturmaterialien in Verbindung mit Wein zu finden. Im

Restaurant locken regionale und saisonale Köstlichkeiten wie das Winzermenü oder das Badische Überraschungsmenü. Zum Entdecken der umliegenden „Bilderbuchlandschaft“ des Schwarzwalds oder der herrlichen Fachwerkaltstadt Gengenbachs können Sie sich verschiedene 3-Gang-Picknickkörbe zusammenstellen lassen. Lassen Sie sich inspirieren unter [www.pfefferundsaltz-gengenbach.de](http://www.pfefferundsaltz-gengenbach.de).



Fotos: Weinhotel Pfeffer & Salz

## Genusserlebnis des Jahres

### Wein-Genuss-Event „tafelvine“

Spitzkoch Ronny Loll von „Loll's Cuisine GmbH“ lädt mit seinem Wein-Genuss-Event „tafelvine“ direkt in die Weinberge Badens ein – 2021 macht er bei sechs Winzern zwischen Baden-Baden und Eichstetten am Kaiserstuhl Station. Zu den Weinen des jeweiligen Winzers kredenzt der Weintourismus-Preisträger von 2018 ein siebengängiges Menü aus regionalen Zutaten, das rund 80 Gästen an jeweils zwei Tagen an festlich gedeckten Tischen zwischen den Reben des Weinguts serviert wird. Die Atmosphäre in den Weinbergen, meist mit Blick über die Rheinebene bis zu den Vogesen, ist einmalig. Besser als auf diese Weise kann man eine Region kaum erleben, fühlen und schmecken. Dieses einzigartige Erlebnis können Sie buchen über [www.tafelvine.de](http://www.tafelvine.de) – oder erfahren Sie Näheres dazu in Ihrer „Lust auf Landküche“ in der Ausgabe 3/2022.



Foto: Lutz Jäkel

Foto: Chris Keller/Schwarzwald Tourismus



Ein unvergessliches Erlebnis: ein 7-Gänge-Menü in den Weinbergen von „tafelvine“



## Restaurant des Jahres

### derWaldfrieden

Hoch oben im südlichen Schwarzwald, in Todtnau-Herrenschwand, lockt „derWaldfrieden“. Es ist ein Haus, in dem regionale Tradition und raffinierte Moderne architektonisch miteinander verknüpft sind. Familie Hupfer setzt konsequent auf regionale Produkte aus dem Naturpark Südschwarzwald. Das Haus, das im Guide Michelin mit einem „grünen Stern“ sowie einem „Bib Gourmand“ für „sorgfältig zubereitete und preiswerte Mahlzeiten“ ausgezeichnet wurde, hat uns schon vor der Preisverleihung beeindruckt. Deshalb widmen wir ihm in der Ausgabe 1/2022 Ihrer „Lust auf Landküche“ einen eigenen Beitrag. Erhöhen Sie Ihre Vorfreude darauf schon einmal durch einen Blick auf die Website [www.derwaldfrieden.de](http://www.derwaldfrieden.de).



Das Team des Restaurants „derWaldfrieden“ versteht sich bestens – zum Vorteil der Gäste

Fotos: derWaldfrieden



## Hof des Jahres

### Baldenwegerhof

Der „Baldenwegerhof“ in Stegen-Wittental ist ein Unternehmen, das sich im Einklang mit und zum Schutz der Natur entwickelt hat. Nach der Übernahme 1996 hat Bernd Hug den elterlichen Betrieb nach seinen Vorstellungen aufgebaut. Im gut sortierten Hofladen kann man natürliche und regionale Produkte einkaufen, vor allem die Backwaren aus der eigenen Hofbäckerei sind stark nachgefragt. „Die beliebteste unserer neun Brotsorten ist das Kartoffelbrot“, sagt Bernd Hug. Für viele ist der Baldenwegerhof ein regelmäßig besuchtes Ausflugsziel, Manuela und Bernd Hug führen nämlich einen offenen Hof. Sie ermöglichen z. B. den Kindern der Gäste die Tiere zu streicheln oder sich auf dem großen Spielplatz auszutoben. Mehr Infos finden Sie unter [www.baldenwegerhof.de](http://www.baldenwegerhof.de).



Bernd Hug vom „Baldenwegerhof“ liebt seine Tiere und seine Arbeit

Foto: Baldenwegerhof

Foto: Alex Kijak/Tourismus GmbH Nördlicher Schwarzwald



Die „Waldgaststätte Grünhütte“ ist ein beliebtes Ausflugsziel

## Ausflugslokal des Jahres

### Waldgaststätte Grünhütte

Der Sommerberg bei Bad Wildbad im nördlichen Schwarzwald ist beliebtes Ausflugsziel. Ob Baumwipfelpfad, die Hängebrücke „WildLine“ oder das Hochplateau, auf dem sich hervorragend wandern lässt –, komplett wird die Tour erst durch einen Besuch der Gewinnerin „Waldgaststätte Grünhütte“. Seit über 50 Jahren versorgt Familie Schraft auch in ihrem großen Biergarten ihre Gäste mit kulinarischen Köstlichkeiten der regionalen Küche wie Schäumele mit Sauerkraut oder handgeschabten Leberspätzle. Legendar sind die Heidelbeerpfannkuchen. Das Ambiente der Hütte ist mit Kuckucksuhren an den Wänden urig und gemütlich. Wer ein E-Bike hat, kann dort den Akku aufladen. Machen Sie sich Lust auf einen Besuch über [www.gruenhuette.de](http://www.gruenhuette.de).



Foto: Naturata

## Kürbis- Spinat-Auflauf

Rezept auf Seite 42



# Tolle Rezepte mit einem Pfundskerl

Kürbisse sehen nicht nur dekorativ aus, sie schmecken auch wunderbar. Im Auflauf, als Beilage oder Suppe ist der König des Gartens immer für eine Überraschung gut. Für diese Gerichte lassen Sie bestimmt alles stehen und liegen!





## Kürbisrisotto

Rezept auf Seite 42



## Tortilla mit Kürbisgemüse

Rezept auf Seite 42



## Kürbis-Spinat-Auflauf

Zutaten für 4 Portionen

- ◆ 1 mittelgroßer Hokkaido-Kürbis
- ◆ 100 g Babyblattspinat
- ◆ 2 Schalotten
- ◆ 75 g Cashewkerne
- ◆ 200 g Sahne
- ◆ 300 ml Gemüsebrühe
- ◆ 1 EL frische Thymianblättchen
- ◆ Meersalz
- ◆ Pfeffer
- ◆ 120 g geriebener Emmentaler
- ◆ 250 g Dinkel-Lasagneplatten
- ◆ 1 EL Olivenöl

1 Den Hokkaido-Kürbis waschen, entkernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Schalotten fein würfeln und Cashewkerne grob hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Schalottenwürfel und die Hälfte der gehackten Cashewkerne dazugeben und leicht andünsten.

2 Kürbiswürfel und Thymianblättchen hinzufügen und mitdünsten.

Sahne und 300 ml Gemüsebrühe hinzufügen. Das Ganze köcheln lassen bis der Kürbis zu zerfallen beginnt. Die Kürbiswürfel etwas zerdrücken, bis eine grobe breiige Konsistenz entsteht. Bei Bedarf noch etwas Brühe hinzufügen. Babyblattspinat unterheben und die Masse mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.

3 Dinkel-Lasagneplatten in Salzwasser bissfest garen und dann auf einem Küchentuch ausbreiten. Jeweils 1 EL der Kürbismasse auf den Lasagneplatten verteilen und einrollen.

4 Fertige Röllchen in eine Auflaufform setzen. Mit restlicher Kürbismasse übergießen und mit Emmentaler sowie restlichen Cashewkernen bestreuen. Auf der mittleren Schiene des Backofens bei 170 °C ca. 30 Minuten (Umluft) überbacken.

**Zubereitungszeit:** ca. 40 Minuten

**Nährwerte pro Portion:**

741 kcal, 26 g E, 36 g F, 77 g KH

## Kürbisrisotto

Zutaten für 4 Portionen

- ◆ 700 g Butternut-Kürbis
- ◆ 3 EL Olivenöl
- ◆ 80 g Zwiebeln
- ◆ 2 Knoblauchzehen
- ◆ 60 g Stangensellerie
- ◆ 150 g Risottoreis
- ◆ 150 g Dinkel
- ◆ 3 schwach gehäufte TL Gemüsebrühepulver
- ◆ 50 g geriebenen Parmesan (oder anderer Hartkäse)
- ◆ 50 g Brunnenkresse
- ◆ 50 g gehackte Walnüsse

1 Kürbis schälen, die Kerne mit einem Löffel herausnehmen und in 2 cm große Würfel schneiden. Kürbis mit 2 EL Olivenöl mischen, auf einem mit Backpapier belegtem Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 °C (Umluft: 200 °C) ca. 15 Minuten weich rösten. Herausnehmen und beiseitestellen.

2 Zwiebeln und Knoblauch schälen und hacken. Sellerie putzen und

fein würfeln. Zwiebeln, Knoblauch und Sellerie im restlichen Olivenöl in einem Topf ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze hell anbraten. Reis und Dinkel zugeben und ca. 2 Minuten mitanbraten.

3 Das Gemüsebrühepulver in 1 l kochendem Wasser einrühren. Brühe nach und nach zufügen und unter gelegentlichem Rühren ca. 25 Min. köcheln lassen.

4 Den Kürbis und den Parmesan zufügen und untermischen. Nach Geschmack würzen. Das Risotto mit Brunnenkresse und Walnüssen bestreut servieren.

**Tipps:**

→ Anstelle von Brunnenkresse jungen Spinat verwenden.

→ Etwas Limettensaft- und schale verleihen dem Risotto mehr Frische.

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten

**Nährwerte pro Portion:**

545 kcal, 15 g E, 24 g F, 61 g KH

## Tortilla mit Kürbisgemüse

Zutaten für 4 Portionen

- ◆ 500 g Hokkaido-Kürbis
- ◆ 1 Zwiebel
- ◆ 1 Knoblauchzehe
- ◆ 600 g Süßkartoffeln
- ◆ 200 g orange Tomaten
- ◆ 3 EL Olivenöl
- ◆ 1 1/2 TL Gemüsebouillonpulver mit Tomate und Paprika (Glas)
- ◆ 425 ml Kichererbsen (Dose)
- ◆ 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- ◆ 1 Spitzpaprika
- ◆ 250 g Rotkohl
- ◆ 1 Zitrone
- ◆ 1 Avocado
- ◆ 4 Vollkorn-Tortillawraps
- ◆ Korianderblättchen zum Ganieren

1 Den Kürbis waschen, entkernen und in 1 cm breite Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. Süßkartoffeln schälen und würfeln. Tomaten waschen und würfeln.

2 Kürbis, Zwiebel, Knoblauch und 1/3 der Süßkartoffelwürfel in einer Pfanne in 2 EL heißem Olivenöl braten. Tomatenwürfel und Gemüsebouillonpulver zugeben. Bei schwacher Hitze garen, bis Kürbis und Süßkartoffeln weich sind. Bei Bedarf noch etwas Wasser zugeben.

3 Kichererbsen abtropfen lassen. Mit restlichem Olivenöl und Paprikapulver mischen und auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen. Im vorgeheizten Ofen bei 160 °C (Umluft: 140 °C) 10-15 Min. rösten. Zwischendurch einmal wenden.

4 Paprika entkernen, in Stücke schneiden und mit den restlichen Süßkartoffeln in kochendem Wasser weich garen. Abgießen und durch ein Sieb zu einem Püree drücken oder zerstampfen.

5 Rotkohl in feine Streifen schneiden oder hobeln. Zitrone auspressen und Saft unter den Rotkohl mischen. Avocado schälen und in Spalten schneiden.

6 Tortillafladen nach Packungsangabe erwärmen. Etwas Süßkartoffelpüree auf den Fladen geben. Mit Kürbisgemüse belegen und zusammenklappen. Mit Rotkohl, Avocado und gerösteten Kichererbsen garnieren. Mit etwas Koriander bestreuen.

**Zubereitungszeit:** ca. 40 Minuten

**Nährwerte pro Portion:**

673 kcal, 16 g E, 24 g F, 87 g KH



*Statt Fleisch oder Fisch  
sorgen hier Nüsse für den  
besonderen Pep*



## Vegane Kürbis-Pasta

Zutaten für 4 Portionen

- ◆ 400 g vegane Vollkornpasta (z. B. Tagliatelle)
- ◆ 400 g Hokkaido-Kürbis
- ◆ 2 Knoblauchzehen
- ◆ 3 EL Rapsöl
- ◆ 100 g gegarte Schwarzaugenbohnen (Tigerbohnen)
- ◆ 150 g Sojacreme (zum Kochen und Verfeinern)
- ◆ 1 Topf Gemüse-Bouillon-Paste
- ◆ 50 g vegane Parmesan-Alternative
- ◆ 50 g gehackte Walnüsse
- ◆ frisch gemahlener Pfeffer

1 Die Pasta nach Packungsangabe bissfest kochen. Die Pasta abgießen, warmhalten und beiseitestellen, dabei 200 ml Kochwasser auffangen.

2 Den Kürbis waschen, entkernen und in Spalten schneiden. Den Knoblauch schälen und hacken. Das Rapsöl mit dem Knoblauch verrühren und mit den Kürbisspalten mischen.

3 Den Kürbis auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und im vorgeheizten Backofen bei 225 °C (Umluft: 200 °C) ca. 20 Minuten garen, bis der Kürbis weich ist.

4 Den Kürbis in den Topf geben. Bohnen, Sojacreme, 50 ml Pastakochwasser,

Gemüse-Bouillon-Paste und Käsealternative zufügen und mit einem Stabmixer pürieren. Eventuell noch etwas Pastakochwasser zufügen. Die Pasta zufügen und in der Soße erhitzen.

5 Die Kürbis-Pasta auf Teller verteilen und mit Walnüssen und Pfeffer bestreut servieren.

### Tipp:

Etwas mehr Kürbis mitgaren und die Pasta zum Schluss damit garnieren.

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten

**Nährwerte pro Portion:**

694 kcal, 19 g E, 34 g F, 72 g KH





Foto: Deutsches Geflügel

### Putenbrust auf Kürbiscreme mit Cranberry-Relish und Süßkartoffelchips

Zutaten für 4 Portionen

- ◆ 2 mittelgroße Möhren
- ◆ 1/2 Knolle Sellerie
- ◆ 1 Zwiebel
- ◆ 1 Stange Lauch
- ◆ 800 g Putenbrust
- ◆ Salz
- ◆ Pfeffer aus der Mühle
- ◆ 2 Lorbeerblätter
- ◆ 1 Zweig Rosmarin
- ◆ 1 Chilischote
- ◆ 1/2 EL Pfefferkörner
- ◆ 2 Bio-Orangen
- ◆ 500 ml frisch gepresster Orangensaft
- ◆ 500 g Gelierzucker
- ◆ 500 g Cranberrys
- ◆ 1/2 Schalotte
- ◆ 300 g Butternut-Kürbis
- ◆ 10 g Butter
- ◆ 2 EL Gemüsefond
- ◆ geriebene Muskatnuss
- ◆ Zimtpulver
- ◆ 1 kleine Süßkartoffel
- ◆ Sonnenblumenöl zum Frittieren

1 Möhren und Sellerie schälen und in grobe Würfel schneiden. Zwiebel schälen und grob würfeln. Lauch putzen, waschen und in grobe Stücke schneiden.

2 Putenbrust in 3 l leicht kochendes Salzwasser geben. Möhren, Sellerie, Zwiebel, Lauch, Lorbeerblätter, Rosmarin, Chilischote und Pfefferkörner zugeben. Bei mittlerer Hitze (nicht kochen!) 1-1,5 Std. garen. Das Fleisch im Sud abkühlen lassen.

3 Für das Cranberry-Relish die Orangen heiß abwaschen und dünne Schalenstreifen abziehen. Beide Orangen schälen, filetieren und klein schneiden.

4 Orangensaft und Gelierzucker aufkochen. Cranberrys hinzugeben und 5 Min. köcheln. Orangenfilets und Schalenabrieb hinzugeben und weitere 5 Min. köcheln. In heiß ausgespülte Gläser füllen und sofort verschließen.

5 Für die Kürbiscreme die Schalotte schälen und würfeln. Kürbis schälen, entkernen, in Würfel schneiden und 15-20 Min. mit Schalottenwürfeln in Butter weich dünsten. Gemüsefond dazugeben. Kürbis-

würfel mit der Gabel zerdrücken. Falls die Creme zu fest wird, ein bisschen Gemüsefond, Sahne oder Wasser dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und etwas Zimtpulver würzen. Kürbiscreme warm stellen.

6 Für die Süßkartoffelchips die Süßkartoffel putzen und waschen. Mit einer Schneidemaschine in 1 mm dicke Scheiben schneiden.

7 Sonnenblumenöl ca. 1,5 cm hoch in einen Topf füllen und auf 130 °C erhitzen. Süßkartoffelscheiben in das heiße Fett geben, dabei sollten sie kräftig sprudeln, aber nicht laut zischen und überkochen. Sobald die Bläschen deutlich zurückgehen, Chips aus dem Topf holen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Anschließend salzen.

8 Kürbiscreme auf Teller streichen. Fleisch in 1-2 mm dünne Scheiben schneiden und auf der Creme verteilen. Mit Cranberry-Relish und Süßkartoffelchips garnieren.

**Zubereitungszeit:** ca. 50 Minuten

**Nährwerte pro Portion:**

877 kcal, 39 g E, 10 g F, 148 g KH





**20% RABATT\***  
auf [www.gefu.com](http://www.gefu.com)

Gutscheincode: **LANDGEFU20**  
\*gültig bis 30.11.2021

**LUST AUF VERÄNDERUNG?**



Die TRANSFORMA® ist ein echter Allrounder, bietet zeitgemäßen Kochspaß und eignet sich zum blitzschnellen Reiben von Kartoffeln, Kürbis, Möhren und vielem mehr.



**GEFU – Entdecke Deine Kochkunst.**

[www.gefu.com](http://www.gefu.com)

Foto: Seafood from Norway

## Kürbis-Curry-Suppe mit Sesam-Schellfisch-Spießen

Zutaten für 4 Portionen

### Für die Suppe:

- ◆ 500 g Kürbis (z. B. Butternut-Kürbis)
- ◆ 1 Zwiebel
- ◆ 1 Knoblauchzehe
- ◆ 10 g frischer Ingwer
- ◆ 3 rote Chilischoten
- ◆ 2 EL Erdnussöl
- ◆ 1 EL Currypulver
- ◆ 700 ml Gemüsebrühe
- ◆ 200 ml Kokosmilch
- ◆ 75 g Sahne

### Für die Spieße:

- ◆ 250 g Schellfischfilet
- ◆ 3 EL helle Sojasoße
- ◆ 1 Tropfen Limettensaft
- ◆ 1 Msp. Chiliflocken
- ◆ 60 g Sesamsamen
- ◆ 4 EL Erdnussöl
- ◆ Salz
- ◆ Pfeffer
- ◆ kleine Spieße
- ◆ Koriandergrün zum Garnieren

**1** Für die Suppe: Kürbisfruchtfleisch würfeln. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und alles in kleine Würfel schneiden. Die Chilischoten halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.

**2** Das Erdnussöl in einem Topf erhitzen. Kürbiswürfel, Zwiebel,

Knoblauch, Ingwer und Chili darin andünsten. Das Currypulver einstreuen und kurz mitdünsten. Mit Gemüsebrühe und Kokosmilch aufgießen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Suppe 30 Min. bei reduzierter Hitze köcheln lassen.

**3** Für die Spieße: Schellfischfilet in 2 cm große Würfel schneiden. Sojasoße, Limettensaft und Chiliflocken in einer Schüssel verrühren. Die Fischwürfel dazugeben und zugedeckt 15 Min. im Kühlschrank marinieren.

**4** Den Fisch aus der Marinade heben und abtropfen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und in den Sesamsamen wenden.

**5** Das Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Fischstücke hineinlegen und bei mittlerer Hitze 2-3 Min. braten. Anschließend auf die Spieße stecken und warm halten.

**6** Kürbissuppe mit dem Pürierstab glatt pürieren und nochmals abschmecken. Die Sahne halbsteif schlagen und hinzufügen. Die Suppe kurz aufmixen und in vorgewärmten Tassen anrichten. Mit Koriandergrün garnieren, die Spieße darauflegen und servieren.

**Zubereitungszeit:** ca. 50 Minuten

**Nährwerte pro Portion:**

492 kcal, 21 g E, 37 g F, 16 g KH



Grasen die Kühe auf  
saftigen Weiden,  
schmeckt die Milch  
einfach besser

## Heumilch von glücklichen Kühen

# Da kommt was Guats daher

Immer mehr Menschen legen Wert auf nachhaltig erzeugte Lebensmittel. Grund ist zum einen, dass sie meist gesünder sind, zum anderen sind sie ethisch vertretbar. Vor allem wenn Tiere im Spiel sind, ist vielen artgerechte Haltung wichtiger als „billig um jeden Preis“. In Österreich ist sie schon lange beliebt, in Deutschland erobert sie jetzt mehr und mehr den Markt: die Heumilch.



Der Maienhof ist Sitz der  
Allgäuer Hof-Milch

**B**eim Gedanken an das Allgäu tritt vielen ein sonniges Bild vor Augen: von horntragenden Kühen mit wunderschönen Augen auf Wiesen mit bunten Blumen ... „Schön wärs“, wird nun mancher sagen. „Schön ists“, sagen wir. Wir haben für Sie die „Allgäuer Hof-Milch GmbH“ entdeckt, ein junges Unternehmen mit Sitz im Maienhof in Missen-Wilhams in der Nähe von Kempten im Allgäu.

„Für uns war es unbegreiflich, dass es im Milchland Allgäu keine eigenständigen Molkereien mehr gab, die Allgäuer Heumilch zu hochwertigen Produkten verarbeiten. Viele wünschen sich natürlich hergestellte Produkte aus der Region bei denen sie wissen, dass die Tiere nicht

zu kurz kommen“, erzählt Molkereitechniker und Geschäftsführer Matthias Haug. Angetrieben von diesem Gedanken gründete er zusammen mit Johannes Nußbaumer im Jahr 2016 die Molkerei. Bald kam eine Molkerei in Sonthofen dazu. Nun verarbeitet die Allgäuer Hof-Milch an zwei Standorten Heumilch, produziert Milch- und Käsespezialitäten und betreibt am Standort in Sonthofen im Oberallgäu einen „Hof-Laden“. Sie hat heute rund 90 Mitarbeitende, darunter drei Auszubildende.

### Warum gerade Heumilch?

Die Heuwirtschaft ist die natürlichste Art der Milchgewinnung. Im Sommer fressen die Kühe frisches Gras und Kräuter





Kuno Linder und Matthias Haug sind heute die Geschäftsführer der Allgäuer Hof-Milch



Wellnessprogramm – der Kuh gefällt!



Käseliebhaber kommen im „Hof-Laden“ rundum auf ihre Kosten



Der „Hof-Laden“ begrüßt die Gäste mit einer pinkfarbenen Kuh und ihrem Kalb – der Farbe der Allgäuer Hof-Milch GmbH

direkt von den Wiesen und Weiden, im Winter werden sie mit Heu und mineralstoffreichem Getreideschrot gefüttert. Vergorenes Silofutter ist tabu. Dadurch enthält Heumilch doppelt so viel Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren wie herkömmliche Milch. Sie sind für den menschlichen Körper lebensnotwendig. Das Produktsortiment umfasst neben der Milch auch Quark, Buttermilch, Joghurt, Butter, Sahne und natürlich Käse. Die Arbeit der Landwirte wird bei der Allgäuer Hof-Milch sehr geschätzt. Sie bekommen einen Milchpreis von mindestens 40 Cent pro Liter, im Biobereich sind es mindestens 50 Cent. Für mehr Tierwohl bekommen sie weitere 3 Cent auf den Liter, für muttergebundene Kälberaufzucht noch einmal 3 Cent dazu. Das sind weit mehr als die manchmal unter 30 Cent pro Liter, die in der konventionellen Tierhaltung bezahlt werden.

Aber immer mehr Menschen akzeptieren, dass hochwertige Produkte nicht billig sein können.

### Ein gutes Leben für die Kühe

„Unser hoher Anspruch an artgerechte Tierhaltung und Qualität beginnt bei der Auswahl der Höfe. Wir lassen einen Teil der Betriebe, die uns mit Bioheumilch beliefern, von einem unabhängigen Dritten auf Tierwohl zertifizieren. Damit tragen wir einer wichtigen Forderung der Gesellschaft nach guter Tierhaltung Rechnung“, erklärt Geschäftsführer Kuno Linder, der seit November 2020 zusammen mit Matthias Haug das Unternehmen leitet.

Das „Tierschutz-kontrolliert“-Gütesiegel der Tierschutzorganisation „Vier Pfoten“ kennzeichnet Produkte von artgerecht gehaltenen Nutztieren. Vorgegeben ist die Haltung in großen Laufställen



Heumilch erfreut sich mittlerweile auch in Deutschland immer größerer Beliebtheit



# LAND & LEUTE – Allgäuer Hof-Milch



Hier wird der Käse auf dem Spanntisch ausgeschöpft, d. h. in die Formen gefüllt



Sechs Wochen Ruhe in einem warmen Raum und dort regelmäßig mit Salz geschmiert – dem Weißlacker gehts gut!



Die Gebrüder Josef und Anton Kramer erfanden im Jahr 1874 den Weißlacker, den ersten patentierten Käse

ohne Anbindehaltung. Die Standards werden in unangemeldeten Kontrollen regelmäßig kontrolliert. Dann wird der Stall begutachtet und die Tiere werden auf ihr Wohlbefinden und ihren Gesundheitszustand hin überprüft. Sie leben in Außenklimaställen oder haben ganzjährigen Zugang zu einem Auslauf mit frischer Luft. Beim Goldstandard wird zusätzlich für mutter- oder ammengebundene Kälberaufzucht gesorgt, d. h., die Kälber bleiben nach der Geburt bei der Kuh, werden gesäugt und leben im natürlichen Herdenverband. Zudem bieten die Landwirte ihren Tieren einen längeren Weidegang.

## Ein ganz besonderer Käse

Die Allgäuer Hof-Milch bietet mittlerweile ein eigenes kleines Produktsortiment mit dem „Vier Pfoten“-Gütesiegel in Silber an. Neben der klassischen Milch



Neun Monate reift der Weißlacker im Kaltlager



Nach mehreren Monaten ist der Weißlacker endlich fertig und wird verpackt



Der Älpler Pius Bemeleit beim Alpauftrieb der Heumilchkühe auf fast 2000 m über NN

gibt es Joghurt und Käse in verschiedenen Sorten. Eine Besonderheit ist der Allgäuer Weißlacker. „Der Aristokrat unter den Stinkkäsen“ wird er liebevoll genannt. Seit 2015 ist er als geschützte Ursprungsbezeichnung im Register der EU eingetragen und Passagier der „Arche des guten Geschmacks“ von Slow Food. Die Allgäuer Käsespezialität wurde von den Gebrüdern Josef und Anton Kramer im Jahr 1874 per Zufall erfunden. Die Brüder hatten an einem haltbaren Limburger experimentiert, indem sie den Fett- und Salzgehalt anhoben. Zum Ausreifen hatten sie ihn in den Keller gelegt – und vergessen. Erst



Die Käseauswahl im „Hof-Laden“ ist beeindruckend. Jeder Käse schmeckt hervorragend



nach ungefähr einem Jahr fanden sie ihn wieder und probierten ihn. Das Ergebnis war so gut, dass der Käse zwei Jahre später vom bayerischen König Ludwig das königliche Patent erhielt. Damit war er der weltweit erste patentierte Käse. Dieses besondere Produkt wird anfangs ähnlich hergestellt wie andere Käsesorten auch: Nachdem Lab zur Milch gegeben wurde, sodass sie stockt, wird der Bruch walnussgroß geschnitten und anschließend 2–3 Stunden auf dem Spanntisch ausgeschöpft. Danach liegt der Käse zwei Tage lang in einer Salzlake, dem folgen sechs Wochen Ruhe in einem warmen Raum, wo er regelmäßig mit Salz geschmiert wird. Was den Käse dann aber besonders macht, sind neun Monate im Kaltlager. Sie führen dazu, dass er schließlich einen Fettgehalt von 45 % in der Trockenmasse und einen Salzgehalt von 3–4 Prozent hat. Das macht ihn ausgesprochen würzig und pikant. Der Allgäuer Weißacker ist nicht nur pur zur Brotzeit ein Genuss, sondern

er lässt sich auch in der Küche vielfältig anwenden. Neben den klassischen Allgäuer Kässpätzen mit Weißacker lassen sich mit ihm zahlreiche weitere Rezepte kreieren. Unser Tipp: Schupfnudelauf-  
lauf mit Weißacker-Reibekäsemischung (siehe Rezept rechts).

### Milch in Pink für viele

Die Allgäuer Hof-Milch liefert ihre Produkte unter anderem an „Zwei Schwestern“, die herrliche Backwaren daraus herstellen und ihr Wissen in einem Blog teilen (siehe Beitrag in unserer Zeitschrift „Landbäckerei“, Ausgabe 1/20). Für die Verbraucherinnen und Verbraucher sind die Milchprodukte in den Rewe-Märkten, bei Edeka, bei V-Markt und bei Feneberg vor allem in Süddeutschland erhältlich. Wir wünschen uns, dass der gute Geschmack sich durchsetzen wird und alle Produkte bald im ganzen Land erhältlich sein werden. Ein Besuch im „Hof-Laden“ in Sonthofen lohnt sich auf jeden Fall. Wer sich auf die Suche nach echten Allgäuern begibt, kommt an den Produkten mit der pinkfarbenen Kuh der Allgäuer Hof-Milch einfach nicht vorbei. 🐮

Text: Caroline Dey

Fotos: Allgäuer Hof-Milch GmbH



Die Hof-Milch-Produkte werden aus guter Heumilch hergestellt



## Schupfnudelauf- lauf

Zutaten für 4 Personen

- ◆ 180 g Schupfnudeln
- ◆ 100 g Speck
- ◆ 110 g Butter
- ◆ 100 g Spitzkohl
- ◆ 100 g Champignons
- ◆ 100 g Lauchzwiebeln
- ◆ 20 g rote Zwiebeln
- ◆ 50 ml Weißwein
- ◆ 200 g Sahne
- ◆ 2 Eier
- ◆ 100 ml Heumilch
- ◆ 175 g Allgäuer Reibkäs' würzig  
oder eine andere würzige  
Reibekäsemischung

- 1 Die Schupfnudeln sehr bissfest kochen. Den Speck in Streifen schneiden und knusprig anbraten. Mit den fertigen Schupfnudeln vermischen und 70 g Butter zugeben (dann verklebt es nicht).
- 2 20 g Butter zerlassen und Gemüse und Pilze klein geschnitten dazugeben. Alles anschwitzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Weißwein ablöschen.
- 3 Milch, Sahne und Eier verquirlen und 75 g Reibekäse unterrühren. Das Gemüse mit den Schupfnudeln vermischen und die Käse-Sahne-Ei-Mischung unterrühren. Alles in eine gebutterte Auflaufform füllen. Restlichen Käse und Butterflocken auf dem Auflauf verteilen. Bei 180 °C im Ofen ca. 25 Minuten goldbraun backen.

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten

**Nährwerte pro Portion:**

711 kcal, 25 g E, 56 g F, 24 g KH



Allgäuer Hof-Milch GmbH  
Unterwilhams 9  
87547 Mitten-Wilhams  
www.hof-milch.de



Gaumenfreuden von pikant bis süß

# Knödel machen glücklich!

Dass die runden Bällchen weit mehr als nur eine Sättigungsbeilage sind, beweisen

Hans Bauer und Sandra Leitner in diesem Buch. Darin brilliert der Knödel in seiner Rolle als Hauptdarsteller. Die raffinierten Rezepte lassen die Herzen aller Knödelfans höherschlagen. So schmeckt Glückseligkeit!

**H**egt man einen großen Wunsch, kommt manchmal Kommissar Zufall zu Hilfe und sorgt dafür, dass der Traum wahr wird. So erging es Sandra Leitner und Hans Bauer aus Regensburg. Das Paar arbeitet in der Medienbranche und kocht leidenschaftlich gern. Als ihrem Freund, einem Verleger, der Autor für ein Knödelbuch absprang, kam die Gelegenheit für Hans und Sandra. „Unser Freund erinnerte sich daran, dass ich quasi in der Küche einer bayerischen Traditions-wirtschaft aufgewachsen bin und bereits als kleiner Junge bis zu 250 Knödel am Tag gedreht habe“, erzählt Hans Bauer.



Hans Bauer und Sandra Leitner sind absolute Knödelspezialisten

Schon lange wollte das Paar ein Kochbuch schreiben, daher fiel der Vorschlag, für den Autor einzuspringen, sofort auf fruchtbaren Boden.

„Plötzlich war Druck dahinter“, erinnert sich Sandra Leitner. „Das brauchten wir! Mit Feuereifer erstellten wir ein Konzept, suchten unsere besten Rezepte aus und entwickelten ganz neue Kreationen.“

Unser Ehrgeiz war, kein gewöhnliches Knödelbuch zu produzieren. Davon gibt es schon genug. Statt als schnöde Beilage sollten unsere Knödel zum Star auf dem Teller werden.“

Ein Jahr tüftelten die beiden an Rezepten, probierten viel aus, verworfen und überlegten neu. Nicht einmal von einem Wasserschaden im Haus ließen Hans und Sandra sich abhalten.

Dennoch packten den Agenturchef kurz vor Drucklegung Zweifel. Er wachte nachts schweißgebadet auf. „Lass uns das Projekt stoppen“, bat er seine Lebensgefährtin. Wir können froh sein, dass sie es nicht getan haben, denn herausgekommen ist ein liebevoll gestaltetes Kochbuch mit sensationell guten Knödelrezepten.

Alles an dem Werk haben Sandra Leitner und Hans Bauer selbst gemacht: Rezepte, Fotos, Zeichnungen, Grafik und Text. Nach einer kleinen Erholungspause sitzen sie jetzt sogar an einem zweiten Buch und verraten: „Auch das wird wieder sehr modern und etwas großformatiger.“



## Kochen ist ihre Leidenschaft

Die Autoren Sandra Leitner und Hans Bauer besitzen ca. 1000 Kochbücher und besuchen Kochkurse bei Sterneköchen. Daher wollten sie in ihrem ersten eigenen Kochbuch nicht die üblichen Knödelstandards präsentieren, sondern der Knödel selbst sollte schon eine Geschmacksexplosion sein. Rote-Bete-Knödel und 64 weitere, oft fleischlose Rezepte überzeugen mit kreativen und superleckeren Beilagen. „Knödel lust“, SüdOst Verlag, ISBN: 978-3-955877767, 24,90 €



# Pfifferlingknödel mit Lauch, gelber Tomatensoße und Trüffelschaum

Zutaten für ca. 6 Knödel

## **Pfifferlingknödel:**

- ◆ 60 g Butter
- ◆ 90 g Zwiebeln
- ◆ 100 g geräucherte Speckwürfel
- ◆ 150 g Pfifferlinge
- ◆ 250 g Knödelbrot
- ◆ 100 g Frischkäse
- ◆ 1 Ei
- ◆ 2 EL Petersilie, fein geschnitten
- ◆ 1 EL Sauerrahm
- ◆ Salz
- ◆ Pfeffer
- ◆ Muskat

## **Lauchgemüse:**

- ◆ 400 g Lauch
- ◆ 100 g Butter
- ◆ 200 ml Weißwein
- ◆ 1 EL Zucker
- ◆ Salz
- ◆ Pfeffer
- ◆ Thymian

## **Gelbe Tomatensoße:**

- ◆ 500 g gelbe Tomaten
- ◆ 50 g Butter
- ◆ 2 Knoblauchzehen, klein schneiden
- ◆ 2 Scheiben Ingwer, klein schneiden
- ◆ 4 EL Weißwein
- ◆ 2 EL Crème fraîche
- ◆ Salz
- ◆ 1 TL Zucker

## **Trüffelschaum:**

- ◆ 200 ml Milch
- ◆ 2 EL Sahne
- ◆ 1 EL gutes Trüffelöl
- ◆ 1 Prise Salz

## **Cocktailtomaten:**

- ◆ Cocktailtomaten
- ◆ etwas Butter
- ◆ Salz
- ◆ 1 Prise Zucker

**1 Pfifferlingknödel:** Zwiebeln klein würfeln und zusammen mit den Speckwürfeln in der Hälfte der Butter anschwitzen. Pfifferlinge klein würfeln und in der restlichen Butter anschwitzen und leicht salzen. Zwiebeln, Pfifferlinge, Speck und alle anderen Zutaten in eine Schüssel geben und gut durchmischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Masse 1 Stunde kalt stellen. Teig abstechen und zu Knödeln formen.



**2** Knödel im Salzwasser gar ziehen lassen oder im Dampfbaden bei 90 bis 100 Grad ca. 25 Minuten dämpfen. Im Backofen kann man die Knödel ebenfalls zubereiten. Zusammen mit den Knödeln eine Schale mit kochendem Wasser in den Ofen stellen und bei 100 Grad in circa 25 Minuten fertig garen.

**3 Lauchgemüse:** Den gewaschenen Lauch zuerst in 6 bis 7 cm lange Stücke und dann längs in schmale Stifte schneiden. Butter in einem Topf aufschäumen, Lauch dazugeben, mit Salz, Pfeffer, Zucker und Thymian würzen. Ca. 5 Minuten leicht schmoren, ohne dass der Lauch Farbe annimmt. Weißwein dazugießen und auf die Hälfte einkochen lassen.

**4 Gelbe Tomatensoße:** Die Tomaten in Würfel schneiden. Butter in einem Topf aufschäumen, Knoblauch und Ing-

wer darin anschwitzen und zusammen mit den Tomaten köcheln lassen. Mit Weißwein aufgießen und etwas einreduzieren lassen. Crème fraîche dazugeben und alles zusammen in einem Mixer fein pürieren. Die Soße mit Salz und Zucker abschmecken.

**5 Trüffelschaum:** Die Milch mit der Sahne aufkochen, das Trüffelöl einrühren und mit dem Pürierstab oder einem Mixer aufschäumen und leicht salzen.

**6 Cocktailtomaten:** Etwas Butter in einem Topf aufschäumen, die Cocktailtomaten halbieren und zufügen. Mit etwas Salz und einer Prise Zucker würzen, ein paar Minuten durchschwenken.

**7 Anrichten:** Lauchgemüse auf den Teller geben. Den Knödel auf das Gemüse legen und mit Tomatensoße und den geschmorten Cocktailtomaten anrichten.





## Basilikum-Ricotta-Knödel mit Tomatenmus und gerösteten Pinienkernen

Zutaten für ca. 5-6 Knödel

### **Basilikum-Ricotta-Knödel:**

- ◆ 40 g Basilikum
- ◆ 250 g Ricotta
- ◆ 1 TL Zucker
- ◆ 60 g Parmesan, gerieben
- ◆ 75 g Mehl
- ◆ 1 Eigelb
- ◆ 60 g Semmelbrösel
- ◆ Salz
- ◆ Pfeffer

### **Weißer Tomatensoße oder Tomatensuppe:**

- ◆ 1 kg Tomaten
- ◆ 4 EL Olivenöl
- ◆ 1 Knoblauchzehe
- ◆ 150 g Schmand
- ◆ 100 ml Sahne
- ◆ Salz
- ◆ Pfeffer
- ◆ Zucker
- ◆ Gin

### **Zusätzlich:**

- ◆ Pinienkerne
- ◆ Basilikum
- ◆ Olivenöl

**1 Knödel:** Basilikum und Ricotta in einem Mixer pürieren. Zusammen mit den anderen Zutaten zu einem Knödelteig verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Teig für mindestens 1 Stunde kalt stellen. Knödelteig abstechen und zu Knödeln formen. Sollte der Teig zu weich sein, etwas Semmelbrösel unter den Teig rühren, bis er fest genug ist. Probeknödel formen und in Salzwasser ziehen lassen. Sobald er nach oben steigt ist er fertig gegart.

**2 Tomatensoße oder -suppe:** Tomaten, Olivenöl und Knoblauch in einem Mixer 2 Minuten auf höchster Stufe pürieren. Ein Passier- oder Mulltuch in ein Sieb

legen. Püree hineinfüllen. Die Flüssigkeit am besten über Nacht in eine Schüssel abtropfen lassen. Man erhält etwa 600 ml klaren Tomatensaft. Schmand und Sahne unter den Tomatensaft rühren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Gin abschmecken. Das Tomatenpüree in einen Topf umfüllen, erwärmen, würzen und Nocken davon abstechen.

**3** Die Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne anrösten.

**4 Anrichten:** Den Knödel auf einen Teller legen und Tomatenpüree anrichten. Mit Pinienkernen bestreuen und mit Basilikumblättern und ein paar Tropfen Olivenöl garnieren.

**5 Alternativ:** Knödel in einen Suppenteller legen, Soße anschütten, Nocken zufügen, mit Pinienkernen und Olivenöl garnieren.



# Mandel-Briocheknödel mit Kürbis-Mandarinenragout

Zutaten für ca. 5 Knödel

## **Knödelteig:**

- ◆ 2 Eigelbe
- ◆ 2 PK Vanillezucker
- ◆ 30 g Zucker
- ◆ 30 g Butter, flüssig
- ◆ 50 g Marzipan
- ◆ 100 g Quark, ausgedrückt
- ◆ 1/4 Tonkabohne, gerieben
- ◆ 1/2 Limette, Abrieb
- ◆ 150 g Brioche, angetrocknet
- ◆ ggf. Semmelbrösel

## **Mandelhülle:**

- ◆ 80 g Mandeln, klein gehackt

## **Kürbis-Mandarinenragout:**

- ◆ ca. 10 Mandarinen
- ◆ 200 g klein geschnittene Kürbiswürfel (Hokkaido)
- ◆ 300 ml Weißwein
- ◆ 60 g Zucker
- ◆ 1 Limette, Saft und Frucht

- ◆ 10 g Ingwer
- ◆ 1 Messerspitze Zimt
- ◆ Zesten von Mandarine und Limette

**1 Knödelteig:** Eigelbe, Vanillezucker und Zucker in einer Schüssel cremig rühren. Flüssige Butter, Marzipan, Quark, Tonkabohne sowie Limette dazugeben und glatt rühren. Brioche klein schneiden, unterheben und zu einem homogenen Teig verarbeiten. Mindestens 1 Stunde kühl stellen. Falls der Teig nicht fest genug ist, etwas Semmelbrösel unterheben. Von der Masse Teig abstechen und zu Knödeln formen. In gesalzenem Zuckerwasser gar ziehen lassen. Die Knödel in den gehackten, gerösteten Mandeln wälzen.

**2 Mandelhülle:** Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze leicht rösten.

**3 Kürbis-Mandarinenragout:** Von 2 Mandarinen und der Limette die Schale fein abschälen und in ganz feine Streifen schneiden (Zesten). 4 Mandarinen schälen, in ihre Spalten teilen und die weißen Fasern vom Fruchtfleisch entfernen. Mandarinen spalten zur Seite legen.

**4** Kürbiswürfel, Weißwein, Zucker, Limettensaft und -frucht in einen Topf füllen. Den Ingwer klein schneiden und mit dem Zimt ebenfalls in den Topf geben. Alles zusammen ca. 15 Minuten köcheln lassen. Die Flüssigkeit dabei auf die Hälfte einkochen. Die restlichen 6 Mandarinen auspressen und den Saft zu den Kürbiswürfeln in den Topf schütten. Wiederum auf die Hälfte der Flüssigkeit einkochen. Die Zesten hinzufügen und mitkochen lassen. Den Topf vom Herd nehmen, die Mandarinen spalten unterheben, gut durchschwenken und anrichten.





Echt. Gut. Essen

# Glück in Pappenheim

„Daran erkenn ich meine Pappenheimer“ – wem ist es nicht geläufig, das Zitat von Friedrich Schiller?! Dass er sich damit auf deren Treue, Tapferkeit und Zuverlässigkeit im 30-jährigen Krieg bezog, ist hingegen nicht ganz so bekannt. Heute machen die Pappenheimer auf andere Art von sich reden: mit Kochkunst und Gastfreundschaft.

**G**ut 4000 Seelen zählt der idyllische fränkische Ort Pappenheim. Das kleine Städtchen ist ein Luftkurort und liegt in einer Schleife der Altmühl. Sein Ambiente ist mittelalterlich und romantisch, überall finden sich stille Winkel, malerische Gässchen und historische Gebäude. Zu ihnen zählt die imposante Burg Pappenheim, die auf einem Felsporn thront – und der „Hotel-Gasthof zur Sonne“.

Anno 1504 war das Haus laut Stadtchronik errichtet worden, im Jahr 1626 dann die erste Fleischerei mit Gastwirtschaft eingezogen. Nach wechselvoller



Auf dieses gemeinsame Projekt können Sven und Stefanie Glück stolz sein!

Sven Glück in seinem Element – er liebt es, ausgefallene Köstlichkeiten zu kredenzen



Geschichte mit teils langer Familientradition, einem Großbrand im Jahr 1983 und jahrelanger Schließung übernahm im Jahr 2010 Familie Glück das Haus. Die Pappenheimer waren froh, dass in die Deisingerstraße 20 in jeder Beziehung das Glück einzog – mit einer großen Portion Genuss im Gepäck.

## HINEINGEWACHSEN

Sven und Stefanie Glück sind beide in Gastronomiebetrieben großgeworden. 2007 lernten sie sich auf der Hotelfachschule Heidelberg kennen und lieben.

„Wir haben dort unsere Ausbildungen gemacht, ich zur Restaurantfachfrau und Köchin, Sven zum Koch und Küchenmeister. Wir beide sind staatlich geprüfte Gastronomen“, erzählt die 36-Jährige. Beide schlossen die Meisterschule mit der Note 1 ab und legten damit einen soliden Grundstein für ihre berufliche Zukunft. Auf etliche renommierte Arbeitgeber kann Stefanie Glück in ihrem Lebenslauf verweisen, u. a. auf die Residenz Heinz Winkler in Aschau, der damals drei der begehrten Michelin-Sterne besaß. Sven Glücks Werdegang ist





Das Gasthaus zur Sonne, hier ein Bild aus dem Jahr 1910, blickt auf eine lange Geschichte zurück



Der romantische kleine Ort Pappenheim mit seinen gut 4000 Einwohnern und seiner Burg ist allemal eine Reise wert



Die großzügige Terrasse kann gegen Sonne und Regen geschützt werden



Strudel gefüllt mit Altmühltaler Rehwild und heimischen Pilzen



nicht minder beeindruckend. Er kochte u. a. bei den Sterneköchen Eberhard Aspacher in Altstadt-Ilhereichen und Martin Öxle in Stuttgart. Zuletzt war er Küchenchef im Relais-Chateaux-Hotel „Jagdhof Glashütte“ in Bad Laasphe.

## ZEIT UND RAUM

Nach einem aufwendigen Küchenumbau im Jahr 2009 öffnete das Paar am 1. März 2010 in Pappenheim die Türen für seine Gäste. Der Start war ein voller Erfolg, die meisten kamen fortan regelmäßig. „Schon bald waren wir in der Lage, für den

Service und die Küche Festangestellte zu beschäftigen. Heute, elf Jahre später, haben wir zwölf Mitarbeitende in Vollzeit und weitere 15, die uns aushilfsweise unterstützen“, erzählt der 40-Jährige Sven. Es ist den Glücks wichtig in einem bunten, innovativen, gleichberechtigten und fortschrittlichen Team zu arbeiten. Nach und nach – die Arbeiten zogen sich über fünf Jahre – bauten sie alle elf Gästezimmer um. Jedes einzelne ist von ganz besonderem Charme. Nahtlos schlossen sie Planungen für einen Hotelanbau an. Dieser bietet seit 2017 sechs

weitere moderne Gästezimmer mit Balkon, dazu einen Wintergarten, eine Terrasse, einen Frühstücksraum und einen Saal für verschiedene Veranstaltungen. Die Räume sind lichtdurchflutet, modern und voller Stil und passen wunderbar ►





Sie sitzen alle in einem Boot. Die Crew versteht sich blendend!



Wenn das Wetter es erlaubt, wird draußen gegrillt



Auch hier erwarten die Gäste kulinarische Überraschungen

zur traditionellen, aber dennoch jungen und vor allem überraschenden Küche des Hauses.

Bei Redaktionsschluss noch nicht ganz fertiggestellt ist ein Anbau mit weiteren Gästezimmern und einem Wellnessbereich, und auch die ehemalige Fleischerei wird zu neuen Ehren kommen: Diese

Räumlichkeiten werden demnächst zu Eisdiele und Café.

## WILLKOMMEN IM GLÜCK

„Echt. Gut. Essen“ – das ist das Motto der Familie. Ihre Küche setzt auf fränkische und schwäbische Tradition. „Wir interpretieren u. a. Großmutter's

gute alte Küche neu“, sagt Sven. So gibt es z. B. Braten vom heimischen Damhirsch mit fränkischen Mehklößen und Calvados-Rahm-Soße. Fein ist auch das sous-vide-gegart Ochsentrübschen (siehe Rezept auf dieser Seite) mit Mirabellen. Bodenständig und dennoch leicht sei seine Küche, betont der Küchenmeister,

## Geschmorte Ochsentrübschen

Zutaten für 4 Personen

- ◆ 4 Ochsentrübschen (ca. 1,5 kg)
- ◆ Salz ◆ Pfeffer
- ◆ 1/2 TL Anissamen
- ◆ 1/2 TL Fenchelsamen
- ◆ 2 Lorbeerblätter
- ◆ 5 Nelken
- ◆ 3 Pimentkörner
- ◆ 1 TL schwarze Pfefferkörner
- ◆ 1 TL Senfkörner
- ◆ 1/2 TL Kreuzkümmel
- ◆ 2 l brauner Fleischfond
- ◆ 500 ml kräftiger Rotwein
- ◆ 250 ml roter Portwein
- ◆ 250 ml roter Traubensaft
- ◆ 250 ml Johannisbeersaft
- ◆ 250 ml Gemüsefond
- ◆ 20 g kalte Butterwürfel

1 Die Trübschen mit Salz und Pfeffer würzen und in wenig Öl scharf ringsum anbraten, danach auskühlen lassen.

2 Fleischfond, Rotwein, Portwein, Säfte und Gemüsefond auf ca. 1/4 reduzieren lassen.

3 Für die Gewürzmischung alle Gewürze im Backofen bei 170 °C ca. 5 Minuten rösten und anschließend im Mörser fein mahlen.

4 Die ausgekühlten Trübschen in 4 kleine Vakuumierbeutel geben. Jeweils ca. 1/2 TL Gewürzmischung und ca. 200 ml der Reduktion dazugeben. Die Trübschen fest vakuumieren. 48 Stunden lang bei 74 °C im Wasserbad garen. Dann das Fleisch aus den Beuteln nehmen und die Trübschen warm stellen.

5 Alternative, für alle, die nicht sous-vide-garen möchten oder können: Die Trübschen mit der Reduktion und den Gewürzen in eine feuerfeste Form geben und mit Deckel verschließen. Anschließend im vorgeheizten Backofen bei 125 °C 6–7 Stunden garen.



6 Den Fond passieren und langsam aufkochen lassen. Leicht binden und nach Geschmack kalte Butterwürfel einrühren.

### Dazu passen:

Marktgemüse und Kartoffeln oder Klöße

**Zubereitungszeit:** ca. 45 Minuten

**Nährwerte pro Portion:**

1031 kcal, 74 g E, 57 g F, 36 g KH





Abends ist die beleuchtete  
Terrasse fast am schönsten



Der Gastraum strahlt  
urige Behaglichkeit aus

außerdem sei sie gleichzeitig exquisit. Die Speisen werden mit viel Liebe zum Detail angerichtet. Wenn man dann bei schönem Wetter auf der Sommerterrasse genießt, umgeben vom Duft unterschiedlichster Kräuter, die hier für die Küche gezogen werden, ist das Glück perfekt. Bei aller Innovation sind die Preise in der Sonne ausgesprochen moderat, der Genuss ist also für alle erschwinglich. Das bescheinigen dem Haus auch namhafte Gastronomieführer wie der „Guide Michelin“, der „Gault Millau“ oder der „Slow Food Genussführer“.



Jedes Gästezimmer ist  
auf seine Art besonders



Der Anbau bietet hellen  
und großzügigen Raum

## REGIONAL MEETS SAISONAL

Hochinteressant sind die Kochkurse im Hause Glück. „Bei uns sind die Teilnehmenden in den täglichen Ablauf integriert“, sagt Sven Glück. „Wir kochen zusammen ein Menü mit vier Gängen und nebenher können unsere Gäste sehen, wie wir Köche im Alltag agieren.“ Interessante Geschichten, fachliches Know-how, eine große Produktvielfalt, viel Spaß und Gelächter – ein Kochkurs in der Sonne ist ein unvergessliches Erlebnis.

Ein weiteres Highlight im Angebot sind die Gourmetabende. Zu einem bestimmten Thema, z. B. „Regional meets Saisonal“, kredenzen die Glücks dann ein Fünf- oder Sieben-Gänge-Menü auf hohem kulinarischem Niveau. Das Restaurant wird dann auch thematisch passend umgestaltet. „Auf diese Tage freuen sich nicht nur die Gäste“ sagt Stefanie Glück und schmunzelt, „sondern auch alle, die daran mitarbeiten. Die Aufregung im Vorfeld ist jedes Mal groß.“

Auch Glücks Kinder, die achtjährige Helene und der fünfjährige Lorenz, sind schon begeisterte Gastgeber und fühlen sich im Kreis der Gäste sichtlich wohl. „Sie müssen das Haus später nicht übernehmen“, sagt Stefanie, „das kann man nicht erzwingen. Aber wenn sie es möchten, freuen wir uns natürlich darüber.“ Nicht nur die Pappenheimer, das wagen wir zu behaupten, werden froh sein, wenn ihnen das Glück erhalten bleibt und sie auch in ferner Zukunft in herrlicher Atmosphäre hervorragend speisen können. 🌱

Text: Caroline Dey

Fotos: Thomas Rathay, Dietmar Denger,  
Christa Link



Hotel-Gasthof zur Sonne  
Familie Glück  
Deisingerstraße 20  
91788 Pappenheim  
Tel.: 091 43/83 78 37  
E-Mail: [info@sonne-pappenheim.de](mailto:info@sonne-pappenheim.de)  
[www.sonne-pappenheim.de](http://www.sonne-pappenheim.de)





Salzige Snacks aus Südbaden

# Große Anstrengungen für kleine Alltagsfreuden

Mit viel Herzblut und festen Prinzipien hat sich der Knabbergebackhersteller MAYKA ganz der Produktion von Salzbrezelchen und Salzstangen verschrieben.

In jedem Land gibt es lieb gewonnene Rituale, die für die Menschen fest zu ihren Alltagsgewohnheiten gehören und die viel zum kleinen Glück im täglichen Einerlei beitragen. Der Begriff „Feierabend“ spielt bei alledem eine große Rolle. Wir verbinden mit ihm schon

längst nicht mehr nur den Vorabend eines Feiertags, wie die Entstehungsgeschichte dieses Begriffs besagt, sondern die Zeit zwischen Arbeit und Zubettgehen. Nicht selten freuen wir uns den ganzen Tag auf diesen Alltagsmoment.

Das Feierabendbier, das Glas Wein und etwas zu knabbern gehören nicht nur in Deutschland fest zu den Feierabendritualen. Während wir uns für diesen Moment gern in unsere eigenen vier Wände zurückziehen, trifft man sich im französischsprachigen Raum gern zum „Apéro“ im Bistro um die Ecke, wo man im Kollegenkreis den Feierabend einläutet und zum Getränk Cracker, Chips oder Oliven knabbert – kleine Snacks, die man rund um den Erdball kennt. Bei uns gibt es hingegen Knabbereien, die in der Welt nur wenig verbreitet sind, die aber auf eine lange Tradition zurückblicken: Salzbrezeln und Salzstangen.



Bei MAYKA ist man sich einig: Künstliche Zusatzstoffe werden nicht eingesetzt

Während die Brezeln schon seit Jahrhunderten bei uns bekannt sind, kamen die Salzstangen erst in den 30er-Jahren des vergangenen Jahrhunderts von Amerika nach Deutschland. Beide erfreuen sich seit Jahrzehnten ungebrochener Belieb-







heit bei Jung und Alt und stehen im Knabbergeäckregal jedes Supermarkts. Sie zu genießen gehört fest zu unseren Alltagsgewohnheiten.

### KLEINES UNTERNEHMEN MIT LANGER BIOTRADITION

Die Firma MAYKA Naturbackwaren GmbH mit Sitz im südbadischen Schliengen mit ihrer Marke MAYKA erobert zurzeit erfolgreich die Herzen deutscher Knabberfans mit ihren kleinen Brezeln und Salzstangen. Das mit Abstand kleinste Unternehmen im ohnehin schon sehr kleinen Kreis von Herstellern für Brezeln und Salzstangen ist schon seit Ende des 19. Jahrhunderts am Markt und kann auf eine lange Tradition verweisen. Aber erst in den letzten Jahren gelang es, die Marke aus ihrem regionalen Umfeld

zu führen und auch außerhalb Baden-Württembergs bekannt zu machen. MAYKA schwört auf sein ureigenes Geschmacksbild: ein kräftig-würziger Laugengeschmack bei eher dunkel gebackenen Produkten. Dabei verzichtet MAYKA in seinen Rezepturen auf alle künstlichen Zusatzstoffe und Backhilfsmittel, arbeitet ganz ohne Aromen und setzt nicht einmal Hefe als Backtriebmittel ein. Alle Rohstoffe müssen gentechnikfrei sein, und dass man bei MAYKA bereits seit 1989 zusätzlich auch in Bioqualität und sogar im Bioland-Standard fertigt, war nur eine konsequente Fortführung dieser strikten Fertigungsphilosophie. Eine weitere Eigenheit des Unternehmens ist das feste Versprechen an die Verbraucherinnen und Verbraucher, dass es sein Laugengebäck in den charakteristischen dunkelblauen Packungen nur für die eigene Marke fertigt – eine Tatsache,



Die MAYKA Knabberbrezeln und -stangen werden traditionell etwas dunkler gebacken und schmecken kräftig-würzig

die in der modernen Lebensmittelindustrie durchaus ungewöhnlich ist. Der Erfolg gibt dem Unternehmen recht, denn nicht nur die Verbraucherinnen und Verbraucher finden zunehmend Geschmack an den kleinen knusprigen Brezelchen und vor allem den extradiünnen Sticks aus dem Markgräflerland. Die Produkte des Hauses erhalten regelmäßig DLG-Goldmedaillen. In diesem Jahr wurde das Unternehmen bereits zum fünften Mal mit dem Bundesehrenpreis des Deutschen Landwirtschaftsministeriums für seine Qualitätsanstrengungen ausgezeichnet. Eines ist gewiss: Die vielen Zuschriften begeisterter Knabberfans und die hohe Markentreue der Verbraucher – das ist den MAYKA-Verantwortlichen mehr wert als jede Auszeichnung.

Mehr erfahren unter: [www.mayka.de](http://www.mayka.de)





## *Pasta- Pilz-Ragout*

Rezept auf Seite 62

# Pilzgerichte für jeden Geschmack

Die kleinen Hütchenträger haben wieder Saison! Ob selbst gesammelt oder beim Händler des Vertrauens eingekauft – in diesen Rezepten kommen sie voll zur Geltung. Mit Nudeln, Reis, Kartoffeln oder frischen Kräutern sind sie ein Hochgenuss.



# Mediterrane Pilzpfanne

Rezept auf Seite 62



Foto: Ostmann



## KÜCHENHELFER



Das geschwungene Pilzmesser des Herstellers Otter aus Solingen ist zusammenklappbar und hat einen hochwertigen Holzgriff mit Messingnägeln. Ca. 46 €, Bezug über [www.wohlgeraten.de](http://www.wohlgeraten.de)



Wenn Pilze und andere Zutaten auf dem falt-Schneidebrett „Lavos“ von GEFU geschnippelt sind, wandern sie danach zielstrebig in die Pfanne – der Klappfunktion sei Dank. Ca. 20 €



Pilze und Gemüse kross und gleichzeitig fettarm anbraten – das macht die Bodenstruktur der Pfannen „Relief“ von ELO möglich. Erhältlich mit 24 cm und 28 cm Ø ab ca. 70 €.

## Pasta-Pilz-Ragout

Zutaten für 3 Portionen

- ◆ 500 g gemischte Pilze
- ◆ 4 Knoblauchzehen
- ◆ 300 g junger frischer Spinat
- ◆ 2 EL Pflanzenöl
- ◆ 400 g stückige Tomaten (Dose)
- ◆ 1 Topf Gemüse-Bouillon-Paste
- ◆ 250 g Fusilli-Nudeln
- ◆ 25 g geriebener Parmesan oder anderer Hartkäse

1 Die Pilze putzen und in grobe Stücke schneiden. Knoblauch schälen und hacken. Spinat waschen und in einem Sieb abtropfen lassen.

2 Die Pilze in einem Topf im heißen Öl anbraten. Knoblauch zugeben und kurz mitbraten. Tomaten zufügen. 500 ml Wasser zugeben, aufkochen und die Gemüse-Bouillon-Paste unterrühren. Die Fusilli zugeben und bei schwacher bis mittlerer Hitze 10-12 Minuten bissfest garen.

3 Parmesan unterrühren und Spinat zufügen. Spinat zusammenfallen lassen und untermischen.



Foto: Knorr

**Zubereitungszeit:**

ca. 20 Minuten

**Nährwerte pro Portion:**

513 kcal, 23 g E, 16 g F, 63 g KH

## Mediterrane Pilzpfanne

Zutaten für 4 Portionen

- ◆ 500 g Champignons
- ◆ 1 Zwiebel
- ◆ 1/2 Bund Lauchzwiebeln
- ◆ 3 EL Öl
- ◆ 1 gestrichener TL Salz

**Für die Gewürzmischung:**

- ◆ 1/2 TL gerebelter Estragon
- ◆ 2 TL granulierter Knoblauch
- ◆ 1 TL italienische Kräuter

1 Die Pilze putzen und schneiden. Die Zwiebel schälen und in grobe Würfel schneiden. Die Lauchzwiebeln in Ringe schneiden.

2 Das Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze erhitzen. Die Zwiebel und die Pilze hineingeben. Alles ca. 10 Minuten anbraten und salzen.

3 Anschließend die Gewürzmischung dazugeben. Sobald die Pilze leicht gebräunt und etwas weich sind auf Tellern anrichten und servieren.



Foto: Ostmann

**Zubereitungszeit:**

ca. 20 Minuten

**Nährwerte pro Portion:**

127 kcal, 5 g E, 8 g F, 7 g KH





## Pilzrisotto

Zutaten für 4 Portionen

- ◆ 10 g getrocknete Steinpilze
- ◆ 2 Schalotten
- ◆ 2 EL Olivenöl
- ◆ 250 g Risottoreis
- ◆ 150 ml trockener Weißwein (alternativ Gemüsebouillon)
- ◆ 1 Topf Gemüse-Bouillon-Paste
- ◆ 250 g gemischte Pilze
- ◆ weißer Pfeffer
- ◆ 25 g Butter oder Margarine
- ◆ 30 g geriebener Parmesan
- ◆ 1 EL gehackte Petersilie

1 Steinpilze nach Packungsangabe in kaltem Wasser einweichen.

2 Die Schalotten schälen und fein hacken. Die Steinpilze abtropfen lassen und würfeln. In 1 EL heißem Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten dünsten. Risottoreis zugeben und 1 Minute dünsten.

3 Weißwein zugießen und einkochen lassen. Gemüse-Bouillon-Paste in 750 ml kochendes Wasser einrühren. Risotto unter Rühren ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze garen, dabei nach und nach Gemüsebouillon zugießen, sodass der Reis knapp bedeckt ist. Der fertig gegarte Risotto sollte cremig sein und der Reis noch etwas Biss haben.

4 Pilze putzen und in Stücke schneiden. Pilze im restlichen heißen Olivenöl anbraten und mit Pfeffer würzen.

5 Die Butter unter das Risotto rühren. Topf vom Herd nehmen und Parmesan unterrühren. Mit Pfeffer abschmecken und 2 Minuten ziehen lassen. Die Pilze untermischen und mit Petersilie bestreut servieren.

**Zubereitungszeit:** ca. 35 Minuten

**Nährwerte pro Portion:**

419 kcal, 10 g E, 16 g F, 50 g KH



## Herbstliche Pilzfrittata

Zutaten für 4 Portionen

- ◆ 600 g gekochte Pellkartoffeln
- ◆ 300 g Kürbisfruchtfleisch (z. B. Hokkaido)
- ◆ 2 Zwiebeln
- ◆ 200 g gemischte Pilze (z. B. braune Champignons, Pfifferlinge, Butterpilze, Austernpilze)
- ◆ 8 Eier
- ◆ 100 ml Milch
- ◆ 1/2-1 TL Salz
- ◆ 1/4-1/2 TL weißer gemahlener Pfeffer
- ◆ 2-3 TL Thymian in Öl
- ◆ 2 EL Speiseöl

1 Die Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Das Kürbisfruchtfleisch in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Pilze evtl. waschen, putzen und je nach Größe in Stücke schneiden.

2 Eier mit Milch und Gewürzen verquirlen. Öl in einer großen backofengeeigneten Pfanne erhitzen. Kartoffeln und Zwiebeln dazugeben und anbraten. Kürbis und Pilze zufügen und andünsten. Eierguss angießen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft: 160 °C; Gas: Stufe 3) 20-25 Minuten stocken lassen.

**Dazu passt:** grüner Salat

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten

**Nährwerte pro Portion:**

412 kcal, 17 g E, 19 g F, 40 g KH



Trüffelgebiet: die sanfte  
Hügellandschaft der  
Provence im Luberon



# Viel Aufhebens um eine unscheinbare Knolle Immer der Nase nach



Pierre Martres ist  
gelernter Koch und  
Trüffleexperte aus  
Ménerbes

Sagenumwoben, rätselhaft und heiß begehrt: Die unterirdisch wachsenden Schlauchpilze zählen zu den teuersten Lebensmitteln der Welt. Was macht sie so wertvoll und worauf ist beim Kauf zu achten? Wir waren mit einem Trüfflexperten unterwegs und haben Rezeptvorschläge und Weintipps bekommen.

**W**er ins östliche Rhonetal reist und in den Regionen Ventoux und Luberon die Spezialitäten kostet, weiß, warum es heißt: „Genießen wie Gott in Frankreich“. Das Land steht wie kein anderes für gutes Essen und hervorragende Weine, die Provence ganz besonders. Neben der schönen Landschaft, geprägt vom Berg Mont Ventoux (Fans der Tour de France wohl bekannt) und dem Naturpark Luberon, etwa 100 km nördlich von Marseille, locken uns im Herbst vor allem die Weine und Trüffel dieser Gegend. Unsere Reise beginnt denn auch mit einem

Trüffelkochkurs bei Reine Sammut in dem kleinen Dorf Cadenet. Die 68-Jährige ist eine der wenigen weiblichen Spitzenköchinnen der Provence. Nachdem sie 1974 ihren zukünftigen Mann Guy kennengelernt hatte, gab sie ihr Medizinstudium auf und verlegte sich ganz aufs Kochen.

### TRÜFFEL SOLLTE MAN GANZ EINFACH ZUBEREITEN

„Schuld daran war meine Schwiegermutter Claudette“, sagt Reine. „Sie hat mich derart für die südfranzösische Küche begeistert, dass ich ein Jahr später





Sterneköchin Reine Sammut freut sich über die Menge und Qualität der Trüffel



Für die Teilnehmer des Trüffelpochkurses liegt alles bereit



Die Vorspeise: Selleriesalat mit frischem Spinat und gehobeltem Trüffel



in ihr Restaurant ‚Auberge la Fenièvre‘ mit eingestiegen bin.“ In nur fünf Jahren arbeitete sich Reine zur Küchenchefin hoch und wurde 1995 für ihr Können sogar mit einem Michelin-Stern geadelt. Sie kennt sich mit Trüffeln bestens aus. Die edlen Schlauchpilze sind geschmackliche Kraftprotze. „Bereits einige Gramm reichen, um einer Speise das himmlische Etwas zu verleihen. Daher sollten Trüffel sehr einfach zubereitet werden, damit sie nichts von ihrem Duft und Geschmack verlieren“, erklärt sie.

Es gibt drei Arten von Trüffeln. Sommertrüffel gibts fast ganzjährig, sie sind mild im Geschmack und mit ca. 90 Euro für 100 g die preisgünstigste aller Trüffelsorten. Wintertrüffel haben Saison von November bis März, sind deutlich aromatischer und mit ca. 200 Euro für 100 g teurer als Sommertrüffel. Weiße „Alba“-Trüffel haben Saison von Okto-

ber bis Dezember. Sie sind die edelste Trüffelsorte, Duft und Geschmack sind überwältigend und mit über 1000 Euro für 100 g sind sie fast unbezahlbar. Zu Hause können Sie die kostbaren Knollen z. B. zu Rührei, Kartoffelpüree oder -suppe sowie zu Linguine genießen.

### REINES REZEPTE SIND EINFACH, ABER RAFFINIERT

Unsere französische Köchin hat sich für diesen Kochkurs jedoch etwas anderes ausgedacht: Wir hacken den schwarzen Wintertrüffel für einen Selleriesalat mit selbst gemachter Trüffelmayonnaise und frischem Spinat. Obenauf werden noch ein paar Trüffelscheiben gehobelt. Es folgen ein Risotto mit Trüffeln sowie ein Trüffeleis. Als Nächstes füllen wir einen ganzen Käselai Brie de Meaux mit einer Masse aus Mascarpone und Trüffelsplittern. Anschließend dürfen wir



Winzerin Nathalie Margan vom Château la Canorgue in Bonnieux



## LAND & LEUTE – Trüffel aus dem Luberon



Robert Florent,  
ein Trüffelsucher  
aus Gordes, mit  
Spürnase „Cita“



Mit reicher Beute tritt  
unsere kleine Gruppe  
den Heimweg an



Autowerbung: Robert organisiert Trüffelsuchen mit Einzelpersonen und Gruppen

alles mit korrespondierenden Weinen aus der Gegend genießen – wunderbar! Am nächsten Tag erfahren wir, wo die teure Spezialität herkommt. Wir begeben uns mit Robert Florent auf Trüffelsuche. Er organisiert die Suchen in natürlichen Trüffelhainen, stets begleitet von seiner treuen Hündin Cita. Wo genau im Luberon wir unterwegs waren, bleibt allerdings ein Geheimnis, denn man kann nicht einfach losmarschieren und auf eigene Faust nach den „schwarzen Diamanten“ graben. Ein Trüffeljäger muss sich registrieren, um überhaupt in

der Wildnis suchen zu dürfen. Die Trüffelsuche mit dem Hund wird seit dem 17. Jahrhundert praktiziert. Schweine haben zwar einen sehr guten Geruchssinn und können die wertvollen Knollen in bis zu drei Metern Tiefe erschnüffeln, aber sie fressen die Trüffel zu gern selbst.

### WARUM HUNDE BESSERE TRÜFFELSCHWEINE SIND

Außerdem graben sie den Boden so stark um, dass bei der Trüffelernte die empfindlichen Pilzfasern im Boden zerstört werden. Daher setzt man seit



Aufgeregt macht sich die erfahrene Hündin auf die Suche



Hat Cita einen Trüffel gefunden, gibt es ein Leckerli



Robert Florent überprüft jeden Trüffel mit der Nase





Kohlrabisüppchen mit Fisch,  
dazu passt ein Weißwein



Im „Le 6 à Table“ mundet  
Rinderfilet mit Röstkartoffeln



Weinverkostung im  
Restaurant „Le 6 à  
Table“ von Pascal  
Poulain in Caromb



Von der Software zum Wein:  
Matthieu Ponson genießt Rotwein  
auf seinem Chateau la Verrerie



Bodenkunde an  
den Reben mit  
dem Önologen  
Vincent Pineau



den 80er-Jahren des 20. Jahrhunderts keine Trüffelschweine mehr ein. Doch zurück zu Robert Florent, der während der Saison von Mitte November bis Mitte März Führungen mit Einzelpersonen oder Gruppen anbietet. Seine betagte Mischlingshündin hat blitzschnell drei golfballgroße Trüffel knapp unter der Erdoberfläche gefunden und wird von ihrem Herrchen gebührend gelobt. In unserer Begleitung ist auch Pierre Martes, der Direktor des Trüffelhauses und -museums in Ménerbes. Ein Besuch dort ist für wahre Trüffelfans ein Muss! Neben Trüffeln und Trüffelprodukten aller Art kann man dort auch tolle Kochbücher kaufen.

Das zweite Premiumprodukt dieser Gegend ist der Wein. Rund um den Berg Ventoux und südlich davon im Luberon findet man großartige Gewächse. Wein profitiert vom mediterranen Klima mit

kalten Nächten. Vor allem fruchtige und würzige Rot- und Roséweine mit Aromen von roten und exotischen Früchten gedeihen hier prächtig. Weißweine mit floralen und Zitrusnoten sind etwas weniger vertreten. Unser erstes Weingut ist das Chateau la Canorgue in Bonnieux. Typisch sind die stahlblauen Flaschen, in die Winzerin Nathalie Margan ihren Weißwein abfüllt. Bekanntheit erlangte ihr Weingut durch den Film „Ein gutes Jahr“ mit Russel Crowe, der darin einen eiskalten New Yorker Brooker spielt und das geerbte Weingut in Frankreich so schnell wie möglich versilbern will.

### DIE RHONEWEINE SIND VON SEHR GUTER QUALITÄT

Vor Ort ist er dann jedoch so begeistert von Landschaft, Menschen und Qualität des Weins, dass er sich anders entscheidet. Tatsächlich haben die qualitativ sehr

guten Weine aus dem Rhonetal in den letzten Jahren immer mehr an Bedeutung gewonnen, weil sie ein hervorragendes PreisLeistungsverhältnis bieten. Sie haben durchschnittlich zwar etwas mehr Alkohol, dafür aber erstaunliche Aromen. Auch bei folgenden Weingütern sollten Sie unbedingt vorbeischaun und sich mit guten Tropfen eindecken: [domainedepieblanc.fr](http://domainedepieblanc.fr), [domainedutix.com](http://domainedutix.com), [marrenon.de](http://marrenon.de), [val-joanis.com](http://val-joanis.com), [royere.com](http://royere.com), [chateau-la-verrierie.com](http://chateau-la-verrierie.com). Wohl bekomms! 🍷

Text und Fotos: Ann-Christin Baßin



# *Hochgenuss aus dem Backofen!*

Hier kommt französische Finesse, wie wir sie lieben. Wenn ein langer Tag zu Ende geht, haben wir uns etwas Gutes verdient. Von diesen herzhaften Quiches mit oder ohne Fleisch und Fisch werden Ihre Lieben begeistert sein.



*Quiche mit Parmaschinken,  
Tomaten und Cheddar*

Rezept auf Seite 70

Foto: Consorzio del Prosciutto di Parma/Mats Dreyer



## *Quiche mit Pute, Tomaten und Ricotta*

Rezept auf Seite 70



Foto: Deutsches Geflügel



## Quiche mit Parmaschinken, Tomaten und Cheddar

Zutaten für 10 Stücke

**Für den Teig:**

- ◆ 250 g Mehl
- ◆ 1 Eigelb
- ◆ 125 g Butter
- ◆ Salz

**Für den Belag:**

- ◆ 4 Eier
- ◆ 2 EL fein gehackter Schnittlauch
- ◆ 200 g Sahne
- ◆ Pfeffer
- ◆ 100 g geriebener Cheddar
- ◆ 8 Kirschtomaten
- ◆ 8 Scheiben Parmaschinken

**1** Für den Teig: Das Mehl in eine große Schüssel oder auf eine Arbeitsfläche sieben. Eine Mulde formen und das Eigelb sowie 2 EL Wasser hineingeben. Die Butter in Stücke schneiden und mit 1 Prise Salz zufügen. Alles zu einem festen Teig verkneten.

**2** Den Teig ca. 3 mm dick rund ausrollen und in eine gebutterte Quicheform (24 cm Ø) legen, dabei einen Rand formen. Anschließend mehrmals mit einer Gabel einstechen.

**3** Für den Belag: Die Eier verquirlen. Die Sahne und den Schnittlauch unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**4** Die Eiermasse auf dem Teig verteilen und mit dem geriebenen Cheddar bestreuen. Die Kirschtomaten waschen, vierteln und auf der Quiche verteilen.

**5** Die Quiche im vorgeheizten Backofen bei 160 °C ca. 35 Minuten goldgelb backen. Nach dem Backen mit den Parmaschinkenscheiben belegen und sofort servieren.

**Zubereitungszeit:**

ca. 25 Minuten

**Nährwerte pro Stücke:**

321 kcal, 11 g E, 22 g F, 19 g KH



## Quiche mit Pute, Tomaten und Ricotta

Zutaten für 10 Stücke

- ◆ 450 g Putenbrust
- ◆ 400 g Kirschtomaten
- ◆ 3-4 Zweige Thymian
- ◆ 20 g Butterschmalz
- ◆ 1 TL Zucker
- ◆ Salz
- ◆ Pfeffer aus der Mühle
- ◆ 3 Eier
- ◆ 150 g Sahne
- ◆ 150 g Ricotta
- ◆ 1 EL mittelscharfer Senf
- ◆ frisch geriebene Muskatnuss
- ◆ 275 g Blätterteig (Kühlregal)
- ◆ Basilikumblättchen und 1 EL Parmesanspäne zum Garnieren

**1** Die Putenbrust waschen und in mundgerechte Würfel schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren. Die Thymianblättchen abzupfen.

**2** Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Putenbrust ca. 2 Min. anbraten. Tomaten und Thymianblättchen dazugeben und bei

geringer Hitze 4-5 Min. anschwitzen. Mit Zucker bestreuen und leicht karamellisieren lassen. Das Ganze salzen, pfeffern und abkühlen lassen.

**3** Eier, Sahne, Ricotta und Senf mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss mischen.

**4** Eine Quicheform (24 cm Ø) fetten und mit Mehl bestäuben. Den Blätterteig in die Form legen und am Rand gut andrücken. Überstehenden Teig mit einem scharfen Messer abschneiden.

**5** Puten-Tomaten-Mischung daraufgeben und Eiermasse darübergießen. Quiche im vorgeheizten Ofen bei 160 °C ca. 45 Min. goldbraun backen.

**6** Die Quiche etwas auskühlen lassen, aufschneiden und nach Belieben mit Basilikum und Parmesan bestreut servieren.

**Zubereitungszeit:**

ca. 30 Minuten

**Nährwerte pro Stück:**

262 kcal, 16 g E, 17 g F, 13 g KH







### Tipps:

- Anstelle von Brokkoli Spinat oder Grünkohl verwenden.
- Statt Ziegenkäse nach Belieben Feta oder anderen Käse verwenden.

## Bunte Gemüsequiche

Zutaten für 12 Stücke

- ◆ 500 g Vollkornmehl
- ◆ 125 g Margarine
- ◆ 1/2 TL Jodsalz
- ◆ 300 g Möhren
- ◆ 150 g Pilze (z. B. Maitake, Shiitake oder Austernpilze)
- ◆ 150 g Brokkoli
- ◆ 80 g Lauchzwiebeln
- ◆ 1 EL frische Thymianblättchen
- ◆ 4-5 Knoblauchzehen
- ◆ 2 EL Rapsöl
- ◆ 50 g gehackte Walnüsse
- ◆ 100 ml Sojacreme zum Kochen und Verfeinern (17 %)
- ◆ 3 TL Gemüsebouillonpulver mit Thymian und Petersilie
- ◆ 4 Eier
- ◆ 80 g Ziegenfrischkäse (20 %)

Außerdem:

- ◆ 1 kg getrocknete Bohnen zum Blindbacken

1 Mehl, gewürfelte Margarine, 250 ml kaltes Wasser und Salz zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig abgedeckt 30 Minuten kühl stellen. Den Backofen auf 170 °C vorheizen.

2 Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Pilze putzen und in Stücke schneiden. Brokkoli waschen und in kleine Röschen teilen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in 1 cm breite Ringe schneiden. Thymianblättchen fein hacken. Knoblauch schälen und fein hacken.

3 Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Möhren, Pilze, Brokkoli und Lauchzwiebeln zufügen und 1-2 Minuten anbraten. Thymian und Knoblauch zugeben und ca. 4 Minuten braten. Walnüsse, Sojacreme und Gemüsebouillonpulver zufügen, durchmischen, beiseitestellen und abkühlen lassen.

4 Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ca. 0,5 cm breit und

etwas größer als der Durchmesser einer Quicheform (30 cm Ø) ausrollen. Die Quicheform mit dem Teig auslegen, dabei einen Rand formen. Teig mit einer Gabel mehrmals einstechen. Backpapier auf den Teig legen und mit getrockneten Bohnen beschweren. Den Boden im unteren Drittel des Backofens 20-30 Minuten vorbacken. Anschließend herausnehmen und die Bohnen und das Backpapier entfernen.

5 Die Eier in einer Schüssel verrühren. Die Hälfte vom Ziegenkäse und das Gemüse zufügen und gut durchmischen. Mit Pfeffer würzen. Gemüse Mischung auf dem Boden verteilen. Den restlichen Ziegenkäse darüber verteilen. Die Quiche weitere 20-30 Minuten backen, bis die Eimasse gestockt ist.

**Zubereitungszeit:** ca. 45 Minuten

**Nährwerte pro Stück:**

326 kcal, 10 g E, 18 g F, 29 g KH





## Sardinen-Lauch-Quiche

Zutaten für 10 Stücke

- ◆ 8 Blatt Blätterteig (TK)
- ◆ 2 Knoblauchzehen
- ◆ 1 Zwiebel
- ◆ 2 kleine Lauchzwiebeln
- ◆ 1 EL Olivenöl
- ◆ 2 Eier
- ◆ 20 g Butter
- ◆ Salz ◆ Pfeffer
- ◆ 120 g weicher runder Ziegenkäse
- ◆ 2 Dosen Sardinen in Olivenöl (à 120 g)
- ◆ 1/2 Bund Estragon

1 Blätterteig auftauen lassen. Knoblauch schälen und fein hacken. Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Lauchzwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Bei mittlerer Hitze Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch und Zwiebel 3-4 Min. leicht anbraten. Lauchzwiebeln dazugeben und 3-4 Min. ziehen lassen. Anschließend abkühlen lassen.

2 Die Eier in einer Schüssel verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Lauchmischung einrühren und beiseitestellen. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Eine Quicheform (24 cm Ø) mit Backpapier abdecken.

3 Butter in einem Topf schmelzen. Blätterteigblätter mit der Butter bestreichen. Quicheform mit Blätterteigblätter bedecken und 2 cm Teig über den Rand hängen lassen. Lauchmischung auf den Teig geben. Ziegenkäse in Scheiben schneiden und hineindrücken. Sardinen darüber verteilen. Blätter vom Estragon zupfen, klein hacken und darüberstreuen. Teigländer etwas einschlagen. Quiche im Ofen 20 Min. backen und lauwarm servieren.

**Zubereitungszeit:** ca. 40 Minuten

**Nährwerte pro Stück:**

354 kcal, 12 g E, 24 g F, 23 g KH



## Getruffelte Pilzquiche

Zutaten für 10 Stücke

**Für den Teig:**

- ◆ 250 g Mehl (Typ 405)
- ◆ 100 g Butter
- ◆ Salz mit Bergkräuter
- ◆ Butter oder Pflanzenöl für die Tarteform

**Für die Füllung:**

- ◆ 300 g Kräuterseitlinge
- ◆ 100 g Steinchampignons
- ◆ 1 EL Olivenöl
- ◆ Salz mit Bergkräuter
- ◆ 1 rote Zwiebel
- ◆ 150 g Kirschtomaten
- ◆ 60 g Babyspinat
- ◆ 300 g Sahne
- ◆ 6 Eier
- ◆ 1 EL Trüffelöl
- ◆ 1 Prise Zucker
- ◆ 150 g geriebener Pecorino

1 **Für den Teig:** Mehl, Butter und 2 Prisen Salz in eine Schüssel geben. 50 ml kaltes Wasser hinzufügen und alles zu einem homogenen Teig verkneten.

2 Den Teig ausrollen und in einer gefetteten Tarteform (24 cm Ø) auslegen. Den Rand

dabei gut andrücken und die Form 30 Min. kalt stellen. Ofen auf 180 °C vorheizen.

3 **Für die Füllung:** Kräuterseitlinge und Champignons putzen, klein schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Sobald die Pilze leicht Farbe bekommen haben, diese in eine Schüssel geben und mit Salz abschmecken.

4 Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Kirschtomaten waschen und halbieren. Spinat waschen und evtl. etwas kleiner schneiden. Alles zu den Pilzen geben, gut vermengen und auf dem Teig verteilen.

5 Sahne mit den Eiern mixen. Mit Trüffelöl, Zucker und Salz abschmecken. Über die Pilzmasse geben und mit Pecorino bestreuen. Quiche auf mittlerem Einschub im Ofen ca. 35 Min. backen.

**Zubereitungszeit:**

ca. 40 Minuten

**Nährwerte pro Stück:**

391 kcal, 12 g E, 28 g F, 21 g KH



# Das neue Sonderheft von *leicht & lecker*

**NEU**

**Mit noch  
mehr Seiten!**



**Alle zwei Monate neu im Zeitschriftenregal!**





### So bleiben Bananen länger frisch

Obst ist gesund, doch meist kauft man zu viel auf einmal. Bevor Bananen schneller braun werden, als Sie sie essen können, einfach die Stiele fest mit Alu- oder Frischhaltefolie umwickeln. Diese Maßnahme verlangsamt den Reifeprozess.



### Der clevere Sprühdosentrick

Sprühdosen, die nicht mehr sprühen, sind meist noch nicht ganz leer – da kann man schütteln, so viel man will. Mit folgendem Trick holen Sie auch das Letzte heraus: Stellen Sie die Dose über Nacht auf den Kopf. Am nächsten Tag können Sie den Restinhalt problemlos verwenden.



### Saubere Pfeffermühle

Damit das Mahlwerk tadellos funktioniert, muss auch eine Pfeffermühle gepflegt werden. Das gelingt prima mit trockenem Reis. Dazu einfach 1 EL rohe Reiskörner in die leere Pfeffermühle füllen und vermahlen! Reste danach entfernen und die Mühle mit frischen Pfefferkörnern befüllen.



Abwasch mit „Köpfchen“

## Alternativer Spülbutler

Dürfen wir vorstellen? Ein neuer Küchenhelfer, der nachhaltig und praktisch ist. Mit dem „Spülbutler“ von Jemako brauchen Sie nie wieder eine Wegwerf-Spülbürste zu kaufen, denn Sie können seine Köpfe austauschen und bei Bedarf sogar bei 60 °C in der Waschmaschine waschen. Mit dem weichen Aufsatz reinigen Sie Gläser,

Geschirr, Besteck und auch Küchenmaschinen. Mit dem harten Aufsatz lassen sich starke Verkrustungen und Eingebrenntes aus Töpfen, Pfannen und vom Grillrost entfernen.

*Zu bestellen sind die alternativen Spülbüsten im Internet unter: [www.jemako.com](http://www.jemako.com) sowie über die jeweiligen Vertriebspartner in Ihrer Nähe. Preis 14,90 €.*



Volle Power

## Handmixer im Retrostil

Die italienische Designschmiede Smeg ist bekannt für ihre Hausgeräte in angesagtem Retrostil. Neuestes Familienmitglied im 50er-Jahre-Stil ist jetzt ein Handmixer mit neun Geschwindigkeitsstufen plus Turbofunktion, also ein wahres Kraftpaket! Praktisch und optisch ansprechend zugleich ist die sekundengenaue Laufzeitanzeige: Sobald der 250-Watt-Motor sanft anläuft, blendet der Griff die Rührdauer ein, denn echte Backbegeisterte

wissen: Erst durch ausreichend langes Rühren oder Kneten wird ein Teig richtig geschmeidig. Dabei liegt der Mixer mit seiner geschwungenen, schmeichelnden Form immer optimal in der Hand. Farblich präsentiert sich das Handrührgerät als echter Hingucker. Es gibt ihn in Pastellblau, Pastellgrün, Cadillac Pink, Creme, Rot, Schwarz und Weiß. Mit Knethaken, Rühr- und Schneebeesen. *Händlersuche unter [www.smeg.de](http://www.smeg.de), ca. 145 €.*







## Müheloses Reiben Gemüse im Nu zerkleinern

Die neue Schüsselreibe mit der sehr groben Klingenausführung von Microplane macht das Reiben von Gemüse, Obst und Käse nicht nur leichter, sondern auch einfacher, wenn in oder auf einem runden Gefäß (z. B. Schüssel) gearbeitet wird. Die besondere Reibenform mit den abgerundeten Soft-touch- und Antirutschgriffen auf beiden Seiten erlaubt, diesen praktischen Küchenhelfer entweder waagrecht direkt auf die Schüssel (bis zu 16 cm Durchmesser) zu legen oder senkrecht in eine Schüssel zu stellen.

Erhältlich im gehobenen Haushaltsfachhandel ab 1.9.2021. Reibe 23,4 x 10,3 x 2,5 cm, Preis 19,95 €.



### BUCHTIPP

## Gesunde Gemüseküche

Der Schlüssel zu langfristiger Gesundheit ist nicht das Fasten, sondern das richtige Essen. Das wusste schon der österreichische Arzt und Darmspezialist Franz Xaver Mayr (1875–1965). Anders als Diäten bringt das ganzheitliche Vivamayr-Prinzip unser Leben nachhaltig in Balance. Das geschieht mit leicht verdaulichen und vorwiegend vegetarischen Rezepten. Emanuela Fischer

und Stefan Mühlbauer, zwei Küchenchefs, die nach dem Vivamayr-Prinzip kochen, verraten in diesem Buch ihre besten Rezepte. „Gemüse Stars“, Brandstätter Verlag, ISBN 978-3-7106-0449-2, für 35 €.



Die besten Käsespezialitäten

# Käseauswahl fürs Buffet

Ob Party oder Überraschungsbesuch – mit gutem Käse im Kühlschrank sind Sie für alles gerüstet. Auf unserem Brett finden Sie beliebte Sorten zur Auswahl. Wir haben Tipps für eine köstliche und unterhaltsame Käse-Wein-Verkostung mit Familie und Freunden.

Pro Person rechnet man etwa 170 g Käse, wenn er allein gereicht wird. Als Abschluss eines Menüs sind es nur 80–100 g. Wählen Sie dazu sechs bis zehn verschiedene Sorten aus und präsentieren Sie diese auf einem großen Holzbrett, sodass sich jeder selbst bedienen kann. Sie können auch kleine Degustationsteller vorbereiten, auf denen Sie die Käsehäppchen kreisförmig anrichten – von leichtem Frischkäse bis zu kräftigem Käse mit Innenschimmel. Dazu sollten Sie einen gemischten Brotkorb z. B. mit Baguette, Vollkornbrot und Walnussbrot oder Crackern sowie Weintrauben, Oliven, Nüssen oder Feigen reichen.

Nehmen Sie den Käse rechtzeitig aus dem Kühlschrank, denn erst bei Raumtemperatur entwickelt er sein volles Aroma.

Am besten starten Sie mit dem **Ziegenweichkäse** (45 % Fett i. Tr.). Er ist mild und schmilzt auf der Zunge. Dazu passen junge, trockene Weißweine mit frischer Säure. Als Nächstes bieten sich ein **Brie de Meaux**, ein französischer Weichkäse aus Kuhrohmlach, oder ein **P'tit Grey an**, dessen Rinde während der Reifung mit Pflanzenasche eingerieben wurde. Beide harmonieren wunderbar mit einem Burgunder. Zu Hartkäse und Schnittkäsen passen kräftige Rotweine und im Barrique ausgebaute trockene



Weißweine. Kräftige, zwölf Monate gereifte Käse wie der **Royal Grand Cru** mit feinen Salzkristallen brauchen einen starken Gegenspieler – auch hierzu passt ein im Eichenfass gelagerter Weißwein. Für halbfeste Schnittkäse mit blauem Edelschimmel wie den **Saint Agur** sind edelsüße Weine, Portweine, Trockenbeeren- auslesen und Eisweine die richtigen Begleiter.



300 Sonnentage im Jahr, mildes Klima, klares Wasser, reine Luft, nährstoffreiche Böden, dazu ein atemberaubendes Panorama: Südtirol ist das Apfelparadies schlechthin und gleichzeitig Europas größter Bioapfelleieferant. Zehn Prozent der 950.000 Tonnen Äpfel, die im sogenannten Apfelgarten Europas – also rund um Meran, Lana und Bozen, im Vinschgau, in Etsch- und Eisacktal – geerntet werden, sind Südtiroler Bioäpfel. Verantwortlich für diese Entwicklung sind die „Sturköpfe“, wie sie sich selbst bezeichnen: Apfelbauern, die dem konventionellen Anbau den Rücken gekehrt haben.

Obst anbauen, wo andere Urlaub machen

# Äpfel aus dem Apfelparadies

Unter der Sonne  
Südtirols gedeihen  
die Äpfel prächtig





Die rotbackige „Evelina“ eignet sich gut zum Backen



Die Transportkisten sind gepolstert, damit die Äpfel keinen Schaden nehmen

Wenn ich wüsste, dass morgen die Welt untergeht, würde ich heute noch ein Apfelbäumchen pflanzen“, zitiert Christian Genetti einen Spruch, der gern Martin Luther zugeschrieben wird. Äpfel sind das Leben des jungen Mannes aus Lana. Er steht in einer seiner Plantagen – unter einem wolkenlosen Himmel, das Südtiroler Bergpanorama zum Greifen nah. Apfelbäume prägen die Landschaft. Neben dem Apfelbauern stehen Leiterwagen, Holzkisten und gepolsterte Transportkörbe. Die Äpfel sollen schließlich unbeschadet bei den Konsumenten ankommen.

Gut ein Fünftel des Südtiroler Apfelexports landet in Deutschland. Dass Äpfel als Vitaminbomben und Schlankmacher gelten, ist auch hierzulande hinlänglich

bekannt, und das berühmte englische Sprichwort kennt auch jeder: „An apple a day keeps the doctor away“ – „Ein Apfel am Tag hält den Arzt fern.“ Glaubt man der Statistik, verzehrt jeder Deutsche im Durchschnitt etwa 30 Kilogramm Äpfel jährlich. Dabei sind die Vorlieben der Verbraucherinnen und Verbraucher so unterschiedlich wie die Geschmacksvarianten, Formen und Farben der Paradiesfrucht.

### Äpfel, so weit das Auge reicht

Christian Genetti baut in unterschiedlichen Höhenlagen verschiedene Apfelsorten an. Im Spätsommer, wenn der Himmel südlich der Alpen meist strahlend blau ist, kann sich der Landwirt keinen schöneren Arbeitsplatz vorstellen. Rotbackige, gelbe, grüne und fast lilafarbene Früchte leuchten dann aus dem



Zum Reinbeißen: Die Südtiroler Bioäpfel sind knackig und aromatisch



Handarbeit: Auf die Apfelernte freut sich Christian Genetti (l.) das ganze Jahr

Astwerk, das Bergpanorama bildet eine wunderbare Kulisse.

Um die Früchte an den Hochstämmen zu ernten, braucht der Apfelbauer eine Maschine, die sich ganz langsam durch die Baumreihen bewegt. Seitlich auf der Maschine stehen die Erntehelfer, die von Hand, ganz vorsichtig, jeden einzelnen Apfel pflücken. „Der Pflückvorgang geht in vier Etappen vor sich, denn nicht alle Früchte werden gleichzeitig reif. So erstreckt sich die Apfelernte von Mitte August bis in den November hinein“, erklärt der Apfelbauer aus Lana. „Geerntet werden immer nur die Früchte, die der Sonne am nächsten sind.“





Mit Netzen werden  
die Äpfel vor Hagel-  
schäden bewahrt

Christian Genetti ist studierter Jurist, der über Umwege zum Apfel kam und dessen Begleiterinnen durch den Alltag unter anderem Gala, Bonita, Pink Lady oder Evelina heißen. Er ist einer der sogenannten „Sturköpfe“, die sich zur Kooperative „Biosüdtirol“ zusammengeschlossen haben. Die Entwicklung begann vor ungefähr 30 Jahren. Bauern, die vom Apfelanbau leben, haben auf bio umgestellt – nicht nur den Garten hinterm Haus, sondern den ganzen Hof mit all seinen Wiesen. Sie haben die

Langsam wie eine Schnecke  
kriecht das Erntefahrzeug  
durch die Baumreihen



Zeichen der Zeit erkannt, die Skepsis von Nachbarn und Eltern an sich abprallen lassen, und sie sind geworden, was sie sind: Biobauern aus Südtirol.

### Biologisch angebaute Äpfel werden immer beliebter

Inzwischen zählt die Genossenschaft 250 Familien. „Wir gieren nicht mehr nach der Rekordernte, uns geht es um gesunde Produkte, um Nachhaltigkeit, und das hat etwas mit der Lebenseinstellung zu tun. Wir wissen wie viele Früchte ein Baum verträgt und wann er überfor-

dert wird. Die Qualität erkennt man mit jedem Biss“, sagt Christian Genetti. „Von der Wiese bis zur Verpackung haben wir den Apfel in der Hand“, lautet die Devise der Genossenschaft Biosüdtirol. 900 Hektar Äpfel werden in dem sogenannten Apfelparadies mittlerweile biologisch angebaut, und jährlich wird die Fläche größer. Der Anteil an Bioäpfeln nimmt zu. Die Höfe der angegliederten Familien sind im Schnitt kleiner als fünf Fußballfelder. „Vermarktet, ökologisch verpackt und exportiert werden die Bioäpfel über die Genossenschaft“, sagt



Die Waschanlage  
der Kooperative



Hier werden die Äpfel  
nach Größe sortiert





## Gut zu wissen

Das Apfelmuseum in Lana führt mitten hinein in die Südtiroler Apfelwelt von einst und heute. Informationen und Öffnungszeiten unter [www.obstbaumuseum.it](http://www.obstbaumuseum.it)

Christian Genetti und ist überzeugt von dem Konzept. Der Mann aus Lana liebt seinen Beruf. Er erklärt, dass Ertrag etwas zu tun hat mit dem richtigen Baumschnitt und dass die Lagerfähigkeit der Äpfel von der jeweiligen Sorte abhängt. Die Äpfel halten ihn das ganze Jahr über auf Trab. Hagelnetze und Sprüher kommen zum Einsatz – die Äpfel müssen vor Wetterkapriolen geschützt werden, damit am Ende der Saison der Ertrag stimmt. Aber trotz aller Umdenkprozesse – eins hat sich in Südtirol nicht verändert. „Am schönsten ist es, wenn im Frühjahr die Apfelbäume blühen“, schwärmt Christian Genetti, der das Leben in und mit der Natur als Geschenk betrachtet. „Aus Freude darüber veranstalten wir auf unserem Hof in Lana jedes Jahr ein Apfelblütenfest“, fügt er noch hinzu.

## Hand in Hand mit der Genossenschaft

Dann wendet er sich wieder den Apfelbäumen zu. Sobald alle Behältnisse voll sind mit dem süßen Energiespender, werden sie zur Genossenschaft gefahren. Im September sind die Straßen Südtirols voll mit Traktoren. Alle sind sie hoch beladen mit Apfelkisten. In der Genossenschaft durchlaufen die Äpfel die Wasch- und Sortieranlage, von dort aus treten die Früchte auch den Weg in die verschiedenen Regionen Italiens und in viele andere Länder Europas an. Wie frühere Generationen den Apfelanbau betrieben haben, erfahren die

Besucherinnen und Besucher im Apfelmuseum Lana, wo alte Gerätschaften ihre eigenen Geschichten erzählen. Um kalten Nächten zu trotzen, haben die Apfelbauern von damals sogar kleine Öfen in die Apfelplantagen gestellt und versucht, damit den Frostnächten im Frühjahr Paroli zu bieten.

## Kein Tag ohne Äpfel

Während Christian Genetti dafür sorgt, dass in den Apfelplantagen alles rundläuft, schwingt seine Frau Barbara zu Hause auf dem Pschoalhof das Zepher. Die Äpfel verarbeitet sie erntefrisch. Unter ihren flinken Händen entstehen wunderbare Apfeldelikatessen. „Das Backen ist meine ganz große Leidenschaft und mein großer Traum ist, ein eigenes Rezeptbuch zu veröffentlichen“, verrät sie, während sie ihren speziellen Apfelkuchen zubereitet. „Am liebsten nehme ich dafür Äpfel der Sorte Evelina, und ich achte auf hochwertige Zutaten. Aus Äpfeln lässt sich aber noch vieles mehr herstellen“, schwärmt die Mutter dreier Kinder, „Marmelade, Desserts oder Energieriegel mit Zerealien und dem Honig meiner fünf eigenen Bienenvölker. Die reißen mir die Leute regelrecht aus den Händen.“ Äpfel spielen im Leben der Familie Genetti eine überaus große Rolle. Für Barbara und Christian sind sie zu einer Lebensaufgabe geworden, und in einem sind sich beide durchaus einig: So wie das schöne Südtirol als Wellnesszone für Äpfel gesehen werde, so seien Äpfel ein Wellnessprodukt für uns Menschen. 🍏

Text: Irene Merkel

Fotos: Richard Merkel

Pschoalhof, Familie Genetti, Sankt Margarethen Weg 4  
I-39011 Lana, Südtirol/Italien, Tel.: +39-0473/56 24 17  
E-Mail: [info@pschoalhof.com](mailto:info@pschoalhof.com), [www.pschoalhof.com](http://www.pschoalhof.com)



## Kleiner Nuss-Vollkorn-Apfelkuchen

Zutaten für 8 Stücke

- ◆ 200 g Butter
- ◆ 6 Bioeier
- ◆ 1 TL Vanillezucker
- ◆ 160 g Zucker
- ◆ 200 g Buchweizenmehl
- ◆ 2 EL Brennesselsamen
- ◆ 160 g gemahlene Nüsse
- ◆ 1 Päckchen Backpulver
- ◆ Salz
- ◆ 2–3 Äpfel (je nach Größe)
- ◆ 3 EL Marillenmarmelade
- ◆ 1 EL Puderzucker

- 1 Die Butter schaumig rühren. Die Eier trennen. Eigelb, Vanillezucker und 60 g Zucker dazugeben. Mehl, Brennesselsamen, Nüsse und Backpulver zu der Masse geben.
- 2 Eiweiß mit etwas Salz und restlichem Zucker steif schlagen und vorsichtig unterheben. Teig in eine Springform (20 cm Ø) geben.
- 3 Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen und in Spalten schneiden. Apfelspalten in den Teig drücken. Marillenmarmelade leicht erhitzen und darübergeben (hält den Kuchen frisch). Mit Puderzucker bestäuben und im vorgeheizten Ofen bei 160 °C 40 Min. backen.

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten

**Nährwerte pro Stück:**

588 kcal, 9 g E, 37 g F, 53 g KH



Der Lieblingsapfelkuchen von Barbara Genetti kommt in den Ofen



## *Bauernkuchen mit Granatapfelkernen*

Rezept auf Seite 82



Foto: PinkLady





## *Rührkuchen mit Äpfeln, Honig und Pekannüssen*

Rezept auf Seite 82

Foto: Pink Lady

# *Die besten Ideen für Herbstfrüchte*

Herrlich: Jetzt duftet es wieder im ganzen Haus nach Apfel-, Birnen- oder Pflaumenkuchen! Saftige Früchte sind ein Highlight und adeln jedes Gebäck.



### Bauernkuchen mit Granatapfelkernen

Zutaten für 12 Stücke

**Für den Teig:**

- ◆ 250 g Mehl
- ◆ 50 g gemahlene Mandeln
- ◆ 100 g weiche Butter
- ◆ 1 Prise Salz
- ◆ 80 g brauner Zucker
- ◆ 2 Eier

**Für den Belag:**

- ◆ 4 Äpfel (z. B. Pink Lady)
- ◆ 30 g Butter
- ◆ 1 Päckchen Vanillezucker
- ◆ 1 Eigelb
- ◆ 2 EL Mandelblättchen
- ◆ 100 g kalte Sahne
- ◆ 100 g Puderzucker
- ◆ Mark einer Vanilleschote
- ◆ 2 EL Rosenwasser
- ◆ 1 Granatapfel

**1** Für den Teig: Mehl sieben und mit den Mandeln auf die Arbeitsfläche geben. Die weiche Butter in Stücken und das Salz hinzufügen. Mit den Fingerspitzen vermengen. In der Mitte der Masse eine Vertiefung bilden und den braunen Zucker und die Eier hinzugeben. Zutaten

vermengen und eine kompakte Kugel formen. Die Hände mit Mehl bestäuben, dann die Teigkugel auf die Arbeitsfläche setzen. Mit der Handfläche eindrücken und erneut eine Kugel bilden. Teigkugel mindestens 1 Std. in den Kühlschrank legen. Teig 30 Min. vor der Weiterverarbeitung aus dem Kühlschrank nehmen.

**2** Für den Belag: Äpfel schälen und das Kerngehäuse entfernen. Die Äpfel in dicke Scheiben schneiden.

**3** Butter und Vanillezucker in einer Pfanne erwärmen. Die Apfelstücke anbraten, bis sie leicht karamellisieren. Den Herd abschalten und ruhen lassen.

**4** Backofen auf 180 °C vorheizen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und auf ein Backpapier legen. Karamellisierte Apfelstücke in der Mitte anordnen, dabei am Rand 3 cm frei lassen. Freie Ränder zum Belag hin umlegen. Eigelb verquirlen, Rand bestreichen und Mandelblättchen darüberstreuen. Im Ofen 40 Min. backen.

**5** Sahne in einem hohen Behälter langsam schlagen. Wenn die Sahne zu schäumen beginnt, den Puderzucker, das



Foto: Pink Lady

Vanillemark und das Rosenwasser hinzugeben. Weiterschlagen, bis die Sahne steif ist. Anschließend kalt stellen.

**6** Den Granatapfel vierteln und Kerne entfernen. Den fertigen Kuchen aus dem Backofen nehmen und bei Raumtemperatur abkühlen lassen.

**7** Den Bauernkuchen mit den Granatapfelkernen bestreuen. Mit der Sahne servieren.

**Zubereitungszeit:**

ca. 40 Minuten

**Nährwerte pro Stück:**

322 kcal, 5 g E, 16 g F, 38 g KH

### Rührkuchen mit Äpfeln, Honig und Pekannüssen

Zutaten für 12 Stücke

- ◆ 100 g Butter
- ◆ 80 g Zucker
- ◆ 4 Eier
- ◆ 200 g Mehl
- ◆ 1 Päckchen Backpulver
- ◆ 50 g Pekannüsse
- ◆ 4 EL Blütenhonig
- ◆ 3 Äpfel (z. B. Pink Lady)

**Außerdem:**

- ◆ 1 EL Honig
- ◆ 1 EL Pekannüsse

**1** Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Butter in kleine Würfel schneiden und 30 Minuten bei Raumtemperatur ruhen lassen.

**2** Den Zucker zur Butter geben und zu einer cremigen Masse verrühren.

Die Eier einzeln zugeben. Mehl und Backpulver sieben und in die Masse rühren. Die Pekannüsse mit einem Mörser oder einem Messer grob zerstoßen und unter den Teig rühren. Den Honig zugeben und unterrühren.

**3** Eine Kastenform (25 cm) fetten und mit Mehl bestäuben. Den Teig in die Form geben.

**4** Die Äpfel schälen, das Kerngehäuse mit einem Apfelentkerner herauslösen. Die Äpfel vorsichtig in den Teig drücken. Den Kuchen im Ofen 40 Minuten backen.

**5** Den Rührkuchen bei Raumtemperatur vollkommen abkühlen lassen und aus der Form lösen. Vor dem Servieren mit Honigfäden und zerstoßenen Pekannüssen verzieren.



Foto: Pink Lady

**Zubereitungszeit:**

ca. 20 Minuten

**Nährwerte pro Stück:**

251 kcal, 4 g E, 13 g F, 30 g KH





Foto: StockFood

## Schweizer Apfelkuchen

Zutaten für 12 Stücke

### Für den Teig:

- ◆ 2 Eier
- ◆ 75 g Zucker
- ◆ 150 g Mehl
- ◆ 1/2 TL Backpulver
- ◆ 125 g flüssige Butter

### Für die Füllung:

- ◆ 800 g Äpfel (z. B. Boskop)
- ◆ 1 EL Zitronensaft
- ◆ 40 ml Calvados
- ◆ 125 g weiche Butter
- ◆ 50 g Puderzucker + etwas zum Bestäuben
- ◆ 1 EL Vanillepuddingpulver
- ◆ 3 Eier
- ◆ 1 EL Schalenabrieb einer Biozitrone

**1 Für den Teig:** Die Eier mit dem Zucker cremig rühren. Mehl mit Backpulver mischen, rasch unter die Eiercreme heben und die flüssige Butter unterrühren. Den Teig in eine gefettete Springform (26 cm Ø) geben, glatt streichen und mit einem Löffel einen ca. 4 cm hohen Rand formen. Die Form bis zur Verwendung in den Kühlschrank stellen.

**2 Für die Füllung:** Die Äpfel schälen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und anschließend in kleine Stücke schneiden. Sofort mit Zitronensaft und Calvados vermischen.

**3** Die Butter mit dem Puderzucker und dem Puddingpulver cremig rühren. Die Eier trennen. Das Eigelb und den

Zitronenschalenabrieb unter die Buttermischung rühren. Das Eiweiß steif schlagen und unterheben. Die Apfelstücke mit der Creme vermengen und auf dem Teig verteilen.

**4** Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C 45-50 Minuten backen. Den Kuchen nach ca. 20 Minuten mit Alufolie abdecken, falls er zu stark bräunt.

**5** Den Kuchen auskühlen lassen. Dann aus der Springform lösen und mit Puderzucker bestäubt servieren.

### Zubereitungszeit:

ca. 30 Minuten

### Nährwerte pro Stück:

293 kcal, 3 g E, 19 g F, 26 g KH



## Pflaumenkuchen mit Zimtwolken

Zutaten für 12 Stücke

### Für den Knetteig:

- ◆ 160 g Weizenmehl
- ◆ 1/2 TL Backpulver
- ◆ 60 g Zucker
- ◆ 5 Tropfen Butter-Vanille-Aroma
- ◆ 70 g weiche Butter oder Margarine
- ◆ 1 Ei

### Für den Belag:

- ◆ 800 g Pflaumen
- ◆ 1 Pck. Vanillepuddingpulver
- ◆ 200 g Sahne
- ◆ 175 ml Rotwein
- ◆ 50 g Zucker
- ◆ 1 Pck. geriebene Zitronenschale
- ◆ 3 Eigelb

### Für die Zimtwolken:

- ◆ 3 Eiweiß
- ◆ 125 g Zucker
- ◆ 2 TL Zimtpulver

### Zum Bestreuen:

- ◆ 50 g gesplitterte Mandeln

**1 Für den Knetteig:** Mehl mit dem Backpulver in einer Rührschüssel mischen. Restliche Zutaten hinzufügen. Alles mit einem Mixer (Knethaken) zunächst auf niedrigster, dann auf höchster Stufe zu einem Teig verarbeiten.

**2** Teig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche zu einem Kreis (35 cm Ø) ausrollen und eine gefettete Springform (28 cm Ø) damit auslegen. Teig mit einer Gabel mehrmals einstechen. Form auf dem Rost in die Mitte des vorgeheizten Backofens schieben und bei 180 °C (Umluft: 160 °C) ca. 15 Minuten backen. Den Boden in der Form auf einem Kuchenrost kurz abkühlen lassen.

**3 Für den Belag:** Pflaumen waschen, halbieren und entsteinen. Große Früchte eventuell vierteln.

**4** Pudding nach Packungsanleitung, aber mit 200 g Sahne, 175 ml Rot-

wein, 50 g Zucker, Zitronenschale und Eigelb, zubereiten.

**5** Pudding auf dem vorgebackenen Kuchen verstreichen und die vorbereiteten Pflaumen mit der Schnittfläche nach oben hineinstecken. Den Kuchen nochmals ca. 20 Minuten backen. Anschließend den Kuchen in der Form auf einen Kuchenrost stellen.

**6 Für die Zimtwolken:** Eiweiß mit dem Mixer (Rührstäbe) auf höchster Stufe sehr steif schlagen. Zucker nach und nach auf höchster Stufe unterschlagen. Zimtpulver unterrühren. Von der Masse mit zwei Löffeln Wolken formen und auf dem Kuchen verteilen. Mit Mandeln bestreuen und 25 Minuten backen.

### Zubereitungszeit:

ca. 40 Minuten

### Nährwerte pro Stück:

327 kcal, 5 g E, 15 g F, 39 g KH



Foto: Dr. August Oetker Nahrungsmittel KG



## Mohn-Käse-Kuchen mit Birnen

Zutaten für 12 Stücke

### Für den Mürbeteig:

- ◆ 220 g Mehl
- ◆ 1 Ei
- ◆ 1 Msp. Salz
- ◆ 70 g Puderzucker
- ◆ 120 g Butter

### Für den Belag:

- ◆ 2 Birnen
- ◆ 50 g Zucker
- ◆ Saft einer Zitrone

### Für die Mohnmasse:

- ◆ 300 g frische Birnen (z. B. Williams)
- ◆ 250 g fertige Mohnbackmischung

### Für die Käsemasse:

- ◆ 2 Eier
- ◆ 500 g Schichtkäse oder Quark
- ◆ 60 g Sauerrahm
- ◆ 100 g Zucker
- ◆ 2 EL Stärke
- ◆ einige Tropfen Butter-Vanille-Aroma
- ◆ 1 Prise Salz

### Zum Verzieren:

- ◆ 12 Himbeeren
- ◆ etwas Puderzucker

**1** Für den Mürbeteig: Ofen auf 180 °C (Umluft: 160 °C) vorheizen. Mehl auf eine Fläche häufen und eine Mulde eindrücken.

Ei und Salz hineingeben. Puderzucker darüber sieben. Butter in Stücken an den Mehland setzen. Alles rasch verkneten.

**2** Mürbeteig auf einer bemehlten Fläche ausrollen, in eine gefettete Springform (24 cm Ø) legen und einen 4 cm hohen Rand formen. 10 Minuten kühlen. Boden im vorgeheizten Ofen 10 Minuten vorbacken.

**3** Für den Belag: Birnen schälen, vierteln, entkernen. 250 ml Wasser, Zucker und Zitronensaft aufkochen. Birnen darin 4-5 Min. bei kleiner Hitze köcheln lassen. Birnen abschütten und auskühlen lassen.

**4** Für die Mohnmasse: Birnen schälen, vierteln, entkernen, 0,5 cm groß wür-

feln, unter die Mohnmasse ziehen und auf den vorgebackenen Boden streichen.

**5** Für die Käsemasse: Eier trennen. Schichtkäse bzw. Quark, Sauerrahm, Zucker, Eigelb, Stärke und Aroma verrühren.

**6** Das Eiweiß mit Salz steif schlagen. 2 EL unter die Käsemasse rühren. Restlichen Eischnee unterheben. Die Käsemasse auf der Mohnmasse verstreichen. Die Birnen darauf verteilen. Im Backofen auf der mittleren Schiene ca. 60 Min. backen. Stäbchenprobe machen. Den Kuchen aus dem Backofen nehmen und in der Form auskühlen lassen.

**7** Erkalteten Käsekuchen auf eine Tortenplatte setzen. Die Himbeeren verlesen und an den Rand legen. Oberfläche leicht mit Puderzucker bestäuben.

**Zubereitungszeit:** ca. 60 Minuten

### Nährwerte pro Stück:

420 kcal, 12 g E, 19 g F, 50 g KH







Foto: California Walnut Commission

### Dinkel-Walnuss-Zopf

Zutaten für 1 Zopf

#### Für den Teig:

- ◆ 460 g Dinkelmehl (Type 630)
- ◆ 70 g Magerquark
- ◆ 60 g Butter
- ◆ 2 Eier
- ◆ 2 Eigelb
- ◆ 60 g Zucker
- ◆ 1 TL Backpulver
- ◆ 1 TL Salz
- ◆ 1 Würfel frische Hefe
- ◆ 160 g Milch
- ◆ Schalenabrieb einer Biozitrone- und orange
- ◆ einige Tropfen Bittermandelöl

#### Für die Füllung:

- ◆ 110 g Walnusskerne
- ◆ 20 g Zucker
- ◆ 1 EL Honig
- ◆ 10 g Weizenmehl (Type 550)
- ◆ 30 g süße Brösel (aus Butter, Semmelbröseln und Zucker)

- ◆ 1 g Salz
  - ◆ 30 g Zimtpulver
  - ◆ 30 g Marzipan
  - ◆ 1/2 TL weiche Butter
  - ◆ 2 Eier
  - ◆ 50 g Milch
- Außerdem:**
- ◆ 2 verrührte Eigelb

**1 Für den Teig:** Alle Zutaten in eine große Schüssel geben und mit den Knet-  
haken ca. 8 Minuten auf langsamer und  
2 Minuten auf schneller Stufe kneten. Teig  
zugedeckt ca. 30 Stunden gehen lassen.

**2 Für die Füllung:** Walnusskerne in einer  
Pfanne ohne Öl bei niedriger Hitze  
leicht goldbraun anrösten. Auskühlen las-  
sen und in einer großen Schüssel zerdrü-  
cken. Die restlichen Zutaten hinzufügen  
und mit der Hand gut vermischen, bis eine  
sämige Masse entsteht. Im Kühlschrank  
etwas quellen lassen.

**3** Den Teig in 3 Teile teilen, etwas länglich  
formen und nochmal kurz ruhen lassen.  
Die Teigstücke mit dem Rollholz auf eine  
Größe von 15 x 25 cm länglich ausrollen.

**4** Füllung in einen Spritzbeutel geben  
und mittig der Länge nach auf den Teig  
spritzen. Etwas Eigelb auf den Teig strei-  
chen, um ihn zu verschließen. Zum Schluss  
die Füllung mit dem Teig umschließen und  
einrollen.

**5** Aus den drei Teigsträngen einen  
Zopf flechten, auf ein mit Backpapier  
belegtes Backblech setzen und mit Eigelb  
bestreichen. Nochmal 25 Minuten gehen  
lassen, dann erneut mit Ei bestreichen.

**6** Den Dinkel-Walnuss-Zopf im Backofen  
bei 180 °C 40-45 Minuten backen.

**Zubereitungszeit:** ca. 40 Minuten

**Nährwerte pro Stück:**

393 kcal, 11 g E, 13 g F, 57 g KH



# Hefegugelhupf mit Marzipan- Birnen-Füllung

Zutaten für 20 Stücke

## Für den Hefeteig:

- ◆ 60 g Butter
- ◆ 250 ml Milch
- ◆ 1 Würfel frische Hefe
- ◆ 60 g Zucker
- ◆ 500 g Mehl
- ◆ 1 Ei
- ◆ 1 Prise Salz
- ◆ 1 EL Zitronensaft

## Für die Füllung:

- ◆ 2 EL Rosinen
- ◆ 2 EL Rum
- ◆ 2 große Birnen
- ◆ 100 g Marzipan
- ◆ 1 EL Zitronensaft

## Außerdem:

- ◆ 30 g Puderzucker zum Bestäuben

**1 Für den Hefeteig:** Die Butter in der Milch schmelzen. Handwarm abkühlen lassen. Die Hefe mit dem Zucker verrühren, bis eine flüssige Masse entsteht.

**2** Mehl in eine Schüssel sieben. In die Mitte eine Mulde drücken. Die Hefemasse hineingießen und mit ein wenig Mehl verrühren. Mit einem feuchten Tuch bedeckt an einem warmen Ort gehen lassen, bis die Hefe deutlich aufgegangen ist.

**3** Ei, Salz, Zitronensaft und Butter-Milch-Gemisch zum Mehl geben. Alles mit einem Kochlöffel zu einem glänzenden, nicht an der Schüssel klebenden Teig schlagen. Nochmals mit einem feuchten Tuch bedeckt an einem warmen Ort gehen lassen, bis der Teig etwa auf die doppelte Größe aufgegangen ist.

**4 Für die Füllung:** Rosinen im Rum einweichen. Birnen waschen, entkernen und nach Wunsch schälen. In kleine Würfel schneiden. Marzipan ebenfalls in Würfel schneiden. Rosinen, nicht aufgesogenen Rum, Birnen- und Marzipanwürfel sowie Zitronensaft verrühren.

**5** Hefeteig zu einem Rechteck ausrollen. Mit der Füllung bestreichen und den Teig von der Längsseite aufrollen. Teigrolle in eine große gefettete und bemehlte Gugelhupfform (24 cm Ø) setzen und nochmals an einem warmen Ort ca. 20 Minuten gehen lassen.

**6** Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft) ca. 30 Minuten backen. Ca.

Foto: S. Kopf

5 Minuten in der Form auskühlen lassen. Anschließend auf ein Kuchengitter stürzen und abkühlen lassen. Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.

## Zubereitungszeit:

ca. 35 Minuten

## Nährwerte pro Stück:

200 kcal, 4 g E, 5 g F, 33 g KH





### Zwetschgen-soufflé

Zutaten für 4 Tassen

- ◆ 250 g reife Pflaumen
- ◆ 1 Biozitrone
- ◆ 2 EL Zucker
- ◆ 150 g Soja-Joghurtalternative Natur
- ◆ 100 g Mehl
- ◆ 50 g Soja-Brot-aufstrich
- ◆ 50 g Zucker
- ◆ 1/2 TL geriebener Ingwer
- ◆ 1/2 TL Backpulver
- ◆ 1 Ei
- ◆ 80 ml Sojakochcreme
- ◆ 1 EL Puderzucker

1 Die Pflaumen waschen, halbieren und entkernen. Die Zitrone heiß waschen, die Schale abreiben und den Zitronensaft auspressen. Die halbierten Pflaumen mit Zucker und dem Zitronensaft vermischen. Die Soja-Joghurtalternative mit der Zitronenschale verrühren.

2 Die Pflaumen auf 4 offene Tassen oder Formen verteilen. Mehl, Soja-Brot-aufstrich, Zucker, geriebener Ingwer, Backpulver, Ei und Sojakochcreme mit dem Rührgerät gut vermengen und in den Tassen auf die Pflaumen verteilen.

3 Die Zwetschgensoufflés kurz vor dem Servieren im Backofen bei 180 °C ca. 10 Minuten backen. Alternativ können die Zwetschgensoufflés auf höchster Stufe für 6-7 Minuten in der Mikrowelle zubereitet werden.

4 Die noch warmen Soufflés mit der angerührten Joghurtalternative und mit Puderzucker bestäuben und servieren.

#### Tipp:

Statt in Porzellantassen klappt's auch in kleinen Weckgläsern.

#### Zubereitungszeit:

ca. 35 Minuten

#### Nährwerte pro Tasse:

265 kcal, 7 g E, 11 g F, 35 g KH

*Tassenkuchen – sehen toll aus,  
schmecken super und sind im Nu fertig!*



Foto: Alpro



# Lust auf LandKüche

## kommt ganz bequem zu Ihnen nach Hause.



### Ihre Vorteile:

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

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



### Sie erhalten diese tolle Aboprämie!



**Pro Abonnement erhalten Sie den Scheibenschneider RAPIDO von GEFU als Prämie.**

Schnell, schneller, RAPIDO: Dieser Scheibenschneider sorgt für eine einfache und saubere Anwendung sowie 4 mm dicke Gemüse- oder Obstscheiben.



### Einfach Coupon ausfüllen und einsenden an:

**Teichmann Verlag**  
Aboservice  
Postfach 1608  
77806 Bühl  
**oder per E-Mail:**  
[aboservice@teichmann-verlag.de](mailto:aboservice@teichmann-verlag.de)  
**oder telefonisch:**  
0 72 23/911 932  
**oder per Fax:**  
0 72 23/911 931  
**Der aktuelle Abopreis für 6 Hefte im Jahr beträgt 27 €.**  
**Auslandskonditionen unter**  
Tel. 0 72 23/911 930

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

#### Ja, ich bestelle „Lust auf LandKüche“

☐ für mich ☐ als Geschenk

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

Name

Vorname

Geburtsdatum

Straße/Hausnummer

PLZ/Ort

Telefon

E-Mail-Adresse

Datum

Unterschrift

#### Ich möchte das Abonnement verschenken an:

Name der/des Beschenkten

Vorname

Straße/Hausnummer

PLZ/Ort

☐ Ich bezahle bequem per Bankeinzug.

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

D	E										

Datum

Unterschrift (Kontoinhaber)



Unübersehbar –  
die „Weinstube  
am Sandberg“

Kulinarisches Juwel am „Vierländereck“

# Das rote Haus mitten in den Reben



Iris Werner  
ist Köchin  
mit Leib  
und Seele

Iris Werner, ihr Mann Thomas und ihr Bruder Klaus Jüngling aus Sternenfels im Kraichgau teilen eine große Leidenschaft. Sie lieben es, Gäste zu empfangen, sie zu bekochen und zu bewirten. Das tun sie an zwei Wochenenden im Monat, obwohl die beiden Männer ihre Brötchen in ganz anderen Berufen verdienen.

**W**enn die meisten von uns am Wochenende frei haben, laufen Thomas Werner und Klaus Jüngling zur Höchstform auf. An zwei Wochenenden im Monat lassen sie ihren Job in der Automobilindustrie hinter sich. Die beiden Männer tauschen ihre Alltagskluft gegen rote T-Shirts, Iris Werner schlüpft in eine grüne Kochjacke. Gemeinsam freuen sie sich auf Kundschaft. Wanderer zählen dazu, Radler sowie Weinbegeisterte und Genussmenschen. Drei Viertel sind

Stammgäste, die das Gebiet „Stromberg-Heuchelberg“ erkunden, die „Eppinger Linie“ erwandern oder das „Kloster Maulbronn“ besichtigen. Alle profitieren von der Gastfreundschaft der begeisterten Hobbygastronomen, denn längst hat sich herumgesprochen, dass man in der Weinstube am Sandberg gut einkehren und vorzüglich speisen kann – noch dazu zu zivilen Preisen in einem herrlichen Ambiente. Leuchtend rot ragt das Gasthaus aus den Reben, nicht weit von dort, wo Baden





Die Terrasse bietet einen unverbauten Blick in den Kraichgau



Die Weinstube ist eine Oase für Ausflügler

und Württemberg sich treffen und wo die Landkreise Pforzheim, Karlsruhe, Ludwigsburg und Heilbronn aufeinanderstoßen. Die Sternenfesler nennen die Region in der Umgangssprache „Vierländereck“. Die Weinstube am Sandberg liegt strategisch günstig und sie ist weit hin bekannt. „Gleich nach der Eröffnung vor 14 Jahren wurde unser Angebot sehr gut angenommen“, schwärmt Thomas Werner, der – anders als Ehefrau und Schwager – nicht aus einer Winzerfamilie kommt. Er musste sich einarbeiten in das Metier, aber auch ihn hat schon lange die Leidenschaft für gute Weine gepackt.

### MIT ALTEN REBSTÖCKEN HAT ALLES BEGONNEN

Gemeinsam haben alle drei viel Geld in die Hand genommen, um die Weinstube zu dem zu machen was sie ist. „Neben-erwerbswinzerin und -winzer waren wir schon immer“, ergänzt Klaus Jüngling und meint damit sich und seine Schwester Iris Werner. „Von unseren Vorfahren gibt es noch 45 Jahre alte Rebstöcke, alle anderen haben wir selbst angepflanzt. Dornenhecken mussten dafür gerodet werden, aber das hat sich gelohnt, und wenn man den Wein schon hat, was liegt da näher, als ihn auch selbst zu vermarkten – am besten in der eigenen Weinstube! Natürlich werden bei uns ausschließlich Sternenfesler Weine aus-  
geschenkt“, betont er nicht ohne Stolz. ▶



Feine Speisen sorgen für zufriedene Gesichter



Kein Tag ohne Schwarzwälder Kirschtorte



## FAHR MAL HIN – Weinstube am Sandberg



Thomas Werner mit Sohn Markus im eigenen Weinberg



Die Gastgeber pflegen auch die Außenanlage



Der Gewölbekeller – der ideale Ort für Weinverkostungen



Klaus Jüngling hilft mit bei der Pflege der Rosenstöcke

Mittlerweile bearbeitet die Familie 4 Hektar Rebfläche im Nebenerwerb. Reben, so weit das Auge reicht – rund um die Weinstube mit dem gemütlichen Innenraum und einer großen Terrasse mit Weitblick. Am Ausgang zur Weinstube blühen vom Frühsommer bis in den Herbst hinein Rosen. Sie zu hegen und zu pflegen – auch das ist Aufgabe der Familien Werner und Jüngling. „Für uns ist das keine Arbeit, sondern Leidenschaft“. „Der Weinberg bringt uns Erholung vom Job in der Industrie, ebenso das Gärtnern, und was man gern und mit Herzblut tut, wird in der Regel auch von Erfolg gekrönt“, sagen beide

Männer, und Iris Werner sieht das genauso. Sie zaubert hinter den Kulissen, was bei den Gästen auf den Teller kommt. „Während der Weinlese habe ich schon immer viele Erntehelfer verköstigt, das war immer mein Ding“, erklärt sie ihre Leidenschaft fürs Kochen. „Eine eigene Weinstube aufzubauen war also auch für mich ein logischer Schritt.“

### SCHWÄBISCHE SPEZIALITÄTEN SIND DER HIT

Auf ihrer Speisekarte stehen regionale Gerichte aus der bodenständigen schwäbischen Küche. Rostbraten und Maultaschen dürfen hier nicht fehlen. Je nach

Jahreszeit gibt es auch Wildgerichte, natürlich mit selbst gemachten Semmelknödeln – gute leckere Hausmannskost eben. Alles wird frisch zubereitet mit Produkten aus dem direkten Umfeld. „Die Leute wissen das zu schätzen“, weiß die Küchenchefin, die am Herd von Christian Holtz unterstützt wird. „Allein schaffe ich das nicht mehr“, sagt sie und freut sich darüber, dass sich über all die Jahre ein Team zusammen gefunden hat, auf das man sich verlassen kann. Schon lange dabei ist auch Servicekraft Stefanie Juric. Jedes Jahr im Januar setzen sich alle an den Tisch, legen die Öffnungszeiten fest und erstellen einen Dienst-





Die Kuchen werden in Handarbeit hergestellt – mit Obst aus dem eigenen Garten



Oma Elfriede ist die Kuchenfee im Hintergrund

plan. „Alle kommen in ihrer Freizeit“, freut sich Thomas Werner, „inzwischen sind wir eine große Familie geworden, und den Spaß am Kochen und Bewirten hat noch niemand verloren.“ Er selbst steht am liebsten hinter dem Tresen. Sein Schwager Klaus hilft bei der Bewirtung. „Ich mag den Umgang mit den Gästen“, erzählt er leutselig. „Es macht mir Spaß, mit ihnen ins Gespräch zu kommen, Stammgäste zu begrüßen und neue Gäste willkommen zu heißen.“

Seit einiger Zeit ist auch Markus, der Sohn von Iris und Thomas Werner, mit an Bord – nach Feierabend versteht sich.

Markus ist staatlich geprüfter Techniker für Weinbau und bringt somit geballtes Wissen ein. Er ist für Weinproben und Weinwanderungen zuständig. Alle Fragen rund um Riesling, Schwarzriesling oder Weißherbst beantwortet er geduldig und kompetent, keine Antwort bleibt er schuldig. „Vom Wein bin ich einfach fasziniert“, beteuert er. „Jeder Wein schmeckt anders, jeder Boden, jedes Klima bringt andere Geschmacksvarianten hervor, kein Jahrgang ist wie der andere.“

## OHNE OMA ELFRIEDE GEHT NICHTS

Bescheiden im Hintergrund agiert dagegen Oma Elfriede Jüngling. Die 88-Jährige ist zuständig für die Kuchentheke. Sie backt alle Kuchen selbst – mit Obst aus dem eigenen Garten. Rhabarber-, Johannisbeer-, Kirsch-, Zwetschkengucken – Oma Elfriede backt, was die jeweilige Jahreszeit hergibt. „Die Rezepte sind alle schon 50 Jahre alt, künstliche Aromen kommen bei mir nicht in den Teig“, erklärt sie kategorisch, und „den Apfel-Wein-Kuchen essen die Leute am liebsten.“ Aber natürlich dürfen auch Käsekuchen und Schwarzwälder Kirschtorte nicht fehlen. „Oma ist noch richtig fit“, sagt ihr Sohn Klaus dankbar, „aber sie braucht eine Aufgabe, und Kuchen backen ist genau das Richtige für sie.“ In der Weinstube am Sandberg greift ein Rädchen ins andere. Alle sind mit Begeisterung dabei, ihren bis zu 120 Gästen einen angenehmen kulinarischen Aufenthalt in angenehmer Atmosphäre zu



Christian Holtz steht mit der Chefin am Herd



## Wildgulasch

Zutaten für 4 Portionen

- ◆ 750 g Wildfleisch (Wildschwein und Hirsch)
- ◆ 30 g Fett zum Anbraten
- ◆ Salz
- ◆ Pfeffer
- ◆ 1 Zwiebel
- ◆ 2 EL Tomatenmark
- ◆ 4 Wacholderbeeren
- ◆ 2 Lorbeerblätter
- ◆ 250 ml Rotwein
- ◆ 2 EL Preiselbeermarmelade
- ◆ etwas Mehl zum Andicken

- 1 Das Fleisch waschen, abtrocknen und in Würfel schneiden.
- 2 Fett erhitzen. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und von allen Seiten anbraten. Zwiebel schälen, klein schneiden und mit Tomatenmark und Gewürzen zugeben. Mit Rotwein und 250 ml Wasser ablöschen und 60-90 Minuten schmoren lassen.
- 3 Mehl mit etwas Wasser anrühren und damit die Soße binden. Mit Preiselbeermarmelade abschmecken.

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten

**Nährwerte pro Portion:**

407 kcal, 40 g E, 17 g F, 11 g KH

ermöglichen, an den sich die Gäste noch lange erinnern oder den sie bei nächster Gelegenheit wiederholen. 🍷

Text: Irene Merkel

Fotos: Richard Merkel



Weinstube am Sandberg  
Sandbergweg 2  
75447 Sternenfels  
Tel.: 070 45/20 48 58  
E-Mail: post@weinstube-sternenfels.de  
www.weinstube-sternenfels.de



Wir lieben unser gemütliches Zuhause

# Behaglichkeit für uns und unsere Gäste

Ob in der Familie, mit liebem Besuch oder einfach nur für uns: In warmen Farben und mit schönen Accessoires können wir unsere Freizeit besonders genießen!



## Immer frisches Katzengras

Katzen lieben frisches Katzengras. Mit dem Pflanzgefäß „Cube Glossy Cat“ von Lechuza ist die Pflege von Katzen-gras dank des integrierten Bewässerungssystems kinderleicht. 19,99 €, im Fachhandel

## Kleiner Sternenhimmel

Ein Teelicht im Inneren des Gefäßes aus durchbrochenem Terrakotta sorgt für stimmungsvolle Sommerabende im Freien. H 4,5 cm, Ø 6,5 cm und H 6,5 cm, Ø 9,5 cm für 5,95 € bzw. 9,95 €, [www.raeder-onlineshop.de](http://www.raeder-onlineshop.de)



## Afrikanische Herbstdeko

Die Kerzen „Zahabu“ werden in Südafrika unter fairen Bedingungen kunstvoll von Hand gefertigt und bemalt. Jede Kerze ist ein Unikat, die Muster sind individuell. Verschiedene Größen ab 3,90 €, [www.nobunto.de](http://www.nobunto.de)





## Handwerkskunst auf dem Tisch

Die Schale „Midnight Blue“ des Designduos „Bernadotte & Kylberg“ von Zwiesel Glas in skandinavischem Design zählt zur exklusiven Premiumkollektion der Glasmacherkunst. Ø 34,1 cm, H 8 cm für 269,00 €, [www.zwiesel-glas.com](http://www.zwiesel-glas.com)



## Aus Holz und Schiefer

Mit der dreistufigen Etagere „Cheese Tower“ von Boska bekommt nicht nur Käse das angemessene Podium, auch Süßes und Salziges lässt sich geschmackvoll präsentieren. 38,5 x 33 x 7,5 cm, 39,99 €, [www.one-kitchen.com](http://www.one-kitchen.com)

## Kleine Schalen, große Wirkung

Die Keramikschüsseln von Staub setzen Desserts oder Müsli, Suppen oder Salate auf Ihrer Tafel gelungen in Szene. Sie eignen sich auch zum Zubereiten von Speisen, lassen sich platzsparend stapeln und sind in verschiedenen Farben erhältlich. Ø 9, 12 und 14 cm, 4er-Set für 24,95, 34,95 bzw. 39,95 €, [www.zwilling.de](http://www.zwilling.de)



Fotos: Hersteller



## Schön und ökologisch

Die Serviettenkollektion „Recycled Paper“ von Ambiente wird nachhaltig hergestellt. Auf dem natürlichen Farbton kommen die gezeichneten Designs bestens zur Geltung und zieren jeden Tisch. Kompostierbar und saugfähig, 20 Stück für 3,50 €, [www.ambiente.eu](http://www.ambiente.eu)



## Entspannung pur

Die Beine aus massiver, geölter Eiche, der Bezug roséfarben – hier lässt es sich herrlich ausruhen! Sessel ca. 73 x 102 x 81 cm, Hocker ca. 47 x 40 x 37 cm, auch in Blau und Grau. Preis ca. 300 € [www.tchibo.de](http://www.tchibo.de)





**Lust auf**  
**LandKüche**

erscheint zweimonatlich im

**TEICHMANN VERLAG**  
Ralf Teichmann, Rheinstraße 1, 77815 Bühl  
E-Mail: [info@teichmann-verlag.de](mailto:info@teichmann-verlag.de)

**HERAUSGEBER**  
Ralf Teichmann

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

**REDAKTION**  
Svenja Kopf

**AUTORINNEN**  
Ann-Christin Baßin, Caroline Dey, Christiane Koch,  
Irene Merkel

**SCHLUSSREDAKTION**  
Caroline Dey, Bettina Kraus

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

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

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

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

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

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

**DRUCK**  
Euro-Druckservice GmbH, Passau

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

## Gewinnrätsel- auflösung

### Ausgabe 4/21: „Schinken“

**Einem Großteil der Rezepte finden Sie auch auf der jeweiligen Internetseite unserer Partner:**

KMG, die-kartoffel.de, Develey, Hawesta, WMF, Le Creuset, Amazon Prunes/Kalifornische Trockenpflaumen, Toppits, Villeroy & Boch, Naturata, Knorr, Deutsches Geflügel, Seafood from Norway, Ostmann, Consorzio del Prosciutto di Parma, Bad Reichenhaller, Pink Lady, Dr. August Oetker Nahrungsmittel KG, California Walnut Commission, Alpro

**Umwerfend leckerer  
Knabberspass  
mit fünf Buchstaben...**

Viel Spaß beim  
Kreuzwörterrätsel  
wünscht MAYKA

**MAYKA**

**Mini - Brezeln**  
aus dem Schwarzwald

**Sticks**  
aus dem Schwarzwald

**MAYKA**

Premium Laugengebäck aus dem Schwarzwald



# Rätseln und gewinnen!

Kletter- tier in den Tropen		eine Apfel- sorte	Muskel- zucken		Heil- pflanze	Weißwal		Riesen- schirm- pilz	Wand- verklei- dung		Teil des Wein- stocks	sittliche Tüchtig- keit		ugs.: lang- weilig, öde	ein Ge- schmacks- verstärker		rein
griech. Weich- käse					Este, Lette oder Litauer						sehr knapper (Bikini-) Slip						Lesart, Fassung
Schein- glanz							7	veraltet: Ab- kochung						Windseite des Schiffs			
			4		Name des Hasen (Meister ...)						Banken- identi- fizierungs- schlüssel		Behälter für Paste				
ital.: Fische	ugs. Kurzwort: Mayon- naise		Unge- ziefer					Abk.: Ess- löffel		Helfer bei Ent- schei- dungen							
Speise, Essen, Gericht					weibl. überir- disches Wesen						6		engl.: Autos				
										Nur-Lese- Speicher- scheibe (EDV)							Sonder- ver- gütung
Bahn- hofs- foyer		Rausch- gift												Kurz- wort: Abonne- ment			
gut, ange- nehm, gesund	Esslust		Sprach- rohr											eng- lische Schul- stadt	Salz der Jod- säure		halt!
ein Kör- per- teil														einge- dickter Braten- saft			
amerik. Schrift- steller † 1849																3	
engl.: Schwein														Oregano, Wilder Majoran		die Pole betref- fend	
	2													Anwender- software für Mobil- geräte (Kf.)			
Strom in Ost- sibirien		Groß- stadt in Indien												ärmel- loses, knappes Oberteil			
Welt- hills- sprache				Gemüse- pflanze	Gerät zum Teppich- säubern			lat.: Brot		Zeichen für Natrium		Seebad in Belgien	andau- ernde Hunde- laute	hinwei- sendes Fürwort	Laut der Tauben		Getreide- art
								Ankün- digung im Zug, Bahnhof						fertig gekocht			
Ge- brauchs- gegen- stand	Lachs- fisch		Ausflug zu Pferd		Amts- tracht							gelände- gängiges Motorrad					
kleine Krabbe, Schalen- tier		5						franz.: nach Art von (zwei Wörter)		Strom zur Nordsee Halbton über a				Fußball- treffer		Ab- schieds- gruß	
					Hühner- vogel						Gewinn, Rendite						1
Ama- teurin		festlich gedeckter Tisch						Vorbild, Leitfigur					lang- weilig				
erschöpft					zoo- logische Unterart						einstu- dieren, üben			8			

## Gewinnen Sie eine von fünf dekorativen Schüsseln von ASA!

Die große runde Schüssel aus der Serie „à table“ von ASA Selection hat genau die richtige Größe zum Servieren von frischem Salat oder knusprigem Brot. Am Frühstückstisch findet sie auch Verwendung für Brötchen und Croissants. Die zeitlose und elegante Schale hat einen Durchmesser von 25 cm, eine Höhe von 12,5 cm und ein Fassungsvermögen von 3 Litern.

Wert: ca. 44,90 €

*Wir wünschen Ihnen viel Glück!*

Schreiben Sie das Lösungswort auf eine Postkarte und senden Sie diese bis zum 14.10.2021 an den **Teichmann Verlag, Postfach 1608, 77806 Bühl** oder per E-Mail an **Raetsel.LAL@teichmann-verlag.de**. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Ihre Daten werden ausschließlich zum Zweck der Verlosung verwendet und danach vernichtet.

73 – kanzlit.d

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



## Die nächste Ausgabe von „Lust auf Landküche“ erscheint am **15. Oktober 2021**.



### „Blümchenkaffee“ voll im Trend

In seiner Manufaktur röstet Rainer Braun Lupinenbohnen von Erzeuger Iris und Fritz Klein aus Wertheim. Noch ist der „Blümchenkaffee“ ein Nischenprodukt, aber die Nachfrage steigt.



Weihnachtliches Hähnchen mit Lebkuchenfüllung

### Nur das Allerfeinste für die Festtage

Die Adventssonntage und schließlich die Weihnachtstage selbst bieten genug Gelegenheiten, die Liebsten mit einem besonderen Menü zu verwöhnen. Holen Sie sich die besten Ideen bei uns!



Walnuss-Lebkuchen-Soufflé mit Birnenragout

### Dessert zum Dahinschmelzen

Weihnachtsvorfreude aus Backofen und Kühlschrank: Die köstlichen Soufflés und weitere ausgewählte, festliche Nachspeisen versüßen die Adventszeit und die Feiertage.



### Die Walnussmeisterei

Vivian Böllersen baut an, was es früher überall gab: Walnüsse. Sie knackt sie auch für ihre Kundschaft und produziert verschiedene Leckereien.

**Außerdem:** Deftiges aus dem Ofen ♦ Geschenke zum Selbstmachen ♦ Süßkartoffeln in vielen Varianten ♦ Zu Besuch im Landhaus Sponsel-Regus ♦ Eine Sagenwanderung in Michas Welt ♦ und vieles mehr ...







**Jetzt auf [www.fischmarkt.at](http://www.fischmarkt.at) und zurück!**



AUEGESCHNAPPT • I AND G I EITE • EALD MAI HIN • DEKOTRENDS • TIDDS & TRICKS

