+32 Seiten GRATIS

UNSER GESCHENK FÜR SIE!

4,99 EURO
AT: 5,30 € CH: 8,90 CHF
LU|BE: 5,80 €
IT: 6,00 € ES: 6,00 €
ISSN 2192-2756
06

LandGenuss

LandGenuss

Natürlich, gastlich & voller Liebe kochen

6|2021

BODENSTÄNDIG
Nudeln und würziger Käse in 6 tollen Kombinationen

LIEBLINGSPLÄTZCHEN
12 süße Knusperstücke für die Vorweihnachtszeit

Wild in Perfektion
6 raffinierte Gerichte mit Reh & Co.

GROSSE ADVENTSVERLOSUNG
Preise im Wert von mehr als **9000 EURO** zu gewinnen!

Wildentenbrust mit Rote-Bete-Salat und Kartoffelgratin-Törtchen

Feine Weihnachtsmenüs

Festlich genießen

HERZHAFT Deftiges mit Kohl, 4 Knödel-Varianten, Sauerkraut selbst machen **GESUND**
Die richtige Ernährung für guten Schlaf **AB AUFS LAND!** Die Schweiz entdecken

fm falkemedia

FÜR TM6, TM5® & TM31

HOL SIE DIR INS Kochbuchregal

Coming soon!

Bestseller!

Neu!

JE NUR 29,90 €

ALLE KOCH- UND BACKBÜCHER VON mein ZauberTopf
JETZT BESTELLEN UNTER: WWW.FALKEMEDIA-SHOP.DE

amazon.de®

AUCH ÜBERALL IM BUCHHANDEL:

bücher.de

Thalia

OSIANDER.de Bücher seit 1596

Hugendubel Das Lesen ist schön!

Mayersche.de

Fein & ländlich

Liebe Leserin, lieber Leser,

mit großen Schritten geht es in Richtung Advent. In dieser neuen Ausgabe von „LandGenuss“ präsentieren wir Ihnen daher die schönsten Rezepte für die Weihnachtszeit, darunter Plätzchen, die verzaubern, und feine Speisen für das große Familienfest. Natürlich kommen auch herzhafte Wintergerichte für den Alltag in dieser Ausgabe nicht zu kurz. Freuen Sie sich auf neue Knödelvarianten und jede Menge deftiger Lieblingsgerichte mit Käse und Kohl. Außerdem liefern wir Ideen für einen gemütlichen Winterbrunch und verraten Rezepte für raffinierte Silvesterhäppchen und -drinks. Und für das vollkommene Wintergefühl nehmen wir Sie mit auf einen Ausflug in die Schweiz.

Ich wünsche Ihnen eine frohe Weihnachtszeit.
Kommen Sie gesund ins neue Jahr!

Herzlichst Ihre

Amelie Flum | Chefredakteurin

@landgenussmagazin www.landgenuss-magazin.de/facebook

Gut zu wissen

Lernen Sie von Experten!
Wie gewohnt stehen Ihnen unsere Experten auch in dieser Ausgabe mit ihren Tipps und Tricks zur Seite: ***Yvonne Willicks*** *(g. o. l.) verrät, wie Sie hartnäckige Flecken entfernen,* ***Peter Rasch*** *(g. o. r.) klärt über Gartenmythen auf,* ***Mirko Reeh*** *(o. l.) zeigt, worauf es beim Anbau und der Pflege von Basilikum ankommt, und* ***Dr. Franziska Rubin*** *(o. r.) erklärt Ihnen, wie Sie depressiven Verstimmungen selbst entgegenwirken können.*

Titelfotos: Ira Leoni (1); AdobeStock/ExQuisine (1); Anna Gieseler (1); © StockFood/für ZS Verlag/Hoersch, Julia (1) | Fotos: Getty Images/iStock/Getty Images Plus/LeszekCzerwonka (1); Kathrin Knoll (1); © Judith Büthe (2); Udo Tanske (1); To Bikko (1)

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

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

INHALT

LandGenuss
6/2021

50 Winterpracht in der Schweiz

8 Oh du köstliche! Menüs fürs Fest

120 Feines zu Silvester

44 Knödel in voller Vielfalt

Vorgestellt: Die Kartoffelflüsterer **38**

78 Saisonliebling: Viermal Kohl

Topf & Teller

8 Feine Weihnachtsmenüs Wir servieren Ihnen dreimal drei Gänge zum Fest

20 Plätzchenzeit Zwölf kleine Schätze für die Keksdose

32 Nudeln und Käse Sechs herzhafte Alltagsgerichte für die ganze Familie

44 Knödel Raffiniert gefüllt oder mit besonderen Zutaten

58 Alle mögen Raclette! Neue Rezepte für den Klassiker

62 Gesunder Genuss Die richtige Ernährung für guten Schlaf

70 Leckeres Wild Sechs tolle Gerichte mit Weinbegleitung

78 Frische Ernte Kohl in vier köstlichen Variationen

86 Fermentieren Sauerkraut und mehr selbst gemacht

90 Wintertorten Prachtvolle Meisterwerke für das nächste Kaffeekränzchen

102 5-Zutaten-Gerichte Kleiner Einkauf, großer Genuss. Diesmal: drei Rezepte mit Fisch

120 Silvesterbüfett Besondere Häppchen und Drinks

128 Gerichte aus der Kindheit Unsere Lieblingsspeisen. Diesmal: Gutes mit Hefe

136 Winterbrunch Ideen für ein gemütliches Beisammensein

Land & Leute

38 Die Kartoffeljungs Wie drei junge Männer mit ihrem lokalen Betrieb zu Botschaftern der Kartoffel wurden

50 Ab aufs Land! Wir nehmen Sie mit in die Schweiz, wo Sie Winterzauber und Schlittenglück erleben

98 Wer macht's? Das Familienunternehmen ASA Selection im Porträt

112 Robin Pietsch Der sternedekorierte Profikoch lebt die rustikale Heimatküche und verleiht ihr neuen Glanz

Tipps & Tricks

68 Gesundheitswissen Wie Sie depressive Verstimmungen, insbesondere in der Winterzeit, einfach loswerden

84 Gartenwissen Sieben alte Gartenmythen stehen auf dem Prüfstand. Was steckt dahinter?

134 Leckerwissen Was es beim Anbau und der Pflege von Basilikum zu beachten gilt

145 Alltagswissen Wie Sie hartnäckigen Flecken ganz leicht den Garaus machen

Service

3 Editorial

6 Rezeptfinder

30 Adventsverlosung

108 Kaffeeklatsch

144 Genussrätsel

146 Vorschau & Impressum

Fotos: © Frauke Antholz (2); Schwyz Tourismus AG (1); Ira Leoni (2); Julian Mittelstädt (1); Tina Bumann (1); © StockFood/Westermann, Jan-Peter (1); © StockFood/für ZS Verlag/Hoersch, Julia (1)

REZEPTFINDER

Alle Rezepte dieser Ausgabe auf einen Blick

Deftig

S. 16 Frischkäsetörtchen mit Räucherlachs

S. 16 Ravioli mit Spitzkohl-Pilz-Füllung

S. 17 Rucolasalat mit Ziegenkäse und Birne

S. 17 Poularde mit Rotkohl & Mandelkroketten

S. 18 Rosenkohlsuppe mit Petersilienwurzeln

S. 19 Rollbraten mit Bohnen & Kartoffelbäumchen

S. 33 Bucatini in Tomatensoße mit Mozzarella

S. 34 Casarecce in Vier-Käse-Soße mit Pilzen

S. 35 One-Pot-Nudeln mit Hüftsteak

S. 36 Muschelnudeln mit Ricotta-Grünkohl-Füllung

S. 37 Nudeleintopf mit Ziegenkäse-Grießnocken

S. 37 Brokkoli-Lasagne mit Limburger

S. 40 Szegediner Gulasch in der Kartoffel

S. 43 Kartoffel-Lauch-Salat | Erdäpfelkas

S. 45 Hirseknödel

S. 46 Schwarzplentenknödel

S. 46 Blutwurst-Kartoffelknödel

S. 54 Schweizer Käsesuppe mit Croûtons

S. 65 Buddha-Bowl mit Thunfisch | Ei im Glas

S. 66 Gemüsecurry mit Hähnchenbrust

S. 66 Feldsalat mit Kichererbsen

S. 71 Wildentenbrust mit Kartoffelgratin-Törtchen

S. 72 Hirsch-Saltimbocca mit Kartoffeltalern

S. 74 Rehrücken im Wirsingmantel

S. 75 Rehragout mit Bandnudeln

S. 76 Hirschkeule mit Stampf und Karotten

S. 77 Wildschweinrücken mit Walnusskruste

S. 81 Dinkelstrudel | Grünkohl-Kartoffel-Eintopf

S. 82 Weißkohllasagne | Käsespätzle mit Kohl

S. 103 Zanderfilet mit Kohlrabigemüse und Reis

S. 104 Gebackene Forellen auf Gemüsebett

S. 107 Kabeljau im Bierteig mit Gurkensalat

S. 114 Sahnige Maronensuppe

S. 114 Krustiges Sauerteigbrot mit Kalbstatar

S. 116 Herzhafte Rinderrouladen mit Rotkohlsalat

S. 121 Kartoffel-Filoteigküchlein mit Ziegenkäse

S. 122 Nudelsalat mit Steak und Garnelen

S. 125 Frittierte Reisbällchen mit Artischockendip

S. 126 Linsensalat in Bresaola-Säckchen

S. 126 Polentaschnitten mit marinierter Zucchini

S. 133 Speck-Zwiebelkuchen | Pizzafladen

S. 138 Eiersalat | Drei-Käse-Soufflé

S. 140 Kräuter-Ei-Brote

S. 141 Dinkelfladen mit Salat und Joghurtdip

Süß

S. 17 Clementinenparfait mit Kompott

S. 18 Kokosnuss-Champagner-Trifle

S. 19 Bratapfel-Tiramisu

S. 23 Linzer Törtchen | Linzer Plätzchen

S. 24 Kekse mit Konfitüre | Nugatkekse

S. 26 Zimtsterne | Marzipansterne

S. 26/27 Lebkuchenstangen | Powidl-Tränen

S. 27 Nugatplätzchen | Schokoplätzchen

S. 28 Schwarz-Weiß-Gebäck | Himbeerherzen

S. 48 Gebackene Apfelknödel

S. 96 Winterzauberwald-Torte

S. 96 Kürbiskern-Orangen-Torte mit Früchten

S. 96 Zimt-Apfel-Torte

S. 97 Clementinen-Joghurt-Torte

S. 97 Mousse-au-Chocolat-Torte mit Kaffeelikör

S. 133 Butterkuchen | Dampfnudeln

S. 137 Vanillewaffeln mit Sanddornkonfitüre

S. 141 Milchreis mit Blaubeerkompott

Fotos: siehe Rezeptseiten

PLUS

17 weitere Rezeptideen:

S. 60 Sechs Rezepte für den Racletteabend
S. 88 Vier Rezepte für fermentiertes Gemüse
S. 120 Himbeer-Bellini
S. 122 Orangen-Rosmarin-Spritz
S. 123 Limoncello-Basilikum-Drink
S. 124 Mango-Maracuja-Drink mit Kick
S. 125 Kirschdrink
S. 142 Ingwer-Apfel-Punsch
S. 142 Fruchtiger Glögg

Gastgeben – so geht's

Wer gern Gäste empfängt und ihnen einen schönen Abend bereiten möchte, sollte ein paar Tipps beachten. Auf den Folgeseiten verraten wir, worauf es ankommt, damit alle am Tisch – Sie eingeschlossen – eine gute Zeit haben.

Frohes Fest!

WEIHNACHTS-MENÜS

Wir präsentieren Ihnen drei feine Drei-Gänge-Menüs, die Sie nach Wunsch auch untereinander kombinieren können. Mit diesen Köstlichkeiten zaubern Sie Ihren Gästen am Weihnachtsabend ein Lächeln ins Gesicht

Foto: Getty Images/E+/svetikd (1)

Die richtige Einstellung

Nur wer selbst entspannt ist, kann auch entspannte Gäste haben. Deshalb ist es wichtig, beim Jonglieren mit Töpfen, Pfannen & Co. nicht in Hektik zu verfallen. Diese würde sich auf die Gäste übertragen und die gemütliche Stimmung stören.

Frischkäsetörtchen mit Räucherlachs

SEITE 16

Menü 1

FEIN UND RAFFINIERT

Vorspeise

Zart und cremig kommt das Frischkäsetörtchen daher, das mit einem Boden aus pikanten Fenchelkeksen einen krossen Gegenpart bekommt. Mit Räucherlachs und Fenchelgrün wird's sehr fein.

Hauptspeise

Ein vegetarisches Gericht, für das etwas handwerkliches Geschick erforderlich ist. Doch die Mühe lohnt sich: Die gefüllten Nudeltaschen schmecken einfach herrlich herzhaft – besonderes mit den aromatisch eingekochten Schalotten.

Dessert

Eine herrlich fruchtige, cremige und darüber hinaus wirklich praktische Nachspeise, denn sowohl das Parfait als auch das Kompott können Sie bereits einige Tage im Voraus zubereiten.

Clementinenparfait mit Kompott

SEITE 17

Ravioli mit Spitzkohl-Pilz-Füllung und Balsamicoschalotten

SEITE 16

Fotos: © StockFood/Del Re, Alice (1); © StockFood/StockFood Studios/Neubauer, Mathias (2)

Eine gute Vorbereitung

Tätigen Sie alle Einkäufe schon zwei bis drei Tage vor dem Gastgeberabend und versuchen Sie, so viele Menükomponenten (z. B. das Dessert) wie möglich schon am Vortag vorzubereiten. Auch die Tafel können Sie frühzeitig eindecken.

Rucolasalat mit Ziegenkäse, Birnen und karamellisierten Nüssen

SEITE 17

Fotos: © StockFood/Immediate Media/Good Food (1); Ira Leoni (1); © StockFood/Great Stock! (1)

Menü 2

KLASSISCH UND ELEGANT

Vorspeise

Das Highlight auf diesem Salat, der mit leicht scharfem Rucola und süßen Birnen punktet, sind die karamellisierten Pekannüsse und der gebackene Ziegenkäse. Einfach lecker!

Hauptspeise

Ein wahres Prachtstück auf der Festtafel. Richten Sie die gefüllte Poularde auf einer Platte an und tranchieren Sie sie am Tisch, sodass jeder sein Lieblingsstück bekommt. Die selbst gemachten Mandelkroketten sind als Beilage ideal.

Dessert

Ein wunderbares Schichtdessert, das mit edlem Champagner, süßer Mango und zarter Kokoscreme keine Wünsche offenlässt. Die gerösteten Kokosraspel sind das knusprige i-Tüpfelchen.

Ordnung schaffen

Wer mehrere Gänge kocht, geht schnell in schmutzigem Geschirr unter und findet kaum noch Platz auf der Arbeitsfläche. Zu Beginn des Abends sollte die Spülmaschine also leer sein, damit Sie sie zwischendurch fix befüllen können.

Rollbraten mit Speckbohnen und Kartoffelbäumchen

SEITE 19

Menü 3

HERZHAFT UND VERSPIELT

Vorspeise

Eine wunderbar cremige Suppe, die dank Rosenkohl und Petersilienwurzeln herrlich deftig ist. Mit kross frittiertem Topping ein gelungener Start ins Menü.

Hauptspeise

Ein zarter Schweinebraten mit einer Füllung aus Frischkäsecreme und Mangold und einer goldbraunen knusprigen Kruste. Dazu Bohnen im Speckmantel und niedliche Kartoffelbäumchen. Klingt nicht nur perfekt, das ist es auch.

Dessert

Die Kombination aus im Ofen gebackenem Apfelkompott, Lebkuchen und sahniger Mascarponecreme ist einfach unschlagbar. Noch dazu ist das Tiramisu mit der Garnitur aus Rosmarin-Tannenbäumen eine echte Augenweide.

Rosenkohlsuppe mit Petersilienwurzeln

SEITE 18

Bratapfel-Tiramisu
im Glas

SEITE 19

Fotos: Ira Leoni (1); © StockFood/Klambt Style-Verlag/Schindler, Maryam (1); © StockFood/Schall, Ewgenija (1)

Frischkäsetörtchen mit Räucherlachs

ZUTATEN für 4 Personen
- **5 EL Butter**
- **100 g pikante Kekse (z. B. Taralli mit Fenchelsaat)**
- **1/2 Handvoll Fenchelgrün**
- **400 g Frischkäse**
- **200 g Ricotta**
- **1/2 grüne Biozitrone**
- **100 g Räucherlachs in Scheiben**
- **2 EL Granatapfelkerne**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Die Butter schmelzen. Die Kekse in einem Mixer zu Krümeln zerkleinern und in einer Schüssel mit der geschmolzenen Butter vermischen. Die Bröselmasse in 4 hohe Metallringe (Ø 7 cm) verteilen und als Boden gut andrücken. Bis zur Weiterverarbeitung kalt stellen.

2 Fenchelgrün waschen und trocken schütteln. 1–2 TL davon sehr fein hacken. Frischkäse, Ricotta und das gehackte Fenchelgrün in eine Schüssel geben und alles gut verrühren. Von der gewaschenen Zitronenhälfte 1 dünne Scheibe abschneiden und beiseitelegen. Von der übrigen Zitrone die Schale sehr fein abreiben und den Saft auspressen. 3/4 der Zitronenschale zur Frischkäsecreme geben, diese mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Die Masse auf die Metallringe verteilen. Alles mit Frischhaltefolie abdecken und 30 Minuten kalt stellen.

3 Die Zitronenscheibe vierteln. Die Metallringe von den Törtchen lösen Törtchen auf Teller setzen, jeweils mit Räucherlachs und 1 Zitronenstück toppen. Den Lachs noch leicht mit Pfeffer würzen und mit der übrigen Zitronenschale bestreuen. Die Törtchen mit Granatapfelkernen und etwas Fenchelgrün garnieren und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten
zzgl. 30 Minuten Kühlzeit

Ravioli mit Spitzkohl-Pilz-Füllung und Balsamicoschalotten

ZUTATEN für 4 Personen
- **375 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten**
- **3 Eier**
- **1 EL Rapsöl**
- **5 Stiele Thymian**
- **6 Schalotten**
- **4 EL Butter**
- **2 TL brauner Zucker**
- **100 ml Balsamicoessig**
- **1 Zwiebel**
- **250 g braune Champignons**
- **250 g Spitzkohl**
- **1 EL Butterschmalz**
- **2 mehligkochende Kartoffeln (am Vortag zu Pellkartoffeln gekocht)**
- **1 EL Schmand**
- **3 EL Semmelbrösel**
- **2 EL Schnittlauch in Röllchen**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Mehl, 1/2 TL Salz, Eier und Öl in einer Schüssel zu einem glatten Teig verkneten. Ggf. noch etwas Wasser oder Mehl einarbeiten. Den Teig abgedeckt 30 Minuten ruhen lassen.

2 Inzwischen den Thymian waschen und trocken schütteln, 2 Stiele beiseitelegen. Schalotten schälen, mit dem Strunk längs in Spalten schneiden und in einem Topf in 2 EL Butter andünsten. Mit dem Zucker bestreuen, karamellisieren lassen, mit dem Essig und 3–4 EL Wasser ablöschen. 3 Thymianstiele dazugeben. Alles ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze einköcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Für die Raviolifüllung die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Pilze putzen und ca. 100 g davon fein würfeln, den Rest halbieren. Vom Spitzkohl ca. 150 g in sehr feine Streifen schneiden, den Rest in eher grobe Streifen schneiden. Zwiebel- und Pilzwürfel sowie die feinen Spitzkohlstreifen in einer Pfanne im heißem Butterschmalz 3–4 Minuten andünsten. Mit Salz, Pfeffer und den Blättchen von 2 Stielen Thymian würzen und in eine große Schüssel geben. Die Kartoffeln pellen, fein reiben und mit dem Schmand in die Schüssel geben. Alles gut vermischen.

4 Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und Kreise (Ø 7–8 cm) ausstechen. In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Die Ränder der Kreise mit etwas kaltem Wasser bestreichen. In die Mitte von jedem Teigling 1 gehäuften TL Füllung geben, den Teig zusammenklappen und um die Füllung herum andrücken, die Ränder mit einer Gabel fest andrücken. Die Ravioli in kochendem Salzwasser in 4–6 Minuten gar ziehen lassen. Eine Garprobe machen.

5 1 EL Butter in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Semmelbrösel darin bräunen, dann die Pfanne zur Seite ziehen. In einer großen Pfanne die restliche Butter erhitzen, restlichen Spitzkohl und halbierte Pilze darin anbraten. Die Ravioli mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben, in die Pfanne geben und etwa 2 Minuten darin schwenken.

6 Den Ravioli-Spitzkohl-Pilz-Mix auf Teller verteilen. Das Gericht mit Butterbröseln und Schnittlauchröllchen bestreuen und servieren. Die Balsamicoschalotten in einem Schälchen dazureichen.

ZUBEREITUNGSZEIT 100 Minuten

GENUSSTIPP

Dieses Gericht lässt sich immer wieder variieren, indem Sie die Zutaten für die Füllung anpassen. Anstelle von Spitzkohl und Pilzen passen auch Lauch und gebratener Speck oder Hackfleisch sehr gut. Die geriebenen Pellkartoffeln in der Füllung sorgen für die richtige Bindung und halten sie gleichzeitig schön saftig. Wer mag, reicht noch eine cremige Käsesoße auf Basis einer Béchamel zu den würzigen Ravioli.

Clementinenparfait mit Kompott

ZUTATEN für 4 Personen

- **312 g Mandarinen (Dose)**
- **4 Bioclementinen**
- **8 Kardamomkapseln**
- **2 Sternanis**
- **2 Zimtstangen**
- **6 Eigelb**
- **125 g Zucker**
- **200 g Sahne**
- **2 EL Orangenlikör (z. B. Grand Marnier)**
- **12 Zimtsterne (gekauft oder selbst gebacken, Rezept Seite 26)**

1 Die Mandarinen durch ein Sieb abgießen, dabei den Sud auffangen. Die Früchte pürieren und beiseitestellen. Die Clementinen aus der Schale lösen und in Filets zerteilen, dabei die weißen Reste der Schale entfernen.

2 Den aufgefangenen Mandarinensud mit Kardamom, Sternanis und Zimtstangen aufkochen. Die Clementinenfilets dazugeben. Alles kurz aufkochen, das Kompott dann vom Herd nehmen und auskühlen lassen.

3 Die Eigelbe mit dem Zucker in einer Schüssel in ca. 5 Minuten schaumig aufschlagen. Die Sahne steif schlagen. Mandarinenpüree sowie Orangenlikör unter die Eigelbmasse rühren, dann die Sahne vorsichtig unterheben. Die Masse in 4 kalt ausgespülte Mini-Gugelhupfformen (Ø 11 cm) oder andere Förmchen füllen und im Tiefkühlschrank mindestens 4 Stunden gefrieren lassen.

4 Die Parfaits ca. 10 Minuten vor dem Servieren aus dem Tiefkühlschrank nehmen, dann auf Teller stürzen. Das Kompott mit den Gewürzen um die Parfaits herum verteilen und das Dessert mit Zimtsternen garniert servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten zzgl. 4 Stunden Kühlzeit

Rucolasalat mit Ziegenkäse, Birne und karamellisierten Nüssen

ZUTATEN für 4 Personen

- **100 g Pekannusskerne**
- **2 EL brauner Zucker**
- **2 EL Ahornsirup**
- **2 EL heller Balsamicoessig**
- **1 TL Senfpulver**
- **4 EL Olivenöl**
- **2 Bund Rucola**
- **2 rotschalige Birnen**
- **4 Ziegenkäsetaler**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Pekannüsse darauf verteilen, mit braunem Zucker bestreuen und mit Ahornsirup beträufeln. Die Nüsse im vorgeheizten Ofen 8–10 Minuten rösten und karamellisieren, anschließend herausnehmen, auskühlen lassen und grob hacken. Den Backofen auf Grillfunktion umschalten.

2 Essig, Senfpulver und Öl verquirlen und das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Birnen waschen, trocken tupfen und mit einem Spiralschneider in lange, dünne Streifen schneiden. Diese in eine Schüssel geben und mit der Hälfte des Dressings vermengen.

3 Ziegenkäsetaler auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen und unter dem heißen Backofengrill nur kurz goldbraun grillen.

4 Den Rucola auf Teller verteilen. Die marinierten Birnenstreifen und die karamellisierten Pekannüsse daraufgeben und je 1 gebackenen Ziegenkäsetaler daraufsetzen. Den Salat mit etwas Pfeffer würzen, mit dem restlichen Dressing beträufeln und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

Gefüllte Poularde mit Rotkohl und Mandelkroketten

ZUTATEN für 4 Personen

- **800 g mehligkochende Kartoffeln**
- **2 altbackene Brötchen**
- **200 ml lauwarme Milch**
- **1 Zwiebel**
- **1 Knoblauchzehe**
- **100 g Trockenpflaumen**
- **4 Stiele Thymian**
- **2 EL Rapsöl zzgl. reichlich Rapsöl zum Ausbacken**
- **6 Eier**
- **1 Poularde (ca. 1,5 kg, küchenfertig)**
- **1–2 EL Butterschmalz zzgl. etwas mehr zum Fetten**
- **175 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten**
- **etwas frisch geriebene Muskatnuss**
- **1 kg Rotkohl**
- **6 Schalotten**
- **12 Gewürznelken**
- **1 EL Puderzucker**
- **2 Lorbeerblätter**
- **200 ml Portwein**
- **200 ml Rotwein**
- **100 g Semmelbrösel**
- **100 g Mandelblättchen**
- **200 g Sahne**
- **1 EL getrockneter Majoran**
- **3 EL Preiselbeerkonfitüre**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Kartoffeln schälen, waschen und halbieren. In kochendem Salzwasser in ca. 20 Minuten garen. Brötchen grob in Stücke schneiden und 10 Minuten in der lauwarmen Milch einweichen. Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. Trockenpflaumen hacken. Thymian waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

2 Für die Poulardenfüllung 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Thymian darin andünsten. Pflaumen kurz mitdünsten, dann

alles vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Eingeweichtes Brötchen samt Flüssigkeit, Zwiebelmix, 2 Eier, etwas Salz und Pfeffer vermengen. Die Poularde trocken tupfen und rundum mit Salz und Pfeffer würzen. Die Füllung in den Bauchraum der Poularde geben und die Öffnung mit kleinen Holzspießen verschließen. Die gefüllte Poularde in einen gefetteten Bräter geben und im vorgeheizten Backofen 90–100 Minuten garen, dabei zwischendurch immer wieder mit dem Bratensaft begießen.

3 Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und durch die Kartoffelpresse drücken. 2 Eier trennen. Eiweiß bis zur Verwendung kalt stellen. Eigelbe, 3 EL Mehl, Muskat, Salz und Pfeffer mit den Kartoffeln kurz vermengen. Ggf. etwas Mehl dazugeben. Die Masse zu kleinen, länglichen Kroketten formen.

4 Rotkohl putzen, waschen, vierteln und vom harten Strunk befreien, dann in feine Streifen schneiden oder hobeln. Schalotten schälen und jeweils mit 2 Nelken spicken. Butterschmalz in einem großen Topf erhitzen, Rotkohl darin andünsten. Puderzucker, Schalotten und Lorbeer dazugeben, alles mit Salz und Pfeffer würzen und mit Portwein ablöschen. Etwas einkochen lassen, dann Rotwein dazugeben und ebenfalls etwas einkochen lassen. Den Rotkohl 25–30 Minuten köcheln lassen.

5 Übrige Eier und Eiweiß gut verquirlen. Übriges Mehl, Semmelbrösel sowie Mandelblättchen jeweils auf tiefe Teller geben. Teigling erst im Mehl, dann im Ei, in den Semmelbröseln, dann wieder im Mehl, im Ei und schließlich in den Mandeln wenden. Rapsöl in einem Topf auf ca. 180 °C erhitzen. Kroketten darin portionsweise unter Wenden goldbraun und knusprig frittieren, dann auf Küchenpapier abtropfen lassen.

6 Poularde aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen. Bratensaft in einen Topf geben, ggf. entfetten. Sahne dazugeben und die Soße einköcheln lassen. Mit Majoran, Salz und Pfeffer würzen. Preiselbeerkonfitüre unter den Rotkohl rühren, diesen ebenfalls mit Salz und Pfeffer abschmecken. Poularde mit Kroketten, Rotkohl und Soße servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 2,5 Stunden

Kokosnuss-Champagner-Trifle

ZUTATEN für 4 Personen

- **4 große Mangos**
- **2 EL brauner Zucker**
- **100 g Kokoscreme (Dose)**
- **1 EL Kokosöl**
- **2 EL Kokosblütenzucker**
- **100 g Sahne**
- **400 g Madeirakuchen (alternativ anderer Rührkuchen nach Wahl)**
- **400 ml Champagner**
- **80 g Kokosraspel, geröstet**
- **etwas Puderzucker zum Bestäuben**

1 Mangos schälen. Das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und in einem hohen Gefäß mit dem Zucker fein pürieren. Das Püree kalt stellen. Die Kokoscreme mit Kokosöl und Kokosblütenzucker verrühren. Sahne in einer separaten Schüssel steif schlagen und unterheben. Die Kokoscreme in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen und 30 Minuten kalt stellen.

2 Den Madeirakuchen in mundgerechte Würfel schneiden. Ein wenig Mangopüree auf 4 Dessertgläser verteilen. Die Kuchenwürfel daraufgeben und mit dem Champagner beträufeln. Übriges Mangopüree darauf verteilen und die Kokoscreme in Tupfen daraufgeben. Das Dessert mit den gerösteten Kokosraspeln bestreuen, mit etwas Puderzucker bestäuben und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten
zzgl. 30 Minuten Kühlzeit

GENUSSTIPP

Für eine alkoholfreie Variante den Champagner durch Orangensaft oder Maracujanektar ersetzen.

MENÜ 3

Rosenkohlsuppe mit Petersilienwurzeln

ZUTATEN für 4 Personen

- **500 g Rosenkohl**
- **250 g Petersilienwurzeln**
- **1 Zwiebel**
- **10 g Ingwer**
- **1 EL Rapsöl**
- **150 ml trockener Weißwein**
- **800 ml Gemüsebrühe**
- **2 TL Sesamsaat**
- **3–4 Stiele krause Petersilie**
- **reichlich Rapsöl zum Frittieren**
- **150 g Sahne**
- **etwas frisch geriebene Muskatnuss**
- **2–3 TL Biozitronensaft**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Den Rosenkohl waschen, putzen und vierteln. Die Petersilienwurzeln schälen. Ca. 60 g davon in feine Streifen schneiden, den Rest grob würfeln. Die Zwiebel und den Ingwer schälen und fein hacken. Das Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Ingwer darin kurz glasig dünsten. Rosenkohl und gewürfelte Petersilienwurzeln kurz mitandünsten. Alles mit Wein und Brühe ablöschen und ca. 15 Minuten köcheln lassen.

2 Den Sesam ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten, dann abkühlen lassen. Petersilie waschen und gut trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und zusammen mit den Petersilienwurzelstreifen in heißem Öl kross frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen.

3 Die Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren, dann die Sahne unterrühren und die Suppe mit Muskat, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe auf Suppenschalen verteilen, mit dem Sesam bestreuen, mit frittierte Petersilienwurzeln und frittierter Petersilie garnieren und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten

Rollbraten mit Speckbohnen und Kartoffelbäumchen

ZUTATEN für 4 Personen

- **250 g Mangold**
- **2 Knoblauchzehen**
- **400 g Frischkäse**
- **1 Eigelb**
- **3 EL Semmelbrösel**
- **etwas frisch geriebene Muskatnuss**
- **1/2 Biozitrone (abgeriebene Schale)**
- **1–2 EL Butterschmalz zzgl. etwas mehr zum Fetten**
- **1 kg Schweinebauch (vom Metzger zu einem Rollbraten aufgeschnitten)**
- **200 ml Rotwein**
- **400 ml Rinderfond**
- **600 g grüne Bohnen**
- **1 kg festkochende Kartoffeln**
- **3 Zweige Rosmarin**
- **150 g Frühstücksspeck in dünnen Scheiben**
- **4 EL Rapsöl**
- **1 EL Speisestärke**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Den Mangold waschen und von den groben Stielen befreien (diese anderweitig verarbeiten). Mangoldblätter 1–2 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren. Anschließend abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Inzwischen Knoblauch schälen, durch die Knoblauchpresse drücken und mit Frischkäse, Eigelb, Semmelbröseln sowie etwas Muskat, Salz, Pfeffer und Zitronenschale verrühren.

2 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen Bräter mit etwas Butterschmalz fetten. Das Fleisch trocken tupfen und rundherum mit Salz und Pfeffer würzen. Auf der Fleischseite mit der Frischkäsemasse bestreichen und mit den blanchierten Mangoldblättern belegen. Alles von der langen Seite her eng einrollen und den Braten mit Küchengarn fest umwickeln. Den Rollbraten in den Bräter legen und im vorgeheizten Ofen 80–85 Minuten garen, dabei nach und nach Rotwein und Fond angießen und den Braten immer wieder wenden und mit dem Bratensud beträufeln.

3 In der Zwischenzeit Bohnen putzen, waschen und in etwa gleich lange Stücke schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und der Länge nach in gleich dicke Scheiben schneiden. Mit einem Tannenbaum-Plätzchenausstecher „Kartoffelplätzchen“ ausstechen. Den Rosmarin waschen und trocken schütteln. Die Zweige grob zerzupfen.

4 Bohnen in kochendem Salzwasser 5 Minuten blanchieren. Abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Jeweils einige Bohnen in 1 Scheibe Frühstücksspeck einwickeln. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Päckchen darin rundherum knusprig braten.

5 Das Butterschmalz in einer weiteren Pfanne erhitzen, die Rosmarinzweige dazugeben und die Kartoffelplätzchen im heißen Fett rundherum goldbraun braten. Leicht salzen.

6 Den Rollbraten aus dem Backofen nehmen und den Ofen auf Grillfunktion umschalten. Rollbraten aus dem Bräter heben, die Bratensoße in einen Topf geben, ggf. entfetten und bei großer Hitze einkochen lassen. Braten auf einem Rost zurück in den Backofen geben und 3–4 Minuten grillen.

7 Die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser verrühren und die kochende Bratensoße damit unter Rühren abbinden. Die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rollbraten aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen. Dann in Scheiben schneiden und mit Speckbohnen, Kartoffelbäumchen und etwas Soße auf Teller verteilen. Das Gericht sofort servieren.

TIPP: Der Braten kann auch gut mit Putenfleisch zubereitet werden. Die Garzeit sollte dann entsprechend angepasst werden. Verwenden Sie dazu ein Bratenthermometer, damit das Fleisch gar ist und schön saftig bleibt.

ZUBEREITUNGSZEIT 2,5 Stunden

Bratapfel-Tiramisu im Glas

ZUTATEN für 4 Personen

- **2 Äpfel**
- **2 EL flüssiger Honig**
- **1/2 TL Zimtpulver**
- **1 Prise Vanillepulver**
- **5 EL weißer Portwein**
- **1 EL Rosinen**
- **1 EL Rum**
- **120 g Lebkuchen**
- **150 g Mascarpone**
- **1 Eigelb**
- **2 EL Zucker**
- **5 EL Sahne**
- **4 Rosmarinzweige zum Garnieren**
- **einige frische Cranberrys zum Garnieren**
- **etwas Puderzucker**

1 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Äpfel waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in mundgerechte Würfel schneiden. Mit Honig, Zimt, Vanille, Portwein, Rosinen und Rum in einer Auflaufform mischen und 20 Minuten im vorgeheizten Ofen backen. Das gebackene Apfelkompott aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen, dann in 4 Dessertgläser (à ca. 250 ml) füllen.

2 Den Lebkuchen zerbröckeln und auf die Gläser verteilen. Mascarpone, Eigelb, Zucker und Sahne schaumig schlagen. Die Creme auf Lebkuchen geben. Alles mit Frischhaltefolie abdecken und 60 Minuten kalt stellen.

3 Zum Servieren Rosmarinzweige waschen und trocken schütteln, dann zurechtschneiden und wie kleine Tannenbäume in das Tiramisu stecken. Die Cranberrys waschen und trocken tupfen. Das Dessert mit den Cranberrys garnieren und mit etwas Puderzucker bestäubt servieren.

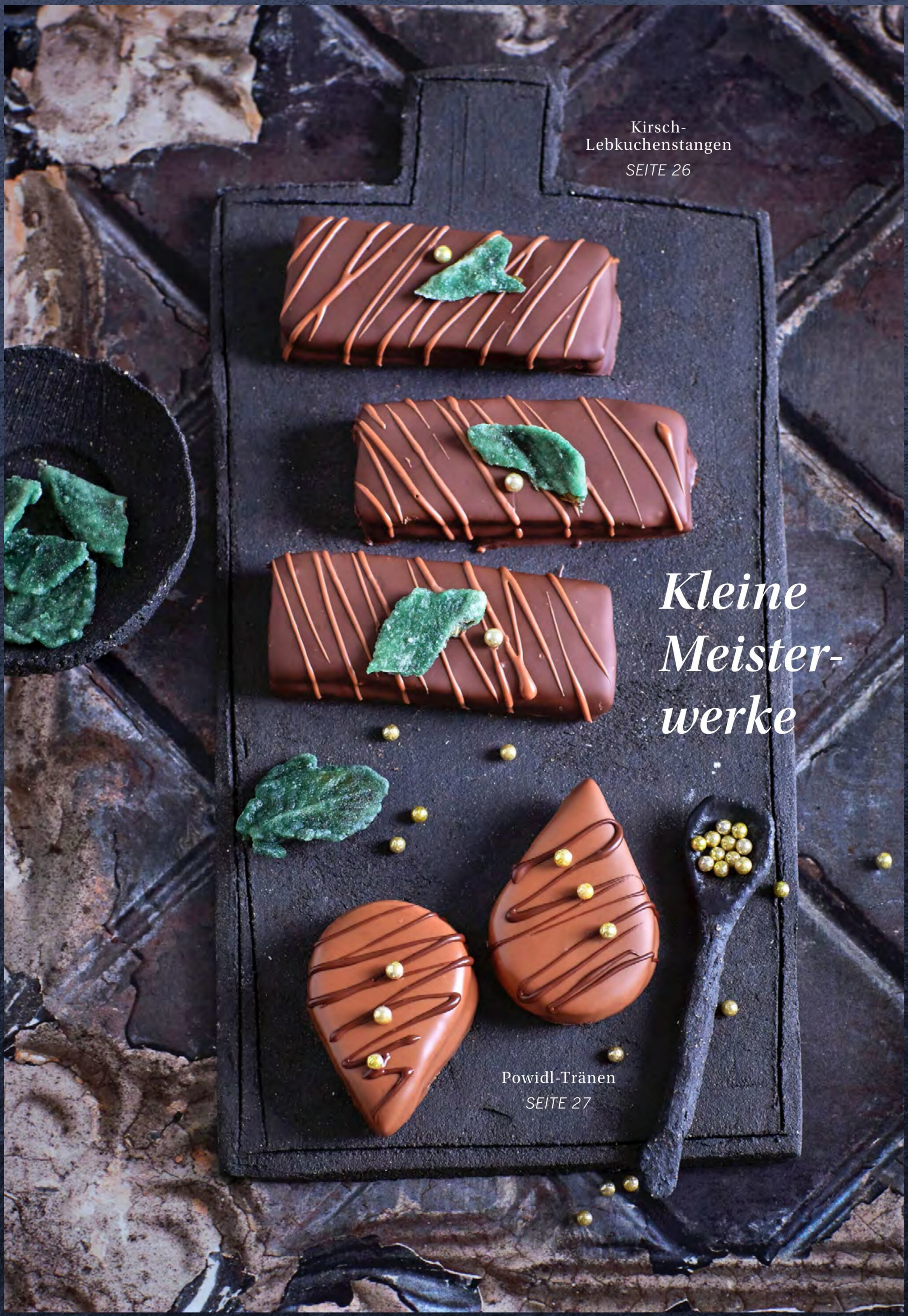
ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten
zzgl. 60 Minuten Kühlzeit

Marzipansterne
SEITE 26

Süße Advents-
LIEBLINGE

Wir gestehen: Von Weihnachtsplätzchen können wir nicht genug bekommen. Daher möchten wir es uns nicht nehmen lassen, Ihnen sechs Klassiker und jeweils eine Variante davon vorzustellen

Zimtsterne
SEITE 26



Kirsch-
Lebkuchenstangen

SEITE 26

Kleine Meister-werke

Powidl-Tränen

SEITE 27

Fotos: © StockFood/für ZS Verlag/Hoersch, Julia (2); AdobeStock/peterschreiber.media (1)

Spritzgebäck mit Schokoglasur

SEITE 27

Nugat-Spritzgebäck

SEITE 27

Knusprige Goldstücke

Linzer Törtchen

ZUTATEN für ca. 60 Stück
- **125 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten**
- **125 g weiche Butter**
- **250 g Puderzucker**
- **125 g gemahlene Haselnüsse**
- **1 Eigelb**
- **1 TL Zimtpulver**
- **1 EL Rum**
- **1 Prise Salz**
- **1 Msp. Vanillemark**
- **1/2 TL Bioorangenschale**
- **220 g Marzipanrohmasse**
- **1 Prise Vanillepulver**
- **1 Eiweiß**
- **100 g Johannisbeerkonfitüre**
- **2 EL Biozitronensaft**

1 Mehl, Butter, 100 g Puderzucker, Haselnüsse, Eigelb, Zimt, Rum, Salz, Vanillemark und die Hälfte der Orangenschale rasch zu einem glatten Teig verkneten. Diesen in Frischhaltefolie gewickelt 2 Stunden kalt stellen.

2 Backofen auf 170 °C Umluft vorheizen und zwei Backbleche mit Backpapier belegen. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche 3–4 mm dick ausrollen, ca. 60 Kreise (Ø ca. 4 cm) daraus ausstechen und auf die vorbereiteten Backbleche legen, kalt stellen.

3 Marzipan mit 50 g Puderzucker, Vanillepulver, restlicher Orangenschale und 1 Eiweiß zu einer glatten Masse vermengen. Mit einem Spritzbeutel mit mittlerer Sterntülle je 1 Marzipanring auf die gekühlten Teigkreise spritzen. Die Mitte mit der Konfitüre füllen. Teiglinge blechweise im vorgeheizten Ofen 12–15 Minuten backen, dann herausnehmen und auskühlen lassen.

4 100 g Puderzucker und Zitronensaft verrühren. Die Törtchen damit dünn bestreichen und den Guss vor dem Servieren trocknen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten
zzgl. 2 Stunden Kühlzeit

Linzer Plätzchen

ZUTATEN für ca. 60 Stück
- **125 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten**
- **125 g weiche Butter**
- **100 g Puderzucker zzgl. etwas mehr zum Bestäuben**
- **125 g gemahlene Haselnüsse**
- **1 Eigelb**
- **1 TL Zimtpulver**
- **1 EL Rum**
- **1 Prise Salz**
- **1 Msp. Vanillemark**
- **1/4 TL Bioorangenschale**
- **150 g Johannisbeerkonfitüre**

1 Mehl, Butter, 100 g Puderzucker, Haselnüsse, Eigelb, Zimt, Rum, Salz, Vanillemark sowie Orangenschale zu einem glatten Teig verkneten. Diesen in Frischhaltefolie wickeln und 2 Stunden kalt stellen.

2 Den Backofen auf 170 °C Umluft vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier belegen. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche 3 mm dick ausrollen und mit einem runden Ausstechförmchen mit Wellenrand (Ø 3,5 cm) ca. 120 Kreise ausstechen.

3 Die Teiglinge auf die vorbereiteten Bleche setzen und blechweise im vorgeheizten Ofen in 8–10 Minuten hellgoldbraun backen.

4 Die Plätzchen aus dem Backofen nehmen, auf ein Kuchengitter setzen und vollständig auskühlen lassen. Jeweils 2 Plätzchen mit etwas glatt gerührter Johannisbeerkonfitüre zusammensetzen. Alles fest werden lassen, die Plätzchen mit etwas Puderzucker bestäuben und genießen.

TIPP: Statt Johannisbeerkonfitüre können Sie auch Kirsch- oder Aprikosenkonfitüre verwenden.

ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten
zzgl. 2 Stunden Kühlzeit

Fotos: © StockFood/für ZS Verlag/Hoersch, Julia (2)

Nugat-Heidesand

ZUTATEN für 45–50 Stück

- **300 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten**
- **80 g Puderzucker**
- **200 g kalte Butter in Stückchen**
- **1 Prise Salz**
- **1 TL Vanilleextrakt**
- **1/2 Biozitrone (abgeriebene Schale)**
- **1 Eiweiß**
- **100 g brauner Zucker**
- **50 g Nuss-Nugat**

1 Mehl und Puderzucker in eine große Schüssel sieben. Kalte Butter dazugeben und alles mit 1 Prise Salz, Vanilleextrakt sowie Zitronenschale mit den Händen rasch zu einem glatten Teig verkneten. Diesen dann in Frischhaltefolie wickeln und ca. 60 Minuten kalt stellen.

2 Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche kurz weich kneten, in 2 Hälften teilen und jeweils zu einer Rolle (Ø 5–6 cm) formen. Erneut in Frischhaltefolie wickeln und ca. 60 Minuten kalt stellen, bis sie fest geworden sind.

3 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eiweiß verquirlen und die Teigrollen dünn damit bestreichen. Anschließend in braunem Zucker wälzen. Die Rollen jeweils in ca. 6 mm dicke Scheiben schneiden und auf zwei mit Backpapier belegte Backbleche setzen. Mit einem Kochlöffelstiel jeweils eine Vertiefung in die Mitte drücken und die Teiglinge im vorgeheizten Backofen blechweise in 8–10 Minuten hellgoldgelb backen.

4 Die Plätzchen aus dem Ofen nehmen und auf Kuchengittern auskühlen lassen. Nugat in Stücke schneiden und in einer Metallschüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen und wieder etwas erkalten lassen. Jeweils etwas Nugat in die Vertiefungen der Plätzchen geben und fest werden lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten
zzgl. 2 Stunden Kühlzeit

Heidesand mit Himbeerkonfitüre

ZUTATEN für 45–50 Stück

- **300 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten**
- **80 g Puderzucker**
- **200 g kalte Butter in Stückchen**
- **1 Prise Salz**
- **1 TL Vanilleextrakt**
- **1/2 Biozitrone (abgeriebene Schale)**
- **1 Eiweiß**
- **100 g rosa Dekorzucker**
- **ca. 50 g passierte Himbeerkonfitüre zum Füllen**

1 Mehl und Puderzucker in eine große Schüssel sieben. Kalte Butter dazugeben und alles mit 1 Prise Salz, Vanilleextrakt sowie Zitronenschale mit den Händen rasch zu einem glatten Teig verkneten. Diesen dann in Frischhaltefolie wickeln und ca. 60 Minuten kalt stellen.

2 Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche weich kneten und in 2 gleich große Portionen teilen. Jeweils zu einer Rolle (Ø 5–6 cm) formen, dann erneut in Frischhaltefolie wickeln und ca. 60 Minuten kalt stellen.

3 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eiweiß verquirlen und die Teigrollen dünn damit bestreichen, anschließend in rosa Zucker wälzen. Die Rollen jeweils in ca. 6 mm dicke Scheiben schneiden und auf zwei mit Backpapier belegte Backbleche setzen. Mit einem Kochlöffelstiel jeweils eine Vertiefung in die Mitte drücken und die Teiglinge im vorgeheizten Ofen blechweise in 8–10 Minuten goldgelb backen, dann aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen. Jeweils etwas Konfitüre in die Vertiefungen der Plätzchen geben und die Plätzchen auf Kuchengittern auskühlen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten
zzgl. 2 Stunden Kühlzeit

Fast zu schön zum Vernaschen

Schwarz-Weiß-Gebäck
SEITE 28

Vanille-Himbeer-Herzen
SEITE 28

Fotos: © StockFood/für ZS Verlag/Hoersch, Julia (2)

Zimtsterne

ZUTATEN für ca. 50 Stück
- **4 Eiweiß**
- **1 Prise Salz**
- **300 g Puderzucker**
- **2 EL Biozitronensaft**
- **2 TL Zimtpulver**
- **350 g gemahlene Mandeln zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten**
- **etwas Kakaopulver zum Bestäuben, nach Belieben**

1 Das Eiweiß mit Salz steif schlagen. Nach und nach den Puderzucker dazugeben und alles weiterschlagen, bis ein glatter Eischnee entstanden ist. Dann den Zitronensaft dazugeben und alles schlagen, bis eine feste, glänzende Masse entstanden ist. Für die Glasur 3–4 EL des Eischnees abnehmen und kalt stellen. Unter den übrigen Eischnee die mit Zimt vermischten Mandeln mengen. Alles kurz zu einer geschmeidigen Masse verrühren.

2 Zum leichteren Ausrollen des Teigs gemahlene Mandeln auf die Arbeitsfläche streuen. Den Teig darauf 6–8 mm dick ausrollen, dann Sterne daraus ausstechen und auf mit Backpapier belegte Backbleche setzen. Alle Sterne mit dem zurückbehaltenen Eischnee bestreichen, anschließend mehrere Stunden, am besten über Nacht, bei Zimmertemperatur trocknen lassen.

3 Backofen auf 120 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die getrockneten Sterne blechweise im vorgeheizten Ofen auf unterer Schiene in ca. 25 Minuten mehr trocknen lassen als backen, sodass die Glasur schneeweiß bleibt. Die Plätzchen auf dem Blech auskühlen lassen. Nach Belieben zum Servieren mit etwas Kakaopulver bestäuben.

TIPP: Die Zimtsterne in einer verschließbaren Metalldose aufbewahren. Geben Sie ein Stück Apfel mit in die Dose, damit nichts austrocknet.

ZUBEREITUNGSZEIT 80 Minuten
zzgl. 8 Stunden Ruhezeit

Marzipansterne

ZUTATEN für ca. 40 Stück
- **100 g Marzipanrohmasse**
- **3 Eiweiß**
- **250 g Puderzucker**
- **50 g feiner Zucker**
- **1 TL Zimtpulver**
- **etwas Salz**
- **100 g gemahlene Haselnüsse**
- **100 g gemahlene Mandeln**
- **1 TL Biozitronensaft**

1 Marzipan mit 2 Eiweiß, 150 g Puderzucker, Zucker, Zimt sowie 1 Prise Salz vermengen. Haselnüsse und Mandeln dazugeben und alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Diesen in Frischhaltefolie wickeln und ca. 60 Minuten kalt stellen.

2 Die Hälfte des Teigs zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie 6–8 mm dick ausrollen. Übrigen Teig im Tiefkühlschrank aufbewahren, so lässt er sich besser verarbeiten. Aus dem Teig Sterne ausstechen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Restlichen Teig ebenso verarbeiten.

3 Für die Glasur 1 Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen. 100 g Puderzucker löffelweise dazugeben, dann den Zitronensaft unterrühren. Die Glasur auf die Sterne streichen und über Nacht bei Zimmertemperatur trocknen lassen. Backofen auf 120 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Marzipansterne im vorgeheizten Ofen in ca. 25 Minuten sehr hell backen, dann auskühlen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT 70 Minuten
zzgl. mindestens 8 Stunden Ruhezeit

SERVICETIPP

Wer seine selbst gebackenen Kunstwerke verschenken möchte, kann sie in Schraub- oder Einmachgläser geben. Mit einer Schleife aus Stoffresten verziert und mit einem handgeschriebenen Etikett ein wirklich schönes Mitbringsel! Alternativ bieten sich auch gesäuberte Konservendosen an, die so mit Stoff ausgelegt sind, dass man sich nicht an der scharfen Kante schneiden kann.

Kirsch-Lebkuchenstangen

ZUTATEN für ca. 40 Stück
- **110 g flüssiger Honig**
- **40 g Zucker**
- **85 g weiche Butter**
- **1 Eigelb**
- **1/2 TL abgeriebene Bioorangenschale**
- **1 TL Kakaopulver**
- **1/2 TL Lebkuchengewürz**
- **170 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten**
- **1/2 TL Backpulver**
- **3 EL Milch**
- **200 g Marzipanrohmasse**
- **4 EL Kirschwasser**
- **1/2 TL Zimtpulver**
- **1/4 TL Vanillemark**
- **200 g Kirschkonfitüre (ohne Fruchtstücke)**
- **400 g Zartbitterkuvertüre**
- **50 g Vollmilchkuvertüre**
- **einige kandierte Minzblättchen zum Garnieren, nach Belieben**

1 Honig, Zucker und 35 g Butter in einem Topf unter langsamem Rühren erwärmen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Die Mischung etwas abkühlen lassen, dann mit Eigelb, Orangenschale, Kakaopulver und Lebkuchengewürz verrühren. Mehl und Backpulver mischen, auf die Honigmasse sieben und alle Zutaten zu einem glatten Teig verkneten. Diesen in Frischhaltefolie wickeln und über Nacht kalt stellen.

2 Backofen auf 190 °C Umluft vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier belegen. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche 2–3 mm dick ausrollen und in ca. 7 x 2,5 cm große Rechtecke schneiden. Diese auf die Bleche setzen, mit etwas Milch bestreichen und im vorgeheizten Ofen 8–10 Minuten backen, dann auskühlen lassen.

3 Für die Marzipancreme Marzipan, Kirschwasser, Zimt, restliche Butter und Vanillemark vermengen. Die Masse in einen Spritzbeutel mit mittlerer Lochtülle geben und am Rand der Stangen

entlang auf der Oberseite aufspritzen. Die Mitte mit glatt gerührter Konfitüre füllen. Über Nacht fest werden lassen.

4 Die Kuvertüresorten hacken und separat in Schüsseln über dem heißen Wasserbad schmelzen, dann wieder etwas abkühlen lassen. Die Lebkuchen mit der Zartbitterkuvertüre überziehen und diese fest werden lassen. Anschließend die Vollmilchkuvertüre in feinen Linien darauf verteilen und alles auf Backpapier fest werden lassen. Das Gebäck nach Belieben mit kandierten Minzblättchen garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten
zzgl. 8 Stunden Kühlzeit und 8 Stunden Ruhezeit

Powidl-Tränen

ZUTATEN für ca. 50 Stück
- **110 g flüssiger Honig**
- **40 g Zucker**
- **85 g weiche Butter**
- **1 Eigelb**
- **1/2 TL abgeriebene Bioorangenschale**
- **1 TL Kakaopulver**
- **1/2 TL Lebkuchengewürz**
- **170 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten**
- **1/2 TL Backpulver**
- **3 EL Milch**
- **200 g Marzipanrohmasse**
- **4 EL Zwetschgenwasser**
- **1/2 TL Zimtpulver**
- **1/4 TL Vanillemark**
- **200 g Zwetschgenkonfitüre**
- **400 g Vollmilchkuvertüre**
- **50 g Zartbitterkuvertüre**
- **1 TL Goldperlen, nach Belieben**

1 Honig mit Zucker und 35 g Butter in einem Topf unter langsamem Rühren erwärmen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Die Mischung etwas abkühlen lassen, dann mit Eigelb, Orangenschale, Kakaopulver sowie Lebkuchengewürz verrühren.

2 Mehl und Backpulver vermischen, auf die Honigmasse sieben und alle Zutaten zu einem glatten Teig verkneten. Diesen in Frischhaltefolie wickeln und über Nacht kalt stellen.

3 Backofen auf 190 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier belegen. Den gekühlten Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche 2–3 mm dick ausrollen. Mit einem Ausstecher (5 x 3 cm) Tropfenmotive ausstechen. Teiglinge auf die Bleche setzen, mit etwas Milch bestreichen und im vorgeheizten Ofen blechweise 8–10 Minuten backen, dann auskühlen lassen.

4 Marzipan, übrige Butter, Zwetschgenwasser, Zimtpulver und Vanillemark vermengen. Die Masse in einen Spritzbeutel mit mittlerer Lochtülle geben und am Rand der Plätzchen entlang auf der Oberseite aufspritzen. Die Mitte mit glatt gerührter Zwetschgenkonfitüre füllen, dann alles über Nacht fest werden lassen.

5 Beide Kuvertüresorten am nächsten Tag grob hacken und separat in Schüsseln über dem heißen Wasserbad schmelzen. Die Plätzchen mit der Vollmilchkuvertüre überziehen. Die Zartbitterkuvertüre in feinen Linien daraufgeben und alles fest werden lassen. Das Gebäck nach Belieben mit einigen Goldperlen garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten
zzgl. 8 Stunden Kühlzeit und 8 Stunden Ruhezeit

Nugat-Spritzgebäck

ZUTATEN für ca. 75 Stück
- **100 g Marzipanrohmasse**
- **100 g weiche Butter**
- **2 EL Puderzucker**
- **1 Ei**
- **2 EL Nuss-Nugat, geschmolzen**
- **1 Prise Salz**
- **1 Msp. Vanillemark**
- **2 EL Rum**
- **140 g Mehl**
- **100 g Zartbitterkuvertüre**

1 Für den Teig das Marzipan grob reiben und mit der Butter kurz in einer Schüssel aufschlagen. Puderzucker dazugeben und alles schaumig schlagen. Ei, Nuss-Nugat, Salz, Vanillemark und den Rum dazugeben, das Mehl darübersieben und alle Zutaten gut verrühren.

2 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier belegen. Den Teig in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und Stäbchen auf die Backbleche spritzen. Die Teiglinge blechweise im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene 8–10 Minuten backen.

3 Die Plätzchen herausnehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Die Kuvertüre hacken und über einem heißen Wasserbad langsam schmelzen. Das Spritzgebäck damit streifenartig garnieren und die Kuvertüre fest werden lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT 70 Minuten

Spritzgebäck mit Schokoglasur

ZUTATEN für ca. 75 Stück
- **100 g Marzipanrohmasse**
- **100 g weiche Butter**
- **2 EL Puderzucker**
- **1 Ei**
- **1 Prise Salz**
- **2 EL Mandelmus**
- **1 Msp. Vanillemark**
- **1 Msp. Biozitronenschale**
- **140 g Mehl**
- **150 g Zartbitterkuvertüre**

1 Für den Teig das Marzipan grob reiben und mit der Butter kurz in einer Schüssel aufschlagen. Puderzucker dazugeben und alles schaumig schlagen. Ei, Salz, Mandelmus, Vanillemark sowie Zitronenschale dazugeben, das Mehl darübersieben, alles gut verrühren.

2 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier belegen. Den Teig in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und kleine Hörnchen auf die Backbleche spritzen. Die Teiglinge blechweise im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene 8–10 Minuten backen.

3 Die Plätzchen herausnehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Kuvertüre hacken und in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad langsam schmelzen. Die Enden des Spritzgebäcks in die Kuvertüre tauchen, diese fest werden lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT 70 Minuten

Weihnachts-zauber

Schwarz-Weiß-Gebäck

ZUTATEN für ca. 40 Stück

- **150 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten**
- **100 g weiche Butter**
- **50 g Puderzucker**
- **1 Prise Salz**
- **1/4 TL abgeriebene Biozitronenschale**
- **1 Msp. Vanillemark**
- **1 Eigelb**
- **1 EL Kakaopulver**

1 Alle Zutaten bis auf das Kakaopulver in einer Schüssel rasch zu einem glatten Teig verkneten, zu einem Rechteck formen, in Frischhaltefolie wickeln und mindestens 60 Minuten kalt stellen. Den Teig in 2 gleich große Portionen teilen, eine Hälfte mit dem Kakaopulver verkneten und beide Teigportionen erneut 30 Minuten kalt stellen.

2 Beide Teige separat auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche 1 cm dick ausrollen und jeweils in zwei 15 x 4 cm breite Streifen schneiden. Einen dunklen Streifen und einen hellen Streifen jeweils mit etwas kaltem Wasser bestreichen und aufeinanderlegen. Dann erneut einen dunklen Streifen auflegen und alles vorsichtig andrücken. In der umgekehrten Kombination (weiß, dunkel, weiß) eine weitere Teigstange herstellen. Beide Teigstangen 60 Minuten kalt stellen. Restlichen Teig jeweils auf 15 x 14 cm ausrollen. Die beiden Stangen mit Wasser bestreichen und im jeweiligen Teig einschlagen. Gut andrücken, um Luftblasen zu entfernen. Alles 30 Minuten kalt stellen.

3 Backofen auf 170 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Teigrollen in 5 mm dicke Scheiben schneiden und mit 2 cm Abstand auf mit Backpapier belegte Bleche setzen. Im Ofen blechweise 8–10 Minuten backen. Mit dem Backpapier vom Blech ziehen und auf Kuchengittern auskühlen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten
zzgl. 3 Stunden Kühlzeit

Vanille-Himbeer-Herzen

ZUTATEN für ca. 40 Stück

- **150 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten**
- **100 g weiche Butter**
- **50 g Puderzucker**
- **1 Prise Salz**
- **1/4 TL abgeriebene Biozitronenschale**
- **1/4 TL Vanillemark**
- **1 Eigelb**
- **2 TL Himbeerpulver**
- **1 Msp. rote Lebensmittelfarbe**

1 Mehl mit Butter, Zucker, Salz, Zitronenschale, Vanillemark und Eigelb rasch zu einem glatten Teig verkneten. Bei Bedarf noch etwas Mehl oder kaltes Wasser einarbeiten. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und ca. 30 Minuten kalt stellen.

2 Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche in 2 gleich große Portionen teilen. Eine Hälfte wieder kalt stellen, die andere Hälfte mit Himbeerpulver und Lebensmittelfarbe verkneten und zu einer Rolle formen, die unten spitz zuläuft. Gegenüberliegenden Teig mit einem Schaschlikspieß einkerben, sodass später beim Abschneiden eine Herzform zu sehen ist. Den Teig dann mindestens 30 Minuten kalt stellen.

3 Den hellen Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche ausrollen, die geformte Teigrolle mit etwas kaltem Wasser bestreichen und mit dem hellen Teig umhüllen, die Teigrolle dann erneut 30 Minuten kalt stellen.

4 Backofen auf 170 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Teigrolle in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden und mit etwas Abstand zueinander auf mit Backpapier belegte Bleche setzen. Die Teiglinge im vorgeheizten Ofen blechweise in 8–10 Minuten backen. Mit dem Backpapier vom Blech ziehen und auf Kuchengittern auskühlen lassen.

TIPP: Wer mag, bestreicht den hellen Rand der Herzen mit etwas Zuckerguss und setzt noch ein paar dekorative kleine Zuckerperlen (weiß oder silberfarben) darauf.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten
zzgl. 90 Minuten Kühlzeit

Foto: Getty Images/E+/MilosStankovic (1)

ANZEIGE

Weihnachtliche Backidee

SAFTIGE SCHOKOLADENMAKRONEN

Die saftigen Schokomakronen mit leckeren Schoko Tröpfchen sind ganz einfach und schnell zubereitet

ZUTATEN FÜR CA. 20 STÜCK

- **Backpapier**
- **etwa 20 Backoblaten (Ø 5 cm)**
- **75 g Dr. Oetker Schoko Tröpfchen**
- **150 g Dr. Oetker gemahlene Mandeln**
- **150 g Puderzucker**
- **2 EL Dr. Oetker Kakao (etwa 15 g)**
- **2 Eiweiß (Größe M)**

1. Backblech mit Backpapier belegen. Oblaten darauf verteilen. Backofen vorheizen. Ober-/Unterhitze: etwa 180 °C; Heißluft: etwa 160 °C.

2. Von den Schoko Tröpfchen etwa 1 EL beiseitelegen. Mandeln, Puderzucker, Kakao und übrige Schoko Tröpfchen in einer Rührschüssel mischen. Eiweiß hinzufügen und alles mit einem Mixer (Rührstäbe) auf höchster Stufe verrühren. Masse in 2 Portionen in einen Spritzbeutel oder Gefrierbeutel füllen, eine Ecke abschneiden und kuppelförmig auf die Oblaten spritzen. Schoko Tröpfchen auf den Makronen verteilen und backen. Einschub: Mitte; Backzeit: etwa 13 Min.

3. Schokoladenmakronen mit dem Backpapier auf einen Kuchenrost ziehen und erkalten lassen.

Tipp: Statt Mandeln können auch gemahlene Haselnüsse verwendet werden.

MMMHH SO LECKER: ECHTES SCHOKOGLÜCK

Makronen sind besonders zur Weihnachtszeit beliebt und auf fast jedem Gebäckteller zu finden. Für das besondere i-Tüpfelchen und den großartigen Schoko-Genuss sorgen übrigens Backkakao und die Dr. Oetker Schoko Tröpfchen, die während des Backens nicht schmelzen. Hübsch verpackt können die saftigen Schokoladenmakronen auch super verschenkt werden.

Viele weitere schöne Rezeptideen finden Sie unter **www.oetker.de**

Dr.Oetker

Teilnehmen & gewinnen

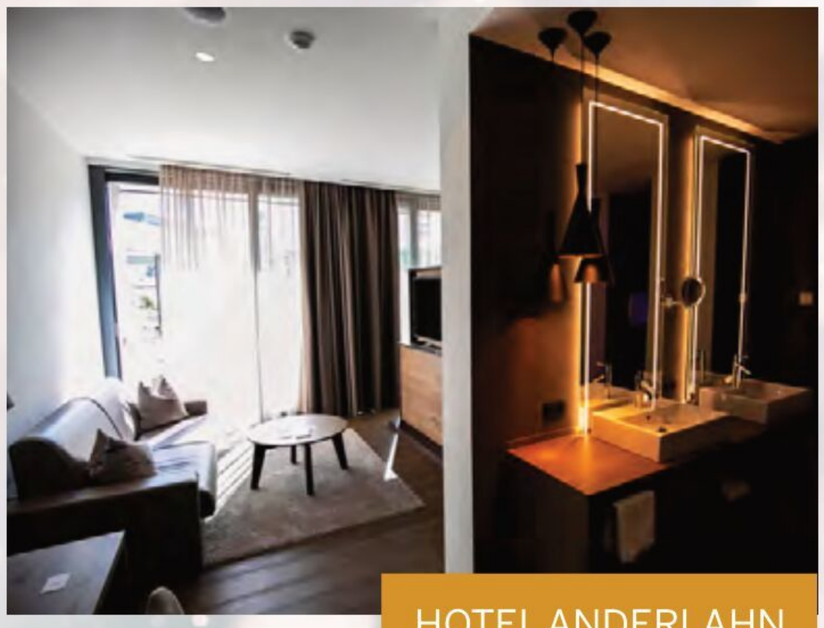
ADVENTSVERLOSUNG

Wir möchten Ihnen zu Weihnachten eine Freude machen. Schauen Sie einmal, welche genialen Preise im Gesamtwert von ca. 9.250 Euro Sie mit einem Klick gewinnen können!

UNSER HAUPTGEWINN:

Vinum Hotels

1 x 6 Tage Urlaub in Südtirol



HOTEL ANDERLAHN

Die **„Vinum Hotels Südtirol“ (www.vinumhotels.com)** sind ein Verbund von 29 Südtiroler Weinhotels. Weingenuss und Komfort stehen hier an erster Stelle, wie zum Beispiel im „Klein Fein Hotel Anderlahn**** “ **(www.anderlahn.com)** in Partschins. Gastgeberfamilie Kaserer empfängt die Gäste mit familiärer Herzlichkeit und bietet einen Urlaub, der Entspannung garantiert. Und auch im „Hotel Pacherhof“ **(www.pacherhof.com)** bei Brixen ist Wohlfühlen angesagt. Die alten Gemäuer strahlen Behaglichkeit aus, der Entschleunigung steht nichts im Wege.

Wir verlosen jeweils 3 Übernachtungen für 2 Personen in beiden genannten Hotels inkl. Halbpension und jeweils einer Weinberg- bzw. Weingutbesichtigung mit Weinprobe (Wert: ca. 3.500 Euro).

HOTEL PACHERHOF

SO KÖNNEN SIE GEWINNEN

Teilnahme unter **www.landgenuss-magazin.de/adventsverlosung** bis zum 31.12.2021. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Das Gewinnspiel wird gemeinsam mit den Magazinen „mein ZauberTopf“, „Monsieur Cuisine“ und „So is(s)t Italien“ veranstaltet.

FERRERO & DIBBERN

1 x 1 Service & Pralinen

Eine hübsch gedeckte Festtafel wird mit den wunderbaren Dekotipps von Ferrero **(www.kreativ-mit-ferrero.de)** zum tollen Hingucker. **Wir verlosen 1 hochwertiges Porzellan-Service von Dibbern (jeweils 4 Speiseteller, Dessertteller und Kaffeetassen mit Untertasse sowie 2 kleine Schalen und 1 Servierplatte plus feine Ferrero-Spezialitäten (Wert: ca. 1000 Euro).**

VILLEROY & BOCH

3 x 1 dekoratives Geschirrset

Die „Toy's Delight La Boule" der Premiummarke Villeroy & Boch **(www.villeroy-boch.de)** ist auf den ersten Blick ein weihnachtlich anmutendes Designobjekt. In ihre Einzelteile zerlegt, besteht die Porzellankugel aus je 2 Bowls, flachen Schalen und Universaltellern sowie 1 Servierteller aus Premiumporzellan. **Wir verlosen 3 x 1 „La Boule" (Wert: je ca. 350 Euro).**

Die programmierbare Siebträger-Espressomaschine „Design Espresso Advanced Barista" von Gastroback **(www.gastroback.de)** mit integriertem Mahlwerk kreiert Kaffeespezialitäten wie Espresso, Latte macchiato, Cappuccino und mehr im Handumdrehen. **Wir verlosen 2 Siebträger-Espressomaschinen (Wert: je ca. 600 Euro).**

GASTROBACK *2 x 1*

Siebträger-Espressomaschine

TCHIBO

5 x 1 Gutschein über 200 Euro

Wenn der Duft von frisch gebackenen Keksen, Glühweingewürz oder deftigem Braten den Raum erfüllt, dann stehen die Feiertage vor der Tür! Am festlich gedeckten Tisch kommen alle zusammen und genießen das Weihnachtsessen. Elegantes Geschirr und Gläser mit Goldrand sowie schimmernde Tischwäsche sorgen für leuchtende Augen und entspanntes Lächeln. Dies und vieles mehr bieten die Weihnachtskollektionen von Tchibo **(www.tchibo.de).** **Wir verlosen 5 x 1 Einkaufsgutschein (Wert: je 200 Euro).**

SOFANELLA

1 x 1 Gutschein über 1.000 Euro

Sofanella **(www.sofanella.de)** ist der erste Anbieter von bezahlbaren Designersofas mit Relaxfunktion in Deutschland. Hier wird jedes Möbelstück auf Anfrage angefertigt: Elektrische Sitz- und Rückenverstellung, viele Farben, Echtleder oder Stoff, individuelle Breiten und Längen, alles ist möglich. **Wir verlosen 1 x 1 Gutschein, einlösbar für den Kauf eines Sofas (Wert: 1.000 Euro).**

WINZERVEREIN HAGNAU

10 x 1 Sekt-Paket

Prickelnder Winzersekt von Hagnau am Bodensee **(www.hagnauer.de)** ist ein wahrer Genuss, wenn die feinen Perlen auf der Zunge tanzen. Zum Beispiel der „Hagnauer Muskateller". Die traditionelle Flaschengärung bringt exotische Aromen von Ananas und Mango in die Nase. Der „Hagnauer Grand Pinot" ist aus blauen Spätburgundertrauben gekeltert und fasziniert mit feiner Perlage. Als spritziger Begleiter findet sich ein „Pinot Rosé Sekt" mit beeriger Süße im Paket. **Wir verlosen 10 Sekt-Pakete (à 3 Flaschen) inkl. Sektkühler (Wert: je 50 Euro).**

Fotos: freepik.com (1); PR (11) | Illustration: Getty Images/DigitalVision Vectors/calvindexter (1)

Deftiges Traumpaar
NUDELN & KÄSE

Mal würzig, mal cremig und immer aromatisch! Mit ein wenig Käse wird jedes Nudelgericht zur Leibspeise. Schlemmen Sie sich gehaltvoll durch die kalte Jahreszeit

Brokkoli-Lasagne mit Schinken & Limburger

SEITE 37

Limburger

Ein Käse aus roher oder pasteurisierter Kuhmilch mit einem Fettgehalt von 20–60 % und weicher Rotschmiererinde.

Mozzarella

Mit einer Reifezeit von nur 1–3 Tagen zählt Mozzarella zu den Frischkäsesorten. Hergestellt wird er aus Milch, Lab und Salz.

Bucatini in Auberginen-Tomaten-Soße mit gebackenem Mozzarella

ZUTATEN für 4 Personen

- **2 Knoblauchzehen**
- **3 Zweige Rosmarin**
- **500 g Auberginen**
- **3 EL natives Olivenöl extra**
- **1/2 TL Zucker**
- **200 ml Rotwein**
- **800 g geschälte Tomaten (Dose)**
- **2 Kugeln Mozzarella**
- **2 Eier**
- **2 EL Mehl**
- **70 g Semmelbrösel**
- **ca. 800 ml Rapsöl zum Ausbacken**
- **400 g Bucatini**
- **4 Stiele Basilikum**
- **etwas Salz und Pfeffer**

Fotos: Anna Gieseler (2)

1 Knoblauch schälen und fein hacken, den Rosmarin waschen und trocken schütteln. Auberginen waschen, putzen, der Länge nach vierteln und in Scheiben schneiden. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, den Knoblauch darin andünsten. Auberginen dazugeben, mit Salz und Zucker würzen. Alles mit dem Rotwein ablöschen, diesen kurz einkochen lassen. Geschälte Tomaten samt Saft sowie Rosmarinzweige dazugeben und alles abgedeckt ca. 20 Minuten garen. Dann die Soße offen in 10–15 Minuten einköcheln lassen. Rosmarin entfernen.

2 Mozzarellakugeln abtropfen lassen, trocken tupfen und quer halbieren. Eier in einem tiefen Teller verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Mozzarellahälften erst im Mehl wenden, dann durch die verquirlten Eier ziehen und zuletzt in den Semmelbröseln wenden. Dann erneut durch das Ei ziehen und in den Bröseln wenden, sodass sich eine dicke Panierung ergibt.

3 Das Rapsöl in einem Topf auf ca. 170 °C erhitzen. Es hat die richtige Temperatur erreicht, wenn an einem Holzkochlöffelstiel Bläschen hochsteigen. Panierten Mozzarella im heißen Öl portionsweise in 4–5 Minuten rundherum goldbraun ausbacken, dann mit einer Schaumkelle herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4 Die Bucatini nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser bissfest garen, dann abgießen und tropfnass mit der Soße vermengen. Pasta mit Mozzarella anrichten, mit Basilikum servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten

Blauschimmelkäse

Während der Reifung wird mit einer Nadel in den Käse gestochen. Luft dringt ein und fördert die Bildung des Edelschimmels.

Casarecce in Vier-Käse-Soße mit gebratenen Kräuterseitlingen

ZUTATEN für 4 Personen

- **1 rote Zwiebel**
- **600 g Kräuterseitlinge**
- **2 Stiele Salbei**
- **100 g Blauschimmelkäse**
- **80 ml Weißwein**
- **200 ml Milch**
- **100 g Gruyère, gerieben**
- **80 g Mascarpone**
- **3 EL Olivenöl**
- **400 g Casarecce**
- **60 g Mandelkerne**
- **1/2 Bund Petersilie (alternativ 4–6 Stiele Thymian)**
- **1 TL Bioorangenschale**
- **50 g frisch geriebener Parmesan**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Die Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Die Kräuterseitlinge putzen und in dünne Scheiben schneiden. Salbei waschen und trocken schütteln. Blätter in Streifen schneiden. Den Blauschimmelkäse grob zerkleinern. Weißwein, Milch und Salbei in einem Topf aufkochen. Gruyère, Blauschimmelkäse und Mascarpone darin unter Rühren schmelzen. Alles ca. 10 Minuten bei kleiner Hitze sanft köcheln lassen, dabei zwischendurch immer wieder umrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Inzwischen das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Kräuterseitlinge darin portionsweise bei großer Hitze scharf anbraten. Die Zwiebel kurz mitbraten, dann alles mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Casarecce nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser bissfest garen. Die Mandeln hacken und ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne rösten. Petersilie waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen und hacken. Mandeln mit Petersilie und Orangenschale vermischen. Die Casarecce abgießen und tropfnass mit der Käsesoße vermischen. Pasta mit Pilzen und Petersilien-Mandel-Mix anrichten und mit Parmesan bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

One-Pot-Bandnudeln mit Hüftsteak

ZUTATEN für 4 Personen

- **2 Knoblauchzehen**
- **650 g Wirsing**
- **7 EL Olivenöl**
- **500 ml Milch**
- **750 ml Gemüsebrühe**
- **400 g Bandnudeln**
- **4 Rinderhüftsteaks (à ca. 160 g)**
- **6 Schalotten**
- **150 g Maronen (gegart, vakuumverpackt)**
- **4 EL brauner Zucker**
- **100 g frisch geriebener Parmesan**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Den Knoblauch schälen und hacken. Wirsing putzen, vom harten Strunk befreien und in Streifen schneiden, dann waschen und gut abtropfen lassen. 2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen, Knoblauch und Wirsing darin andünsten.

2 Milch und Brühe in den Topf gießen, die Bandnudeln dazugeben. Alles langsam unter Rühren aufkochen und mit Salz und Pfeffer würzen, dann abgedeckt 10–12 Minuten köcheln lassen, zwischendurch umrühren.

3 Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. 4 EL Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Die Hüftsteaks trocken tupfen und im Öl bei großer Hitze von jeder Seite ca. 1 Minute scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und im vorgeheizten Backofen 5–6 Minuten garen.

4 Schalotten schälen und in Streifen schneiden. Maronen grob hacken. Das übrige Öl in einer Pfanne erhitzen. Schalotten und Maronen darin bei mittlerer Hitze andünsten, dann mit dem Zucker bestreuen. 4–5 EL Wasser dazugeben, verkochen lassen und alles goldbraun karamellisieren.

5 Den Parmesan unter die One-Pot-Nudeln rühren. Diese mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Steak und Schalotten-Maronen-Mix auf Teller verteilen und das Gericht servieren.

TIPP: Anstelle von Hüftsteak können Sie auch ein Kalbskotelett servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

Parmesan

Durch das monatelange Reifen verliert der würzige Käse fast seine gesamte Flüssigkeit. Er enthält 26–35 % Fett i. Tr.

Fotos: Anna Gieseler (2)

Geräucherter Käse

Der Käse wird kalt geräuchert. Verschiedene Weichkäse- sowie Brühkäsesorten eignen sich gut zum Räuchern.

Muschelnudeln mit Ricotta-Grünkohl-Füllung

ZUTATEN für 4 Personen

- **300 g große Muschelnudeln**
- **300 g Grünkohl**
- **2 Knoblauchzehen**
- **1 Zwiebel**
- **8 EL Olivenöl zzgl. etwas mehr zum Fetten**
- **250 g Ricotta**
- **100 g Crème fraîche**
- **30 g frisch geriebener Bergkäse**
- **1 TL Biozitronenschale**
- **800 g stückige Tomaten (Dose)**
- **2 TL getrockneter Oregano**
- **125 g geräucherter Käse in Scheiben (z. B. Scarmorza oder geräucherter Gouda)**
- **1 rote Chilischote**
- **1/2 Bund Petersilie**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Die Muschelnudeln nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser knapp bissfest garen. Dann abgießen und abtropfen lassen. Inzwischen den Grünkohl waschen und in kochendem Salzwasser 3–4 Minuten blanchieren. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Knoblauch und Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten, aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.

2 Den Grünkohl gut ausdrücken, fein hacken und in einer Schüssel mit Ricotta, Crème fraîche, Bergkäse, Zitronenschale und der abgekühlten Zwiebelmischung verrühren. Die Masse kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Auflaufform mit etwas Öl einfetten. Stückige Tomaten hineingeben und mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen. Muschelnudeln mit der Grünkohl-Ricotta-Masse füllen und auf die Tomaten setzen. Alles mit dem geräucherten Käse belegen und im vorgeheizten Ofen in 25–30 Minuten goldbraun überbacken.

4 Chilischote waschen und in Ringe schneiden. Petersilie waschen und trocken schütteln. Blättchen hacken. Chili und Petersilie mit übrigem Öl verrühren. Die gebackenen Muschelnudeln mit dem Würzöl beträufelt servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 90 Minuten

Ziegenhartkäse

Der zu 100 % aus Ziegenmilch hergestellte Käse enthält weniger Cholesterin als Kuhmilchkäse und ist laktosearm.

Eintopf mit Rotelle und Ziegenkäse-Grießnocken

ZUTATEN für 4 Personen

- **250 ml Milch**
- **30 g Butter**
- **100 g Weichweizengrieß**
- **80 g frisch geriebener Ziegenhartkäse**
- **1 TL Biozitronenschale**
- **etwas frisch geriebene Muskatnuss**
- **300 g Karotten**
- **300 g Fenchel**
- **200 g Staudensellerie**
- **2 EL Olivenöl**
- **je 1 Zwiebel und Knoblauchzehe, geschält, fein gewürfelt**
- **400 g stückige Tomaten (Dose)**
- **1,2 l heiße Gemüsebrühe**
- **4 Stiele Thymian, abgezupfte Blättchen**
- **200 g Rotelle**
- **2 Eier**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Milch und Butter in einem Topf aufkochen. Den Grieß unter Rühren einrieseln lassen und weiterrühren, bis sich die Masse vom Topfboden löst. Den Topf vom Herd nehmen. Käse unterrühren, alles mit Zitronenschale, Muskat, Salz und Pfeffer würzen und etwas abkühlen lassen. Karotten, Fenchel und Sellerie waschen, putzen und in Stücke schneiden. Das Fenchelgrün beiseitelegen.

2 Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Das Gemüse dazugeben und ebenfalls kurz andünsten. Stückige Tomaten und heiße Gemüsebrühe dazugießen, Thymian dazugeben. Alles aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen, für 20 Minuten kochen lassen, die Rotelle dazugeben und nach Packungsangabe mitgaren.

3 Eier unter die Grießmasse rühren. Mithilfe von zwei Teelöffeln Nocken aus der Masse formen. In einem Topf in siedendem Salzwasser in ca. 10 Minuten gar ziehen lassen, dann mit einer Schaumkelle herausheben und abtropfen lassen. Den Eintopf mit den Ziegenkäse-Grießnocken anrichten, mit Fenchelgrün bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

Brokkoli-Lasagne mit Schinken & Limburger

ZUTATEN für 4 Personen

- **700 g Brokkoli in Röschen**
- **50 g Butter**
- **je 1 Schalotte und Knoblauchzehe, geschält, fein gewürfelt**
- **50 g Mehl**
- **400 ml Gemüsebrühe**
- **400 ml Milch**
- **250 g Mascarpone**
- **1 TL Biozitronenschale**
- **200 g Kochschinken in Scheiben**
- **9 Lasagneplatten**
- **150 g Limburger in Scheiben**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Die Brokkoliröschen in kochendem Salzwasser 2–3 Minuten blanchieren, dann abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Butter in einem Topf erhitzen, Knoblauch und Schalotte darin andünsten. Mehl dazugeben und anschwitzen, dann alles unter Rühren mit Brühe und Milch ablöschen und einköcheln lassen. Mascarpone unterrühren. Die Soße mit Zitronenschale, Salz und Pfeffer würzen.

2 Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ca. 1/4 der Soße in eine Auflaufform geben, mit je 1/3 vom Brokkoli und vom Schinken belegen und 3 Lasagneplatten darüberschichten. Auf diese Weise alles weiterschichten, mit Soße abschließen. Alles mit Limburger belegen und im vorgeheizten Ofen in 35–40 Minuten goldbraun überbacken.

ZUBEREITUNGSZEIT 70 Minuten

Fotos: Anna Gieseler (2)

Würziger Erdäpfelkas

SEITE 43

Dolle Knolle

DEFTIG & GUT

Sieglinde, Annabelle, Linda, Bintje und Co. sind nicht nur echte Sattmacher, sondern auch feine Delikatessen mit jeder Menge Potenzial. Begreifen Sie die Kartoffel neu und entdecken Sie, was alles in ihr steckt!

Die Kartoffelkünstler Kay Uwe Hoppe, Dominik Klier und Theo Lindinger sind zusammen „Caspar Plautz“, ein kleines Team, das zeigen will, wie viel Leben in guten Kartoffeln steckt. Die Geschichte beginnt 2017 mit einem kleinen Imbiss im Herzen Münchens auf dem Viktualienmarkt. Das Ziel der „Kartoffeljungs“: die Kartoffel regional, saisonal, modern aber auch klassisch und vor allem lecker in Szene zu setzen und den Gästen spannende Gerichte rund um ihre heiß geliebten Erdäpfel zu servieren. Zugleich haben die drei Kartoffelliebhaber ein ausgefallenes Sortiment an Speisekartoffeln aufgebaut, das sie mit großer Leidenschaft testen und auch an ihre Kunden verkaufen. Über das Jahr verteilt bietet „Caspar Plautz“ an die 100 verschiedene Sorten an. Auch wenn die Auswahl bei dem großen Sortiment häufig alles andere als leichtfällt, haben die Männer bisher noch für jeden Kunden die passende Knolle gefunden! Kay Uwe Hoppe, Dominik Klier und Theo Lindinger setzen sich ein für mehr Kartoffelvielfalt auf dem Markt und auf dem Teller. Durch die Aufrechterhaltung der Sorten- und Artenvielfalt unterstützen sie eine nachhaltige und ökologisch wertvolle Landwirtschaft. Denn während im Supermarkt häufig nur zwei bis drei Kartoffelsorten liegen, unterstützen die drei jungen Männer mit „Caspar Plautz“ die Produktion regionaler und nachhaltig produzierter Kartoffelsorten in allen erdenklichen Formen, Farben und Geschmacksrichtungen. Wie kamen die drei „Kartoffeljungs“ auf den Namen ihres Unternehmens? Caspar Plautz war ein Benediktinerabt, der bereits im Jahr 1621 ein Kartoffelkochbuch veröffentlichte. Ein Mönch, der als einer der Pioniere des Kartoffelanbaus in ganz Europa gilt. Als im 17. Jahrhundert noch kaum jemand von der Kartoffel wusste, war es der österreichische Abt, der im Kloster mit dem Anbau der exotischen Knolle experimentierte. Weitere Infos finden Sie unter **www.casparplautz.de** ●

VIKTUALIENMARKT
Bunte Sortenvielfalt bei „Caspar Plautz“

Fotos: Julian Mittelstädt (2)

ERNTEFRISCH Aus der Erde auf den Tisch! Kartoffeln sind mehr als nur Sättigungsbeilage

KARTOFFELKUNDE Neugierig eignen sich die drei „Kartoffeljungs“ alles über die Knolle an

Szegediner Gulasch in der Kartoffel

ZUTATEN für 4 Personen

- **500 g Rindfleisch (von der Schulter oder Wade)**
- **4 EL Olivenöl**
- **6–7 Zwiebeln**
- **3 Knoblauchzehen**
- **2 EL edelsüßes Paprikapulver**
- **2 EL rosenscharfes Paprikapulver**
- **3 EL Kümmelsaat**
- **4 EL Tomatenmark**
- **10 Pfefferkörner**
- **3 Wacholderbeeren**
- **4 Lorbeerblätter**
- **200 ml Rotwein**
- **1 l Kalbsfond**
- **250 g Sauerkraut (gekauft oder selbst gemacht, Rezept Seite 88)**
- **4 große Ofenkartoffeln (z. B. Agria, Colomba oder Bintje)**
- **4 EL Schmand**
- **einige Petersilien- oder Kerbelblättchen**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Das Fleisch in 2 cm große Würfel schneiden, salzen und das Salz einmassieren. Einen großen Topf erhitzen. Sobald der Topf heiß genug ist, 2 EL Öl hineingeben und das Fleisch darin scharf anbraten, bis es eine schöne braune Farbe angenommen hat. Dann herausnehmen und beiseitestellen.

2 Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Übriges Öl in den Topf geben, die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze in 10–15 Minuten goldgelb andünsten. Inzwischen den Knoblauch schälen und fein hacken, zu den Zwiebeln geben und 3 Minuten mitbraten. Beide Paprikapulversorten, Kümmelsaat und das Tomatenmark unterrühren.

3 Einen Teebeutel mit Pfefferkörnern, Wacholderbeeren und Lorbeerblättern befüllen, gut verschließen und dazugeben. Den Wein nach und nach dazugießen und komplett verkochen lassen. Das Fleisch dazugeben und alles mit Fond aufgießen. Gulasch ca. 60 Minuten sanft köcheln lassen. Dann das abgetropfte Sauerkraut untermengen und das Gulasch weitere 30 Minuten köcheln lassen. Inzwischen den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Die Kartoffeln waschen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech im vorgeheizten Ofen ca. 60 Minuten garen.

4 Das Gulasch gut durchrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die gebackenen Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, der Länge nach einschneiden, etwas auseinanderziehen und mit dem Gulasch füllen. Das Gericht mit Schmand und frischen Kräutern garnieren und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 100 Minuten

GENUSSTIPP

Eine Ofenkartoffel mit Gulasch zu füllen, ist eine gute Idee. Im Backofen kann die Kartoffel beim Garen im Gegensatz zum Kochen nicht verwässern, so intensiviert sich der Geschmack. Wer es klassischer mag, serviert das Gulasch zu einem Kartoffelstampf.

Szegediner Gulasch in der Kartoffel

Fotos: Julian Mittelstädt (3)

Kartoffel-Lauch-Salat mit
Rotkohl und Walnüssen

Redaktionstipp

Die „Kartoffeljungs“ Kay Uwe Hoppe, Dominik Klier und Theo Lindinger begreifen in „Casper Plautz. Rezepte mit Kartoffeln“ das Gemüse neu! Schluss mit den Zeiten, als Kartoffeln nur Beilagen waren, in diesem Buch sind sie das Highlight auf den Tellern.

Kunstmann Verlag, 30 Euro

Kartoffel-Lauch-Salat mit Rotkohl und Walnüssen

ZUTATEN für 4 Personen

- **1/2 Rotkohl**
- **1 Stange Lauch**
- **1 TL Zucker**
- **1 kg festkochende Kartoffeln (z. B. Allians, La Ratte)**
- **3 EL Olivenöl**
- **100 ml Weißwein**
- **250 ml Gemüsebrühe**
- **2 EL Senf**
- **2 EL Sojasoße**
- **4 EL Apfelessig**
- **150 g Mayonnaise**
- **2 EL Sesamöl**
- **150 g Walnusskerne**
- **1 Bund Schnittlauch**
- **100 ml Rapsöl**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Die äußeren Blätter des Rotkohls entfernen. Den halben Kohlkopf dann waschen, vierteln, vom harten Strunk befreien und in feine Streifen schneiden. Den Lauch putzen und gründlich waschen. Den weißen Teil würfeln und beiseitestellen, den grünen Teil in feine Streifen schneiden. Lauch- und Rotkohlstreifen miteinander vermengen, mit Zucker und 1 TL Salz vermengen und gut durchkneten.

2 Die Kartoffeln schälen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen, den fein gewürfelten weißen Lauch darin glasig andünsten. Nach ca. 2 Minuten die Kartoffeln dazugeben, die Hitze erhöhen und alles weitere 10 Minuten braten. Anschließend mit Wein ablöschen und einreduzieren lassen. Ist die Flüssigkeit fast ganz verkocht, Gemüsebrühe, Senf, Sojasoße und Apfelessig dazugeben und alles 5 Minuten einkochen lassen.

3 In der Zwischenzeit den Rotkohl mit 1/3 der Mayonnaise sowie dem Sesamöl vermengen. Den Mix mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Walnüsse nur sehr grob hacken und ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten, bis sie beginnen zu duften, dann aus der Pfanne nehmen und auskühlen lassen. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.

4 Sobald die Kartoffeln gar sind, die Mischung aus dem Topf in eine Schüssel umfüllen und das Rapsöl langsam unterrühren. Den Schnittlauch unterheben und den Kartoffelsalat auf tiefe Teller verteilen. Jeweils einige Kleckse der übrigen Mayonnaise sowie etwas Rotkohlsalat und die gerösteten Walnüsse darauf verteilen und das Gericht servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

Würziger Erdäpfelkas

ZUTATEN für 4 Personen

- **400 g vorwiegend festkochende oder festkochende Kartoffeln (z. B. Agria, Linda)**
- **1 Zwiebel**
- **1 Bund Radieschen**
- **1 Bund Schnittlauch**
- **150 g saure Sahne**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Die Kartoffeln waschen und mit Schale im kochenden Salzwasser 15–20 Minuten garen. Anschließend abgießen, abkühlen lassen, pellen und grob in eine Schüssel reiben.

2 Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Radieschen putzen, waschen und in feine Stifte schneiden. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Zwiebel, Radieschen, Schnittlauch und geriebene Kartoffeln vermengen. Die saure Sahne unterrühren und die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken.

TIPP: Cremig-würziger Erdäpfelkas passt auf Brezeln oder auf eine dicke Scheibe Krustenbrot. Den Aufstrich nach Belieben mit frischer Kresse bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

MITTAGSTISCH Dienstag bis Samstag bietet „Caspar Plautz“ leckere Gerichte an

Fotos: Julian Mittelstädt (2); PR (1)

Rundum gut *KNÖDELLIEBE*

Von Hand gerollt, mal raffiniert gefüllt, mal auf Basis besonderer Zutaten, dürfen sich diese Knödel immer wieder gern auf unseren Tellern tummeln. Probieren Sie doch einmal selbst!

Blutwurst-Kartoffelknödel
SEITE 46

Hirseknödel

ZUTATEN für 4 Personen
- **2 Knoblauchzehen**
- **130 g Zwiebeln**
- **30 g Butter**
- **300 g Hirse**
- **400 ml Rinderbrühe**
- **1 Bund gemischte Kräuter (z. B. Petersilie, Schnittlauch, Kerbel, Kresse, Majoran, Basilikum, Bärlauch)**
- **1 Ei**
- **2 Eigelb**
- **40 g Mehl**
- **etwas frisch geriebene Muskatnuss**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Knoblauch und Zwiebeln schälen und fein würfeln. Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Hirse dazugeben und unter ständigem Rühren leicht rösten. Die Brühe angießen, dabei weiterrühren und alles köcheln, bis die Hirsekörner aufplatzen. Den Mix dann 10–20 Minuten abgedeckt quellen lassen. Anschließend ca. 45 Minuten abkühlen lassen.

2 Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Ggf. die Blättchen abzupfen und alles fein hacken. Die abgekühlte Hirsemasse in einer Schüssel mit den Kräutern vermischen. Ei, Eigelbe und Mehl unterkneten und alles mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse Knödel formen, diese in kochendes Salzwasser geben und in ca. 15 Minuten gar ziehen lassen. Die Knödel herausheben und abtropfen lassen, dann mit Beilagen nach Wahl servieren.

TIPP: Zu den Hirseknödeln können Sie z. B. eine kalte Joghurt-Kräutersoße reichen. Alternativ passt auch eine Tomatensoße oder ein Gemüseragout sehr gut.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten
zzgl. ca. 65 Minuten Ruhezeit

Fotos: © Frauke Antholz (2); freepik.com (1)

Schwarzplentenknödel

ZUTATEN für 4 Personen
- **100 ml Milch**
- **2 Eier**
- **130 g Weiß- oder Toastbrot**
- **80 g Lauch**
- **1 kleine Knoblauchzehe**
- **5 EL Butter**
- **80 g Speckwürfel**
- **3 Stiele Petersilie**
- **ca. 100 g Schwarzplentenmehl (grobes Buchweizenmehl)**
- **etwas frisch geriebene Muskatnuss**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Die Milch mit den Eiern verquirlen. Das Brot in grob würfeln und in der Milch-Ei-Mischung einweichen. Den Lauch putzen, gründlich waschen und in kleine Stücke schneiden. Knoblauch schälen und grob hacken. Die Butter in einer Pfanne erhitzen, Lauch, Knoblauch und Speck darin andünsten, den Mix dann abkühlen lassen.

2 In der Zwischenzeit die Petersilie waschen und trocken schütteln. Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Den Lauch-Speck-Mix, die gehackte Petersilie und das Schwarzplentenmehl zum eingeweichten Brot geben und alles kurz verkneten. Ggf. die Milch- bzw. Mehlmenge anpassen. Die Knödelmasse kräftig mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen und 30 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

3 Mit leicht angefeuchteten Händen aus der Masse kleine Knödel formen, diese in einem Topf in reichlich siedendem Salzwasser je nach Größe in 14–20 Minuten gar ziehen lassen. Die Knödel mit einer Schaumkelle herausheben, abtropfen lassen und servieren.

TIPP: Dazu schmeckt eine cremige Käsesoße auf Basis einer Béchamel, die mit Bergkäse verfeinert wird. Anstelle von Speckwürfeln können Sie nach Belieben auch würzigen Käse (z. B. Graukäse oder Gorgonzola) für die Knödelmasse verwenden.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten
zzgl. 30 Minuten Ruhezeit

Blutwurst-Kartoffelknödel

ZUTATEN für 4 Personen
- **60 g Schalotten**
- **80 g Lauch**
- **150 g Blutwurst (Blunzen)**
- **3 Stiele Majoran**
- **3 EL Butter**
- **100 g gegarte Karotten in kleinen Würfeln**
- **5 EL Sahne**
- **etwas frisch geriebene Muskatnuss**
- **1/4 Bund Schnittlauch**
- **400 g mehligkochende Kartoffeln, am Vortag als Pellkartollfeln gegart**
- **2 EL Mehl**
- **3 EL Kartoffelstärke**
- **1 Ei**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Für die Füllung Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Den Lauch putzen, gründlich waschen und in kleine Stücke schneiden. Die Blutwurst in kleine Würfel schneiden. Den Majoran waschen und trocken schütteln. Blättchen von den Stielen zupfen und hacken.

2 Die Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Schalotten darin andünsten. Lauch, Karotten und Blutwurst dazugeben und kurz mitdünsten. Die Sahne unterrühren. Den Mix sämig einkochen lassen, dann mit Majoran, Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

3 Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Die gegarten Kartoffeln pellen. 100 g der Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse in die Pfanne drücken, den Schnittlauch dazugeben. Alles gut vermengen und abkühlen lassen. Aus der Masse kleine Kugeln formen, diese im Tiefkühlschrank anfrieren.

4 Für die Knödel restliche Kartoffeln durch die Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Mehl, Stärke und Ei dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und alles kurz zu einem glatten Teig verkneten. Diesen zu einer Rolle formen und kleine Stücke davon abschneiden. Die angefrorenen Füllungbällchen damit gut umhüllen.

5 Die Knödel in einem Topf in reichlich siedendem Salzwasser je nach Größe in 10–12 Minuten gar ziehen lassen. Dann mit der Schaumkelle herausheben, abtropfen lassen und servieren.

TIPP: Die herzhaft gefüllten Blutwurstknödel passen hervorragend zu einem frischen Salat aus unterschiedlichen Blattsalaten und wilden Kräutern mit einer Vinaigrette.

ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten

Fotos: © Frauke Antholz (1); PR (1)

Deftiger Genuss

Schwarzplentenknödel

Redaktionstipp

Es gibt ihn in vielen Varianten – ob klein oder groß, süß oder herzhaft, Ingrid Pernkopf und Christoph Wagner haben den „Knödelschatz“ geborgen und verraten im gleichnamigen Buch bewährte Kochanleitungen, abwechslungsreiche Kombinationen und zahlreiche Tipps und Tricks. ***Pichler Verlag, 27 Euro***

Obstknödel zum Dessert

Gebackene Apfelknödel aus Kartoffel-Hefe-Teig

ZUTATEN für 4 Personen

- **3–5 mittelgroße süßsaure Äpfel (z. B. Braeburn)**
- **3–4 EL Biozitronensaft**
- **8 EL Zucker**
- **1 EL Zimtpulver**
- **500 g mehligkochende Kartoffeln, am Vortag als Pellkartoffeln gegart**
- **110 g Butter**
- **1 Pck. Trockenhefe**
- **150 g Mehl**
- **3 Eier**
- **etwas Salz**
- **250 g saure Sahne**
- **2 EL Vanillezucker**
- **1 EL Rum**

1 Die Äpfel schälen, halbieren, vom Kerngehäuse befreien und mit dem Zitronensaft beträufeln, dann mit 3 EL Zucker und Zimt bestreuen.

2 Die gegarten Kartoffeln pellen und durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. 50 g Butter bei kleiner Hitze langsam zerlassen, die Hefe unterrühren. Butter-Hefe-Mix, Mehl, 1 Ei, 2 EL Zucker und 1 Prise Salz zu den Kartoffeln geben, alles kurz zu einem festen Teig verkneten.

3 Die Apfelhälfen mit dem Kartoffelteig umhüllen. Übrige Butter in einer ofenfesten Form zerlassen, die Apfelknödel hineingeben und rundherum in der flüssigen Butter wenden. Dann abgedeckt 60 Minuten ruhen lassen.

4 Backofen auf 170 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Apfelknödel in der Form 20 Minuten backen. Inzwischen für den Guss saure Sahne, 2 Eier, restlichen Zucker, Vanillezucker, Rum und 1 Prise Salz verrühren. Die Apfelknödel aus dem Ofen nehmen, mit dem Guss begießen und in ca. 15 Minuten fertig backen. Nach Belieben mit Zimtzucker und Vanilleeis servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 70 Minuten
zzgl. 60 Minuten Ruhezeit

Fotos: © Frauke Antholz (1); AdobeStock/Emurado (1)

Knödel: Eine runde Sache

So umfangreich ist die Knödelküche! In unzähligen Varianten, Kombinationen und Geschmacksrichtungen kommt der Generationenliebling daher. Hier ein kleiner Überblick

Tradition

Ein Gericht, das wohl nie aus der Mode kommen wird! Ob als Festtagsessen oder als sättigende Mahlzeit nach der anstrengenden Holz-, Wald-, Feld- oder Wiesenarbeit. Knödel dürfen auf dem Tisch einfach nicht fehlen. Würde man geografisch eine Zuordnung treffen, so können als typische Heimat der Knödel vor allem Oberösterreich, Tirol, das benachbarte Bayern wie auch Südtirol und das südliche Böhmen genannt werden.

Form und Größe

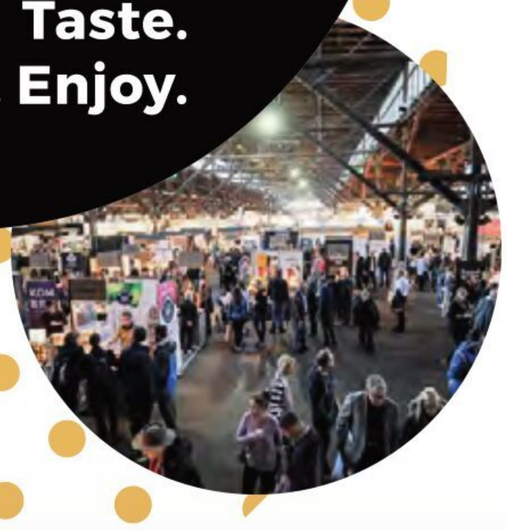
Knödel kommen in vielen verschiedenen Formen und Größen daher. Häufig werden sie zu kleinen Bällchen geformt, aber auch die zu einer Rolle gewickelten Serviettenknödel (eine Form des Semmelknödels) sind eine typische Variante des Knödels. Knödel gibt es in herzhaften und süßen Kombinationen, als Hauptspeise, Beilage und Suppeneinlage. Klassisch werden sie wie erwähnt auf Basis von Brot und Ei (Semmelknödel) oder aus Kartoffeln, Mehl und Ei (Kartoffelknödel) zubereitet, es gibt jedoch auch Varianten mit Quark, Grieß oder Hirse.

Beilagentipps

Erlaubt ist, was schmeckt. Kombinieren Sie Knödel beispielsweise ganz klassisch mit Fleisch, Gemüse und Soße. Oder genießen Sie die Teiglinge nur mit einer schmackhaften Rahmsoße, verfeinert mit einigen Pilzen. Servieren Sie Knödel auch als warmes Topping zu einem Salat, sehr lecker, wenn sie zuvor kross angebraten wurden. Reichen Sie zu süßen Knödeln eine Vanillesoße oder ein fruchtiges Kompott.

eat & style

Taste.
Connect. Enjoy.



Jetzt auch digital: Die eat&style kitchen party mit MARTINI

+ Genussmomente live erleben

HAMBURG
@MESSE HAMBURG
23. + 24. Okt. 2021

MÜNCHEN
@ZENITH
06. + 07. Nov. 2021

DÜSSELDORF
@AREAL BÖHLER
27. + 28. Nov. 2021

STUTTGART
@MESSE STUTTGART
18.–21. Nov. 2021

Seid dabei und sichert euch jetzt eure Tickets unter **www.eat-and-style.de**

Partner

BLICK FANG DESIGNMESSE · Deutsches Weininstitut · FOODBOOM

Im Herzen der *SCHWEIZ*

Ächt Schwyz

Majestätische Berge, mystische Nebelmeere und geheimnisvolle Höhlen: Der Kanton Schwyz zeigt, wie vielseitig unser Nachbarland ist

Text: Tanja Lindauer

KÖNIGIN DER BERGE Inmitten der Zentralschweiz bietet die Rigi atemberaubende Ausblicke

Ab aufs Land

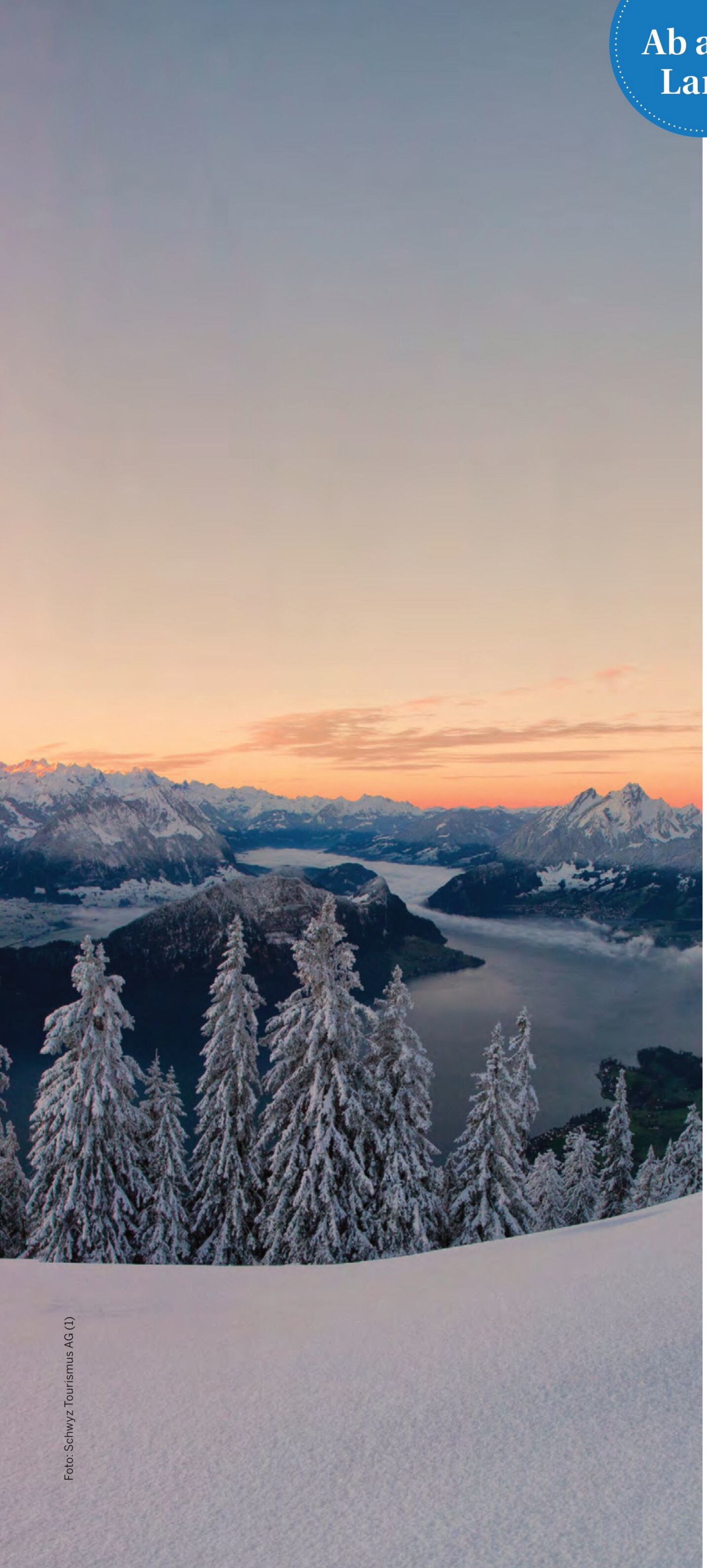


Foto: Schwyz Tourismus AG (1)

Vor uns erstreckt sich das mystische Nebelfeld, wie eine weiße Decke scheint es alles zu verschlucken. Auf knapp 1800 Metern bietet sich im Sommer von der Rigi aus ein toller Ausblick auf die Täler und Seen, nun ist alles im dichten Nebelmeer eingehüllt. Es ist ein wahrhaft majestätischer Anblick. Alles scheint stillzustehen – wer Ruhe und eine Auszeit sucht, ist hier richtig. Die Königin der Berge, wie die Rigi auch genannt wird, ist unser heutiges Ziel. Wir starten morgens in Vitznau, doch den Gipfel der Rigi werden wir nicht zu Fuß erklimmen, sondern wir wählen eine etwas bequemere Variante: die Zahnradbahn.

150 Jahre Rigi-Bahn

Unsere Reise beginnt so am Ufer des Vierwaldstättersees. Als wir in die Bahn einsteigen, fühlen wir uns in eine andere Zeit versetzt. Kein Wunder, denn keine andere Bergbahn in den Alpen kann auf eine derart lange Geschichte zurückblicken, 1871 fuhr sie als erste Bergbahn in Europa zum ersten Mal. Langsam und gemächlich setzt sich die Bahn in Bewegung, die Hektik des Alltags lassen wir hinter uns. Stattdessen genießen wir das sanfte Ruckeln und die fantastischen Ausblicke. Die Kamera ist stets griffbereit und wir können sie kaum aus der Hand legen. Nach einer guten halben Stunde haben wir den ersten Halt erreicht, Rigi Kaltbad. Wir steigen aus und spazieren von hier aus gemütlich nach Rigi Känzeli – unser Ziel ist der Aussichtspunkt in Känzeli: ein atemberaubender Tiefblick auf den Kreuztrichter des Vierwaldstättersees. Nach einer kurzen Pause machen wir uns auf den Rückweg nach Rigi Kaltbad. Nun geht es mit der Bahn weiter.

Etwa zwölf Minuten später haben wir den Gipfel erreicht und werden mit einer unvergleichlichen Aussicht belohnt. Von hier haben wir einen 360-Grad-Rundumblick, und je nach Wetterlage kann man die Aussicht auf 13 Seen genießen.

MYSTISCH Das Nebelmeer rund um die Rigi

Fotos: Schwyz Tourismus AG (6)

Winterwunderland

Wir schnallen unsere vor Ort geliehenen Schneeschuhe an, und dann geht es auch schon los. Von Rigi Kulm aus sind drei Schneeschuh-Trails markiert. Wir entscheiden uns für eine etwa zwei Kilometer lange Strecke, die uns nach Chäserenholz und wieder zurück nach Rigi Kulm führt. Die Schneeschuhtrails sind sehr gut beschildert und hervorragend präpariert, sodass das Wandern durch die alpine Schneelandschaft gefahrlos möglich ist. Mit unseren Schneeschuhen wagen wir einen kleinen Abstecher in den Neuschnee: Die ersten und einzigen Abdrücke in den unberührten Schnee zu stapfen, macht auch Erwachsenen ab und an einfach eine Riesenfreude. Etwas übermütig wird schon bald der erste Schneeball geworfen … Der Schnee knirscht unter unseren Schuhen und kleine Wölkchen steigen aus unseren Mündern auf.

Verwöhnprogramm

In Chäserenholz machen wir eine kleine Rast, natürlich darf hier ein Alpbeizli nicht fehlen. Bei der Alpkäserei von Franz-Toni Kennel sind wir genau richtig. Käseliebhaber kommen hier voll auf ihre Kosten: vom Sennenmutschli über den Rigi-Tomme bis zum Geissenkäse. Der sympathische Gastgeber zeigt zudem, wie man Käse herstellt, er bietet Übernachtungsmöglichkeiten und bewirtet Wanderer und Schlittler mit Käseschnitten oder Fondue. Gut gestärkt machen wir uns auf den Rückweg. In Rigi Kulm angekommen, entscheiden wir uns noch für einen Besuch im Restaurant „Lok 7“, in der Nähe der Station Rigi Staffel – unweit des Gipfels. Auf der Terrasse genießen wir mit einer Tasse Tee in der Hand den umwerfenden Ausblick. Franz-Toni Kennel reiste viel um die Welt. Als er zurück in die Schweiz kehrte und vom Zugfenster aus die Rigi sah, war für ihn eines klar. „Das ist einer der schönsten Plätze der Welt.“

Tief hinab

Waren wir einen Tag zuvor noch auf etwa 1800 Meter Höhe, so geht es heute tief hinunter. Wir besuchen das Hölloch im Muotatal. Im Laufe von etlichen Tausenden von Jahren hat hier das Wasser seine Wege gesucht und diese Höhlen dabei erschaffen. So tief, etwa 1033 Meter Höhenunterschied zwischen dem tiefsten und dem höchsten Punkt der Höhle, und gleichzeitig so lang, erst 207 Kilometer sind erforscht, ist kein anderes Höhlensystem der Welt! Auch hier umgibt uns eine Stille, jedoch ist diese zunächst etwas unheimlich, geht sie doch auch mit Finsternis einher. Bald aber packt uns die Abenteuerlust! Enge Gänge wechseln sich ab mit riesigen Steinhallen, Tropfsteinen und unterirdischen Seen. Mal müssen wir kriechen, mal können wir aufrecht

JUBILÄUM
Die Rigi-Bahnen feiern ihren 150. Geburtstag

gehen. Es ist faszinierend, was die Natur hervorbringt! Doch sind wir auch froh, das Tageslicht bald wieder zu erblicken. Wir können Toni Kennel nur zustimmen. Der Kanton ist ein ganz besonderes Fleckchen Erde! ●

Hier finden Sie Inspirationen sowie wertvolle Tipps für Ihren Aufenthalt und zur Buchung Ihrer Unterkunft in der Region Schwyz:
SCHWYZ TOURISMUS AG
Zeughausstrasse 10
CH-6430 Schwyz
www.schwyz-tourismus.ch

Ab aufs Land

Das muss man erleben

Die Region Schwyz ist ein **Langlaufmekka** mit unzähligen größeren und kleineren Loipen für Anfänger bis Cracks. (o. l. Loipe Stoos-Frontal). **Schlitteln** ist in der Region Schwyz an vielen Orten möglich (o. r. und u. l.), z. B. im autofreien Bergort Stoos. Von da hat man einen fantastischen Blick über zehn Seen und noch viel mehr Gipfel. Ein ausgedehntes **Wanderwegnetz** bietet sowohl für Aktivurlauber als auch für Ruhesuchende die passenden Strecken. Neben Wanderwegen hat das Muotal noch mehr zu bieten. So ist ein Besuch beim **Hölloch** ein Muss für jeden Schwyz-Tourist. Die Husky-Lodge ist ein weiteres Highlight: Der Musher ruft „Go, go“ und schon sausen Sie mit dem **Hundeschlitten** los (u. r.)

Regionaler Klassiker

Schweizer Käsesuppe mit Croûtons

ZUTATEN für 4 Personen

- **2 Karotten**
- **2 Stangen Lauch**
- **2 EL Butter**
- **1 EL Mehl**
- **100 ml Weißwein**
- **800 ml Gemüsebrühe**
- **100 g Sahne**
- **2 Scheiben Graubrot**
- **100 g Greyerzer**
- **100 g Schmelzkäse**
- **etwas frisch geriebene Muskatnuss**
- **2 EL Schnittlauchröllchen**
- **etwas Salz und Pfeffer**

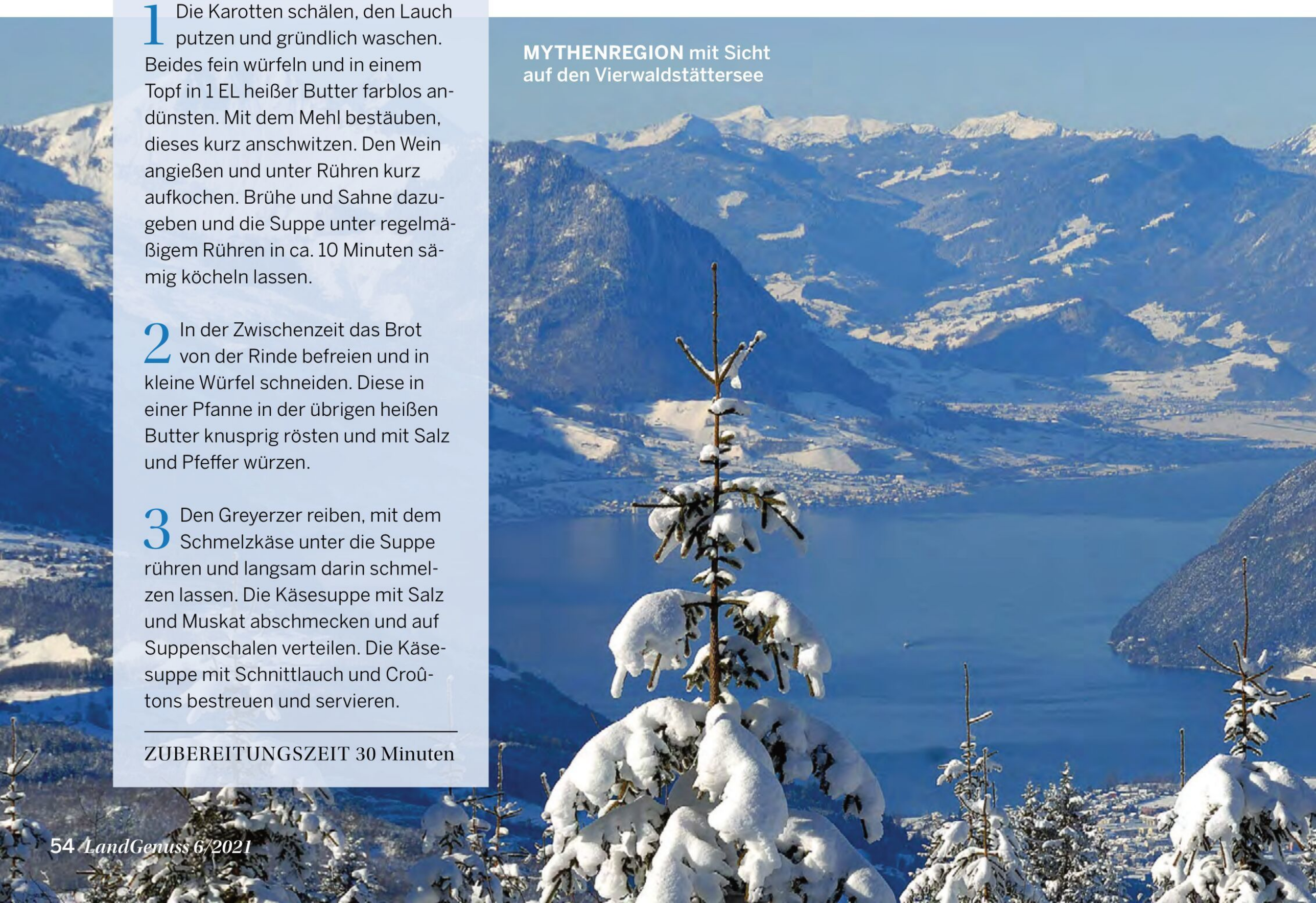
1 Die Karotten schälen, den Lauch putzen und gründlich waschen. Beides fein würfeln und in einem Topf in 1 EL heißer Butter farblos andünsten. Mit dem Mehl bestäuben, dieses kurz anschwitzen. Den Wein angießen und unter Rühren kurz aufkochen. Brühe und Sahne dazugeben und die Suppe unter regelmäßigem Rühren in ca. 10 Minuten sämig köcheln lassen.

2 In der Zwischenzeit das Brot von der Rinde befreien und in kleine Würfel schneiden. Diese in einer Pfanne in der übrigen heißen Butter knusprig rösten und mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Den Greyerzer reiben, mit dem Schmelzkäse unter die Suppe rühren und langsam darin schmelzen lassen. Die Käsesuppe mit Salz und Muskat abschmecken und auf Suppenschalen verteilen. Die Käsesuppe mit Schnittlauch und Croûtons bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

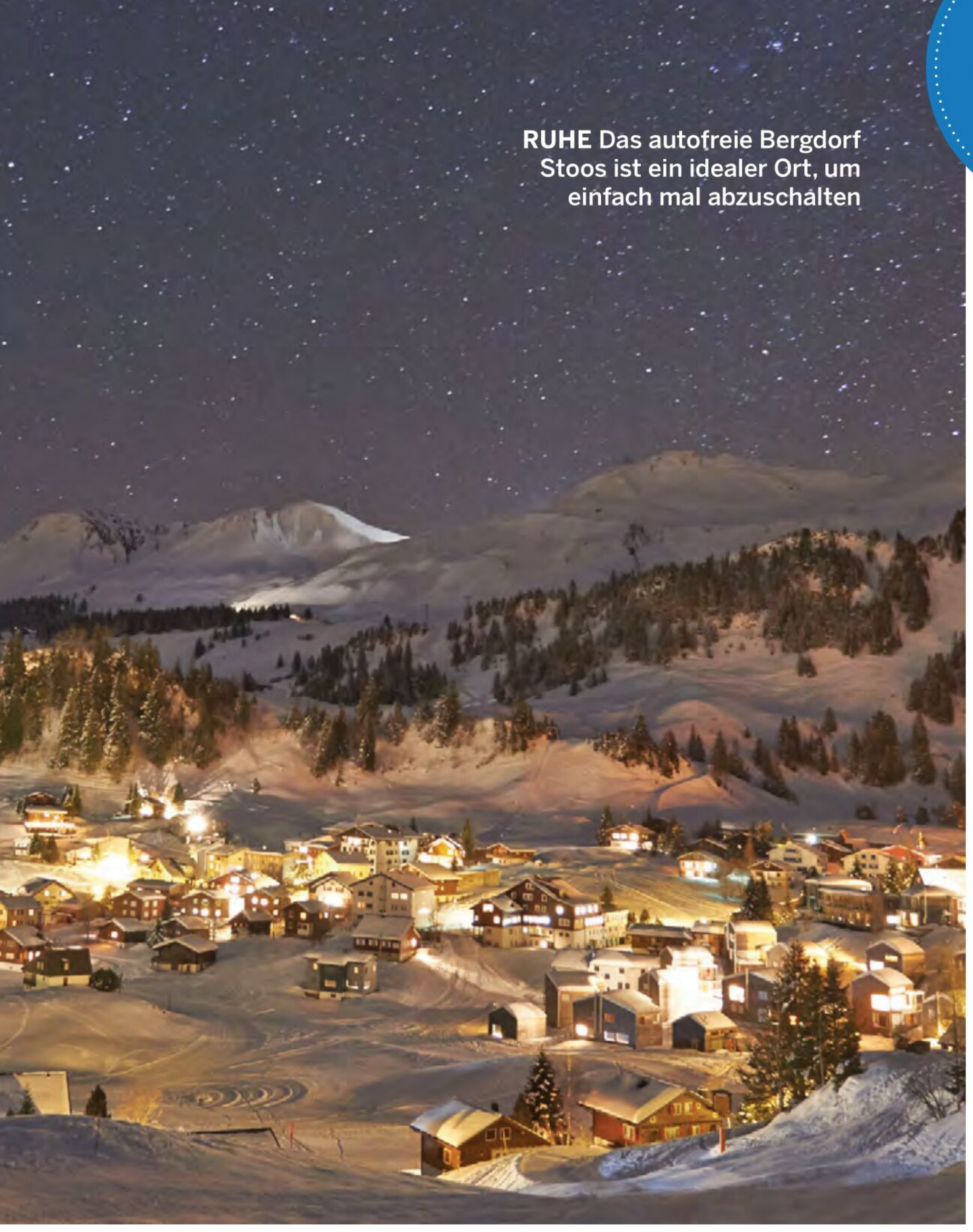
ROMANTISCH Von der Pferdekutsche aus kann man die Landschaft gleich noch mehr genießen



MYTHENREGION mit Sicht auf den Vierwaldstättersee

Ab aufs Land

RUHE Das autofreie Bergdorf Stoos ist ein idealer Ort, um einfach mal abzuschalten



Käse aus der Schweiz

1 Appenzeller
- würziger halbharter silofreier Rohmilchkäse
- viele verschiedene Reifegrade von mild aromatisch bis cremig-würzig

2 Emmentaler
- silofreier löchriger Rohmilchkäse
- vier Reifegrade: nussig-mild (4 Monate), würzige Réserve (mind. 8 Monate), vollaromatisch höhlengereift (mind. 12 Monate), Urgeschmack (mind. 12 Monate gereift)

3 Le Gruyère AOP
- Hartkäse mit feinem Aroma aus silofreier Rohmilch
- vier Reifegrade: sanft/fein (6–9 Monate), aromatisch (mind. 10 Monate), vollaromatisch (mind. 18 Monate) und würzig (mind. 24 Monate gereift)

4 Sbrinz AOP
- würziger Extrahartkäse aus Rohmilch
- muss mind. 18 Monate reifen
- drei Arten des Verzehrs: mit 18 Monaten zu Rollen gehobelt, ab 24 Monate in Möckli gebrochen oder als Reibekäse

5 Tête de Moine AOP
- der Mönchskopf ist ein halbharter silofreier Rohmilchkäse
- wird zu feinen Rosetten gedreht und nicht geschnitten
- reift auf Fichtenholzbrettern

6 Tilsiter
- Schnittkäse aus Kuhmilch
- Reifegrade: junger Käse schmeckt mild, herb; länger gereift: pikant-aromatisch

7 Tomme Vaudoise
- cremiger Weichkäsespezialität
- Reifegrade: junger Käse ist mild im Geschmack, gereift ist er ausgeprägt rustikal
- zarte Rinde mit Weißschimmel und Rotschimmelmantel

8 Vacherin Mont-d'Or AOP
- zartschmelzender sämiger Weichkäse aus thermisierter Kuhmilch
- leicht tanninhaltiger Geschmack, reift in einem Gürtel aus Tannenholz

Fotos: Schwyz Tourismus AG (3); Getty Images/iStock/Getty Images Plus/barmalini (1); © StockFood/Gräfe & Unzer Verlag/Schardt, Wolfgang (1)

Ab auf die Piste!

Im Schwyzer Winter kann man natürlich auch prima schlitteln. Wir sprachen mit Jo Lindauer: Gemeinsam mit seiner Tochter Viola baut er Qualitätsschlitten und -rodel

Lieber Herr Lindauer, Sie bauen sowohl Schlitten als auch Rodel. Wo genau liegt der Unterschied?

Schlitten lassen sich nur mit den Füßen im Schnee lenken, sie werden auch Davoser Schlitten genannt. Der Rodel hingegen ist beweglich aufgebaut und man kann auf ihm durch Gewichtsverlagerung und mithilfe des Lenkseils die Richtung ändern. Er ist viel einfacher zu steuern. Die Füße müssen dafür den Schnee nicht einmal berühren.

Was ist denn beliebter bei Ihren Kunden?

Etwa halbe, halbe. Bei Familien sind nach wie vor Schlitten gefragt, der Rodel ist einfach sportlicher und bietet viel mehr Möglichkeiten. Seit 26 Jahren verwenden wir Kunststoffbeläge und keine Eisen mehr. Das hat den Vorteil, dass die Schlitten auch auf weichem Schnee gut laufen. Zudem sind sie rostfrei. Wir haben früher Skier gebaut, die haben ja auch Kunststoffbeläge. Und dann haben wir einfach mal versucht, dies auch für die Schlitten zu verwenden. Und es hat sich bewährt.

Worauf sollten Rodelanfänger achten?

Beim Kauf sollte man darauf achten, dass der Rodel gut beweglich ist. Da gibt es wirklich große Unterschiede. Wir setzen auf gute Qualität und auf gute Lenkbarkeit. Beim Rodel sollte man unbedingt Probesitzen. Man muss sich wohlfühlen. Auch die Beweglichkeit ist wichtig, denn, wenn er gut beweglich ist, dann lässt er sich auch gut steuern.

Kann man etwas falsch machen beim Rodeln?

Eigentlich nicht, nach ein-, zweimal fahren kann man es meistens. Es ist relativ einfach zu lernen. Mir persönlich macht Rodeln auch viel mehr Spaß, weil man eben lenken kann.

TRADITION Bereits in vierter Generation werden hier Schlitten angefertigt

INNOVATIV Die Rodel werden stets weiterentwickelt

FAMILIE Tochter Viola baut wie ihr Vater Qualitätsschlitten

Sie bauen nun Schlitten in der vierten Genration. Haben sich Schlitten in dieser Zeit verändert?

Rodel sind bei uns noch nicht so lange bekannt. In Österreich sind sie viel verbreiteter, da ist es fast ein Volkssport, auch in der Schweiz gibt es mittlerweile mehr. Es sind noch Schlitten und Rodel im Umlauf. In den letzten Jahren haben wir viel Know-how eingebracht und haben einige Verbesserungen umsetzen können. Gemeinsam mit Kollegen, die Rennen fahren, der Sport nennt sich „Naturbahn-Rodeln“ – er findet also nicht in einem Eiskanal statt –, haben wir einiges optimieren können.

Welches Holz kommt zum Einsatz?

Fast ausschließlich Esche, es ist sehr langfaserig. Und Ulme, Akazie und Buche kommen dazu, das sind dann eher optische Merkmale, die mit diesem Holz zum Einsatz kommen. Esche ist hervorragend geeignet, denn das Holz ist sehr biegsam und widerstandsfähig. Wir verwenden das Schichtverleimungsverfahren zur Herstellung der Schlitten. Es hält einfach besser, man hat lange was von dem Schlitten oder Rodel.

Haben Sie noch einen Geheimtipp? Was sollte man unbedingt in der in der Zentralschweiz besuchen?

Es gibt unzählige Rodelbahnen und Skigebiete (Rigi/Stoos/Rothenfluh). Hier in der Nähe ist Melchsee-Frutt, das ist eine sehr gute Bahn. Es gibt dort sogar einen Schlittel-Lernparcours, der erste in der Schweiz. Hier lernt man, mit dem Schlitten richtig zu bremsen und zu lenken. Danach geht’s dann auch schon auf die Piste!

Ab aufs Land

Besuchen Sie die Schreinerei

Schreinerei Jo Lindauer
Klösterlistrasse 13
6430 Schwyz
www.lindauerschlitten.ch

Fotos: Schreierei Jo Lindauer (4)

Foto: AdobeStock/exclusive-design (1)

Im Käsehimmel
RACLETTE

Die Gäste sitzen schon in geselliger Runde am Tisch, die Pfännchen stehen bereit und der Käse ist aufgeschnitten. Fehlt nur noch der Startschuss zum gemütlichen Racletteabend

Raclette-
kartoffeln

Raclette
mit Früchten

Raclette mit Braten-
aufschnitt und Gemüse

… und dazu passt:

Einfaches Fladenbrot

1 Würfel Hefe, 900 g Mehl, 1 TL Salz, ca. 1 EL Olivenöl, 1 Ei, 1 TL Zucker, etwas Sesamsaat

Hefe in 600 ml lauwarmem Wasser auflösen, die Mischung mit Mehl und Salz verkneten. Teig 30 Minuten abgedeckt ruhen lassen. Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Teig als Fladen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen, 10 Minuten ruhen lassen. Mit den mit etwas Öl gefetteten Fingern Mulden in den Teig drücken. Ei, 1 EL Öl und Zucker verrühren, Teig damit bestreichen, mit Sesam bestreuen und im heißen Ofen 10–12 Minuten backen.

Datteldip

100 g entsteinte Datteln, 200 g Frischkäse, 150 g Schmand, 1 TL Currypulver, 1 Prise Chilipulver, etwas Salz und Pfeffer

Die Datteln fein hacken und mit Frischkäse, Schmand, Curry und Chilipulver verrühren. Die Creme mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Raclette servieren.

Feldsalat mit Speck

500 g Feldsalat, 4 EL Gemüsebrühe, 3 EL Sherryessig, 1 TL Senf, 1 TL flüssiger Honig, 6 EL Walnussöl, 100 g Speckwürfel, etwas Salz und Pfeffer

Feldsalat verlesen, putzen, gründlich waschen und trocken schleudern. Brühe, Essig, Senf, Honig, Salz, Pfeffer und Öl verquirlen. Den Speck in einer Pfanne knusprig anbraten. Feldsalat mit dem Dressing vermengen. Den Salat mit Speck bestreut servieren.

Raclettekartoffeln

ZUTATEN für 4 Personen
- **1 kg festkochende Kartoffeln**
- **etwas Salz**
- **etwas sauer eingelegtes Gemüse nach Wahl (Silberzwiebeln, Mixed Pickles o. Ä.)**
- **ca. 700 g Raclettekäse**

1 Die Kartoffeln waschen und mit Schale in Salzwasser je nach Größe in 25–30 Minuten gar kochen. Kartoffeln abgießen und pellen. Das Raclettegerät vorheizen. Das eingelegte Gemüse abgießen und abtropfen lassen.

2 Pellkartoffeln am Tisch in Stücke schneiden, in die Raclettepfännchen geben und mit dem Raclettekäse belegen. Alles im Raclettegerät goldbraun gratinieren und mit dem eingelegten Gemüse genießen.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

Raclette mit Früchten

ZUTATEN für 4 Personen
- **1 kg festkochende Kartoffeln**
- **etwas Salz**
- **2 Birnen**
- **3 Feigen**
- **4 Stiele Thymian**
- **ca. 700 g Raclettekäse**
- **1 Handvoll Walnusskerne**

1 Die Kartoffeln waschen und mit Schale in Salzwasser je nach Größe in 25–30 Minuten gar kochen. Birnen und Feigen waschen. Die Birnen vierteln und vom Kerngehäuse befreien. Birnen und Feigen in feine Spalten schneiden. Das Raclettegerät vorheizen. Die Kartoffeln abgießen und pellen. Den Thymian waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen.

2 Am Tisch jeweils ein paar Fruchtspalten in die Raclettepfännchen geben und mit Raclettekäse belegen. Alles im Raclettegerät schmelzen lassen, dann mit Walnüssen und Thymianblättchen bestreuen und genießen. Die Pellkartoffeln dazureichen.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

Raclette mit Bratenaufschnitt und Gemüse

ZUTATEN für 4 Personen
- **500 g festkochende Kartoffeln**
- **etwas Salz**
- **1 Baguette**
- **1 Apfel**
- **1 Fenchel**
- **350 g kalter Schweinebratenaufschnitt (alternativ Kasseler) in dünnen Scheiben**
- **2–3 EL Himbeerkonfitüre**
- **einige Weißkohlstreifen**
- **ca. 500 g Brennnesselkäse**

1 Die Kartoffeln waschen und mit Schale in Salzwasser je nach Größe in 25–30 Minuten gar kochen. Baguette in Scheiben schneiden. Apfel waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in dünne Scheiben schneiden. Fenchelknolle waschen, halbieren, vom Strunk befreien und in feine Streifen schneiden. Das Raclettegerät vorheizen. Die Kartoffeln abgießen und pellen.

2 Am Tisch den Schweinebratenaufschnitt mit etwas Konfitüre bestreichen, mit Apfel, Fenchel und Kohl in die Pfännchen geben, mit dem Brennnesselkäse belegen und im Raclettegerät gratinieren. Baguettescheiben und Pellkartoffeln dazureichen.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

Fotos: AdobeStock/exclusive-design (1), beats_ (1), JackStock (1)

ANZEIGE

Der perfekte Käsegenuss

Lass uns SCHWEIZER KÄSEFONDUE machen!

Wenn es draußen kalt und nass wird, ist es Zeit, an einen Tisch zu kommen, für gutes Essen und wertvolle Gespräche

Kennen Sie das Rezept für einen perfekten Abend? Es sind die Menschen, die einem wichtig sind! Wie oft geht im Alltagsstress ein liebes Wort oder ein Moment des Zuhörens unter – dabei braucht es nicht viel Zeit, nicht viel Aufwand, nicht viel Vorbereitung, ein gemeinsames Essen zu zaubern: Schweizer Raclette oder Käsefondue bringt alle an einen Tisch und verbindet Werte wie Ursprünglichkeit, Einfachheit und Natürlichkeit miteinander. Und gemeinsam essen und sich austauschen gehört zu unseren elementaren Lebensbedürfnissen.

GUTES BRAUCHT ZEIT

Schweizer Käse stillt bereits seit Jahrhunderten das Bedürfnis nach Werten wie Verbundenheit und Ruhe im Einklang mit der Natur. Das ist für die Schweizer Käsermeister kein Trend, es ist ihre Philosophie. Diese Lebenseinstellung der Schweizer Käsermeister entspringt der Sehnsucht nach dem unverfälschten Leben und der Frage: Was brauchen wir wirklich? Oft gar nicht viel. Schweizer Käse und ein paar wenige Zutaten wie Brot oder Kartoffeln und – Menschen, die einem wichtig sind.

SCHWEIZER KÄSE IST NATUR PUR

Die Schweizer Käsermeister haben sich vor Jahrhunderten ihrer Kunst und einer Mission verschrieben: Beste lokale Ressourcen nutzen und sie mit Respekt vor der Natur und den Tieren verarbeiten: Zusatzstoffe und Gentechnik sind beim Schweizer Käse schon immer verboten und die tagesfrische Schweizer Milch stammt von Kühen aus der Region. Jede einzelne der über 700 Käsesorten wird in einer meist familiengeführten Dorf- oder Alpkäserei hergestellt, manche nach einem Rezept, das seit Jahrhunderten von Käser zu Käser vererbt wird.

Tolle Käserezepte zum Stöbern und Entdecken gibt es unter:
www.schweizerkaese.de

SCHWEIZ SUISSE SVIZZERA SWITZERLAND

Gesunder Schlaf

Nachts regeneriert unser Körper. Ist der Schlaf jedoch gestört, kann die körpereigene Putzkolonne nicht reibungslos arbeiten, Prozesse wie Zellerneuerung und Entgiftung finden nicht statt und unser Akku bleibt leer.

GESUNDER GENUSS

Erholsamer Schlaf

Wer unter Schlafstörungen leidet, weiß, wie zermürbend ein Tag ohne nächtliche Erholungsphase sein kann. Dörte und Jesko Wilke verraten in ihrem Werk „Das Schlaf-gut-Kochbuch“, wie eine richtige Ernährung Abhilfe schafft

SCHLAFWOHL-ERNÄHRUNG Melatoninbildung mit Tryptophan anregen

Sind Sie von Schlafstörungen betroffen? Sie sind nicht allein. Nahezu jede dritte Person in Deutschland leidet unter eingeschränkter Schlafqualität und ist dann am Morgen unausgeruht, kraftlos und erschöpft. Denn der Körper braucht den Schlaf, um neue Energie für den nächsten Tag zu sammeln. Was genau passiert in der Nacht? Im Schlaf schüttet der Körper Wachstumshormone aus. Ähnlich einer nächtlichen Putzkolonne, werden beschädigte Zellen aufgeräumt und repariert. Zudem arbeiten die Entgiftungsorgane Leber und Niere nachts auf Hochtouren, Stoffwechselprodukte, die sich über den Tag angesammelt haben, werden so abgebaut. Auch das Immunsystem ist nachtaktiv und produziert immunaktive Stoffe im Schlaf. Schlafmangel stört die nächtliche Regenerationsphase und führt zu einem geschwächten Immunsystem.

Das perfekte Schlaf-gut-Essen

Gut zu wissen: Die Qualität des Schlafs lässt sich über die Ernährung beeinflussen. Dabei stehen die wechselnd wirkenden Hormone Cortisol und Melatonin im Fokus. Nimmt der Körper Licht wahr, beginnt die Cortisolproduktion und die Wachphase wird eingeläutet. Mit der Dämmerung setzt die Produktion des Schlafhormons Melatonin ein. Kommt dieses Wechselspiel aus dem Gleichgewicht, wird der Schlaf gestört. Über die Ernährung kann es positiv beeinflusst werden. Eiweiß wirkt anregend und gehört zum Frühstück unbedingt dazu. Gegen Abend sollte der Blutzuckerspiegel sinken, um Platz für den Cortisolgegenspieler Melatonin zu machen. Nur so können Entspannung und Ruhe einkehren. Melatonin kann auch gut über Nahrungsmittel wie Steinpilze, Cranberrys, Mais, Champignons und Reis aufgenommen werden. Noch wichtiger ist jedoch, die körpereigene Melatoninbildung anzukurbeln.

Die richtige Kost zur richtigen Zeit

Dazu wird ein Eiweißbaustein, die Aminosäure L-Tryptophan, benötigt. Da der Körper den Baustein nicht selbst produzieren kann, muss er über die Nahrung aufgenommen werden. Er steckt in tierischen Eiweißquellen ebenso wie in pflanzlichen wie Amaranth, Cashewnuss- oder Sonnenblumenkernen. Damit der Körper das Tryptophan effektiv nutzen kann, muss es in Kombination mit Kohlenhydraten aufgenommen werden. Mit der einfachen Regel: morgens aktivierendes Eiweiß und am Abend entspannende Kohlenhydrate, ergänzt durch tryptophanhaltige Lebensmittel, lässt sich der Schlaf positiv beeinflussen. Rohkost und schwerer Verdauliches hat zum Mittag seinen Platz. Es ist außerdem günstig, dem Körper genügend Ruhephasen zwischen den Mahlzeiten zu gönnen. Genießen Sie unsere Rezeptvorschläge für eine gute Nacht. ●

Fotos: AdobeStock/Prostock-studio (1); Getty Images/iStock/Getty Images Plus/tbralnina (1)

Mittagspause

Schwerverdauliches wie Rohkost mittags verzehren, damit der Körper nachts Ruhe hat.

460 kcal | 28 g E
24 g F | 34 g KH

Gute Ernährung für guten Schlaf

Buddha-Bowl mit Thunfisch

ZUTATEN für 4 Personen
- **1 Kopf Lollo bionda**
- **1 kleiner Kopf Radicchio**
- **2 Handvoll Sojabohnensprossen**
- **2 kleine Zucchini**
- **8 Radieschen**
- **2 Dosen Thunfisch im eigenen Saft**
- **4 EL Olivenöl**
- **2 EL Himbeeressig**
- **2 TL körniger Senf**
- **1 TL Zucker**
- **2 Beete Kresse**
- **4 Vollkornbrötchen**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Die Salate putzen und in mundgerechte Stücke zupfen, dann waschen und trocken schleudern. Die Sojabohnensprossen verlesen, waschen und abtropfen lassen. Zucchini waschen, trocken tupfen, von den Enden befreien und auf der Küchenreibe grob raspeln. Radieschen waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden. Thunfisch abtropfen lassen.

2 Das Olivenöl in einer Schüssel mit Himbeeressig, Senf, Zucker, Salz und Pfeffer mit dem Schneebesen zu einem Dressing verquirlen.

3 Salate, Sprossen, Zucchini, Radieschen und Thunfisch jeweils abgeteilt in einer großen Schale oder portionsweise in tiefen Tellern anrichten. Alles mit dem Dressing beträufeln. Die Kresse von den Beeten schneiden und auf das Gericht streuen. Bowls mit je 1 Vollkörnbrötchen servieren.

TIPP: Die Zutaten für das Salatdressing in ein Schraubglas geben, dieses gut verschließen und kräftig schütteln.

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten

Tagesstart

Eiweiß wirkt anregend und ist ein idealer Energielieferant für das Frühstück.

240 kcal | 17 g E
14 g F | 14 g KH

Ei im Glas mit knusprigen Toaststreifen

ZUTATEN für 4 Personen
- **8 Eier**
- **4 Scheiben Vollkorntoast**
- **2 Stiele Dill**
- **etwas Salz und Pfeffer**

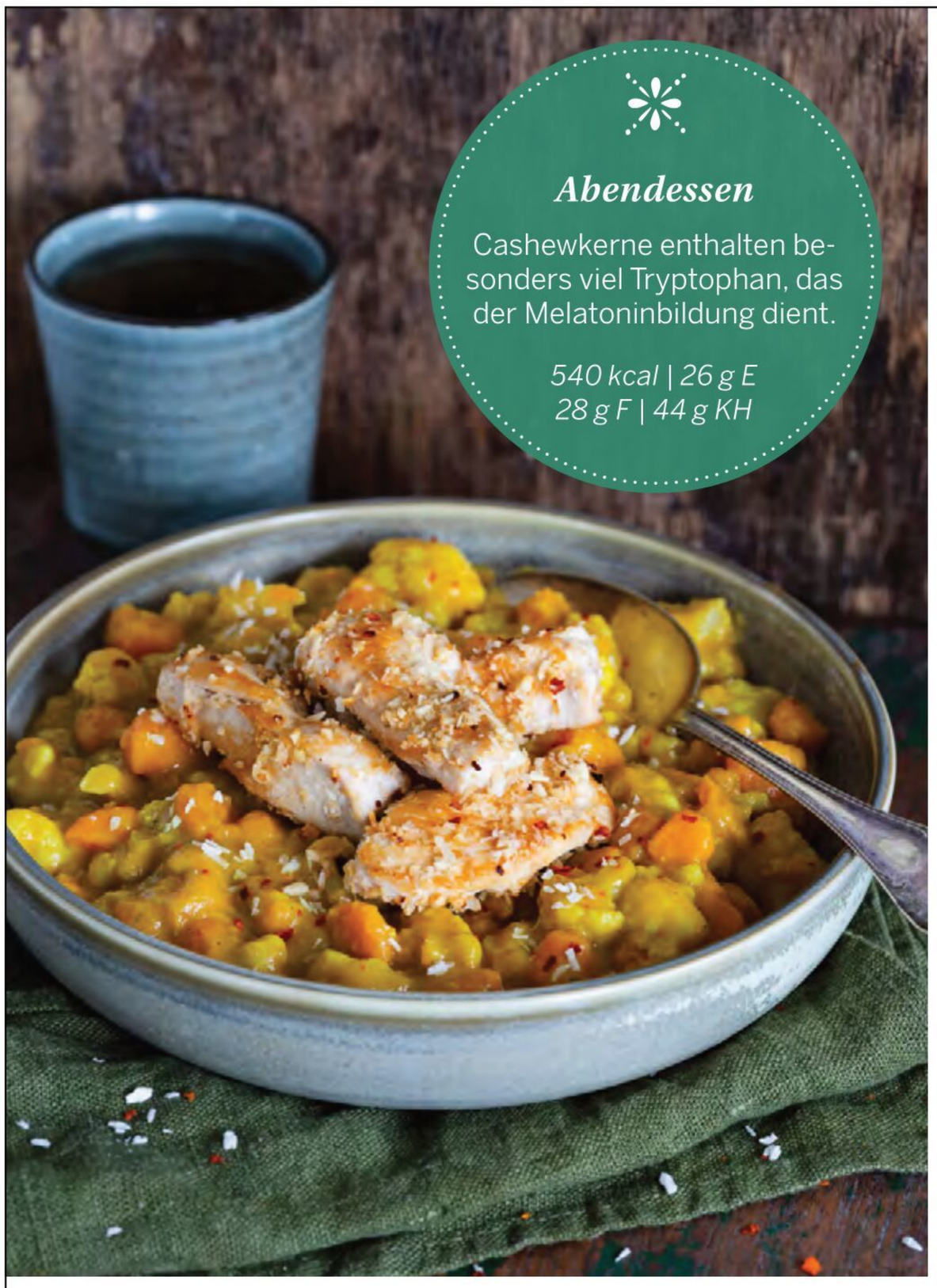
1 Die Eier anpiken und in kochendem Wasser wachsweich kochen. In der Zwischenzeit die Brotscheiben goldbraun toasten. Den Dill waschen und trocken schütteln. Die Spitzen abzupfen und nach Belieben grob hacken.

2 Die getoasteten Brotscheiben in 1–2 cm breite Streifen schneiden. Die Eier abgießen, abschrecken und pellen. Je 2 Eier vorsichtig in ein Glas gleiten lassen und mit einem Löffel grob zerteilen, sodass Eiweiß und Eigelb sich ein wenig vermischen. Alles mit etwas Salz und Pfeffer würzen und mit dem gehackten Dill bestreuen. Die Toastbrotstreifen mit den Eiern servieren.

TIPP: Dieses Gericht ist nicht nur ein gutes Frühstück, es eignet sich auch gut als Zwischenmahlzeit.

ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten

Fotos: © Stephanie Just (2)



Abendessen

Cashewkerne enthalten besonders viel Tryptophan, das der Melatoninbildung dient.

540 kcal | 26 g E
28 g F | 44 g KH

Gemüsecurry mit Hähnchenbrust und Cashew-Topping

ZUTATEN für 4 Personen

- **4 EL Olivenöl**
- **2 Knoblauchzehe, geschält, gehackt**
- **1 kleiner Blumenkohl (ca. 400 g) in Röschen**
- **2 Süßkartoffeln (ca. 600 g), geschält, in Würfeln**
- **4 EL Sojasoße**
- **ca. 3 TL Currypulver**
- **150 ml Gemüsebrühe**
- **150 ml Kokosmilch (Dose)**
- **1 EL Cashewnusskerne, gehackt**
- **1 TL Kokosraspel**
- **einige Chiliflocken nach Belieben**
- **1 Prise brauner Zucker**
- **etwas Meersalz**
- **150 g Hähnchenbrustfilet in breiten Streifen**

1 In einer großen Pfanne 1 EL Öl erhitzen, Knoblauch und Gemüse darin 2–3 Minuten braten. Alles mit Sojasoße und Curry würzen, mit Brühe und Kokosmilch ablöschen und 10 Minuten garen. Cashewkerne, Kokosraspel, Chili, Zucker und Salz in einer zweiten Pfanne anrösten, herausnehmen.

2 Fleisch in der Pfanne im übrigen Öl goldbraun anbraten. Cashewmix dazugeben, das Fleisch darin wenden, dann mit dem Gemüsecurry auf Teller verteilen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

Feldsalat mit Kichererbsen und Blauschimmelkäse

ZUTATEN für 4 Personen

- **400 g Feldsalat**
- **4 Stauden Chicorée**
- **200 g Kirschtomaten**
- **300 g Kichererbsen (Glas oder Dose)**
- **4 EL Cashewnusskerne**
- **2 Knoblauchzehen**
- **4 EL Olivenöl**
- **2 EL heller Balsamicoessig**
- **2 Stiele Basilikum**
- **150 g Blauschimmelkäse**
- **4 Scheiben Sesamknäckebrot**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Den Feldsalat verlesen, putzen, gründlich waschen und trocken schleudern. Die äußeren Blätter vom Chicorée entfernen, Chicorée dann jeweils der Länge nach halbieren und vom Strunk befreien. Die Blätter klein schneiden.

2 Kirschtomaten waschen, abtropfen lassen und vierteln. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, abspülen und gut abtropfen lassen. Die Cashewkerne grob hacken.

3 Knoblauch schälen und in eine Salatschüssel pressen. Olivenöl, Essig, Salz und Pfeffer dazugeben. Basilikum waschen und trocken schütteln. Einige Basilikumblättchen beiseitelegen, den Rest hacken und zum Dressing geben.

4 Alle vorbereiteten Zutaten in die Schüssel zum Dressing geben und vermengen. Den Salat auf Teller verteilen. Blauschimmelkäse in Würfel schneiden und mit den übrigen Basilikumblättchen auf dem Salat anrichten. Das Gericht sofort servieren, das Knäckebrot dazureichen.

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten

REDAKTIONSTIPP

Dörte und Jesko Wilke verraten in „Das Schlaf-gut-Kochbuch“ alles Wissenswerte über den Zusammenhang zwischen Ernährung und Schlaf und stellen ein 10-Tage-Programm zur Wiederherstellung des natürlichen Tag-Nacht-Rhythmus vor.

riva, 19,99 Euro

Fotos: © Stephanie Just (2); PR (1)

Mittagessen

Knackige Salate liefern zum Mittag wichtige Vitamine und Nährstoffe, die fit machen.

460 kcal | 21 g E
23 g F | 29 g KH

Lernen von Experten

Gesundheitswissen

Depressive Verstimmung

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

Ursachen und Symptome

Kurzzeitige Stimmungstiefs haben ihre Ursache oft in belastenden Situationen, etwa dem Tod eines nahestehenden Menschen, der Überforderung im Alltag oder einer körperlichen Erkrankung. Doch nicht immer sind die Gründe so offensichtlich, und manch einer verfällt aus heiterem Himmel in Melancholie und weiß nicht, warum. Dahinter kann sich eine genetische Veranlagung oder eine Störung im Hirnstoffwechsel verbergen, aber auch hormonelle Schwankungen. Die Betroffenen fühlen sich in dieser Phase energielos, niedergeschlagen, sind desinteressiert, müde, traurig und freudlos. Die Symptome sind individuell ausgeprägt und verschwinden meist mit der Zeit wieder von selbst.

Das können Sie selbst tun

Wenn Sie wissen, dass Ihnen bestimmte Situationen wie Stress oder die lichtarme Jahreszeit regelmäßig auf das Gemüt schlagen, können Sie im Vorfeld dagegen angehen. Diese Tipps helfen dabei, gar nicht erst in das gefürchtete Tief zu fallen.

Lichtdusche

Wer wenig Tageslicht abbekommt, kann sich die nötige Dosis Licht mittels einer Lichtdusche holen, die es für den Hausgebrauch zu kaufen gibt. Hilfreich ist eine möglichst große, gleichmäßig helle Leuchtfläche. Auch die Farbe des Lichts ist wichtig. Tageslichtweiße Lampen kommen dem Sonnenlicht am nächsten. Am besten wirkt die Lichttherapie morgens zwischen 7 und 10 Uhr für ca. 30 Minuten. Sie können vor der Lichtquelle gemütlich frühstücken, müssen dabei nicht ständig hineinschauen.

Bewegung

Sollten Sie in ein Stimmungstief geraten sein, ist es wichtig, sich nicht noch weiter hineinzusteigern. Raffen Sie sich stattdessen zu einem Spaziergang oder zum Sport auf – aufgrund der positiven Wirkung von Licht am besten im Freien –, denn die Bewegung beeinflusst viele Botenstoffe im Gehirn, beispielsweise das Wohlfühlhormon Serotonin.

Ernährung

Bestimmte Nährstoffe wirken sich direkt auf Gehirn und Stimmung aus. Es hat sich gezeigt, dass Omega-3-Fettsäuren dabei helfen können, depressiven Verstimmungen vorzubeugen, denn sie unterstützen das zentrale Nervensystem. Fehlen diese Fettsäuren, führt das zu Problemen bei der Signalübertragung und zu Depressionen. Omega-3-Fettsäuren sind zum Beispiel in fettem Seefisch, Leinöl und Walnüssen enthalten. Auch tryptophanhaltige Lebensmittel haben eine stimmungsaufhellende Wirkung. Zu den Top-Lebensmitteln zählen Käse (insbesondere Mozzarella, Parmesan und Emmentaler), geröstete Sojabohnen, Kürbiskerne, Haferkleie und Weizenkeime ebenso wie Cranberrys, Blaubeeren und Pflaumen.

Wann zum Arzt?

Haben Sie nach sechs Wochen nicht aus Ihrem Stimmungstief herausgefunden und ist Ihre Leistungsfähigkeit stark beeinträchtigt, sollten Sie Ihren Hausarzt zurate ziehen, der Sie eventuell zu einem Facharzt überweist. Vor allem wenn Sie unter weiteren Symptomen wie Schlaflosigkeit, deutlichen, unerklärlichen Gewichtsschwankungen, starker Müdigkeit oder einem Gefühl der Wertlosigkeit leiden, müssen Sie dringend Hilfe suchen.

DR. FRANZISKA RUBIN

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

REDAKTIONSTIPP

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

Fotos: © Judith Büthe (1); PR (1)

DER NUMMER 1 FOOD-PODCAST

MIT CORNELIA POLETTO & DENNIS WILMS

ISS WAS, HASE?!

Der leckerste Podcast der Welt

★★★★★

JEDEN SONNTAG NEU! MIT EXKLUSIVEN PROMI-GÄSTEN!

Marlene Lufen

Sven Plöger

Mareile Höppner

Antoine Monot, JR.

Lorenz Büffel

Carlo von Tiedemann

Hinnerk Baumgarten

Hans Sigl

Bettina Tietjen

Oli. P.

Thomas Anders

Anna Maria Zimmermann

Guido Cantz

Mickie Krause

Apple Podcasts Spotify

Ein Produkt von falkemedia

Für liebe Gäste
WILD GANZ FEIN

Aus Reh, Wildente, Hirsch und Wildschwein haben wir wunderbare Leckerbissen kreiert, die hervorragend für besondere Anlässe geeignet sind. Mit einem passenden Wein wird der Genuss perfekt

Titelrezept

Dazu passt: Ein im Barrique ausgebauter Pinot Noir

Spätburgunder, auch Pinot Noir genannt, ist eine sensible Traube, die dem Winzer viel Können abverlangt. Idealerweise hat sie eine leichte, frische Note, ist mit wenig Gerbstoffen versehen und besitzt eine blasse, dezent rotbraune Färbung. Durch den Ausbau in Holzfässern gewinnt der Wein an Körper und zeigt Noten von Erdbeere, Himbeere und Kirsche.
Der Sommeliertipp: „Pinot Noir Privatedition“ vom Schlossgut Ebringen. 13,5 Vol.-%, Rebsorte: Spätburgunder, 15,90 Euro
www.die-weingaleristen.de

Wildentenbrust mit lauwarmem Rote-Bete-Salat und Kartoffelgratin-Törtchen

ZUTATEN für 4 Personen

- **800 g Rote-Bete-Knollen**
- **2 Knoblauchzehen**
- **1/2 Bund Kerbel**
- **100 g Parmesan**
- **30 g Semmelbrösel**
- **1 kg festkochende Kartoffeln**
- **2 EL Rapsöl zzgl. etwas mehr zum Fetten**
- **200 g Sahne**
- **etwas frisch geriebene Muskatnuss**
- **4–5 Filoteigblätter (Kühlregal)**
- **2 Wildentenbrüste (à ca. 400 g)**
- **2 Zweige Rosmarin**
- **1 Bioorange**
- **200 g Wildfond**
- **2 EL Orangenmarmelade**
- **1 EL flüssiger Honig**
- **1 EL Speisestärke**
- **3 Stiele Thymian**
- **4 EL Olivenöl**
- **3 EL Himbeeressig**
- **50 ml heiße Gemüsebrühe**
- **1 EL Himbeerkonfitüre**
- **1/2 TL Senf**
- **80 g Walnusskerne**
- **100 g Babyspinat**
- **2 Frühlingszwiebeln**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Rote Beten in kochendem Wasser je nach Größe 40–50 Minuten garen. Inzwischen Knoblauch schälen und fein hacken. Kerbel waschen, trocken tupfen und die Blättchen abzupfen, dann grob hacken. Parmesan fein reiben, 3 EL davon mit den Semmelbröseln mischen und beiseitestellen. Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben hobeln oder schneiden.

2 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die 12 Mulden eines Muffinblechs mit etwas Öl fetten. Rapsöl in einem Topf erhitzen, Knoblauch darin andünsten. Sahne dazugießen, alles aufkochen lassen. Parmesan unterrühren und darin langsam schmelzen lassen. Alles mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen und vom Herd nehmen. Filoteig in ca. 12 x 12 cm große Quadrate schneiden. Diese versetzt in die Mulden des Muffinblechs setzen, sodass ein sternförmiges Muster entsteht. Die Lagen zwischendurch jeweils mit etwas kaltem Wasser bestreichen. Kerbel unter die Käsesoße rühren. Kartoffelscheiben und Soße abwechselnd in die Teigförmchen schichten, mit Soße und Brösel-Käse-Mischung abschließen. Törtchen im vorgeheizten Ofen 25–30 Minuten backen.

3 Die Entenbrüste trocken tupfen und mit Salz würzen. Die Haut mit einem Messer schräg einschneiden. Das Fleisch mit der Hautseite nach unten in eine kalte Pfanne legen und die Temperatur auf höchste Stufe stellen. Entenbrüste in 6–7 Minuten knusprig braten. Dann wenden und weitere 2–3 Minuten auf der Fleischseite braten. Das Fleisch auf eine ofenfeste Platte setzen, zu den Kartoffeltörtchen in den Ofen geben und in 8–10 Minuten zu Ende garen.

4 Rosmarin waschen und trocken schütteln. Die Nadeln abzupfen und grob hacken. Orange halbieren und auspressen. Orangensaft und Fond in die Pfanne geben und den Bratensatz damit lösen. Rosmarin dazugeben, alles etwas einköcheln lassen. Orangenmarmelade und Honig unterrühren. Die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser anrühren, die Soße damit binden. Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Den Thymian waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen und fein hacken. Olivenöl, Himbeeressig, Gemüsebrühe, Konfitüre, Senf, Thymian sowie etwas Salz und Pfeffer verquirlen. Rote Beten abgießen, abschrecken und schälen, dabei mit Küchenhandschuhen arbeiten. Rote Beten in Spalten schneiden und mit dem Dressing vermengen. Walnusskerne grob hacken und ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten. Babyspinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Spinat, Zwiebeln und Nüsse unter den Rote-Bete-Salat mengen.

6 Die Kartoffelgratin-Törtchen aus dem Ofen nehmen und kurz in der Form ruhen lassen. Dann vorsichtig aus den Mulden lösen. Entenbrüste ebenfalls aus dem Ofen nehmen, in Scheiben schneiden und mit den Törtchen, dem Rote-Bete-Salat und der Soße anrichten. Das Gericht servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 90 Minuten

Fotos: Ira Leoni (1); PR (2)

DER WEINEXPERTE

Weingenuss macht Spaß, weiß Sommelier Torge Thies von den „Weingaleristen“. Aus diesem Grund hat er unsere Wildgerichte unter die Lupe genommen und feine Weine für Sie ausgewählt, die Sie zu den Speisen genießen können. Die Weine sind in der Weinbar in Hamburg (hier finden auch regelmäßig Tastings statt) und online erhältlich.

www.die-weingaleristen.de

Der beste Wein ist der, den man mit guten Freunden trinkt

Hirsch-Saltimbocca mit Kartoffeltalern und Salat

ZUTATEN für 4 Personen
- **2 säuerliche Äpfel**
- **1/2 Biozitrone (Saft)**
- **1 rote Chilischote**
- **500 g Spitzkohl**
- **8 EL Olivenöl**
- **2 EL flüssiger Honig**
- **1 TL Senf**
- **2 EL heller Balsamicoessig**
- **1 Zwiebel**
- **500 g festkochende Kartoffeln**
- **250 g Knollensellerie**
- **1 EL Mehl**
- **1 Ei**
- **etwas frisch geriebene Muskatnuss**
- **1–2 EL Butterschmalz**
- **12 Salbeiblätter**
- **500 g Hirschrückenfilet**
- **12 dünne Parmaschinkenscheiben**
- **4–6 EL Preiselbeeren (Glas)**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Äpfel waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien, in feine Streifen schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Chilischote waschen und in Ringe schneiden. Spitzkohl putzen, halbieren und vom harten Strunk befreien, dann in sehr feine Streifen schneiden. 5 EL Öl mit Honig, Senf, Essig, Salz und Pfeffer verquirlen. Mit dem Spitzkohl vermengen und alles 2–3 Minuten kräftig durchkneten. Äpfel und Chili untermengen und den Salat bis zum Servieren im Kühlschrank durchziehen lassen.

2 Zwiebel, Kartoffeln und Sellerie schälen. Die Zwiebel in feine Würfel schneiden. Kartoffeln und Sellerie gut waschen und auf der Küchenreibe grob raspeln. Gründlich ausdrücken, dann mit Zwiebel, Mehl, Ei, Muskat sowie Salz und Pfeffer mischen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Aus der Kartoffelmasse mithilfe von zwei Esslöffeln kleine Taler in der Pfanne formen und diese portionsweise von beiden Seiten goldbraun darin ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und warm stellen.

3 Salbeiblätter waschen und trocken tupfen. Fleisch in 12 gleich große Stücke schneiden und zwischen Frischhaltefolie plattieren. Fleischscheiben mit Salz und Pfeffer würzen und mit je 1 Salbeiblatt und 1 Scheibe Parmaschinken belegen, dann zusammenklappen und mit einem kleinen Holzspieß feststecken. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen, Saltimbocca darin von jeder Seite 2–3 Minuten scharf anbraten, dann mit Kartoffeltalern, Spitzkohlsalat und Preiselbeeren servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

Wildes Wissen

1 HIRSCH
- Farbe: dunkelbraun
- Merkmal: kernig-aromatisch

2 WILDENTE
- Farbe: dunkelrot
- Merkmal: würzig-intensiv

3 REH
- Farbe: rotbraun
- Merkmal: saftig

4 WILDSCHWEIN
- Farbe: dunkelrot
- Merkmal: sehr aromatisch

5 FASAN
- Farbe: hell
- Merkmal: langfaserig

6 HASE
- Farbe: braunrot
- Merkmal: zart und mild

Achten Sie beim Kauf von Wildfleisch unbedingt auf gute Qualität. Während der Jagdsaison können Sie frisches Wildfleisch vom Jäger, Forstamt oder beim Metzger beziehen. Ein leicht säuerlicher, jedoch angenehmer Duft sowie eine ausgeprägte Farbe des Fleischs (s. o) sind die wichtigsten Qualitätsmerkmale, auf die es beim Einkauf ankommt.

Fotos: Ira Leoni (1); PR (1)

Dazu passt: *Eine Liaison von Merlot & Cabernet Sauvignon*

Eleganz und Kraft sollten dieser Speise aufwarten. Insofern ist die Kombination von Cabernet Sauvignon, Merlot und Früh- oder Spätburgunder die ideale Begleitung, eventuell noch gepaart mit einem leichten Ausbau im Barrique. Aromen von grünem Paprika und Pfeffer treffen auf Fruchtaromen von Flieder und Johannisbeere.

Der Sommeliertipp: „Cuvée Trio“ vom Weingut Schenk-Siebert, 13,5 Vol.-%, Rebsorten: Cabernet Sauvignon, Merlot und Frühburgunder, 11,90 Euro

www.die-weingaleristen.de

Dazu passt: Ein vollmundiger Valpolicella

Der Valpolicella Ripasso entsteht nach einem genau definierten Verfahren: Der frisch vergorene Rotwein wird durch den Tresster des Amarone ergänzt. Die Weine gären somit ein zweites Mal. Dies veredelt sie, reichert sie mit weichen Tanninen an und sorgt für mehr Körper und Aroma von Schwarzkirsche, Pfeffer und Schokolade. Ein weicher, samtiger Wein.

Der Sommeliertipp: „Valpolicella Superiore Ripasso DOC 2015“ von der Villa San Carlo, 14,5 Vol.-%, Rebsorten: Corvina, Corvinone und Rondinella, 18,75 Euro
www.die-weingaleristen.de

Rehrücken im Wirsingmantel mit Schupfnudeln und Rahmsauerkraut

ZUTATEN für 4 Personen

- **800 g mehligkochende Kartoffeln**
- **ca. 8 große Wirsingblätter**
- **1 TL schwarze Pfefferkörner**
- **2 Wacholderbeeren**
- **1/4 TL Gewürznelkenpulver**
- **1 EL Butterschmalz**
- **600 g Rehrückenfilet**
- **3 Stiele Majoran**
- **300 g Hähnchenbrustfilet**
- **400 g Sahne**
- **2 EL Weißwein**
- **200 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten**
- **2 EL Kartoffelstärke**
- **1 Ei**
- **etwas frisch geriebene Muskatnuss**
- **600 g Sauerkraut**
- **1 Zwiebel**
- **200 g rote kernlose Trauben**
- **3 EL Butter**
- **200 ml Gemüsebrühe**
- **1/2 Bund Schnittlauch in Röllchen**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Kartoffeln waschen und in Wasser in 25–30 Minuten gar kochen. Inzwischen Wirsingblätter waschen und 4–5 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren, dann abgießen, abschrecken und abtropfen lassen, ggf. dicke Blattrippen entfernen. Pfefferkörner, Wacholderbeeren, Nelkenpulver und etwas Salz in einem Mörser zerstoßen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Rehrücken trocken tupfen und darin bei großer Hitze anbraten, mit der Würzmischung bestreuen und abkühlen lassen.

2 Backofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Majoran waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und hacken. Hähnchenbrustfilet trocken tupfen und würfeln. Mit 200 g Sahne, Weißwein, Majoran, etwas Salz und Pfeffer fein pürieren. Wirsingblätter überlappend auf ein Stück Alufolie legen, die Länge soll dabei der vom Rehrücken entsprechen, die Breite etwa dreimal so breit sein. Hähnchenfarce daraufstreichen, an der oberen langen Seite einen Rand lassen. Rehrücken auf den unteren Rand legen und alles nach oben hin fest einrollen. Die Alufolie an den Enden eindrehen. Päckchen auf ein Backblech legen und das Fleisch im vorgeheizten Ofen 20–25 Minuten garen.

3 In der Zwischenzeit die Kartoffeln abgießen, abschrecken und ausdampfen lassen, dann durch die Kartoffelpresse drücken und mit 180 g Mehl, Stärke, Ei, etwas Muskat und Salz zu einem glatten Teig verkneten. Auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche den Teig zu einer dicken Rolle formen, davon ca. 1 cm breite Stücke abtrennen und zu länglichen Schupfnudeln formen.

4 Sauerkraut gut abtropfen lassen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Trauben waschen und jeweils halbieren. 1 EL Butter in einem Topf zerlassen, die Zwiebel darin glasig dünsten. Übriges Mehl einstreuen und anschwitzen. Mit Gemüsebrühe und der übrigen Sahne ablöschen, unter Rühren aufkochen. Sauerkraut dazugeben und bei kleiner Hitze 10 Minuten köcheln lassen. Trauben in den letzten 5 Minuten mitgaren, alles salzen und pfeffern. Schupfnudeln in siedendem Salzwasser gar ziehen lassen. Mit der Schaumkelle herausheben und abtropfen lassen. Übrige Butter in einer großen Pfanne erhitzen, die Schupfnudeln darin goldbraun braten. Rehrücken aus dem Ofen nehmen und 5 Minuten ruhen lassen. Folie entfernen. Die Rolle in Scheiben schneiden, mit Schupfnudeln und Rahmkraut anrichten und mit Schnittlauch garniert servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 100 Minuten

Rehragout mit Wurzelgemüse, Bandnudeln und Granatapfeltopping

ZUTATEN für 4 Personen

- **2 Zwiebeln**
- **3 Knoblauchzehen**
- **1/2 Bund Thymian**
- **400 g Karotten**
- **300 g Pastinaken**
- **200 g Knollensellerie**
- **200 g Steckrübe**
- **750 g Rehfleisch ohne Knochen (Keule oder Schulter)**
- **3 EL Olivenöl**
- **1 EL Tomatenmark**
- **1 TL brauner Zucker**
- **400 ml Rotwein**
- **400 ml Wildfond**
- **1/2 Granatapfel**
- **1 Bund Petersilie**
- **1/2 Biozitrone (abgeriebene Schale)**
- **400 g Bandnudeln**
- **1 EL kalte Butter**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Zwiebeln und 2 Knoblauchzehen schälen, beides fein würfeln. Den Thymian waschen und trocken schütteln. Karotten, Pastinaken, Sellerie und Steckrübe schälen, waschen und in Würfel schneiden.

2 Das Fleisch trocken tupfen, in ca. 3 cm große Würfel schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einem Bräter erhitzen und das Fleisch darin rundherum scharf anbraten. Zwiebeln, Knoblauch und Wurzelgemüse dazugeben und kurz mitbraten. Tomatenmark unterrühren, kurz rösten, dann mit dem Zucker bestreuen. Den Zucker leicht karamellisieren lassen. Alles mit Rotwein und Fond ablöschen, den Thymian dazugeben. Alles aufkochen und abgedeckt 60–70 Minuten schmoren lassen. In den letzten 20 Minuten offen garen und gelegentlich umrühren.

3 Inzwischen für das Topping die Granatapfelkerne vorsichtig zwischen den Trennwänden herauslösen. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Die übrige Knoblauchzehe schälen und sehr fein hacken. Granatapfelkerne, Petersilie, Knoblauch und die Zitronenschale in einer kleinen Schüssel vermengen.

4 Bandnudeln nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Das Rehragout würzig abschmecken und mit der kalten Butter binden. Bandnudeln in ein Sieb abgießen und mit dem Rehragout auf Tellern anrichten. Das Gericht mit dem Granatapfeltopping bestreuen und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 100 Minuten

Dazu passt: Ein gereifter Barolo

Der Barolo, auch als König unter den italienischen Weinen bekannt, stammt aus der gleichnamigen Gemeinde im Piemont. Er besteht zu 100 Prozent aus der Nebbiolo-Traube und vereint Kraft und Eleganz. Mit einer ausbalancierten Frische und knackigen Tanninen. Kirsche und etwas Waldbeere mit einem Hauch Erdigem machen ihn so interessant.

Der Sommeliertipp: „Barolo Riva Rocca 2014“ von Claudio Alario, 14,5 Vol.-%, Rebsorte: Nebbiolo, 39,80 Euro

www.die-weingaleristen.de

Fotos: Ira Leoni (2); PR (2)

Hirschkeule mit Maronen-Kartoffelstampf, Rotweinsoße und Mandelkarotten

ZUTATEN für 4 Personen

- **1 Bund Suppengrün**
- **1 kg Hirschkeule (ohne Knochen)**
- **6 EL Olivenöl**
- **2 Lorbeerblätter**
- **5 Wacholderbeeren**
- **1 TL Pfefferkörner**
- **800 ml Wildfond**
- **600 g mehligkochende Kartoffeln**
- **350 g Maronen (gegart, vakuumverpackt)**
- **750 g Babykarotten mit Grün**
- **2 Knoblauchzehen**
- **1 rote Chilischote**
- **4 EL Butter**
- **4 Gewürznelken**
- **80 g Mandelblättchen**
- **1 Zweig Rosmarin**
- **3 Schalotten**
- **150 g TK-Holunderbeeren (alternativ Schwarze Johannisbeeren)**
- **1 EL Tomatenmark**
- **2 EL Zucker**
- **350 ml Rotwein**
- **400 ml Milch**
- **1 Prise Zimtpulver**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Backofen auf 150 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Suppengrün putzen, ggf. schälen und grob in Stücke schneiden. Hirschkeule mit Salz und Pfeffer würzen. 4 EL Öl in einem Bräter erhitzen, Keule darin scharf anbraten, dann herausnehmen. Suppengrün im Bräter anbraten. Lorbeer, Wacholder und Pfeffer dazugeben, kurz rösten, dann alles mit Fond ablöschen. Hirschkeule wieder in den Bräter geben und im vorgeheizten Ofen ca. 2,5 Stunden offen garen, zwischendurch mit dem Sud begießen.

2 45 Minuten vor Ende der Garzeit Kartoffeln schälen, waschen, grob in Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser je nach Größe 15–20 Minuten garen, in den letzten 8 Minuten die Maronen mitgaren. Karotten so schälen, dass noch etwas Grün stehen bleibt. Knoblauch schälen und hacken. Chilischote waschen und hacken. 2 EL Butter in einem großen Topf erhitzen. Knoblauch, Chili und Gewürznelken darin andünsten. Karotten dazugeben, salzen, pfeffern und abgedeckt 15–20 Minuten dünsten. Die Mandelblättchen in den letzten 5–7 Minuten dazugeben und bei kleiner Hitze leicht mitdünsten lassen.

3 Inzwischen Rosmarin waschen, trocken schütteln und grob zerpflücken. Schalotten schälen und in dünne Streifen schneiden. Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen, Schalotten und gefrorene Holunderbeeren darin andünsten. Tomatenmark dazugeben, kurz anrösten, mit Zucker bestreuen und diesen leicht karamellisieren lassen. Alles mit Rotwein ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen, den Rosmarin dazugeben. Die Mischung aufkochen und unter gelegentlichem Rühren 10–12 Minuten einkochen lassen.

4 Milch mit übriger Butter erwärmen. Die Kartoffel-Maronen-Mischung abgießen, zur warmen Milchmischung geben und alles stampfen. Mit Zimt, Salz und Pfeffer würzen. Den Braten aus dem Ofen nehmen, in Scheiben schneiden und mit Karotten, Maronen-Kartoffelstampf und Soße servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 3 Stunden

Dazu passt:
Eine Rotweincuvée aus Südfrankreich

Die gereifte Cuvée mit den so typischen Trauben Syrah, Carignan und Grenache ist ein schöner Begleiter zu dieser erlesenen Speise. Der Syrah bringt die kräutrigen Komponenten und die Kraft mit ein, die beiden anderen Trauben den aromatischen Part von dunklen Waldbeeren.

Der Sommeliertipp: „Rotweincuvée Château Auris“ vom Château Auris, 14,5 Vol.-%, Rebsorten: Syrah, Grenache und Carignan, ausgezeichnet mit 90 „Parker“-Punkten, 15,90 Euro
www.die-weingaleristen.de

Fotos: Ira Leoni (2); PR (2)

Dazu passt: Ein Amontillado-Sherry

Gereifte und komplexe Sherrys wie der Amontillado, der nach bestimmten Verfahren hergestellt wird, sind kongeniale Partner für Wildgerichte. Die bernstein- bis mahagonifarbenen Weine weisen ein Kaleidoskop von verschiedenen Noten auf: feine Nuss- und Röstaromen, balsamische Noten von edlen Hölzern und Tabak sowie von Gewürzen und Orangenschalen.
Der Sommeliertipp: „Sherry Amontillado“ von Cayetano del Pino, 18 Vol.-%, Rebsorte: Palomino, 21,70 Euro
www.die-weingaleristen.de

Wildschweinrücken mit Walnusskruste und Rosenkohlnudeln

ZUTATEN für 4 Personen
- **500 g Rosenkohl**
- **500 g Wildschweinrückenfilet**
- **2 EL Olivenöl**
- **1/2 Bund Oregano**
- **1 Knoblauchzehe**
- **80 g Walnusskerne**
- **6 getrocknete Aprikosen**
- **5 Eier**
- **50 g Semmelbrösel**
- **1 EL Senf**
- **1 EL weiche Butter**
- **120 g frisch geriebener Parmesan**
- **400 g Linguine (alternativ andere lange dünne Nudeln)**
- **125 g Speck, fein gewürfelt**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Den Rosenkohl waschen und putzen. Die Röschen in die einzelnen Blättchen teilen und in kochendem Salzwasser 2 Minuten blanchieren. Abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Den Backofengrill auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Wildschweinfilet trocken tupfen, in 8 gleich große Medaillons schneiden und rundum mit Salz und Pfeffer würzen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Medaillons darin bei großer Hitze von jeder Seite 3–4 Minuten scharf anbraten, dann aus der Pfanne nehmen und in einer Auflaufform kurz ruhen lassen. Die Pfanne beiseitestellen, sie wird noch benötigt.

2 Den Oregano waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Knoblauch schälen und ebenfalls fein hacken. Die Hälfte der Walnusskerne fein mahlen, den Rest fein hacken. Getrocknete Aprikosen ebenfalls sehr fein schneiden.

3 Oregano, Knoblauch, gemahlene sowie gehackte Walnüsse, Aprikosen, 1 Ei, Semmelbrösel, Senf und weiche Butter in einer Schüssel verrühren und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Je 1 EL der Buttermasse auf die gebratenen Medaillons setzen, leicht flach drücken und das Fleisch im vorgeheizten Ofen 5–7 Minuten gratinieren.

4 In der Zwischenzeit die übrigen Eier mit 100 g Parmesan in einer Schüssel verquirlen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Die Nudeln nach Packungsangabe in einem großen Topf in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Den Speck in der beiseitegestellten Pfanne vom Wildschwein knusprig auslassen. Die blanchierten und abgetropften Rosenkohlblättchen dazugeben und kurz darin schwenken.

5 Nudeln abgießen und tropfnass ebenfalls in die Pfanne geben. Die Pfanne dann vom Herd nehmen und die Eimischung angießen. Alles zügig vermengen, sodass sich die Eimasse als cremige Soße um die Nudeln legt. Die gratinierten Wildschweinmedaillons aus dem Backofen nehmen und mit den Rosenkohlnudeln auf Teller verteilen. Das Gericht dann mit dem übrigen geriebenen Parmesan bestreuen und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten

FRISCHE ERNTE

Große Kohlvielfalt

Früher wurde Kohl als Heilpflanze angebaut. Und das zu Recht, denn er strotzt nur so vor gesunden Inhaltsstoffen, wichtigen Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen. Also ran an das knackige Wintergemüse!

Anbau & Ernte

Kohlpflanzen gehören zu den hiesigen Gemüsesorten unserer Gemüsebauern. Sie lassen sich außerdem auch unkompliziert im Garten anbauen. Geerntet wird dann im Spätherbst, spätestens bis zum ersten Frost.

Lagerung

Weißkohl, Rotkohl, Grünkohl und Co. mögen es schön kühl und dunkel. Optimal sind daher tief liegende Kellerräume mit einer gleichbleibenden Temperatur. Dort hält sich Kohl für mehrere Wochen.

Geschmack

Der typische würzige Kohlgeschmack ist einfach unverkennbar. Er variiert je nach Sorte von mild bis kräftig. Rotkohl punktet mit einer dezenten Süße, wohingegen Grünkohl und Rosenkohl besonders herzhaft und fast schon herb schmecken. Wer kein großer Kohlfan ist, sollte zu Wirsing greifen, dieser schmeckt deutlich feiner und dezenter.

Fotos: Getty Images/iStock/Getty Images Plus/Nadezhda Zijlstra/Shutterstock.com (1); MariaBrzostowska (1); zeleno (1); Binh Thanh Bui/Shutterstock.com (1); Peter Zijlstra/Shutterstock.com (1)

Ebenfalls Saison haben:

Chicorée

Die enthaltenen Bitterstoffe tun Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse gut, zudem fördert der Ballaststoff Inulin die Darmgesundheit und hält den Blutzuckerspiegel stabil.

Feldsalat

Der zarte Salat ist frostbeständig und damit eine der wenigen Salatsorten, die in den Wintermonaten Saison hat. Feldsalat punktet mit Jod, Kalzium, Vitamin A und C und stärkt das Immunsystem.

Lauch

Im Geschmack erinnert er an eine Mischung aus Zwiebel und Knoblauch, das Gemüse ist aber milder und weniger scharf. Lauch regt die Verdauung an und enthält Vitamin C, K und Folsäure.

Steckrüben

Die Rübe schmeckt schön süß und erinnert geschmacklich an Pastinaken und Karotten. Greifen Sie beim Einkauf zu kleinen Exemplaren, sie sind besonders zart und geschmacksintensiv.

Von der Rolle

Dieser herzhaft gefüllte Strudel schmeckt heiß aus dem Ofen und kann auch gut lauwarm abgekühlt zum Brunch serviert werden. Wenn es schnell gehen muss, können Sie Strudel- oder Filoteig aus dem Kühlregal nehmen.

Dinkelstrudel mit Wirsing-Champignon-Speck-Füllung

ZUTATEN für 4 Personen
- **100 g Dinkelvollkornmehl**
- **200 g Dinkelmehl (Type 630) zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten**
- **6 EL Olivenöl**
- **500 g Wirsing in Streifen**
- **1 rote Zwiebel, geschält, gewürfelt**
- **100 g Speck, gewürfelt**
- **150 g braune Champignons**
- **1/4 TL Fenchelsaat**
- **etwas frisch geriebene Muskatnuss**
- **150 g Crème fraîche**
- **60 g frisch geriebener Bergkäse**
- **1/2 Bund Kräuter, gehackt**
- **60 g Butter, geschmolzen**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Beide Mehlsorten mit 1/2 TL Salz, 150 ml lauwarmem Wasser und 3 EL Öl zu einem glatten Teig verkneten. Diesen zu einer Kugel formen, mit 1 EL Öl bestreichen und ca. 30 Minuten ruhen lassen. Für die Füllung Wirsing, Zwiebel und Speck in einer Pfanne im übrigen Öl andünsten. Pilze putzen, vierteln und dazugeben. Alles mit Salz, Pfeffer, Fenchelsaat und Muskat würzen. Crème fraîche, Käse und Kräuter untermengen.

2 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Teig auf ein großes, mit Mehl bestäubtes Küchenhandtuch legen und mit einem bemehlten Nudelholz rechteckig sehr dünn ausrollen. Den Teig hochkant drehen, sodass die kurze Seite oben bzw. unten liegt. Die Füllung auf dem Teig verteilen. An den langen Seiten des Teigs einen 2–3 cm breiten Rand frei lassen und den oberen Bereich des Teigs großzügig aussparen, damit der Strudel einen doppelten Mantel erhält. Teigränder mit der Hälfte der Butter bestreichen, über die Füllung klappen. Alles mithilfe des Tuchs einrollen, die Enden unterschlagen. Strudel auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen, mit der übrigen Butter bestreichen und im heißen Ofen 45–50 Minuten backen. Ggf. mit Alufolie abdecken.

ZUBEREITUNGSZEIT 110 Minuten

Grünkohl-Kartoffel-Eintopf mit Bratwurstbällchen

ZUTATEN für 4 Personen
- **600 g Grünkohl**
- **2 Zwiebeln**
- **50 g Speck, gewürfelt**
- **3 EL Olivenöl**
- **1,3 l heiße Gemüsebrühe**
- **1 Prise Pimentpulver**
- **1 TL gelbe Senfsaat**
- **2 TL mittelscharfer Senf**
- **400 g festkochende Kartoffeln**
- **300 g grobe Bratwurst**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Den Grünkohl gründlich waschen und von den harten Stielen befreien. Die Blätter grob hacken. Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Grünkohl, Zwiebeln und Speck in einem großen Topf in heißem Olivenöl andünsten. Alles mit der heißen Gemüsebrühe ablöschen und mit Piment, Senfsaat, Senf sowie Salz und Pfeffer würzen.

2 Die Kartoffeln schälen, waschen, in mundgerechte Stücke schneiden und in den Topf geben. Den Eintopf bei mittlerer Hitze ca. 25 Minuten köcheln lassen, dabei immer wieder rühren.

3 Inzwischen die Bratwurst jeweils aus der Pelle lösen und das Wurstbrät zu kleinen Bällchen formen. Die Bällchen nach 20 Minuten in den Eintopf geben und darin in ca. 10 Minuten gar ziehen lassen. Den Grünkohl-Kartoffel-Eintopf ggf. erneut abschmecken, dann auf Suppenteller verteilen und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

Fotos: Tina Bumann (2)

Low-Carb-Weißkohl-Lasagne

ZUTATEN für 4 Personen

- **1 Schalotte**
- **1 Knoblauchzehe**
- **3 EL Olivenöl**
- **500 g gemischtes Hack**
- **1 kleine Zucchini**
- **500 g passierte Tomaten (Dose)**
- **1 Lorbeerblatt**
- **3 Pimentkörner**
- **2 TL getrocknete Kräuter der Provence**
- **12 Weißkohlblätter**
- **etwas Butter zum Fetten**
- **150 g geriebener Emmentaler**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Schalotte und Knoblauch schälen, fein würfeln und in einer großen Pfanne im Öl andünsten. Hackfleisch dazugeben und 5 Minuten mitbraten. Inzwischen Zucchini waschen und in Scheiben schneiden, mit passierten Tomaten, Gewürzen und Kräutern in die Pfanne geben. Alles salzen, pfeffern und 15 Minuten köcheln lassen.

2 Die Kohlblätter in reichlich kochendem Salzwasser blanchieren. Eine große Auflaufform fetten. Kohlblätter und Soße (Lorbeerblatt und Pimentkörner vorher entfernen) hineinschichten. Mit Soße abschließen. Alles mit dem geriebenen Emmentaler bestreuen und im vorgeheizten Ofen in 35–40 Minuten goldbraun backen. Ggf. mit Alufolie abdecken. Die Lasagne aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 80 Minuten

Käsespätzle mit Rosenkohl-Käse-Chips

ZUTATEN für 4 Personen

- **4 Eier**
- **400 g Mehl**
- **120 g Speck, gewürfelt**
- **3 EL Olivenöl**
- **150 g Rosenkohl**
- **80 g frisch geriebener Bergkäse**
- **120 g geriebener Emmentaler**
- **100 g geriebener Gouda**
- **1 TL grobes Meersalz**
- **1 TL Kümmelsaat**
- **200 g Sahne**
- **1 TL Gemüsebrühepulver**
- **etwas frisch geriebene Muskatnuss**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Für den Spätzleteig die Eier mit Mehl, 1 TL Salz und 120 ml Wasser zu einem glatten Teig verkneten, kurz ruhen lassen. Inzwischen Speck in einer Pfanne in 1 EL Olivenöl knusprig braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

2 Rosenkohl waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Die Käsesorten vermischen. Ein Blech mit Backpapier belegen. Den Rosenkohl daraufgeben, mit restlichem Öl, Meersalz und Kümmel vermengen und flach verteilen. 50 g der Käsemischung darüberstreuen. Rosenkohl im vorgeheizten Backofen in ca. 20 Minuten goldbraun backen. Ggf. mit Alufolie abdecken.

3 Inzwischen in einem großen Topf 2 l Wasser mit 1 TL Salz aufkochen. Den Teig portionsweise von einem Brett ins kochende Wasser schaben, alternativ eine Spätzlepresse verwenden. Die Spätzle mit einer Schaumkelle herausheben, sobald sie an die Oberfläche steigen, und abtropfen lassen.

4 Die Sahne mit restlichem Käse, Gemüsebrühepulver, Muskat und etwas Pfeffer in einem Topf erhitzen. Die Spätzle und den gebratenen Speck dazugeben und alles vermengen. Auf Schüsseln verteilen, mit den Rosenkohl-Käse-Chips bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten

Gaumenschmaus

Zugegeben, dieses deftige Gericht ist nichts für die schlanke Linie, doch ab und an sollte man auch mal über die Strenge schlagen dürfen. Käse und Rosenkohl werden durch den Kümmel im Gericht besser verträglich.

Fotos: Tina Bumann (2)

*Garten*wissen

Gartenmythen

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

„Mit dem Saatgut nicht sparsam sein.“

Ein klassischer Irrglaube beim Anlegen eines neuen Rasens. Nehmen Sie zu viel Saatgut, behindern sich die Graspflanzen gegenseitig beim Wachstum. Außerdem kommt es schneller zu Pilzbefall. Viel wichtiger ist, dass Sie in gutes Saatgut investieren, das zu Ihrem Boden und zu Ihren Bedürfnissen passt.

„Einmal im Jahr muss ich umgraben.“

Es ist richtig, dass Sie eine Fläche intensiv bearbeiten müssen, um sie urbar zu machen. Das Problem am Umgraben ist aber, dass die Erdschichten völlig durcheinandergewürfelt werden. In den oberen Schichten leben sauerstoffliebende Mikroorganismen und Kleinstlebewesen. Wenn Sie umgraben, werden diese in 20 Zentimeter Tiefe verschüttet und überleben das vielleicht nicht. Danach muss sich das Bodenleben wieder neu sortieren und organisieren, was Ihren Garten nicht voranbringt. Besser ist es, mit der Grabegabel in den Boden zu stechen, ihn leicht anzuheben und dabei aufzulockern, so bleiben die verschiedenen Schichten des Bodenlebens in ihrer Struktur erhalten.

„Immer reichlich gießen!“

Besonders in der ersten Wachstumsphase, in der die Wurzelsysteme noch nicht vollständig entwickelt sind, ist eine regelmäßige Wasserversorgung unerlässlich. Jedoch gilt auch hier: Viel hilft nicht viel. Denn meinen Sie es mit dem Gießen zu gut, entsteht Staunässe, die den jungen Wurzeln eher schadet.

„In der dritten Aprilwoche kommen die Kartoffeln in den Acker.“

Das kann schnell schiefgehen. Denn manchmal hat der Winter einfach seine Probleme loszulassen, oder der Klimawandel verschiebt die Wachstumsphasen der Pflanzen. Besser ist es, Sie halten sich an den phänologischen Kalender, dieser orientiert sich an bestimmte Naturereignisse und ist von Jahr zu Jahr unterschiedlich.

„Wenn die Pflanzen aus dem Winterlager kommen, benötigen sie Sonne, um wieder zu wachsen.“

Bitte nicht gleich in die pralle Sonne stellen – sogar tropische Pflanzen wie Palmen können in der Frühlingssonne verbrennen. Nach dem Winterlager sind also mindestens 14 Tage Eingewöhnung im Schatten angesagt.

„Wenn die Frühblüher verblüht sind, kommen sie raus aus dem Beet.“

Das ist nicht zu empfehlen. Eine vertrocknete Blüte bedeutet zwar, dass die schönste Zeit vorbei ist, aber in der Pflanze laufen weiterhin lebensnotwendige Prozesse ab: Die Blätter betreiben noch Fotosynthese und lagern Nährstoffe in der Zwiebel ein. Die benötigt die Pflanze, um im kommenden Jahr wieder auszutreiben. Erst wenn die Speicher gefüllt sind, vertrocknen auch die grünen Blätter. Dann kann die Zwiebel aus dem Beet geholt und bis zum Herbst eingelagert werden.

„Zwiebeln muss man knicken, damit der Pflanzensaft nicht in die Blätter steigt und die Zwiebel schön groß wird.“

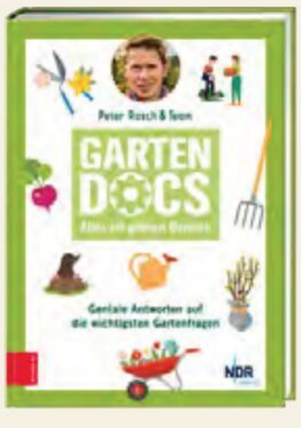
Auf keinen Fall! In der Wachstumsphase werden die Nährstoffe in den grünen Blättern gebildet und schließlich in die Zwiebel transportiert. Knicken wir das Grünzeug, wird dieser Weg also unterbrochen. Die Zwiebel leitet dann eine Notreife ein. Sie wächst aber nicht mehr und ist auch nicht so gut lagerfähig.

PETER RASCH

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

REDAKTIONSTIPP

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



Fotos: Udo Tanske (1); PR (1)

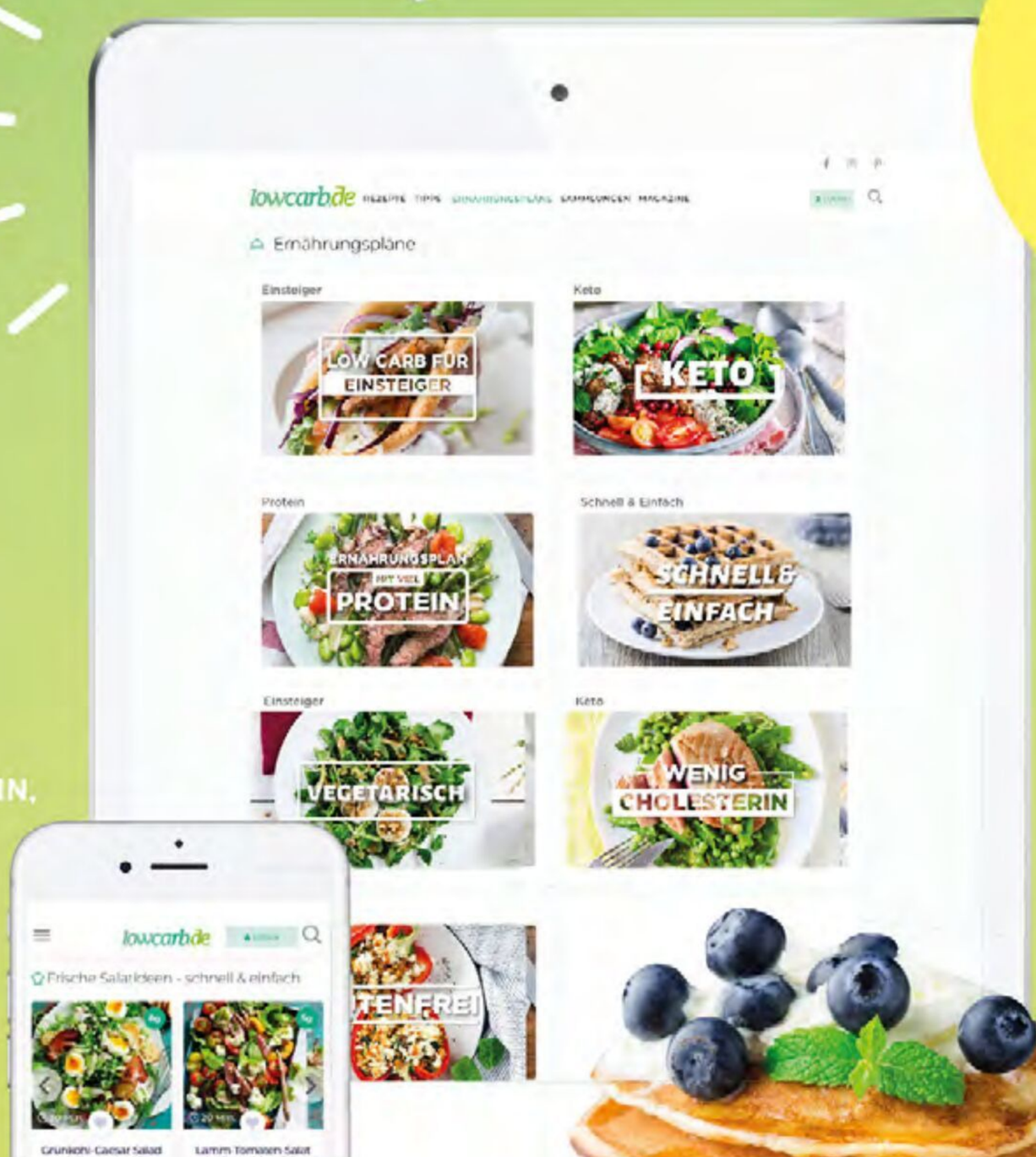
lowcarb.de

DEINE WOCHENPLÄNE

Lecker und einfach!

VERLANGEN NACH SÜSSIGKEITEN SINKT AUF 0 %

MEHR SELBSTBEWUSSTSEIN, WOHLBEFINDEN UND ENERGIE!



14 TAGE GRATIS TESTEN

WUNSCHGEWICHT MIT LEICHTIGKEIT ERREICHEN

COACHING-TIPPS NACH AKTUELLEM STAND DER WISSENSCHAFT

Fotos: www.gettyimages.de/iStock/Getty Images Plus/Ins images (1)

KOMM IN DEN LOW CARB CLUB! JETZT ANMELDEN – LOWCARB.DE/CLUB

Proviant auf hoher See

Schon die Seefahrer wussten um die Vorzüge von Sauerkraut und hatten den fermentierten Kohl seit dem 18. Jahrhundert an Bord, um sich mit wichtigen Nährstoffen zu versorgen und Skorbut mit Vitamin C vorzubeugen.

Fermentieren
SAUER MACHT LUSTIG

Den Spruch haben wir alle schon vielfach gehört, doch trifft er auch zu? Was bedeutet eigentlich Fermentation und wie funktioniert sie? Wir klären auf und zeigen Ihnen, warum Sie ruhig öfter zu sauer Eingemachtem greifen sollten

Schwarzer Tee, Kaffee, Sauerteigbrot, Schokolade, Sauerkraut – wir alle haben schon häufig fermentierte Lebensmittel gegessen. Doch was passiert hier eigentlich genau? Allgemein gesagt beschreibt die Fermentation die Umwandlung von organischen Stoffen durch Pilze, Bakterien oder Enzyme. Bei diesem Prozess entstehen Gase, Alkohole und Säuren, wodurch das Lebensmittel den charakteristischen, sauren Geschmack bekommt und vor allem länger haltbar wird. Diese Art der Konservierung kannten schon unsere Großmütter und Urgroßmütter und heutzutage liegt sie wieder voll im Trend. Kein Wunder, so wissen wir inzwischen, dass in fermentierten Lebensmitteln probiotische Mikroorganismen enthalten sind, die sich günstig auf die Darmflora auswirken können. Außerdem sorgen diese kleinen Helferlein dafür, dass Nährstoffe schon aufgespalten und dadurch besser verfügbar und leichter verdaulich für uns sind. Ein gutes Beispiel dafür ist der hohe Vitamin-C-Gehalt im Sauerkraut.

Und das Beste ist: Gemüse zu Hause selbst zu fermentieren ist überhaupt nicht schwer! Wichtig ist zunächst, dass Sie bei den Vorbereitungen und allen Arbeitsschritten darauf achten, dass Gläser und verwendete Geräte einwandfrei sauber sind. Verwenden Sie außerdem Gemüse in Bioqualität. Ist dieses geputzt und klein geschnitten, wird es mit Salz vermischt. Das sorgt zum einen dafür, dass das Wasser entzogen, der Lebensraum für schädliche Organismen somit minimiert wird und die Haltbarkeit steigt. Zum anderen werden die Zellwände aufgebrochen, die Mikroorganismen können mit ihrer Arbeit beginnen und die Kohlenhydrate aus dem Lebensmittel umsetzen.

Damit die Bedingungen dafür ideal sind, verschließen Sie die Gläser nicht luftdicht, so kann entstehendes Gas gut entweichen und es herrscht keine Explosionsgefahr. Diese Gase können für Geruchsentwicklung sorgen, lagern Sie die Gläser insbesondere am Anfang der Fermentation also am besten nicht im Wohnbereich. Wichtig ist zudem, dass das Gemüse stets vollständig mit Flüssigkeit bedeckt ist, damit sich keine Schimmelpilze bilden können. Nach ein bis zwei Wochen kommen die Gläser dann in den Kühlschrank. Hier werden die Prozesse deutlich verlangsamt, es kommt nur noch zur Nachreifung, und schließlich ist Ihr fermentiertes Gemüse bereit für den Verzehr. ●

Was benötige ich?

- **ein großes, steriles Gefäß mit Deckel**
- **einen Gegenstand zum Beschweren (z. B. einen Glasdeckel von Einmachgläsern)**
- **einen Stößel**
- **Gemüse nach Belieben**
- **Salz**
- **Wasser**

Traditionell wird zum Fermentieren ein großes Tongefäß verwendet, Weck- oder Schraubgläser eignen sich aber genauso gut. Es gibt spezielles Fermentierzubehör, bei dem ein Deckel mit Gummieinfassung für optimale Gasentweichung sorgt. Der Beschwerer ist dafür da, damit das Fermentiergut unter Wasser bleibt und so nicht schimmelt. Hierfür am besten einen Gegenstand aus Glas oder Keramik verwenden.

Fotos: © StockFood/Dyrløv, Martin (1); Getty Images/iStock/Getty Images Plus/iuliia_n (1)

SCHRITT FÜR SCHRITT

So geht's: Wir zeigen Ihnen hier im praktischen Überblick, wie Sie im Handumdrehen Gemüse zu Hause fermentieren und Gemüsebeilagen wie Sauerkraut, würzigen Rotkohl oder Karotten künftig einfach selbst machen können

Selbst gemachtes Sauerkraut

ZUTATEN für 4 Gläser (à 550 ml)
- **2 kg Weißkohl**
- **25 g Salz**
- **1–2 EL Kümmelsaat**
- **3 Lorbeerblätter**

1 Den Weißkohl putzen, vom harten Strunk befreien und waschen. Trocken tupfen und in feine Streifen hobeln oder schneiden **(Bild 1).** Den Kohl mit Salz **(Bild 2)** und der Kümmelsaat in eine große Schale geben und alles mit den Händen sehr gut verkneten, bis der Saft austritt **(Bild 3).**

2 Die Mischung in sterile Gläser füllen und darin fest zusammenpressen, das funktioniert gut mit einem Holzstößel **(Bild 4),** sodass der Kohl nach Möglichkeit mit Flüssigkeit bedeckt ist. Die Oberfläche mit Frischhaltefolie abdecken, dann die Gläser mit Deckeln verschließen. Die Gläser nebeneinander in einen großen Behälter stellen (es wird Saft aus den Gläsern entweichen, dieser wird aufgefangen und alles kann leicht gesäubert werden).

3 Den Kohl bei Zimmertemperatur rund 5 Tage gären lassen, bis keine Flüssigkeit mehr austritt. Den Kohl dann noch etwa 10 Tage an einem kühlen Ort ziehen lassen. Das Sauerkraut anschließend nach Belieben roh genießen oder etwas anschmoren. Verschlossen, kühl und dunkel gelagert ist das Sauerkraut 6–8 Monate haltbar.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten
zzgl. ca. 15 Tage Ruhezeit

Weitere Rezeptideen

Gewürzrotkohl

1,5 kg Rotkohl, 25 g Salz, 1 Zwiebel, 1 kleine Chilischote, 1 TL schwarze Pfefferkörner, 1/2 TL Koriandersaat
Rotkohl putzen, waschen und in feine Streifen hobeln oder schneiden. Mit 20 g Salz kräftig kneten (Handschuhe tragen), 15 Minuten ziehen lassen. Zwiebel schälen, Chili waschen, beides fein würfeln. Gewürze grob zerstoßen, alles vermengen, in sterile Gläser geben. Übriges Salz in 250 ml Wasser auflösen, über den Kohl gießen, bis dieser vollständig bedeckt ist. Mit Deckeln verschließen und wie links beschrieben fermentieren lassen.

Karotten mit Ingwer

500 g Karotten, 2 cm Ingwer, 10 g Salz
Karotten und Ingwer schälen, die Karotten in Stifte, Ingwer in dünne Scheiben schneiden. Beides in sterile Gläser geben. Salz in 500 ml Wasser auflösen, über das Gemüse gießen. Beschweren, Glas verschließen und den Kohl 5–7 Tage bei Zimmertemperatur fermentieren lassen, dabei zwischendurch Deckel öffnen und Gas entweichen lassen. Im Kühlschrank weitere 1–2 Wochen ziehen lassen.

Radieschen

1 kg Radieschen, 3–5 Lorbeerblätter, 20 g Salz
Radieschen waschen, putzen und mit Lorbeerblättern in sterile Gläser geben. Salz in 1 l Wasser auflösen, in die Gläser gießen, Gemüse beschweren und wie bei den Karotten beschrieben fermentieren und ziehen lassen.

Fotos: Getty Images/iStock/gabort71 (4)

SCHENKEN BEREITET DOPPELT FREUDE

DAS GESCHENKABO

jetzt nur

29,90 €

Plus Geschenkkarte

BESTELLNUMMER: MZ21GA

Das perfekte Weihnachtsgeschenk:

Verschenken Sie ein „mein ZauberTopf"-Geschenkabo*. Sie erhalten eine Gratis-Prämie sowie eine Ausgabe plus Geschenkkarte, die Sie dem/der Beschenkten zum Start seines/ihres Jahresabos überreichen können.

Gleich bestellen: www.zaubertopf.de/geschenkabo | +49 711 72 52 293

mein ZauberTopf ist eine Publikation aus dem Hause falkemedia und steht in keinerlei Verbindung zu den Unternehmen der Vorwerk-Gruppe. Die Marken „Thermomix®", „TM5®" und „Varoma®" sowie die Produktgestaltungen des „Thermomix®" sind eingetragene Marken der Unternehmen der Vorwerk-Gruppe. Für die Rezeptangaben in **mein ZauberTopf** ist ausschließlich falkemedia verantwortlich.

Fotos: Getty Images/iStock/Getty Images Plus/StevanZZ(1); Getty Images/iStock/Getty Images Plus/Anson_iStock (1); Getty Images/ DigitalVision Vectors/ Getty Images Plus/bounward (1)
*Dieses Abonnement ist bis zum 08.12.2021 bestellbar und endet nach sieben Ausgaben automatisch. Die Prämie wird nach Zahlungseingang versendet. Die abgebildeten Ausgaben sind Vorjahresausgaben.

Feine Torten ... *WINTERGLÜCK*

Wenn Sie eines dieser fünf Prachtstücke auf die Kuchentafel stellen, ist die Begeisterung Ihrer Gäste gewiss. Da stellt sich nur eine Frage: Welche Torte backen Sie zuerst?

Eine Torte für Fans von weißer Schokolade

Auch wenn sie von außen nicht so aussieht: Weiße Schokolade steckt im Innern dieser hübsch verzierten Motivtorte, bei der Sie sich mit Fondant kreativ austoben können.

Winterzauberwald-Torte

SEITE 96

Foto: Anna Gieseler (1)

Kürbiskern-Orangen-Torte
mit Früchten

SEITE 96

Eine Torte mit Kernen und Früchten

Wer noch nie mit Kürbiskernen gebacken hat, sollte dies schnellstmöglich nachholen. Diese Torte vereint die aromatischen Kerne mit glasierten Äpfeln und Feigen – sündhaft gut!

Eine Torte mit dem Traumpaar Apfel & Zimt

An der perfekten Aromenkombination führt im Winter kein Weg vorbei. Das Geheimnis dieser saftigen Torte: Sowohl im Teig als auch in der Füllung steckt feines Apfelmus.

Zimt-Apfel-Torte

SEITE 96

Fotos: © StockFood/Cimbal, Walter (1); © StockFood/Prihodko, Kate (1)

Eine frische Torte mit Joghurt und Clementinen

Zugegeben, diese Torte ist nicht gerade diättauglich, doch mit ihrer Füllung aus Joghurt kommt sie vergleichsweise leicht daher. Clementinen sorgen für winterliche Fruchtigkeit.

Clementinen-Joghurt-Torte

SEITE 97

Fotos: © StockFood/Immediate Media/Olive (1); © StockFood/Wallace, Ian (1)

Mousse-au-Chocolat-Torte
mit Kaffeelikör

SEITE 97

Eine Torte für alle, die es schokoladig lieben

Wer braucht schon eine klassische Mousse au Chocolat, wenn er genauso gut eine Torte haben kann. Diese feine Kreation vereint das Dessert mit Schokoboden und Schokospiegel.

Winterzauberwald-Torte

ZUTATEN für 1 Torte (Ø 23 cm)

Für den Teig
- **500 g weiche Butter**
- **400 g Zucker**
- **1 TL Vanilleextrakt**
- **30 g Vanillezucker**
- **16 Eier**
- **300 g Mehl**
- **2 Pck. Vanillepuddingpulver**
- **1 Pck. Backpulver**
- **400 g gemahlene Mandeln**

Für Füllung und Garnitur
- **1,2 kg weiße Schokolade, gehackt**
- **400 g Sahne**
- **1 TL Zimtpulver**
- **1 Prise Salz**
- **180 g gebrannte Mandeln**
- **750 g brauner Fondant**
- **500 g grüner Fondant**
- **250 g roter Fondant**
- **100 g weißer Fondant**
- **750 g Royal-Icing-Pulver**
- **etwas essbares Dekor nach Wahl**

1 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen, zwei Springformen (Ø à 23 cm) mit Backpapier auslegen. Weiche Butter, Zucker, Vanilleextrakt und -zucker, Eier, Mehl, Puddingpulver, Backpulver und Mandeln zu einem glatten Teig verrühren, auf beide Formen verteilen und 50–60 Minuten backen. Kuchen auskühlen lassen, in je 3 Böden teilen und die Oberseite der Torte begradigen.

2 Schokolade mit Sahne, Zimt und Salz schmelzen. Die Ganache einige Stunden abkühlen lassen. Gebrannte Mandeln hacken. Die Ganache in 2 Portionen teilen, einen Teil beiseitestellen. Ganache kurz aufschlagen, die Mandelstückchen unterrühren. Jeden Boden mit der Ganache bestreichen und den nächsten Boden daraufsetzen. Restliche Ganache aufschlagen. Die Torte damit einstreichen, 30 Minuten kalt stellen.

3 Den braunen Fondant weich kneten und 5 mm dick ausrollen. Mit einer Rindenform aus Silikon das Muster hineindrücken. Fondant zuschneiden, an den Tortenrand setzen und andrücken. Grünen Fondant weich kneten. Unterschiedlich große Kegel daraus formen. Diese rundum mit einer Schere einschneiden, sodass ein Tannenlook entsteht. Roten und weißen Fondant weich kneten. Aus dem roten Fondant kleine Würfel formen. Aus dem weißen Fondant Schleife und Schleifenband formen und auf die Geschenke setzen.

4 Royal-Icing-Pulver mit 55 ml Wasser glatt rühren. Die Oberseite der Torte sowie den unteren Rand der Torte dick mit der Masse bestreichen. Alle Teile auf und um die Torte setzen und die Torte mit Dekor garniert servieren.

ZUBEREITUNG 4 Stunden zzgl. 6 Stunden Ruhezeit

Kürbiskern-Orangen-Torte mit Früchten

ZUTATEN für 1 Torte (Ø 24 cm)

Für den Teig
- **4 Eier**
- **200 g Zucker**
- **180 g Butter**
- **1 Prise Salz**
- **1 Bioorange (abgeriebene Schale und Saft)**
- **1 TL Zimtpulver**
- **350 g Mehl**
- **2 TL Backpulver**
- **40 g Kürbiskerne zzgl. 1 EL mehr zum Bestreuen**

Für die glasierten Früchte
- **200 g Zucker**
- **120 ml Apfelsaft**
- **2 Äpfel (z. B. Boskoop), geputzt, in Spalten**
- **2 Feigen, geputzt, in Spalten**

Für die Creme
- **200 g Frischkäse**
- **40 g Zucker**
- **1/2 Bioorange (abgeriebene Schale und Saft)**
- **100 g Sahne**

1 Backofen auf 190 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eier trennen. Eiweiß mit 50 g Zucker steif schlagen und kalt stellen. Butter mit Salz cremig rühren, übrigen Zucker dazugeben, alles cremig aufschlagen. Die Eigelbe nach und nach unterrühren. Orangenschale und Zimt untermischen. Den Eischnee unter die Eicreme ziehen, Mehl, Backpulver, Orangensaft und Kürbiskerne unterrühren. Teig in eine am Boden mit Backpapier belegte Springform (Ø 24 cm) geben und im Ofen in 40 Minuten goldbraun backen. Auskühlen lassen. Inzwischen 200 g Zucker in einem Topf karamellisieren. Das Karamell mit Apfelsaft ablöschen, sämig einkochen lassen. Apfel- und Feigenspalten nacheinander darin kurz köcheln. Auf Backpapier setzen.

2 Frischkäse mit Zucker, Orangenschale und -saft cremig rühren. Die Sahne steif schlagen und unterziehen. Kuchen einmal waagerecht durchschneiden, mit 1/3 der Creme bestreichen, 1/2 der Früchte daraufsetzen und 1/3 der Creme darauf verteilen. Zweiten Kuchenboden auflegen, übrige Creme daraufgeben und mit Früchten, Kürbiskernen und Karamellsoße garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden

Zimt-Apfel-Torte

ZUTATEN für 1 Torte (Ø 20 cm)

Für den Teig
- **4 Eier**
- **180 g Zucker**
- **150 g Butter**
- **1 Prise Salz**
- **3/4 TL Zimtpulver**
- **5 EL Apfelmus**
- **300 g Mehl**
- **1 TL Backpulver**
- **50 g gehackte Mandeln**

Für Füllung und Garnitur
- **500 g Sahne**
- **2 Pck. Sahnefestiger**
- **1 EL Puderzucker**
- **5 EL Apfelmus**

› **8 kleine essbare Zieräpfel**
› **etwas essbares Goldspray**

1 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eier trennen. Eiweiß mit 75 g Zucker steif schlagen und kalt stellen. Butter mit Salz und Zimt cremig rühren, übrigen Zucker dazugeben, alles cremig aufschlagen. Eigelbe nach und nach unterrühren. Das Apfelmus untermischen. Mehl, Backpulver und Mandeln unterrühren. Eischnee unterheben. Den Teig in eine am Boden mit Backpapier belegte Springform (Ø 20 cm) geben und im vorgeheizten Backofen ca. 40 Minuten backen. Ggf. mit Alufolie abdecken. Auskühlen lassen.

2 Den Kuchen dreimal waagerecht durchschneiden und den untersten Boden auf eine Platte setzen. Die Sahne mit Sahnefestiger und Puderzucker steif schlagen, unter das Apfelmus ziehen. Die Böden mit jeweils ca. 1/5 der Creme bestreichen und zur Torte aufeinanderstapeln. Die Torte mit der Creme einstreichen und mit einem Spritzbeutel mit Sterntülle kleine Rosetten auf die Torte spritzen. Zieräpfel mit Goldfarbe besprühen, trocknen lassen und auf die Torte setzen. Die Torte servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 85 Minuten

Clementinen-Joghurt-Torte

ZUTATEN für 1 Torte (Ø 20 cm)

Für den Teig
› **400 g Bioclementinen**
› **150 g Butter**
› **125 g Zucker**
› **1 EL Vanillezucker**
› **4 Eier**
› **250 g Mehl**
› **1/2 TL Backpulver**
› **1 EL Speisestärke**
› **50 g gemahlene Mandeln**

Für Füllung und Garnitur
› **500 g griechischer Joghurt**
› **100 g Puderzucker**
› **1 Pck. Instant-Gelatine**
› **3 EL Orangenlikör**
› **2 kleine Bioclementinen mit Blättern**
› **1 EL Vanillesirup**
› **etwas Zucker**

1 400 g Clementinen halbieren und auspressen, es sollten ca. 250 ml Saft sein. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Boden einer Springform (Ø 20 cm) mit Backpapier belegen. Butter mit Zucker und Vanillezucker schaumig schlagen, die Eier einzeln unterrühren. Mehl mit Backpulver und Speisestärke mischen, auf die Schaummasse sieben und mit 75 ml Clementinensaft und Mandeln unterrühren. Den Teig in die Form geben und in ca. 40 Minuten goldbraun backen. Auskühlen lassen.

2 Für die Creme Joghurt, 100 ml Clementinensaft und Puderzucker glatt rühren. Instant-Gelatine unterschlagen und die Creme ca. 60 Minuten kalt stellen, bis sie anzieht. Den Kuchen zweimal waagerecht durchschneiden. Restlichen Clementinensaft mit Likör mischen, die Böden damit beträufeln. 1 Boden auf eine Platte legen, mit ca. 1/3 der Creme bestreichen, nächsten Boden auflegen, mit Creme bestreichen, letzten Boden auflegen und oben und seitlich mit der übrigen Creme einstreichen. Die Torte ca. 2 Stunden kalt stellen. Für die Garnitur die Clementinen mitsamt Grün waschen und trocken reiben, dann mit dem Sirup bestreichen und mit Zucker bestreuen. Die Torte mit den gezuckerten Früchten garnieren und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 90 Minuten
zzgl. ca. 2,5 Stunden Kühlzeit

Mousse-au-Chocolat-Torte mit Kaffeelikör

ZUTATEN für 1 Torte (Ø 24 cm)

Für den Teig
› **3 Eier**
› **1 Prise Salz**
› **100 g Zucker**
› **80 g Mehl**
› **1 EL Speisestärke**
› **2 EL Kakaopulver**
› **1 Msp. Backpulver**

Für die Mousse
› **400 g Zartbitterkuvertüre**
› **2 Eier**
› **2 Eigelb**
› **750 g Sahne**

Außerdem
› **180 g Sahne**
› **200 g Zartbitterkuvertüre**
› **1 Msp. Zimtpulver**
› **4 EL Kaffeelikör (z. B. Tia Maria)**
› **einige kleine Schokoladenkugeln oder andere Schokoladendekor zum Garnieren**

1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eier trennen. Eiweiß mit Salz und Zucker steif schlagen. Die Eigelbe verquirlen und unterziehen. Das Mehl mit Stärke, Kakao und Backpulver mischen und unterziehen. Den Teig in einer am Boden mit Backpapier belegten Springform (Ø 24 cm) verstreichen und im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten backen. Auskühlen lassen. Inzwischen für die Mousse 400 g Kuvertüre hacken, über einem heißen Wasserbad schmelzen und abkühlen lassen. Die Eier mit den Eigelben in einer Schüssel ebenfalls über einem Wasserbad cremig aufschlagen. Von der Hitze nehmen und die flüssige Kuvertüre unterziehen. Die Masse 60 Minuten abkühlen lassen.

2 750 g Sahne für die Mousse steif schlagen. Zuerst eine Hälfte, dann den übrigen Teil unter die Schokomasse heben. Biskuit auf eine Platte setzen und mit einem Tortenring umspannen. Die Schokomasse darauf verstreichen, Torte 3 Stunden abgedeckt kalt stellen.

3 180 g Sahne aufkochen. 200 g Kuvertüre hacken, in eine Schüssel geben und mit der kochenden Sahne begießen. Kurz ruhen lassen, dann umrühren, bis eine homogene Creme entstanden ist. Zimt und Kaffeelikör unterrühren. Die Masse mindestens 2 Stunden abkühlen lassen, dann vorsichtig auf der Mousse verteilen. Die Torte weitere 2 Stunden kalt stellen, mit Schokoladendekor garniert servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 70 Minuten
zzgl. 8 Stunden Kühlzeit

Tischlein, deck dich

GESCHIRRUNIKATE

Mit Geschirren und Accessoires von ASA Selection lädt der Tisch zu zeitlos schönem Beisammensein ein. Ob im Kreise der engsten Familie oder endlich auch wieder mit Freunden und Bekannten

DIE GESCHICHTE HINTER

Wer macht's?

UNSEREN GENUSSMOMENTEN

AUFGETISCHT Egal ob für Gäste oder für die eigene Familie, an einem schön gedeckten Tisch schmeckt das Essen doppelt gut. Mit den Geschirrserien von ASA Selection sowieso

Beharrlichkeit zahlt sich aus. Das haben auch Yvonne und Axel Schubkegel erfahren, als sie 1976 ihr Keramik-Handelsunternehmen gründeten. Yvonne erstellte selbst Entwürfe, die auf einer schlichten Linie weißer Keramik basierten. Doch erst nach langer Suche und vielen Gesprächen mit unterschiedlichen Produzenten konnte sie eine kleine Manufaktur im Westerwald von ihrem Gespür für zeitloses Keramikdesign überzeugen. Damit war der Grundstein für eine erfolgreiche Unternehmensgeschichte gelegt. Bis heute lautet das Credo „Simple things are beautiful – das Schöne liegt im Einfachen". Schlicht und unaufdringlich, geradlinig und klar, authentisch und einzigartig ist das Design der Keramikkollektionen von ASA Selection. Modern, aber nicht modisch. Denn die Mode unterliegt schnell wechselnden Trends. Ein Geschirr dagegen sollte zeitlos sein und den Besitzern lange Freude bereiten, es ist nichts, das ständig ausgetauscht werden sollte. Dies zählt zum Nachhaltigkeitsgedanken, den Familie Schubkegel für ihre Produkte

DESIGNSCHMIEDE In der Firmenzentrale von ASA in Höhr-Grenzhausen, Rheinland-Pfalz, entstehen kreative Entwürfe für weltweit hergestellte Unikate, die nicht nur die Festtagstafel in eine zeitlose Augenweide verwandeln

Fotos: ASA Selection (2)

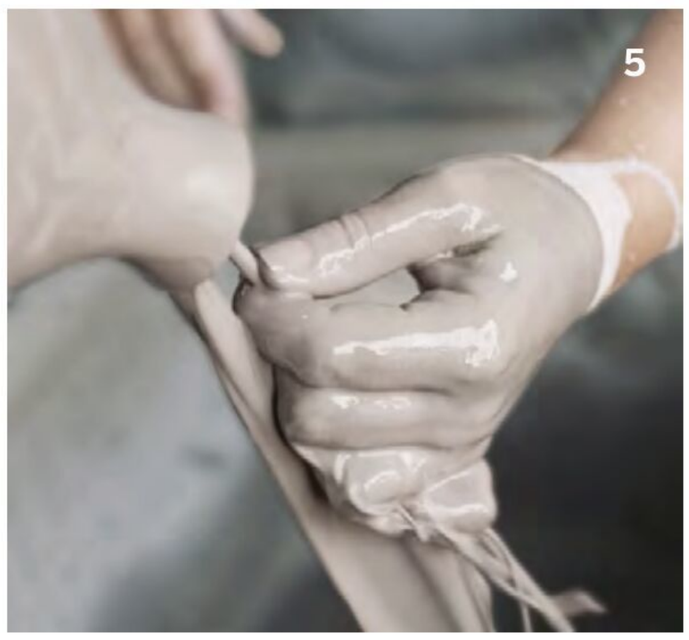
1 + 2 „COPPA KURO“ Schlicht schwarz mit moderner Eleganz. Puristische Formen und Farben erhalten in dieser Serie einen pfiffigen Glanz-Matt-Effekt durch individuelle Sprenkel in der Glasur

3 „SONOKO“ Mit der Serie wird Teegenuss auf das nächste Level gehoben. Schneeweiß und trotzdem nicht kühl. Denn die weichen Formen versprühen eine schlichte Natürlichkeit, die zur wohltuenden Teepause einlädt. Dies überzeugte in diesem Jahr auch die Jurys des „Red Dot“-, „IONIC“- sowie des „IF Design Awards“

4 „SAISON“ Ihre einzigartige Effektglasur macht das Geschirr dieser Serie zu unverwechselbaren Unikaten. Sie ist in drei Farbtönen erhältlich und beliebig kombinierbar

Tischkultur

Geselligkeit gehört zu gutem Genuss dazu. Das war eigentlich schon immer so. Bereits unsere Vorfahren haben ihre Nahrung meist in Gemeinschaft ums Feuer sitzend zu sich genommen. Das Beisammensein zu Tisch, die Nutzung von Geschirr und Besteck jedoch hat eine deutlich jüngere Geschichte. Standen lange Zeit mehr Etikette und Tischregeln im Vordergrund, besinnen wir uns heute eher auf das Beisammensein und die sorgfältige Zubereitung der Speisen. Doch ganz im Sinne des Volksmunds isst das Auge bekanntlich mit. Das gilt nicht nur für die Art der Anrichtung der Speisen, sondern in besonderem Maße auch für die Gestaltung des Tischs. Accessoires, Deko und ein optisch ansprechendes Geschirr spielen so neben dem eigentlichen Essen die Hauptrolle auf den Brettern, die die Welt der Tischkultur bedeuten.



5 Die Glasur wird nicht nur außen auf die Vasen aufgebracht, sondern auch innen. Nur so kann sichergestellt werden, dass die Vasen auch nach dem Brennvorgang komplett dicht halten und kein Wasser entweicht

6 Vor dem Brennen wird die Glasur von den Stellflächen der Keramikstücke entfernt, sonst würde sie an dieser Stelle mit der Ofenplatte verschmelzen

7 Am Anfang steht das Modell: Für jedes Stück gibt es eine Form. Doch ehe diese aus Gips gegossen werden kann, bedarf es eines Modells und etwas Feinschliff

großschreibt. Dazu gehört auch, dass die Produkte von ASA keine Massenware aus maschineller Serienfertigung sind. Sie werden bis heute zum großen Teil in kleinen Manufakturen von Hand gefertigt, und jedes Teil hat für sich Unikatcharakter. Weltweit werden insbesondere in Portugal, Osteuropa und Asien die Produkte, die im rheinland-pfälzischen Höhr-Grenzhausen entworfen werden, mit viel Know- how rund ums Thema Keramik und Porzellan hergestellt. Dank Handarbeit erhält dabei jedes Produkt sein einzigartiges Antlitz.

Auch nach über 40-jähriger Firmengeschichte ist es Yvonne Schubkegel wichtig, am Puls der Zeit zu bleiben. „Schlicht-schönes Design mit handwerklichen Wurzeln, das ist unser Erfolgsrezept, welches regelmäßig mit nationalen wie internationalen Preisen ausgezeichnet wird", so Yvonne Schubkegel. Auch im Jahr 2021 wurden unterschiedliche Produkte von ASA Selection mit namhaften Preisen prämiert (siehe Infokasten rechts). Dass ASA Selection bis heute als Familienunternehmen geführt wird, bringt einige Vorteile mit sich. Insbesondere in der Schnelligkeit sieht Yvonne Schubkegel ein großes Plus. „Unser Vorstand ist zügig einberufen. Das macht uns flexibel und schneller. Entscheidungen werden auch einmal beim gemeinsamen Mittag- oder Abendessen getroffen", erzählt die Geschäftsführerin. So gelingt es schon mal, eine neue Kollektion in nur zwei Wochen auf die Beine zu stellen. Weil hier alle Hand in Hand arbeiten, kurze Wege die Abstimmung erleichtern und die Mitwirkenden eine gemeinsame Vision von schnörkelloser Schlichtheit für zeitlose Geschirre und Accessoires vereint. ●

Ausgezeichnet!

Das Design der Keramikkollektionen von ASA Selection ist einfach meisterhaft und überzeugt nicht nur Liebhaber guten Geschmacks im Privaten, sondern auch namhafte Juroren unterschiedlicher Fachjurys. Im Jahr 2021 wurden erneut verschiedene ASA-Serien mit Preisen dotiert: Die Serien „Coppa", „Kids" und „Sonoko" wurden jeweils mit dem „IONIC Award 2021" ausgezeichnet. Mit diesem Designpreis prämiert der Rat für Formgebung herausragend gestaltete Produkte der Einrichtungsbranche. Die überzeugende Schlichtheit der Serie „Sonoko" hat auch die Juroren des „Red Dot Awards" sowie des „IF Design Awards 2021" überzeugt. Gleich dreimal wurde die Teelinie in diesem Jahr geehrt.

FAMILIENBANDE Yvonne und Axel Schubkegel (2. u. 3. v. li.) werden heute von der 2. Generation unterstützt

ASA Selection

1976 gründeten Yvonne und Axel Schubkegel ihr Keramikhandelsunternehmen. Heute werden die Geschirre und Accessiores weltweit in Handarbeit gefertigt und in über 80 Ländern verkauft. Regelmäßig werden die unverwechselbaren Unikate mit Designpreisen prämiert.

www.asa-selection.com

Fotos: ASA Selection (8)

5-ZUTATEN-GERICHTE

Neue Ideen mit Fisch

Kleiner Einkauf – großer Genuss! Unsere drei Rezepte zeigen, wie Sie aus einer Handvoll neuer Produkte und ein paar Grundzutaten aus der Speisekammer ohne viel Aufwand diese schmackhaften Fischfavoriten auf den Tisch bringen

Gebratenes Zanderfilet mit Kohlrabi-Karotten-Gemüse und Wildreis

ZUTATEN für 4 Personen

- **600 g Kohlrabi**
- **600 g Karotten**
- **1 Zwiebel**
- **300 g Wildreis**
- **4 EL Butter**
- **4 EL Mehl**
- **150 ml Milch**
- **300 ml Gemüsebrühe**
- **800 g Zanderfilet (mit Haut, küchenfertig)**
- **1/2 Bund Estragon**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Kohlrabi, Karotten und Zwiebel schälen. Den Kohlrabi in Stifte, die Karotten in Scheiben und die Zwiebel in feine Würfel schneiden. Reis in einem Sieb waschen und nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser garen.

2 Inzwischen 1 EL Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten. Kohlrabi und Karotten dazugeben und kurz mitdünsten. Mit 1 EL Mehl bestäuben, dieses kurz anschwitzen. Das Gemüse unter ständigem Rühren mit Milch und Gemüsebrühe ablöschen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen, aufkochen und 8–10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen, dabei zwischendurch immer wieder umrühren.

3 Das übrige Mehl auf einen flachen Teller geben. Zanderfilet trocken tupfen, in 4 gleich große Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. 2 EL Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Die Filetstücke im Mehl wenden, überschüssiges Mehl vorsichtig abklopfen. Den Fisch dann mit der Hautseite nach unten 2–3 Minuten in der heißen Butter knusprig braten.

4 Estragon waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen und hacken. Die übrige Butter unter den Reis rühren. Etwas Estragon unter das Gemüse mischen und das Gemüse abschmecken. Gebratenen Fisch mit Reis und Gemüse auf Teller verteilen. Das Gericht mit dem restlichen Estragon bestreut servieren.

TIPP: Statt Estragon können Sie auch andere frische Kräuter wie Kerbel, Dill oder Petersilie verwenden. Wer mag, reicht noch ein paar Zitronenspalten zum Fischgericht.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

Fotos: Anna Gieseler (2)

Gebackene Forellen auf Gemüsebett

ZUTATEN für 4 Personen
- **1 kg Hokkaidokürbis**
- **2 Stangen Lauch**
- **400 g Knollensellerie**
- **4 Knoblauchzehen**
- **3 EL Olivenöl**
- **2 Biozitronen**
- **2 Forellen (à ca. 450 g, küchenfertig)**
- **150 ml Gemüsebrühe**
- **2 EL kalte Butter in Flöckchen**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein tiefes Backblech mit Backpapier auslegen. Den Kürbis waschen, von Fasern und Kernen befreien und in Spalten schneiden. Lauch putzen und gründlich waschen. Etwas vom grünen Teil hacken und beiseitelegen. Den Rest in grobe Stücke schneiden. Sellerie schälen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Knoblauchzehen ungeschält andrücken.

2 Das vorbereitete Gemüse und den Knoblauch auf dem Backblech verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Öl beträufeln. Die Zitronen heiß abwaschen und in Scheiben schneiden. Forellen innen und außen trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen, dann auf das Gemüse legen, mit einigen Zitronenscheiben und dem gehackten Lauchgrün füllen. Die übrigen Zitronenscheiben auf dem Gemüse verteilen.

3 Die Gemüsebrühe angießen und die Butterflöckchen auf die Forellen setzen. Forellen und Gemüse im vorgeheizten Ofen 30–35 Minuten garen. Anschließend alles herausnehmen und die gebackene Forellen auf dem Gemüsebett servieren. Das Gericht nach Belieben mit Zitronensaft beträufeln. Dazu passen Petersilienkartoffeln.

TIPP: Ersetzen Sie die Gemüsebrühe beispielsweise durch einen trockenen Weißwein. Sie können das Gemüse nach Belieben auch mit Paprika- oder Chilipulver würzen oder die Forellen mit einigen frischen Kräutern füllen.

ZUBEREITUNGSZEIT 55 Minuten

Fotos: Anna Gieseler (2)

Fangfrisch auf den Tisch

Krosse Lieblinge

Kabeljau im Bierteig mit Gurkensalat

ZUTATEN für 4 Personen

- **150 g Mehl zzgl. 2 EL mehr zum Verarbeiten**
- **2 Eier**
- **125 ml Bier**
- **1 Zwiebel**
- **2 Salatgurken**
- **3 EL Rapsöl zzgl. reichlich Rapsöl zum Ausbacken**
- **3 EL Essig**
- **200 g saure Sahne**
- **1 kg Kabeljaufilet (küchenfertig, ohne Haut)**
- **1 Bund Dill**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Mehl mit Eiern, Bier, etwas Salz sowie Pfeffer verquirlen und abgedeckt 30 Minuten quellen lassen. Inzwischen Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. In ein Sieb geben und mit kochendem Wasser überbrühen, gut abtropfen lassen. Die Gurken waschen und in dünne Scheiben hobeln oder schneiden.

2 Öl, Essig, saure Sahne, etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel verquirlen. Gurken und Zwiebel untermengen. Kabeljaufilets trocken tupfen und in insgesamt 16–20 kleinere Stücke schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Reichlich Rapsöl in einem Topf auf 180 °C erhitzen. Es hat die richtige Temperatur erreicht, wenn an einem Holzkochlöffelstiel Bläschen hochsteigen. Die Fischstücke erst in etwas Mehl und dann im Bierteig wenden. Kabeljaustücke im heißen Öl portionsweise goldbraun und knusprig ausbacken. Dann mit der Schaumkelle herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4 Dill waschen und trocken schütteln. Die Spitzen abzupfen, grob hacken und unter den Gurkensalat mengen. Kabeljau im Bierteig mit dem Gurken salat auf Teller verteilen und servieren.

TIPP: Dazu passt eine Remoulade: 2 sehr frische Eigelb, 1 TL Zucker, 1 EL Senf, 1 EL Zitronensaft und 1 EL Essig in ein hohes Gefäß geben. Mit dem Stabmixer pürieren, bis eine cremige Masse entstanden ist. 250 ml Sonnenblumenöl nach und nach dazugießen, dabei weiterpürieren. Dann 50 g gehackte Cornichons, 1 fein gewürfelte Schalotte, 1 EL gehackte Kapern und frische gehackte Kräuter sowie 2 EL Joghurt untermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken – fertig!

ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten

Fotos: Anna Gieseler (2)

Kaffeeklatsch

Empfehlungen aus der Redaktion

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

Reisetipp

MALERISCH Das Hotel entzückt nicht nur mit seiner Lage

Ganz tief durchatmen im Biohotel in Kärnten

Im idyllischen Kärnten, in Österreich, befindet sich das Hotel „Der Daberer. Das Biohotel“, ein Wohlfühlort zum Entspannen und Entschleunigen. Seit über 40 Jahren steht das Familienunternehmen Daberer nun schon für Nachhaltigkeit, Innovation und Gesundheit. Gemäß der hauseigenen Biophilosophie ist der Genuss stets im Vordergrund. Die zertifizierte Bioküche serviert köstliche Gerichte mit Zutaten aus der Region. Auch Basenfastenkuren stehen ganzjährig auf dem Programm. Erkunden Sie die einzigartige Naturlandschaft Österreichs und entspannen Sie nach einem ereignisreichen Tag im Spa-Bereich mit verschiedenen Saunen sowie modernen Yoga- und Ruheräumen. Mehr Informationen unter **www.biohotel-daberer.at**

REGIONAL Bioküche aus heimischen Zutaten

HERZLICH Gastgeber Christian und Marianne Daberer

GENUSSORT Das Restaurant strahlt Behaglichkeit aus

Einkaufstipps

Winterliche Lichtstimmung

Sobald es wieder früher dunkel wird und draußen klirrende Kälte herrscht, möchte man es sich zu Hause richtig muckelig machen. Einen großen Beitrag dazu leisten dekorative Lichtobjekte, die man ins Fenster hängen oder auf Fensterbank, Kaminsims oder Kommode stellen kann. Das Gartencenter Dehner bietet dazu sowohl in den Märkten vor Ort als auch im Onlineshop **(www.dehner.de)** ein großes Sortiment an Lichterketten, LED-Figuren und Laternen an, die für eine gemütliche Weihnachtsbeleuchtung sorgen. Und natürlich dürfen auch Weihnachtsbäume und -kränze, ebenfalls mit kleinen funkelnden Lichtern, zu einer perfekt abgerundeten Weihnachtsstimmung nicht fehlen.

Familiensache

„Meine Lieblingsrezepte für Groß und Klein“ ist das neue Kochbuch von Miriam Neureuther, Markenbotschafterin von Milupa. Darin hat sie ihre Lieblingsrezepte zusammengestellt, die die Kleinsten mit allen notwendigen Nährstoffen versorgen und so einfach zuzubereiten sind, dass sich das Kochen unkompliziert in den Familienalltag integrieren lässt. Für 12,95 Euro bestellbar unter **www.milupa.de**

Zeit für Weihnachtsgebäck

Inspiration gefällig?

Wer nicht genug von neuen Rezeptideen rund um Weihnachtsplätzchen, Stollen, Lebkuchen & Co. bekommen kann, der findet in der „LandGenuss“-Spezialausgabe „Weihnachtsbäckerei“ ganze 101 Ideen, die ihm die Adventszeit versüßen. Für 5,90 Euro erhältlich im Zeitschriftenhandel und bestellbar unter **www.landgenuss-magazin.de**

Ran an den Teig!

Die „Margrethe“-Schüsseln von Rosti sind ein Designklassiker. Sie sind aus Edelstahl gefertigt und in drei Größen als 3-tlg. Set für ca. 130 Euro erhältlich, **www.rostimepal-markenshop.de**

Glutenfrei

Sie müssen auf Gluten verzichten? Das heißt nicht, dass Weihnachtsgebäck für Sie tabu ist. Alnavit **(www.alnavit.de)** bietet ein großes Sortiment an glutenfreien Plätzchenklassikern wie Elisenlebkuchen, Zimtsternen, Baumkuchen und mehr. Ab ca. 3 Euro/Packung.

Ein tatkräftiger Helfer

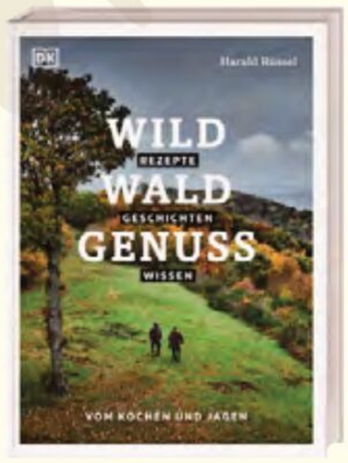
Die leistungsstarke „Artisan“-Küchenmaschine von KitchenAid **(www.kitchenaid.de)** ist ein guter Partner, wenn es darum geht, unterschiedlichste Teige zuzubereiten, Sahne und Eischnee aufzuschlagen oder Cremes herzustellen. Die Rührschüssel fasst 4,8 Liter. Die Maschine ist in unterschiedlichen Farben für ca. 700 Euro im Einzelhandel erhältlich und mit umfangreichem Zubehör erweiterbar.

Fotos: © Der Daberer. Das Biohotel (3); © Der Daberer. Das Biohotel/Ferdinand Neumüller (1); PR (6)

Nachhaltig Fleisch genießen

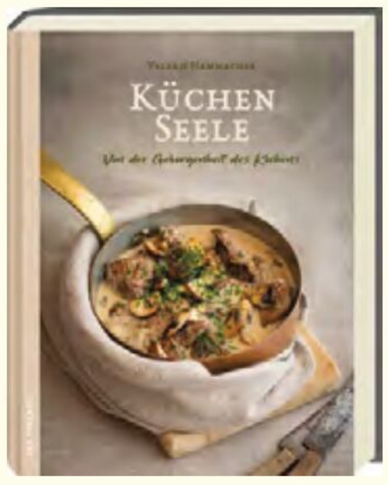
Lina-Louisa Kypke, Hinrich Carstensen und Hund Woozel bringen mit ihrem Unternehmen „Ein Stück Land“ Landwirt und Endkunden zusammen. Sie vermarkten frisches Fleisch, das per Mausklick bestellbar ist. Dabei unterstützen sie eine artgerechte Tierhaltung, Nachhaltigkeit und Regionalität. Der Kunde kann sich ganz individuell sein Paket am noch lebenden Tier reservieren. Erst wenn ein ganzes Tier vermarktet ist, wird es zum nahe gelegenen Dorfschlachter gebracht und zu fast 100 Prozent verwertet. „Ein Stück Land“ arbeitet mit 18 Landwirten aus Schleswig-Holstein zusammen. Mehr Infos und Bestellung unter **www.einstueckland.de**

Lesetipps



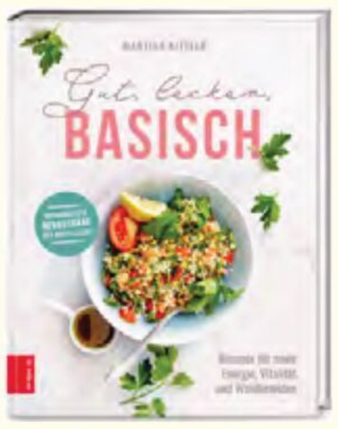
WILDE TELLER

Jäger und Sternekoch Harald Rüssel nimmt Sie mit auf einen Waldspaziergang. Mit im Gepäck sind über 80 neue Rezepte aus Wildpflanzen, -kräutern und -fleisch. ***Dorling Kindersley Verlag, 34,95 Euro***



GEBORGENHEIT

Einfache Zutaten und simple Zubereitungen, mehr braucht es meist nicht. Im Buch „Küchenseele“ von Valerie Hammacher schwelgen Sie mit jedem Bissen in Erinnerungen.
Ars Vivendi, 30 Euro



BALANCE

Sorgen Sie mit „Gut, lecker, basisch“ von Martina Kittler für Ihr Wohlbefinden. Wenn die Chemie im Körper stimmt und der Säure-Basen-Haushalt mit der richtigen Ernährung ausgeglichen ist, steigern Sie Energie und Vitalität.
ZS Verlag, 18,99 Euro

WURSTEN

Wolfgang Müller hält in „Wurst herstellen“ jede Menge Fachwissen und Rezepte bereit. Lesen Sie sich durch das Grundlagenwerk und erfahren Sie alles über Handwerk und wie Sie köstliche Würste aus eigener Produktion herstellen.
Matthaes, 39,90 Euro

HEILUNG

Kochen Sie sich fit! In Hafer, Kartoffeln, Kohl und Co. steckt jede Menge Power. Im Buch „Heilen mit Lebensmitteln. Das Kochbuch“ finden Sie über 60 Rezepte für Ihre Gesundheit, Warenkunden und viele tolle Tipps.
ZS Verlag, 22,99 Euro

Basteltipp

Dekofenster aus Birkenästen

MATERIAL für 1 Fenster

- **4 möglichst gerade Birkenäste, ca. 3 cm dick**
- **2 möglichst gerade Äste, ca. 2 cm dick**
- **4 Schrauben**
- **4–5 Nägel**
- **diverse Zweige (z. B. Weide, wilder Wein, Korkenzieherweide)**
- **etwas dünner Draht**
- **diverse Tannenzapfen, Hagebutten und andere Fundstücke aus der Natur**
- **einige Dekoanhänger nach Wahl**
- **etwas Band**

1 Alle Äste vorsichtig auf 60 cm kürzen kürzen. An 2 der Birkenäste an beiden Enden Löcher vorbohren, damit beim Verschrauben später nichts einreißt oder splittert.

2 Die vorgebohrten Äste gegenüber platzieren, mit den 2 übrigen Birkenästen zu einem Quadrat legen und mit 4 Schrauben zu einem Rahmen verschrauben. Für die Sprossen die 2 übrigen Äste über Kreuz mit Nägeln am Rahmen befestigt.

3 Für die Deko die kleineren Zweige mit etwas Draht an zwei gegenüberliegenden Ecken am Rahmen befestigen, die Zweige dabei nach außen ein wenig ausdünnen.

4 Die Tannenzapfen, Hagebutten sowie andere Fundstücke aus der Natur ebenfalls mit Draht am Rahmen befestigen. Anschließend das Dekofenster nach Belieben mit einigen Anhängern an einem Band dekorieren.

TIPP: Ganz besonders weihnachtlich wirkt das Dekofenster, wenn Sie es mit Tannenzweigen sowie Blättern und Früchten der Stechpalme verzieren. Zu jeder Jahreszeit können Sie das Dekofenster neu gestalten.

AUGENWEIDE
Das Fenster ist dekorativ und leicht gemacht

REDAKTIONSTIPP

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

EMF Verlag, 19,99 Euro

Fotos: Hinrich Carstensen (2); PR (6); © EMF/Katharina Pasternak (4) | Illustration: Getty Images/iStock/Getty Images Plus/Color_Brush (1)

Bodenständig
LEIBSPEISEN

Hausmannskost war gestern? Nicht bei Robin Pietsch,
denn der Profi serviert die Klassiker von früher ganz neu!
Treffen Sie auf alte Bekannte mit neuem Schwung

Herzhafte Rinderrouladen
mit Rotkohlsalat und
Selleriepüree

SEITE 116

AUSGEZEICHNET
Die Restaurants von Koch Robin Pietsch sind sterneprämiert

Kochen ist Heimat

Seit einigen Jahren überzeugt der junge Sternekoch Robin Pietsch aus dem Harz mit seiner ehrlichen und regionalen Küche. Mit im Gepäck immer das gewisse Etwas! Seine kulinarische Reise startete Pietsch mit einer Ausbildung zum Konditor, schnell entdeckte er jedoch seine Leidenschaft für die herzhaften Versuchungen dieser Welt, sodass eine Lehre zum Koch folgte. Inzwischen ist der Name seines neuen Buchs Programm: „Heimatküche“ bedeutet für den Koch gutes Essen in guter Gesellschaft und ein Gefühl von zu Hause, das man schmecken kann.

Für die Eröffnung seines Restaurants „Zeitwerk“ ließ er sich etwas Besonderes einfallen. Er wollte seinen Gästen ein Gefühl von zu Hause vermitteln, bei dem man sich gleich wohlfühlt, als wäre man in einem ausgelagerten Wohnzimmer. Insbesondere Pietschs Oma Christa, bei der er in seiner Kindheit, wie auch heute noch, viel Zeit verbrachte, ist es, die ihn für seine kulinarische Ausrichtung inspirierte. Eine Frau, die die unmittelbaren Nachkriegsjahre erlebte und in der DDR aufwuchs, an Überfluss war nicht zu denken, und so kamen vor allem regionale und saisonale Zutaten auf den Tisch. Also arbeitete sich Robin Pietsch durch die Regionen, ging auf die Suche nach klassischen Heimatgerichten, wie er sie schon von seiner Oma kannte. Er setzte sich damit auseinander, wie jedes Rezept funktioniert, wie die einzelnen Komponenten zueinander passen, experimentierte mit Aromen und Konsistenzen und brachte völlig neue Ideen hinein. Ein bisschen um die Ecke, ein bisschen alternativ und mit ganz viel „Warum eigentlich nicht?“. So entstand seine Küche aus der Region für die Region. Es ist das, was für ihn kulinarische Heimat bedeutet. Seine Gäste müssen nicht aus dem Harz kommen, um das Gefühl zu erschmecken – sie müssen sich nur darauf einlassen können. Seit 2012 führt Robin Pietsch nun sein Restaurant „Zeitwerk“. 2017 gab es den ersten „Michelin“-Stern, 2020 folgte der zweite für sein Restaurant „Pietsch“. Seit Januar 2021 gehört Pietsch zum festen Bestandteil die Sendung „MDR um 4“, in der er sich durch Rezepte kocht, die auf den ersten Blick altbekannt wirken, und doch gibt es beim Sternekoch immer irgendwo noch diesen besonderen Kniff. ●

Sahnige Maronensuppe mit glasierten Maronen

SEITE 114

Fotos: © EMF/Nadja Buchczik (2); © Ben Kruse, Blankenburg – benkruse.net (1)

Sahnige Maronensuppe mit glasierten Maronen

ZUTATEN für 4 Personen
- **1 Zwiebel**
- **150 g gewürfelter Speck**
- **700 g Maronen (gegart und vakkumverpackt)**
- **100 ml Portwein**
- **750 ml Geflügelbrühe**
- **120 ml Milch**
- **350 g Sahne**
- **5 EL Zucker**
- **2 EL eiskalte Butter**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Speck ohne Zugabe von Fett in einem Topf knusprig braten. Zwiebel dazugeben und glasig andünsten. 500 g Maronen und Portwein dazugeben und reduzieren lassen. Brühe angießen und ca. 10 Minuten kochen lassen. Milch und Sahne unterrühren, die Suppe pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 In einer Pfanne den Zucker langsam goldgelb schmelzen. 60 ml Wasser angießen, die kalte Butter dazugeben und alles zu einer karamellartigen Konsistenz einkochen. Die restlichen Maronen im Karamell glasieren. Die Suppe auf Schalen verteilen, mit glasierten Maronen garnieren und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten

Krustiges Sauerteigbrot mit Kalbstatar

ZUTATEN für 2 kleine Brote
- **1 Würfel Hefe**
- **2 TL Zuckerrübensirup**
- **600 g Weizenmehl (Type 1050) zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten**
- **150 g Roggenmehl (Type 1150)**
- **2 TL Backmalz**
- **1 EL weiche Butter zzgl. etwas mehr zum Fetten**
- **2 TL Roggensauerteigpulver**
- **400 g Kalbsfilet**
- **2 Frühlingszwiebeln**
- **2 TL Dijonsenf**
- **2 TL Kapern in Lake (Glas)**
- **3 Eigelb**
- **etwas Piment d'Espelette (französisches, mildes Chilipulver mit fruchtiger Note)**
- **1 Bund Petersilie**
- **etwas Salz**

1 Für das Brot 480 ml Wasser in einem Topf auf 39 °C erhitzen (Küchenthermometer verwenden) und in eine große Schüssel geben. Hefe hineinbröckeln, Sirup dazugeben und alles verrühren, bis sich die Hefe aufgelöst hat. Hefemischung ca. 5 Minuten ruhen lassen.

2 Beide Mehlsorten, Backmalz, Butter, Sauerteig und 30 g Salz dazugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Diesen auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zu 2 Teiglingen formen, auf ein bemehltes Backblech legen und mit einem Küchenhandtuch abgedeckt 60 Minuten ruhen lassen. Den Teig durchkneten und wieder zu 2 Laiben formen, dann mit der Naht nach unten nebeneinander in einen bemehlten Gärkorb legen und 40 Minuten abgedeckt ruhen lassen.

3 Den Backofen auf 240 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Teiglinge mit der Naht nach oben in gefettete und mit Mehl ausgestäubte kleine Römertopfformen geben und mit den Deckeln verschließen. Im vorgeheizten Ofen 45 Minuten backen, dann die Deckel abnehmen und die Brote weitere ca. 15 Minuten backen. Die Brote herausnehmen, aus den Formen heben und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

4 Inzwischen für das Tatar das Kalbsfilet ggf. von Sehnen befreien, dann mit einem scharfen Messer in kleine Würfel schneiden und fein zu Tatar hacken. Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen, ebenfalls sehr fein hacken. Frühlingszwiebeln mit Dijonsenf, abgetropften Kapern und Eigelben unter das Fleisch rühren. Das Tatar dann mit Salz und Piment d'Espelette abschmecken. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen sehr fein hacken und kurz vor dem Servieren unter das Tatar mischen. Das Brot aufschneiden, mit dem Kalbstatar belegen und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 80 Minuten zzgl. 100 Minuten Ruhezeit

Foto: © EMF/Nadja Buchczik (1)

Krustiges Sauerteigbrot
mit Kalbstatar

Herzhafte Rinderrouladen mit Rotkohlsalat und Selleriepüree

ZUTATEN für 4 Personen

- **4 Rinderhüftsteaks (à ca. 180 g)**
- **1 Gemüsezwiebel**
- **8 Scheiben durchwachsener Speck**
- **4 EL Rapsöl**
- **2 Stiele Majoran**
- **2 Gewürzgurken**
- **2 EL mittelscharfer Senf**
- **etwas Gemüsebrühe**
- **500 g Rotkohl**
- **1 Apfel**
- **2 EL Himbeeressig**
- **4 EL Wildpreiselbeeren (Glas)**
- **2 EL Walnussöl**
- **1 Biozitrone (abgeriebene Schale und Saft)**
- **600 g Knollenselllerie**
- **150 g Butter**
- **100 ml Weißwein**
- **etwas Geflügelbrühe nach Belieben**
- **etwas Zucker**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Rinderhüftsteaks nacheinander in einen Gefrierbeutel legen und mit einem Topf flach klopfen. Zwiebel schälen und wie den Speck in kleine Würfel schneiden. Speckwürfel ohne Fett in einer heißen Pfanne knusprig braten, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. 2 EL Rapsöl in der Pfanne erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten, herausnehmen und ebenfalls abtropfen lassen. Majoran waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Gewürzgurken in feine Streifen schneiden. Beides mit der Zwiebel und dem Speck vermengen, die Füllung mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Den Backofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze (alternativ 140 °C Umluft) vorheizen. Die flach geklopften Steaks von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Je eine Seite mittig mit Senf einstreichen, die Füllung darauf verteilen. Fleischscheiben an den langen Seiten etwas einschlagen und von der kurzen Seite aus einrollen. Mit Rouladennadeln oder kleinen Holzspießen verschließen. Übriges Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Rouladen darin bei großer Hitze von allen Seiten goldbraun anbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und kurz köcheln lassen. Anschließend das Fleisch in einem Bräter im vorgeheizten Ofen 2 Stunden garen, bis das Fleisch zart ist.

3 Für den Rotkohlsalat Kohl halbieren, vom Strunk befreien und in feine Streifen schneiden. In eine Schüssel geben, salzen und gut durchkneten. 10 Minuten ziehen lassen, dann die entstandene Flüssigkeit abgießen. Inzwischen den Apfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und fein würfeln. Unter den Rotkohl mengen. Himbeeressig und Preiselbeeren mit dem Stabmixer cremig pürieren. Walnussöl untermixen. Die Mischung mit Zitronensaft und -schale würzen. Dressing unter den Rotkohl heben, diesen mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Für das Selleriepüree den Sellerie schälen und in Würfel schneiden. Butter in einem Topf erhitzen, Sellerie hineingeben, salzen und bei kleiner Hitze in mindestens 60 Minuten weich dünsten. Dabei mit Weißwein ablöschen und diesen verkochen lassen. Den gegarten Sellerie in einem Mixer pürieren. Je nach gewünschter Konsistenz etwas Geflügelbrühe unterrühren. Das Selleriepüree mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Rouladen mit Rotkohlsalat und Selleriepüree auf Teller verteilen und das Gericht servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 3 Stunden

REDAKTIONSTIPP

Robin Pietsch hält in seinem Buch „Heimatküche“ die besten Rezepte aus der MDR-Sendung für Sie fest. Eine Mischung aus altbekannten Gerichten, verfeinert mit ungewöhnlichen Aromen und Konsistenzen für mehr Schwung in der Küche. ***EMF Verlag, 22 Euro***

Foto: PR (1)

KANINCHEN

KULINARISCH KREATIV

SAFTIGE KANINCHENKEULEN IN CIDRE-SAHNE-SAUCE

ZUTATEN

- 1 EL Butterschmalz
- 1 kg Kaninchenkeulen
- 3 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Mehl
- 500 ml Cidre, trocken
- 150 ml Gemüsebrühe zum Verdünnen (falls nötig)
- 1 Handvoll Kräuter (Thymian, Oregano, Rosmarin)
- 500 g Champignons
- 100 g Speck
- 125 g Sahne
- 1 Zitrone, etwas Saft davon
- Salz & Pfeffer

Außerdem:
400 g Nudeln nach Wahl

Janina von Kleines Kulinarium

ZUBEREITUNG

Das Butterschmalz in einem Bräter erhitzen und die Kaninchenkeulen darin von allen Seiten goldgelb anbraten.

Währenddessen die Zwiebeln schälen und grob würfeln, den Knoblauch ebenfalls schälen und zerdrücken.

Die Kaninchenkeulen aus dem Bräter nehmen und die Zwiebeln in den Bräter geben. Bei mittlerer Hitze 3-5 Minuten glasig dünsten. Die Knoblauchzehen hinzugeben und zwei Minuten mit dünsten.

Nun das Mehl über die Zwiebeln streuen und verrühren. Mit Cidre ablöschen und aufkochen lassen.

Die Kaninchenkeulen zusammen mit der Hälfte der Kräuter sowie etwas Salz in den Bräter geben und abgedeckt 30 Minuten bei schwacher Hitze schmoren lassen.

In der Zwischenzeit den Speck fein würfeln und die Champignons je nach Größe halbieren oder vierteln.

Den Speck in einer Pfanne ohne Fett auslassen, herausnehmen und die Champignons 10 Minuten anbraten.

Nach Ablauf der 30 Minuten die Kaninchenkeulen aus dem Bräter nehmen und den Sud durch ein Sieb geben.

Den Sud zusammen mit den Champignons, dem Speck, einem Spritzer Zitronensaft und der Sahne in den Bräter geben, aufkochen und die Keulen darauf legen.

Abgedeckt bei mittlerer Hitze weitere 10-15 Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit die Nudeln bissfest garen.

Die Sauce falls nötig mit der Brühe verdünnen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pasta mit den Keulen auf einem Teller anrichten, mit Kräutern garnieren und servieren.

KAMPAGNE FINANZIERT MIT FÖRDERMITTELN DER EUROPÄISCHEN UNION

Der Inhalt dieser Werbekampagne gibt lediglich die Ansichten des Autors wieder und liegt in seiner alleinigen Verantwortung. Die Europäische Kommission und die Exekutivagentur für Verbraucher, Gesundheit, Landwirtschaft und Lebensmittel (CHAFEA) übernehmen keinerlei Verantwortung für eine etwaige Weiterverwendung der darin enthaltenen Informationen.

ENJOY IT'S FROM EUROPE

LandGenuss

Lust auf das Beste vom Land?

Keine Ausgabe verpassen!

Alle zwei Monate ein druckfrisches Heft

Immer ein paar Tage früher als am Kiosk

Versandkostenfreie Lieferung

Mit einer hochwertigen Prämie

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

+

GRATIS

Artischocken Elixier von Dr. Jaglas

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

Prämien-ID: F1362

GRATIS

6 Rotweingläser von Schott Zwiesel

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

Prämien-ID: F1420

GRATIS

Mini-Cocotte von Le Creuset

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

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

GRATIS

Salatgenuss-Set von ASA

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

Prämien-ID: F1354

* Verfügbarkeit der Prämien solange der Vorrat reicht. | Fotos: AdobeStock/Ikunl (1); Archiv (10); PR (4)

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

ABO-ID: LG18ONE1

Laden im App Store | ANDROID APP BEI Google play
Jetzt „LandGenuss“ auch auf Ihrem Tablet oder Smartphone in der Kiosk-App „**falkemedia**“ lesen!

Himbeer-Bellini

ZUTATEN für 6 Gläser (à 150 ml)

- **400 g Pfirsiche**
- **150 g TK-Himbeeren**
- **ca. 600 ml Prosecco, gut gekühlt**

Die Pfirsiche waschen und die Haut kreuzweise einschneiden. Die Früchte mit kochendem Wasser überbrühen. 5 Minuten ziehen lassen, dann abgießen, abschrecken und die Haut entfernen. Das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und fein pürieren. Pfirsichpüree und Himbeeren in die 6 Gläser geben und mit dem Prosecco auffüllen. Das Getränk sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten

Kartoffel-Filoteigküchlein mit Ziegenkäse, Feigen und Zwiebelchutney

Büfett mit Stil

SILVESTER

„5 + 5 = Geschmacksfeuerwerk“, so lautet die Formel für unser großes Jahresfinale, denn am Silvesterabend genießen wir fünf unterschiedliche Häppchen mit dem jeweils passenden Getränk

Kartoffel-Filoteigküchlein mit Ziegenkäse, Feigen und Zwiebelchutney

ZUTATEN für 12 Stück

- **5 rote Zwiebeln**
- **2 EL Olivenöl**
- **100 g brauner Zucker**
- **150 ml Balsamicoessig**
- **1 Lorbeerblatt**
- **3 Feigen**
- **4 Zweige Rosmarin**
- **4 Pellkartoffeln**
- **250 g Ziegenkäserolle**
- **200 g Crème fraîche**
- **1 Ei**
- **1 EL Speisestärke**
- **100 g weiche Butter zzgl. etwas mehr zum Fetten**
- **250 g Filoteig (Kühlregal)**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Für das Chutney Zwiebeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln darin unter Rühren 10 Minuten andünsten. Zucker dazugeben und karamellisieren lassen. Dann vorsichtig mit dem Balsamicoessig ablöschen, Lorbeerblatt dazugeben. Alles aufkochen und bei kleiner Hitze 20–25 Minuten einkochen lassen, dabei gelegentlich umrühren. Das Chutney mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken, vom Herd nehmen und vollständig auskühlen lassen.

2 Die Feigen waschen, trocken tupfen und in Spalten schneiden. Rosmarin waschen, trocken schütteln und grob zerpflücken. Die Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Die Ziegenkäserolle ebenfalls in Scheiben schneiden. Crème fraîche, Ei und Speisestärke in einer Schüssel verrühren und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

3 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und die 12 Mulden eines Muffinblechs mit Butter fetten. Die Filoteigblätter einzeln in 10 x 10 cm große Quadrate schneiden. Jeweils mit Butter bestreichen und immer 4 Quadrate versetzt aufeinanderlegen. Mit diesen Teigplatten die Mulden auskleiden, dann jeweils mit etwas Crème-fraîche-Mischung, Kartoffeln, Rosmarin, Feige und Ziegenkäse füllen.

4 Die Küchlein im vorgeheizten Ofen in 15–18 Minuten goldbraun und knusprig backen. Die Küchlein aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen. Anschließend vorsichtig aus den Förmchen lösen, auf ein Kuchengitter setzen und abkühlen lassen. Die Kartoffel-Filoteigküchlein lauwarm oder vollständig ausgekühlt mit dem würzigen Zwiebelchutney servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 80 Minuten

Fotos: Frauke Antholz (1); Archiv (1)

Nudelsalat mit Steak und Garnelen

ZUTATEN für 6 Personen

- **500 g kurze Pasta (z. B. Orecchiette, Mini-Penne oder Gabelspaghetti)**
- **1 Knoblauchzehe**
- **1 rote Chilischote**
- **9 EL Olivenöl**
- **18 rohe Garnelen (küchenfertig, ohne Schale)**
- **1/2 Biolimette (Saft)**
- **1 Bund Frühlingszwiebeln**
- **1 Biograpefruit**
- **150 g Rucola**
- **12 gelbe Kirschtomaten**
- **3 Rumpsteaks (à ca. 200 g)**
- **4 EL heller Balsamicoessig**
- **1 EL flüssiger Honig**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Die Nudeln nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen, dann abgießen und abkühlen lassen. Inzwischen Knoblauch ungeschält andrücken. Die Chilischote waschen und fein würfeln. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen darin kurz scharf anbraten. Knoblauch und Chili kurz mitschwenken. Alles mit Limettensaft, Salz und Pfeffer würzen, vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

2 Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Grapefruit großzügig schälen und filetieren, dabei den austretenden Saft auffangen. Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Kirschtomaten waschen und trocken tupfen. Je 3 gebratene Garnelen abwechselnd mit 2 Tomaten auf Holzspieße stecken. Steaks trocken tupfen. 3 EL Öl in einer Grillpfanne erhitzen, die Steaks darin von jeder Seite 3 Minuten scharf anbraten. In Alufolie wickeln und kurz ruhen lassen.

3 Übriges Öl, Grapefruitsaft, Balsamicoessig, Honig sowie etwas Salz und Pfeffer verquirlen. Die Nudeln mit Frühlingszwiebeln, Grapefruit, Rucola und Dressing vermengen. Rumpsteaks aus der Folie nehmen und in schmale Streifen schneiden, ebenfalls untermengen. Den Nudelsalat mit den Garnelenspießen anrichten und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

Orangen-Rosmarin-Spritz

ZUTATEN für 6 Gläser (à 200 ml)

- **3 Bioorangen**
- **6 Zweige Rosmarin**
- **1 Biozitrone (Saft)**
- **4 EL weißer Zucker**
- **6 EL brauner Zucker**
- **etwas Crushed Ice**
- **ca. 600 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser, gekühlt**

Die Orangen heiß abwaschen. Von 1 Orange die Schale in feinen Zesten abschälen. Die Frucht halbieren und auspressen. Übrige Orangen in Stücke schneiden. Rosmarin grob zerpflücken. 6 Gläser erst in Zitronensaft, dann in weißen Zucker tauchen. Orangen, Rosmarin und braunen Zucker in die Gläser geben und zerstoßen. Crushed Ice, Orangensaft und Mineralwasser dazugeben. Den Spritz mit Orangenzesten garnieren und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten

Limoncello-Basilikum-Drink

ZUTATEN für 6 Gläser (à 250 ml)

- **6 Stiele Basilikum**
- **1/4 Salatgurke**
- **150 ml Limoncello**
- **100 ml weißer Rum**
- **einige Eiswürfel**
- **750 ml Zitronenlimonade, gut gekühlt**

Das Basilikum waschen, trocken schütteln und grob zerpflücken. Die Gurke waschen und in dünne Scheiben schneiden. Beides auf die 6 Gläser verteilen. Limoncello und Rum vermischen, in die vorbereiteten Gläser geben. Ein paar Eiswürfel hinzufügen. Den Mix mit der Limonade auffüllen und den Drink sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 10 Minuten

Polentaschnitten mit marinierter Zucchini und Jakobsmuschel

SEITE 126

Fotos: Frauke Antholz (2)

Bunter Linsensalat in Bresaola-Säckchen

SEITE 126

Mango-Maracuja-Drink mit Kick

ZUTATEN für 6 Gläser (à 200 ml)

- **3 Maracujas**
- **1 TL rosa Pfefferbeeren**
- **600 ml Mangonektar, gut gekühlt**
- **1 Biozitrone (Saft)**
- **1/2 TL Salz**
- **1/2 TL rosenscharfes Paprikapulver, je nach Geschmack**
- **einige Eiswürfel**

Die Maracujas halbieren und das Fruchtfleisch herauslösen. Rosa Pfefferbeeren in einem Mörser zerstoßen. Beides auf die 6 Gläser verteilen. Mangonektar, Zitronensaft, Salz und Paprikapulver gut mixen. Einige Eiswürfel in die Gläser geben, dann die Mangonektarmischung daraufgießen. Alles vorsichtig verrühren und die Getränke sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 10 Minuten

Frittierte Reisbällchen mit Artischockendip

ZUTATEN für 6 Personen

Für die Reisbällchen
- **1 Schalotte**
- **4 EL Olivenöl**
- **500 g Risottoreis**
- **150 ml trockener Weißwein**
- **ca. 1 l heiße Gemüsebrühe**
- **1 Zwiebel**
- **1 Knoblauchzehe**
- **2 Karotten**
- **500 g gemischtes Hack**
- **4 EL Tomatenmark**
- **150 ml trockener Rotwein**
- **1 EL Butter**
- **100 g frisch geriebener Parmesan**
- **3 Eier**
- **ca. 150 g Mehl**
- **ca. 300 g Semmelbrösel**
- **1 l Sonnenblumenöl zum Ausbacken**
- **etwas Salz und Pfeffer**

Für den Dip
- **150 g Magerquark**
- **100 g Frischkäse**
- **1 EL Olivenöl**
- **1/2 Biozitrone (abgeriebene Schale und Saft)**
- **1 Knoblauchzehe, geschält, gehackt**
- **2 EL Petersilie, gehackt**
- **240 g Artischocken in Lake (Dose), abgetropft, gehackt**
- **40 g frisch geriebener Parmesan**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Für das Risotto Schalotte schälen und fein würfeln. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen, Schalotte darin andünsten. Reis dazugeben und glasig dünsten. Alles mit dem Weißwein ablöschen. Diesen unter Rühren fast vollständig verkochen lassen. Nach und nach heiße Brühe dazugeben. Diese immer wieder verkochen lassen, bevor weitere Brühe dazugegeben wird. Den Reis auf diese Weise in 20–25 Minuten garen.

2 Für die Füllung Zwiebel, Knoblauch und Karotten schälen, alles fein würfeln. Das übrige Öl in einer Pfanne erhitzen, das Gemüse darin andünsten. Hackfleisch dazugeben und mitbraten. Das Tomatenmark kurz mitbraten. Alles mit dem Rotwein ablöschen, diesen verkochen lassen. Mix mit Salz und Pfeffer würzen, abkühlen lassen. Butter und ca. 80 g Parmesan unter das Risotto rühren. Risotto mit Salz und Pfeffer würzen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech streichen und auskühlen lassen.

3 Eier mit übrigem Parmesan verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mehl und Brösel jeweils auf einen Teller geben. Mit leicht angefeuchteten Händen etwas Risotto vom Blech nehmen, platt drücken und 1 TL der Füllung daraufgeben. Mit etwas weiterem Reis bedecken und alles zu einer Kugel formen. Reiskugeln erst im Mehl, dann in den Eiern und zuletzt in den Bröseln wenden. Den Vorgang wiederholen. Das Öl in einem Topf auf 170 °C erhitzen. Bällchen darin portionsweise in 3–4 Minuten goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Quark und Frischkäse mit Öl, Zitronenschale und -saft verrühren. Knoblauch, Petersilie, Artischocken und Parmesan unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Dip zu den Reisbällchen servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 100 Minuten

Kirschdrink

ZUTATEN für 6 Gläser (à 200 ml)
- **1 Granatapfel**
- **250 ml Amaretto**
- **750 ml Sauerkirschnektar, gut gekühlt**
- **2 Biolimetten (Saft)**
- **etwas Crushed Ice**

Den Granatapfel halbieren und die Kerne herauslösen. Amaretto, Sauerkirschnektar und Limettensaft gut vermischen. Granatapfelkerne sowie Crushed Ice auf die 6 Gläser verteilen. Alles mit der Amarettomischung auffüllen und die Kirschdrinks sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten

Fotos: Frauke Antholz (2)

Bunter Linsensalat in Bresaola-Säckchen

ZUTATEN für 6 Personen
- **300 g grüne oder braune Linsen**
- **1 Lorbeerblatt**
- **50 g Pinienkerne**
- **1 Gemüsezwiebel**
- **1 Salatgurke**
- **1 rote Paprikaschote**
- **1 gelbe Paprikaschote**
- **100 g getrocknete Tomaten in Öl (Glas)**
- **100 g schwarze Oliven, entsteint**
- **3 EL Kapern in Lake (Glas)**
- **1 Bund Petersilie**
- **4 Stiele Minze**
- **1 Mango**
- **5 EL Olivenöl**
- **1 TL Senf**
- **4 EL Mangonektar**
- **3 EL Balsamicoessig**
- **1 Bund Schnittlauch**
- **18 dünne Scheiben Bresaola (alternativ Bündnerfleisch)**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Die Linsen mit dem Lorbeerblatt in einem Topf nach Packungsangabe in kochendem Wasser in 20–25 Minuten bissfest garen. In der Zwischenzeit Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne goldbraun rösten. Die Gemüsezwiebel schälen und in sehr feine Würfel schneiden. Die Gurke waschen, halbieren und von den Kernen befreien, dann in kleine Würfel schneiden. Die Paprikaschoten waschen, entkernen und ebenfalls sehr fein würfeln.

2 Die getrockneten Tomaten sowie Oliven und Kapern abtropfen lassen. Tomaten fein würfeln, Oliven in dünne Scheiben schneiden. Petersilie sowie Minze waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Mango schälen. Das Fruchtfleisch vom Kern schneiden, dann fein würfeln.

3 Linsen abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen, Lorbeerblatt entfernen. Öl mit Senf, Mangonektar und Balsamicoessig gut verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Pinienkerne, Zwiebel, Gurke, Paprika, Tomaten, Oliven, Kapern, Kräuter und Mango in einer Schüssel mit dem Dressing vermengen. Die Linsen untermischen und den Linsensalat abgedeckt ca. 60 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen.

4 Schnittlauch waschen und trocken schütteln. Die Bresaola-Scheiben auf der Arbeitsfläche auslegen. Jeweils 1 EL Linsensalat in die Mitte geben, den Bresaola mit der Füllung zu einem Säckchen formen und diese dann jeweils mit 1–2 Schnittlauchhalmen zusammenbinden. Die Säckchen auf dem übrigen Linsensalat anrichten und alles servieren.

TIPP: Wer aus Bresaola und Linsensalat keine Säckchen formen möchte, kann den Linsensalat in kleine Gläser geben und jeweils mit 1 eingerollten Scheibe des italienischen Rinderschinkens toppen. Noch einfacher wird es, wenn Sie den Bresaola in kleine Stücke zupfen und unter den Linsensalat mischen.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten
zzgl. 60 Minuten Kühlzeit

Polentaschnitten mit marinierter Zucchini und Jakobsmuschel

ZUTATEN für 6 Personen
- **3 Stiele Thymian**
- **1 Knoblauchzehe**
- **600 ml Milch**
- **375 g Polentagrieß**
- **150 g frisch geriebener Parmesan**
- **etwas frisch geriebene Muskatnuss**
- **2 mittelgroße Zucchini**
- **4 Stiele Dill**
- **4 EL heller Balsamicoessig**
- **2 EL Ahornsirup**
- **1/2 Biozitrone (abgeriebene Schale und Saft)**
- **9 EL Olivenöl**
- **2–3 EL Butterschmalz**
- **18 Jakobsmuscheln (küchenfertig)**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Den Thymian waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Den Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Die Milch mit 400 ml Wasser, Thymian und Knoblauch in einem Topf aufkochen. Unter Rühren den Polentagrieß einrieseln und nach Packungsangabe quellen lassen. Parmesan unterrühren. Die Masse mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen, dann auf ein mit Backpapier belegtes Blech (ca. 34 x 28 cm) streichen. Abgedeckt in ca. 45 Minuten fest werden lassen.

2 Inzwischen Zucchini waschen, von den Enden befreien und mit einem Sparschäler der Länge nach in dünne Scheiben hobeln. In ein Sieb geben, salzen und 15–20 Minuten ziehen lassen. Den Dill waschen und trocken schütteln, die feinen Spitzen abzupfen. Balsamicoessig, Ahornsirup, Zitronenschale und 5 EL Öl verquirlen. Dill unterrühren.

3 Zucchini abtupfen und mit dem Dressing vermengen, alles bis zum Servieren ziehen lassen. Die erstarrte Polentamasse in ca. 18 gleich große Rauten schneiden. Butterschmalz portionsweise in einer Pfanne erhitzen und die Polentaschnitten darin rundherum goldbraun braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4 Jakobsmuscheln trocken tupfen. Übriges Öl in der Pfanne erhitzen, die Jakobsmuscheln darin bei großer Hitze 1–2 Minuten von beiden Seiten scharf anbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen und die Muscheln mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

5 Die gebratenen Polentaschnitten jeweils mit etwas Zucchinisalat sowie 1 gebratenen Jakobsmuschel belegen. Alles mit einem kleinen Holzspieß feststecken. Die Häppchen heiß oder lauwarm abgekühlt servieren.

TIPP: Anstelle von Jakobsmuscheln können Sie nach Belieben auch etwas Räucherfisch verwenden. Diesen in mundgerechte Stücke teilen und auf die mit Zucchinisalat belegten Polentaschnitten geben. Etwas rustikaler wird das Häppchen, wenn Sie die Jakobsmuscheln durch kross gebratenen Südtiroler Speck oder durch kleine Lammhackbällchen (1 Bällchen pro Polentaschnitte) ersetzen.

ZUBEREITUNGSZEIT 100 Minuten

APERITIVO

Italiens schönste Zeit des Tages zu Hause genießen

Die kalten Monate kommen und mit ihnen ein Gefühl von Gemütlichkeit. Man trifft Freunde jetzt nicht mehr draußen auf der Piazza zum Feierabenddrink, sondern lädt sie zu sich nach Hause ein. Denn wer sagt denn, dass die Geselligkeit der Aperitivo-Kultur nur in der Sonne funktioniert?

Nehmen Sie die Leichtigkeit des Sommers und das italienische Aperitivo-Gefühl ganz einfach mit in den Herbst und Winter. Am besten gelingt das mit dem italienischen Klassiker Mazzetti l'Originale. Zum Aperitivo kann man salzige Snacks reichen: Grissini und Oliven, dazu Melone und Parmaschinken mit Walnüssen, sahnigen Burrata oder einen Käseteller mit Feigen. Verfeinern lassen sich die Delikatessen sehr gut mit unterschiedlichen Arten des italienischen Originals von „Mazzetti Aceto Balsamico di Modena". So wird aus jedem Klassiker etwas ganz Besonderes.

Genau wie die Aperitivo-Kultur steht Mazzetti l'Originale für Tradition, Leidenschaft, Familie und Freunde. Diese Kombination macht sowohl das Produkt als auch die italienische Kultur zu etwas Einzigartigem. Seit Jahrzehnten perfektioniert die Familie Mazzetti die Handwerkskunst des Balsamicoessigs aus Modena. Gerade der Norden Italiens ist für seine ausgeprägte Aperitivo-Kultur bekannt. Eine perfekte Kombination also.

Holen Sie sich Ihr eigenes Stück Italien nach Hause und laden Sie Ihre Freunde auf einen Aperitivo ein. Genießen Sie das Leben – ganz italienisch eben!

Weitere Infos und Rezeptideen finden Sie unter www.mazzettioriginale.de

Foto: PR (1) | Illustrationen: PR (2)

GERICHTE AUS DER KINDHEIT

Gutes aus Hefeteig

In jeder Ausgabe erfahren Sie, welche Gerichte uns schon von Kindesbeinen an begleiten. „LandGenuss“-Redakteurin und Ökotrophologin Henrieke Wölfl erzählt hier, welche Erinnerungen sie mit diesen vier Hefekreationen verbindet

DAMALS
Früh übt sich, was ein kulinarischer Meister werden will

HEUTE
Inzwischen gehört gutes Essen zu meinem beruflichen Alltag

Familienbesuch

Süße Hauptspeisen waren bei uns eine Seltenheit, sodass ich Dampfnudeln zum ersten Mal bei einem Besuch bei unseren Verwandten in Bayern gegessen habe. Dazu gab es heiße Pflaumen und Vanillesoße – unvergesslich lecker!

Süße Dampfnudeln

SEITE 133

Fotos: AdobeStock/Gabriele Rohde (1); Archiv (1); Anna Gieseler (1); Frauke Antholz (1)

Nachbarschaftstreffen

Meine Eltern trafen sich früher an Sommerabenden öfter mit den Nachbarn auf ein Glas Wein im Garten. Wir Kinder spielten draußen und durften lange wach bleiben. Für alle gab es ein Stück Zwiebelkuchen auf die Hand.

Speck-Zwiebelkuchen

SEITE 133

Bunte Pizzafladen

SEITE 133

Kindergeburtstag

Neben Topfschlagen, Eierlauf und Schatzsuche gehörte selbst gemachte Pizza zu den Klassikern auf meinem Geburtstag. Es gab blechweise ausgerollten Teig und alle durften eine Ecke mit ihren Lieblingszutaten belegen.

Fotos: Frauke Antholz (2)

Kuchen bei Oma

Wenn ich an Butterkuchen denke, habe ich direkt den unwiderstehlichen Geschmack von Omas lauwarmem, süßlich-buttrigem Hefeteig auf der Zunge und wünsche mir den ganzen Tag ein großes Stück davon.

Saftiger Butterkuchen

Saftiger Butterkuchen

ZUTATEN für 1 Blech (40 x 30 cm)
- **1 Würfel Hefe**
- **225 g Zucker**
- **200 ml lauwarme Milch**
- **250 g Butter**
- **500 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten**
- **1 Prise Salz**
- **1 Ei**
- **100 g Mandelblättchen**
- **200 g Sahne**

1 Hefe und 2 EL Zucker in der Milch auflösen. 100 g Butter schmelzen. Mehl, Salz, Hefemix, 75 g Zucker, Ei und flüssige Butter zu einem glatten Teig verkneten, abgedeckt 45 Minuten ruhen lassen. Den Teig dann auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche auf Backblechgröße ausrollen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und abgedeckt 30 Minuten ruhen lassen.

2 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Mit den Fingern Mulden in den Teig drücken und die restliche Butter in Flöckchen hineingeben. Teig mit Mandeln und übrigem Zucker bestreuen und im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten backen. Kuchen herausnehmen, sofort mit der Sahne begießen und abkühlen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten
zzgl. 75 Minuten Ruhezeit

Süße Dampfnudeln

ZUTATEN für 4 Personen
- **1/2 Würfel Hefe**
- **200 g Zucker**
- **400 ml lauwarme Milch**
- **500 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten**
- **1 Prise Salz**
- **200 g Butter, geschmolzen**
- **1 Eigelb**
- **etwas Vanillesoße nach Belieben**
- **4 EL Zimt-Zucker-Mischung**

1 Hefe und Zucker in 275 ml Milch auflösen. Mehl, Salz, Hefemix, 50 g Zucker, 100 g Butter und Eigelb zu einem glatten Teig verkneten, abgedeckt 30 Minuten ruhen lassen. Den Teig dann auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche durchkneten und in 8 gleich große Portionen teilen. Diese jeweils zu Kugeln formen und weitere 30 Minuten abgedeckt ruhen lassen.

2 Übrige Milch, restliche Butter und restlichen Zucker in einem Bräter vorsichtig aufkochen. Teiglinge hineinsetzen, den Deckel auflegen, Hitze auf die kleinste Stufe stellen und alles ca. 25 Minuten garen. Dampfnudeln mit Vanillesoße und Zimtzucker servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten
zzgl. 60 Minuten Ruhezeit

Speck-Zwiebelkuchen

ZUTATEN für 1 Kuchen (Ø 28 cm)
- **400 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten**
- **1 Pck. Trockenhefe**
- **1 Prise Zucker**
- **5 Eier**
- **50 g weiche Butter zzgl. etwas mehr zum Fetten**
- **400 g Räucherspeck, gewürfelt**
- **1 kg Zwiebeln, geschält, in Ringen**
- **200 g saure Sahne**
- **1/2 TL edelsüßes Paprikapulver**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Mehl, Hefe, Zucker, 1 Ei, weiche Butter und ca. 300 ml Wasser zu einem glatten Teig verkneten, diesen abgedeckt 45 Minuten ruhen lassen. Speck ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anbraten. Herausnehmen und die Zwiebeln im Bratfett andünsten. Übrige Eier mit saurer Sahne, Paprikapulver, Salz und Pfeffer verquirlen.

2 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Boden einer Springform (Ø 28 cm) mit Backpapier belegen, den Rand fetten. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche ausrollen. Die Form damit auskleiden, dabei auch einen hohen Rand bilden. Zwiebeln und Speck mischen, auf den Teig geben, den Guss darübergießen. Den Kuchen 40–45 Minuten backen. Ggf. mit Alufolie abdecken.

ZUBEREITUNGSZEIT 80 Minuten
zzgl. 45 Minuten Ruhezeit

Bunte Pizzafladen

ZUTATEN für 4 Personen
- **1 Würfel Hefe**
- **1 Prise Zucker**
- **400 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten**
- **4 EL Olivenöl**
- **400 g geschälte Tomaten (Dose)**
- **1 Knoblauchzehe, geschält**
- **1 EL getrockneter Oregano**
- **je 1 rote und grüne Paprikaschote**
- **50 g Champignons**
- **150 g Mais (Dose), abgetropft**
- **100 g Salami oder Kochschinken**
- **200 g geriebener Gouda**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Hefe und Zucker in 200 ml lauwarmem Wasser auflösen, mit Mehl, 2 EL Öl und 1 TL Salz zu einem glatten Teig verkneten. Abgedeckt 45 Minuten ruhen lassen. Tomaten, Knoblauch und 2 EL Öl pürieren. Soße mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Gemüse waschen und in Stücke schneiden.

2 Den Backofen auf 220 °C Umluft vorheizen. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche in 4 Portionen teilen und zu Fladen ausrollen. Jeweils 2 Fladen auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit Soße bestreichen, mit Gemüse und Salami bzw. Schinken belegen. Mit Käse bestreuen und ca. 14 Minuten backen.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten
zzgl. 45 Minuten Ruhezeit

Foto: Frauke Antholz (1)

Leckerwissen

Wie mit Basilikum umgehen?

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

Töpfe aus dem Supermarkt

Jeder, der schon mal einen Topf Basilikum aus dem Supermarkt gekauft hat, kennt dieses Bild: Was zunächst optisch knackig und tiefgrün daherkam, lässt schon nach wenigen Tagen missmutig die eingerollten Blätter hängen, wirft sie schließlich alle ab und verbringt sein trauriges Ende als gelbbraunes Gerippe. Dabei können Sie das gekaufte Basilikum ganz einfach vor diesem Ende bewahren. Diese sieben Fehler sollten Sie unbedingt vermeiden:

1 Zu wenig Platz
Die Stiele stehen zu eng. Hier hilft es, die Pflanze auf zwei Töpfe zu verteilen, damit sie mehr Raum hat.

2 Zu wenig Pflege
Eingerollte oder verdorrte Blätter immer sofort entfernen.

3 Zu dichte Erde
Basilikum braucht lockere, nährstoffreiche und wasserdurchlässige Erde und hasst Staunässe.

4 Zu wenig oder zu viel Sonne
Basilikum ist es unter 16 Grad Celsius zu kalt. Die Pflanze mag es hell, steht an heißen Sommertagen aber lieber im Halbschatten.

5 Zu viel Wasser von oben
Die Pflanze lieber alle ein bis zwei Tage für zwanzig Minuten in eine Schüssel mit Wasser (halbe Topfhöhe) stellen.

6 Zu viel Geschnippel
Zuerst die Blätter ganz unten verwenden, bevor sie den Boden berühren. Die obere Blattreihe mitsamt dem Stiel abschneiden.

7 Zu wenig Dünger
Nach ein paar Wochen mit etwas stickstoffhaltigem Dünger die Nährstoffe der Pflanze auffüllen.

Basilikum selbst pflanzen

Wer nicht auf die fertigen Töpfe zurückgreifen mag, kann Basilikum auch ganz leicht selbst pflanzen. Das Küchenkraut kann das ganze Jahr über im Töpfchen gepflanzt werden. Zuerst die Aussaaterde in einen Topf geben, anschließend die Samen auf die Erdoberfläche streuen und leicht andrücken. Da Basilikum ein Lichtkeimer ist, darf die Aussaat nicht mit Erde bedeckt werden. Dann heißt es regelmäßig gießen und die optimalen Bedingungen schaffen. Basilikum mag es gern schön hell, sonnig und warm. Bestens geeignet ist also ein Platz auf der Fensterbank. Nach rund drei Tagen beginnen die Samen zu keimen. Nach 14 Tagen sind die Pflänzchen bereits gut zu erkennen, nun werden sie vereinzelt, damit alle genügend Platz haben. In einem Blumentopf mit zwölf Zentimeter Durchmesser sollten nicht mehr als acht Pflänzchen wachsen. Verteilen Sie die überschüssigen Pflanzen also auf andere Töpfe. Nach etwa vier Wochen kann dann erstmals geerntet werden.

MIRKO REEH

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

REDAKTIONSTIPP

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

Books on Demand, 14,90 Euro

Fotos: To Bikko (1); PR (1)

© ZDF

Jetzt 20-tägige Traumreise im Mittelmeer auf dem Traumschiff MS AMADEA gewinnen!

Infos auf romance-tv.de

PHOENIX Reisen GmbH Bonn

40 Jahre Traumschiff

1. - 30.11. | täglich | ca. 21:45

Freitags eine Pay-TV-Premiere | 20:15

romance-tv.de

Fernsehen fürs Herz · sky · vodafone · MAGENTA TV · M7 GROUP A CANAL+ COMPANY · prime video | CHANNELS

ROMANCE TV

Einladung zum
WINTERBRUNCH

Während der Festzeit starten wir gemütlich in den Tag.
Am liebsten mit einem ausgiebigen Brunch mit vegetarischen
Leckereien wie Käsesoufflés, Kräuter-Ei-Broten, Milchreis und
Waffeln. Setzen Sie schon einmal den Kaffee auf!

Sanddornkonfitüre

Diesen süßsäuerlichen Aufstrich finden Sie im gut sortierten Supermarkt oder online, beispielsweise unter **www.ostseemuehle.de.** Sie können natürlich auch andere Konfitüre oder Kompott nach Wahl zu den Waffeln servieren.

Foto: © StockFood/Westermann, Jan-Peter (1)

Vanillewaffeln mit Sanddornkonfitüre

ZUTATEN für 4–6 Personen

- **125 g weiche Butter**
- **100 g Zucker**
- **2 EL Vanilleextrakt**
- **1 TL Biozitronenschale**
- **2 Eier**
- **200 g Weizenmehl (Type 550)**
- **1 TL Backpulver**
- **1 Prise Salz**
- **200 ml Buttermilch**
- **etwas Rapsöl zum Fetten**
- **100 g Sahne**
- **etwas Puderzucker zum Bestäuben**
- **etwas Sanddornkonfitüre (siehe Tipp oben)**

1 Die weiche Butter mit Zucker, Vanille und Zitronenschale schaumig schlagen. Die Eier nacheinander gut unterrühren. Mehl, Backpulver und Salz vermischen und esslöffelweise abwechselnd mit der Buttermilch unterrühren. Den Waffelteig ca. 10 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

2 Ein Waffeleisen erhitzen und mit etwas Öl einfetten. Den Teig darin portionsweise zu goldgelben Waffeln ausbacken und diese nach Belieben im Ofen bei 60 °C kurz warm halten. Die Sahne steif schlagen. Die Waffeln mit etwas Puderzucker bestäuben und mit Sahne und Sanddornkonfitüre servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

Eiersalat mit selbst gemachter Mayonnaise

ZUTATEN für 4 Personen

- **9 Eier**
- **1 TL mittelscharfer Senf**
- **1 1/2 EL Biozitronensaft**
- **250 ml Sonnenblumenöl**
- **60 g Joghurt**
- **1 EL heller Balsamicoessig**
- **1 kleine rote Zwiebel, geschält, fein gewürfelt**
- **5 Radieschen, geputzt, fein gewürfelt**
- **1/2 Apfel, geputzt, fein gewürfelt**
- **1 Beet Kresse**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 8 Eier anpiken und in kochendem Wasser in 10 Minuten hart kochen. Abgießen, abschrecken, pellen und abkühlen lassen. Übriges Ei in ein hohes, schmales Gefäß geben. Senf, 1 Prise Salz, etwas Pfeffer sowie 1 EL Zitronensaft dazugeben und alles mit dem Handrührgerät auf höchster Stufe vermengen. Erst tröpfchenweise, dann in einem dünnen Strahl langsam das Öl dazugeben, dabei weitermixen, bis die Mayonnaise emulgiert ist. Dann 60 g der Mayonnaise abnehmen, den Rest kalt stellen und zeitnah anderweitig verwenden.

2 In einer Schüssel Mayonnaise, Joghurt, Essig, 1 TL Zitronensaft sowie etwas Salz mit Zwiebel, Radieschen und Apfel verrühren. Die gekochten Eier grob würfeln und mit dem Dressing vermengen. Eiersalat mit Kresse garniert servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

Drei-Käse-Soufflé

ZUTATEN 4 Personen

- **3 EL Butter zzgl. etwas mehr zum Fetten**
- **3 EL Mehl zzgl. etwas mehr zum Ausstäuben**
- **300 ml Milch**
- **3 Eier**
- **75 g Parmesan**
- **50 g Gouda**
- **50 g Quark**
- **etwas frisch geriebene Muskatnuss**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. 4 ofenfeste Schälchen (à ca. 200 ml) mit Butter fetten und mit Mehl ausstäuben. Mehl in einem Topf in der Butter anschwitzen. Die Milch dazugießen und die Mischung unter Rühren cremig andicken lassen. Dann leicht abkühlen lassen.

2 Eier trennen. Eigelbe unter die Mischung rühren. Parmesan und Gouda fein reiben. Etwas Parmesan zum Garnieren beiseitestellen, den Rest mit Gouda und Quark ebenfalls untermischen. Das Eiweiß steif schlagen und unterheben. Die Masse mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen und in die vorbereiteten Förmchen füllen.

3 Die Förmchen auf ein tiefes Backblech stellen und etwa bis zur Hälfte der Förmchenhöhe heißes Wasser auf das Blech gießen. Soufflés im vorgeheizten Ofen in 15–20 Minuten goldbraun backen. Mit übrigem Parmesan bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

Fotos: Désirée Peikert (1); © StockFood/Great Stock! (1); © StockFood/für ZS Verlag/Lang, Coco (1)

Dinkelfladen mit
buntem Salat, Joghurtdip
und Hanfsamen

SEITE 141

Getränketipp

Starten Sie mit einer belebenden Gewürzmilch in den Tag. 800 ml Milch mit 1 EL gehacktem Ingwer, 1 Zimtstange und 2 zerstoßenen Kardamomkapseln ca. 5 Minuten köcheln lassen, dann in 4 Tassen abseihen und genießen.

Kräuter-Ei-Brote

ZUTATEN für 4 Personen

- **4 Eier**
- **2 rote Paprikaschoten**
- **40 g Brunnenkresse**
- **1 Bund Schnittlauch**
- **1 Knoblauchzehe**
- **150 g Salatcreme**
- **5 EL Frischkäse**
- **2 TL Biozitronensaft**
- **50 g Mandelkerne**
- **8 Scheiben Vollkorntoastbrot**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Eier in ca. 10 Minuten hart kochen. Abgießen, abschrecken und pellen. Inzwischen Paprika waschen, schälen, halbieren, entkernen und der Länge nach in Streifen schneiden. Die Brunnenkresse verlesen, waschen, trocken schleudern und mit 2–3 EL Wasser pürieren. Den Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden. Knoblauch schälen und pressen. Salatcreme und Frischkäse mit Kräutern, Knoblauch, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Mandeln hacken und unterheben.

2 Das Brot toasten, die Eier in Scheiben schneiden. Toastbrot mit Kräutercreme, Eiern und Paprika zu Sandwiches zusammensetzen und diagonal halbieren, dann servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten

Milchreis mit Blaubeerkompott

ZUTATEN für 4–6 Personen

- **350 g Blaubeeren**
- **160 g Rohrohrzucker**
- **5 EL Blaubeersaft**
- **1 TL Speisestärke**
- **1 Vanilleschote**
- **1 l Milch**
- **1/2 TL Zimtpulver**
- **250 g Milchreis**
- **1/2 Bioorange (abgeriebene Schale)**

1 Die Blaubeeren verlesen, waschen und abtropfen lassen. Mit 100 g Zucker in einem Topf unter Rühren bei kleiner Hitze aufkochen. Den Saft dazugeben, alles kurz aufkochen und mit der in etwas kaltem Wasser angerührter Speisestärke abbinden. Das Kompott abkühlen lassen.

2 Für den Milchreis die Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauslösen. Die Milch mit Vanillemark, -schote, Zimt und 60 g Zucker in einem Topf erhitzen. Den Milchreis einstreuen und bei kleiner Hitze unter gelegentlichem Rühren in ca. 20 Minuten leicht bissfest garen. Die Vanilleschote entfernen. Die abgeriebene Orangenschale unter den Milchreis rühren. Den Milchreis mit dem Blaubeerkompott servieren.

TIPP: Für einen Milchreis als kalte Büfett-Komponente können Sie den kalten Milchreis mit geschlagener Sahne vermengen und mit dem Kompott in Gläser einschichten.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

Fotos: © StockFood/Tre Torri (1); © StockFood/Westermann, Jan-Peter (1)

Dinkelfladen mit buntem Salat, Joghurtdip und Hanfsamen

ZUTATEN für 4 Personen

- **75 g Dinkelvollkornmehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten**
- **100 g Mandelmehl**
- **1 Ei**
- **1 Stiel Minze**
- **250 g griechischer Joghurt**
- **2 TL Biozitronensaft**
- **1 TL Hanföl (alternativ Lein- oder Rapsöl)**
- **1 Salatgurke**
- **4 Radieschen**
- **1 gelbe Paprikaschote**
- **1 Karotte**
- **etwas Olivenöl zum Fetten**
- **1 EL geschälte Hanfsamen**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Dinkelmehl mit Mandelmehl, Ei und 1/2 TL Salz mischen. Ca. 100 ml Wasser dazugeben und alles mit den Händen zu einem glatten, geschmeidigen Teig verarbeiten. Diesen in Frischhaltefolie wickeln und ca. 15 Minuten kalt stellen. Inzwischen für den Dip die Minze waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Die Minze mit dem Joghurt vermischen und den Dip mit Zitronensaft, Hanföl, Salz und Pfeffer abschmecken. Kalt stellen.

2 Für den Salat die Gurke waschen, längs habieren und entkernen. Radieschen, Paprika und Karotte putzen und waschen bzw. schälen. Das Gemüse 1 cm groß würfeln und in eine Salatschüssel geben.

3 Den Teig in 8 Portionen teilen, jede Portion auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem Fladen (Ø ca. 10 cm) ausrollen. Eine beschichtete Pfanne mit Olivenöl fetten und die Fladen darin nacheinander auf jeder Seite 2–3 Minuten braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Je 2 Fladen mit dem Joghurtdip bestreichen und auf Tellern anrichten. Salat daraufgeben, alles mit Hanfsamen bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 75 Minuten

Ingwer-Apfel-Punsch

ZUTATEN 4–6 Tassen
- **1 Biozitrone**
- **30 g Ingwer**
- **2 kleine Äpfel**
- **2 Zimtstangen**
- **4 Beutel weißer Tee**
- **3–4 EL Agavendicksaft**

1 Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben. Die Schale dünn abschneiden (möglichst ohne weiße Haut) und die Frucht auspressen. Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Die Äpfel waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in Spalten schneiden. Mit Zimt, Ingwer, Zitronensaft und Zitronenschale sowie 1 l Wasser in einen Topf geben.

2 Alles einmal aufkochen, dann ca. 5 Minuten bei kleiner Hitze sanft köcheln lassen. Die Teebeutel dazugeben und weitere 5 Minuten ziehen lassen. Teebeutel und Zimtstangen entfernen, alles mit Agavendicksaft abschmecken. Punsch samt Apfelspalten und Ingwer in Tassen füllen und servieren.

TIPP: Wer mag, verfeinert den Punsch mit einem kleinen Schuss Schnaps. Hierfür bietet sich z. B. Calvados gut an.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten

Fruchtiger Glögg

ZUTATEN 4–6 Tassen
- **10 g Ingwer**
- **5 Kardamomkapseln**
- **1 Zimtstange**
- **4 Gewürznelken**
- **750 ml fruchtiger Rotwein**
- **250 ml Kirschnektar**
- **80 ml Rum**
- **80 g brauner Zucker**
- **80 g Rosinen**
- **60 g geschälte Mandelkerne**

1 Den Ingwer schälen und fein hacken. Kardamomkapseln aufschneiden und die Samen herauslösen. Beides mit Zimt und Gewürznelken in ein Gewürzsäckchen (oder einen Teebeutel) geben. Den Rotwein mit Kirschnektar, Rum, Zucker und Rosinen in einen Topf geben. Das Gewürzsäckchen dazugeben und alles 10 Minuten leicht erwärmen. Anschließend abkühlen und über Nacht abgedeckt ziehen lassen.

2 Am nächsten Tag das Gewürzsäckchen entfernen. Den Glögg langsam bei mittlerer Hitze erhitzen, die Mandeln dazugeben und das Getränk heiß servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten zzgl. 8 Stunden Ruhezeit

Foto: © StockFood/Westermann, Jan-Peter (1)

Schenken bereitet doppelte Freude

Das perfekte Weihnachtsgeschenk:

Verschenken Sie ein „So is(s)t Italien“-Geschenkabo*. Sie erhalten eine Gratis-Prämie sowie eine Ausgabe plus Geschenkkarte, die Sie dem/der Beschenkten zum Start des Jahresabos überreichen können.

DAS GESCHENKABO
jetzt nur
39,90 €

Plus Geschenkkarte

Gleich bestellen: www.soisstitalien.de/geschenkabo | auch per Telefon unter: +49 (0)711 / 72 52 291

Bestellnummer: SII21GA

Fotos: Konstanttin/Shutterstock.com (1); Archiv (3) | Illustration: Getty Images/iStock/ElenaMedvedeva (1)
*Dieses Abonnement ist bis zum 05.12.2021 bestellbar und endet nach neun Ausgaben automatisch. Die Prämie wird nach Zahlungseingang versendet. Die abgebildeten Ausgaben sind Vorjahresausgaben

Mitmachen & tolle Preise gewinnen!

GENUSSRÄTSEL

ital. Teigwaren	span.-portug. Fürstenname	Kampfgewinn	Wirkstoff im Tee	Sündenvergebung	ehem. König von Norwegen		Baleareninsel	Abk.: besonders		Fremdwortteil: herum		schwäb. Suppeneinlage
		6			Insekt, Wasserjungfer				5			
Lover, Geliebter								15		spanischer Weinkeller		sich Wissen aneignen
(ver) käuflich				3	sichtbar, zu sehen	4						
						brasil. Cocktail (Kw.)		Ehrenbezeichnung	feierliches Gedicht			
franz. Weinbrand		Handynachricht	kalte Speise					7	dt. Raumfahrtorganisation (Abk.)			11
	1					schlechte Angewohnheit	plötzliche Einfälle					
ital. Wallfahrtsort	persönl. Fürwort		internat. Bankencode	Notenständer					Kummer, Schmerz		Hochgeschwindigkeitszug	
	2						ölartige Verbindung					
Fleischgericht		Asiat.-Pazif. Wirtschaftsbündnis		Wartezeit, Sperrfrist	jeder ohne Ausnahme					früher für: Russe		Spaßmacher (Mz.)
			13				Sohn Abrahams	europ. Inselvolk			8	
salziges Kleingebäck	Modetanz der 70er Jahre		Abscheu		span. Aussprachezeichen						poet. erhaben, Ehrfurcht gebietend	
Strauchfrucht				16		metallhaltige Gesteine		unbest. span. Artikel	Zeitmessgerät			9
			10			mit Ausnahme von						
süßes Kohlenhydrat		Branntwein aus den Alpenländern							engl. Fürwort		14	
dichte Felle						Gewürzknospen		12				

© RateFUX 2021-249-001

LÖSUNGSWORT

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Gewinnen Sie 2 x 1 Dörrautomat von Gastroback®

Machen Sie Ihre Ernte aus dem Obst- und Gemüsegarten länger haltbar mit dem „Design Dörrautomat Pro“ von Gastroback® **(www.gastroback.de)** und bereiten Sie gesunde Snacks ohne Konservierungsstoffe zu. Gemüsechips, Trockenobst, Müsliriegel, Fruchtleder, getrocknete Kräuter, Tees, Dörrfleisch und vieles mehr lassen sich mit dem Automaten ganz bequem zubereiten. Dank großzügiger Dörrfläche, verteilt auf sechs Gitter, und variabler Temperatureinstellung zwischen 35 °C und 75 °C ist der Dörrautomat optimal geeignet zum schonenden und natürlichen Trocknen, bei dem der Großteil der Vitamine und Mineralstoffe erhalten bleibt. Wir verlosen exklusiv 2 Dörrautomaten (Wert: je ca. 190 Euro). Teilnahme unter **www.landgenuss-magazin.de/Verlosung.** Teilnahmeschluss ist der 24.12.2021. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

*Alltags*wissen

Flecken entfernen

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

YVONNE WILLICKS

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

REDAKTIONSTIPP

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

Fotos: PR (2); © Judith Büthe (1)

Fleckenkunde

Zur Behandlung von Flecken werden Laugen und Säuren verwendet. Laugen (Geschirrspülmittel, Waschmittel, Waschsoda) lösen Fette, Eiweiße, Farben und Kleber. Säuren (Zitronensäure, Essig, Mineralwasser) entfernen Kalk, Urinstein und Rost. Je nach Fleckenart helfen auch Alkohol (Spiritus) und Gallseife.

1 *Blutflecken*

Blutflecken immer zuerst unter kaltem Wasser leicht reibend ausspülen. Blut besteht aus Wasser und Eiweiß. Das Eiweiß gerinnt bei Temperaturen über 40 °C und setzt sich bei zu heißer Behandlung im Stoff fest. Meist reicht kaltes Wasser und etwas zusätzliches Spüli, um die Flecken herauszukriegen. Bei hartnäckigen Verschmutzungen kann sprudelndes Wasser mit Salz als Verstärkung helfen. Ist der Fleck immer noch nicht verschwunden, eine cremige Paste aus Salz und Zitronensaft anrühren. Den Fleck damit bestreichen und ein bis zwei Stunden einwirken lassen. Das Textil dann wie gewohnt waschen, nun sollte es wieder sauber sein.

2 *Schweißflecken*

Baumwollstoff über Nacht in stark verdünntem Essigwasser aus einem Teil Essig und fünf Teilen Wasser einweichen. Danach wie gewohnt waschen.

3 *Tomatenflecken*

Diese Flecken sollten schnell mit sprudelndem Mineralwasser oder mit Essigessenz eingeweicht werden. Dann den Fleck mit einem Brei aus enzymhaltigem (Voll-)Waschmittel vorbehandeln. Den Brei auf den Stoff auftragen und einwirken lassen, dann bei höchstmöglicher Temperatur waschen.

4 *Rotweinflecken*

Gegen Rotweinflecken hilft Salz: Dieses großzügig auf den Fleck streuen. Das Salz saugt den Wein aus dem Stoff. Anschließend alles mit einem Frotteetuch mit Mineralwasser sauber tupfen. Rotwein- und Ketchupflecken verblassen auch, wenn sie in Essig einweichen. Baumwolle kann über Nacht in verdünntem (1:5) Essigwasser liegen. Danach wie gewohnt waschen.

5 *Kugelschreiberflecken*

Frische Kugelschreiberflecken lassen sich gut mit Zitronensäure entfernen. Dazu 1 EL Zitronensaft erwärmen und auf die betroffene Stelle träufeln. Nach einigen Minuten Einwirkzeit kann das Kleidungsstück wie gewohnt gewaschen werden. Ältere Verschmutzungen benötigen ein Lösungsmittel, um die Farbpigmente aus den Textilien zu entfernen. Hier hilft Alkohol am besten, z. B. acetonfreier Nagellackentferner. Fleck beträufeln, alles einwirken lassen und anschließend waschen. Doch Vorsicht bei dunklen Textilien: Zuerst an unauffälliger Stelle auf Farbechtheit prüfen!

6 *Grasflecken*

Grasflecken lassen sich gut mit Sonnenblumenöl oder Kernseife entfernen. Dafür Öl auf den feuchten oder trockenen Fleck geben, etwas einreiben und ab in die Wäsche. Oder den angefeuchteten Fleck mit feuchter Kernseife kräftig einreiben, 15 Minuten einwirken lassen, danach normal waschen.

7 *Wachsflecken*

Kleidung einfrieren und gehärteten Wachsfleck abnehmen. Farbiger Wachs hinterlässt Farbflecken, hier hilft Spiritus. Danach wie gewohnt waschen.

VORSCHAU

Die nächste Ausgabe von LandGenuss *erscheint am 7.1.2022*

Low-Carb-Gerichte zum Jahresstart

Zum gesunden Start ins neue Jahr servieren wir Ihnen köstliche Gerichte, die nicht beschweren. Durch kohlenhydratarme Gerichte mit vielen guten Fetten und Proteinen aus Fleisch, Fisch und Hülsenfrüchten werden die Weihnachtspfunde schnell purzeln und Sie starten fit und ohne Verzicht in den Januar. Freuen Sie sich auf den ländlich-leichten Genuss ohne Reue.

Alle lieben Hackfleisch!

Köstliche Gerichte mit vollmundigem Hackfleisch. Entdecken Sie zahlreiche Möglichkeiten, um Gehacktes schmackhaft weiterzuverarbeiten. Bei der Auswahl kann niemand widerstehen.

Süßes mit Mohn

Schlemmen Sie sich durch unsere feinen Desserts und Süßspeisen mit dem unverwechselbaren Aroma von Mohn. Mit Gebäck, Eiscreme und mehr überzeugen Sie Ihre Gäste gewiss.

LandGenuss

www.landgenuss-magazin.de

IMPRESSUM

„LandGenuss“ ist eine Publikation aus dem Hause falkemedia.

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

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

Chefredakteurin
Amelie Flum (a.flum@falkemedia.de)
Redaktion (redaktion@landgenuss-magazin.de)
Lea Eckert, Henrieke Wölfl, Janika Ewers, Dr. Tanja Lindauer, Tina Richter (CvD), Alexandra Jürgensen (Druckmanagement), Bruntje Thielke, Nicole Benke, Hanna Schliemann, Sven Hoevermann
Rezeptservice (rezeptservice@falkemedia.de)

Fotografen dieser Ausgabe
Ira Leoni, Anna Gieseler, Frauke Antholz, Tina Bumann, Kathrin Knoll, Désirée Peikert

Grafik und Bildbearbeitung
Doro Padilla, Nele Witt, Kathrin Knoll, Sara Wegner

Schlusslektorat
Gabi Hagedorn

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

Mitglied der Geschäftsleitung & Leitung Marketing
Wolfgang Pohl (w.pohl@falkemedia.de)

Anzeigenleitung
Franziska von Unruh (f.vonunruh@falkemedia.de)
Anzeigendisposition
Dörte Schröder (d.schroeder@falkemedia.de)

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

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

Produktionsmanagement/Druck
impress GmbH, www.glatzgroup.de/impress

Vertrieb
DMV Der Medienvertrieb GmbH & Co. KG
Meßberg 1, 20086 Hamburg
Vertriebsleitung
Hans Wies, DMV Der Medienvertrieb GmbH & Co. KG
(Hans.Wies@dermedienvertrieb.de)

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

Einzelpreis: 4,99 Euro
Jahresabonnement: 37,90 Euro
Europäisches Ausland zzgl. 7,20 Euro Porto
In den Preisen sind die Mehrwertsteuer und Zustellung enthalten. Bezogen auf 8 Ausgaben im Jahr. Der Verlag behält sich die Erhöhung der Erscheinungsfrequenz vor.

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

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

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

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

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

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

falkemedia

Die angekündigten Themen sowie die Rezeptauswahl können sich kurzfristig ändern. | Fotos: Katharina Küllmer (1); Alexandra Panella (1); Annamaria Zinnau (1)

Premium-Qualität aus Nürnberg

SCHMIDT

Mit dem Herzen dabei.

VORTEILSPREIS
15,50 €

BONUS:
Unser
LEBKUCHEN DES JAHRES

Mit einer
Gebäckkreation
von **Alexander Herrmann**

Auch einzeln bestellbar:

FESTTAGS-DOSE 2021

6 feine gemischte Oblaten-Lebkuchen, 300 g netto

Gesamtgewicht: ca. 0,5 kg
Größe: Ø 11,5 x 14 cm
Material: bedrucktes Metall mit schöner Prägung
Motiv: Nürnberger Hauptmarkt im 16. Jahrhundert

Artikel-Nr. 61 351-7

8,00 €
(1 kg = € 26,67)

Ab einem Auftragswert von 40,00 € je Empfängeradresse innerhalb Deutschlands liefern wir versandkostenfrei. Bei einem Warenwert bis unter 40 € berechnen wir je Empfängeradresse innerhalb Deutschlands eine Versandkosten-Pauschale in Höhe von 2,50 €.

BEGRÜSSUNGSPÄCKCHEN

8 feine Gebäckspezialitäten, 1250 g netto, und als Bonus 1 Elisen-Königin, 72 g netto, und ein Teebeutel Früchteteemischung, 2,5 g, insgesamt 1324,5 g netto.

Lebkuchen-Auswahl, 200 g // Feinste Elisen-Schnitten, 2-fach sortiert, 125 g // Alexander Herrmann Knuspergebäck Cashew & Salz, 175 g // Vollmilchschoko-Fruchtgebäck, 200 g // Märchenhäuschen mit Schokolade-Lebkuchenherzen, 150 g, und einem Märchen // Anis-Knöpfchen, 175 g // Feinwürziger Spekulatius, 150 g // Zimtsterne, 75 g // **Als Bonus für Sie: 1 Elisen-Königin,** unser Lebkuchen des Jahres, einzeln verpackt, 72 g // **1 Teebeutel Früchteteemischung**, 2,5 g // **Gesamtgewicht:** ca. 1,7 kg // **Maße Paket:** 27 x 27 x 13 cm

Artikel-Nr. 50 213-7 15,50 €

SPARPAKET: BEGRÜSSUNGSPÄCKCHEN & FESTTAGS-DOSE 2021

NUR 22,50 €
Artikel-Nr. 50 220-7

Bestell-Hotline: **0911 / 89 66 31**
Täglich von 6:00 – 22:00 Uhr
www.lebkuchen-schmidt.com/aktion21/LGS

Widerrufsrecht/Widerrufsbelehrung: Sie können diesen Vertrag binnen 14 Tagen ohne Angabe von Gründen ab dem Tag widerrufen, an dem Sie oder ein von Ihnen benannter Dritter (der nicht der Beförderer ist) die Waren in Besitz genommen haben/hat. Dabei müssen Sie uns (Lebkuchen-Schmidt GmbH & Co. KG, Zollhausstraße 30, 90469 Nürnberg, Tel. +49 911-896631, Fax +49 911-8966222, info@lebkuchen-schmidt.com) mittels Brief, Fax oder E-Mail über Ihren Vertrags-Widerruf informieren (evtl. mit dem Muster-Widerrufsformular unter www.lebkuchen-schmidt.com). Es reicht aus, dass Sie Ihre Mitteilung vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden. **Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen,** erhalten Sie alle geleisteten Zahlungen inkl. Lieferkosten unverzüglich und spätestens binnen 14 Tagen (gerechnet ab Eingang Ihres Widerrufs bei uns) zurück, nicht jedoch die zusätzlichen Kosten, falls Sie eine andere als die Standardlieferung gewählt haben. Sie haben die Waren binnen 14 Tagen ab Widerruf an uns zurückzusenden.

Die Zutaten- und Nährwerttabellen sowie weitere Pflichtangaben gemäß LMIV bitte einsehen unter www.lebkuchen-schmidt.com/aktion21/LGS oder zur kostenlosen Zusendung telefonisch anfordern unter 0911 - 89 66 31

Weitere attraktive Angebote sowie unsere AGB und Datenschutzhinweise finden Sie unter: www.lebkuchen-schmidt.com

Bestellschein // Aktion 21591.088 Gültig bis 31.12.2021

Ja – bitte liefern Sie folgende Artikel an meine Anschrift: Alle Preise inkl. gesetzl. MwSt.

Begrüßungspäckchen	Art.-Nr. 50 213-7	Anzahl: 1	Preis/Einheit: 15,50 €	Gesamt: 15,50 €	Falls nicht gewünscht, bitte streichen
SPARPAKET: Begrüßungspäckchen plus Festtags-Dose	Art.-Nr. 50 220-7	Anzahl: 1	Preis/Einheit: 22,50 €	Gesamt: 22,50 €	Falls nicht gewünscht, bitte streichen
Festtags-Dose 2021	Art.-Nr. 61 351-7	Anzahl:	Preis/Einheit: 8,00 €	Gesamt:	€

Bei einem Warenwert bis unter 40 € berechnen wir je Empfängeradresse innerhalb Deutschlands eine Versandkosten-Pauschale in Höhe von 2,50 €.

Abgabe max. ein Begrüßungspäckchen/Sparpaket pro Kunde. Nur über den Versand erhältlich. Nur solange der Vorrat reicht.

☐ Ich bin an weiteren Produktinformationen interessiert und abonniere den kostenlosen Newsletter.

Gleich ausfüllen, abtrennen und einsenden an:
Lebkuchen-Schmidt GmbH & Co. KG
Nürnberger Lebkuchen, Gebäck und andere feine Spezialitäten,
Zollhausstraße 30, 90469 Nürnberg

Nachname, Vorname

Telefon

Straße, Hausnummer

E-Mail

PLZ, Ort

Geburtsdatum

21591.088

Haben Sie Fragen
zu Staatl. Fachingen?
0800 - 100 81 56
(gebührenfrei)

Natürlich besser leben.

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

STAATL. FACHINGEN

Das Wasser. Seit 1742.

Klimaneutral Unternehmen
ClimatePartner.com/14828-2012-1001

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

Fachingen Heil- und Mineralbrunnen GmbH · Brunnenstraße 11 · 65626 Fachingen · www.fachingen.de