

Koch & Back-Ideen

tina

Koch & Back-Ideen

Nur 2,20 € GENUSS FÜR JEDEN TAG

Nr. 01/Januar 2022
2,20 €

Österreich 2,50 € • Schweiz CHF 4,50

• B/LUX 2,70 € • Frankreich 3,30 € • Spanien 3,20 €
• Kanaren 3,40 € • Italien 3,20 € • Portugal (cont.) 3,20 €
• Polen 3,20 € • Griechenland 3,30 € • Slowakei 3,20 €
• Tschechien 113,00 Kc • Zypern 3,80 €

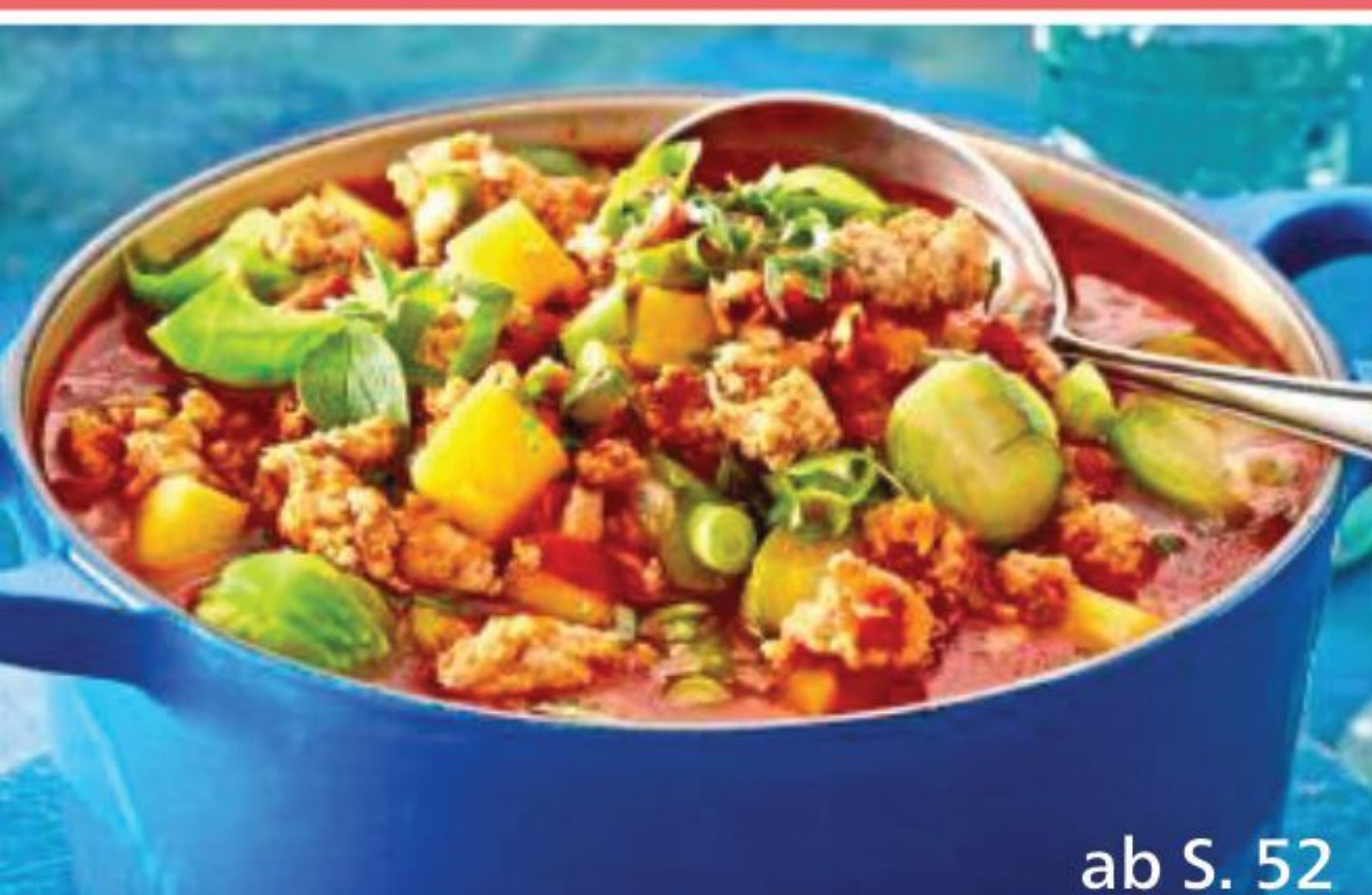
MEHR ALS
75
Rezepte
MIT GELING-GARANTIE



**So lecker!
Nusskuchen** ab S. 56



PREISWERT, DEFTIG, KROSS
Es geht um die Wurst ab S. 26



**FRISCHES WINTERGEMÜSE IM
Bolognese-Eintopf** ab S. 52



**RINDER-ROULADEN
ZU STECKRÜBEN-STAMPF S. 6**

KÖSTLICH GEFÜLLT

Unsere saftigsten Rouladen

Krautwickel in Specksoße, schnelle Rouladen-Spieße, Hackröllchen mit Röstzwiebeln

CLEVERE ALLTAGSGERICHTE VON
PASTA BIS PFANNENHÄHNCHEN

4-Zutaten-Küche

NATÜRLICH ENTGIFTEN UND
MEHR ENERGIE GEWINNEN

Im Trend: Detox

DREI HIMMLISCHE KUCHEN
FÜR ENTSPANNTE SONNTAGE

Ruck, zuck im Ofen

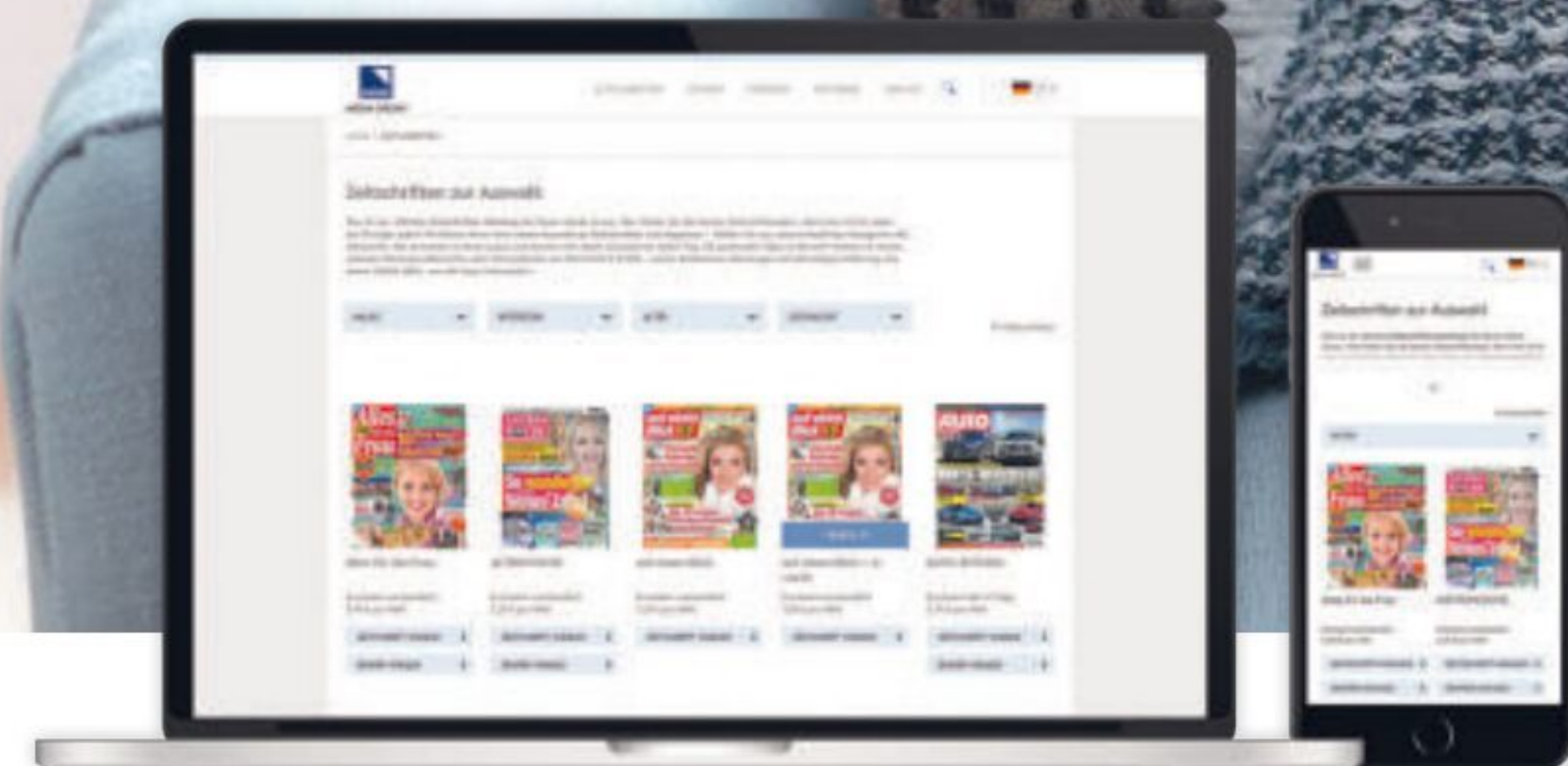


FÜR ALLE, DIE ZEITSCHRIFTEN LIEBEN.

PROFITIEREN SIE VON DEN VORTEILEN
UNSERES ABO-SHOPS:

- ✓ über 100 Zeitschriften und ePaper
- ✓ mehr als 350 Prämien-Highlights
- ✓ gratis Zugang zu unseren Vorteilswelten

WWW.BAUER-PLUS.DE



**WE THINK
POPULAR.**



MEDIA GROUP

Redakteurin Julia Birk freut sich auf neue kulinarische Erlebnisse im kommenden Jahr



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

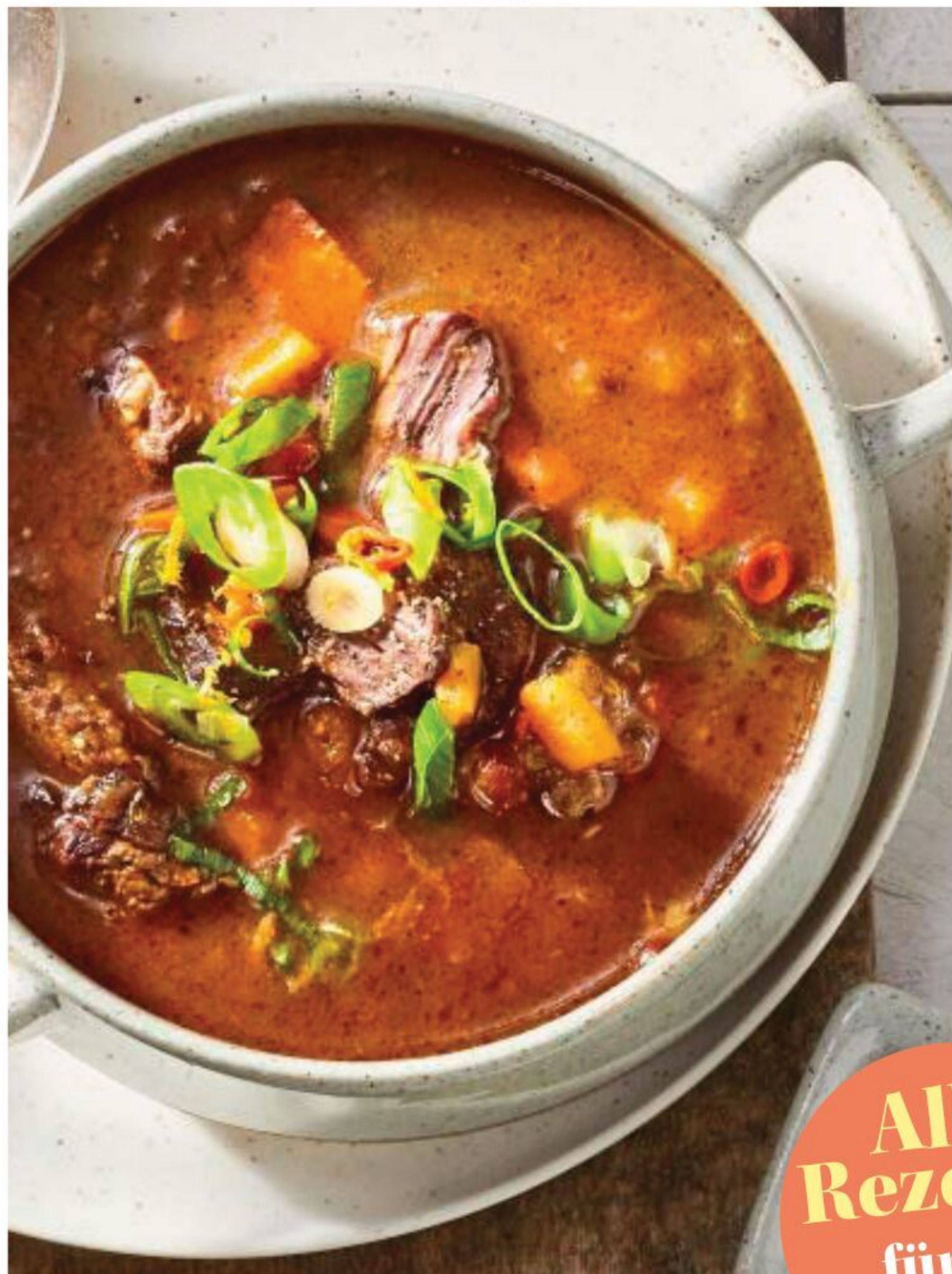
der Jahreswechsel steht vor der Tür, und ich mache mir so meine Gedanken zu den berühmten guten Vorsätzen. Öfter zum Sport gehen, gesünder kochen und mehr Zeit für meine zwei Jungs stehen bei mir für 2022 ganz oben auf der Liste. Da freue ich mich über jede Unterstützung – zum Beispiel durch die köstlichen

Rezepte aus der Vitalküche (ab S. 36), die mehr Energie versprechen, den saftigen Veggie-Braten im Knuspermantel (ab S. 46) und die knackfrischen Ideen mit dem Vitamin-C-Wunder Rosenkohl (ab S. 52). Vielleicht helfen unsere Rezepte ja auch Ihnen, das neue Jahr gesund und vor allem mit Genuss zu starten.

Ihre Julia Birk

48 Genussvoll aufwärmen

Bei Gulaschsuppe, Punsch & Co.



46 Vegetarische Pastete

mit süßem Zwiebel-Confit



28 Blitz-Menü vom Feinsten

3 Gänge in 1 Stunde aufgetischt



Alle
Rezepte
für Sie
getestet

35 Köstliche Immunküche

Ingwer-Lachs zu Spinat-Salat



tina Koch&Back-Ideen im Abo:



Telefon: 040/32 90 16 16

Mo.–Fr. 8–20 Uhr; Sa. 9–14 Uhr

„Wichtige Abo-Info: Aufgrund gestiegener Preise wird der Copypreis der „Tina Koch&Back-Ideen“ zu Ausgabe 02/2022 auf 2,40 € pro Heft erhöht.“

Inhalt

Ausgabe 01/2022



KOCH-IDEEN

- 6 **Idee des Monats**
Fein gefüllte Rouladen
- 14 **Erntefrisch**
Paradiesische Granatäpfel
- 16 **Ruck, zuck fertig!**
20-Minuten-Gerichte mit Pfiff
- 20 **Die fixen 4**
Kleiner Einkauf, großer Genuss
- 26 **Für jeden Tag**
Preiswerte Wurst-Hits
- 28 **Unser Menü**
3 Gänge in Rekordzeit
- 35 **Mein Rezept**
Ingwer-Lachs mit Spinat-Salat
- 36 **Vitalküche**
Detox für Einsteiger
- 44 **Kulinarisch unterwegs**
Lecker durch Kopenhagen
- 46 **Kochkurs**
Vegetarische Pastete
- 48 **Gastlichkeit**
Warmes für kalte Wintertage
- 52 **Sammelkarten**
Deftiges mit frischem Rosenkohl
- 66 **Zu guter Letzt**
Glühwein-Stracciatella-Kuchen



BACK-IDEEN

- 54 **Desserts**
Süß trifft sauer: Zitronen-Finale
- 56 **Kuchenbuffet**
Knusper-Glück mit Nusskuchen
- 62 **Blitzgebäck**
Von Apfeltarte bis Vanille-Muffins
- 64 **Backkurs**
Butterkuchen mit Pudding



SERVICE-THEMEN

- 24 **Im Blick**
So gesund sind Bitterstoffe
- 32 **Gut zu wissen**
Der große Lebensmittel-Check
- 42 **Marktplatz**
Allerlei Neues und Nützliches

AUSSERDEM

- 3 Editorial
- 34 Preisträger
- 66 Impressum
- 67 Vorschau

Unsere Titelseiten sind mit roten
Seitenzahlen hervorgehoben



Unsere Rezepte im Januar



Suppen, Snacks & Salate



17 Schnelle Erbsensuppe



18 Leberkäse-Toast mit Pilzen



18 Bayerischer Wurstsalat



21 Linsensuppe mit Wiener Würstchen



27 Herzhafte Wurst-Muffins



27 Französische Bauernsuppe



27 Deftige Mini-Flammkuchen



27 Rührei mit Kabanossi



30 Lachstatar mit Wasabi-Creme



37 Vitalsalat mit Hähnchenfilet



38 Cremige Paprikasuppe



38 Bunter Wildreis-Salat



39 Gemüse-Pattys zu Mango-Salat



45 Smørrebrød mit Kartoffeln



50 Feurige Gulaschsuppe



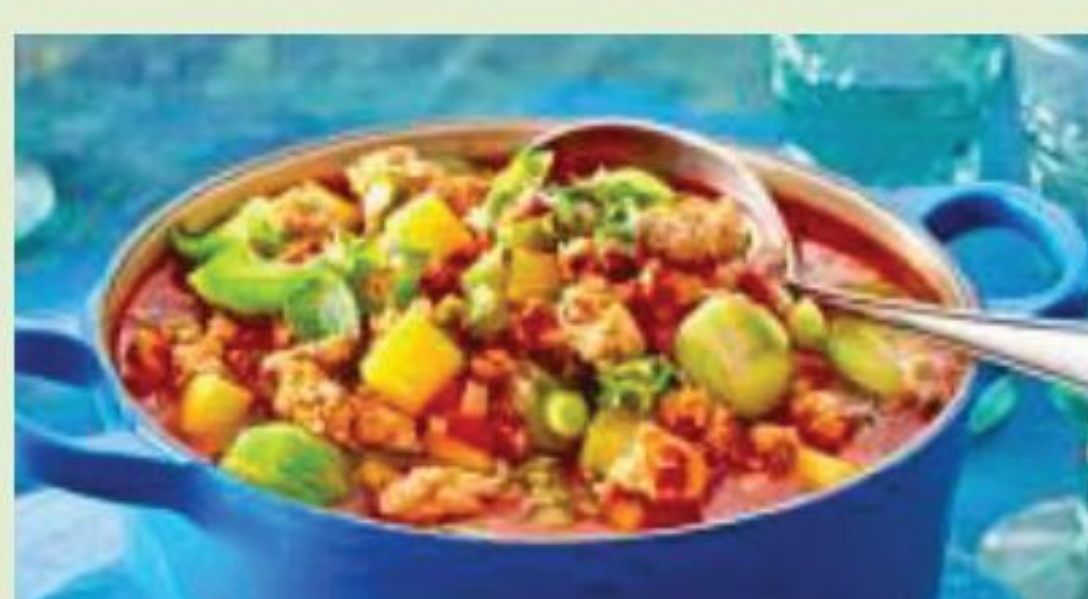
50 Würstchen im Schlafrock



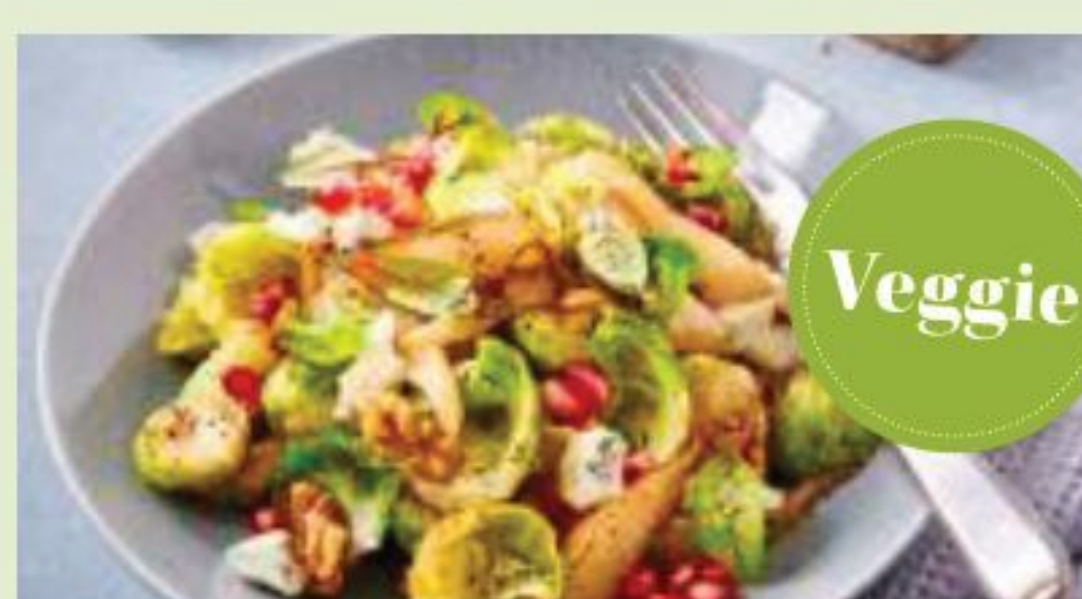
50 Kartoffel-Porree-Pastete



51 Rote-Bete-Salat mit Feta



52 Bolognese-Eintopf mit Rosenkohl



53 Rosenkohl-Birnen-Salat

Zubereitung: Ganz einfach Moderat Anspruchsvoll

Hauptgerichte

TITELREZEPT



7 Rouladen mit Gewürz-Soße



7 Schweinerouladen in Curry-Rahmsoße



11 Rouladen mit Sahne-Kartoffeln



11 Hackrouladen in Zwiebelsoße



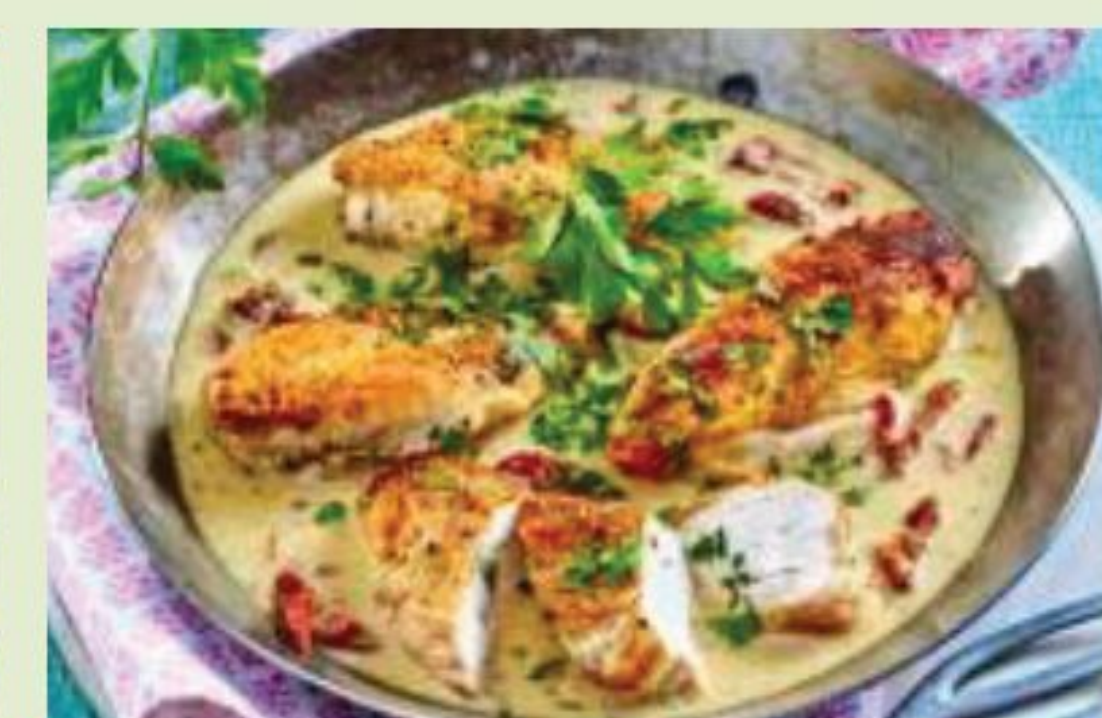
16 Überbackene Hackbällchen



17 Currywurst mit Pommes frites



19 Spaghetti in Käsesoße



20 Hähnchen in Tomatenrahm



23 Käse-Spaghetti mit Spinat



26 Spätzle-Auflauf mit Bratwürsten



37 Hackbällchen auf geröstetem Wurzelgemüse



44 Linsen-Frikadellen mit Tomatensoße



47 Vegetarische Pastete



8 Raffinierte Rouladen-Spieße



9 Krautwickel in Specksoße



10 Rouladen auf Kürbispüree



12 Rinderrouladen mit Nussfüllung



15 Entenbrust mit Couscous



15 Nuss-Frikadellen auf Fenchelsalat



18 Gnocchi-Hack-Pfanne



19 Koteletts mit Honig-Möhren



19 Blumenkohl-Reis mit Pilzen



21 Flammkuchen mit Kürbis und Birne



22 Blumenkohlpüree mit Bolognese



22 Bratreis mit Rindfleischstreifen



26 Nürnberger mit Apfel-Sauerkraut



30 Koteletts mit Bouillongemüse



35 Ingwer-Lachs mit Spinat-Salat



40 Spieße auf Kürbis-Ingwer-Püree



40 Kokos-Reis mit Hähnchen



53 Rosenkohl-Curry



53 Rosenkohl-Speck-Spieße



53 Rosenkohl-Kartoffel-Pfanne

Desserts, Kuchen & Süßes



30 Windbeutel-Mascarpone-Traum



45 Spandauer (Vanilleplunder)



51 Windbeuteltraum mit heißen Kirschen



54 Zitronen-Muffins mit Baiser



55 Französische Zitronen-Baba



56 Mandel-Gugelhupf



57 Zucchini-Nuss-Kuchen



57 Süßkartoffel-Nuss-Kuchen



58 Lübecker Mandel-Torte



58 Walnusskuchen mit Quarkhaube



59 Nusskuchen mit Spekulatius



62 Karamellisierte Apfeltarte



63 Vanille-Birnenküchlein



63 Marmorkuchen



65 Butterkuchen mit Mandel-Pudding



66 Glühwein-Kuchen



Idee des Monats

„Gefüllt mit
Speck, Eiern und
Schalotten!“

Unser
Titel-
Rezept

Wir freuen uns auf *saftige Rouladen*

*Ob mit knackigen Walnüssen, süßen Früchten
oder würzigem Schinken gefüllt, von diesem
Sonntagsklassiker bekommen wir nie genug*

Rouladen mit Gewürz-Soße



FÜR 4 PERSONEN

- 3 Eier • 2 Schalotten
- 125 g Speck
- 1 Bund Petersilie
- 4 Rinderrouladen
- 4 TL Senf • Salz • Pfeffer
- 2 EL Öl • 1 EL Tomatenmark
- 400 ml Rotwein • Zucker
- 2 Lorbeerblätter
- 600 g Steckrübe
- 400 g Möhren
- 1 Granatapfel
- 50 g Pekannüsse • 1 Apfel
- 1 EL Zitronensaft
- 100 g Butter • Muskat
- 2 TL Speisestärke
- Rouladennadeln

1 Eier hart kochen, pellen. **Schalotten** und **Speck** würfeln, **Petersilie** hacken, Hälfte beiseitestellen. Eier würfeln. Alles mischen. **Rouladen** mit je 1 TL **Senf** bestreichen, mit **Salz, Pfeffer** würzen. Füllung auf Rouladen geben, Seiten einschlagen, aufrollen und zusammenstecken. In **Öl** anbraten, **Tomatenmark** zufügen, anschwitzen. Mit **Rotwein** und 400 ml Wasser ablöschen. Mit **Salz, Pfeffer, Zucker, Lorbeer** würzen. Ca. 1 ½ Stunden schmoren.

2 **Steckrübe, Möhren** würfeln, garen. **Granatapfelkerne** auslösen. **Nüsse** hacken. Beides mit **Petersilie** mischen. **Apfel** würfeln, mit **Zitronensaft** in **Butter** dünsten. Zum Gemüse geben, stampfen, mit **Salz, Muskat** würzen. **Stärke** mit Wasser anrühren. Soße binden, würzen. Anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT:

CA. 2 STD.

PRO PORTION: CA. 950 KCAL
E 57 G, F 60 G, KH 31 G

! Statt Steckrüben eignen sich auch Kartoffeln.



Fruchtig! Getrocknete Aprikosen verleihen ein tolles Aroma

Schweinerouladen in Curry-Rahmsoße



FÜR 4 PERSONEN

- 140 g getr. Aprikosen
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 1 Chili • 4 Schweineschnitzel
- 4 TL Aprikosenkonfitüre
- Salz • Pfeffer • 4 EL Öl
- 500 ml Gemüsebrühe
- 500 g Wildreis
- 200 g Frischkäse
- 3 TL Curry • 2 TL Kurkuma
- 2 EL Zitronensaft
- Frischhaltefolie
- Holzspieße

1 70 g **Aprikosen** halbieren. **Lauchzwiebeln** waschen, 3 Stück in Spalten schneiden, Rest in Ringe schneiden. **Chili**

waschen, Kerne herauskratzen, Schote in Streifen schneiden. Etwa die Hälfte für die Soße beiseitestellen.

2 **Schnitzel** trocken tupfen, zwischen Folie flacher klopfen. Auf die Schnitzel je 1 TL **Konfitüre** streichen. Aprikosen, Lauchzwiebelspalten, Chili an eine Seite der Roulade legen, mit **Salz, Pfeffer** würzen. Rouladen aufrollen, mit Holzspießen verschließen. **Öl** erhitzen, Rouladen kräftig anbraten. Mit **Gemüsebrühe** ablöschen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 150 °C/ Umluft: 130 °C) ca. 30 Minuten schmoren lassen. **Reis** nach Packungsanweisung in Salzwasser zubereiten.

3 70 g Aprikosen würfeln. Rouladen herausnehmen, warm halten. Aprikosen, **Frischkäse, Curry** und **Kurkuma** in den Sud rühren, ca. 15 Minuten einkochen, mit **Zitronensaft** und **Salz** würzen. Chili und Lauchzwiebeln in die Soße geben.

4 Rouladen, Soße und Reis anrichten, mit Lauchzwiebeln garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

CA. 1 ½ STD.

PRO PORTION: CA. 910 KCAL
E 59 G, F 21 G, KH 116 G

! Dazu passt Blumenkohl oder Brokkoli.



*Das passt! Dazu
gibt es eine würzige
Sherry-Soße*

WÜRZ-WUNDER

Frisch gerieben hat die Muskatnuss das beste Aroma, weshalb man sie immer erst am Ende des Kochvorgangs oder kurz vor dem Servieren ins Gericht gibt. Edelstahlreiben oder Muskatnussreiben sind ideal, um die harte Gewürznuss abzuraspeln. Auch Mühlen verrichten einen guten Dienst.



Raffinierte Rouladen-Spieße



FÜR 4 PERSONEN

- 1 kg mehligkochende Kartoffeln
- Salz • 5 Minutenschnitzel vom Rind
- 1 Zwiebel • 4 Gewürzgurken
- 6 EL Öl • 125 g Speckwürfel
- 5 TL grobkörniger Senf
- Salz • Pfeffer • 6 EL Schlagsahne
- Muskat • ½ Kopf Endiviensalat
- 150 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Worcestersoße • 2 TL Sherry
- 1 TL Zucker • Schaschlikspieße

1 Kartoffeln schälen, ca. 15 Minuten in **Salz**wasser garen.

2 Schnitzel trocken tupfen. **Zwiebel** schälen, fein würfeln. **Gurken** in Scheiben schneiden. 2 EL **Öl** erhitzen, Zwiebel anschwitzen, **Speck** zugeben und knusprig braten. Jedes Schnitzel mit 1 TL **Senf** bestreichen. Zwiebel-Speck-Mischung und Gurken auf den Rouladen verteilen, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Aufrollen und Rouladen in 3 cm breite Scheiben schneiden. 3-4 Rouladenröllchen auf einen Schaschlikspieß schieben. 4 EL Öl erhitzen und Rouladenspieße anbraten, sodass sie innen noch leicht rosa sind. Rouladen im Ofen warm halten. Die Pfanne mit dem Bratensatz beiseitestellen.

3 Kartoffeln abgießen, mit 4 EL **Sahne** stampfen, mit Salz, Pfeffer und **Muskat** würzen. **Salat** waschen, in feine Streifen schneiden und unter den Kartoffelstampf heben.

4 **Brühe** in der Pfanne erhitzen. **Worcestersoße**, **Sherry**, 2 EL Sahne und **Zucker** einrühren, einkochen und mit Pfeffer abschmecken. Rouladenröllchen, Soße und Kartoffelstampf servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 45 MIN.
PRO PORTION: CA. 553 KCAL
E 26 G, F 33 G, KH 34 G

! Salat alternativ separat servieren.

Krautwickel in Specksoße mit Salzkartoffeln



FÜR 4-6 PERSONEN

- 1 Brötchen (vom Vortag)
- 1 Bund Petersilie
- 3 Zwiebeln
- 750 g gem. Hackfleisch
- 2 Eier • 1 EL Senf
- 1 EL Tomatenmark
- ½ TL Edelsüßpaprika
- Salz • Pfeffer • 1 Wirsing
- 100 g Speck • 2 EL Öl
- 1 l Gemüsebrühe
- 1-1,2 kg Kartoffeln
- 20 g Butter
- 100 g Schlagsahne
- Muskat • 2-3 EL Soßenbinder
- Küchengarn

1 Brötchen einweichen. **Petersilie** hacken. **Zwiebeln** würfeln. Brötchen ausdrücken, mit **Hack**, ⅓ der Zwiebelwürfel, **Eiern**, **Senf**, **Tomatenmark**, Hälfte **Petersilie**, **Edelsüßpaprika**, **Salz**, **Pfeffer** verkneten.

2 **Kohl** putzen, Strunk entfernen. Kohl im heißen Wasser ca. 3 Minuten blanchieren. Äußere Kohlblätter lösen, in kaltem Wasser abschrecken. Kohl weiterblanchieren, nach und nach ca. 16 Blätter ablösen.

3 Jeweils 2 Kohlblätter leicht versetzt aufeinanderlegen. Je ⅓ der Hackmasse in die Mitte geben, flach drücken. Seiten der Kohlblätter einschlagen, Blätter

vom Stielende aufrollen. Rouladen mit Küchengarn zusammenbinden.

4 **Speck** würfeln. **Öl** erhitzen, **Speck** darin auslassen, herausnehmen. Rouladen im Speckfett anbraten, ⅓ der Zwiebeln zufügen, kurz mitbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, Hälfte vom Speck zufügen, 800 ml **Brühe** angießen. Zugedeckt im Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 30 Minuten schmoren.

5 **Kartoffeln** schälen, ca. 20 Minuten kochen. Übrigen Kohl in Streifen schneiden. **Butter** erhitzen, Rest Zwiebeln und Kohl anschmoren, würzen.

200 ml Brühe und **Sahne** angießen, zugedeckt ca. 10 Minuten schmoren, mit Salz, Pfeffer, **Muskat** würzen.

6 Rouladen warm stellen. **Soßenbinder** in den Fond rühren, kurz aufkochen, würzen. Rouladen zur Soße geben. Kartoffeln mit Petersilie schwenken. Kartoffeln, Sahne-Wirsing und Rouladen servieren. Mit Rest Speck bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT:

CA. 1 ¾ STD.

PRO PORTION: CA. 670 KCAL
E 37 G, F 38 G, KH 42 G

! *Nur frisches Brot im Haus? Im Ofen trocknen.*

*Petersilie schenkt
die Extraportion
Vitamin C*





Rouladen auf Kürbispüree mit Walnussbutter



FÜR 4 PERSONEN

- 1 Hokkaidokürbis (ca. 1 kg)
- 300 g mehligkochende Kartoffeln • Salz
- 1 Stange Porree
- 50 g getr. Softaprikosen
- 3 EL Öl
- 100 g Schinkenwürfel
- 3 EL Pinienkerne • Pfeffer
- 4 Hähnchenfilets (à ca. 170 g)
- Muskat • 1 EL Zitronensaft
- 60 g Butter • 40 g Walnüsse
- 1 Gefrierbeutel
- Küchengarn

1 Kürbis waschen, halbieren und entkernen. Kartoffeln schälen und waschen. Beides klein schneiden. In einem Topf

knapp mit **Salzwasser** bedecken und ca. 20 Minuten weich kochen.

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

3 **Hähnchenfilets** waagrecht halbieren. Nacheinander in einen aufgeschnittenen Gefrierbeutel legen, mit einem Plattierer oder Stieltopf etwas flacher klopfen. Filets salzen, pfeffern und je 1–2 EL Füllung daraufgeben. Aufrollen und mit Küchengarn umwickeln. 2 EL

Öl in einer Pfanne erhitzen. Röllchen darin unter Wenden 10–15 Minuten braten.

4 Kürbis und Kartoffeln abgießen, kurz ausdämpfen lassen, dann mit dem Kartoffelstampfer fein zermusen. Mit Salz, Pfeffer, **Muskat** und **Zitronensaft** abschmecken. **Butter** erwärmen, etwas aufschäumen. **Nüsse** zugeben und rösten. Kürbistampf mit Röllchen anrichten. Nussbutter darüberträufeln.

ZUBEREITUNGSZEIT:

CA. 50 MIN.

PRO PORTION: CA. 660 KCAL
E 56 G, F 27 G, KH 45 G

! Mit frischem Thymian schmeckt's noch besser.

„In der Füllung haben sich edle Pinienkerne versteckt!“

Nussbutter und Kürbis harmonisieren perfekt miteinander



Rouladen mit Sahne-Kartoffeln



FÜR 6 PERSONEN

- 1,2 kg Drillinge • Salz
- je 4 Stiele Petersilie, Thymian
- 60 g Weißbrot (vom Vortag)
- 100 g ger. Pecorino • 2 Eier
- Pfeffer • 6 Schweineschnitzel
- 6 Scheiben Parmaschinken
- 2 Knoblauchzehen
- 6 EL Öl • 150 ml Weißwein
- 400 g Schlagsahne
- Muskat
- 60 g Walnüsse
- 600 g grüner Spargel (Glas)
- 2 Orangen
- 2 EL Weißweinessig
- ½ TL Zucker
- Küchengarn

1 Kartoffeln halbieren, salzen und im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 20 Minuten backen. **Kräuter** hacken. **Brot** reiben. Mit **Käse**, Kräutern, **Eiern** mischen, würzen. **Schnitzel**

würzen, mit **Schinken** belegen, mit Kräutermasse bestreichen. Schnitzel aufrollen, mit Garn festbinden.

2 Knoblauch hacken. Rouladen in 2 EL Öl anbraten, herausnehmen. Knoblauch andünsten, mit **Wein** und **Sahne** ablöschen, aufkochen, würzen. Soße und Rouladen zu Kartoffeln geben. Im Ofen ca. 30 Minuten garen.

3 Nüsse rösten. Spargel längs halbieren. Orangen filetieren, Saft auffangen. Saft, **Essig**, Salz, Pfeffer, **Zucker**, 4 EL Öl verrühren. Nüsse, Spargel, Orangenfilets und Vinaigrette mischen. Alles anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT:

CA. 1 ½ STD.

PRO PORTION: CA. 920 KCAL

E 53 G, F 52 G, KH 52 G

! Für genügend O-Saft
• Trennhäute ausdrücken.

Deftige Hackrouladen in Zwiebelsoße



FÜR 6 PERSONEN

- 1 Brötchen (vom Vortag)
- 5 Zwiebeln • 5 EL Öl
- 800 g gem. Hackfleisch
- 1 Ei • 1 EL + 60 g Senf
- 1 TL Tomatenmark • Salz
- Pfeffer • Edelsüßpaprika
- 100 g Gewürzgurken
- 1 Bund Petersilie
- 8 Scheiben Parmaschinken
- 1 EL Mehl • 200 ml Weißwein
- 200 ml Brühe • 125 g Sahne
- 1,2 kg Kartoffeln
- 15 g Butter

1 Brötchen einweichen. **2** Zwiebeln würfeln, Rest in Streifen schneiden. 1 EL Öl erhitzen, Zwiebelwürfel dünsten. Brötchen ausdrücken. **Hack**, Brot, Ei, 1 EL **Senf**, **Tomatenmark**, Hälfte Zwiebelwürfel, **Salz**, **Pfeffer**, **Paprika** verkneten. **Gewürzgurken** würfeln. **Petersilie** hacken. Petersilie, Gurken,

Rest Zwiebelwürfel und 60 g Senf verrühren, würzen.

2 Hackmasse zu 8 Fladen formen. Mit Gurkenmasse bestreichen, mit **Schinken** belegen, aufrollen. 4 EL Öl erhitzen, Rouladen braten, herausnehmen. Zwiebelstreifen anbraten, Hälfte herausnehmen. Übrige Zwiebeln mit **Mehl** bestäuben, **Wein**, **Brühe**, **Sahne** angießen, aufkochen, Rouladen zugeben. Im Ofen (E-Herd: 170 °C/Umluft: 150 °C) ca. 30 Minuten schmoren.

3 Kartoffeln garen. Butter erhitzen, beiseitegestellte Zwiebelstreifen darin schwenken, auf Rouladen verteilen. Mit Kartoffeln anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT:

CA. 2 STD.

PRO PORTION: CA. 880 KCAL

E 38 G, F 55 G, KH 48 G

! Dazu schmeckt frischer
• Gurkensalat.





Rinderrouladen mit Nussfüllung



FÜR 6 PERSONEN

- 50 g junger Spinat
- 150 g Walnüsse
- 200 g Doppelrahmfrischkäse
- Salz • Pfeffer
- 6 Rinderrouladen (à ca. 200 g)
- 3–4 EL Öl • 3 Zwiebeln
- 1½ EL Tomatenmark
- 500 ml trockener Rotwein
- 1 l Gemüsebrühe
- 1½ EL Speisestärke
- 1 Prise Zucker
- 2–3 EL Kirschwasser
- 6 Holzspieße

1 Für die Füllung **Spinat** waschen, grob hacken. 120 g **Nüsse** hacken. **Frischkäse** glatt rühren. Spinat und Walnüsse untermengen. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

2 **Rouladen** trocken tupfen, nebeneinander auf eine Arbeitsfläche legen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Füllung gleichmäßig darauf verteilen und glatt streichen, rundherum einen ca. 1,5 cm breiten Rand frei lassen. Seiten der Rouladen umschlagen und zu Rouladen aufrollen. Mit je einem Holzspieß zusammenstecken.

Öl erhitzen, Rouladen darin kräftig anbraten.

3 **Zwiebeln** würfeln. Rouladen aus dem Bratfett nehmen, Zwiebeln zufügen, anbraten. **Tomatenmark** zufügen, anschwitzen, mit **Wein** und **Brühe** ablöschen. 30 g Nüsse zufügen. Rouladen zufügen, aufkochen, zugedeckt ca. 1¼ Stunden schmoren.

4 **Stärke** und 4 EL Wasser glatt rühren. Rouladen aus der Flüssigkeit heben. Flüssigkeit

aufkochen, Stärke einrühren, aufkochen, mit Salz, Pfeffer, **Zucker** abschmecken. **Kirschwasser** einrühren. Rouladen zufügen, nochmals kurz erhitzen. Rouladen anrichten. Dazu schmecken Spätzle und Brokkoli.

ZUBEREITUNGSZEIT:

CA. 2½ STD.

PRO PORTION: CA. 640 KCAL
E 47 G, F 39 G, KH 10 G

! Lässt sich prima vorbereiten und einfrieren.

Kirschwasser verleiht der Rotweinsoße einen schönen Glanz



Festtage ohne Reue

Kalbsfilet

mit Zwiebel-Kirsch-Ragout und Rucolasalat

So zart, dass es auf der Zunge zergeht – dieses Kalbsfilet ist ein kulinarisch-leichter Genuss und himmlisch lecker

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

600 g Kalbsfilet,
Salz, Pfeffer aus der Mühle,
2 EL Sonnenblumen- oder Olivenöl,
4 rote Zwiebeln,
2 EL Rosé-Essig,
25 g Rucolasalat
1 Glas natreen® Schattenmorellen (370 ml),
2 EL Stärke,

1 Das Kalbsfilet parieren, mit Salz und Pfeffer würzen und in der Pfanne im Öl von allen Seiten gleichmäßig anbraten. Bei ca. 160 Grad im vorgeheizten Ofen 8–10 Minuten garen.

2 Die gepellten und in Streifen geschnittenen Zwiebeln werden in Essigwasser blanchiert: kurz aufkochen und unter fließend kaltem Wasser abspülen (stabilisiert Farbe und Konsistenz). Rucolasalat waschen.

3 Den Kirschfond aufkochen, mit der Stärke abbinden und mit den Früchten mischen. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Kalbsfilet aufschneiden und mit dem Salat und dem Kirschragout anrichten.



natreen® Schattenmorellen ...
... so lecker und mit ihrem süß-sauren Kirscharoma vielfältig einsetzbar – zu Vanilleeis, Kuchen oder Obstsalat



Versüßen Sie sich den Winter mit der leichten Produktvielfalt von natreen®.
www.natreen.de





Hier kommt das Paradies

Der Granatapfel ist ein echtes Highlight auf dem Winterteller: Knallig rot und intensiv im Geschmack, verleiht er jedem Gericht eine gewisse Finesse

Auch frisch im Januar

Obst

- Birnen • Äpfel
- Pomelos • Mandarinen
- Grapefruits • Orangen

Gemüse

- Grünkohl • Porree
- Feldsalat • Chinakohl
- Pastinaken • Steckrüben
- Rote Bete • Rosenkohl

3 SAFTIGE WAHRHEITEN ÜBER DIE

Superfrucht

1. Zankapfel

Dieser Begriff stammt aus der griechischen Mythologie, als der trojanische Prinz Paris ihn Aphrodite als der Schönsten unter den Göttinnen überreichte – worauf Hera und Athene erzürnten.

2. Klein, aber oho

Die aromatischen Kernchen haben es in sich ... und zwar jede Menge Kalium, Kalzium, Eisen, Vitamin C und E, Carotin und Zink. Ein grandioser und leckerer Immunkick für die kalte Jahreszeit.

3. Dickhäuter

Durch die dicke Schale ist der Granatapfel im Gegensatz zu anderen Obstsorten gut lagerfähig. Etwa 2–3 Wochen bei Zimmertemperatur, im Kühlschrank hält er sogar bis zu 2 Monate.



GUT ZU WISSEN

Küchenklatsch

Klopfen oder löffeln

Um an die leckeren Kernchen zu gelangen, gibt es zwei Möglichkeiten. Entweder die Frucht halbieren und mit einem Löffel herausklopfen oder wenn das nicht funktioniert, den Granatapfel achtern und die Kerne vorsichtig mit dem Löffel herauslösen.



Frisch gepresst

Granatäpfel lassen sich auf einer großen Zitruspresse hervorragend entsaften – aber Achtung, es kann spritzen! 1 mittlerer Granatapfel ergibt dabei 100–125 ml Saft. Eine gute Alternative ist Granatapfel-Muttersaft (z. B. in Bio-Qualität von Rabenhorst, 700 ml, ca. 8 €).



Entenbrust mit Couscous und Granatapfelkernen



FÜR 4 PERSONEN

- 2 Entenbrüste (à ca. 400 g)
- Salz • Pfeffer
- 4 EL Ahornsirup
- 1 Granatapfel
- 2 kleine Äpfel • ½ TL Zimt
- 1 Msp. gem. Kardamom
- 2 TL gem. Kurkuma
- 1 TL Olivenöl
- 250 g Couscous • Alufolie

1 Entenbrüste trocken tupfen, Hautseite rautenförmig einschneiden. Entenbrüste mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Mit der Hautseite nach unten in eine kalte, ofenfeste Pfanne legen und ca. 5 Minuten scharf braten. Wenden und weitere 1-2 Minuten braten. Mit 3 EL **Sirup** ablöschen. Im heißen Backofen (E-Herd: 180 °C/ Umluft: 160 °C) ca. 12 Minuten garen.

2 Granatapfel halbieren, Kerne mit einem Löffel herausklopfen. **Äpfel**

waschen, vierteln und Kerngehäuse entfernen. Äpfel in schmale Spalten schneiden. Entenbrüste aus der Pfanne nehmen, in Alufolie wickeln und ca. 10 Minuten ruhen lassen.

3 500 ml Wasser, mit Salz, **Zimt, Kardamom** und **Kurkuma** aufkochen, würzen. Von der Herdplatte nehmen, **Öl** zugeben und **Couscous** einrühren. Ca. 5 Minuten quellen lassen, gelegentlich umrühren. Apfelspalten mit 1 EL Sirup im Bratfett 1-2 Minuten dünsten und leicht salzen.

4 Entenbrüste in Scheiben schneiden. Mit Couscous, Äpfeln und Granatapfelkernen anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT:

CA. 35 MIN.

PRO PORTION: CA. 790 KCAL
E 44 G, F 36 G, KH 70 G

! Ente an einem warmen Ort ruhen lassen.



Nuss-Frikadellen auf Fenchelsalat



FÜR 4 PERSONEN

- 1 Fenchel mit Grün • 2 Äpfel
- Zitronensaft zum Beträufeln
- 1 Granatapfel • 4 EL Apfelsaft
- 1 EL Honig
- 1 EL Weißweinessig
- 2 EL Olivenöl
- Salz • Pfeffer
- 50 g Pekannüsse
- 50 g Bergkäse
- ¼ Bund Petersilie
- 750 g gem. Hackfleisch
- 4 EL Semmelbrösel
- 1 Ei • 2 EL Öl

1 Fenchel waschen und trocken reiben. Fenchelgrün klein hacken. Fenchel fein hobeln. **Äpfel** waschen, vierteln und Kerngehäuse entfernen. Apfelviertel ebenfalls hobeln und mit etwas **Zitronensaft** beträufeln. **Granatapfel**

halbieren, Kerne herausklopfen. **Apfelsaft** mit **Honig, Essig** und **Olivenöl** verrühren. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Mit Äpfeln, Granatapfel, Fenchel und Fenchelgrün mischen.

2 Nüsse hacken. **Bergkäse** reiben. **Petersilie** waschen, fein hacken. **Hackfleisch, Petersilie, Semmelbrösel, Nüsse, Käse** und **Ei** verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Hackmasse 16 kleine Bällchen formen. **Öl** in einer Pfanne erhitzen, Frikadellen unter Wenden ca. 8 Minuten braten. Fenchelsalat mit Frikadellen servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

CA. 50 MIN.

PRO PORTION: CA. 790 KCAL
E 46 G, F 53 G, KH 31 G

! Dazu schmeckt geröstetes Baguettebrot.



Ruck, zuck fertig!

Aus der *Blitzküche*

So einfach, so lecker: Vorhang auf für schnelle Rezepte! Denn diese Gerichte stehen in 20 Minuten auf dem Tisch



Dazu ein knuspriges Baguettebrot

Überbackene Hackbällchen

FÜR 4 PERSONEN

- 2 Zwiebeln
- 1 Glas (370 ml) geröstete Paprika
- 800 g gem. Hackfleisch
- 2 EL Semmelbrösel • 1 Ei
- Salz • Pfeffer • 4 EL Öl
- 2 Dosen (à 425 ml) stückige Tomaten
- 125 g Mozzarella

1 Zwiebeln würfeln. Paprika klein schneiden. Hack, Semmelbrösel, Ei und Hälfte Zwiebeln verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Daraus Bällchen formen. In Öl rundherum ca. 5 Minuten braten.

2 Rest Zwiebeln und Paprika im Bratöl andünsten. Mit Tomaten ablöschen, aufkochen und würzen. Mozzarella klein schneiden. Soße und Bällchen in eine Auflaufform geben. Käse daraufgeben. Im heißen Ofen (E-Herd: 220 °C/Umluft: 200 °C) ca. 10 Minuten überbacken.

ZUBEREITUNGSZEIT:

CA. 20 MIN.

PRO PORTION: CA. 680 KCAL

E 41 G, F 49 G, KH 17 G

! Vor dem Servieren mit Pfeffer und Petersilie bestreuen.





Currywurst mit Pommes frites

FÜR 4 PERSONEN

- 1 kg Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 1 Banane • 2 EL Öl
- 1 EL + 1 TL Curry
- 1 EL Tomatenmark
- 200 ml Tomatenketchup
- Salz • 1 EL Zucker
- 4 ungebrühte feine Bratwürste (à ca. 100 g)
- 1 EL Grill-Würzer
- 1 kg Frittierfett

1 **Kartoffeln** schälen und in Stifte schneiden. Frittierfett auf ca. 150 °C erhitzen. Kartoffelstifte darin portionsweise ca. 3 Minuten vorfrittieren.

2 **Zwiebel** und **Banane** schälen. Beides in Würfel schneiden. In 1 EL **Öl** andünsten. 1 EL **Curry** und **Tomaten-**

mark darin anschwitzen. **Ketchup** zugeben und unterrühren. Unter Rühren kurz aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln. Mit **Salz** und **Zucker** würzen.

3 **Bratwürste** in 1 EL Öl unter Wenden 6–8 Minuten braten. Pommes portionsweise bei ca. 180 °C fertig frittieren. 1 EL Salz und **Grill-Würzer** mischen. Pommes damit kräftig würzen. Bratwürste in Scheiben schneiden. Mit Currysoße und Pommes anrichten. Mit ca. 1 TL Curry bestäuben.

ZUBEREITUNGSZEIT:

CA. 20 MIN.

PRO PORTION: CA. 700 KCAL
E 20 G, F 45 G, KH 52 G

! Oder Pommes ca. 20 Min. bei 200 °C im Ofen backen.



Schnelle Erbsensuppe

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Zwiebel • 2 EL Öl
- 1,2 l Gemüsebrühe
- 2 Brötchen (vom Vortag)
- 1 EL Butterschmalz
- 800 g tiefgefrorene Erbsen
- 200 g Schlagsahne • Salz
- Pfeffer • 3 EL Crème fraîche

1 **Zwiebel** schälen, fein würfeln und in **Öl** andünsten. **Brühe** angießen, aufkochen und 8–10 Minuten köcheln. **Brötchen** würfeln. In heißem **Butterschmalz** goldbraun braten.

2 **Erbsen** und **Sahne** zur Suppe geben, aufkochen und ca. 3 Minuten köcheln. Topf vom Herd nehmen, Suppe fein pürieren und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Suppe anrichten. Etwas **Crème fraîche**

daraufgeben. Mit Brotwürfeln bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT:

CA. 20 MIN.

PRO PORTION: CA. 360 KCAL
E 10 G, F 23 G, KH 23 G

! Schmeckt aufgewärmt auch noch wunderbar.



Pilz-Croutons

Die knusprige Broteinlage lässt sich in den unterschiedlichsten Formen zubereiten. Mit Ausstechern ausstechen und wie gewohnt rösten.



Ruck, zuck fertig!



Gnocchi-Hack-Pfanne

FÜR 2 PERSONEN

- 1 Zwiebel
- 50 g getr. Tomaten
- 3 Eier • Salz • Pfeffer
- 1 EL Öl • 200 g gem. Hack
- 250 g frische Gnocchi (Kühlregal)
- evtl. Oregano zum Garnieren

1 Zwiebel schälen. Zwiebel und Tomaten würfeln. Eier verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Öl erhitzen. Hack darin anbraten, würzen.

Gnocchi, Tomaten und Zwiebel zugeben und andünsten.

2 Zutaten auf eine Pfannenhälfte schieben. Eier in die andere Pfannenhälfte gießen, stocken lassen und über die Hackmischung klappen. Evtl. mit Oregano garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

CA. 20 MIN.

PRO PORTION: CA. 620 KCAL
E 38 G, F 30 G, KH 45 G

! *Lecker: mit zerbröseltem Feta bestreuen.*



Leberkäse-Toast mit Pilzen

FÜR 4 PERSONEN

- 200 g Champignons
- 3 Lauchzwiebeln
- 2 Scheiben Leberkäse
- 2 EL Öl • Salz • Pfeffer
- 4 Scheiben Toastbrot
- 100 g Camembert
- Backpapier

1 Pilze in Scheiben, Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Leberkäsescheiben halbieren. Öl erhitzen. Leberkäse darin anbraten, herausnehmen. Pilze und Lauch-

zwiebeln im Bratöl andünsten. Würzen. Brotscheiben toasten.

2 Toasts auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Mit Leberkäse und Pilzmix belegen. Käse würfeln, darauf verteilen. Im Ofen bei 175°C ca. 10 Minuten backen.

ZUBEREITUNGSZEIT:

CA. 20 MIN.

PRO PORTION: CA. 290 KCAL
E 15 G, F 18 G, KH 18 G

! *Hier eignet sich auch Schnittkäse, z. B. Gouda.*



Bayerischer Wurstsalat

FÜR 4 PERSONEN

- 4 Laugenstangen • 6 EL Öl
- Pfeffer • Salz • 450 g Rettich
- 1 Pack. (300 g) Nürnberger Rostbratwürstchen
- 200 g Babyleaf-Salatomix
- 1 EL grober Senf
- 1 EL Obstessig • 1 TL Zucker

1 Laugenstangen in Stücke zupfen, in 2 EL Öl rösten, würzen. Auskühlen lassen. Rettich schälen, hobeln. Mit 1 TL Salz mischen. Würstchen

in 1 EL Öl ca. 5 Minuten braten. Abkühlen. Würstchen in Stücke schneiden. Salat waschen.

2 Senf, Essig, Zucker, Salz und Pfeffer verrühren. 3 EL Öl unterrühren. Mit Rettich, Salat, Croûtons und Würstchen vermengen.

ZUBEREITUNGSZEIT:

CA. 20 MIN.

PRO PORTION: CA. 770 KCAL
E 22 G, F 42 G, KH 74 G

! *Schmeckt im Frühling auch mit Radieschen.*



Koteletts mit Honig-Möhren

FÜR 4 PERSONEN

- 1 kg Möhren • 4 EL Butter
- 4 EL Sonnenblumenkerne
- Salz • Pfeffer • 4 EL Honig
- 4 Eier • 4 Schweinekoteletts
- 4 EL Mehl • 8 EL Semmelbrösel
- 4 EL Öl
- Orangenschalenzesten und Rosmarin zum Garnieren

1 Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Butter erhitzen, Möhren und Kerne andünsten, würzen. Mit Honig

und 200 ml Wasser aufkochen. 8–10 Minuten garen.

2 Eier verquirlen. Koteletts zuerst in Mehl, dann im Ei und in Semmelbröseln wenden. Im heißen Öl ca. 6 Minuten braten. Würzen. Mit Honig-Möhren anrichten. Evtl. garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

CA. 20 MIN.

PRO PORTION: CA. 850 KCAL
E 48 G, F 49 G, KH 54 G

! Dazu schmecken klassische Salzkartoffeln.



Blumenkohl-Reis mit Pilzen

FÜR 4 PERSONEN

- 1,6 kg Blumenkohl
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 kg Kräuterseitlinge
- 4 EL Öl • Salz • Pfeffer
- 1 Prise Chiliflocken
- 100 ml trockener Weißwein
- 150 ml Gemüsebrühe

1 Blumenkohl grob raspeln. Zwiebeln würfeln. Knoblauch hacken. 1 Pilz in Scheiben schneiden, Rest hacken.

2 1 EL Öl erhitzen, Pilzscheiben anbraten, herausnehmen. Rest Pilze, Zwiebeln und Knoblauch anbraten, würzen. Blumenkohl und Chili zufügen. Mit Wein, Brühe ablöschen, aufkochen und 5–7 Minuten köcheln. Mit Pilzscheiben und Rest Öl beträufelt anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT:

CA. 20 MIN.

PRO PORTION: CA. 227 KCAL
E 11 G, F 11 G, KH 10 G

! Mit frischem Thymian garnieren.



Spaghetti in Käsesoße

FÜR 4 PERSONEN

- 400 g Spaghetti • Salz
- 100 g Bacon
- 150 g Blauschimmelkäse
- 200 g Schlagsahne • Pfeffer
- 1 Prise Zucker

1 Nudeln in Salzwasser nach Packungsanweisung kochen. Bacon knusprig auslassen. Abtropfen lassen. Käse würfeln.

ablöschen, aufkochen. Käse, bis auf etwas zum Bestreuen, einrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Bacon zerbröseln, unter die Soße heben.

3 Nudeln abgießen, mit der Soße vermengen. Mit restlichem Käse bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT:

CA. 20 MIN.

PRO PORTION: CA. 560 KCAL
E 12 G, F 45 G, KH 27 G

! Die milde Variante: mit cremigem Mozzarella.



Die fixen 4



Kochen ohne Stress

In 30 Minuten gibt's Essen! **Nur 4 Zutaten einkaufen**, der Rest kommt aus dem Vorrat – so lässt sich entspannt was Leckeres zaubern

 FÜR 4 PERSONEN



2 Hähnchenbrüste
(à ca. 440 g)



300 g Bandnudeln



75 g getrocknete
Tomaten



100 g Schlagsahne

AUSSERDEM:

2 EL Öl, Salz, Pfeffer,
2 Zwiebeln, 1 EL Butter,
25 g Mehl, 500 ml
Gemüsebrühe, evtl.
Petersilie zum Garnieren

Das zarte
Geflügel wird
schön knusprig
angebraten

Hähnchen in Tomatenrahm

1 Hähnchenbrüste in heißem Öl von jeder Seite ca. 3 Minuten braten, würzen. Auf einem Backblech im heißen Ofen bei 175°C ca. 15 Minuten backen.

2 Nudeln in Salzwasser nach Packungsanweisung

zubereiten. **Zwiebeln** schälen, würfeln. **Tomaten** in Streifen schneiden. **Butter** im Bratöl erhitzen. Zwiebeln darin andünsten. Das **Mehl** darin anschwitzen. Mit **Brühe** und **Sahne** ablöschen, aufkochen. Tomaten zufügen, aufkochen

und ca. 3 Minuten köcheln. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Nudeln abgießen. Fleisch aus dem Ofen nehmen, in die Soße geben, anrichten. Evtl. mit **Petersilie** garnieren. Nudeln dazu reichen.

ZUBEREITUNGSZEIT:
CA. 30 MIN.

PRO PORTION: CA. 690 KCAL
E 47 G, F 42 G, KH 29 G

! Die Tomaten finden Sie im Trockenobst-Regal.



FÜR 4 PERSONEN



¼ Hokkaido-Kürbis



2 Birnen



1 Pack. (340 g; 4 Stück)
frischer
Flammkuchenteig
(Kühlregal)



200 g Crème fraîche

AUSSERDEM:

2 rote Zwiebeln,
Salz, Pfeffer

Flammkuchen mit Kürbis und Birne

1 Rote Zwiebeln schälen, in feine Ringe schneiden. **Kürbis** waschen und entkernen. **Birnen** halbieren, entkernen. Beides in Scheiben schneiden.

2 Flammkuchenteige auf Backbleche legen. **Crème fraîche** gleichmäßig auf die Teigplatten streichen. Mit Kürbis- und Birnenscheiben und Zwiebelringen belegen. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Nacheinander im heißen Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 15 Minuten backen.

3 Die Kürbis-Birnen-Flammkuchen aus dem Backofen nehmen, anrichten und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

CA. 30 MIN.

PRO PORTION: CA. 470 KCAL

E 9 G, F 18 G, KH 64 G

! Kräftiger wird es mit einem cremigen Ziegenfrischkäse.

FÜR 4 PERSONEN



1 Stange Porree



400 g Möhren



300 g rote Linsen



4 Wiener
Würstchen

AUSSERDEM:

1 Zwiebel, 40 g Butter,
250 ml Gemüsebrühe,
Salz, Pfeffer, 1 EL Zucker,
2 EL Obstessig

Linsensuppe mit Wiener Würstchen

1 Porree putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. **Möhren** schälen, der Länge nach halbieren und ebenfalls in feine Scheiben schneiden. **Zwiebel** schälen und in feine Würfel schneiden. **Butter** in einem Topf erhitzen. Vorbereitetes Gemüse und Zwiebelwürfel darin ca. 4 Minuten andünsten. **Gemüsebrühe**, 800 ml Wasser und **Linsen** dazugeben. Aufkochen lassen und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

2 Wiener Würstchen in Scheiben schneiden. Würstchenscheiben nach ca. 5 Minuten der Garzeit in die Linsensuppe geben und mitkochen. Die Linsensuppe mit **Salz**, **Pfeffer**, **Zucker** und **Essig** abschmecken.

ZUBEREITUNGSZEIT:

CA. 30 MIN.

PRO PORTION: CA. 670 KCAL

E 35 G, F 33 G, KH 51 G

! Sie mögen es deftig? Nehmen Sie Chorizo oder Mettwurst.





FÜR 4 PERSONEN

2 Köpfe Blumenkohl
(à ca. 950 g)

1 Bund Suppengrün

400 g gemischtes
Hackfleisch

100 g Schmand

AUSSERDEM:

Salz, 1 Zwiebel,
2 EL Öl, Pfeffer,
1 ½ EL Tomatenmark,
250 ml Gemüsebrühe

Blumenkohlpüree mit Bolognese

1 Blumenkohl vierteln. In **Salzwasser** ca. 20 Minuten garen. **Zwiebel** schälen, würfeln. **Suppengrün** putzen, evtl. schälen, waschen und in kleine Stücke schneiden.

2 Öl erhitzen. **Hack** darin krümelig braten. Zwiebel und Gemüse darin andünsten. Würzen. **Tomatenmark** darin anschwitzen. Mit **Brühe** ablöschen, aufkochen und 5–7 Minuten köcheln.

3 Blumenkohl abgießen, kurz ausdämpfen lassen. **Schmand** zum Blumenkohl geben und mit einem Kartoffelstampfer grob zerstampfen. Mit Salz abschmecken. Blumenkohlstampf und Hackfleisch auf Tellern anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT:

CA. 30 MIN.

PRO PORTION: CA. 480 KCAL

E 29 G, F 32 G, KH 14 G

! Evtl. mit frisch gehackter Petersilie bestreuen und servieren.



FÜR 4 PERSONEN



200 g Basmatireis



400 g Shiitake-Pilze



3 Lauchzwiebeln

400 g
Rinderhufsteak

AUSSERDEM:

Salz, 1 Zwiebel, 4 EL Öl,
Pfeffer, evtl. Basilikum
zum Garnieren

Bratreis mit Rindfleischstreifen

1 Reis in **Salzwasser** nach Packungsanweisung kochen. **Pilze** putzen. **Lauchzwiebeln** waschen und in Ringe schneiden. **Zwiebel** schälen, würfeln.

2 Fleisch in Streifen schneiden. 2 EL Öl erhitzen. Fleisch darin rundherum anbraten. Herausnehmen. 2 EL Öl im Bratöl erhitzen. Zwiebelwürfel, Pilze und Lauchzwiebelringe darin andünsten. Mit Salz und **Pfeffer** würzen.

3 Den Basmatireis abgießen. Die Fleischstreifen und den Basmatireis zum Gemüse in die Pfanne geben, anbraten, unterheben.

4 Bratreis und Fleisch auf Tellern anrichten. Evtl. mit **Basilikum** garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

CA. 30 MIN.

PRO PORTION: CA. 480 KCAL

E 30 G, F 16 G, KH 56 G

! Leckere Pilz-Alternative:
kleine braune Champignons.



Die gerösteten
Haselnüsse geben
ein herrliches
Aroma

Veggie

FÜR 4 PERSONEN



400 g Spaghetti



80 g
Haselnüsse



100 g Parmesan
(Stück)



300 g Babyspinat

AUSSERDEM:

Salz, 1 Zwiebel,
2 EL Öl, Pfeffer

Käse-Spaghetti mit Spinat

1 Spaghetti in Salzwasser nach Packungsanweisung kochen. **Nüsse** in einer Pfanne ohne Fett rösten. Aus der Pfanne nehmen und auskühlen lassen. **Zwiebel** schälen, würfeln. **Käse** grob reiben. Geröstete Nüsse grob hacken.

2 Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel darin andünsten. **Spinat** zufügen, zusammenfallen lassen. Mit Salz und **Pfeffer** würzen.

3 Spaghetti abgießen, dabei etwas Nudelwasser auf-

fangen. Spaghetti unter den Spinat heben. Aufgefangenes Nudelwasser unterrühren, erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spaghetti mit Spinat anrichten. Mit den gehackten Nüssen und dem geriebenen Käse bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT:

CA. 30 MIN.

PRO PORTION: CA. 790 KCAL

E 30 G, F 40 G, KH 75 G

! Mit Mandeln oder
Cashews wird es milder.

Zubereitung: Ganz einfach Moderat Anspruchsvoll



Im Blick

Die haben wir *bitter* nötig

Jetzt
voll im
Trend

*Viele von uns vermeiden
es, Lebensmittel mit
Bitterstoffen zu
essen. Dabei sind
sie so gesund!*

Gewürze

Gewürze und Kräuter wie Ingwer, Baldrian, Rosmarin oder Minze enthalten eine Reihe von Bitterstoffen, welche sich beruhigend auf unsere Verdauung auswirken.

Gemüse

Ein hoher Bitterstoffanteil steckt in Salaten wie Chicorée, Radicchio und Rucola. Aber auch in Rosenkohl und Artischocken sind sie gut vertreten. Wem das Aroma zu herb ist: Mit milderen Salat- oder Gemüsesorten mischen.

Obst

Grapefruits, Kumquats, Pomelos und Granatäpfel liefern eine Menge Bitterstoffe. Das Naringin aus Grapefruits zum Beispiel baut Cholesterin ab, indem es den Blutzucker senkt.

Kakao

Schokolade ist gesund? Ja, zumindest Sorten mit einem Kakaoanteil ab 75 %. Darin enthaltene Pflanzenstoffe senken den Blutdruck und schützen das Herz-Kreislauf-System.

Schon beim Gedanken an Pampelmuse, Endivie oder Chicorée verziehen viele das Gesicht. Denn Menschen essen lieber süß oder salzig. Diese Vorliebe unterstützen auch die Lebensmittelproduzenten, indem sie die Bitterstoffe gezielt herausgezüchtet haben. Das ist zwar angenehmer für die Geschmacksnerven, doch dem Körper gehen dadurch leider die zahlreichen gesundheitlichen Vorteile der Bitterstoffe verloren (siehe rechts).

Was sind das für Stoffe?

Als Bitterstoffe gelten alle chemischen Verbindungen, die auf der Zunge eine spezielle Gruppe von Eiweißen aktivieren, die den Bittergeschmack erkennen. Dazu gehören unter anderem Cynarin (aus Artischocken), Naringin (aus Grapefruits) und Lactucin (aus Blattsalaten). ■

*Seit 5000 Jahren finden
Bitterstoffe Anwendung
in der Heilmedizin*

BITTER MACHT FITTER

Da steckt viel Gutes drin

Drei Gründe, warum Bitterstoffe
in den Speiseplan gehören



VERDAUUNGSFÖRDERND

Bitterstoffe wirken bereits im Mund, wo sie den Speichelfluss und damit die **Produktion von Verdauungssäften anregen**. Sie fördern auch die Gallenbildung und eine **gut funktionierende Fettverdauung**. Bei Völlegefühl, Blähungen und anderen Verdauungsbeschwerden sind Bitterstoffe ein effektives Heilmittel.



APPETITHEMMEND

Bitter macht schlank! Das haben bereits verschiedene Studien belegt. Der herbe Geschmack sorgt dafür, dass wir uns mit einer kleinen Dosis zufriedengeben und der Appetit gestillt ist. Diese **appetitbremsende Eigenschaft** kennen wir auch von Kaffee.



ABWEHRSTÄRKEND

Bitterstoffe **unterstützen die Funktion unseres Immunsystems**. Sobald die Bitterstoffe mit der Schleimhaut des Verdauungstraktes in Berührung kommen, zieht sie sich zusammen und dehnt sich dann wieder aus. Dieser Prozess begünstigt das Ausscheiden und den Abtransport von Bakterien und Viren.

*Regulieren
auch den
Blutzucker*

Ich lache dem Leben
mitten ins Gesicht.

DHU Schüßler-Salz Nr. 3 – das Mineralsalz des Immunsystems

Schüßler-Salze enthalten für den Körper wichtige Mineralsalze. Nach Dr. Schüßler geben sie den Zellen Impulse und arbeiten wie ein Türöffner, um essenzielle Mineralstoffe wieder besser aufnehmen und verarbeiten zu können. Mehr Informationen erhalten Sie in Ihrer Apotheke oder auf schuessler.dhu.de.

DHU Schüßler Salze 1–12 sind homöopathische Arzneimittel. Die Anwendung erfolgt ausschließlich aufgrund der langjährigen Verwendung in dieser Therapie. DHU Schüßler-Salz Nr. 3® Ferrum phosphoricum Biochemisches Funktionsmittel D3 [D6, D12]. Anwendungsgebiete: Registriertes homöopathisches Arzneimittel, daher ohne Angabe einer therapeutischen Indikation. Enthält Lactose und Weizenstärke. Packungsbeilage beachten! Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Deutsche Homöopathie-Union DHU-Arzneimittel GmbH & Co. KG, Karlsruhe

s_0321_j_EV



Nur
1,70
Euro pro
Portion



Spätzle-Auflauf mit Bratwürsten

FÜR 6 PERSONEN

- 1 Spitzkohl • 2 Zwiebeln
- 6 EL Öl • 650 ml Brühe
- Salz • Pfeffer
- 2 Pck. (800 g) frische Spätzle
- 150 g Bergkäse • 35 g Butter
- 35 g Mehl • 200 g Schlagsahne
- 1 ½ Pck. (ca. 14 Stück)
Nürnberger Rostbratwürste

1 Kohl in Streifen schneiden. **Zwiebeln** würfeln. 3 EL Öl im Bräter erhitzen, beides darin anbraten, mit 150 ml **Brühe** ablöschen, aufkochen und ca. 5 Minuten schmoren. Würzen.

2 Spätzle nach Packungsanweisung garen. **Käse** reiben. **Butter** schmelzen, mit **Mehl** bestäuben, anschwitzen, mit 500 ml Brühe und **Sahne** ablöschen. Aufkochen, Hälfte Käse einrühren, würzen. 3 EL Öl erhitzen, **Würstchen** anbraten. Kohl und Spätzle in eine Auflaufform geben. Erst Soße, dann Würstchen daraufgeben. Mit Rest Käse bestreuen. Im Ofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) 18–20 Minuten backen.

ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 1 STD.
PRO PORTION: CA. 680 KCAL
E 25 G, F 47 G, KH 38 G

! Spätzle in einem Sieb sehr gut abtropfen lassen.

Es geht wieder um die Wurst

*Im Auflauf, der Suppe oder zu Rührei,
von Würstchen bekommen wir nie genug*



*Die Röstzwiebeln
sind ja so knusprig*

Nur
1,90
Euro pro
Portion

Nürnberger Würstchen mit Apfel-Sauerkraut

FÜR 4 PERSONEN

- 800 g mehlig kochende Kartoffeln • Salz
- 5 kleine Zwiebeln
- 1 TL Edelsüßpaprika
- 2 EL Mehl
- 3 EL Butterschmalz
- 2 kleine rotschalige Äpfel
- 2 EL Öl
- 1 Pck. (520 g) mildes Weinsauerkraut
- 100 ml klarer Apfelsaft
- Pfeffer • 1–2 TL Zucker
- 16 Nürnberger Rostbratwürstchen
- 4–5 Stiele Majoran
- 150 ml Milch
- 1 EL Butter

1 Kartoffeln schälen, halbieren und in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen. **Zwiebeln** schälen. 1 Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden. Übrige Zwiebeln in feine Ringe schneiden und mit **Paprika**, **Mehl** und 1 TL Salz mischen. 2 EL **Schmalz** im weiten Topf erhitzen, Zwiebelringe darin unter Wenden ca. 2 Minuten knusprig braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

2 Äpfel waschen, Kerngehäuse heraus schneiden und in dünne Spalten schneiden. Öl erhitzen. Zwiebelstreifen mit Äpfeln darin ca. 2 Minuten dünsten. **Sauerkraut** kalt

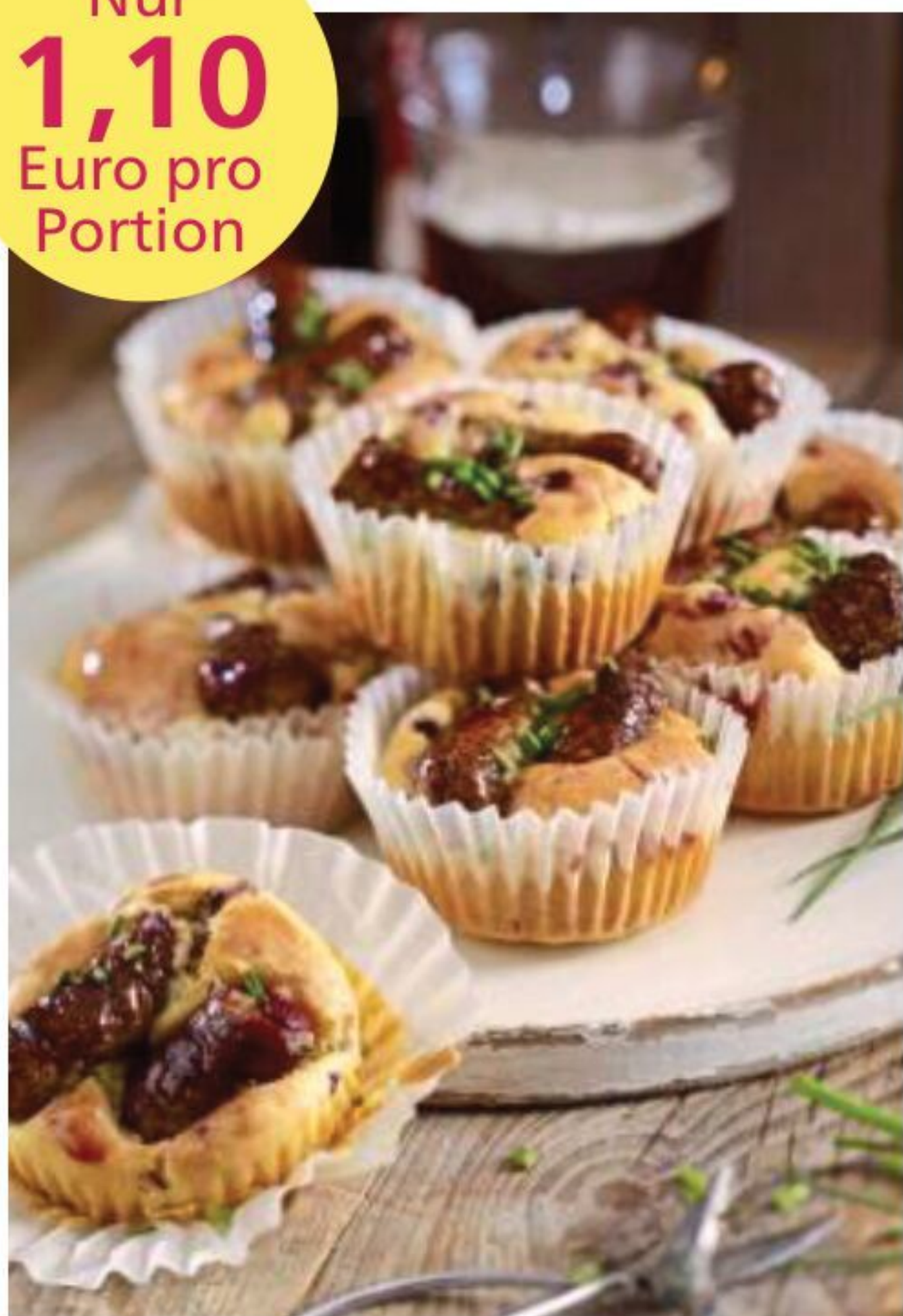
abspülen, zugeben und **Apfelsaft** angießen. Mit Salz, **Pfeffer** und **Zucker** würzen. Zugedeckt bei schwacher Hitze 5–10 Minuten köcheln lassen.

3 1 EL Schmalz erhitzen, **Würstchen** darin ca. 5 Minuten braten. **Majoran** waschen, Blättchen hacken. Kartoffeln abgießen. **Milch** und **Butter** zugeben und zu Püree zerstampfen. Abschmecken. Alles anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT:
CA. 40 MIN.
PRO PORTION: CA. 660 KCAL
E 19 G, F 42 G, KH 47 G

! Wir empfehlen kleine Elstar-Äpfel.

Nur
1,10
Euro pro
Portion



Herzhafte Wurst-Muffins

FÜR 12 STÜCKE

- 2 EL Öl
- 12 Rostbratwürstchen
- 100 g Butter • 200 g Mehl
- 3 Eier • 100 ml Milch
- 2 TL Backpulver • Salz
- Pfeffer • 1 rote Zwiebel
- 12 Papierbackförmchen

1 Öl erhitzen. **Würstchen** darin 3–4 Minuten braten, abkühlen lassen. **Butter** schmelzen. **Mehl, Eier, Milch**, flüssige Butter und **Backpulver** zum glatten Teig verrühren. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.

2 **Zwiebel** schälen, würfeln. Mulden eines Muffinblechs (12 Mulden) mit Backförmchen auslegen. Teig darin verteilen. Würstchen halbieren, je 2 Hälften auf den Teig legen. Zwiebelwürfel darauf verteilen und im heißen Ofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 25 Minuten backen. Dazu schmeckt Zwiebelchutney.

ZUBEREITUNGSZEIT:

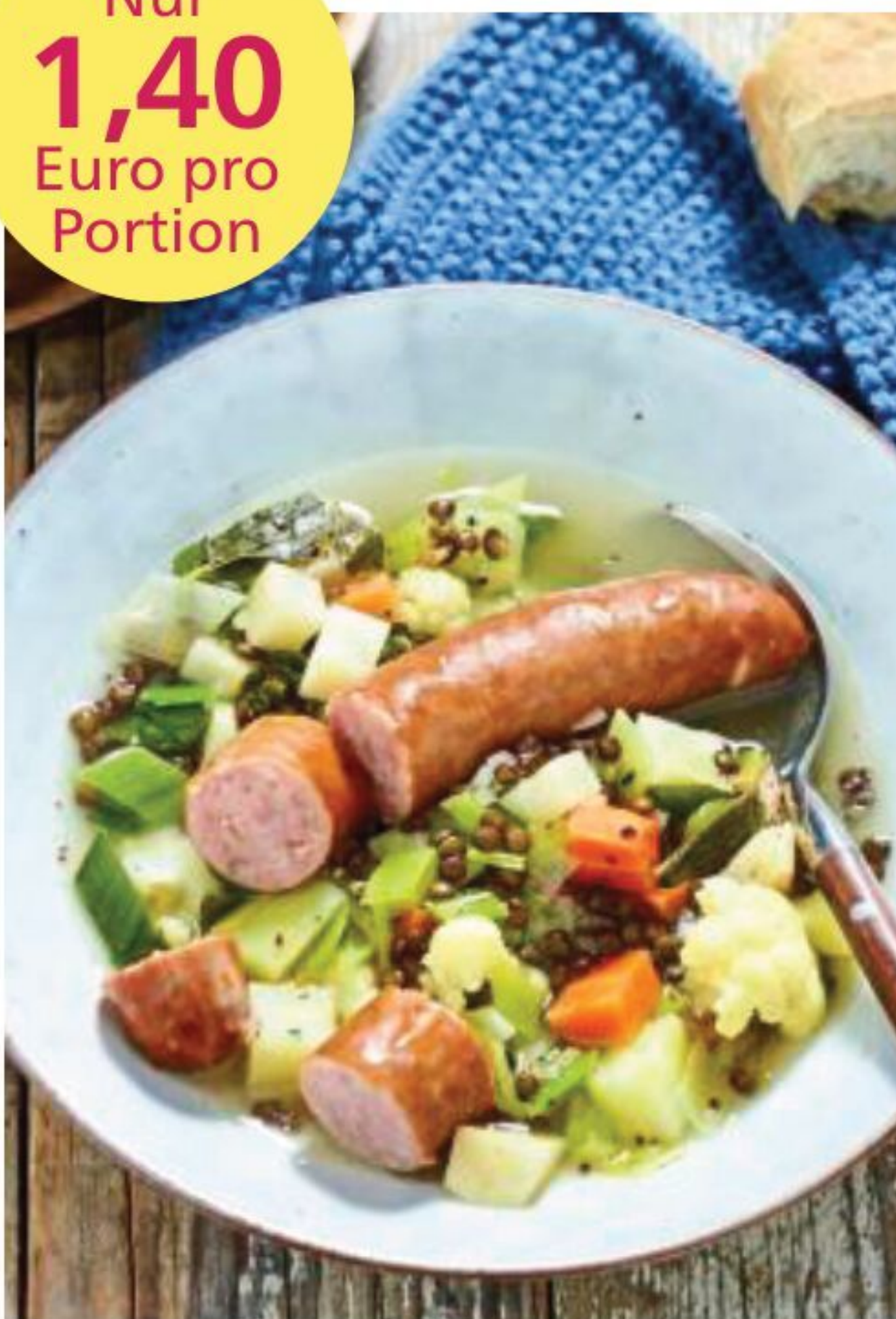
CA. 45 MIN.

PRO STÜCK: CA. 280 KCAL

E 6 G, F 17 G, KH 13 G

! Mit Schnittlauchröllchen garniert anrichten.

Nur
1,40
Euro pro
Portion



Französische Bauernsuppe

FÜR 4 PERSONEN

- 250 g Möhren
- 200 g Knollensellerie
- 2 Kartoffeln
- 2 Stangen Porree
- 1 Zwiebel • 30 g Butter
- 80 g getr. grüne Linsen
- 2–2,5 l Gemüsebrühe
- 4 Mettwürste
- 150 g TK-Blumenkohl
- ½ Bund Petersilie
- Salz • Pfeffer

1 **Möhren, Sellerie** und **Kartoffeln** schälen, würfeln. **Porree** klein schneiden. **Zwiebel** schälen, würfeln. Alles in **Butter** anrösten. **Linzen** zufügen, **Brühe** angießen, ca. 20 Minuten köcheln. **Würste** zufügen, weitere ca. 20 Minuten köcheln. **Blumenkohl** nach ca. 15 Minuten zufügen.

2 **Petersilie** hacken, in die Suppe geben und abschmecken.

ZUBEREITUNGSZEIT:

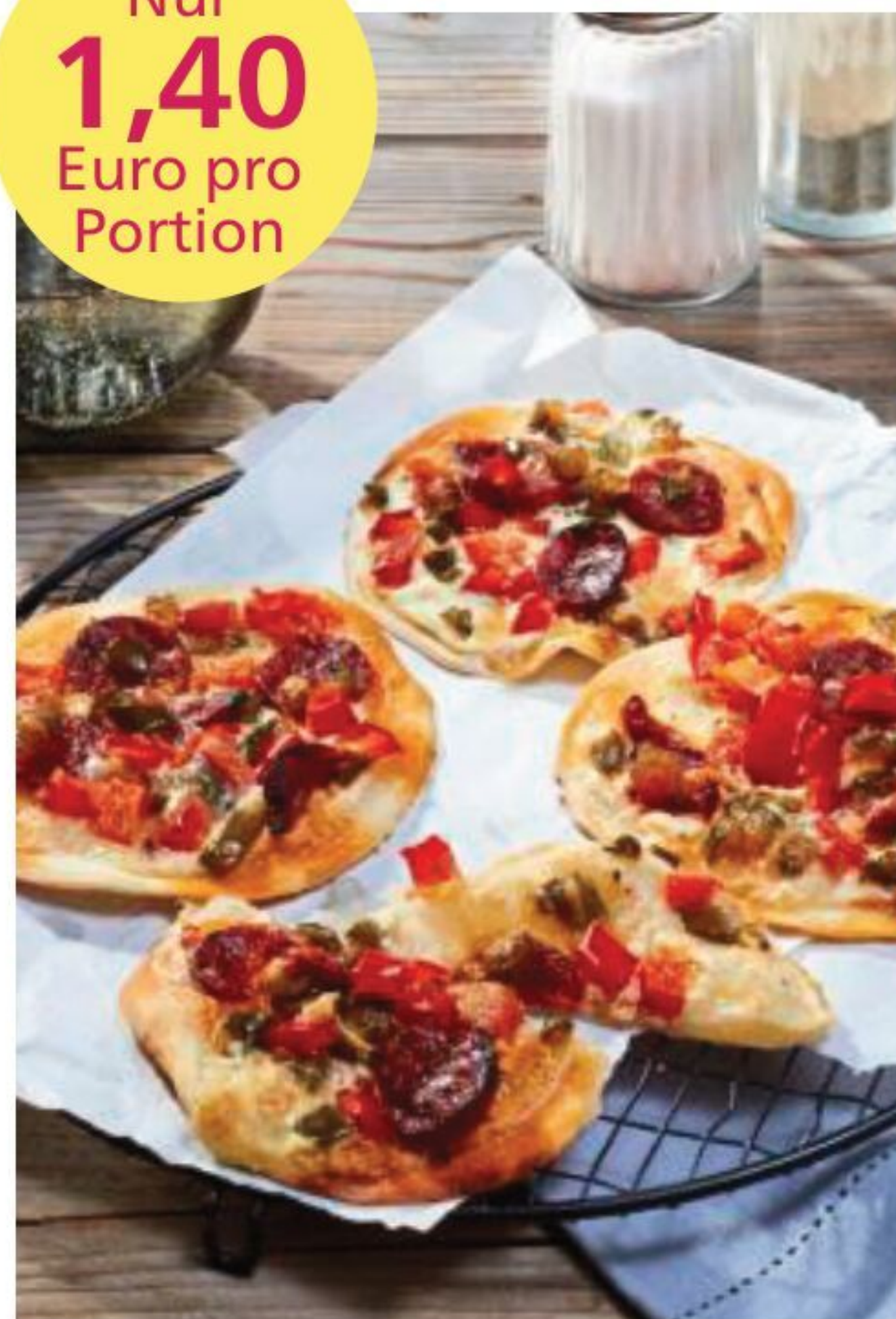
CA. 1 ¼ STD.

PRO PORTION: CA. 370 KCAL

E 19 G, F 17 G, KH 30 G

! Wer mag, gibt etwas Thymian dazu.

Nur
1,40
Euro pro
Portion



Deftige Mini-Flammkuchen

FÜR CA. 25 STÜCK

- 250 g Mehl
- 3 EL Olivenöl
- Salz
- 1 Limette
- 200 g Crème fraîche
- Pfeffer
- 100 g eingelegte Paprika
- 100 g Chorizo
- 2 EL Honig
- 100 g ger. Cheddar

1 **Mehl**, 120 ml Wasser, **Öl** und **Salz** verkneten, dünn ausrollen und Kreise (ca. 7,5 cm Ø) ausstechen.

2 **Limette** auspressen. Saft mit **Crème fraîche** verrühren, mit Salz und **Pfeffer** würzen. **Paprika** fein würfeln. **Chorizo** in feine Scheiben schneiden, mit Paprika und **Honig** vermengen. Teige mit Crème fraîche bestreichen, Paprikamix darauf verteilen, mit **Käse** bestreuen. Im heißen Ofen (E-Herd: 220 °C/Umluft: 200 °C) 12–15 Minuten backen.

ZUBEREITUNGSZEIT:

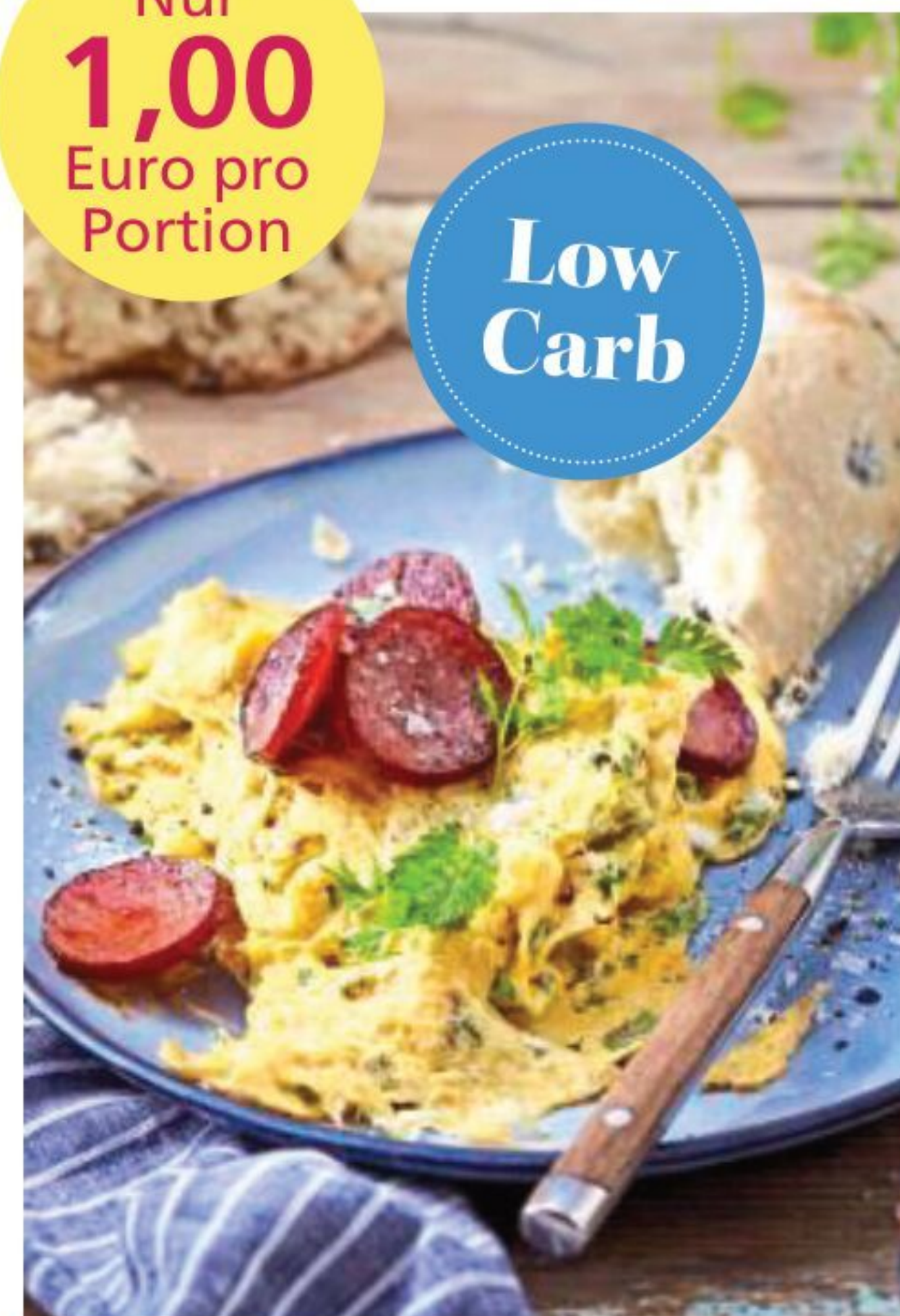
CA. 40 MIN.

PRO STÜCK: CA. 116 KCAL

E 3 G, F 8 G, KH 8 G

! Eingelegte Jalapeños verleihen mehr Schärfe.

Nur
1,00
Euro pro
Portion



Low
Carb

Rührei mit Kabanossi

FÜR 4 PERSONEN

- 150 g Kabanossi
- 2 Stiele Petersilie
- 2 Halme Schnittlauch
- 35 g Parmesan • 8 Eier
- 2 EL Schlagsahne
- Salz • Pfeffer
- Edelsüßpaprika
- 1 EL Öl

1 **Kabanossi** würfeln. **Petersilie** und **Schnittlauch** waschen und hacken bzw. in Röllchen schneiden. **Käse** reiben. **Eier** und **Sahne** verquirlen. Mit **Salz, Pfeffer** und **Paprikapulver** würzen. Petersilie, Schnittlauch und Käse unterrühren.

2 **Öl** erhitzen. Kabanossi darin anbraten. Eier-sahne zugießen und stocken lassen. Dabei mit einem Pfannenwender zur Mitte zusammenschieben. Rührei auf Tellern anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT:

CA. 25 MIN.

PRO PORTION: CA. 340 KCAL

E 25 G, F 26 G, KH 2 G

! Dazu schmeckt frisches Ciabatta.



3 schnelle Gänge zum Wochenende

Dieses Menü ist in nur einer Stunde fertig. Mehr Zeit also, um gemütlich mit der Familie beisammensitzen und sich an den köstlichen Schlemmereien zu erfreuen



Hauptgericht:
**Gefüllte Koteletts mit
Bouillongemüse**

„Der Clou:
die knusprigen
Röstzwiebeln“

Einkaufsliste

Frisch kaufen:

- 100 g Salatgurke • 1 Bio-Limette
- 1 rote Chilischote • 1 Topf Koriander
- 300 g frisches Lachsfilet ohne Haut
- Wasabipaste • 100 g Schmand
- 1 Beet rote Daikon-Kresse
- 1 Glas (106 ml) eingelegter Pfeffer
- 200 g Feta • 4 Schweinekoteletts (à ca. 300 g) • 1 Hokkaido-Kürbis
- 4 EL Röstzwiebeln
- 1 Pack. tiefgefrorene Mini-Windbeutel
- 25 g Mandeln • 25 g Zartbitterschokolade • 150 g Schlagsahne
- 500 g Magerquark
- 125 g Mascarpone • 1 Becher (500 g) rote Grütze (gemischte Früchte)

Aus dem Vorrat:

- 1 rote Zwiebel • Salz • Pfeffer
- Olivenöl • Zucker • 2 Zwiebeln
- 700 g Kartoffeln • Gemüsebrühe
- getr. Oregano • 1 Päck. Vanillezucker
- Holzspießchen

Nachspeise: Windbeutel- Mascarpone-Traum

„Schärfe, Säure
und Frische sind
perfekt ausgewogen“

Fruchtig und spritzig

**Für 4 Gläser
Clementinen-Sekt:**
1 Stiel Rosmarin grob
zerzupfen. Saft von
4 Clementinen auspressen.
1 Clementine in halbe
Scheiben schneiden.
Clementinensaft
und 60 ml
Sherry mit
Eiswürfeln kalt
rühren. In
4 Gläser verteilen.
Rosmarin und
Clementinen-
scheiben zugeben.
Mit 400 ml Sekt
aufgießen und servieren.



Low
Carb

Vorspeise: Lachstatar mit Wasabi-Creme



Low Carb

Vorspeise:

Lachstatar mit Wasabi-Creme



FÜR 4 PERSONEN

- 100 g Salatgurke • 1 rote Zwiebel
- ½ Bio-Limette • ½ rote Chilischote
- ½ Topf Koriander
- 300 g frisches Lachsfilet ohne Haut
- Salz • Pfeffer • ½ TL Olivenöl
- Zucker • ½ TL Wasabipaste
- 100 g Schmand
- ½ Beet rote Daikon-Kresse

1 Gurke würfeln. **Zwiebel** schälen, fein würfeln. **Limettenschale** abreiben, -saft auspressen. **Chili** klein schneiden. **Koriander** hacken.

2 Lachs abspülen in kleine Würfel schneiden. Lachs, Koriander, Limettenschale, Zwiebel und Chili vermengen, mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Lachstatar kalt stellen. Gurke, **Olivenöl** und 1 Spritzer Limettensaft vermengen und mit Salz und etwas **Zucker** abschmecken.

3 Wasabi und Schmand verrühren und mit den Schneebesen dickcremig aufschlagen. Creme mit Salz, Pfeffer und etwas Limettensaft abschmecken. Kresse vom Beet schneiden. Tatar, Wasabicreme, Gurkenwürfel und Kresse in Gläser schichten.

ZUBEREITUNGSZEIT:

CA. 20 MIN.

PRO PORTION: CA. 230 KCAL

E 16 G, F 17 G, KH 2 G

! Alternativ können Sie Gartenkresse verwenden.



Hauptgericht:

Koteletts mit Bouillongemüse



FÜR 4 PERSONEN

- 1 Glas (106 ml) eingelegter Pfeffer
- 200 g Feta
- 4 Schweinekoteletts (à ca. 300 g)
- 2 Zwiebeln • 700 g Kartoffeln
- ½ Hokkaido-Kürbis • 12 EL Öl
- 500 ml Gemüsebrühe • Salz
- Pfeffer • 3 TL getr. Oregano
- 4 EL Röstzwiebeln • Holzspießchen

1 Pfeffer abgießen, hacken. Mit Feta zur festen Masse vermengen. In Koteletts je eine Tasche hineinschneiden, mit Feta-Pfeffer-Masse füllen, mit Holzspießchen zustecken. Zwiebeln schälen, würfeln. Kartoffeln schälen, in grobe Stücke schneiden. Kürbis in grobe Stücke schneiden.

2 4 EL Öl erhitzen, Zwiebeln anschwitzen. Kartoffeln zugeben, mit Brühe ablöschen. Aufkochen und ca. 8 Minuten köcheln. In 2 Pfannen je 4 EL Öl erhitzen. Koteletts darin von jeder Seite ca. 4 Minuten scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Hitze reduzieren und 8–10 Minuten garen. Kürbis und getr. Oregano zu Kartoffeln geben, 8 Minuten garen, würzen. Mit Koteletts anrichten. Mit Röstzwiebeln bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT:

CA. 40 MIN.

PRO PORTION: CA. 940 KCAL

E 70 G, F 70 G, KH 44 G

! Mit frischem Oregano garnieren und servieren.



Dessert:

Windbeutel-Mascarpone-Traum



FÜR 4 PERSONEN

- ½ Pack. (10 Stück) tiefgefrorene Mini-Windbeutel (mit 65 % Schlagsahne)
- 25 g Mandelkerne mit Haut
- 25 g Zartbitterschokolade
- 150 g Schlagsahne
- 1 Päck. Vanillezucker
- 500 g Magerquark • 50 g Zucker
- 125 g Mascarpone
- ½ Becher (250 g) rote Grütze (gemischte Früchte)

1 Windbeutel bei Zimmertemperatur auftauen lassen. Mandeln grob hacken, in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Abkühlen lassen. Schokolade grob hacken.

2 Sahne steif schlagen, dabei Hälfte Vanillezucker einrieseln lassen. Quark, Zucker, Rest Vanillezucker und Mascarpone verrühren. Schokolade und Mandeln, bis auf je 1 EL, unter die Quarkcreme rühren.

3 Hälfte der Creme in eine große Dessertschüssel füllen, Grütze, bis auf 2 EL zum Verziern, und Windbeutel darauf verteilen. Restliche Creme daraufgeben. Sahne als großen Klecks daraufgeben und mit restlichen Mandeln und Schokolade bestreut und mit restlicher Grütze verziert anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT:

CA. 30 MIN.

PRO PORTION: CA. 500 KCAL

E 18 G, F 30 G, KH 38 G

! Noch mehr Zeit sparen Sie mit einem fertigen Vanillequark.

ENDLICH WIEDER LECKERBISSEN AUFTISCHEN.

GOURMET
• FINEST CUISINE

PREMIUM-SALAT¹

Verschiedene Sorten, z. B. Garnelen in
Mango-Chili-Dressing; 125-g-Packung
(100 g = 1.35)

1.69

„Mhhh, einfach
köstlich!“



GOURMET
• FINEST CUISINE

LACHS-CARPACCIO¹

123 g oder 125 g; Packung (100 g = 3.08/3.03)

3.79



aldi-nord.de/weihnachten und aldi-sued.de/weihnachten

Serviovorschlag

¹ Aus der Kühlung
Diese Artikel sind nur vorübergehend in unserem Sortiment. Auch bei sorgfältigster Planung ist es möglich, dass die Nachfrage die Angebotsmenge übersteigt und diese Artikel in einzelnen ALDI Märkten vorzeitig ausverkauft sind. Wir bitten um Verständnis. ALDI Einkauf SE & Co. oHG, Eckenbergstr. 16, 45307 Essen, handelnd namens und im Auftrag der Unternehmensgruppe ALDI Nord. Firma und Anschrift der ALDI-Regionalgesellschaften sind unter aldi-nord.de unter „Filialen und Öffnungszeiten“ zu finden. Ferner steht unsere kostenlose automatisierte telefonische Hotline unter 0800 7234870 zur Verfügung. ALDI SÜD Dienstleistungs-SE & Co. oHG, Burgstr. 37, 45476 Mülheim an der Ruhr, Firma und Anschrift unserer regional tätigen Unternehmen findest du auf aldi-sued.de/filialen oder mittels unserer kostenlosen automatisierten Service-Nummer 0800 8002534.



Gut zu wissen

70

Produkte im
Check

Wo gibt es *die besten* *Lebensmittel?*

**Gutes muss
nicht teuer
sein. Auch
Discounter-
Eigenmarken
überzeugen
immer öfter mit
bester Qualität
zum kleinen Preis**

Discounter oder Supermarkt – wo lohnt sich der Wochen-
einkauf? Längst findet man
bei Aldi, Lidl & Co. nicht
nur günstige Handelsmarken, die mit
Geschmack, Inhalt und einem günstigen
Preis auftrumpfen, sondern auch zahl-
reiche Markenprodukte im Angebot. Die
großen Supermarktketten wie Edeka oder
Rewe hingegen punkten zusätzlich zum
großen Markenportfolio mit preiswerten
Produktlinien, die ebenfalls überzeugen.
Bei dem Kopf-an-Kopf-Rennen hoch-
wertiger, aber preiswerter Lebensmittel
lohnt sich der Blick auf die Qualität, damit
tatsächlich nur die besten Produkte zum
kleinsten Preis im Einkaufswagen landen.

Das Urteil vom Profi

Die Verbraucherorganisation Stiftung
Warentest prüft regelmäßig Lebensmittel
auf das Preis-Leistungs-Verhältnis, auf
Schadstoffe, den Geschmack und den
Inhalt. Wir haben uns 70 Testergebnisse
genauer angeschaut.

**Kommt die Milch wirklich von
glücklichen Kühen? Im Qualitäts-
Check hat Bio-Milch die Nase vorn**

Milchprodukte

	Aldi Nord	Aldi Süd	Lidl	Edeka	Rewe
BUTTER UND MARGARINE	Maelkebotte 1,39 €/250 g Testnote: „gut“	bio Butter 1,99 €/250 g Testnote: „befriedigend“	Milbona Bio Süßrahm Butter 2,29 €/250 g Testnote: „befriedigend“	Gut & Günstig Deutsche Markenbutter 1,39 €/250 g Testnote: „gut“	Weihenstephan – Die Streichzarte 0,86 €/250 g Testnote: „gut“
GOUDA (KÄSE)	Hofburger Gouda 1,99 €/400 g Testnote: „gut“	Meine Käsetheke Gouda jung 1,49 €/250 g Keine Bewertung	Milbona Gouda jung 0,53 €/100 g Testnote: „gut“	Gut & Günstig Junger Gouda 1,99 €/400 g Testnote: „gut“	ja! Deutscher Gouda 0,65 €/100 g Testnote: „gut“
NATUR- JOGHURT	Gut Bio – Joghurt Pur 3,8 % 0,35 €/150 g Testnote: „gut“	Bio – Joghurt Pur 3,5 % 0,23 €/250 g Testnote: „gut“	Milbona – Joghurt mild 0,69 €/600 g Testnote: „gut“	Gut & Günstig – Naturjoghurt 3,5 % 1,19 €/600 g Testnote: „gut“	ja! Vollmilch Joghurt mild 0,69 €/600 g Testnote: „gut“
MILCH	MILSANI – Frische Vollmilch 0,80 €/1 l Testnote: „gut“	Bio – Frische Vollmilch 1,05 €/1 l Testnote: „gut“	Milbona – Frische Voll-Milch 0,59 €/1 l Testnote: „gut“	Gut & Günstig – Frische Vollmilch 0,79 €/1 l Testnote: „gut“	Beste Wahl – Frische Weidemilch 0,99 €/1 l Testnote: „gut“

REWE

ja!-Gouda,
Testnote:
„gut“



Produkte aus Gemüse haben einen kleineren CO₂-Fußabdruck als die Variante aus Fleisch



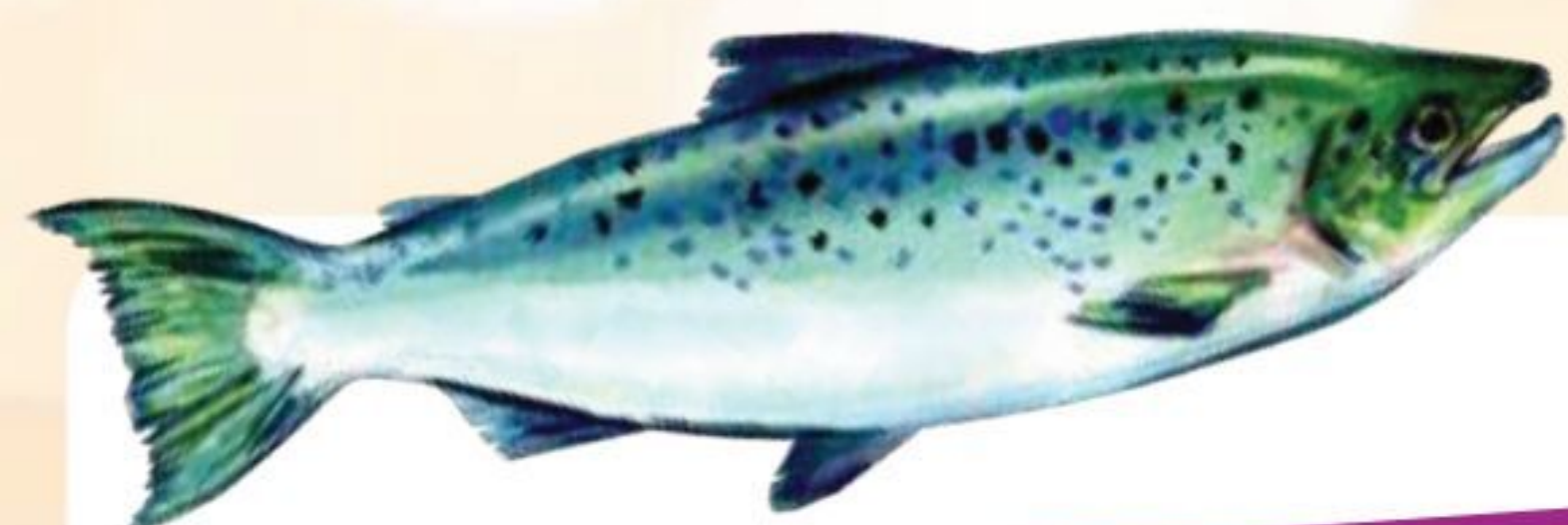
Vegane Burger-Patties: „gut“



Vegetarischer Aufschnitt: „gut“

Vegetarisch

	Aldi Nord	Aldi Süd	Lidl	Edeka	Rewe
VEGGIE-BURGER	Mein Veggie Tag – The Wonder Burger 2,49 €/227 g Testnote: „befriedigend“	Mein Veggie Tag – The Wonder Burger 2,49 €/227 g Testnote: „befriedigend“	Next Level Meat 2,29 €/227 g Testnote: „befriedigend“	No Meat. Just Burger – Vegane Patties 1,99 €/230 g Testnote: „gut“	Vosso – Pea Burger vegane Patties 2,49 €/230 g Testnote: „befriedigend“
KOKOSÖL	Schneekoppe 2,49 €/250 ml keine Bewertung	Bio-Kokosöl 4,79 €/450 g Testnote: „befriedigend“	Vita D’or – Bio organic 4,66 €/450 ml Testnote: „gut“	Bio Natives Kokosöl 3,29 €/220 ml Testnote: „gut“	Rewe Bio Kokosöl 2,99 €/300 ml Testnote: „befriedigend“
VEGGIE-AUFSCHNITT	Mein Veggie Tag 1,29 €/125 g Testnote: „befriedigend“	Vegetarisch Lecker! 1,59 €/125 g Testnote: „gut“	Rügenwalder Mühle 1,39 €/80 g Testnote: „gut“	Veganer Aufschnitt 0,99 €/80 g Testnote: „befriedigend“	Beste Wahl 0,99 €/80 g Keine Bewertung
HAFER-MILCH	Alpro – Haferdrink 1,99 €/1 l Testnote: „gut“	Bio Hafer Drink Natur 0,99 €/1 l Testnote: „gut“	Milbona – Bio 0,96 €/1 l Testnote: „gut“	Edeka Bio + Vegan 0,99 €/1 l Testnote: „gut“	Bio Haferdrink 0,99 €/1 l Testnote: „gut“
VEGGIE-AUFSTRICH	Mein Veggie Tag 1,45 €/180 g Keine Bewertung	Bio-Veggie Aufstrich 1,19 €/125 g Testnote: „befriedigend“	Kania Bio Organic 1,42 €/180 g Testnote: „gut“	Edeka Bio + Vegan 1,49 €/125 g Testnote: „gut“	Bio Streichcreme 1,49 €/180 g Testnote: „ausreichend“



Ab 2030 will Aldi nur noch Fleisch der Haltungsstufen 3 und 4 verkaufen

Immer mehr Menschen wünschen sich bessere Haltungsbedingungen für Rinder, Schweine und Hühner. Darauf reagieren auch die Lebensmittelhändler



Fisch & Fleisch

	Aldi Nord	Aldi Süd	Lidl	Edeka	Rewe
HÄHNCHEN-SCHENKEL	Fair & Gut 3,59 €/800 g Keine Bewertung	Meine Metzgerei 3,17 €/1 kg Testnote: „befriedigend“	Landjunker 2,64 €/1 kg Testnote: „gut“	Gut & Günstig 2,08 €/1 kg Testnote: „ausreichend“	Rewe Bio 7,74 €/600 g Testnote: „gut“
SCHWEINE-NACKEN-STEAKS	Meine Metzgerei 6,13 €/1 kg Testnote: „gut“	Fair & Gut 2,99 €/250 g Keine Bewertung	Landjunker 0,69 €/100 g Testnote: „gut“	Edeka Bio 15,90 €/1 kg Testnote: „befriedigend“	Rewe Bio 9,95 €/500 g Testnote: „befriedigend“
ZUCHT-LACHSFILET	Gut Bio – Lachsfilet 5,99 €/250 g Testnote: „gut“	Golden Seafood 4,50 €/300 g Testnote: „gut“	Fischerstolz 4,50 €/300 g Testnote: „gut“	Gut & Günstig 3,99 €/250 g Testnote: „ausreichend“	Deutsche See 1,92 €/100 g Testnote: „gut“
WIENER WÜSTCHEN	Gut Bio 2,49 €/200 g Testnote: „gut“	Gut Drei Eichen 5,99 €/1 kg Testnote: „gut“	Metzgerfrisch 2,49 €/200 g Testnote: „gut“	Gut & Günstig 2,79 €/400 g Testnote: „befriedigend“	Rewe Bio 2,79 €/200 g Testnote: „gut“
HACKFLEISCH	Gut Bio 3,99 €/400 g Testnote: „gut“	Fair & Gut 2,49 €/300 g Keine Bewertung	Biotrend 2,79 €/350 g Testnote: „gut“	Gut & Günstig 2,19 €/500 g Testnote: „befriedigend“	ja! 2,99 €/500 g Testnote: „ausreichend“



Landjunker-Nackenkotelett: „gut“



REWE

„Deutsche See Lachsfilet“: „gut“



10x edler Heißwasserspender zu gewinnen

Heißes Wasser sekundenschnell: Mit dem **Turbo-Heißwasserspender „HW 660“** von CASO Design wird immer nur so viel Wasser erhitzt, wie tatsächlich benötigt wird – schnell, einfach und nachhaltig. Kein Tropfen von der kostbaren Ressource geht dank der einstellbaren Wassermenge verloren. Die Temperatur lässt sich individuell zwischen 40 und 100°C in Zehn-Grad-Schritten einstellen. Ideal für Tee, eine heiße Zitrone und alles, was heißes Wasser benötigt. **tina Koch&Back-Ideen** verlost 10 Geräte. www.caso-design.de



deutscher Fußball-trainer (Berti)	Gemüse-pflanze	Landes-fremder in Süd-amerika	Meeres-algen	japa-nisches Zahlen-rätsel	römischer Staats-mann und Feldherr	↓	circa, an-nähernd	↓	Feld-ertrag	↓	Abfluss des Eriesees
↓	↓	↓	↓	↓	Samm-lung von Schrift-stücken	→	↓	↓	↓	↓	Elan, Schwung (amerik.)
gefältel-ter Kragen, Saum	→	↓	↓	↓	↓	↓	gefüllte Teigrolle	↻ ₁	↓	↓	↓
Nutztier, Wieder-käuer	→	↓	↻ ₁₀	↓	Haar-, Schuh-schließe	→	↓	↓	↓	↓	fest-liches, langes Kleid
Woll-sorte	→	↓	↓	↓	↓	↓	schrift-liches Gesuch	Maniok-mehl	→	↻ ₈	bi-bli-scher Ort in Galiläa
Früh-lings-blume	Angehöri-ger eines ostslaw. Volkes	↓	Haube an Klei-dungs-stücken	↓	deutscher Komponist (Max) †	→	↓	↓	↻ ₁₂	Streit-gespräch, Wort-gefecht	Garten-grillfest (engl.)
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	franz. Autor † (Jean-Paul)	Staats-schatz, Staats-eigentum	↓	↻ ₉	↻ ₁₃
Heil- und Gewürz-pflanze	↓	ostfrie-sischer Blödel-barde	↓	mittlerer Teil von Vietnam	→	↓	↓	↓	↻ ₁₂	Bischofs-mütze	Gemahlin Lohen-grins
↓	↻ ₄	↓	↓	↓	Kurzwort für: Tele-dialog	→	TV-Mode-rator (Oliver)	↓	↻ ₇	↻ ₉	Gruß unter See-leuten
Haupt-stadt von Baden-Württemb.	→	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↻ ₇	↻ ₉	Frucht m. harter, holziger Schale
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	ohne Schuhe und Strümpfe	↓	↻ ₇	↻ ₉	Besatz, Umnaht
Auf-wiegler	Ein-samkeit, Wüstenei	↓	↓	↻ ₁₁	↓	↓	Arno-Zufluss in der Toskana	↓	↻ ₂	Trink-gefäß	↻ ₃
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↻ ₂	↻ ₃	Sagen-held der Schweiz
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
13											

TK0122-2112

Foto: Hersteller

Schreiben Sie die richtige Gewinnspiel-Lösung oder das jeweilige Gewinnspiel-Stichwort, Ihre Adresse sowie E-Mail-Adresse (wenn vorhanden) auf diesen Coupon und kleben Sie ihn auf eine ausreichend frankierte Postkarte.

Gewinnspiel-Stichwort von S. 43

Heft 1

Gewinnspiel-Lösungswort von S. 34

☐ Ja, ich bin damit einverstanden, dass die Bauer Media Group mich bis auf Widerruf per Telefon oder E-Mail über interessante Angebote zu Medienprodukten informiert. Mit meiner vorstehenden Einverständniserklärung verpflichte ich die Bauer Media Group auf die Einhaltung der Grenzen dieser Zustimmung und auf den Datenschutz.

Name:

Straße:

PLZ/Wohnort:

Telefon-Nr.:

E-Mail:

SO
MACHEN
SIE
MIT!

Senden Sie bitte den ausgefüllten Gewinncoupon per Postkarte an:

tina Koch&Back-Ideen
Rätselredaktion
Kennwort Extra-Rätselspaß
20631 Hamburg

Oder geben Sie das Lösungswort (innerhalb Deutschlands) telefonisch durch:
0800/6 64 9081 33 (kostenlos aus dem dt. Fest- und Mobilfunknetz,
Mo.-Fr. 9-19 Uhr, Sa. 9-13 Uhr).

Einsende- und Telefonschluss: 4. Januar 2022

Die Gewinnspielverlosungen sind eine übergreifende Gewinnaktion der Bauer Media Group. Veranstalter dieses Gewinnspiels ist die **Bauer Food Experts KG**. Berechtigt zur einmaligen und persönlichen Teilnahme sind Personen über 18 Jahre mit Wohnsitz in Deutschland, mit Ausnahme der Mitarbeiter der Unternehmen der Bauer Media Group, einschließlich ihrer jeweiligen Angehörigen, sowie alle Mitarbeiter der Drittunternehmen, die in das Gewinnspiel involviert sind. Die Teilnahme über Gewinnspielagenturen ist nicht möglich. Unter allen fristgerecht eingehenden Einsendungen entscheidet das Los. Der/Die Gewinner/-in wird vom Veranstalter **per Post** benachrichtigt. Der/Die Gewinner/-in muss die Annahme des Gewinns innerhalb von 14 Tagen nach Erhalt der Gewinnbenachrichtigung gegenüber dem Veranstalter bestätigen, andernfalls erlischt der Gewinnanspruch, und der Gewinn wird neu vergeben. Unabhängig davon verjährt der Gewinnanspruch nach Ablauf eines Jahres nach Erhalt der Gewinnbenachrichtigung. Der Gewinn gilt mit Nachweis der ordnungsgemäßen Absendung als erbracht. Eine Gewinnabtretung, eine Barauszahlung oder der Tausch des Gewinns ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. **Datenschutz:** Die **Bauer Food Experts KG** verarbeitet Ihre personenbezogenen Daten zur Durchführung des Gewinnspiels. Weitere Informationen zum Datenschutz unter www.datenschutz-gewinnspiel.de.



Köstliche Immunküche

Frisch, fruchtig und so vitaminreich: Da hat die tina-Köchin ein echtes Power-Rezept entwickelt

Ingwer-Kurkuma-Drink

30 g Ingwer reiben. Hälfte von 1 Bio-Zitrone in Scheiben schneiden, Rest auspressen. Ingwer, Zitronenscheiben, 1 TL Kurkumapulver und ½ TL schwarzen Pfeffer mit 1 l kochendem Wasser aufgießen, ca. 10 Minuten ziehen lassen. Abgießen. Zitronensaft dazugeben und nach Belieben mit Honig süßen.

Damit geht's gesund und lecker durch die kalte Jahreszeit!

„Zitrusfrüchte zaubern Sonne in unsere Herzen!“

Christina Richon ist leidenschaftliche Köchin und stellt ihr kulinarisches Talent regelmäßig in der Frauenzeitschrift **tina** unter Beweis.



Orangen-Spinat-Salat mit Ingwer-Lachs



FÜR 4 PERSONEN

- 600 g Lachsfilet ohne Haut
- 20 g Ingwer
- 4 Bio-Blutorangen
- 4 EL Ahornsirup • 8 EL Öl
- Salz • bunter Pfeffer
- 1 Knoblauchzehe
- Currypulver • 1 Baguette
- 200 g Babyspinat
- 1 Schalotte
- 100 g Naturjoghurt
- 1 TL scharfer Senf • 2 EL Essig
- Rohrzucker • 40 g Pinienkerne

1 Lachs in 4 Portionen schneiden. **Ingwer** schälen, reiben. 1 **Orange** fein abreiben. ⅔ vom Ingwer, Orangenschale, **Sirup** und 2 EL **Öl** verrühren, würzen. Lachs in eine ofenfeste Form legen, mit Marinade bestreichen.

2 **Knoblauch** schälen, hacken. Mit 4 EL Olivenöl, **Curry**, Salz und Pfeffer mischen. **Brot** in Scheiben schneiden, auf ein Backrost legen und mit der Marinade bestreichen. Mit dem Lachs im heißen Ofen (E-Herd: 220 °C/Umluft: 200 °C) ca. 8–10 Minuten backen.

3 **Spinat** waschen. Übrige Orangen ohne Haut in dünne Scheiben schneiden. **Schalotte** schälen, hacken. **Joghurt**, **Senf**, **Essig** und 2 EL Öl verrühren. Mit Rest Ingwer, Salz, Pfeffer und **Zucker** abschmecken.

4 Salatzutaten mischen, mit **Pinienkernen** bestreuen. Mit Lachs und Brot anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT:

CA. 40 MIN.

PRO PORTION: CA. 900 KCAL

E 43 G, F 52 G, KH 60 G

! Evtl. den Fisch weitere ca. 2 Minuten im Ofen grillen.



Körper entgiften, *Energie gewinnen*

Schenken Sie Ihrem Stoffwechsel einen sanften Neustart – mit viel Gemüse, Kräutern und gesundem Getreide

**Detox
für
Einsteiger**

In England und den USA ist Detox der absolute Trend. „Detox“ bedeutet „entgiften“, den Körper von Giftstoffen befreien, überschüssiges

Wasser ausschwemmen, Ablagerungen abbauen. Bereits eine 3-Tage-Kur bringt den Stoffwechsel wieder in Schwung, stärkt das Immunsystem und reinigt das Blut. Was Sie dafür tun müssen? Erst mal Finger weg von Koffein, Nikotin, Alkohol, künstlichen Zusatzstoffen und Weißmehlprodukten. Dafür landen jede Menge Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Kräuter und gesunde Milchalternativen (z. B. aus Hafer, Mandeln oder Soja) auf dem Teller. Wenn das mal kein gesunder Vorsatz fürs kommende Jahr ist! ■



*Die beste Art,
den Tag zu
begrüßen!*

Ein Smoothie am Morgen weckt die Lebensgeister und den Stoffwechsel

FÜR 4 GLÄSER:

1 Zitrone auspressen.
450 g Äpfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und klein schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln. 20–30 g Weizengras und 200 g Spinat waschen, grob hacken. 1 Banane klein schneiden. 300 ml Mandeldrink, Äpfel, 2 TL Matcha (Grünteepulver), Weizengras, Banane und Spinat fein pürieren. Smoothie kalt genießen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Min.

**Drei
Detox-
Wunder auf
einen Streich**

Weizengras, Mandeln und Matcha reinigen den Körper von innen und bringen Haut und Haar zum Strahlen.

Grünes Gemüse enthält den Farbstoff Chlorophyll, welcher den Sauerstofftransport im Blut verbessert





Hirse

Der hohe Gehalt an **basischen Kaliumsalzen** schützt den Körper vor Übersäuerung. Hirse ist dazu völlig glutenfrei.

Vitalsalat mit Hähnchenfilet

FÜR 5 PERSONEN

- 200 g Hirse • 500 ml Brühe
- 100 g Portulak • 1 roter Chicorée
- 300 g Weintrauben
- 100 g Walnüsse
- 400 g Hähnchenbrustfilet • 2 EL Öl
- Salz • Pfeffer • 1 TL Kreuzkümmel
- 6 EL Balsamico-Essig

1 **Hirse** waschen, in heißer **Brühe** zugedeckt ca. 10 Minuten quellen lassen. **Portulak** und **Chicorée** waschen. **Trauben** halbieren. **Nüsse** hacken, rösten.

2 **Hähnchen** in Streifen schneiden, in **Öl** 3–5 Minuten anbraten. Mit **Salz**, **Pfeffer** und **Kreuzkümmel** würzen. Hirse, Salat und Hähnchen anrichten, mit Trauben und Nüssen bestreuen. Mit **Essig** beträufeln.

ZUBEREITUNGSZEIT:

CA. 30 MIN.

PRO PORTION: CA. 660 KCAL
E 34 G, F 36 G, KH 48 G

! Sie können helle und dunkle Weintrauben nehmen.



Wurzelgemüse

Dieses Gemüse enthält **Vitamine**, **Mineralstoffe** und **sekundäre Pflanzenstoffe**, mit denen die Verdauung auf Hochtouren läuft.

Hackbällchen auf geröstetem Wurzelgemüse

FÜR 4 PERSONEN

- 500 g Pastinaken • 500 g lila Möhren
- 500 g Möhren • 2 EL flüssiger Honig
- 6 EL Öl • grobes Meersalz • Pfeffer
- 6 Stiele Thymian • 2 Zweige Rosmarin
- 1 kleine Zwiebel • 4 Stiele Petersilie
- 400 g Putenhackfleisch • 1 Ei
- 20 g Semmelbrösel • 1 TL Senf
- 1 TL Tomatenmark • Salz
- Edelsüßpaprika • Öl für das Backblech

1 **Pastinaken** und **Möhren** schälen, längs halbieren, auf geöltes Backblech legen. **Honig** und 2 EL heißes Wasser verrühren, 4 EL **Öl** unterrühren. Gemüse mit der Hälfte der Mischung bestreichen, mit **Meersalz** und **Pfeffer** würzen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 180 °C) 50–60 Minuten backen.

2 **Thymian** und **Rosmarin** waschen, grob zerzupfen. Gemüse nach ca. 30 Minuten wenden, mit restlicher Marinade bestreichen und mit Kräutern bestreuen.

3 **Zwiebel** würfeln. **Petersilie** waschen, hacken. **Hack**, **Ei**, Zwiebel, **Semmelbrösel**, **Senf**, **Tomatenmark**, Petersilie, **Salz**, **Pfeffer**, **Paprika** verkneten. Mit angefeuchteten Händen ca. 16 Hackbällchen formen.

4 2 EL Öl erhitzen, Hackbällchen anbraten, 5–10 Minuten vor Ende der Garzeit auf Gemüse verteilen und mitbacken.

ZUBEREITUNGSZEIT:

CA. 1 ¼ STD.

PRO PORTION: CA. 380 KCAL
E 12 G, F 18 G, KH 38 G

! Veggie-Tipp: statt Hackbällchen knusprige Falafel servieren.



Vitalküche

Paprika

Die enthaltene **Folsäure** trägt zum Wachstum, zu einer gesteigerten Zellerneuerung und einem aktiven Immunsystem bei.

Cremige Paprikasuppe

FÜR 4 PERSONEN

- 6 gelbe Paprika
- 4 EL Öl • 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose Kokosmilch
- ca. 1 l Gemüsebrühe
- 5 Radieschen
- 80 g Feldsalat
- 60 g Sonnenblumenkerne
- Salz • Pfeffer
- 2 EL schwarzer Sesam

1 Paprika mit 2 EL Öl einstreichen. Auf einem Backblech im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 220 °C/Umluft: 200 °C) ca. 25 Minuten rösten, gelegentlich wenden. **Zwiebeln** und **Knoblauch** schälen, in feine Würfel schneiden.

2 2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch andünsten. Mit **Kokosmilch** und **Brühe**

ablöschen, ca. 10 Minuten einkochen. Paprika aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen.

3 Radieschen hobeln. **Salat** waschen. **Sonnenblumenkerne** goldbraun rösten.

4 Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen, Haut abziehen und Fruchtfleisch in grobe Stücke schneiden. Paprika zur Suppe geben und fein pürieren, evtl. etwas Brühe zufügen. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

5 Suppe anrichten, mit Radieschen, Salat, **Sesam** und Kernen garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

CA. 45 MIN.

PRO PORTION: CA. 400 KCAL
E 9 G, F 31 G, KH 16 G

! Im Frühling können Sie Brunnenkresse nehmen.

Bunter Wildreis-Salat

FÜR 4 PERSONEN

- 150 g Wildreis • 2 EL Öl
- 3–4 Hähnchenfilets • Salz
- Pfeffer • Edelsüßpaprika
- 1 Aubergine
- 8 EL Balsamico-Essig
- 2 EL Tomatenmark
- 2 EL Honig • 6 EL Olivenöl
- ca. 400 g Rotkohl
- 300 g Salatgurken
- 200 g Radieschen
- unterschiedliche Sorten Microgreens/Kräuter (z.B. Gartenkresse, Kapuzinerkresse usw.)

1 Reis garen. 1 EL Öl erhitzen, **Hähnchen** braten, mit **Salz**, **Pfeffer**, **Paprika** würzen.

2 **Aubergine** in Scheiben schneiden, in einer Grillpfanne in 1 EL Öl braten,

würzen. **Essig**, **Tomatenmark**, ca. 3 EL Wasser, **Honig**, Salz und Pfeffer verrühren. 6 EL **Olivenöl** unterschlagen. **Kohl** in Streifen hobeln. Ca. ¼ der Marinade mit Rotkohl mischen. **Gurken** in Scheiben schneiden. **Radieschen**, bis auf 4 Stück zum Garnieren, halbieren. Reis abtropfen lassen. Hähnchen in Scheiben schneiden.

3 Reis, Aubergine, Hähnchen, Kohl, Gurken, Radieschen mit Dressing und **Microgreens** anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT:

CA. 1 STD.

PRO PORTION: CA. 560 KCAL
E 44 G, F 20 G, KH 47 G

! Auch Sprossen sind beim Detoxing willkommen.



Microgreens

Jung geerntete Kräuter beleben den Stoffwechsel und unterstützen die **körper eigene Entgiftung** von Niere, Leber und Darm.

Gemüse-Pattys zu Mango-Salat



FÜR 4 PERSONEN

- 1 Süßkartoffel • 1 Hokkaido • 280 ml Brühe
- 140 g Quinoa • Salz • ½ Salatgurke
- 200 g Radieschen • 1 reife Mango
- 100 g Babyspinat • 150 g Radicchio
- 1 Zwiebel • 1 Knoblauchzehe
- 1 Bund Petersilie • 5 EL Balsamico-Essig
- 2 TL Senf • 1–1 ½ EL Honig • Pfeffer
- 2–3 EL Olivenöl • 30 g Mehl
- 1 TL gem. Kreuzkümmel • 200 g Feta
- 4–5 EL Öl • Öl zum Bestreichen

1 Süßkartoffel halbieren. Kürbis in Spalten schneiden. Gemüse mit Öl bestreichen, im heißen Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 45 Minuten backen. Brühe aufkochen. Quinoa waschen, mit ½ TL Salz in die Brühe geben, zugedeckt 16–18 Minuten köcheln.

2 Gurke und Radieschen hobeln. Mango in Scheiben schneiden. Spinat waschen. Radicchio waschen, grob zerzupfen. Zwiebel und Knoblauch schälen, würfeln. Petersilie hacken. Zwiebel, Essig, Senf, Honig, Salz und Pfeffer verrühren. Olivenöl unterschlagen.

3 Süßkartoffel schälen, Gemüse pürieren. Püree mit Quinoa, Knoblauch, Mehl, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer, Petersilie vermischen. Feta zerbröckeln, untermischen und zu 16 Bratlinge formen. In Öl braten.

4 Salat und Vinaigrette mischen, Gemüsebratlinge anrichten, mit Petersilie bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT:

CA. 1 ½ STD. WARTEZEIT: CA. 1 STD.

PRO PORTION: CA. 680 KCAL

E 17 G, F 28 G, KH 83 G

! Bratlinge lassen sich am besten mit angefeuchteten Händen formen.



Quinoa

Quinoa-Öl enthält eine sehr hohe Konzentration an Antioxidantien, die uns vor Schäden durch z. B. freie Radikale schützen.

Drei weitere Gründe für eine Detox-Kur

Neue Abwehrkräfte sammeln!

Unser Immun- und Nervensystem bekommt die Chance, sich von Grund auf zu erholen und neue Energie für den Alltag zu tanken. Gerade jetzt in der kalten Jahreszeit eignen sich so ein paar Detox-Tage hervorragend, um Viren, Bakterien und andere Krankheitserreger fernzuhalten und gesund ins Frühjahr zu starten.

Strahlend schöne Haut!

Schönheit kommt bekanntlich von innen – biologisch gesehen sogar auf Zellebene. Denn auch wenn man es oft vergisst, die Haut ist ebenfalls ein Entgiftungsorgan und leistet viel Arbeit, um die Ablagerungen des Alltags loszuwerden. Eine Detox-Kur unterstützt diesen Reinigungsprozess und frischt den Teint auf.

Ein paar Kilos weniger!

Auch wenn beim Detoxen die Gewichtsabnahme nicht im Vordergrund steht, ist sie vielleicht für den ein oder anderen ein positiver Nebeneffekt. Sie können es jedoch eher als eine Art Ernährungs-Neustart sehen, um Gelüste nach fettigem, zuckerreichem Essen zu minimieren und so Heißhungerattacken vorzubeugen.



Ingwer

Scharfstoffe aus der Knolle kurbeln die Durchblutung an. Somit wird der Kreislauf stimuliert und die Entgiftung gefördert.



Spieße auf Kürbis-Ingwer-Püree

FÜR 4 PERSONEN

- 100 g Ingwer
- 8 EL Öl • 1 TL Zimt
- 1 TL Edelsüßpaprika
- 1 TL gem. Kreuzkümmel
- 2 EL Honig • Salz
- Pfeffer
- 650 g Putenbrustfilet
- 2 Zwiebeln • 1 Hokkaido
- 75 ml Orangensaft
- 100 ml Gemüsebrühe
- ½ Bund Koriander
- 2 EL Sesam
- Backpapier
- 4 Schaschlikspieße

1 30 g **Ingwer** schälen, reiben. 4 EL **Öl**, geriebenen Ingwer, **Zimt**, **Paprika**, **Kreuzkümmel**, **Honig** verrühren, mit **Salz**, **Pfeffer** würzen. **Filet** trocken tupfen und in ca. 4x4 cm große Stücke schneiden, marinieren.

2 Rest Ingwer, **Zwiebeln** und **Hokkaido** würfeln, in 2 EL **Öl** andünsten. Mit **Orangensaft** ablöschen, **Brühe** zugeben und zugedeckt ca. 12 Minuten köcheln.

3 Fleisch auf Spieße verteilen, in 2 EL **Öl** anbraten. Auf ein Backblech geben und im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 180 °C) ca. 10 Minuten knusprig garen.

4 Kürbis pürieren, würzig abschmecken. **Koriander** waschen, hacken. Spieße und Püree anrichten, mit **Sesam** und Koriander bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT:
CA. 50 MIN.

PRO PORTION: CA. 600 KCAL
E 46 G, F 20 G, KH 53 G

! Auch lecker: Ingwer-Süßkartoffel-Püree

Kokos-Reis mit Hähnchen

FÜR 4 PERSONEN

- 200 g Basmatireis
- 4 Hähnchenbrustfilets
- 2 EL Öl • Salz • Pfeffer
- 8 Stiele Koriander
- 1 rote Chili
- 1 Bio-Limette
- 100 ml Kokosmilch
- 1 EL Fischsoße
- 75 g Erdnüsse
- 2 Mini-Salatgurken

1 **Reis** nach Packungsanweisung zubereiten. **Hähnchen** trocken tupfen und in flache Stücke schneiden. **Öl** in einer Pfanne erhitzen. Hähnchenstücke darin unter Wenden ca. 5 Minuten braten. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.

2 **Koriander** waschen und Blättchen von den Stielen zupfen, bis auf einige zum Garnieren, hacken. **Chilischote** längs aufschneiden, entkernen

und klein schneiden. **Limette** heiß waschen und die Schale abreiben. Limette halbieren, eine Fruchthälfte auspressen. **Kokosmilch**, **Fischsoße**, **Limettensaft** und -schale, gehackten Koriander und Chili verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

3 **Erdnüsse** grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. **Gurken** waschen und der Länge nach achteln. Reis abgießen, mit Gurken und Filets auf Tellern anrichten. Mit dem Limetten-dressing beträufeln und mit gerösteten Erdnüssen und übrigem Koriander garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:
CA. 40 MIN.
PRO PORTION: CA. 500 KCAL
E 45 G, F 16 G, KH 42 G

! Veggie-Tipp: mit knusprig gebratenem Tofu.

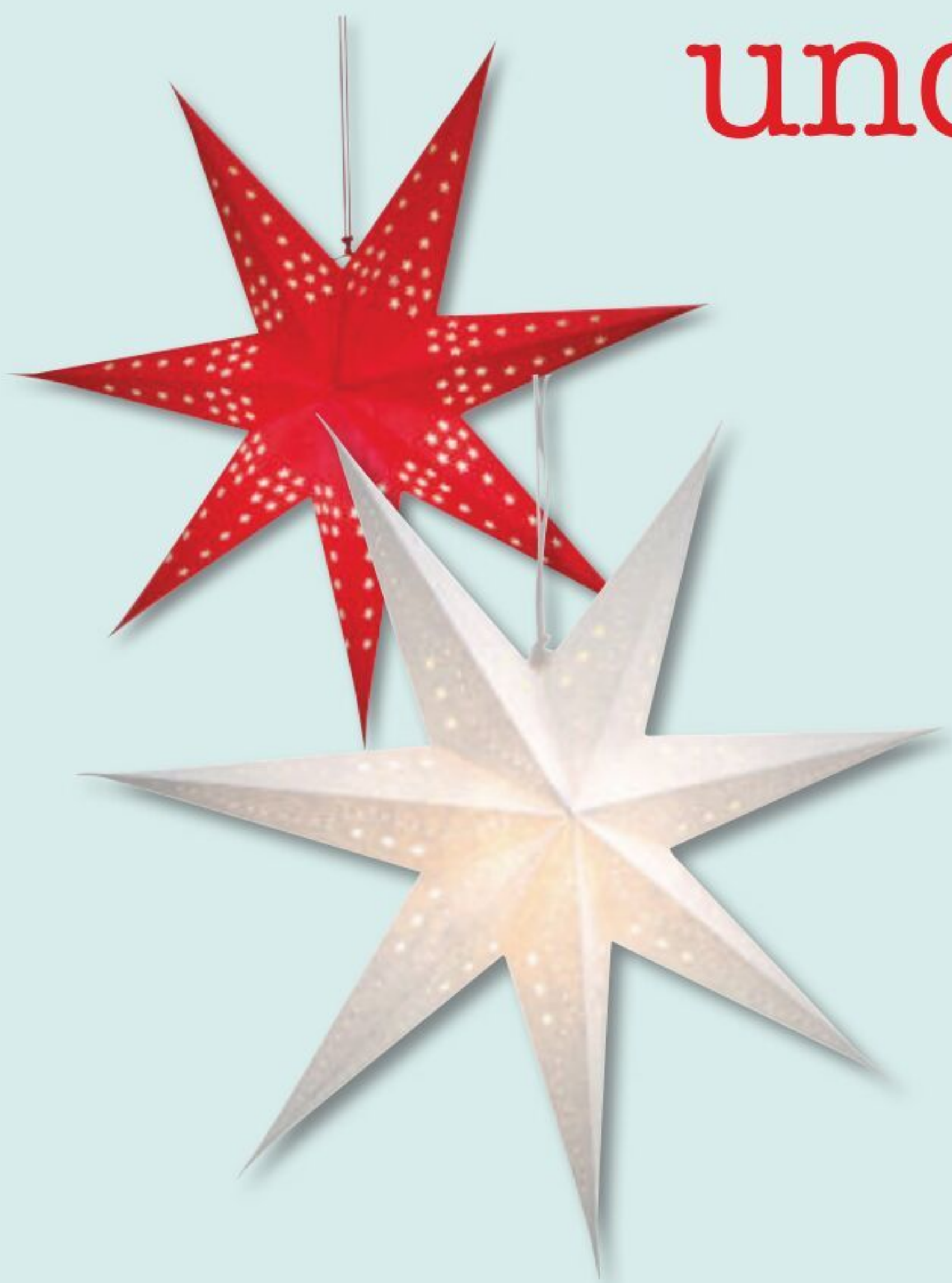


Kokos

Kokoswasser und **-milch** reinigen die Nieren von eingelagerten Giften und unterstützen beim Ausleiten von z. B. Schwermetallen.

Jetzt testen:

**3 Hefte für nur 4,35 € statt 6,60 €
und Geschenk sichern!**



Weihnachts-Lichtstern

Der hängende Lichtstern aus Papier mit ausgestanzten Sternen bringt Gemütlichkeit in Ihr Zuhause. Inklusive Lampenfassung und Stecker. Kabellänge: 3,5 m. Durchmesser: ca. 75 cm. In Rot und Weiß erhältlich.



**GRATIS
ZUR
WAHL!**

Wanduhr Retro

Die lackierte „50's Retro Style“ Küchenuhr mit Chromelementen ist nicht nur ein echter Blickfang. Dank des integrierten Timers haben Sie beim Kochen und Backen immer die Garzeit im Blick. Maße ca.: 22,5 x 16 x 5,2 cm.



Keksmaschine „Cookie“

Keksmaschine „Cookie“ mit 4 Spritzaufsetzern und 19 Plätzchenformen, in Geschenkbox. Maße: Ø 5,6; Höhe ca. 21 cm.



UHGUNGLAUBLICH!
14 MONATE VERSCHENKEN – NUR 12 MONATE ZAHLN!



Schnell bestellen:

Bauer Vertriebs KG
tina Koch&Back-Ideen
Brieffach 14307
20086 Hamburg

Ganz einfach: Coupon bitte vollständig ausfüllen, unterschreiben und gleich abschicken.



0180 6/36 93 36

Mo.–Fr. 8–20 Uhr, Sa. 9–14 Uhr, 0,20 €/Anruf aus dem dt. Festnetz, Mobilfunk max. 0,60 €/Anruf



040/30 19 81 12

Den Coupon ganz einfach per Fax versenden.



www.tinakochen.de/abo

Hier finden Sie weitere interessante Angebote.



www.bauer-plus.de/international

Informationen zu unseren Auslandsangeboten.

Informationen zu Ihrem Abonnement:

Ihr Vertragspartner wird die Bauer Vertriebs KG, Meßberg 1, 20078 Hamburg. Die Bauer Vertriebs KG behält sich vor, Abo-Bestellungen zu prüfen und ggf. aufgrund von z. B. Mehrfachbestellungen abzulehnen. Die Angebote gelten nur, solange der Vorrat reicht. Der Verlag behält sich sonst vor, angemessene Ersatzartikel zu liefern. Einzelheiten zu Ihrem Widerrufsrecht, AGB, Datenschutz und weitere Informationen unter www.bauer-plus.de/agb oder telefonisch unter 0800/6 64 77 72 (kostenfrei).

JA, ICH MÖCHTE 3 HEFTE FÜR NUR 4,35 € STATT 6,60 € TESTEN UND EIN GESCHENK MEINER WAHL DAZU!

Bitte kreuzen Sie ein Geschenk Ihrer Wahl an:

Weihnachts-Lichtstern: ☐ rot (876) ☐ weiß (877) ☐ Wanduhr Retro (725) ☐ Keksmaschine „Cookie“ (24)

315 003 02226973
TIK 2021 – 4669

Ich teste 3 Hefte tina Koch&Back-Ideen für nur 4,35 statt 6,60 €. Danach erhalte ich tina Koch&Back-Ideen von der Bauer Vertriebs KG, Meßberg 1, 20078 Hamburg, jeden Monat zum gleichen Preis wie am Kiosk, zzt. für nur 2,20 € pro Heft, direkt ins Haus geliefert. Die Zustellung erfolgt im 1. Jahr kostenlos, denn das Porto übernimmt der Verlag für mich! Ich spare dadurch 4,80 €. Danach wird pro Heft eine Zustellgebühr von nur 0,40 € erhoben. **Ich lese nur, solange ich möchte, und kann jederzeit zum nächsterreichbaren Heft kündigen.** Wenn ich nach dem Probe-Abo keine Weiterbelieferung wünsche, werde ich Sie spätestens nach Erhalt des 2. Heftes in Textform informieren. Das ausgewählte Geschenk darf ich auf jeden Fall behalten, in ca. 4 bis 6 Wochen kommt mein erstes Heft. Das Angebot gilt nur in Deutschland und solange der Vorrat reicht, Preise inkl. MwSt.

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

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

Ja, ich zahle halbjährlich per Bankeinzug. Dafür erhalte ich 2 Hefte gratis zusätzlich bei Weiterbezug nach dem Probe-Abo im Anschluss an den Zahlungsrhythmus.

IBAN	Bankleitzahl	Kontonummer
Kontoinhaber (Name, Vorname)		
Bankinstitut		

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

Datum, Unterschrift



Lieblinge des Monats

Eine nordische Delikatesse, Lesestoff für Backfans und spritzige Gewinne – das verspricht ein buntes und leckeres neues Jahr zu werden



„In Hamburg sind wir stolz auf unser Labskaus!“

tina-Redakteurin Julia Birk



SPART ZEIT UND GELD

Schnell- kochtöpfe

Sie schonen Vitamine, verkürzen die Garzeit um bis zu 70 Prozent und sind sehr energieeffizient – Schnellkochtöpfe sollte jeder im Haus haben. Wir empfehlen den Testsieger von Fissler, „Vitavit Premium“, für ca. 279 €.



Spezialität des Nordens

Labskaus ist ein altes Seemannsgericht aus gepökeltem Fleisch, Kartoffeln, eingelegtem Fisch und Roter Bete

FÜR 4 PERSONEN:

1. 2 Zwiebeln waschen und halbieren. 500 g gepökelte Rinderbrust im Topf mit Wasser bedecken. Zwiebeln, 2 Lorbeerblätter, 4 Pimentkörner, 4 Gewürznelken und 10 schwarze Pfefferkörner ca. 1 ½ Stunden zugedeckt kochen. 600 g mehligkochende Kartoffeln schälen, würfeln und ca. 30 Minuten vor Garzeitende zur Rinderbrust geben.

2. Abgießen, Brühe auffangen. 250 g Rote Bete (Glas)

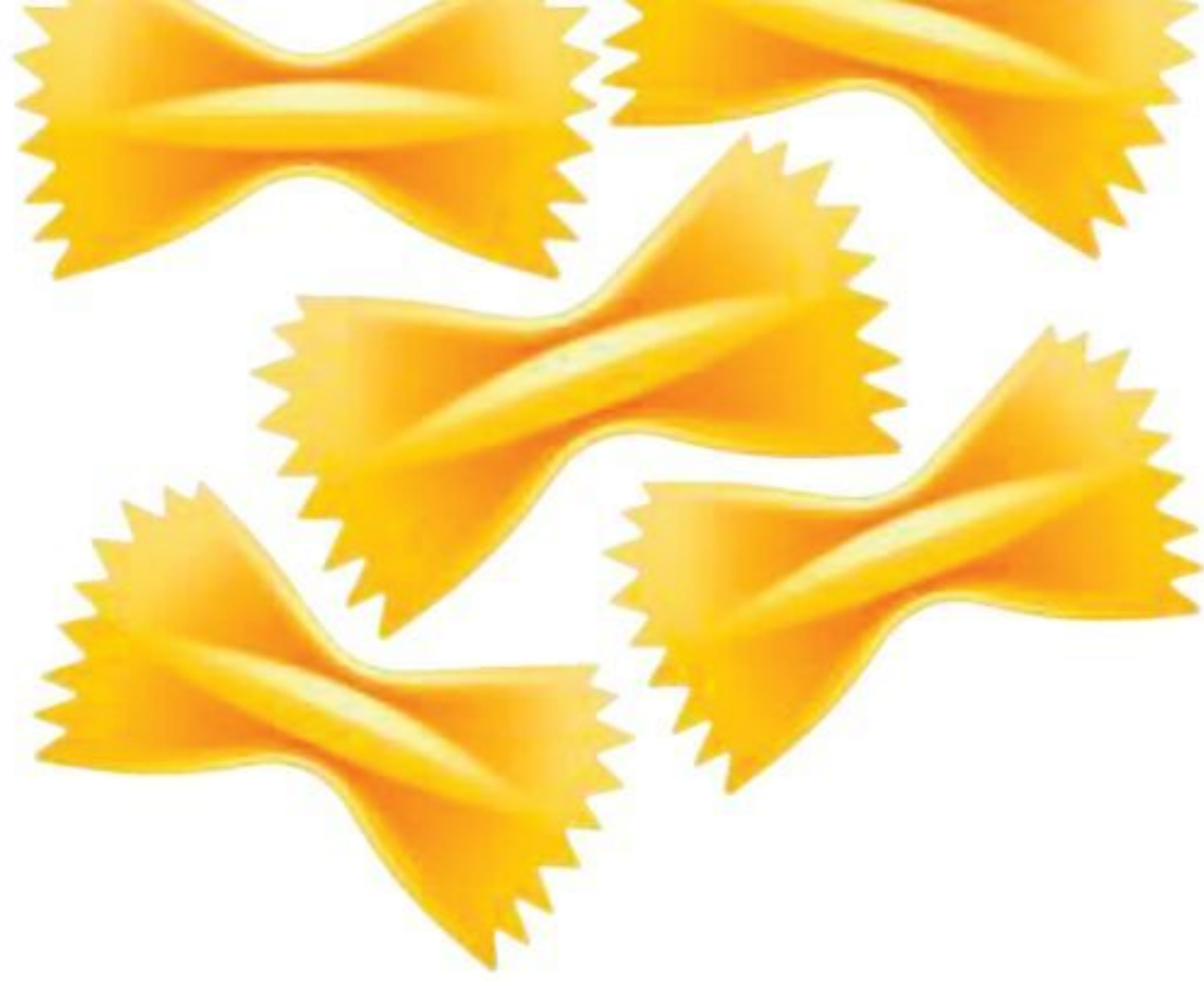
abgießen, Sud auffangen. Fleisch hacken, Kartoffeln stampfen. 4 Matjesdoppel filets fein schneiden, mit Fleisch, ca. 50 ml Rote-Bete-Sud und etwas Pökelbrühe verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

3. Rote Bete würfeln. 200 g Cornichons in Stücke schneiden. 1 EL Butter erhitzen, 4 Eier darin zu Spiegeleiern braten. Kartoffelstampf anrichten, je 1 Ei darauflegen und mit Roter Bete und Gurken bestreuen.



100 % natürlich

Die „Pure Cornichons“ von Kühne kommen ganz ohne Zusatzstoffe aus. Mit Kräutern, Jalapeños und Honig. 327 ml ca. 2,50 €.



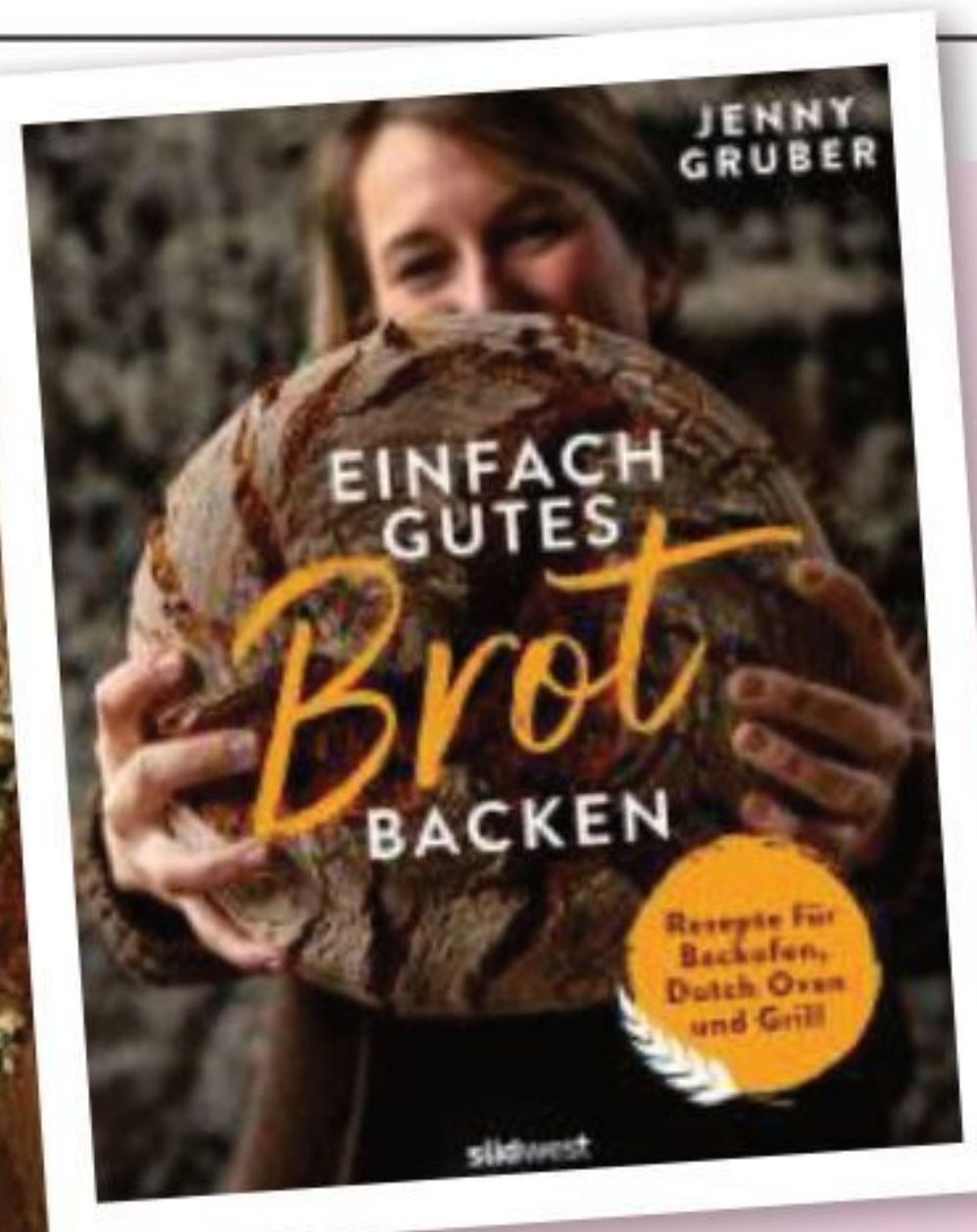
ZAHL DES MONATS

100

Nudelsorten gibt es in Deutschland. Weltweit finden sich sogar über 600. Übrigens: Die längste Nudel der Welt misst 3333 Meter und wurde im Jahr 2004 in Siblingen in der Schweiz hergestellt.

Nicht wegwerfen

Ausgepresste Limetten nicht einfach in den Müll, sondern in den Besteckkorb der Spülmaschine geben. Das duftet nicht nur gut, die Säure löst zudem den Kalk. Das klappt übrigens genauso gut mit Zitronenresten.



Mit Laib und Seele

Jenny Gruber beherrscht ihr Handwerk. Die junge Österreicherin gibt ihr Brotbackwissen schon seit einigen Jahren in Backkursen weiter – und nun auch in ihrem neu erschienenen Buch: „Einfach gutes Brot backen“. Mit vielen Rezepten und tollen Tipps. Südwest Verlag, 25 €.

Genusspakete zum Jahreswechsel

Egal ob Blanco, Rosado oder Tinto: Die spanischen Weine von Freixenet Mederaño sind immer die richtigen Begleiter zum Dinner. Dazu eine passende Gewürzauswahl von Ankerkraut und einem langen Kochabend mit guten Freunden steht nichts mehr im Wege. Zusammen mit Freixenet Mederaño und Ankerkraut verlosen wir drei Pakete mit je 18 Flaschen Wein und einem bunten Gewürzkorbchen sowie fünf reine Weinpakete mit ebenfalls je 18 Flaschen. Füllen Sie dazu einfach den Coupon auf Seite 34 mit dem Stichwort „Weinpaket“ aus und schicken Sie diesen bis zum 4.1.2022 an tina Koch&Back-Ideen, 20631 Hamburg. Wir wünschen allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern viel Glück und drücken die Daumen!



Gewinnspiel

Hepar Hevert Lebertabletten

IMMER WICHTIGER:
LEBERSCHUTZ IM ALLTAG



Falsche Ernährung, Stress, Umweltgifte und Medikamente können verantwortlich sein für eine Leberstörung.

HEPAR HEVERT LEBERTABLETTE

- ✓ Unterstützen die Leistungsfähigkeit der Leber und bessern die gestörten Entgiftungsfunktionen
- ✓ Aktivieren den Stoffwechsel des Leber-Galle-Systems
- ✓ Für die Langzeittherapie geeignet

➔ Mehr Informationen unter www.lebertabletten.de

Hepar Hevert Lebertabletten. Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Besserung der Beschwerden bei Leber- und Galle-Störungen. Eine Arzneimitteltherapie bei Lebererkrankungen ersetzt nicht die Vermeidung der die Leber schädigenden Ursachen (zum Beispiel Alkohol) und sollte nicht ohne ärztlichen Rat erfolgen. Bei anhaltenden, unklaren oder neu auftretenden Beschwerden sowie bei Gallensteinleiden, bei Verschluss der Gallenwege und bei Gelbsucht sollte ein Arzt aufgesucht werden, da es sich um Erkrankungen handeln kann, die einer ärztlichen Abklärung bedürfen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. PZN: 13863263. Hevert-Arzneimittel · www.hevert.de In der Weiherwiese 1 · 55569 Nussbaum

Hepar Hevert Lebertabletten
AUS DER APOTHEKE

PZN 13863263



KLEINE MEERJUNGFRAU
Die Bronzefigur an der Promenade Langelinie ist mittlerweile zum Nationalsymbol geworden



Auch im Norden ein Trend: vegan und vegetarisch



Veggie

Lecker durch Kopenhagen

Die Kulinarik der dänischen Hauptstadt ist so **bunt und vielfältig** wie die stilvollen Hausfassaden im Hafen

Linsen-Frikadellen mit Tomatensoße

FÜR 4 PERSONEN

- 200 g rote Linsen
- 400 ml Gemüsebrühe
- 10 g getr. Steinpilze
- 150 g Räuchertofu
- 50 g feine Haferflocken
- 1 rote Zwiebel • 3 EL Rapsöl
- 400 ml Tomatenstücke (Dose)
- 3 Prisen gem. Wacholder
- Salz • Pfeffer

1 Linsen, Brühe und Pilze aufkochen, ca. 7 Minuten garen. Tofu grob würfeln, mit Linsen samt Garsud pürieren. Haferflocken unterrühren und die Masse ca. 10 Minuten quellen lassen. Zwiebel schälen und fein würfeln.

2 Aus der Linsenmischung 16 walnussgroße Bällchen formen und in 2 EL heißem Öl ca. 10 Minuten braten.

3 1 EL Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin ca. 2 Minuten anschwitzen. Tomaten, Wacholder, ½ TL Salz und Pfeffer zugeben. Soße aufkochen und ca. 8 Minuten köcheln. Linsenbällchen unterheben und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:
CA. 35 MIN.

PRO PORTION: CA. 375 KCAL
E 23 G, F 14 G, KH 41 G

! Dazu passen Kartoffeln, Pastinaken oder Bulgur.

Die Dänen und ihr Smørrebrød – eine Liebe für die Ewigkeit. Die traditionellen Roggenbrote werden mit viel Fisch, Wurst, Käse, Dillsoße und Salat belegt und sind ein fester Bestandteil der Mittagszeit. Anschließend verlocken die zahlreichen Auslagen der Straßencafés mit süßen Plunderteilchen: mal groß, mal klein, mit Pudding oder Kirschen, aber eigentlich nie ohne Zuckerguss.

Einfluss aus Amerika

Der Hotdog ist in Dänemark nicht nur beliebtes Street-Food – er ist mittlerweile ein Teil der Kultur. An beinahe jeder Straßenecke findet man einen Pølsevogn (dt. Hotdog-Bude). ■



In aller Munde
Noch mehr Rezepte in „Der Geschmack von Kopenhagen“. GU, 22 €



Spandauer (Vanilleplunder)



FÜR CA. 16 STÜCK

- 2 Eier • 10 g frische Hefe
- 600 ml + 2 EL Milch
- 500 g Mehl
- 50 g Butter • Salz
- 1 Päck. Vanillepuddingpulver (zum Kochen) • 4 EL Zucker

1 1 Ei trennen. **Hefe** in 200 ml **Milch** auflösen. **Mehl**, **Butter**, **Salz**, Eiweiß und das 2. Ei zugeben, ca. 10 Minuten verkneten. Zur Kugel formen und abgedeckt im Kühlschrank über Nacht ruhen lassen.

2 Puddingpulver, Zucker und 60 ml Milch glatt rühren. 340 ml Milch aufkochen, mit angerührtem Puddingpulver binden,

ca. 10 Minuten abkühlen lassen. Dabei regelmäßig umrühren.

3 Zwei Backbleche mit Backpapier belegen. Teig 50x50 cm breit ausrollen und in 16 Quadrate schneiden. Ecken je zur Mitte einschlagen und Pudding in der Mitte verteilen. Auf den Blechen 45–60 Minuten gehen lassen. Eigelb und 2 EL Milch verquirlen, Ränder damit bestreichen. Im heißen Ofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 25 Minuten backen.

ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 2 STD.

WARTEZEIT: CA. 12 STD.

PRO STÜCK: CA. 190 KCAL

E 5 G, F 5 G, KH 30 G

! Die Bleche am besten nacheinander backen.

Smørrebrød mit Kartoffeln



FÜR 4 PERSONEN

- 400 g Kartoffeln • 1 Zwiebel
- Salz • 1 Bio-Zitrone
- 80 g Mayonnaise
- 40 g Cornichons (Glas)
- 1 Schale Kresse • 1 EL Mehl
- 3 EL Öl • 4 TL Butter
- 4 Scheiben Roggenbrot

1 **Kartoffeln** 15–20 Minuten garen. Abgießen, auskühlen lassen. **Zwiebel** schälen, in Ringe schneiden, mit 1 TL **Salz** vermengen, ca. 10 Minuten ziehen lassen. **Zitrone** abreiben. Abrieb mit **Mayo** verrühren.

Cornichons längs in Scheiben schneiden. **Kresse** waschen.

2 Zwiebel abgießen, **mehlieren** und in **Öl** knusprig braten. **Butter** auf **Brot** streichen, leicht salzen. Kartoffeln pellen, in Scheiben schneiden, mit Zitronenmayo, Röstzwiebeln und Cornichons auf Broten anrichten. Mit Kresse bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 35 MIN.

PRO PORTION: CA. 450 KCAL

E 6 G, F 27 G, KH 43 G

! Bio-Zitrone vor dem Abreiben gut waschen.



Auf Deutsch heißt Smørrebrød einfach Butterbrot

Es gibt so viel zu entdecken!



HOCH HINAUS
Der Runde Turm diente früher als Sternwarte und Bibliothek. Heute ist der treppenlose Aufstieg vor allem wegen des genialen Ausblicks so beliebt.



KÖNIGLICH
Ist die Königin im Schloss Amalienborg, findet jeden Tag pünktlich um zwölf Uhr die Wachablösung statt. Ein tolles Spektakel, das man nicht verpassen sollte.



UNTERHALTEND
Der Tivoli ist ein Vergnügungspark im Zentrum von Kopenhagen – mit einer Mischung aus Attraktionen, Fahrgeschäften, Kultur- und Musikprogramm.



Ihr Einkaufszettel



FÜR 4-6 PERSONEN

- 1 Pack. (450 g; 6 rechteckige Scheiben) TK-Blätterteig
- 2 Knoblauchzehen • 750 g Champignons
- 4 EL Öl • Salz • Pfeffer • 8 Stiele Petersilie
- 50 g Mascarpone • 1 kg Hokkaido-Kürbis
- 2 Zwiebeln • 100 g getr. Softaprikosen
- 2 EL Butter • Muskat • 75 g Walnüsse
- 150 g Weißbrot • 6 Stiele Thymian
- 2 Eier • 1 TL Zimt • 4 rote Zwiebeln
- 1 EL brauner Zucker • 125 ml Gemüsebrühe
- 175 ml roter Portwein • 50 ml Rotweinessig
- 1 Eigelb • 2 EL Speisestärke
- 1-2 TL Orangenmarmelade • Backpapier



„Hier dient
Hokkaido als
Fleischersatz!“

tina-Köchin Stefanie Kröger-Firek

Veggie

Aromatisch!
Das Zwiebel-Confit
wird mit Marmelade
veredelt

Vegetarische Pastete à la Wellington

Für neue Rezept-Ideen guckt Stefanie gern mal über den Tellerrand – diesmal hat sie sich von der englischen Küche inspirieren lassen

1

Teige auftauen lassen. **Knoblauch** schälen, **Pilze** putzen, beides fein hacken. 2 EL **Öl** erhitzen, Pilze darin scharf anbraten. Kurz vor Ende Knoblauch zufügen und mitbraten. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. **Petersilie** waschen, Blättchen hacken. Mit **Mascarpone** unter die Pilze mengen und abkühlen lassen. **Kürbis** würfeln. **Zwiebeln** schälen, würfeln. **Aprikosen** halbieren. **Butter** erhitzen, Kürbis und Zwiebeln darin ca. 8 Minuten anbraten. Mit Salz, Pfeffer und **Muskat** würzen.



2

Nüsse rösten, hacken. **Brot** in kleine Würfel schneiden. **Thymian** waschen, hacken. Kürbis mit einem Kartoffelstampfer grob stampfen. Mit Aprikosen, Nüssen, Brot, Thymian und **Eiern** vermengen und mit **Zimt**, Salz und Pfeffer würzen. Masse kurz ziehen lassen. **Rote Zwiebeln** schälen, würfeln. 2 EL Öl erhitzen, Zwiebeln darin glasig dünsten. **Zucker** darüberstreuen und karamellisieren. Mit **Brühe**, **Portwein** und **Essig** ablöschen und ca. 30 Minuten köcheln. Teigplatten leicht überlappend nebeneinanderlegen und etwas ausrollen.



3

Pilzmasse darauf verteilen. Kürbismix mittig länglich daraufgeben. Blätterteigränder einschlagen und Braten vollständig einrollen. Ende mit Wasser bepinseln und etwas andrücken. Braten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, Blätterteig-Naht sollte nach unten zeigen. **Eigelb** und 2 EL Wasser verquirlen, Blätterteig damit bestreichen. Im heißen Ofen (E-Herd: 220 °C/Umluft: 200 °C) ca. 30 Minuten backen.



4

Stärke und 2 EL Wasser glatt rühren, Zwiebel-Confit damit abbinden. Kurz köcheln und mit **Marmelade** abschmecken. Braten aus dem Ofen nehmen und in Scheiben schneiden. Mit Zwiebel-Confit auf Tellern anrichten. Restliches Confit dazu reichen.

! Dazu schmeckt ein frischer Feldsalat.





Gastlichkeit

Mit dabei:
Ingwer als
Immunstärker

An kalten Wintertagen ...

*... wärmen wir uns nur allzu gern
bei Punsch, Gulaschsuppe
und Kartoffelpastete wieder auf*

Feurige
Gulaschsuppe



Würstchen im Schlafrock

Blitz- Schokolade

1,5 l Milch in einem Topf erhitzen.
3–4 EL Nussnugatcreme mit
einem Schneebesen einrühren.
Heiße Schokolade in Becher
verteilen. 60 g Mini-Marsh-
mallows auf die Schokolade
streuen und mit 6 TL
Schokoladensoße
beträufeln.

Rote-Bete-Salat mit Feta

Veggie



Heißer Apfel- Würz-Punsch

Zeitplan

1 Tag vorher

Apfel-Punsch ansetzen.

2 Stunden vorher

Gulasch ansetzen. Kartoffel-Porree-Mix
und Rote Bete vorbacken.

1 Stunde vorher

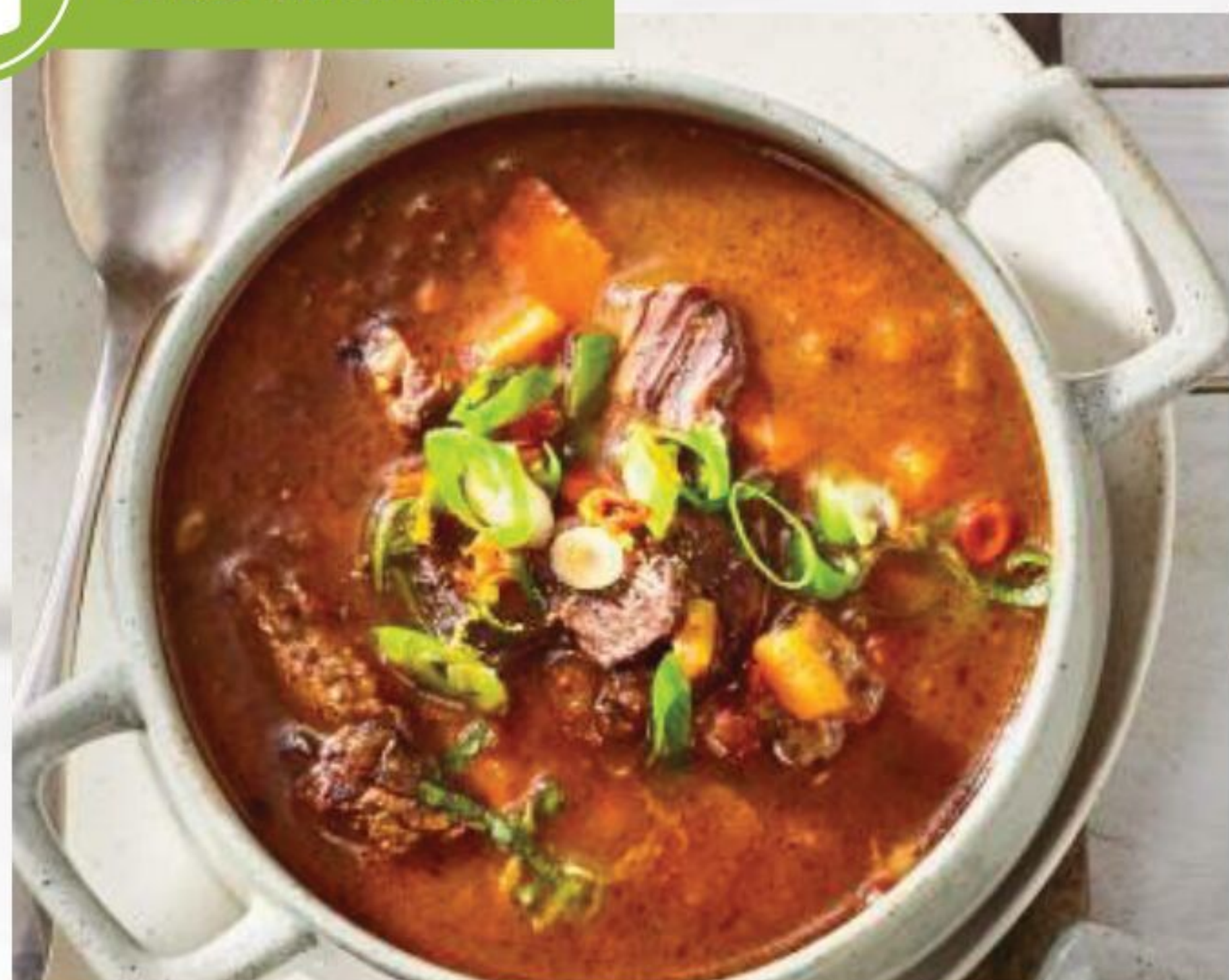
Würstchen in Teig einwickeln, backen.
Pastete zubereiten und in den Ofen
schieben. Salat-Dressing anrühren. Nüsse
rösten. Dessert vorbereiten, ziehen lassen.

Kurz vorher

Punsch erwärmen, servieren. Gulasch mit
Toppings anrichten. Salat-Zutaten
vermengen. Heiße Kirschen kochen, zum
Dessert geben und anrichten.



Windbeuteltraum mit heißen Kirschen



Feurige Gulaschsuppe



FÜR 6 PERSONEN

- 1,25 kg Rindergulasch • 4 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Stück (ca. 3 cm) Ingwer
- 3 bunte Paprikaschoten • ½ Hokkaido
- 3 EL Öl • Salz • Pfeffer
- 1 EL Tomatenmark • 125 ml Sojasoße
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 2 rote Chilischoten
- Abrieb von 1 Bio-Orange

1 Gulasch kleiner schneiden. **Zwiebeln** und **Knoblauch** schälen. Zwiebeln würfeln, Knoblauch hacken. **Ingwer** schälen, fein würfeln. **Paprika** waschen, würfeln. **Kürbis** entkernen und würfeln.

2 Öl im Bräter erhitzen. Fleisch portionsweise anbraten. Herausnehmen. Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer, Paprika und Kürbis im heißen Bratfett ca. 10 Minuten braten. Fleisch zufügen. Alles mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. **Tomatenmark** einrühren, kurz anschwitzen. Mit **Sojasoße** und 1,2 l Wasser ablöschen. Aufkochen, zugedeckt ca. 1 ½ Stunden köcheln.

3 Lauchzwiebeln waschen, in feine Ringe schneiden. **Chilis** entkernen, in feine Ringe schneiden. Lauchzwiebeln, Chilis und **Orangenabrieb** mischen. Suppe abschmecken und anrichten. Topping nach Belieben auf der Suppe verteilen.

ZUBEREITUNGSZEIT:

CA. 2 ¼ STD.

PRO PORTION: CA. 480 KCAL

E 38 G, F 27 G, KH 19 G

! Je feiner der Ingwer geschnitten wird, desto schärfer schmeckt er.



Würstchen im Schlafrock



FÜR CA. 24 STÜCK

- 2 Scheiben (à 75 g) TK-Blätterteig
- 24 Mini-Kabanossi
- 1 Eigelb
- 2 EL Sesam (z.B. heller und dunkler)
- Backpapier

1 Blätterteig aus der Kühlung nehmen und ca. 10 Minuten antauen lassen. Dann Teigscheiben quer in je 6 Streifen (à ca. 2,5 cm) schneiden. Streifen diagonal längs halbieren, sodass längliche Dreiecke entstehen. **Kabanossi** je auf die breite Seite der Teigdreiecke legen und vorsichtig einrollen. Würstchen-Päckchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

2 Eigelb und 1 EL Wasser mit einem Schneebesen verquirlen. Blätterteig-Päckchen damit dünn bestreichen. Mit hellem und dunklem **Sesam** bestreuen. Würstchen im Schlafrock im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 15 Minuten knusprig backen. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT:

CA. 45 MIN.

PRO STÜCK: CA. 50 KCAL

E 1 G, F 4 G, KH 2 G

! Für Kinder: Mini-Wiener nehmen, die sind milder im Geschmack.



Veggie

Kartoffel-Porree-Pastete



FÜR CA. 12 STÜCKE

- 800 g Kartoffeln • 1 Stange Porree
- 4 Stiele Thymian • Salz • Pfeffer
- 150 g Crème fraîche
- 2 Pack. (à 275 g) Blätterteig (Kühlregal) • 100 g Hartkäse
- 1 Eigelb • Backpapier

1 Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. **Porree** waschen, längs halbieren und in halbe Ringe schneiden. **Thymian** waschen, Blättchen hacken. Alles mischen, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 20 Minuten backen.

2 Kartoffeln herausnehmen und mit **Crème fraîche** mischen. **1 Blätterteig** samt Backpapier auf einem Backblech entrollen. Mit Kartoffelmasse belegen, dabei rundherum ca. 2 cm Rand lassen. **Käse** reiben und darüberstreuen. **2. Blätterteig** über der Füllung entrollen. Teigländer mit einer Gabel andrücken. **Eigelb** und 1 TL Wasser verquirlen. Teigdeckel damit bestreichen. In den Teigdeckel mittig 4 Schlitz schneiden, damit die Feuchtigkeit entweichen kann. Im heißen Ofen bei gleicher Hitze ca. 25 Minuten backen.

ZUBEREITUNGSZEIT:

CA. 1 ½ STD.

PRO STÜCK: CA. 300 KCAL

E 6 G, F 17 G, KH 29 G

! Festkochende Kartoffeln behalten auch beim Backen ihre Struktur.



Rote-Bete-Salat mit Feta

FÜR 6 PERSONEN

- 6 Rote-Bete-Kugeln (ca. 1 kg)
- 5 EL Olivenöl • 1 TL brauner Zucker
- Salz • Pfeffer • 75 g Haselnüsse
- 1 EL Mohn • 300 g Joghurt
- 1 TL Senf
- Abrieb und Saft von ½ Bio-Zitrone
- 200 g Feta • 6 Stiele Dill
- Backpapier

1 **Rote Bete** waschen, schälen und achteln. Mit 3 EL **Öl**, **Zucker**, 1 TL **Salz** und ½ TL **Pfeffer** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mischen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 40 Minuten backen.

2 **Haselnüsse** in einer Pfanne ohne Fett rösten. Herausnehmen und grob hacken. **Mohn** in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis er zu duften beginnt. Sofort herausnehmen.

3 Für das Dressing **Joghurt**, 2 EL **Öl**, **Senf**, **Mohn**, **Zitronenabrieb** und **-saft** verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. **Feta** zerbröckeln. **Dill** waschen und die Fähnchen abzupfen.

4 Rote Bete herausnehmen, auf einer Platte verteilen und ca. 10 Minuten abkühlen lassen. Haselnüsse und Feta darüber verteilen. Dressing darübergießen. Mit Dill garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:
CA. 1 ¼ STD.
PRO PORTION: CA. 350 KCAL
E 13 G, F 23 G, KH 19 G

! *Leckere Variante: mit Walnüssen und Ziegenkäse.*



Windbeuteltraum mit heißen Kirschen

FÜR 6 PERSONEN

- 500 g Sahnequark
- 400 g Schmand
- 3 Päck. Vanillezucker
- 2 EL flüssiger Honig
- 1 Pack. (250 g) Windbeutel mit Sahnefüllung
- 450 ml + 5 EL Kirschnektar
- 1 EL Zucker
- 2 EL Speisestärke
- 300 g TK-Kirschen
- 25 g Vollmilchschokolade
- Puderzucker zum Bestäuben

1 **Quark**, **Schmand**, 2 Päck. **Vanillezucker** und **Honig** mit den Schneebesen des Rührgeräts ca. 2 Minuten aufschlagen. Creme in eine Dessertschale füllen. **Windbeutel** darauf verteilen und ca. 15 Minuten ziehen lassen.

2 450 ml **Kirschnektar**, 1 Päck. **Vanillezucker** und **Zucker** aufkochen. 5 EL Nektar und **Stärke** glatt rühren, in den kochenden Nektar rühren und ca. 2 Minuten köcheln. **Kirschen** unterheben und kurz erhitzen. **Schokolade** in feine Späne hobeln. Kurz vor dem Servieren heiße Kirschen über die Windbeutel verteilen. Mit Schokolade und **Puderzucker** bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT:
CA. 45 MIN.
PRO PORTION: CA. 420 KCAL
E 13 G, F 25 G, KH 32 G

! *Um Zeit zu sparen, nehmen Sie fertige rote Grütze.*



Heißer Apfel-Würz-Punsch

FÜR 6 GLÄSER (À CA. 250 ML)

- 1,7 kg Äpfel (z.B. Boskop)
- 100 g brauner Zucker
- 3 Gewürznelken • 3 Zimtstangen
- 3 Sternanis
- Abrieb von 1 Bio-Orange
- 6 Rosmarinzweige
- 12 kleine kernlose Weintrauben
- eventuell Rum und Amaretto zum Auffüllen

1 Am Vortag **Äpfel** waschen und samt Kerngehäuse klein schneiden. Äpfel mit **Zucker**, **Nelken**, **Zimt**, **Sternanis** und **Orangenabrieb** in einen großen Topf geben. Ca. 2 l Wasser angießen. Alles aufkochen und offen ca. 1 Stunde köcheln. Dann alles in ein großes feines Sieb gießen und über Nacht abtropfen lassen. Ergibt ca. 1,5 l Saft.

2 Am nächsten Tag aufgefangenen Saft erhitzen. Je nach Intensität des Saftes eventuell mit Wasser etwas verdünnen. **Rosmarin** und **Weintrauben** waschen und trocken tupfen. Je 2 Weintrauben auf die Rosmarinzweige spießen. Heißen Apfelpunsch in Gläser verteilen. Pur genießen oder nach Belieben etwas **Rum** oder **Amaretto** zugießen. Punsch mit Rosmarinzweigen verzieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:
CA. 2 STD.
WARTEZEIT: CA. 12 STD.
PRO GLAS: CA. 190 KCAL
E 1 G, F 1 G, KH 43 G

! *Lässt sich super vorbereiten und schnell erwärmen.*



Lieblingsideen mit Rosenkohl

Wenn die Wettervorhersage auf Dauerregen steht, stärken wir uns mit einer **zusätzlichen Vitamin-C-Portion** aus den grünen Kohlköpfchen



*„Frische pur!
Mit knackigen
Lauchzwiebeln“*

Bolognese-Eintopf mit Rosenkohl ⓘ

400 g Rosenkohl waschen und halbieren. **½ Steckrübe** schälen, in ca. 1 cm große Würfel schneiden. **4 Lauchzwiebeln** waschen und in feine Ringe schneiden. **150 g Speck** würfeln. **2 Zwiebeln** schälen, fein würfeln. **1 Knoblauchzehe** schälen und fein hacken. **3 EL Öl** im

Topf erhitzen. Speck, Zwiebeln und Knoblauch darin ca. 2 Minuten anbraten. **500 g Hackfleisch** zugeben und 4–5 Minuten krümelig braten. **3 EL Tomatenmark** unterrühren, anschwitzen und **1 Dose (425 ml) stückige Tomaten** zugeben. Mit **700 ml Gemüsebrühe** aufgießen, aufkochen.

Kohl, Rübe und **2 EL Balsamico-Essig** zufügen und 12–14 Minuten köcheln. **3 Stiele Oregano** waschen, Blättchen von den Stielen zupfen. 2–3 Minuten vor Ende der Garzeit Oregano, bis auf etwas zum Garnieren, und Lauchzwiebeln in den Eintopf geben. Mit **Salz** und **Pfeffer**

abschmecken und mit Oregano garnieren. Dazu schmecken Ciabattabrot und cremiger Schmand.

ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 30 MIN.

! Hier passen Puten- und gemischtes Hackfleisch.



Rosenkohl-Birnen-Salat !

800 g Rosenkohl waschen, Röschen halbieren und in kochendem **Salzwasser** ca. 5 Minuten garen. **2 Birnen** schälen, entkernen und in Spalten schneiden. Rosenkohl abgießen. **4 EL Öl** erhitzen. Rosenkohl und Birnenspalten darin ca. 5 Minuten dünsten. Mit Salz und **Pfeffer** würzen.

2 EL braunen Zucker darüberstreuen, karamellisieren. **80 g Walnüsse** unterheben. **1 Granatapfel** halbieren, Kerne herausklopfen. **40 g Gorgonzola** grob zerbröseln, mit Rosenkohlsalat anrichten. Granatapfelkerne darüberstreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 30 MIN.



Rosenkohl-Curry !

2 Süßkartoffeln, **2 Zwiebeln** und $\frac{1}{4}$ **Sellerieknolle** schälen, würfeln. **300 g Rosenkohl** waschen, halbieren. **1 rote Chili** in Ringe schneiden. **4 EL Öl** erhitzen. Zwiebeln und Chili darin andünsten. **1 TL grüne Currypaste** einrühren. Sellerie, Kohl und Süßkartoffeln zugeben. Mit **500 ml Gemüsebrühe**

und **100 g Schlagsahne** ablöschen. Ca. 15 Minuten köcheln. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. **2 Packungen (à 250 g) Basmati-Expressreis** zubereiten. **40 g Cashewkerne** hacken. Reis abgießen, mit Curry und Cashews anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 30 MIN.



Rosenkohl-Speck-Spieße !

600 g Rosenkohl waschen, in **Salzwasser** ca. 6 Minuten garen. Abgießen. Röschen abwechselnd mit **100 g Bacon** auf Holzspieße stecken. Auf ein Backblech legen. Mit **2 EL Öl** beträufeln. Mit Salz und **Pfeffer** würzen. Im Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca.

15 Minuten garen. 1 l Wasser aufkochen, **1 Packung (2 Beutel à 100 g) Kartoffelpüree „Das Komplette“** einrühren, würzen. **50 g Parmesan** hobeln, unterheben. Püree mit Rosenkohlspeisen anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 30 MIN.



Rosenkohl-Kartoffel-Pfanne !

600 g Kartoffeln schälen, vierteln. **400 g Rosenkohl** waschen, halbieren. Beides in **Salzwasser** ca. 15 Minuten garen. **150 g geräucherten durchwachsenen Speck** in Streifen schneiden. **2 Zwiebeln** schälen, würfeln. **2 EL Öl** erhitzen. Speck auslassen.

Zwiebeln zugeben. Kohl und Kartoffeln abgießen, zugeben und ca. 8 Minuten braten. Mit Salz, **Pfeffer** und **Muskat** würzen. **1 Bund Schnittlauch** in Röllchen schneiden, Pfanne damit bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 30 MIN.





Zitronen-Finale

Ob als cremige Füllung im Kleingebäck oder frisch gepresst im locker-saftigen Kuchenteig – mit aromatischen Zitronen lassen sich immer die herrlichsten Nachtische zaubern

Wie süß!
Spekulatius-
Töpfchen!

Zitronen-Muffins mit Baiserhäubchen



FÜR 6 STÜCK

- 200 g Spekulatius
- 130 g Butter
- 2 Bio-Zitronen
- 3 Eier
- 270 g Zucker
- 1 Päck. Vanillezucker
- 3 Eiweiß

1 Spekulatius zerbröseln. 50 g Butter schmelzen. Mit Bröseln mischen und als Boden in die Mulden von 6 Mini-Muffinformen andrücken. Dabei einen Rand formen. Im heißen Ofen (E-Herd: 180 °C/ Umluft: 160 °C) ca. 10 Minuten backen. Abkühlen lassen.

2 Zitronen waschen, Schale abreiben und Saft auspressen. Eier, 90 g Zucker und

Vanillezucker aufschlagen. Zitronensaft, -schale und 80 g Butter in Stückchen unterrühren. Über einem heißen Wasserbad rühren, bis die Mischung eindickt. Auskühlen lassen.

3 Bröselböden mit der Zitronencreme füllen. Kühl stellen. 180 g Zucker und 100 ml Wasser aufkochen. Eiweiß steif schlagen.

Wenn der Sirup ca. 120 °C erreicht hat, in dünnem Strahl unter den Eischnee schlagen. Baiser als Tuffs auf die Küchlein spritzen, einige Minuten unter dem Backofengrill bräunen.

ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 1 STD.
PRO STÜCK: CA. 654 KCAL
E 7 G, F 29 G, KH 67 G

! Wer hat, benutzt einen Crème-brûlée-Brenner.



Französische Zitronen-Baba



FÜR CA. 8 STÜCKE

- 5 Bio-Zitronen
- 180 g Puderzucker
- 50 ml brauner Rum
- 120 g Butter
- 2 Eier
- 130 g Mehl
- ½ TL Backpulver
- Fett und brauner Zucker für die Form

1 Für den Sirup Schale von 1 **Bio-Zitrone** abreiben. Saft von 4 Zitronen auspressen. Saft in einen Topf geben, mit 100 g **Puderzucker** und **Rum** aufkochen, ca. 2 Minuten köcheln.

2 1 Zitrone waschen und in dünne Scheiben schneiden. Ca. 30 Sekunden in heißem Wasser blanchieren. Dann bei schwacher Hitze mit 2 EL des selbst gemachten Sirups ca. 1 Stunde köcheln (sie müssen lichtdurchlässig sein). Evtl. nach einiger Zeit etwas Wasser und **braunen Zucker** zugeben, falls der Sirup zu schnell reduziert.

3 **Butter** in einem kleinen Topf schmelzen. In einer Schüssel **Eier** mit 80 g Puderzucker und Zitronenabrieb verquirlen. Flüssige Butter unterrühren. **Mehl** und **Backpulver** mischen, dazugeben und unterheben. Der Teig sollte sehr homogen sein. Teig in eine gefettete und mit braunem Zucker ausgestreute Ringform/Savarinform geben. Im heißen Ofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) 25–30 Minuten backen.

4 Den noch lauwarmen Kuchen aus der Form lösen und in der Hälfte des Rumsirups tränken. Kandierte Zitronenscheiben darauf anrichten und mit Rest Sirup beträufeln.

ZUBEREITUNGSZEIT:

CA. 1 ¼ STD.

PRO STÜCK: CA. 304 KCAL
E 4 G, F 14 G, KH 35 G

! Eine klassische Baba wird mit Hefe gemacht.



Was häufig hinter Magen-Darm-Problemen steckt:

Fructose-Intoleranz!

Jeder Dritte ist betroffen – Sie auch?²

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

Ein Apfel am Tag erspart den Arzt? Oft gilt das Gegenteil: Vielen Menschen grummelt es nach dem Verzehr von Obst im Bauch. Kennen Sie das auch? Dann reagieren Sie vermutlich empfindlich auf Fruchtzucker (Fructose). Das Problem: Dieser ist längst nicht nur in Früchten und Säften enthalten, sondern auch

Typische Symptome einer Fructose-Intoleranz¹

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

in Gemüse und dem „normalen“ Haushaltszucker. Was dazu führt, dass wir oft viel mehr davon verzehren, als wir ahnen...

Zucker in der Nahrung: die Fructose-Bombe

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

Die größten Fructose-Quellen

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

¹ Zur Verhütung / Linderung von durch Fructose-Malabsorption bedingten Verdauungsbeschwerden.

² www.dge.de/uploads/media/DGE-Pressemedung-intern-04-2011-DGE-Infothek-Fructose.pdf.

³ Fructaid® wandelt Fructose in Glucose (Traubenzucker) um.

Fructose-Unverträglichkeit¹

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

- Fructaid® ist sicher und schaltet Fructose einfach aus³
- Das patentierte Medizinprodukt bei Fructose-Intoleranz
- Praktisch für unterwegs: einzeln abtrennbare Kapseln

Tschüss, Fructose-Beschwerden: Fructaid® schaltet Fructose aus

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

In jeder Apotheke erhältlich!



Fructaid® – das patentierte Medizinprodukt bei Fructose-Intoleranz¹

Ausführliche Informationen unter www.fructaid.de





Nusskuchen – die sind der Kracher

*Süß, saftig und nussig ist eine unschlagbar gute Kombination!
Vor allem mit feinen Cremes und Schokolade*

„Der fluffige
Hefeteig ist mit
Rum-Rosinen
gefüllt!“



Kaisergugelhupf mit Mandelkrone



FÜR 16–18 STÜCKE

- 150 g Rosinen
- 100 ml Rum • 500 g Mehl
- 250 g Schlagsahne
- 30 g frische Hefe
- 1 TL + 175 g Zucker
- 180 g weiche Butter
- Salz • 6 Eigelb
- Abrieb von 1 Bio-Zitrone
- 60 g Mandelblättchen
- 1 EL Zimt
- weiche Butter für die Form
- Mehl für die Arbeitsfläche
- Backpapier

1 Rosinen und Rum mischen, in ein Schraubglas geben und über Nacht ziehen lassen.

2 Mehl in eine große Schüssel geben, eine tiefe Mulde hineindrücken. Sahne lauwarm erwärmen. Hefe und 1 TL Zucker darin auflösen, in die Mehlmulde geben, mit etwas Mehl vom Rand zum Vorteig verrühren. Zugedeckt ca. 20 Minuten gehen lassen.

3 150 g weiche Butter, 175 g Zucker und 1 Prise Salz cremig rühren. Eigelb unterschlagen. Zitronenschale unterrühren. Mehl und Vorteig

zur Buttercreme geben und gut verkneten. Zugedeckt 1–1 ½ Stunden gehen lassen.

4 Kronen-Gugelhupfform (ca. 3 l Inhalt; 22 cm Ø) fetten. Form mit Mandelblättchen ausstreuen. Teig verkneten. Einen Bogen Backpapier mit Mehl bestäuben. Teig darauf rechteckig (ca. 32 x 50 cm) ausrollen. Rosinen abtropfen. Teig mit Zimt bestäuben. Rum-Rosinen darauf verteilen. Teig längs aufrollen. Teigkanten mit Wasser anfeuchten und etwas andrücken. Rolle in die Form legen, nochmals ca. 1 Stunde gehen lassen.

5 30 g Butter schmelzen. Hefeteig damit einstreichen. Im heißen Ofen, 2. Schiene von unten (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) 40–45 Minuten backen. Eventuell nach ca. 25 Minuten abdecken. Fertigen Gugelhupf ca. 15 Minuten in der Form abkühlen lassen, dann stürzen und auskühlen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT:

CA. 1 ½ STD.

WARTEZEIT: CA. 14 STD.

PRO STÜCK: CA. 320 KCAL
E 5 G, F 17 G, KH 33 G

! Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.

Zucchini-Kuchen mit Haselnüssen

FÜR CA. 18 STÜCKE

- 200 g Zucchini • 3 Eier
- 350 g + 2 EL Zucker
- 1 Päck. Vanillezucker
- 1 TL Salz • 175 ml + 1 EL Öl
- 150 g gem. Haselnüsse
- 250 g Mehl • 1 TL Zimt
- 1 Päck. Backpulver
- 50 g Haselnussblättchen
- 200 g Zartbitterkuvertüre
- Fett und Semmelbrösel für die Form
- Backpapier

1 Zucchini waschen, raspeln. Eier, 350 g Zucker, Vanillezucker und Salz ca. 5 Minuten cremig aufschlagen. 175 ml Öl unter Rühren unterschlagen.

2 Nüsse, Mehl, Zimt und Backpulver mischen und unterrühren. Zucchini gut

ausdrücken, unterheben. Eine Kastenform (1,5 l Inhalt) fetten und mit Semmelbröseln ausstreuen. Teig einfüllen. Im heißen Ofen (E-Herd: 180 °C/ Umluft: 160 °C) 60–70 Minuten backen (Stäbchenprobe). Ca. 10 Minuten abkühlen lassen. Stürzen und auskühlen lassen.

3 Haselnussblättchen rösten. 2 EL Zucker darüberstreuen und karamellisieren. Auf Backpapier verteilen, auskühlen lassen. Kuvertüre hacken, mit 1 EL Öl schmelzen. Kuchen mit Guss überziehen, mit Nussblättchen bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT:

CA. 1 ¾ STD.

WARTEZEIT: CA. 4 STD.

PRO STÜCK: CA. 370 KCAL

E 5 G, F 22 G, KH 38 G

! Zucchini mithilfe eines Tuchs ausdrücken.



Süßkartoffel-Nuss-Kuchen

FÜR CA. 20 STÜCKE

- 1 große Süßkartoffel
- 3 EL Pekannüsse
- 120 g getr. Softdatteln
- 90 g gem. Mandeln
- 90 g Vollkornmehl
- 8 EL Backkakao
- 3 EL Ahornsirup
- 50 g Kakaobutter
- 4 EL Zucker
- Pekannüsse, Schokostreusel und Meersalz zum Bestreuen
- Backpapier

1 Süßkartoffel schälen, in grobe Würfel schneiden. In einen Topf geben, mit kochendem Wasser bedecken und ca. 20 Minuten weich köcheln. Pekannüsse grob hacken. Datteln klein schneiden. Eine rechteckige Form (16x22 cm) mit Backpapier auslegen.

2 Süßkartoffel abtropfen. Mit Datteln pürieren. Mandeln, Mehl, 4 EL Kakao und Sirup unterrühren. Nüsse unterheben. In die Form streichen. Im heißen Ofen (E-Herd: 180 °C/ Umluft: 160 °C) 25–30 Minuten backen (der Kuchen ist fertig, wenn an einem Holzspieß oder Messer noch etwas Teig kleben bleibt). Herausnehmen und auskühlen lassen.

3 Kakaobutter schmelzen. Zucker und 4 EL Kakao unterrühren. Guss über den Kuchen träufeln und dann mit Nüssen, Streuseln und Meersalz bestreuen. Trocknen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT:

CA. 1 ¼ STD.

WARTEZEIT: CA. 3 STD.

PRO STÜCK: CA. 150 KCAL

E 3 G, F 6 G, KH 19 G

! Statt Süßkartoffel geht auch geraspelte Möhre.



Lübecker Mandel-Torte



FÜR CA. 24 STÜCKE

- 200 g Mehl • 150 g gem. Mandeln • 100 g kalte Butter
- 200 g Zucker • Salz • 1 Eigelb
- 4 Eier • 1 Päck. Vanillezucker
- 1 EL Kakao • ½ Päck. Backpulver • 3 EL rotes Gelee
- Mark aus 1 Vanilleschote
- 1 Päck. Sahnefestiger
- 500 g Schlagsahne
- 1 Pack. (300 g) Marzipandecke
- 12 Mandelkerne mit Haut
- Frischhaltefolie • Backpapier
- Fett für die Form

1 100 g Mehl, 50 g Mandeln, Butter, 50 g Zucker, 1 Prise Salz und Eigelb verkneten. In Folie gewickelt kalt stellen.

2 Eier trennen, Eiweiß steif schlagen, 100 g Zucker, Vanillezucker und 1 Prise Salz einstreuen. Eigelb unterrühren. 100 g Mehl, Kakao und Backpulver mischen, unterheben. Springformboden (26 cm Ø) mit Backpapier auslegen, Teig einfüllen. Im heißen Ofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) 20–25 Minuten backen.

3 Mürbeteig rund (ca. 26 cm Ø) ausrollen. Gefetteten Springformboden (26 cm Ø) damit auslegen. Auf unterer Schiene im Ofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 20 Minuten backen.

4 Biskuit waagrecht halbieren. Boden mit Gelee bestreichen. Mit einem Biskuit belegen. Vanillemark, 50 g Zucker, Sahnefestiger und 90 g gemahlene Mandeln vermengen. 400 g Sahne steif schlagen, Zuckermix dabei einstreuen. Biskuit mit ca. 300 g Mandelsahne bestreichen. 2. Biskuit darauflegen und mit Rest Mandelsahne bestreichen. Marzipan auf die Torte legen, 100 g Sahne mit 10 g gemahlene Mandeln steif schlagen, als Tuffs auf die Torte spritzen, je 1 Mandel daraufsetzen.

ZUBEREITUNGSZEIT:

CA. 2 STD.

WARTEZEIT: CA. 1 STD.

PRO STÜCK: CA. 410 KCAL
E 7 G, F 26 G, KH 39 G

! Vor dem Servieren mit Kakaopulver bestäuben.

Walnusskuchen mit karamellisierter Quarkhaube



FÜR CA. 12 STÜCKE

- 100 g Walnüsse
- 200 g Süßkartoffel
- 175 g Butter • 1 Prise Salz
- 120 g brauner Zucker
- 3 Eier • 175 g Dinkelmehl
- 2 TL Backpulver
- 50 ml Milch
- 2 EL Zitronensaft
- 500 g Speisequark
- Fett für die Form

1 Nüsse hacken. Süßkartoffel schälen, fein raspeln. Butter, Salz und 100 g Zucker cremig verrühren. Eier unterrühren. Mehl und Backpulver mischen, mit Milch unterrühren. Kartoffel unterheben. Teig in

eine gefettete quadratische Springform füllen, im heißen Ofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 45 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen, vom Springformrand lösen und in der Form auskühlen lassen.

2 Zitronensaft und Quark verrühren. Kuchen aus der Form lösen, Quark wellenförmig darauf verteilen. Mit 20 g Zucker bestreuen. Mit einem Bunsenbrenner abflämmen. Auf Backpapier anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT:

CA. 1 ¼ STD.

WARTEZEIT: CA. 2 ½ STD.

PRO STÜCK: CA. 350 KCAL
E 10 G, F 22 G, KH 26 G

! Kein Brenner? Nehmen Sie fertige Karamellsoße.





„Genial, wenn
noch Spekulatius
vom Fest übrig
sind!“

Haselnusskuchen mit Spekulatius-Buttercreme



FÜR CA. 16 SCHEIBEN

- 2 Äpfel • 325 g weiche Butter
- 150 g + 2 EL Zucker
- 1 Päck. Vanillezucker • 1 Prise Salz
- 3 Eier • 3 EL + 130 g Mehl
- 125 g gem. Haselnüsse
- ½ Päck. Backpulver
- 1 Päck. Vanillesoßenpulver zum Kochen
- 250 ml Milch • 1 TL Spekulatiusgewürz
- 125 g Gewürzspekulatius • 2 TL Kakao
- 2–3 Spekulatius zum Verziern
- Fett für die Form • Frischhaltefolie

1 Äpfel mit Schale raspeln. 200 g **Butter**, 150 g **Zucker**, **Vanillezucker** und **Salz** cremig schlagen. **Eier** und 3 EL **Mehl** einrühren, Äpfel, **Nüsse** unterrühren. 130 g Mehl, **Backpulver** mischen, unterrühren. Teig in eine gefettete Kastenform (25 cm lang) geben. Im heißen Ofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) 60–70 Minuten backen. Kuchen nach ca. 45 Minuten abdecken.

2 Soßenpulver und 50 ml **Milch** verrühren. Rest Milch, 1 EL Zucker und **Gewürz** aufkochen, mit angerührtem Soßenpulver binden. Creme in eine Schüssel geben und direkt auf der Oberfläche mit Folie bedecken. Abkühlen lassen.

3 Kuchen auskühlen lassen, dann zweimal waagrecht durchschneiden. **Spekulatius** fein zerbröseln. 125 g Butter, 1 EL Zucker und **Kakao** cremig schlagen. Pudding esslöffelweise unterrühren. Spekulatius unterheben. Je ⅓ auf die beiden unteren Kuchenböden streichen. Rest Creme in einen Spritzbeutel geben und längs auf den obersten Boden eine Creme-Locke spritzen. Böden aufeinandersetzen, 20–30 Minuten kalt stellen. Mit Spekulatius verzieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

CA. 1 ¾ STD.

WARTEZEIT: CA. 3 ¼ STD.

PRO SCHEIBE: CA. 370 KCAL

E 5 G, F 25 G, KH 31 G

! **Spekulatius zum Verziern in grobe Stücke brechen, in die Creme stecken.**

SOEHNLE

Präzision aus Leidenschaft

Auf's Gramm genau lecker!



Küchenwaage Page Profi 300

mit intelligenter 4-Sensoren-Technologie für präzise Wiegeergebnisse.





Wir haben die *Nuss* geknackt!

Oder besser gesagt: die Nüsse! Denn für unsere köstlichen Kuchen mussten sich Mandeln, Cashews & Co. aus der Schale pellen und zeigen, was in ihnen steckt

Pekannüsse

Schwer im Kommen

Der leicht herbe Geschmack ist den feinen Häutchen geschuldet. Passt aber toll zu Tartes und Bananenbrot.

Enge Verwandte der Walnuss

Mandeln

Weitverbreitet

Man unterscheidet zwei Arten: süße Mandeln für feine Gebäcke, Kekse und zum Snacken sowie Bittermandeln zum Aromatisieren.

Erdnüsse

Echt vielseitig

Sowohl herzhaftes Gerichte als auch Kuchen und Kekse lassen sich mit den Nüssen oder mit Erdnussbutter verfeinern.

Pistazien

Hübsch und edel

Das buttrige Aroma der grünen Nüsse macht sich gut als Dekoration auf Torten, Kuchen und Keksen sowie in herber Schokolade.

Haselnüsse

Klein, rund und kräftig

Ein bisschen bitter, dafür intensiv nussig – perfekt für Plätzchen, Pasten und Füllungen, z. B. in Linzer Torte.

Walnüsse

Feincremige Konsistenz

Sie wachsen in Europa, kommen aber oft aus den USA. Dank ihres milden Aromas für alles einsetzbar.

Geröstet noch mehr Aroma!

R T L UP

Volles Programm Schlagerliebe

ICH FIND
**SCHLAGER
TOLL**
DIE RANKINGSHOW

Donnerstags 20:15

Mehr Infos
zur Sendung





Ruck, zuck im Ofen

Diese **himmlischen Kuchen** sind nicht nur was für entspannte Sonntage. Sie lassen sich auch mal schnell zwischendurch backen, um den Süßhunger zu stillen



Karamellisierte Apfeltarte

FÜR CA. 12 STÜCKE

- 1 Pack. (270 g) frischer Butter-Blätterteig (Kühlregal)
- 1,2 kg Äpfel
- 50 g Butter
- 50 g Rohrzucker
- evtl. Puderzucker zum Bestäuben

1 **Blätterteig** 5–10 Minuten vor der Verarbeitung aus dem Kühlschrank nehmen. **Äpfel** schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und in dünne Scheiben schneiden. **Butter** in einem kleinen Topf schmelzen.

2 Blätterteig entrollen und mit Backpapier auf ein Backblech legen. Apfelscheiben

gleichmäßig auf dem Teig anordnen, dabei einen ca. 1 cm breiten Rand frei lassen. Tarte mit Butter bepinseln und mit **Zucker** bestreuen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 20 Minuten goldbraun backen.

3 Herausnehmen, kurz abkühlen lassen, eventuell

mit **Puderzucker** bestäuben und noch warm servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

CA. 20 MIN.

BACKZEIT: CA. 20 MIN.

PRO STÜCK: CA. 200 KCAL
E 2 G, F 10 G, KH 24 G

! Wir empfehlen Boskop-, Jonagold-, Elstar-Äpfel.

Vanille-Birnenküchlein

FÜR 6 STÜCK

- 1 Vanilleschote
- 160 g Butter • 150 g Zucker
- 2 Eier • 2 EL Schmand
- 150 g Mehl • 1 Prise Salz
- ½ Päck. Backpulver
- 2 Birnen
- 2 EL Zitronensaft
- 6 Papier-Backförmchen

1 **Vanilleschote** längs einschneiden und das Mark herausschaben. 140 g **Butter**, Vanillemark und 120 g **Zucker** cremig rühren. **Eier** und **Schmand** nacheinander hinzugeben. **Mehl**, **Salz** und **Backpulver** miteinander vermengen und unter die Butter rühren.

2 **Birnen** schälen, halbieren, Strunk und Kerngehäuse entfernen. Fruchtfleisch würfeln und mit **Zitronensaft** beträufeln. Ca. 80 g der Birnen-

würfel beiseitestellen, den Rest unter den Teig heben. Mulden eines Muffinblechs (6 Mulden) mit Backförmchen auslegen. Teig in die Förmchen füllen und im heißen Ofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 10 Minuten backen.

3 20 g Butter mit 30 g Zucker in einem Topf erhitzen. Birnenwürfel zugeben und ca. 4 Minuten unter Rühren karamellisieren lassen. Birnenwürfel auf die Küchlein verteilen und weitere ca. 6 Minuten backen, bis der Teig goldbraun ist. Küchlein auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT:

CA. 20 MIN.

BACKZEIT: CA. 15 MIN.

PRO STÜCK: CA. 450 KCAL

E 5 G, F 25 G, KH 51 G

! Genuss-Tipp: mit einer Kugel Vanilleeis servieren.



Marmorkuchen

FÜR CA. 20 STÜCKE

- 4 Eier
- Abrieb von ½ Bio-Zitrone
- 1 Päck. Vanillezucker
- 1 Dose (400 g) gezuckerte Kondensmilch
- 350 ml Sonnenblumenöl
- 375 g Mehl
- 1 Päck. Backpulver
- 2 EL Kakao
- 2 EL Milch
- Puderzucker zum Bestäuben
- Fett und Mehl für die Form

1 Eier, Zitronenabrieb, Vanillezucker und Kondensmilch verrühren. Öl unterrühren. Mehl und Backpulver mischen und unter die Masse rühren.

2 Teig halbieren. Unter eine Hälfte **Kakao** und **Milch**

rühren. Erst den hellen, dann den dunklen Teig in eine gefettete und mit Mehl ausgestäubte Springform (ca. 26 cm Ø) mit Rohrbodeneinsatz füllen und mit einer Gabel leicht verstrudeln. Im heißen Ofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) 40–45 Minuten backen.

3 Kuchen aus dem Backofen nehmen, ca. 20 Minuten abkühlen lassen und auf ein Kuchengitter stürzen. Kuchen auskühlen lassen. Vor dem Servieren mit **Puderzucker** bestäuben.

ZUBEREITUNGSZEIT:

CA. 20 MIN.

BACKZEIT: CA. 40 MIN.

PRO STÜCK: CA. 310 KCAL

E 5 G, F 21 G, KH 25 G

! Auch lecker: mit Kokosraspeln bestreuen.



„Der perfekte
Kuchen, wenn viel
Besuch kommt!“

tina-Back-Expertin Katharina Wetjen



Ihr Einkaufszettel



FÜR 24 STÜCKE

- 1 Würfel (42 g) frische Hefe
- 325 g Zucker • 200 g Butter
- 800 ml Mandeldrink
- 2 EL Kakao • 1 Prise Salz
- 500 g Mehl • 2 EL Apfelmus
- 1 Päck. Vanillepuddingpulver (zum Kochen)
- 100 g Haselnüsse
- Fett für die Form
- Mehl für die Arbeitsfläche
- Frischhaltefolie

Schritt für
Schritt erklärt

Butterkuchen mit Mandel-Pudding

Ein fluffiger Teig mit cremiger Füllung und knackigen Nüssen – was könnte da noch fehlen? Na, Katharinas himmlische Karamellsoße



1 Hefe zerbröckeln, mit 50 g Zucker flüssig rühren. 100 g Butter schmelzen. 200 ml Mandeldrink zugießen. Kakao, Salz und Mehl in eine Schüssel geben. Mit Apfelmus, Hefe-, Mandeldrinkmischung glatt verkneten. Zugedeckt auf einer gefetteten Fettpfanne ca. 1 Stunde gehen lassen.



2 Puddingpulver, 50 g Zucker und 100 ml Mandeldrink glatt rühren. In 400 ml kochenden Mandeldrink rühren, aufkochen und ca. 1 Minute köcheln. Von der Herdplatte nehmen. In eine Schüssel geben und direkt an der Oberfläche mit Folie bedecken, auskühlen lassen. Nüsse grob hacken.



3 150 g Zucker in einer Pfanne goldbraun karamellisieren. 100 ml Mandeldrink zugießen. Ca. 5 Minuten köcheln, dabei mehrmals umrühren. Abkühlen lassen. Mithilfe einer Spritztülle oder mit den Fingern kleine Mulden in den Teig drücken.



4 Pudding in den Mulden verteilen. 100 g Butter in Stückchen gleichmäßig verteilt in die Zwischenräume drücken. Mit 75 g Zucker und Nüssen bestreuen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 180 °C) 15–20 Minuten backen. Kuchen herausnehmen, auskühlen lassen. In Stücke geschnitten und mit der Karamellsoße beträufelt servieren.

! Geht auch: Pudding mit Spritzbeutel verteilen.

ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 1 ¼ STD. WARTEZEIT: CA. 3 STD. PRO STÜCK: CA. 220 KCAL; E 3 G, F 10 G, KH 28 G



Zu guter Letzt

Was noch übrig blieb

Wenn der ein oder andere **Vollmilch-Schoko-Weihnachtsmann** auch noch nach den Feiertagen steht...

„Überzogen mit feiner Orangencreme“

... einfach grob hacken und mit knackigen Nüssen unter diesen himmlischen Kuchenteig rühren!

Glühwein-Stracciatella-Kuchen



FÜR CA. 12 STÜCKE

- 2 Schoko-Weihnachtsmänner (200 g)
- 100 g Walnüsse
- 200 g Butter
- 1 Prise Salz
- 150 g brauner Zucker
- 2 Päck. Vanillezucker
- 3 Eier • 250 g Mehl
- ½ Päck. Backpulver
- 125 ml Glühwein
- 250 g Sahne • 100 g Zucker
- Abrieb von 1 Bio-Orange
- 400 ml Orangensaft
- 6 Eigelb
- 45 g Speisestärke

1 Weihnachtsmänner hacken. Nüsse fein mahlen. **Butter, Salz, braunen Zucker** und 1 Päck. **Vanillezucker** schaumig rühren. **Eier** unterrühren. **Mehl**, Nüsse und **Backpulver** mischen, mit **Glühwein** unterrühren. Schokolade unterheben. Teig in eine gefettete Springform (26 cm Ø) streichen, im heißen Ofen (E-Herd: 180 °C/ Umluft: 160 °C) ca. 35 Minuten backen. Auskühlen lassen.

2 50 g **Sahne, Zucker, Abrieb** und 350 ml **Orangensaft** aufkochen. **Eigelb** verquirlen. **Stärke**

und 50 ml Orangensaft glatt rühren, kochenden Saft damit binden und ca. 1 Minute köcheln. 2–3 EL der Masse unter das Eigelb rühren, dann in den restlichen gebundenen Saft rühren. Creme auf dem Kuchen verteilen und auskühlen lassen. Rest Sahne steif schlagen, dabei restlichen Vanillezucker einstreuen und als Tuffs auf den Kuchen spritzen.

ZUBEREITUNGSZEIT:

CA. 1 STD.

WARTEZEIT: CA. 3 ½ STD.

PRO PORTION: CA. 450 KCAL

E 7 G, F 28 G, KH 40 G

Impressum

Postanschrift: Bauer Food Experts KG, Redaktion tina Koch&Back-Ideen, Brieffach 35136, Burchardstraße 11, 20077 Hamburg, Telefon: 040/30 19 49 09, Telefax: 040/30 19 52 20, E-Mail: tik@bauermedia.com

Redaktionsleitung: Ilka Wirdemann (V.i.S.d.P.), Adresse wie Redaktion

Chefin vom Dienst: Nadine Baecker, Christine Matthiesen

Redakteurin für besondere Aufgaben: Julia Birk

Redaktion: Dagmar Kleesch, Stefanie Sobetzko

Bildredaktion: Stéphane Breysse

Layout und Repro: Sandra Prüß, Veronika Thrun

Schlussredaktion: Lektornet GmbH

Kochstudio: Gudrun Theis, Katharina Wetjen, Marco Micliuc, Stefanie Kröger-Firek

Styling: Laura Vaupel, Marie Möller

Fotograf: Olfert Poelen

Fotos: House of Food

Verlagsleitung: Malte Jensen

Objektleitung: Olga Nizhegorodtseva

Verlag: tina Koch&Back-Ideen erscheint in der Heinrich Bauer Verlag KG, Burchardstraße 11, 20077 Hamburg

Vertrieb: Bauer Vertriebs KG, Brieffach 4000, 20086 Hamburg

Koordinator Herstellung: Helge Voss

Hersteller: Oliver Andrick

Druck:

Umschlag: Quad Graphics Europe Sp. z o.o., z siedzibą w Wyszowie, ul. Pułtuską 120, PL 07-200 Wyszów

Inhalt: Bauer Print Wykroty Sp. z o.o., Sp. K. Wykroty, ul. Wyzwolenia 54, 59-730 Nowogrodziec Printed in the EU

Anzeigen: Bauer Advance KG, Burchardstraße 11, 20099 Hamburg

Managing Director: Frank Fröhling

Head of Marketing: Daniela Henning

Verantwortlich für den Anzeigeninhalt: Viola Schwarz

Anzeigenpreisliste Nr. 24, gültig ab 1.1.2021

Verkaufspreis: 2,20 €

Bestell- und Aboservice für DEUTSCHLAND:

Bauer Vertriebs KG, 20078 Hamburg, Telefax: 040/30 19 81 82, Telefon: 040/32 90 16 16 (Mo.–Fr. 8–20 Uhr, Sa. 9–14 Uhr), E-Mail: kundenservice@bauermedia.com

Adressänderungen, Bankdatenänderungen, Reklamationen und vieles mehr bequem im Internet unter www.bauer-plus.de/service

Nachlieferservice für Einzelheft-Bestellungen:

Pressevertrieb Nord KG, www.meine-zeitschrift.de, Schnackenburgallee 11, 22525 Hamburg, Telefon: 0180 6/01 29 06 (0,20 €/Anruf aus dem dt. Festnetz, Mobilfunk max. 0,60 €/Anruf. Abweichende Preise aus dem Ausland möglich. Mo.–Fr. 8–20 Uhr), E-Mail: service@meine-zeitschrift.de, Internet: meine-zeitschrift.de

Auslandspreise: Belgien 2,70 €; Frankreich 3,30 €; Italien 3,20 €; Kanarische Inseln 3,40 €; Österreich 2,50 €; Schweiz sfr 4,50; Spanien 3,20 €; Griechenland 3,30 €; Luxemburg 2,70 €; Portugal (cont.) 3,20 €, Slow. Rep. 3,20 €, Zypern 3,80 €

Aboservice (Österreich, Schweiz und restliches Ausland):

Bauer Vertriebs KG, Auslandsservice, Postfach 142 54, 20078 Hamburg Tel.: + 49 40/30 19 85 19 (Mo.–Fr. 8–20 Uhr) Fax: + 49 40/30 19 88 29 E-Mail: auslandsservice@bauermedia.com

Bestellservice für ÖSTERREICH

Telefon: 0 62 46/8 82 53 80

Die Zeitschrift tina Koch&Back-Ideen wird ganz oder in Teilen in Print und digital vertrieben.

Leseraktionen werden ganz oder in Teilen in Print und digital veröffentlicht.

Der Export von tina Koch&Back-Ideen und ihr Vertrieb im Ausland sind nur mit Genehmigung des Verlages statthaft. Copyright für den Inhalt, soweit nicht anders angegeben, by Heinrich Bauer Zeitschriften Verlag KG, Hamburg. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit vorheriger Genehmigung.

ISSN: 1862-0817

Tina Koch & Back-Ideen (USPS no 22064) is published monthly by BAUER VERTRIEBS KG. Known Office of Publication: Data Media (A division of Cover-All Computer Services Corp.), 2221 Kenmore Avenue, Suite 106, Buffalo, NY 14207-1306. Periodicals postage is paid at Buffalo, NY 14205. Postmaster: Send address changes to Tina Koch & Back-Ideen, Data Media, P.O. Box 155, Buffalo, NY 14205-0155, E-Mail: service@roltek.com, Toll free: 1-877-776-5835

HOUSE of FOOD

Vorschau

aufs nächste Heft

Ab
5.1.
bei Ihrem
Händler

Schlemmen mit der ganzen Familie



Idee des Monats Wärmende Eintöpfe

Mit Grünkohl, Pastinaken und Hülsenfrüchten – in unseren Eintöpfen kommt das Beste der Saison zusammen. Eine Wohltat für Leib und Seele in der kalten Jahreszeit.



Jetzt
NEU

Topfit ins neue Jahr

Bei uns erfahren Sie, mit welchen Lebensmitteln Sie Ihre Muskulatur gezielt stärken. Natürlich wieder mit vielen leckeren Rezept-Ideen.

Weitere Themen für Sie

- **Drei Gänge, volles Aroma** Mit saftigen Gewürz-Frikadellen
- **Gut zu wissen** Unverträglich – na und? Wie Sie mit Intoleranzen am besten umgehen
- **Reise nach Venedig** Pikante Häppchen aus Norditalien
- **Schritt für Schritt** erklärt Gefüllter Sonntagsbraten und fruchtiger Hefekranz
- **Schnell gezaubert** Süßes Blitz-Gebäck

Käsekuchen – eine Liebe ...

... die man nicht so schnell vergisst! Vor allem in der Kombination mit krossen Streuseln, aromatischen Früchten und zarter Schokolade.



Bunte Alltagsgerichte

Gratinierte Schnitzel, Gnocchi-Pfanne, Steckrüben-Curry & Co. stehen in nur 20 Minuten duftend auf dem Tisch.



So schmeckt das Allgäu

Holen Sie sich den winterlichen Hüttenzauber ins eigene Zuhause. Es gibt Käsesuppe, Bergbauern-Spieße, Kraut-Krapfen und Mini-Strudel.



**MILCH VERWANDELT
SICH IN BUTTER,
QUARK UND ANDERE
KÖSTLICHKEITEN.**



Entdecke die Vielfalt
der Milch auf
initiative-milch.de



**Initiative
Milch**