

180

NEUE LÄNDLICHE IDEEN



4,99 EURO

AT: 5,30 € CH: 8,90 CHF

LU/BE: 5,80 €

IT: 6,00 € ES: 6,00 €

ISSN 2192-2756

LandGenuss

# LandGenuss

Natürlich, gastlich &amp; voller Liebe kochen

1|2022



## BACKEN-SPEZIAL

**30 Seiten** geniale Brote  
und Aufstriche, Kuchen  
und vieles mehr



## FEINES MIT MOHN

Desserts und Gebäck für  
die süßen Momente



## DEFTIGE OFENHITS

Gratinierte Leibspeisen  
aus nur 5 Zutaten

Gefüllte Paprikaschoten  
mit Zartweizengemüse



## VOLLWERTKÜCHE

7 kernige Gerichte mit  
Buchweizen, Grünkern,  
Hirse und mehr

*Vollwertig oder Low Carb:*  
**Gesund & lecker!**

**RUSTIKAL** Herzhaftes Hack, Schmalz selbst machen, Heimatküche vegetarisch **VITAL**  
Die richtige Ernährung für ein starkes Herz **AB AUFS LAND!** Das Elsass entdecken



FÜR  
TM6, TM5®  
& TM31

# HOL' SIE DIR INS Kochbuchregal

Coming  
soon!

Bestseller!

New!



JE NUR  
29,90 €



UNSERE KOCH- UND BACKBÜCHER JETZT BESTELLEN UNTER:  
[WWW.FALKEMEDIA-SHOP.DE](http://WWW.FALKEMEDIA-SHOP.DE)

**amazon.de**

AUCH ÜBERALL IM  
BUCHHANDEL:  
**bücher.de**

**Thalia**  
**OSIANDER.de**

**Hugendubel**  
Das Leben ist schön  
**Meyersche.de**

fm



# Leicht & lecker



## Liebe Leserin, lieber Leser,

wie sieht es mit Ihren guten Vorsätzen aus? Haben Sie für dieses Jahr welche gefasst? Wenn Sie künftig mehr auf Ihre Ernährung achten möchten, finden Sie in dieser neuen Ausgabe von „LandGenuss“ jeweils sieben tolle Rezepte aus der Vollwertküche und für Low-Carb-Gerichte. Zudem verraten wir Ihnen, was Sie über das Low-Carb-Prinzip wissen müssen, und stellen Ihnen Detox-Getränke vor, die echte Fitmacher sind. Doch auch die „kleinen Sünden“ kommen in dieser Ausgabe nicht zu kurz: Freuen Sie sich auf Süßspeisen mit Mohn, auf herzhafte Hackfleischkreationen und auf Ofengerichte aus nur fünf Zutaten. Ein persönlicher Tipp: Verpassen Sie keinesfalls unser Extra zum Thema Backen mit Rezepten für (Knäcke-)Brote und Brötchen, für Aufstriche und geniale Sonntagskuchen.

Ich wünsche Ihnen einen gesunden und genussvollen Jahresauftakt!

Herzlichst Ihre

**Amelie Flum | Chefredakteurin**



@landgenussmagazin



www.landgenuss-magazin.de/facebook



## Gut zu wissen



### Lernen Sie von Experten!

Unsere neuen Experten zu den Themen Gesundheit, Garten, Alltag und Nachhaltigkeit: Dr. Heinz-Wilhelm Esser (g. o. l.) klärt über die Grippe auf, Ian Spence (g. o. r.) sagt, was Sie in der Winterzeit im Garten tun können, Dr. Stuart Farrimond (o. l.) verrät, wie Sie schlechte Gewohnheiten einfach loswerden, und Georgina Wilson-Powell (o. r.) zeigt auf, dass jeder seinen Beitrag zum Schutz unserer Erde leisten kann.



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

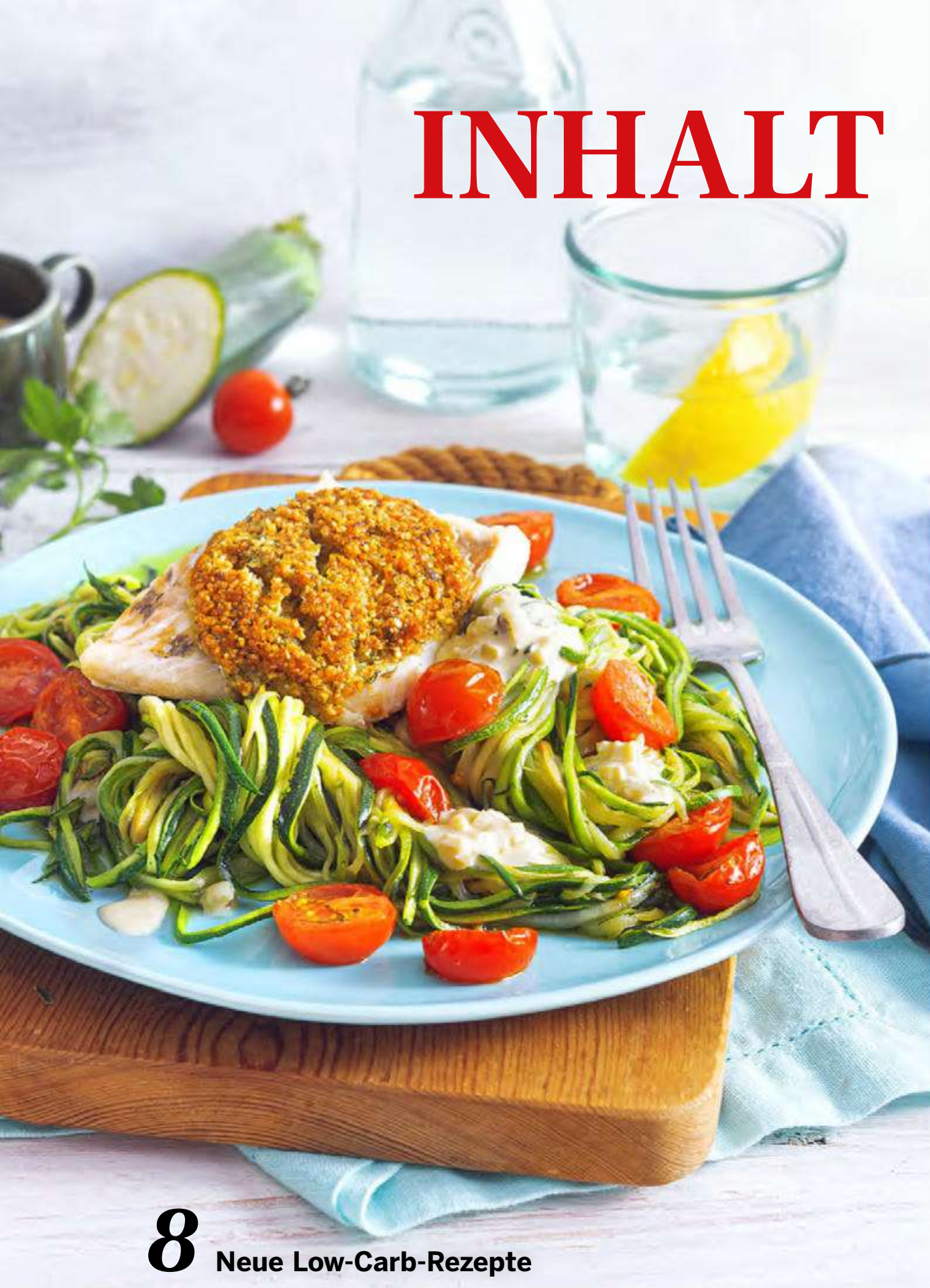


**Kleines Zutaten-1 x 1** Sofern in unseren Rezepten nicht anders angegeben, verwenden wir: Weizenmehl (Type 405) | Hühnereier (Größe M) | mild gesäuerte Butter | Kuhmilch (3,5 % Fett) | Speisequark (40 % Fett) | Naturjoghurt (3,5 % Fett) | natives Olivenöl extra | frisch gemahlenen schwarzen Pfeffer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



# INHALT

LandGenuss  
1/2022



**8** Neue Low-Carb-Rezepte

**52** Ein Ausflug  
ins Elsass



**106** Vier Leibgerichte  
mit Nudeln



**124** Herrlich kernig:  
Knäckebrød



Essen nach  
Bauchgefühl **78**



**46** Würziges Hack  
in Bestform



# 94 Bunte Körnerküche: Leckerer mit Hirse, Grünkern & Co.



## Topf & Teller

- 8 Low-Carb-Gerichte** Wir kredenzen Ihnen einen leichten Start ins neue Jahr
- 22 Detox-Shakes** Vier Getränke, die richtig fit machen
- 26 Gesunder Genuss** Gute Ernährung für ein starkes Herz
- 38 Frische Ernte** Kartoffeln in vier köstlichen Variationen
- 46 Hack in Bestform** Alltagsgerichte für die ganze Familie
- 60 5-Zutaten-Gerichte** Kleiner Einkauf, großer Genuss. Diesmal: drei tolle Ofengerichte
- 72 Zitrusfrüchte** Herrlich spritzige, besondere Kreationen
- 84 Süßes mit Mohn** Feines Parfait, Crumble und mehr
- 94 Körnerküche** Sieben kernige und schmackhafte Gerichte mit dem richtigen Biss
- 106 Gerichte aus der Kindheit** Unsere Lieblings Speisen. Diesmal: Gutes mit Nudeln
- 120 Schmalz selbst gemacht** Das traditionsreiche Fett in vier Varianten
- 124 Knäckebrot** Knusprige Brotscheiben plus Aufstriche
- 132 Sonntagskuchen** Eierlikörtorte, Cappuccinokuchen etc.
- 138 Karnevalsgebäck** Ausgebackene Teigliebhaber nicht nur für die närrische Zeit

## Land & Leute

- 32 Heimwehküche vegetarisch** Madeleine und Florian Ankner kochen fleischlose Gerichte nach Omas Art
- 52 Ab aufs Land!** Wir nehmen Sie mit ins malerische Elsass
- 66 Christoph Rüffer** Was der TV-bekannte Sternekoch am heimischen Herd zubereitet
- 78 Intuitiv essen** Dr. Dania Schumann zeigt ayurvedische Rezepte fürs Bauchgefühl
- 114 Einfach Brot backen** Jenny Gruber verrät ihre Rezepte und Backgeheimnisse

## Tipps & Tricks

- 18 Ratgeber Low Carb** Wir stellen Ihnen das Konzept vor
- 31 Gesundheitswissen** Winterzeit ist Grippezeit
- 44 Gartenwissen** Gartenarbeit zu Jahresbeginn
- 83 Nachhaltigkeitswissen** Die Erde funkt SOS
- 105 Die grüne Frage** Gemüseernte im Winter
- 128 Ratgeber Brotbacken** Was es zu beachten gilt
- 145 Alltagswissen** Wie leicht Sie Gewohnheiten ändern

## Service

- 3 Editorial**
- 6 Rezeptfinder**
- 90 Kaffeeklatsch**
- 144 Genussrätsel**
- 146 Vorschau & Impressum**



# 132 Feines für die Kaffeezeit

# 138 Krosses Gebäck zum Karneval





# REZEPTFINDER

Alle Rezepte dieser Ausgabe auf einen Blick

*Deftig*



**S. 15** Thunfischpfannkuchlein mit Minzdip



**S. 16** Veggie-Wirsingrouladen mit „Reis“



**S. 16** Brokkolipizza mit Oliven, Rucola & Kapern



**S. 16** Hähnchen mit Tomaten-Feldsalat



**S. 17** Mozzarella-Wraps mit Champignons



**S. 17** Zucchini-nudeln mit gratiniertem Zanderfilet



**S. 29** Gemüse-Omelett | Nizzasalat mit Makrele



**S. 30** Fischfrikadellen mit Lauch-Tomaten-Ragout



**S. 35** Linsen und Spätzle



**S. 37** Zwiebelsuppe | Sauerkrautpuffer mit Dip



**S. 37** Handkäs mit Musik



**S. 41** Kartoffelgulasch | Kartoffelkuchlein



**S. 42** Kartoffelsuppe | Kartoffel-Hack-Rolle



**S. 47** Mediterraner Burger mit Tomate



**S. 50** Hackbällchen | Teigtaschen mit Hack



**S. 51** Nudeln mit Pilz-Hackfleisch-Soße



**S. 57** Baeckeoffe



**S. 61** Kartoffel-Gemüse-Gratin



**S. 62** Gebackene Kartoffeln mit Pilzen



**S. 65** Schupfnudel-Leberkäs-Auflauf mit Kraut



**S. 68** Kartoffel-Kabeljau-Kroketten mit Sauerrahm



**S. 68** Gebackener Blumenkohl



**S. 70** Medaillons mit Meerrettichkruste



**S. 74** Linguine mit Muscheln & Grapefruit



**S. 74** Steak-Sandwich mit Mandarinchutney



**S. 77** Lammlachs auf Blutorangensalat



**S. 77** Safran-Orangen-Couscous mit Burrata



**S. 80/82** Erbsensuppe | Rote-Bete-Kürbissuppe



**S. 82** Süßkartoffel-Linsen-Schiffchen



**S. 102** Grünkernsalat | Hirsebratlinge mit Dip



**S. 102** Wurzel-Grünkern-Quiche mit Salat



**S. 103** Gefüllte Paprikaschoten mit Zartweizen



**S. 103** Gemüseauflauf mit Zartweizen



**S. 104** Buchweizen mit Roter Bete und Birnen





**S. 104** Lammeintopf mit Graupen



**S. 111** Nudelaufbau | Nudeln mit Tomatensoße



**S. 111** Hühnersuppe mit Buchstabennudeln



**S. 118** Karotten-Nussbrote



**S. 118** Wachauer Laibchen mit Schmalz



**S. 118** Party-Kürbiskern-Gugelhupf



**S. 119** Fantasievoll verziertes Dinkelbrot



**S. 126** Mehrkornknäckebrötchen mit Hummus



**S. 126** Knäckebrötchen mit Saaten | Cracker



**S. 127** Knäckebrötchen mit Kernen



**S. 127** Knusperbrot mit Hagebuttenkernen



**S. 17** Avocado-Creme mit Himbeersoße



**S. 36** Kartäuserklöße mit Birnenkompott



**S. 85** Marzipan-Mohn-Parfait mit Pflaumensoße



**S. 86** Mohn-Polenta-schnitten mit Kompott



**S. 86** Birnen-Mohn-Crumble mit Vanillesoße



**S. 89** Mohn-Käseküchlein mit Pistazien



**S. 89** Teigröllchen mit Mohn-Ricotta-Füllung



**S. 111** Milchnudeln mit Zimt und Zucker



**S. 136** Eierlikörtorte



**S. 136** Cappuccino-Kuchen



**S. 136** Kürbis-Apfel-Kuchen mit Knusperkruste



**S. 137** Apfeltorte mit Brandteig



**S. 139** Mutzen mit Puderzucker



**S. 140** Frittiertes Karnevalsgebäck



**S. 141** Badische Scherben | Nonnenfüßchen



**S. 142** Klassische Bollebüschen



**S. 143** Ausgezogene

## PLUS

13 weitere Rezeptideen:

- S. 22** Vitamin-C-Saft
- S. 23** Spinat-Smoothie mit Minze
- S. 24** Scharfer Birnen-Karotten-Frühstücksdrink
- S. 25** Mango-Kurkuma-Smoothie
- S. 122** Griebenschmalz
- S. 122** Gewürzschmalz
- S. 122** Vegetarisches Schmalz
- S. 122** Gäneschmalz mit Calvadosäpfeln
- S. 127** Fünf Aufstriche





# Leichter Start ins Jahr ***LOW-CARB-GERICHTE***

Dass eine kohlenhydratarme Ernährungsweise nicht bedeutet, auf Genuss verzichten zu müssen, beweisen wir Ihnen mit sieben leckeren Gerichten. Guten Appetit!





Veggie-Wirsingrouladen  
mit Blumenkohl-„Reis“  
SEITE 16



Brokkolipizza mit Oliven,  
Rucola & Kapern

SEITE 16





# Herrlich bunt & gesund



## *Warm oder kalt*

Salat, Tomatenmix und das gebratene abgekühlte Hähnchenfleisch sind ein tolles, gut vorzubereitendes Gericht für die Mittagspause.



Hähnchen mit  
Tomaten-Feldsalat

SEITE 16



Mozzarella-Wraps  
mit Champignons  
SEITE 17



**Low-Carb-Wraps**

Anstelle von kohlenhydrat-  
haltigen Weizentortillas die-  
nen Mozzarellakugeln nach  
einem Bad im heißen  
Wasser als Basis für  
diese Wraps.





## GENUSSTIPP

Anstelle von Semmelbröseln wandern Mandeln in die Masse, mit der die Zanderfilets goldbraun gratiniert werden. So entsteht eine kohlenhydratarme und dennoch knusprige Kruste, die einen guten Gegenpol zu den zarten Zucchininudeln und dem saftigen Fisch bietet.



Zucchininudeln mit  
gratiniertem Zanderfilet

SEITE 17



# Dessert ohne Reue

Avocado-creme  
mit Himbeersoße

SEITE 17



## GENUSSTIPP

Cremig, und das ganz ohne den Einsatz von fetthaltigen Milchprodukten, kommt diese Nachspeise mit Avocado daher. Die Frucht steckt voll guter Fette, die den Körper nicht beschweren. Achten Sie darauf, reife Exemplare zu kaufen, diese lassen sich gut zur Creme verarbeiten.





### Gute Zutaten

Neben Ricotta bietet sich auch Quark gut als Grundlage für die Pfannkuchlein an. Eier und Mandeln sorgen für die nötige Bindung.



## Thunfischpfannkuchlein mit Minzdip

ZUTATEN für 4 Personen

- › **450 g Thunfisch im eigenen Saft (Dose)**
- › **1 rote Paprikaschote**
- › **1 Zwiebel**
- › **150 g Ricotta**
- › **4 Eier**
- › **2 EL gemahlene Mandeln**
- › **3 EL Olivenöl**
- › **2 Stiele Minze**
- › **1/2 Biozitron**
- › **150 g Quark**
- › **100 g Naturjoghurt**
- › **etwas Salz und Pfeffer**

**1** Den Thunfisch gut abtropfen lassen und mit einer Gabel fein zerteilen. Die Paprikaschote waschen, entkernen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

**2** Den Ricotta in einer Schüssel mit den Eiern gut verquirlen. Mandeln,

Thunfisch, Paprika und Zwiebel unterrühren und die Masse kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

**3** Das Olivenöl portionsweise in einer Pfanne erhitzen, aus der Thunfischmasse darin portionsweise Pfannkuchlein backen. Fertige Kuchlein im Ofen bei 70 °C warm halten, bis die gesamte Masse verbraucht ist.

**4** Für den Dip Minze waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Die Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben, dann 2 TL Schale fein abreiben. Quark und Joghurt in einer Schüssel glatt rühren. Minze und Zitronenschale unterrühren. Den Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu den warmen Thunfischpfannkuchlein servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten





## Veggie-Wirsingrouladen mit Blumenkohl-„Reis“

ZUTATEN für 4 Personen

- › 8 große Wirsingblätter
- › 2 Zwiebeln
- › 2 Knoblauchzehen
- › 1/2 Bund Thymian
- › 300 g braune Champignons
- › 50 g getrocknete Tomaten in Öl (Glas)
- › 4 EL Rapsöl
- › 250 g Ricotta
- › 2 Eigelb
- › 800 g stückige Tomaten (Dose)
- › 2 EL Olivenöl
- › 1 kg Blumenkohl
- › 1/2 Bund Petersilie
- › 1 EL Butter
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Wirsingblätter in kochendem Salzwasser 2–3 Minuten blanchieren. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Dickere Blattrippen ggf. flach schneiden. Inzwischen Zwiebeln und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. Thymian waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Champignons putzen und hacken. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen und hacken.

**2** 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, die Champignons darin bei großer Hitze scharf anbraten. Jeweils die Hälfte der Zwiebeln, Knoblauch und Thymian mitbraten, bis keine Flüssigkeit mehr in der Pfanne ist. Den Mix herausnehmen, kurz abkühlen lassen, dann mit Ricotta sowie Eigelben verrühren. Getrocknete Tomaten unterrühren und alles kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

**3** Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Stückige Tomaten mit restlicher Zwiebel und Knoblauch, Olivenöl sowie Salz und Pfeffer pürieren, übrigen Thymian unterrühren. Die Soße in eine Auflaufform geben. Ricotta-Pilzmischung mittig auf den Wirsingblättern verteilen. Die Seiten einschlagen, Blätter einrollen und mit der Öffnung nach unten in die Soße setzen. Alles im vorgeheizten Ofen 30–40 Minuten backen.

**4** Inzwischen Blumenkohl putzen, waschen, in Röschen teilen und im Multizerkleinerer nicht zu fein raspeln. Petersilie waschen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen und hacken. Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen, den Blumenkohl-„Reis“ darin 5–6 Minuten dünsten. Butter und Petersilie einrühren und den „Reis“ mit Salz und Pfeffer würzen. Die Wirsingrouladen aus dem Ofen nehmen und mit dem „Reis“ und der Soße anrichten, das Gericht servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 70 Minuten



## Brokkolipizza mit Oliven, Rucola & Kapern

ZUTATEN für 4 Personen

- › 4 Brokkoliköpfe (ca. 1,2 kg)
- › 2 Mozzarellakugeln
- › 100 g frisch geriebener Parmesan
- › 50 g gemahlene Mandeln
- › 4 Eier
- › 200 g passierte Tomaten (Dose)
- › 1 TL getrockneter Oregano
- › 60 g schwarze Oliven, entsteint
- › 1 rote Zwiebel
- › 1/2 Bund Rucola
- › 3 EL Kapern in Lake (Glas), abgetropft
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Brokkoli in Röschen teilen und waschen, den Stiel schälen. Alles fein hacken. Den Mozzarella sehr fein schneiden. Gehackten Brokkoli mit Mozzarella, 60 g Parmesan, Mandeln und Eiern in einer Schüssel vermengen, bis eine homogene Masse entstanden ist. Diese mit Salz und Pfeffer würzen. Die Brokkolimasse in 4 Portionen teilen und kreisrund auf zwei mit Backpapier belegte Backbleche verteilen. Portionsweise im vorgeheizten Backofen ca. 25 Minuten backen, bis die Böden goldgelb und fest sind.

**2** Die passierten Tomaten mit dem Oregano vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Oliven halbieren. Die Zwiebel schälen und in dünne Ringe

schneiden. Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern.

**3** Brokkoliböden mit der Tomatensoße bestreichen. Dann mit Oliven, Kapern und Zwiebelringen belegen und mit dem restlichen Parmesan bestreuen. Im vorgeheizten Ofen in weiteren 15–20 Minuten goldbraun backen. Mit Rucola garniert sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 80 Minuten



## Hähnchen mit Tomaten-Feldsalat

ZUTATEN für 4 Personen

- › 1 kleine Zwiebel
- › 2 Knoblauchzehen
- › 400 g Tomaten
- › 4 Stiele Basilikum
- › 4 Stiele Petersilie
- › 5 EL Olivenöl
- › 2 EL Balsamicoessig
- › 4 Hähnchenbrustfilets
- › 50 g Pinienkerne
- › 200 g Feldsalat
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Die Zwiebel und 1 Knoblauchzehe schälen, beides hacken. Tomaten waschen und in mundgerechte Stücke schneiden, dabei ggf. entkernen. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Alles mit 4 EL Olivenöl und Balsamicoessig in einer Schüssel vermengen, den Mix mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**2** Die übrige Knoblauchzehe ungeschält andrücken. Das Hähnchenfleisch trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das übrige Öl in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch darin bei mittlerer Hitze 10–15 Minuten rundum anbraten. Die Knoblauchzehe dazugeben und kurz mitbraten.

**3** Die Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten, dann aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. Den Feldsalat verlesen, waschen



und trocken schleudern. Den Salat auf Teller verteilen, den Tomatenmix daraufgeben. Das gebratene Fleisch daraufsetzen. Das Gericht mit den Pinienkernen garnieren und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten



## Mozzarella-Wraps mit Champignons

ZUTATEN für 4 Personen

- › 4 Mozarellakugeln
- › 1/2 Granatapfel
- › 200 g Frischkäse
- › 1 Prise Erythrit
- › 60 g Walnüsse
- › 1 Bund Rucola
- › 1 Knoblauchzehe
- › 200 g Champignons
- › 1 EL Olivenöl
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Ca. 500 ml Wasser in einem Topf auf 40 °C erwärmen. Es darf nicht zu heiß sein! Die Mozarellakugeln vorsichtig hineingeben und ca. 10 Minuten erwärmen, bis sie weich geworden sind.

2 In der Zwischenzeit die Kerne der Granatapfelhälfte mit der Rückseite eines Kochlöffels aus der Schale klopfen und auffangen. Saft auspressen und ebenfalls auffangen. Frischkäse in einer Schüssel mit Granatapfelkernen und -saft verrühren, mit Salz, Pfeffer sowie etwas Erythrit abschmecken. Walnüsse grob hacken und ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne goldbraun rösten, dann abkühlen lassen. Den Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern.

3 Die erwärmten Mozarellakugeln mit einer Schaumkelle aus dem Topf heben und kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen, dann jeweils 1 Kugel zwischen zwei Bögen Backpapier mit dem Nudelholz flach ausrollen. Fladen abkühlen lassen.

4 Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Das Oliven-

öl in einer Pfanne erhitzen, Champignons darin anbraten. Den Knoblauch kurz mitbraten, alles kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Mozzarella-Wraps mit Granatapfel frischkäse bestreichen, dann Rucola, Pilze und Walnüsse daraufgeben. Die Enden der Wraps über die Füllung klappen und die Wraps fest einrollen. Sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten



## Zucchininudeln mit gratiniertem Zanderfilet

ZUTATEN für 4 Personen

- › 75 g geschälte Mandelkerne
- › 1 kg Zucchini
- › 300 g Kirschtomaten
- › 1 Schalotte
- › 1 Knoblauchzehe
- › 1/2 Bund Dill
- › 1 Biozitron
- › 125 g weiche Butter
- › 4 Zanderfilets (ohne Haut, à ca. 150 g)
- › 4 EL Rapsöl
- › 350 ml Gemüsebrühe
- › 150 g Mascarpone
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Die Mandeln grob hacken und ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten. Herausnehmen und abkühlen lassen. Zucchini waschen und mit einem Spiralschneider zu dünnen „Nudeln“ verarbeiten. Alternativ mit einem Sparschäler in Streifen schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Schalotte und Knoblauch schälen, beides fein würfeln.

2 Den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Mandeln fein mahlen. Dill waschen und trocken schütteln, die feinen Spitzen hacken. Zitrone heiß abwaschen, die Schale fein abreiben, die Frucht auspressen. Mandeln, Dill, 1/2 TL Zitronenschale, etwas Salz sowie Pfeffer mit der Butter verrühren. In einen Spritzbeutel mit großer Lochtülle geben. Zanderfilets waschen, trocken tupfen, rundherum mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

Auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen, Buttermischung auf die Filets spritzen. Die Filets im oberen Ofendrittel in 10–12 Minuten goldbraun backen.

3 Inzwischen 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Schalotte und Knoblauch darin andünsten. Mit Brühe ablöschen, etwas einköcheln lassen, dann Mascarpone, übrige Zitronenschale und -saft einrühren. Alles aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Restliches Öl in einer weiteren Pfanne erhitzen und die Zucchininudeln darin 3–4 Minuten anbraten. Tomaten kurz mitschwenken, alles salzen und pfeffern. Fisch aus dem Ofen nehmen und mit Zucchininudeln und Zitronensoße servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten



## Avocadocreme mit Himbeersoße

Zutaten für 4 Personen

- › 250 g TK-Himbeeren
- › 80 g Erythrit
- › 1 Bioorange
- › 3 Avocados
- › 120 g Magerquark
- › 50 g Pistazienkerne

1 Gefrorene Himbeeren mit 30 g Erythrit in einem Topf erhitzen, bis die Himbeeren zerfallen. Orange heiß abwaschen und trocken reiben. 1 TL Schale fein abreiben und zur Himbeersoße geben. Den Saft der ganzen Frucht auspressen und beiseitestellen. Himbeersoße etwas abkühlen lassen.

2 Die Avocados halbieren, vom Kern befreien und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Avocados, Quark, restliches Erythrit und Orangensaft in eine Schüssel geben und alles mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Avocadocreme auf 4 Dessertschalen verteilen und die Himbeersoße daraufgeben. Die Pistazien grob hacken. Das Dessert mit den Pistazien garnieren und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten







## 4. Wie nehme ich mit Low Carb ab?

Zu viele Kohlenhydrate sind ein häufiger Grund für unerwünschte Kilos, Übergewicht oder sogar Adipositas. Wer sich an die Low-Carb-Regeln hält und seine Ernährung umstellt, spart sich automatisch überflüssige Kalorien aus Kohlenhydraten zugunsten von mehr Eiweiß, Gemüse und guten Fetten. Und das hilft nachweislich beim Abnehmen.



## 5. Darf ich jetzt gar keine Kohlenhydrate mehr essen?

Doch! Aber der Anteil wird stark reduziert. Da es nicht die eine Low-Carb-Ernährung gibt, sondern verschiedene Formen und unterschiedliche Obergrenzen, ist das Definitionssache. Eine verbreitete Empfehlung ist, pro Tag 60 bis max. 100 Gramm Kohlenhydrate zu verzehren, die idealerweise auf drei Hauptmahlzeiten (jeweils ca. 25 Gramm Kohlenhydrate) sowie ein bis zwei Zwischenmahlzeiten verteilt werden.

## 6. Wieso ist Low Carb besser als andere Diäten?

Natürlich nimmt man mit einer kurzfristigen Diät fix ab, doch nach der Diätphase kehren viele Menschen zu ihrer ursprünglichen Ernährung zurück und nehmen schnell wieder zu. Wer sich langfristig an eine kohlenhydratbewusste Low-Carb-Ernährung gewöhnt hat, kann diesen Ernährungsstil (und eben nicht Diät) lange beibehalten – ohne Jo-Jo-Falle.

## 7. Ist Low Carb auch für vegetarische und vegane Ernährung geeignet?

Absolut. Statt leerer Kohlenhydrate setzt Low Carb auf viel Gemüse plus hochwertiges Eiweiß. Das findet man auch in zahlreichen pflanzlichen Lebensmitteln, hier kommt es auf die Kombination verschiedener Quellen an. Bei einer veganen Ernährungsform sollte Rücksprache mit dem Hausarzt gehalten werden.



## 8. Können auch Diabetiker von Low Carb profitieren?

Definitiv, und zwar wie von selbst: Da Low Carb die Zuckerzufuhr in der Ernährung minimiert, kommt das auch Diabetesbetroffenen zugute. Außerdem wirken sich der erhöhte Gemüseanteil und die gesunden Fette nachweislich positiv auf Menschen mit Diabetes aus.

## 9. Ist Low Carb schlecht für meinen Cholesterinspiegel?

Nein. Es stimmt, dass Low-Carb-Ernährung auf den ersten Blick „fettreich“ erscheinen mag, doch es kommt auf die Qualität der aufgenommenen Nahrungsfette an. Wer die Lebensmittel sorgfältig auswählt, kann den Cholesterinspiegel mit Low Carb sogar senken.

## 10. Wie schaffe ich die Umstellung auf die Low-Carb-Ernährung?

In kleinen Schritten. Nehmen Sie sich für den Anfang vor, eine Hauptmahlzeit am Tag auf Low Carb umzustellen. Sie werden merken, dass das ganz leicht geht. Sobald Sie sich daran gewöhnt haben, ersetzen Sie eine weitere Mahlzeit und nach einer Gewöhnungsphase auch die letzte sowie die Zwischenmahlzeiten.



## Die besten Low-Carb-Alternativen

Statt	lieber
Weißbrot	Eiweißbrot, Nussbrot
Nudeln	Gemüsenudeln aus Zucchini, Karotten, bunten Beten, Rettich, Kohlrabi
Weizenmehl	Mandelmehl, Kokosmehl, Leinsamenmehl
Pizza	Pizzaboden aus Blumenkohl, Eiern oder Käse
Reis	Blumenkohl- oder Brokkoli-„Reis“
Pommes	Gemüsepommes aus Pastinaken, Zucchini oder Kohlrabi
Kartoffelpüree	Püree aus Knollensellerie, Pastinaken oder Blumenkohl
Chips	Gemüsechips aus Petersilienwurzeln, Roter Bete, Sellerie
Pudding	Naturjoghurt mit Beeren
Nuss-Nugat-Aufstrich	Mandelmus ohne Zucker
Saft	ungesüßter Tee
Frucht-Smoothie	grüner Gemüse-smoothie



# Die *Top-10-Basiszutaten*, die Sie für eine Low-Carb-Ernährung im Haus haben sollten

**Chiasamen**



**gemahlene Mandeln**

**Mandelmehl**



**Leinsamen-  
mehl**



**Guarkern-  
mehl**



**Kokosmehl**



**Nussmus**

**Flohsamenschalen**



**Xylit oder  
Erythrit**

**Eier**

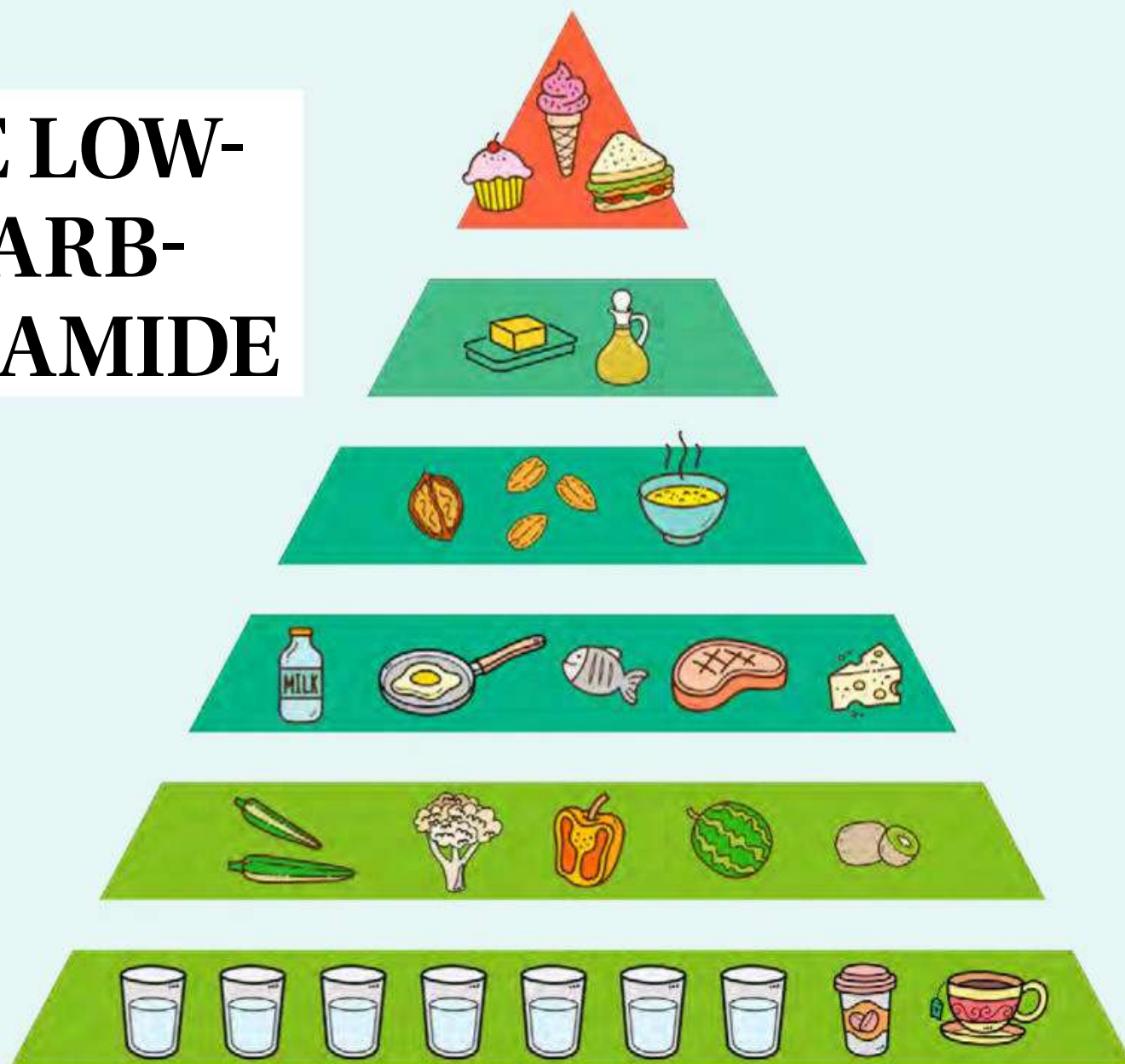


## *Interesse geweckt?*

Mehr Infos zum Thema finden Sie im Magazin „Healthy Life Low Carb“ (für 6,90 Euro im Handel und unter [www.falkemedia-shop.de](http://www.falkemedia-shop.de) erhältlich) sowie im Low-Carb-Club: [www.lowcarb.de](http://www.lowcarb.de)



# DIE LOW-CARB-PYRAMIDE



Die Ernährungspyramide zeigt Ihnen auf einen Blick, welche Lebensmittel für die Low-Carb-Ernährungsumstellung geeignet sind. Außerdem hilft sie, die tägliche Ernährung zu planen, ohne Kalorien zählen zu müssen. Je weiter nach oben gebaut wird, desto weniger Platz ist für die aufgezeigten Lebensmittel. Soll heißen: Alles, was weiter unten ist, kann häufiger gegessen werden als das, was weiter oben steht.

**Die 1. Ebene** der Pyramide bilden Wasser und ungesüßte Tees, sie sind die Basis der gesunden Ernährung. Der Körper benötigt ausreichend Flüssigkeit, um die Nahrungsbestandteile gut zu verstoffwechseln. Sie sollten täglich auf mindestens 1,5 Liter kommen und dazu Lebensmittel wählen, die viel Wasser enthalten.

**Auf der 2. Ebene** folgen Gemüse und Obst. Beim Gemüse gilt die Devise: So viel Sie wollen! Am Tag sollten mindestens drei große Portionen Gemüse statt Nudeln, Brot etc. auf den Teller kommen. Gemüsenudeln sind da das beste Beispiel. Eine Portion Gemüse entspricht ungefähr zwei Handvoll.

Oder noch einfacher: Bei den Hauptmahlzeiten sollte die Hälfte des Tellers mit Gemüse gefüllt sein, die andere mit eiweißreichen Lebensmitteln. Genau wie Gemüse ist Obst eine wichtige Quelle für Vitamine und Ballaststoffe. Allerdings enthalten viele Obstsorten eben auch Fruchtzucker, und dieser soll möglichst reduziert werden. Daher sollten Sie Obstsorten wählen, die viel Wasser und wenig Zucker enthalten wie Beeren und Wassermelone. Zwei Portionen Obst täglich reichen.

Pro Tag können Sie bei der Low-Carb-Ernährung mindestens vier Portionen hochwertiges Eiweiß wählen. Es bildet **die 3. Ebene**. Welchen Fettgehalt von Milch, Joghurt, Käse, Fisch oder auch Fleisch Sie wählen, bleibt Ihnen überlassen. Proteinreiche Lebensmittel eignen sich zudem besonders gut gegen den Heißhunger zwischendurch.

Nüsse und Kerne bilden die **4. Ebene** der Pyramide. Sie sind die essbaren Samenkerne von Früchten, daher ist es kein Wunder, dass sie wahre Nährstoffpakete und damit gute Sattmacher sind. Auch Samen spielen in der Low-Carb-Ernährungspyramide eine

wichtige Rolle. Heimische Leinsamen oder auch das Pseudogetreide Chiasamen werden wie Getreide eingesetzt und liefern viele gesunde Nährstoffe.

Zur Low-Carb-Ernährung gehören auch gesundes Fett und Öl. Zum Beispiel, damit fettlösliche Vitamine aus dem Gemüse auf Ihrem Teller auch vom Körper verwertet werden können. Besonders gesund sind alle Fette und Öle, die einen hohen Anteil sogenannter mehrfach ungesättigter Fettsäuren enthalten. Bei Low Carb ist aber auch die Butter nicht verboten, obwohl sie mehr gesättigte als ungesättigte Fette enthält. Zusätzlich zum Fett, das aus Lebensmitteln wie Käse oder Wurst aufgenommen wird, können Sie täglich vier Esslöffel aus dieser **5. Ebene** der Pyramide einplanen.

Eigentlich ist der Tag mit den ersten 5 Ebenen komplett. Klar ist aber, dass jeder ab und zu auch Lust auf Lebensmittel hat, die nicht Low Carb sind. All das gehört in die **Spitze der Pyramide**. Nehmen Sie sich jedoch vor, Nudeln, Süßes, Brötchen oder Chips nicht häufiger als einmal pro Woche zu essen, damit Sie auf Dauer standfest bleiben.





# Gutes im Glas *DETOX- GETRÄNKE*

Diese Smoothies und Drinks sind echte Fitmacher – besonders, wenn Pseudogetreide mitmischt. Lassen Sie uns anstoßen – auf Ihre Gesundheit!

## Vitamin-C-Saft

ZUTATEN für 4 Gläser (à 200 ml)

- › 2 Biograpefruits
- › 2 Bioblutorangen
- › 2 Bioorangen
- › 1 Biozitrone

Die Zitrusfrüchte halbieren und auspressen. Alle Säfte in einer Karaffe gut vermischen, dann nach Belieben durch ein feines Sieb passieren und servieren.

**TIPP:** Wer den Saft als Frühstücksgetränk servieren möchte, kann noch 50 g Quinoa nach Packungsangabe kochen und gut abgekühlt mit den Zitrus Säften sowie 1–2 EL flüssigem Honig in einem leistungsstarken Standmixer fein pürieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 10 Minuten



## Spinat-Smoothie mit Minze

ZUTATEN für 4 Gläser (à 200 ml)

- › 1 grüner Apfel
- › 1 Salatgurke
- › 500 g Babyspinat
- › 4 Stiele Minze
- › 3 EL Buchweizenflocken
- › 125 g Eiskwürfel

**1** Apfel und Gurke waschen und jeweils ein paar Streifen für die Garnitur abschälen. Apfel vierteln, vom Kerngehäuse befreien und klein schneiden. Die Gurke waschen, von den Enden befreien, grob in Stücke schneiden und mit dem Apfel in einen leistungsstarken Standmixer geben.

**2** Spinat verlesen, waschen und trocken schütteln. Minze waschen, Blättchen abzupfen. Einige zum Garnieren beiseitelegen. Minze und Spinat, Buchweizenflocken sowie Eiskwürfel und ca. 100 ml Wasser ebenfalls in den Mixer geben. Alles sehr fein pürieren. Ggf. etwas mehr Wasser dazugeben.

**3** Den Spinat-Smoothie in Gläser füllen, mit den Apfel- und Gurkenstreifen sowie den restlichen Minzblättchen garnieren und sofort servieren.

**TIPP:** Wem dieser Smoothie zu herb ist, der ersetzt das Wasser durch dieselbe Menge frisch gepressten Bioorangensaft oder durch naturtrüben Apfelsaft.

ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten

### Grüner Powerdrink

Das in Spinat und Buchweizen enthaltene Kalium hilft dabei, den Flüssigkeitshaushalt des Körpers ins Gleichgewicht zu bringen.



## Scharfer Birnen-Karotten-Frühstücksdrink

ZUTATEN für 4 Gläser (à 200 ml)

- › 3 cm Ingwer
- › 3 saftige Birnen
- › 2 Karotten
- › 3 EL Biozitronensaft
- › 2 EL Chiasamen
- › 400 ml klarer Apfelsaft

**1** Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Birnen waschen und vom Kerngehäuse befreien. Die Karotten schälen und von den Enden befreien.

**2** Birnen und Karotten in einem leistungsstarken Standmixer sehr fein pürieren. Geriebenen Ingwer, Zitronensaft, Chiasamen sowie Apfelsaft kurz mitmixen. Den Birnen-Karotten-Frühstücksdrink in Gläser füllen und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten

### *Süß mit Schärfekick*

Die ätherischen Öle aus dem Ingwer aktivieren Stoffwechsel und Fettverbrennung; Ballaststoffe aus Birne und Chia regen den Darm an.





### Extraportion Frucht

Vitamin C und Provitamin A aus Mango und Orange sorgen für starke Abwehrkräfte und lassen unsere Haut strahlen. Mehr davon!

## Mango-Kurkuma-Smoothie

ZUTATEN für 4 Gläser (à 200 ml)

- › 2 cm Kurkuma
- › 3 reife Mangos
- › 3 Biolimetten
- › 2 Stiele Minze
- › 350 ml Bioorangensaft
- › 2 EL Amaranthmehl
- › 4 EL Joghurt
- › einige Eiswürfel

**1** Kurkuma schälen und fein reiben, dabei am besten Küchenhandschuhe tragen. Die Mangos schälen, vom Stein befreien und grob würfeln, einige Würfel zum Garnieren beiseitelegen. 2 Limetten halbieren und auspressen. Übrige Limette in dünne Scheiben schneiden. Die Minze waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen.

**2** Mangofruchtfleisch, Limetten- sowie Orangensaft, Kurkuma, Amaranthmehl, Joghurt und Eiswürfel in einen leistungsstarken Standmixer geben und alles pürieren. Nach Belieben etwas Wasser dazugeben und alles erneut pürieren. Den Smoothie in Gläser füllen. Übrige Mangowürfel, Limettenscheiben und Minze auf kleine Holzspieße stecken, die Drinks damit garnieren und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten





### ***Starkes Herz***

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind Todesursache Nummer eins in Deutschland. Ein falscher Lebensstil schwächt das Herz. Mit viel Bewegung und gesunder Ernährung lässt sich das Herz fit halten, es lohnt sich.







# GESUNDER GENUSS

## *Schlagkraft fürs Herz*

Das Tückische an Herzproblemen ist, sie kommen auf leisen Sohlen daher. Bemerkt werden sie meist erst, wenn sie akut sind. In ihrem Buch „Starkes Herz“ verraten die Ernährungs-Docs, wie richtige Ernährung vorbeugen kann

### HERZGESUNDE ERNÄHRUNG Ausgewogen, salz- und zuckerarm



**E**twa 300 Milliarden Schläge tätigt ein Herz im Laufe eines Lebens. Schlag für Schlag versorgt es die Organe mit Sauerstoff und Nährstoffen. Ohne Herz geht es nicht. Während es den Organismus mit Sauerstoff versorgt, werden auch Kohlendioxid und andere Abfallstoffe aufgenommen. Diese werden zur Lunge transportiert und beim Ausatmen entfernt. Beim Einatmen wird schließlich neuer Sauerstoff aufgenommen, der dann vom Pumpwerk Herz erneut über die Blutgefäße in alle Körperteile geleitet wird. Eine altersbedingte Verkalkung der Gefäße ist natürlich, ein ungesunder Lebensstil jedoch begünstigt diese. So kann das Herz-Kreislauf-System auch in jüngeren Jahren lebensbedrohlich beeinträchtigt werden, indem es in den Blutbahnen zu Plaqueablagerungen und Verkalkungen kommt. Neben einer ausgewogenen Ernährung ist auch ausreichend Bewegung gut für die Herzgesundheit.

### *Gutherzig in Bewegung kommen*

Als herzfrendlich gelten besonders Ausdauersportarten. Wer lange keinen Sport gemacht hat, sollte jedoch einen sanften Einstieg wählen, um das Herz nicht zu überlasten. Zum Start eignet sich Spaziergehen hervorragend. Nach ein bisschen Übung kann das Spazieren in Walken und später in Joggen übergehen. Auch Schwimmen und Radfahren eignen sich gut für die Herzgesundheit. Wichtig ist dabei,

nicht in Atemnot zu gelangen. „Laufen ohne Schnaufen“ lautet das Motto für ein moderates Herz-Kreislauf-Training. Auch entspannende Sportarten wie Yoga, Pilates, Meditation oder Atemübungen haben positive Effekte auf die Herzgesundheit, da sie eine stressreduzierende Wirkung haben. Zu einem herzgesunden Lebensstil gehört zudem der Verzicht auf Rauschmittel wie Alkohol oder Nikotin sowie eine ausgewogene Ernährung.

### *Nach Herzenslust essen*

Eine ausgewogene Ernährung, die auch der Figur zugutekommt, ist Herzenssache. Denn Übergewicht erhöht die Blutfettwerte und führt zu Bluthochdruck, die Herzkranzgefäße verengen sich leichter und der Herzmuskel wird schlechter durchblutet. Risikofaktoren wie Bluthochdruck, zu hoher Cholesterinspiegel und Blutzuckerwert können jedoch über die Ernährung reduziert werden. Auch eine entzündungsfördernde Kost und eine gute Darmgesundheit beugen Herzerkrankungen vor. Die herzgesunde Ernährung sollte viel Gemüse und wenig Fleisch und Zucker enthalten und salzarm sein. Weißmehl sollte durch Vollkorn ersetzt und zudem sollte auf gesunde Fette geachtet werden. Wer bei Obst und Gemüse auf Regionalität setzt, tut dem eigenen Körper und der Umwelt Gutes. Lassen Sie es sich mit den Rezeptideen der Ernährungs-Docs gut schmecken! ●





### *Saubere Sache*

Die Antioxidantien fangen freie Radikale ab und beugen Arterienverkalkung vor.

410 kcal | 24 g E  
24 g F | 19 g KH





# Gutes Essen fürs Herz

## Knackig gut

Hülsenfrüchte beugen koronaren Herzkrankheiten vor und senken den Blutdruck.

590 kcal | 36 g E  
34 g F | 25 g KH

## Gemüseomelett mit Kerbeldip

ZUTATEN für 4 Personen

- › 4 Karotten
- › 2 kleine Kohlrabi
- › 200 g Zuckerschoten
- › 100 g TK-Erbesen
- › 2 EL Olivenöl
- › 1 TL Biozitronenschale
- › 8 Eier
- › 4–5 EL Milch
- › 4 TL Butter
- › 10 Stiele Kerbel
- › 200 g Ziegenfrischkäse
- › 4 TL Biozitronensaft
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Karotten und Kohlrabi putzen und schälen, die Karotten in Scheiben, Kohlrabi in Würfel schneiden. Zuckerschoten putzen, waschen und schrag halbieren. Die Erbsen antauen lassen. Karotten und Kohlrabi in einem großen Topf in 3 EL Wasser und Öl bei kleiner bis mittlerer Hitze mit geschlossenem Deckel etwa 6 Minuten dünsten. Zuckerschoten und Erbsen etwa 3 Minuten mitdünsten. Alles mit Salz, Pfeffer sowie 1 Prise Zitronenschale würzen, abgedeckt warm halten.

**2** Inzwischen den Backofen auf 80 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eier trennen, das Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen. Eigelbe mit der Milch verquirlen, salzen und pfeffern und den Eischnee vorsichtig unterheben. 1 TL Butter in einer kleinen beschichteten Pfanne (Ø ca. 20 cm) erhitzen, 1/4 der Eimasse darin verteilen und bei kleiner Hitze in 3–4 Minuten stocken lassen. Omelett wenden und in 2–3 Minuten fertig backen. Auf einem Teller im Ofen warm halten. Aus der restlichen Omelettmasse und der restlichen Butter 3 weitere Omeletts backen.

**3** Inzwischen für den Dip Kerbel waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen. Einige davon zum Garnieren beiseitelegen, den Rest hacken und mit Ziegenfrischkäse, übriger Zitronenschale und -saft verrühren, salzen und pfeffern. Die Omeletts auf Teller setzen und mit dem Gemüse belegen, mit dem beiseitegelegten Kerbel bestreuen und mit dem Dip servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 55 Minuten



## Nizzasalat mit Räuchermakrele

ZUTATEN für 4 Personen

- › 4 Eier
- › 250 g TK-Dicke-Bohnen
- › 1 Kopfsalat (ca. 400 g)
- › 2 gelbe Paprikaschoten
- › 2 Mini-Salatgurken (ca. 300 g)
- › 4 Tomaten
- › 250 g geräuchertes Makrelenfilet
- › 4 EL Biozitronensaft
- › 4 EL natives Olivenöl extra
- › 60 g schwarze Oliven, entsteint
- › 1 Bund Petersilie, gehackt
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Eier in kochendem Wasser in 10 Minuten hart kochen, abgießen und abschrecken. Dicke-Bohnen-Kerne in kochendem Salzwasser 1–2 Minuten garen, abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Kerne aus den Häutchen lösen. Salat in Stücke zupfen, waschen und trocken schleudern. Paprika waschen, putzen und in Stücke schneiden. Gurken waschen und in Scheiben schneiden. Tomaten waschen und in Spalten schneiden. Makrelenfilet zerteilen. Eier pellen und vierteln.

**2** Zitronensaft, 4 EL Wasser, Salz und Pfeffer verquirlen. Das Öl darunterschlagen. Oliven abtropfen lassen. Salat, Paprika, Gurken, Tomaten, Bohnen, Makrele und Eier auf Teller verteilen und mit Oliven und Petersilie bestreuen. Den Salat mit dem Dressing beträufeln und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten





### Herzgesunde Fette

Omega-3-Fettsäuren sind in Fisch reichlich enthalten. Sie zählen zu den guten Fetten.

360 kcal | 34 g E  
17 g F | 15 g KH



## Fischfrikadellen mit Lauch-Tomaten-Ragout

ZUTATEN für 4 Personen

- › 600 g Kabeljaufilet
- › 200 g Zucchini
- › 1 Bund Petersilie, gehackt
- › 1 Eiweiß
- › 4 EL Dinkelvollkornmehl
- › 4 Stangen Staudensellerie
- › 2 Stangen Lauch (ca. 600 g)
- › 2 große Fleischtomaten
- › 6 EL Olivenöl
- › 2–3 TL Balsamicoessig
- › 6 Stiele Basilikum
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Fischfilet waschen, trocken tupfen und portionsweise im Blitzhacker nicht zu fein zerkleinern. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen. Zucchini putzen, waschen und in 5 mm große Würfel schneiden. Diese trocken tupfen und mit Petersilie, Eiweiß und Mehl unter die Fischmasse rühren. Die Masse abgedeckt 30 Minuten kalt stellen. Inzwischen Sellerie putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Den Lauch putzen, längs halbieren, gründlich waschen und schräg in breite Scheiben schneiden. Die Tomaten kreuzweise einritzen, überbrühen, häuten, vierteln und entkernen. Das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.

**2** Aus der Fischmasse 4 flache Frikadellen formen, diese in einer beschichteten Pfanne in 4 EL Öl bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten in 8–10 Minuten goldbraun braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**3** Inzwischen Sellerie und Lauch in einem großen Topf im übrigen Öl bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten andünsten. Tomatenwürfel dazugeben und alles mit Essig, Salz und Pfeffer würzen. Das Ragout mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze noch etwa 5 Minuten köcheln lassen. Das Basilikum waschen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen. Einige zum Garnieren beiseitelegen, den Rest in Streifen schneiden und unter das Ragout heben. Ragout und Frikadellen auf Teller verteilen und mit Basilikum bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 70 Minuten



### REDAKTIONSTIPP

Die hier vorgestellten und weitere Rezepte verraten die TV-bekannten Ernährungs-Docs in ihrem Buch „Starkes Herz“. Sie zeigen, wie ein herzgesunder Lebensstil aussieht, vermitteln Informationen zum Herz-Kreislauf-System und geben Bewegungs- und Ernährungstipps. **ZS Verlag, 24,99 Euro**



# Gesundheitswissen

## Winterzeit – Grippezeit

Unser Experte Dr. Heinz-Wilhelm Esser kennt sich mit Krankheiten aus und verrät, wie sie gelindert werden können

### „Echte“ Grippe oder doch nur eine Erkältung?

Typische Symptome für einen grippalen Infekt, eine klassische Erkältung, sind eine verstopfte Nase, Halsschmerzen, Husten, leichtes Fieber und mildes Unwohlsein. Bei der „echten“ Grippe, der Influenza, treten hingegen hohes Fieber (über 40 °C), starke Muskel- und Gli-

derschmerzen, unproduktiver Husten (Husten ohne Sekret) und ausgeprägte Schläppheit auf. Für Menschen mit Immunschwäche sowie für über 60-Jährige kann sie gefährlich werden. Wenn keine Verbesserung der Symptome eintritt, ist ein Arztbesuch angeraten.

### Das können Sie selbst tun

Wenn es Sie erwischt hat, ist es wichtig, sich auszukurieren. Medikamente heilen keine Erkältung, sie unterdrücken bloß Symptome. Bei schwerer Influenza können Medikamente nötig sein, die vom Arzt verschrieben werden. Lesen Sie, mit welchen Hausmitteln sich die Erkältungssymptome lindern lassen und was Sie tun können, um gar nicht erst zu erkranken.

### Behandeln

**Körperliche Schonung** Bei einem Infekt schlägt das Herz schneller. Alles ist etwas beschwerlicher, und die körperlichen Grenzen sind schnell erreicht. Sport ist Mord, da bei Überlastung das Risiko einer Herzmuskelentzündung droht, die lebensbedrohlich sein kann.

**Inhalation** Die Dämpfe von heißem Salzwasser machen die Nase frei. Wohltuend können auch eine Nasendusche und kochsalzhaltige Nasentropfen sein.

**Kartoffelpackung** Dazu Kartoffeln weich kochen, in ein altes Küchenhandtuch wickeln, zermatschen und dann auf die Nasennebenhöhlen oder die Bronchien legen. Die feuchte Hitze tut gut.

**Tee** Sehr viel trinken lautet das oberste Gebot bei einer Erkältung. Ingwer- oder Thymiantee eignen sich besonders.

**Honig** Bei Husten oder Halsschmerzen hat Honig eine lindernde Wirkung. Am besten pur im Mund zerfließen lassen.

**Dunkle Schokolade** Sie wirkt beruhigend bei Halsschmerzen mit Reizhusten.

**Hühnersuppe** Wie schon zu Omas Zeiten noch immer ein ideales antientzündliches Fitmacheressen.

### Vorbeugen

**Hände waschen** Häufiges Händewaschen und das Vermeiden, Hände zu schütteln, helfen dabei, über Oberflächenkontakt angenommene Viren zu beseitigen.

**Bewegung** Ausdauersport wie Walken, Joggen, Radfahren (am besten an der frischen Luft) stärkt nicht nur die Muskeln und das Herz-Kreislauf-, sondern auch das Immunsystem.

**Wechselduschen** Sie mögen etwas Überwindung kosten, aber heiße und kalte Wasseranwendungen am frühen Morgen sind gesund und fördern die Wärmeregulation.

**Genussmittel** Es ist nie zu spät, aufs Rauchen zu verzichten. Außerdem so wenig Alkohol wie möglich trinken.

**Ernährung** Eine gesunde Ernährungsweise mit regionalem Obst und Gemüse sollte im Vordergrund stehen. Lange Transportwege sind weder für die Gesundheit noch für die Umwelt gut. Regionale Superfoods wie Sauerkraut, Rote Bete oder Blaubeeren sind vitaminreich und enthalten wichtige Nährstoffe. Fertigprodukte sollten vermieden werden.



**DR. HEINZ-WILHELM ESSER**

Dr. med. Heinz-Wilhelm Esser ist dem TV-Publikum als Doc Esser bekannt. Der einstige Rockmusiker trifft auch in der Medizin den richtigen Ton und weiß komplexe Themen so zu verpacken, als würde sie ein Freund erklären. Das schafft Verständnis ebenso wie Vertrauen.

### REDAKTIONSTIPP

Wie entstehen Krankheiten und was können wir gegen sie tun? In „Das große Gesundheitsbuch“ hilft Doc Esser, Krankheiten einzuordnen, und gibt einen Überblick über Behandlungsmethoden, Hausmittel sowie alternative Ansätze. **Becker Joest Volk Verlag, 26 Euro**







### *Wärmt von innen*

Zwiebelsuppe galt wegen der günstigen Zutaten lange Zeit als ein Essen der Armen. Wir krönen sie mit einer gratinierten Brot-Käse-Haube.

Zwiebelsuppe  
SEITE 37

# Für die Seele *VEGETARISCH*

Die Gerichte aus unserer Heimat bleiben für immer in unserem Herzen. Sie wecken Erinnerungen und sorgen für ein wohliges Gefühl. Madeleine und Florian Ankner stellen Ihnen fünf ihrer Lieblingsgerichte vor





## GENUSSTIPP

Anstelle von Pastinaken-Bohnen-Dip und Pesto können Sie nach Belieben auch einen Kartoffelstampf, verfeinert mit viel grob gehackter Petersilie, zu den gebratenen Sauerkrautpuffern reichen.



## Hauptakteur

Das Sauerkraut ist in diesem Gericht nicht wie so häufig nur eine Beilage, sondern die Basis für die Puffer. Eine ganz besondere Kreation.



Sauerkrautpuffer mit  
Pastinaken-Bohnen-Dip

SEITE 37





Handkäs mit Musik  
SEITE 37



## GENUSS- MENSCHEN

Madeleine und Florian Ankner hören beim Kochen auf ihr Bauchgefühl und setzen auf saisonale und regionale Produkte. Sie leben ihre Liebe zur naturverbundenen Küche in ihren Büchern und auf ihrem Blog **[www.dasbackstuebchen.de](http://www.dasbackstuebchen.de)**





**Herrlich deftig**  
Ein Klassiker aus Schwaben, der fest zum Kulturgut der Region gehört. Essig sorgt für Würze und bessere Bekömmlichkeit der Linsen.

Linsen und Spätzle

## Linsen und Spätzle

ZUTATEN für 4 Personen

- › **1 Zwiebel**
- › **1 Karotte**
- › **1/2 Stange Lauch**
- › **1 kleines Bund Petersilie**
- › **70 g Butter**
- › **400 g Tellerlinsen (am besten Alblinsen)**
- › **3 Lorbeerblätter**
- › **500 g Spätzlemehl (alternativ 400 g Weizenmehl, Type 405, und 100 g Hartweizengrieß)**
- › **5 Eier**
- › **150–200 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser**
- › **60 g Mehl**
- › **1 EL Tomatenmark**
- › **1 TL getrockneter Majoran**
- › **2–3 EL Apfelessig**
- › **etwas Salz und Pfeffer**

**1** Für die Linsen Zwiebel und Karotte schälen und klein würfeln. Lauch putzen, gut waschen und in feine Ringe schneiden. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen und grob hacken. 20 g Butter in einem Topf erhitzen, die Zwiebel darin glasig

dünsten. Karotte und Lauch kurz mitdünsten. Linsen sowie Lorbeerblätter dazugeben. Alles mit 1,5 l Wasser übergießen und ca. 25 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Linsen gar sind, aber noch Biss haben.

**2** Inzwischen die Spätzle zubereiten. Spätzlemehl, 1 TL Salz und Eier in einer Schüssel vermischen. Mineralwasser nach und nach dazugeben und den Teig mit einem Holzlöffel so lange schlagen, bis er Blasen wirft. Je nach Mehlsorte, Größe der Eier und gewünschter Konsistenz des Teigs braucht man unterschiedlich viel Wasser. Der Teig sollte geschmeidig sein und zäh vom Löffel fließen, ohne zu reißen. Ggf. etwas mehr Wasser oder Mehl dazugeben. Den Teig bei Zimmertemperatur ca. 20 Minuten abgedeckt ruhen lassen.

**3** Den gegarten Linsen-Gemüse-Mix durch ein Sieb abgießen, das Kochwasser auffangen. Lorbeerblätter entfernen. Übrige Butter in einem großen Topf erhitzen, 60 g Mehl dazugeben und darin bei großer Hitze unter Rühren an-

bräunen (nicht verbrennen!). Tomatenmark unterrühren und kurz mitbraten. Alles mit Linsenkochwasser ablöschen und mit einem Schneebesen kräftig verrühren. Dabei nur so viel Kochwasser dazugeben, bis eine sämige Soße entstanden ist. Das Linsengemüse unter die Soße mischen und alles mit etwas Salz, Pfeffer, Majoran und Apfelessig abschmecken. Ggf. noch etwas Kochwasser dazugießen.

**4** Reichlich Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und kräftig salzen. Die Hitze reduzieren, sodass das Wasser nur noch siedet. Den Teig portionsweise in eine Spätzlepresse oder einen Spätzlehobel füllen und in das siedende Wasser drücken. Sobald die Spätzle an der Oberfläche schwimmen, sind sie fertig. Fertige Spätzle mit einer Schaumkelle herausheben und in einem Sieb kurz abtropfen lassen. Die Spätzle mit den Linsen auf Tellern anrichten. Das Gericht mit der Petersilie bestreuen und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten





### Einfach & lecker

Für diese Klöße muss kein Teig zubereitet werden, die Basis sind altbackene Brötchen, die in einem Eieguss getränkt werden.

## Kartäuserklöße mit Birnenkompott und Weinschaumsoße

ZUTATEN für 4 Personen

- › 500 g Birnen
- › 1 Biozitron (Saft)
- › 200 g Zucker
- › 1 EL Vanillezucker
- › 2 TL Zimtpulver
- › 2 Gewürznelken
- › 4 Eigelb zzgl. 2 Eier
- › 250 ml Weißwein
- › 8 Brötchen vom Vortag
- › 400 ml Milch
- › 100 g Sahne
- › 1 Prise Salz
- › reichlich Butterschmalz zum Braten

**1** Für das Birnenkompott die Birnen schälen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und nach Belieben in Spalten oder Stücke schneiden. Sofort mit der Hälfte des Zitronensafts beträufeln.

**2** 250 ml Wasser, 25 g Zucker, Vanillezucker, 1 TL Zimt und Gewürznelken in einem Topf zum Kochen bringen. Sobald der Sud kocht, die Birnen dazugeben und bei kleiner bis mittlerer Hitze 10–15 Minuten köcheln lassen, bis sie weich sind. Das Kompott in eine Schüssel umfüllen und abkühlen lassen.

**3** Für die Weinschaumsoße ein heißes Wasserbad vorbereiten. Außerdem eine Schüssel mit kaltem Wasser bereitleisten. 4 Eigelb mit 75 g Zucker, Wein und restlichem Zitronensaft über dem heißen Wasserbad kräftig aufschlagen, bis die Masse hell und cremig ist. Vorsicht: Die Masse darf nicht zu heiß werden, sonst stocken die Eier. Die Schüssel anschließend in das kalte Wasserbad stellen und die Soße weiterschlagen, bis sie abgekühlt ist.

**4** Für die Kartäuserklöße die trockene Rinde der altbackenen Brötchen mit der Küchenreibe zu Semmelbröseln verarbeiten und in einen Suppenteller geben. Die entrindeten Brötchen dann jeweils quer halbieren. Eier mit Milch, Sahne, 30 g Zucker und Salz verquirlen. Die Brötchen in der Masse einweichen, bis sie durchtränkt sind, aber nicht zerfallen. Restlichen Zucker und Zimt in einem tiefen Teller vermischen.

**5** Die Brötchen leicht ausdrücken, in den Semmelbröseln wenden, dann in einer beschichteten Pfanne in reichlich heißem Butterschmalz bei mittlerer Hitze von jeder Seite in 3–4 Minuten

goldbraun ausbacken. Die Kartäuserklöße kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen, dann im Zimtzucker wälzen. Mit Weinschaumsoße und Birnenkompott auf Tellern anrichten und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten



### REDAKTIONSTIPP

In ihrem Buch „Heimwehküche vegetarisch. Klassiker von damals für heute“ präsentieren Madeleine und Florian Ankner 70 fleischlose Gerichte aus Omas Küche – gesund, nachhaltig, zeitlos und einfach superlecker!  
**Dorling Kindersley Verlag,  
19,95 Euro**





## Zwiebelsuppe

ZUTATEN für 4 Personen

- › 1,2 kg Gemüsezwiebeln
- › 3 Knoblauchzehen
- › 50 g Butter
- › 1 TL Zucker
- › 1 1/2 EL Mehl
- › 250 ml Weißwein
- › 800 ml Gemüsebrühe
- › 1 Lorbeerblatt
- › 2–3 Stiele Majoran
- › 4 Scheiben Sauerteigbrot
- › 80–100 g würziger Käse (z. B. Bergkäse oder Gruyère), gerieben
- › 1–2 EL Petersilie, gehackt
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Zwiebeln und 2 Knoblauchzehen schälen. Zwiebeln halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Den Knoblauch fein hacken. In einem großen Topf die Butter erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Zucker sowie etwas Salz dazugeben und den Zwiebelmix unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Hitze dünsten, bis er weich ist und eine goldbraune Farbe angenommen hat (mindestens 60 Minuten). Die Zwiebeln verlieren anfangs viel Flüssigkeit, es dauert eine gute Zeit, bis sie tatsächlich beginnen, braun zu werden und zu karamellisieren. Je länger sie schmoren, desto dunkler und aromatischer wird am Ende die Suppe.

**2** Zwiebelmix mit Mehl bestäuben und unter Rühren 2 Minuten braten. Mit Weißwein ablöschen und aufkochen. Mit Brühe aufgießen, Lorbeer und Majoran dazugeben und alles ca. 20 Minuten bei kleiner bis mittlerer Hitze köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe in 4 ofenfeste Suppenshalen füllen. Brotscheiben so zurechtschneiden, dass sie auf die Schalen passen. Übrige Knoblauchzehe schälen, halbieren und die Brotscheiben damit einreiben. Brot auf die Suppe legen, mit Käse bestreuen und unter dem heißen Backofengrill goldbraun gratinieren. Die Suppe mit Petersilie bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden



## Sauerkrautpuffer mit Pastinaken-Bohnen-Dip

ZUTATEN für 4 Personen

- › 150 g Pastinaken
- › 250 g weiße Bohnen (Dose)
- › 1 Knoblauchzehe
- › 100 ml Rapsöl zzgl. 2 EL und etwas mehr zum Braten
- › 1 EL Biozitroneensaft
- › 1 kg Sauerkraut
- › 2 Zwiebeln
- › 1/2 Bund Schnittlauch
- › 100–120 g Dinkelvollkornmehl
- › 2 Eier
- › 2 TL Senf
- › 60 g Kürbiskerne
- › 1/2 Bund Petersilie
- › 30 g Hartkäse, gerieben
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Für den Pastinaken-Bohnen-Dip die Pastinaken schälen und in kleine Würfel schneiden. In reichlich Salzwasser bei mittlerer Hitze in ca. 15 Minuten weich kochen. Durch ein Sieb abgießen, das Kochwasser auffangen. Die Bohnen in einem Sieb mit Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. Knoblauch schälen. 1/2 Zehe mit Pastinaken, Bohnen, 2 EL Öl und Zitronensaft mit dem Stabmixer fein pürieren. Dabei so viel Kochwasser dazugießen, bis eine cremige Konsistenz entstanden ist. Pastinaken-Bohnen-Dip bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.

**2** Für die Puffer Sauerkraut in einem Sieb abtropfen lassen und mit den Händen fest ausdrücken, dann etwas zerkleinern. Die Zwiebeln schälen und hacken. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Zusammen mit Zwiebeln, Sauerkraut, Mehl, Eiern und Senf zu einem Teig vermengen. Diesen mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und 15 Minuten ruhen lassen. Ist der Teig zu feucht zum Formen, ggf. noch etwas Mehl dazugeben.

**3** Für das Kürbiskernpesto die Kürbiskerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten, bis sie zu duften und zu knacken beginnen. Abkühlen lassen.

Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen grob hacken. Kürbiskerne, Petersilie, restlichen Knoblauch, Öl und geriebenen Hartkäse in einen Mixer geben und fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**4** Für die Puffer Öl in einer Pfanne erhitzen, die Sauerkrautmasse mit angefeuchteten Händen zu Bratlingen formen und im heißen Öl von beiden Seiten in jeweils 3 Minuten knusprig braten. Puffer mit Pastinaken-Bohnen-Dip und Kürbiskernpesto servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten



## Handkäs mit Musik

ZUTATEN für 4 Personen

- › 4 Handkäs (oder Harzer Käse)
- › 1 weiße Zwiebel
- › 4–5 EL Apfelsaft
- › 2–3 EL Apfelessig
- › 1 TL Kümmelsaat
- › 1/2 TL flüssiger Honig
- › 4 EL Sonnenblumenöl
- › 4 Scheiben Bauernbrot
- › etwas Butter zum Bestreichen, nach Belieben
- › je 1 Handvoll Kresse, Dill und Petersilie, gehackt
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Handkäs in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Beides in einen flachen, verschließbaren Behälter einschichten. Aus Apfelsaft, Essig, Kümmel, Honig, Öl sowie Salz und Pfeffer eine Marinade herstellen. Diese über Käse und Zwiebel gießen und alles abgedeckt mindestens 2 Stunden im Kühlschrank marinieren.

**2** Brotscheiben in einer Pfanne oder im Toaster rösten, dann nach Belieben mit etwas Butter bestreichen und mit dem durchgezogenen Handkäs mit Musik belegen. Alles mit den Kräutern bestreuen und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten  
zzgl. mindestens 2 Stunden Kühlzeit





# FRISCHE ERNTE

## *Kartoffeln*

Die Kartoffelpflanze zählt zu den Nachtschattengewächsen und stammt ursprünglich aus Südamerika. Wie vielfältig ihre Knollen in der hiesigen Küche Verwendung finden, können Sie auf den folgenden Seiten entdecken

Fotos: Adobe Stock/serbogachuk (1); Getty Images/Stock/Getty Images Plus/tpzjil (1); milanfoto (1); empire331 (1); Getty Images/Stockbyte/Stockbyte (1)





### *Herkunft & Inhaltsstoffe*

Die Kartoffelpflanze kam im 16. Jahrhundert als Zierpflanze nach Europa. Auf Befehl von Friedrich dem Großen wurde sie dann als Nahrung angebaut. Durch ihre langkettigen Kohlenhydrate machen Kartoffeln lange satt. Gekocht enthalten sie weniger Kalorien (69 kcal pro 100 g) als andere Sättigungsbeilagen wie Nudeln oder Reis.

### *Lagerung*

Kartoffeln stets dunkel, trocken und kühl aufbewahren, denn zu viel Licht führt zur Bildung giftiger Stoffe wie Solanin. Grüne Stellen sollten großzügig entfernt werden. Gleiches gilt für Keim-„Augen“.

### *Verwendung*

Mehligkochende Kartoffeln haben einen höheren Stärkegehalt als festkochende und bieten sich für die Verarbeitung zu Püree, Klößen, Puffern oder Suppen an. Festkochende Sorten sollten Sie für Salat oder Bratkartoffeln verwenden.

## *Ebenfalls Saison haben:*



### *Schwarzwurzeln*

Arbeiten Sie beim Schälen am besten mit Handschuhen, auf Kleidung führt der Pflanzensaft zu hartnäckigen braunen Flecken. Gegen das Verfärben der geschälten Stangen hilft Zitronensaft.



### *Grünkohl*

Vitamin C, E, Eisen, Kalzium, Folsäure und Kalium steckt im krausen Kohl, der sich in der Zubereitung vielseitig zeigt: klassisch gekocht, roh in Smoothie und Salat oder gebraten zu Nudeln.



### *Meerrettich*

Sobald die Blätter welken, kann die Knolle geerntet werden. Meerrettich muss geschält und gerieben werden, damit das scharfe Aroma frei wird. Gekocht oder getrocknet ist er milder.



### *Knollensellerie*

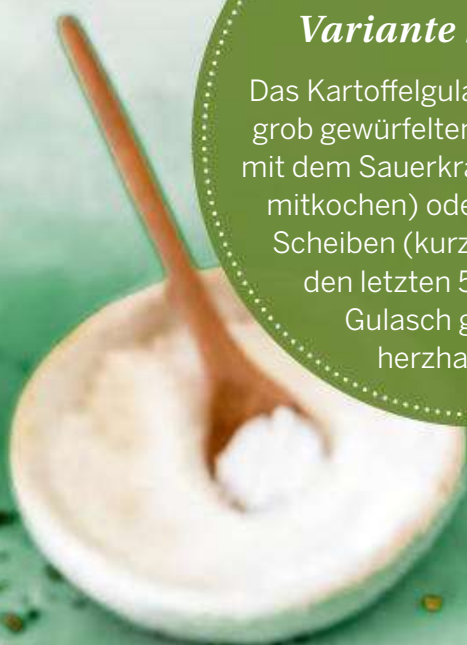
Die ätherischen Öle, die u. a. für den kräftigen Geschmack sorgen und eine wohltuende Wirkung auf Magen und Darm haben, sitzen vor allem in den gelblichen Flecken der Sellerieknolle.





### *Variante mit Fleisch*

Das Kartoffelgulasch bekommt mit grob gewürfeltem Kassler (einfach mit dem Sauerkraut dazugeben und mitkochen) oder mit Kabanossi-Scheiben (kurz anbraten und in den letzten 5 Minuten zum Gulasch geben) eine herzhafte Note.





## Kartoffelgulasch Szegediner Art

ZUTATEN für 4 Personen

- › 2 Zwiebeln
- › 1 Knoblauchzehe
- › 1 Stange Lauch
- › 100 g Knollensellerie
- › 1 kg festkochende Kartoffeln
- › 1 EL Rapsöl
- › 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- › 1/2 TL Kreuzkümmelpulver
- › 2 TL Tomatenmark
- › 1 Lorbeerblatt
- › 2 Wacholderbeeren
- › 350 ml Gemüsebrühe
- › 300 ml Tomatensaft
- › 350 g Sauerkraut (Dose)
- › 100 g saure Sahne
- › 2 EL Petersilie, fein gehackt
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln bzw. hacken. Lauch putzen, gründlich waschen und in Ringe schneiden. Den Sellerie und die Kartoffeln schälen, waschen und in mundgerechte Würfel schneiden.

**2** Das Rapsöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch, Lauch und Sellerie darin andünsten. Paprikapulver, Kreuzkümmelpulver und Tomatenmark dazugeben. Alles kurz anrösten, dann Kartoffeln, Lorbeerblatt und Wacholder untermengen, ca. 2 Minuten mitbraten. Alles mit der Brühe ablöschen und ca. 25 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. 10 Minuten vor Garzeitende den Tomatensaft und das gut abgetropfte Sauerkraut dazugeben und mitgaren. Kartoffelgulasch mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Teller verteilen, dann mit etwas saurer Sahne und Petersilie garnieren und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten



## Kartoffelküchlein mit Kochschinken

ZUTATEN für 4 Personen

- › 50 g weiche Butter zzgl. etwas mehr zum Fetten
- › 300 g mehligkochende Kartoffeln
- › 1 Schalotte
- › 1 Knoblauchzehe
- › 1/2 Bund Schnittlauch
- › 100 g Kochschinken
- › 100 g Feta
- › 2 Eier
- › 1/4 TL edelsüßes Paprikapulver
- › 160 g Mehl
- › 1 Pck. Backpulver
- › 100 g saure Sahne
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die 12 Mulden eines Muffinblechs mit etwas Butter fetten. Kartoffeln schälen, waschen und fein raspeln. Raspel gut ausdrücken. Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln bzw. hacken. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine

Röllchen schneiden. Kochschinken fein würfeln. Je 2 EL Schnittlauch und Schinken zum Garnieren beiseitestellen. Feta abtropfen lassen und zerbröckeln.

**2** Kartoffeln, Schalotte, Knoblauch, Butter, Eier, 1 TL Salz, etwas Pfeffer und das Paprikapulver mischen. Mehl, Backpulver, Schnittlauch, Schinken und Feta kurz untermischen. Die vorbereiteten Blechmulden mit dem Teig befüllen, alles im vorgeheizten Ofen 30–35 Minuten backen. Die Küchlein herausnehmen und etwas abkühlen lassen, dann vorsichtig aus den Mulden lösen.

**3** Die warmen Kartoffelküchlein jeweils mit 1 Klecks saurer Sahne garnieren, mit restlichem Schinken sowie Schnittlauch bestreuen und sofort servieren. Dazu können Sie einen Salat aus Babyspinat und Sprossen reichen.

ZUBEREITUNGSZEIT 65 Minuten





## Kartoffelsuppe mit Räucherschinken

ZUTATEN für 4 Personen

- › 1 Zwiebel
- › 1 kg mehligkochende Kartoffeln
- › 100 g Knollensellerie
- › 1 Stange Lauch
- › 1 EL Rapsöl
- › 50 ml Weißwein
- › 1 l heiße Gemüsebrühe
- › 3 Stiele Petersilie
- › 120 g Schmand
- › etwas frisch geriebene Muskatnuss
- › 80 g Räucherschinken in Scheiben
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Kartoffeln und Sellerie schälen, waschen und würfeln. Den Lauch putzen, gründlich waschen und in Ringe schneiden.

**2** Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Lauch darin andünsten. Kartoffeln und Sellerie dazugeben und kurz

mitdünsten, dann Weißwein und heiße Gemüsebrühe angießen. Alles einmal aufkochen, dann abgedeckt 30 Minuten sanft köcheln lassen, dabei zwischendurch umrühren.

**3** Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. 4–6 EL Gemüse als Einlage aus dem Topf nehmen und beiseitestellen. 100 g Schmand in den Topf geben und die Kartoffelsuppe mit dem Stabmixer fein pürieren.

**4** Die Suppe erneut aufkochen, dann Petersilie und Gemüsestücke unterrühren und alles mit Muskat, Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Die Kartoffelsuppe auf Suppenteller verteilen, mit Räucherschinken und je 1 Klecks vom restlichen Schmand garnieren und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 65 Minuten

## Kartoffel-Hack-Rolle

ZUTATEN für 4 Personen

- › 500 g festkochende Kartoffeln
- › 8–10 große Wirsingblätter
- › 2 Zwiebeln
- › 4 Stiele Petersilie
- › 4 Stiele Thymian
- › 400 g gemischtes Hack
- › 50 g Semmelbrösel
- › 1 Ei
- › 2 EL mittelscharfer Senf
- › 1/2 TL edelsüßes Paprikapulver
- › etwas Rapsöl zum Fritzen
- › 500 ml heiße Gemüsebrühe
- › 0,1 g Safranfäden
- › 1 EL Butter
- › 1 EL Mehl
- › 200 g Sahne
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Kartoffeln schälen, waschen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen. Wirsingblätter waschen und in kochendem Salzwasser 4–5 Minuten blanchieren. Beides abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. 1 Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Kräuter waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen und fein hacken. Hackfleisch, Zwiebel, Kräuter, Semmelbrösel, Ei, 1 EL Senf, Paprikapulver, Salz und Pfeffer sowie gegarte Kartoffelwürfel vermengen.

**2** Die Blattrippen der Wirsingblätter flach schneiden. Die Blätter auf der Arbeitsfläche flach auslegen. Die Hackmasse zu einem Braten formen und daraufsetzen, dann alles einrollen und mit Küchengarn fixieren. Rolle in einen leicht gefetteten Bräter setzen, 300 ml Gemüsebrühe angießen. Die Rolle im vorgeheizten Backofen 70–80 Minuten garen. Ggf. mit Alufolie abdecken.

**3** Safran in der übrigen Brühe auflösen. Restliche Zwiebel schälen und fein würfeln. Butter in einem Topf erhitzen, die Zwiebel darin andünsten. Mehl dazugeben und anschwitzen. Safranbrühe und Sahne unterrühren und alles aufkochen. Die Soße 5–7 Minuten unter Rühren köcheln lassen, übrigen Senf einrühren und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Rolle in Scheiben schneiden und mit der Soße servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden





### *Beilagentipp*

Zu dieser deftigen Kartoffel-Hack-Rolle mit Safran-Senf-Soße können Sie wie wir ein einfaches Gemüse aus Karotten und Knollensellerie reichen. Dazu das Gemüse putzen, in gleich große Würfel schneiden und in Salzwasser bissfest garen.





# Gartenwissen

## Winterliche Gartenarbeit

Unser Experte Ian Spence führt Sie durchs Gartenjahr. Er verrät, was zu welcher Zeit in Ihrem Garten zu tun ist, um pure Gartenfreude zu erleben

### Neustart ins Gartenjahr

Wer glaubt, es gäbe zum Jahresbeginn im Garten nichts zu tun, den belehrt Ian Spence schnell eines Besseren. Denn auch bei feinstem Winterwetter warten im Garten einige Aufgaben auf uns und Schönes zu sehen gibt es allemal. Während der Garten manchem im Januar noch öde erscheinen mag, beginnen im Februar die Säfte in den Pflanzen zu steigen.

### Was ist zu tun?

Wer Unkraut aus dem Garten entfernen möchte, tut gut daran, keimendes Unkraut beim Schopfe zu packen und herauszuziehen. Wer Bäume oder Stäucher vermehren will, sollte jetzt Steckhölzer schneiden. Ideal dafür geeignet sind u. a. Weigelien, Forsythien und Weiden. Für die Vermehrung von Stauden können jetzt Wurzelschnittlinge genommen werden. Denken Sie bereits an die Sommerzeit und bestellen Sie Samen und Zwiebeln für Sommerblüher. Schneeglöckchen zwei Wochen nach der Blüte teilen und wieder einpflanzen.

### Bodenarbeit

Sofern kein Bodenfrost herrscht, ist jetzt ein guter Zeitpunkt, den Boden zu bearbeiten. Staunasse Böden nicht betreten, um sie vor Verdichtung zu schützen. Wer das nicht vermeiden kann, legt Bretter auf den Boden, um das Gewicht besser zu verteilen und für weniger Verdichtung zu sorgen. Bei mildem Wetter sollte zum Spaten gegriffen werden. Es ist Zeit, die Böden umzugraben. Ende Februar kann schließlich organischer Dünger auf den Beeten ausgebracht werden. Dazu kann Schnittgut von Gehölzen gehäckselt und zum Mulchen verwendet werden. Der Rasen braucht eine Frischekur? Bitte jetzt den Boden fürs Rasenansäen oder das Verlegen von Rollrasen vorbereiten.

### Gartenroutine

Wenn nicht längst geschehen, ist jetzt die letzte Gelegenheit, die Außenwasserhähne durch Isolierung vor Frost zu schützen. Gartenutensilien wie Werkzeuge und Blumenkübel freuen sich

über eine Frischekur. Reinigen Sie Töpfe und Schalen für die Frühjahrsanzucht und bereiten Sie Saatbeete für die Gemüseaussaat im Freien vor. Bringen Sie den Rasenmäher zum Kundendienst. Nach einem Check-up und mit dem richtigen Schliff ist er im Frühjahr zuverlässig einsetzbar. Topfsträucher können umgetopft oder aber mit einer frischen Schicht Erde versorgt werden. Auf keinen Fall vergessen: Zu groß gewordene Bäume und Sträucher vor Beginn der Nistsaison noch einmal zurückschneiden. Danach ist dies vorerst tabu!

### Frag den Wetterfrosch

Schneeflöckchen, Weißbröckchen ... Eine weiße Schneedecke erfreut jedes Gartenherz. Nicht nur, dass sie optisch verwunschene Bilder in den Garten malt, sie macht auch unerwünschten Schädlingen den Garaus und schützt die Pflanzen vor starkem Frost. Wenn Schnee angekündigt ist, sollten filigrane Pflanzen jedoch unbedingt vor Schneelast geschützt werden. Bäume sowie Sträucher können durch Schütteln von Schnee befreit werden. Wer Folientunnel im Garten sein Eigen nennt, sollte auch diese von zu viel Schnee befreien, da sie unter der Last zu leiden beginnen.

### An die Tiere denken

Der Winter kann für die Tierwelt zur harten Probe werden. Aus Schnittabfällen lassen sich im Garten Unterschlüpfe für kleine Tiere einrichten. Auch Vögel, die es nicht in den Süden verschlagen hat, freuen sich über Schutz und Nahrung. Als Futter eignen sich Saaten und Fettfutter. Ein begrüntes Nisthäuschen finden Sie auf Seite 93 dieser Ausgabe.

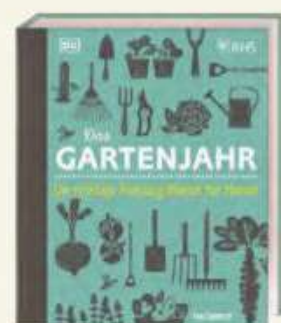


### IAN SPENCE

Er ist nicht nur mit einem grünen Daumen gesegnet, sondern verfügt auch über jede Menge Gartenfachwissen. Dieses teilt Ian Spence mit Interessierten gern in informativen Gartenbüchern. Wer mag, erhält einen Einblick in seine Gartenleidenschaft im Landschaftsgarten Barnsdale, den er im englischen Rutland leitet.

### REDAKTIONSTIPP

Mit seinem Buch „Das Gartenjahr“ gibt Ian Spence uns einen Gartenplaner an die Hand, der uns in allen Monaten planerisch zur Seite steht. Düngen, Gehölzschnitt oder die Gemüsesaat, alles hat seine Zeit. **Dorling Kindersley Verlag, 22 Euro**







**MEDITERRANEAN  
Combo**

[www.mediterraneancombo.eu](http://www.mediterraneancombo.eu)



**Mediterranean Combo**

# OBST UND GEMÜSE VON ERSTKLASSIGER QUALITÄT AUS EUROPA

Europäisches Obst und Gemüse! Dank des milden Klimas, der fruchtbaren Erde, dem Wissen der Landwirte und der langjährigen Tradition, wird der Anbau von Obst und Gemüse mit unübertroffener Qualität und Geschmack begünstigt.

Das europäische Gemüse des Mittelmeerraums, Tomate, Gurke, Paprika und Aubergine, ist Hauptbestandteil der mediterranen Kost und der europäische Verbraucher wählt sie einerseits wegen ihrer einmaligen Qualität und andererseits wegen ihres ausgezeichneten Geschmacks. Das Ergebnis dieser Bevorzugung durch den Verbraucher ist der beständig wachsende Trend des Marktes für Gartenbau in fast allen europäischen Ländern.

Die Kaki ist eine süße und fleischige Frucht, die aus China stammt. Heute wird sie entlang der Ostküste Spaniens großflächig angebaut. In der Region Valencia, bekannt als „Garten Spaniens“ wird eine besondere Sorte kultiviert, die «Bright Red» genannt wird. Die Landwirte des Mittelmeers nutzen natürliche Methoden um die Herbheit dieser Frucht zu eliminieren und das Resultat ist eine süße, zum Verzehr geeignete Kaki Frucht.

Die Produzenten von Obst und landwirtschaftlichen Erzeugnissen in Europa verfügen über strengste Zertifizierungen von unabhängigen Trägern, gemäß den internationalen Bestimmungen GLOBALGAP, ISO 22000, BRC und IFS, von der Produktion bis zur Typisierung und dem Vertrieb der Erzeugnisse.

**Genießen Sie also Obst und Gemüse aus europäischem Anbau und entdecken Sie unerwartete geschmackliche Kombinationen.**

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

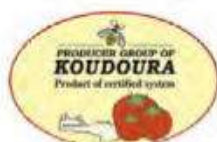


**ENJOY  
IT'S FROM  
EUROPE**



MIT MITTELN DER  
EUROPÄISCHEN UNION  
FINANZIERTE KAMPAGNE

DIE EUROPÄISCHE GEMEINSCHAFT  
UNTERSTÜTZT KAMPAGNEN,  
DIE HOCHWERTIGE AGRARPRODUKTE FÖRDERN







### *Mit Italienflair*

Knoblauch, getrocknete Tomaten und Oliven stecken in der Frikadelle, die mit Tomaten, Mozzarella und Rucola diesen Burger ergibt.



### **GENUSSTIPP**

Sie ziehen geschmolzenen Mozzarella kaltem vor? Legen Sie die Tomatenscheiben in eine Auflaufform und geben Sie den Mozzarella darauf. Alles kurz bei 200 °C Ober-/Unterhitze im Ofen erwärmen.



# Familienliebling *HACKFLEISCH*

Wir gestehen: Wir sind große Hackfans. Wenn es Ihnen genauso geht, dann kommen unsere Ideen für herzhaftes Gerichte aus unterschiedlichen Hackfleischsorten gerade recht. Probieren Sie selbst!

## Mediterraner Burger mit Tomate und Mozzarella

ZUTATEN für 4 Personen

- › **2 Knoblauchzehen**
- › **100 g getrocknete Tomaten in Öl (Glas)**
- › **100 g schwarze Oliven, entsteint**
- › **350 g Kalbshack**
- › **80 g Semmelbrösel zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten**
- › **2 Eier**
- › **7 EL Olivenöl**
- › **2 große Tomaten**
- › **1 Kugel Mozzarella**
- › **80 g Rucola**
- › **1 rote Zwiebel**
- › **40 g Pinienkerne**
- › **1/2 Bund Basilikum**
- › **30 g frisch geriebener Parmesan**
- › **4 Ciabatta-Brötchen**
- › **4 EL Frischkäse**
- › **etwas Salz und Pfeffer**

**1** 1 Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Getrocknete Tomaten und Oliven gut abtropfen lassen und ebenfalls sehr fein hacken. Hackfleisch, Semmelbrösel, Eier, gehack-

ten Knoblauch, getrocknete Tomaten und Oliven in einer Schüssel vermengen. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen. Sollte sie noch zu weich sein, etwas mehr Semmelbrösel unter die Masse kneten.

**2** Mit leicht angefeuchteten Händen 4 gleich große Frikadellen aus der Hackmasse formen. 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, die Frikadellen darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten.

**3** Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Den Mozzarella gut abtropfen lassen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Rucola verlesen, dann waschen und trocken schleudern. Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden.

**4** Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne goldbraun anrösten, dann herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Basilikum

waschen und trocken schütteln. Blättchen abpflücken. Übrige Knoblauchzehe schälen und grob hacken. Pinienkerne, Basilikum, Knoblauch, Parmesan und übriges Olivenöl in ein hohes, schmales Gefäß geben und alles mit dem Stabmixer pürieren. Das Pesto mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

**5** Die Ciabatta-Brötchen waagrecht halbieren und nach Belieben auf der Schnittfläche leicht anrösten. Die Unterhälften jeweils mit etwas Pesto, die Oberhälften jeweils mit 1 EL Frischkäse bestreichen. Die Unterhälften dann mit den gebratenen Kalbsfrikadellen sowie Tomaten, Mozzarella, Zwiebel und Rucola belegen. Die oberen Hälften der Ciabatta-Brötchen auflegen und die mediterranen Burger sofort servieren. Dazu passen im Ofen knusprig gebackene Rosmarinkartoffeln.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten





## **GENUSSTIPP**

Als Beilage zu diesen Hackbällchen empfehlen wir Nudeln. Sollten Reste übrig bleiben, können Sie Hackbällchen und Soße mit vorgegarten Kartoffeln und etwas Béchamelsoße zu einem Auflauf verarbeiten.

Hackbällchen in  
würziger Tomatensoße

SEITE 50



Mini-Teigtaschen mit  
Lammhack-Gemüse-Füllung

SEITE 50



**Handliche Snacks**

Diese Teigtaschen sind echte Allrounder: Sie schmecken warm zum Abendessen und eignen sich lauwarm toll für Picknick oder Büfett.





## Hackbällchen in würziger Tomatensoße

ZUTATEN für 4 Personen

- › 1 kleine Zwiebel
- › 4 Knoblauchzehen
- › 4 Stiele Petersilie
- › 5 EL Olivenöl
- › 500 g gemischtes Hack
- › 1 Ei
- › 3 EL Semmelbrösel
- › 1 TL Paprikapulver
- › 1 Schalotte
- › 200 g Kirschtomaten
- › 1 EL Tomatenmark
- › 75 ml trockener Rotwein
- › 1/2 Zimtstange
- › 1 Lorbeerblatt
- › 200 g stückige Tomaten (Dose)
- › 100 ml Fleischbrühe
- › einige Basilikumblättchen
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Für die Hackbällchen Zwiebel und 2 Knoblauchzehen schälen, beides fein würfeln. Petersilie waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen und hacken. Zwiebel und Knoblauch in 1 EL Öl andünsten. Petersilie unterrühren, alles abkühlen lassen.

**2** Das Hackfleisch in eine Schüssel geben, Ei, Brösel und Zwiebelmix dazugeben. Alles mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und zu einer gut formbaren Masse verkneten. Aus der Masse ca. 16 Bällchen formen. In einer großen Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen, die Hackbällchen darin portionsweise rundherum anbraten. Hackbällchen aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**3** Für die Tomatensoße Schalotte und restliche Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Kirschtomaten waschen und vierteln. In der Hackbällchen-Pfanne 2 EL Öl erhitzen, Schalotte und Knoblauch darin glasig dünsten. Tomatenmark kurz mitdünsten. Alles mit Rotwein ablöschen, Zimt und Lorbeerblatt dazugeben, den Mix 5 Minuten einkochen. Stückige Tomaten, Kirschtomaten und Brühe unterrühren. Soße salzen, pfeffern und 15 Minuten einköcheln. Hackbällchen 8 Minuten mitköcheln. Zimtstange und Lorbeerblatt aus der Soße entfernen. Das Gericht mit den Basilikumblättchen servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 70 Minuten



## Mini-Teigtaschen mit Lammhack-Gemüse-Füllung

ZUTATEN für 12 Stück

- › 375 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- › 1/2 Würfel Hefe
- › 1 Prise Zucker
- › 5 EL Olivenöl
- › 1 Knoblauchzehe
- › 1 gelbe Paprikaschote
- › 250 g Lammhack
- › 100 g Lauch in Ringen
- › 100 g Zucchini, fein gewürfelt
- › 1 EL Tomatenmark
- › 1 TL getrockneter Majoran
- › 50 ml Rotwein
- › 80 g frisch geriebener Parmesan
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Für den Teig Mehl und 1 TL Salz in einer Schüssel mischen. Hefe und

Zucker in 200 ml lauwarmem Wasser auflösen. Diese Mischung und 2 EL Öl zum Mehl gießen, alles zu einem glatten Teig verkneten. Diesen abgedeckt 45 Minuten ruhen lassen.

**2** Inzwischen Knoblauch schälen und hacken. Die Paprikaschote waschen, entkernen und fein würfeln. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen, Hackfleisch darin bei großer Hitze goldbraun braten. Knoblauch, Paprika, Lauch und Zucchini ca. 5 Minuten mitdünsten. Tomatenmark und Majoran kurz mitbraten und alles mit Rotwein ablöschen. Diesen fast vollständig verkochen lassen. Die Mischung kräftig salzen und pfeffern und die Pfanne vom Herd nehmen.

**3** Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche in 12 Portionen teilen. Diese rund (Ø ca. 12 cm) ausrollen und die Ränder mit etwas Wasser bestreichen. Etwas Hackmasse auf eine Hälfte der Teigkreise geben, mit etwas geriebenem Parmesan bestreuen und die nicht belegte Hälfte über die Füllung klappen. Die Ränder mit einer Gabel zusammendrücken. Teiglinge auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit Wasser bestreichen und mit dem übrigen Käse bestreuen. Im vorgeheizten Ofen in ca. 25 Minuten goldbraun backen.

ZUBEREITUNGSZEIT 80 Minuten





### Seelenwärmer

Ein Gericht, das große und kleine Genießer lieben. Die Farfalle werden mit einer sahnigen Soße aus Pilzen und Hack vermengt.



## Nudeln mit Pilz-Hackfleisch-Soße

ZUTATEN für 4 Personen

- › **500 g gemischte Pilze nach Wahl** (z. B. Steinpilze, Champignons, Kräuterseitlinge, Austernpilze)
- › **1 Zwiebel**
- › **1 Knoblauchzehe**
- › **2 Karotten**
- › **100 g Knollensellerie**
- › **5 EL Olivenöl**
- › **500 g Rinderhack**
- › **1 EL Tomatenmark**
- › **300 ml heiße Gemüsebrühe**
- › **400 g Nudeln** (z. B. Farfalle)
- › **5 Stiele Petersilie**
- › **200 g Sahne**
- › **etwas Salz und Pfeffer**

**1** Die Pilze putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein wür-

feln. Karotten und Knollensellerie ebenfalls schälen und in sehr kleine Würfel schneiden.

**2** 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, die Pilze darin portionsweise bei großer Hitze kurz scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen. Das übrige Öl in der Pfanne erhitzen, das Hackfleisch darin goldbraun und krümelig braten. Zwiebel, Knoblauch, Karotten und Sellerie dazugeben und bei großer Hitze kurz mit anbraten.

**3** Das Tomatenmark unterrühren und kurz mitbraten. Alles mit der heißen Gemüsebrühe ablöschen. Die gebratenen Pilze dazugeben. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und aufkochen, dann bei kleiner bis mittlerer

Hitze 10–15 Minuten sanft köcheln lassen, zwischendurch umrühren.

**4** In der Zwischenzeit die Nudeln nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Die Sahne unter die Soße rühren und diese mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

**5** Nudeln abgießen und tropfnass mit der Soße vermengen. Das Gericht auf Teller verteilen, mit der gehackten Petersilie bestreuen und sofort servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten**



# Kleine Region – *GROSSE VIELFALT*

## Das Elsass

Fachwerk, Sauerkraut und Hauben – das sind schlechthin die Symbole des Elsass. Es gibt natürlich noch viel mehr zu entdecken, zum Beispiel köstliche Weine und sagenhafte Burgen. Wir statteten dem Elsass einen Besuch ab

Text: Tanja Lindauer





Das Elsass blickt auf eine bewegende Geschichte zurück, seit 1871 wechselte es viermal die Nationalität, mal gehörte es zu Frankreich, mal zu Deutschland, und es verwundert daher nicht, dass viele Elsässer so gut deutsch sprechen können. Besonders charmant ist das Elsässerditsch – mit deutschen und französischen Lehnwörtern. Eine Kostprobe? „S’Wassr loift nît d’Barri nûff“, das Wasser läuft nicht die Berge rauf. Den Berg hinauf? Genau das haben wir vor, und so begeben wir uns auf den Weg in das schöne Elsass.

### *Die älteste Weinstraße Frankreichs*

Ausgangspunkt unseres Besuchs im Elsass ist, wie sollte es anders sein, eine „Winstub“. Hier kann man das wahre Elsass erleben – mit allen Sinnen. In einer wohlig-gemütlichen Atmosphäre genießen wir unser „Baeckeoffe“ und dazu gibt es natürlich ein Glas Wein – alles unter Einhaltung der Coronaregeln versteht sich. Wir planen unseren morgigen Ausflug: Wir wollen die Weinstraße erkunden. Das Elsass kann man getrost als das „Land“ des Weins bezeichnen – eine 170 Kilometer lange Straße im Herzen dieses Weinbaugebiets zieht sich durchs Vogesenvorland und lädt zu Erkundungstouren ein. Sie ist die älteste Weinstraße Frankreichs und durchquert 70 Weindörfer. Mehr als 1000 Winzer öffnen ihre Pforten, um die Besucher in die Kunst des Weinbaus einzuführen. Unser Ziel sind die drei Burgen von Ribeauvillé.

### *Auf Burgentour*

Die Wanderung beginnt im schönen, zwischen Reben und Bergen gelegenen Städtchen Ribeauvillé. Hier kann man die Geschichte noch förmlich spüren: Im 14. Jahrhundert wurde mit dem Bau der Stadtmauer begonnen, ein eindrucksvolles Bauwerk, was man auf jeden Fall besichtigen sollte.

**FACHWERK** Enge, verwinkelte Gässchen und Fachwerkhäuser: Städte wie hier Straßburg bezaubern mit ihrem einzigartigen Charme





**MYSTISCH** Der Nebel bei Ribeauvillé lässt die Landschaft ruhig und geheimnisvoll erscheinen

Aber nicht nur die Mauer ist einen Besuch wert. Denn im Mittelalter ließen die Herren von Ribeaupierre drei Wehrburgen erbauen, deren Ruinen heute noch über der Stadt thronen: Die Ulrichsburg (Château Saint-Ulrich; 11.–15. Jahrhundert), die Burg Girsberg (Château de Girsberg; 13. Jahrhundert) und die Burg Hoh-Rappoltstein (Château du Haut-Ribeaupierre; 13.–15. Jahrhundert) sind über einen Rundweg miteinander verbunden. Wir starten am Place de la République und wandern erst einmal an der Stadtmauer entlang, bis wir auf den markierten Fernwanderweg (GR5) treffen. Wir lassen das Städtchen hinter uns, und schon beginnt der Aufstieg – der Ausblick auf Ribeauvillé lohnt diese Mühe allemal, und man sollte sich die Zeit nehmen, ihn ausgiebig zu genießen. Die erste Burg ragt nun vor uns auf: Château Saint-Ulrich, eine der faszinierendsten Burgen im Elsass und im Übrigen sehr gut erhalten. Der ehemalige Rittersaal etwa mit seinen neun Fensteröffnungen lässt den einstigen Prunk erahnen.

### *Sagenumwobene Burgen*

Man erzählt sich, dass die zwei Brüder von Rappoltstein, von denen einer auf der Ulrichsburg und der andere auf der benachbarten Burg Girsberg lebte,

eine recht eigentümliche Art hatten, sich morgens zu wecken. Sie feuerten mit einer Armbrust auf den Fensterladen des anderen. Doch eines morgens traf ein Pfeil das Herz des älteren. Der jüngere Bruder verschwand von Gram gepeinigt in den Wald und ward nie wieder gesehen ... Doch soll sein Geist immer noch die Ruinen heimsuchen. Mutig machen wir uns auf den Weg zur kleinsten der drei Burgen, Burg Girsberg, die auf einem Granitfelsen erbaut wurde. Heute ist nur wenig von ihr übrig, dennoch kann man sehen, dass auch sie einst ein imposantes Bauwerk war. Wir folgen dem Pfad weiter zur dritten Burg. Wir befinden uns nun auf 645 Metern. Der Eingang der Burg führt durch einen eindrucksvollen Turm, vor uns erstreckt sich der Bergfried, in dem einige Berühmtheiten wohl gefangen gehalten wurden (unter ihnen waren auch englische Ritter). Nach einer ausgiebigen Stärkung machen wir uns nun auf den Rückweg nach Ribeauvillé. Dort angekommen, planen wir schon den nächsten Tag der Reise: einen Ausflug nach Eguisheim und einen Besuch bei einem der ansässigen Winzer, denn natürlich wollen wir noch mehr erfahren über das Elsass und dessen Spezialitäten – und was eignet sich dazu besser als ein leckeres Glas Crémant d’Alsace zur Einstimmung?

### *Elsässische Spezialitäten*

Wie Gott in Frankreich – das trifft natürlich auch auf das Elsass zu. Denn im Elsass isst man gern und vor allem gut! Es gibt einige Spezialitäten, die Sie bei einem Besuch nicht verpassen sollten. Dazu gehört unumstritten der Flammkuchen, die Tarte flambée – ob klassisch mit Speck und Zwiebeln oder süß mit Apfel und Zimt. Zu einer gemütlichen Runde, am besten, wenn es draußen kalt ist, gehört der Baeckeoffe (eine Art Eintopf). Ebenso deftig und typisch fürs Elsass ist Choucroute, Sauerkraut, oder auch Schifele, gepökelte und geräuchelte Schweinshulter. Und für den kleinen Hunger zwischendurch sollten Sie zu einer „Bretzel“ greifen. Wem der Sinn doch mehr nach Süßem steht, der kommt an einem Gugelhupf nicht vorbei. Sind sie auf den Geschmack gekommen? Auf Seite 57 zeigen wir Ihnen ein tolles Rezept für Baeckeoffe. ●

Weitere Informationen  
über die französische Region  
Elsass finden Sie u. a. hier:

**Alsace Destination Tourisme**  
1 rue Schlumberger  
F-68000 Colmar  
**visit.alsace**

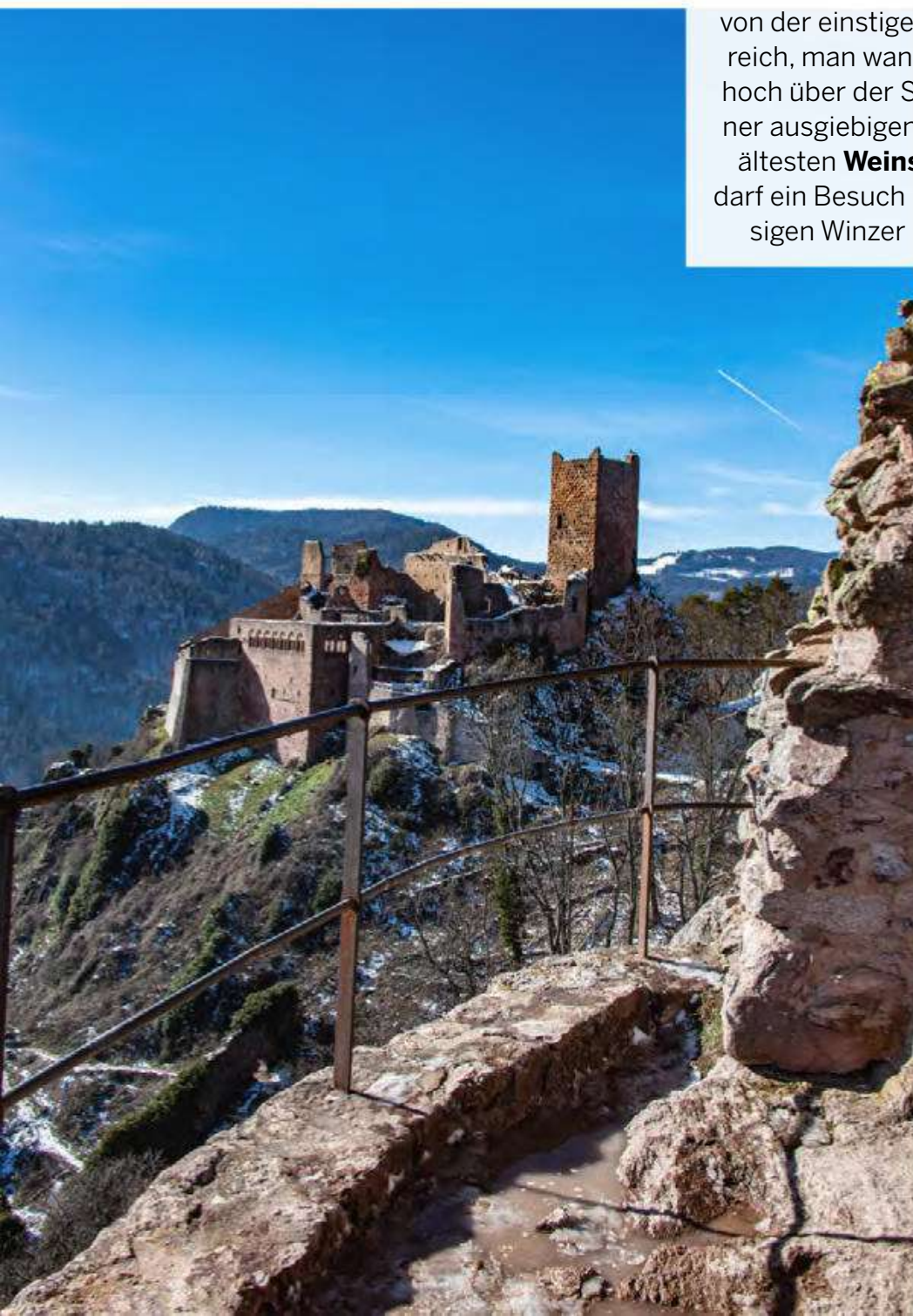


## Ab aufs Land



### *Das muss man erleben*

Das Elsass ist bei jeder Jahreszeit einen Besuch wert. Der romantische Weinort **Eguisheim** lockt jedes Jahr unzählige Touristen an, nicht nur zur Weihnachtszeit (o.). **Burg Saint-Ulrich** bei Ribeauvillé zeugt von der einstigen Ritterzeit in Frankreich, man wandelt auf den Spuren hoch über der Statdt (u.I.). Nach einer ausgiebigen Wanderung auf der ältesten **Weinstraße** Frankreichs darf ein Besuch bei einem der ansässigen Winzer nicht fehlen (u.r.).







## Die gängigsten Rebsorten im Elsass

- **SYLVANER** Erfrischend leichter Wein, leicht fruchtig. Passt sehr gut zu Meeresfrüchten und Fisch sowie Wurst.
- **RIESLING** Fein, trocken und rasi-  
sig, fruchtig, manchmal etwas  
mineralisch. Passt sehr gut zu  
Meeresfrüchten, hellem Fleisch,  
Fisch und Sauerkraut.
- **PINOT GRIS** Raffiniert, körper-  
reich, rund, manchmal leicht rau-  
chige Aromen. Passt sehr gut zu  
Gänseleber, hellem Fleisch, Wild-  
gerichten, Braten und Innereien.
- **MUSCAT** Frisch und trocken,  
ideal als Aperitif. Passt sehr gut  
zu Spargel.
- **GEWÜRZTRAMINER** Vollmundig  
und kraftvoll, gehaltvoll, mit Blu-  
men- und Gewürzaromen. Passt  
sehr gut zu kräftigem Käse, als  
Aperitif und zu Desserts.
- **PINOT NOIR** Fruchtig und leicht,  
ergibt Rosé- oder Rotwein. Mit  
Kirscharomen. Passt sehr gut zu  
rotem Fleisch, Wild, Wurst und  
kräftigem Käse.
- **PINOT BLANC** Rund und frisch.  
Passt zu Fisch, Meeresfrüchten  
und hellem Fleisch.



**COLMAR** Eine der schönsten  
Städte des Elsass lädt zum  
Verweilen und Entdecken ein





## Regionaler Klassiker

### Baeckeoffe

ZUTATEN für 4 Personen

- › 200 g Mehl
- › 1 EL Rapsöl
- › 800 g gepökeltes Schweinefleisch
- › 600 g festkochende Kartoffeln
- › 2 Zwiebeln
- › 1 Stange Lauch
- › 2 Karotten
- › 2 EL Gänseschmalz
- › 3–4 Lorbeerblätter
- › 450 ml trockener Weißwein
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Aus Mehl, Rapsöl und ca. 4 EL Wasser einen geschmeidigen Teig kneten. Das Fleisch grob würfeln. Die Kartoffeln schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln ebenfalls schälen und fein würfeln. Den Lauch putzen, in Ringe schneiden und gut waschen. Die Karotten schälen und in Scheiben schneiden.

**2** Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Einen ofenfesten Schmortopf mit Deckel innen mit dem Gänseschmalz einfetten. Fleisch, Kartoffeln, Zwiebeln, Lauch und Karotten im Schmortopf verteilen. Alles mit Salz, Pfeffer und Lorbeer würzen und mit dem Wein übergießen.

**3** Den Deckel auf den Topf setzen. Topf und Deckel hermetisch mit dem Teig verschließen. Alles im vorgeheizten Backofen ca. 2 Stunden garen. Den Schmortopf vorsichtig aus dem Backofen nehmen. Den Teig am Tisch entfernen und den Deckel abheben (Vorsicht: heißer Dampf entweicht!). Das Gericht aus dem Topf servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 2,5 Stunden



# Zu Besuch in Eguisheim

Wir sprachen mit Winzer Arnaud Baur, der das Familienunternehmen erfolgreich fortführt, über Crémant, seine Kindheit und das Elsass

*Neben einer Vielzahl von Weinen bieten Sie auch Crémant an. Wie unterscheidet sich die Herstellung?*

Für einen Crémant d'Alsace verwendet man die Rebsorten Pinot noir, Pinot gris, Pinot blanc, Auxerrois, Riesling und Chardonnay. Der Crémant wird nach der Méthode Traditionelle hergestellt. Das bedeutet, es gibt zwei Gärungen. Nach der Lese wird der Wein zum Gären erst einmal im Fass gelagert. Entscheidend ist die zweite Gärung: Der Wein wird hierzu in Flaschen abgefüllt und die Fülldosage, also Hefe und Zucker, hinzugefügt und die Flaschen werden verschlossen. Nach der Flaschengärung muss der Wein noch zwölf Monate in Rüttelpulten, mit dem Kopf nach unten, lagern. So gelangt die Hefe nach und nach zum Flaschenhals und sammelt sich an den Kapseln. Der Crémant kann nun dégogiert werden, d. h. man entfernt die Hefe.

*Es ist also eine recht anspruchsvolle Herstellung, die Trauben werden auch per Hand geerntet, richtig?*

Ja, das stimmt. Die Lese erfolgt komplett per Hand – und ebenso auch die Selektion. Zudem produzieren wir zu 100 Prozent Bioweine.

*Bei der Herstellung, die sogenannte Méthode Traditionelle, gibt es also Parallelen zum Champagner?*

Es gibt schon ein paar Unterschiede, der offensichtlichste ist wohl die Region (lacht). Champagner wird ja nun mal in der Champagne hergestellt. Außerdem verwendet man dort auch andere Rebsorten, nämlich Pinot noir, Meunier und Chardonnay. Es gibt aber eine Flaschengärung wie beim Crémant auch. Allerdings muss Champagner mindestens 15 Monate lagern... Sagen wir also, es ist schon ähnlich, denn es gibt eben doch auch Unterschiede (lacht).

**LECKER** Eine erlesene Auswahl an feinen Weinen und Cremants



**QUALITÄT** Handverlesene Trauben bilden die Grundlage des Crémant



**FAMILIE** Seit Generationen wird bei den Baur's mit Herzbaut Wein angebaut

*Wie unterscheidet sich ein Crémant d'Alsace etwa von einem de Loire?*

Hier gibt es ebenso wieder Parallelen und Unterschiede. Ein Unterschied liegt in der Auswahl der Trauben. Der Crémant de Loire hat zum Beispiel als Leitrebsorte Chenin blanc. Und auch Klima und Boden spielen mit rein. Dadurch ist dann auch der Geschmack natürlich anders.

*Sie erwähnten, dass Sie auf Bio umgestellt haben, wie kam es dazu?*

Ich bin auf diesem Weingut groß geworden und habe damals als Kind immer schon meinen Opa begleitet. Mir hat das Spaß gemacht, allerdings durfte ich nie mit, wenn „gespritzt“ wurde. Mein Opa sagte immer, das sei giftig. Ich habe mich schon als Kind gefragt, warum man das denn macht, wenn es doch giftig ist. Nach meinem Studium der Agrarwissenschaften (inklusive Biolandwirtschaft) bin ich hierher zurückgekehrt. Ich wollte das Familienunternehmen fortführen, aber nur, wenn wir auch auf Bio umstellen. 2011 haben mein Vater und ich gemeinsam alles nach und nach umgestellt. Er war zunächst etwas skeptisch, denn da kam ein junger Mann vom Studium mit vielen Ideen (lacht). Ein Beispiel: Wenn es viel regnet, muss man sich intensiv um die Reben kümmern, damit sie nicht erkranken. Und das Wetter kennt kein Wochenende ... Aber die Mühen lohnen sich! Wir sind bio-zertifiziert und werden regelmäßig kontrolliert, das ist mir sehr wichtig. So wissen die Kunden, für was unsere Produkte stehen.

*Zum Schluss noch eine Frage: Was sollte man im Elsass unbedingt gesehen bzw. erlebt haben?*

Das ist eine gute Frage (lacht). Was soll ich sagen: alles – das Elsass bietet so viel! Und ein Besuch ist im Grunde immer genau richtig.



## Ab aufs Land



**GEMÜTLICH** Bei einem Besuch in Eguisheim sollte man es sich auf keinen Fall entgehen lassen, bei Familie Baur vorbeizuschauen

**ZEIT** Der Wein wird in Fässern gelagert. Denn durch Ruhe, Zeit und Expertise entstehen so edle Tropfen



*Besuchen Sie  
das Weingut*

Domaine Charles Baur  
29 Grand Rue  
F-68420 Eguisheim  
[www.vinscharlesbaur.fr](http://www.vinscharlesbaur.fr)





# 5-ZUTATEN-GERICHTE

## *Würzige Ofenschlupfer*

Wenn es in der Küche verführerisch duftet, laufen Gemüsegratin, Backkartoffel und Schupfnudelaufbau im Backofen zur Höchstform auf. Das Beste: Sie benötigen jeweils nur fünf Zutaten, die restlichen haben Sie in der Vorratskammer





5  
Zutaten



Blumenkohl

Karotten

Kartoffeln

Sahne

Emmentaler

## Kartoffel-Gemüse-Gratin

ZUTATEN für 4 Personen

- › 600 g festkochende Kartoffeln
- › 400 g Karotten
- › 800 g Blumenkohl
- › 2 Knoblauchzehen
- › 250 ml Gemüsebrühe
- › 200 g Sahne
- › 1 TL Speisestärke
- › etwas Butter zum Fetten
- › 100 g geriebener Emmentaler
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Kartoffeln sowie Karotten schälen und waschen. Kartoffeln in dünne Scheiben hobeln, die Karotten in Stücke schneiden. Den Blumenkohl waschen,

putzen und in kleine Röschen teilen. Den Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden.

**2** Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Gemüsebrühe und Sahne mit dem Knoblauch aufkochen und 8–10 Minuten offen einköcheln lassen. Die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser anrühren und die Soße damit abbinden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Auflaufform mit Butter fetten.

**3** Kartoffeln, Karotten, Blumenkohl sowie 2/3 des Käses in die Auflaufform einschichten. Alles mit Salz und

Pfeffer würzen, die Sahnemischung darübergießen und den restlichen Käse darüberstreuen. Das Gratin im vorgeheizten Ofen in 40–45 Minuten goldbraun backen. Mit Alufolie abdecken, sollte die Oberfläche drohen zu dunkel zu werden. Das Gericht servieren.

**TIPP:** Sie können zusätzlich etwas Thymian in die Soße geben, dieser sorgt für ein besonders feines Aroma. Für eine knusprige Kruste vermengen Sie noch 2–3 EL Semmelbrösel mit dem geriebenen Käse.

ZUBEREITUNGSZEIT 85 Minuten





## Gebackene Kartoffeln mit gebratenen Pilzen

ZUTATEN für 4 Personen

- › 4 große mehligkochende Kartoffeln (à 250–300 g)
- › 1 Bund Frühlingszwiebeln
- › 1 Knoblauchzehe
- › 400 g körniger Frischkäse
- › 800 g gemischte Pilze (z. B. Champignons, Kräuterseitlinge, Austernpilze)
- › 2 EL Rapsöl
- › 100 g Schinkenwürfel
- › 4 EL Butter
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln gut waschen, trocken tupfen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Im vorgeheizten Ofen in 70–80 Minuten garen, zwischendurch wenden.

**2** Inzwischen die Frühlingszwiebeln putzen, gut waschen und in Ringe schneiden. Knoblauch schälen, andrücken und fein hacken. Grüne Frühlingszwiebelringe, Knoblauch und Frischkäse in einer Schüssel verrühren. Den Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zum Servieren kalt stellen.

**3** Pilze putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Schinkenwürfel darin knusprig braten, dann aus der Pfanne nehmen. Die Pilze im Bratfett bei großer Hitze portionsweise anbraten. Am Ende alle Pilze zurück in die Pfanne geben und mit dem weißen Teil der Frühlingszwiebeln 2–3 Minuten weiterbraten. Die Mischung mit Salz und Pfeffer würzen und vom Herd nehmen.

**4** Die gebackenen Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, der Länge nach einschneiden (Vorsicht, heißer Dampf entweicht!), etwas vom Kartoffelinneren lösen und je 1 EL Butter in die Mitte geben. Mithilfe einer Gabel alles zerdrücken und mit Salz und Pfeffer würzen. Pilze und Schinkenwürfel daraufgeben. Alles mit dem Frischkäsedip toppen und das Gericht servieren.

**TIPP:** Mischen Sie noch etwas geriebenen Käse unter die Kartoffel-Butter-Mischung. Sie können die Kartoffeln außerdem mit weiteren frischen Zutaten belegen, z. B. mit Paprika-, Tomaten- oder Gurkenwürfeln, geraspelter Karotte oder Roter Bete.

ZUBEREITUNGSZEIT 100 Minuten





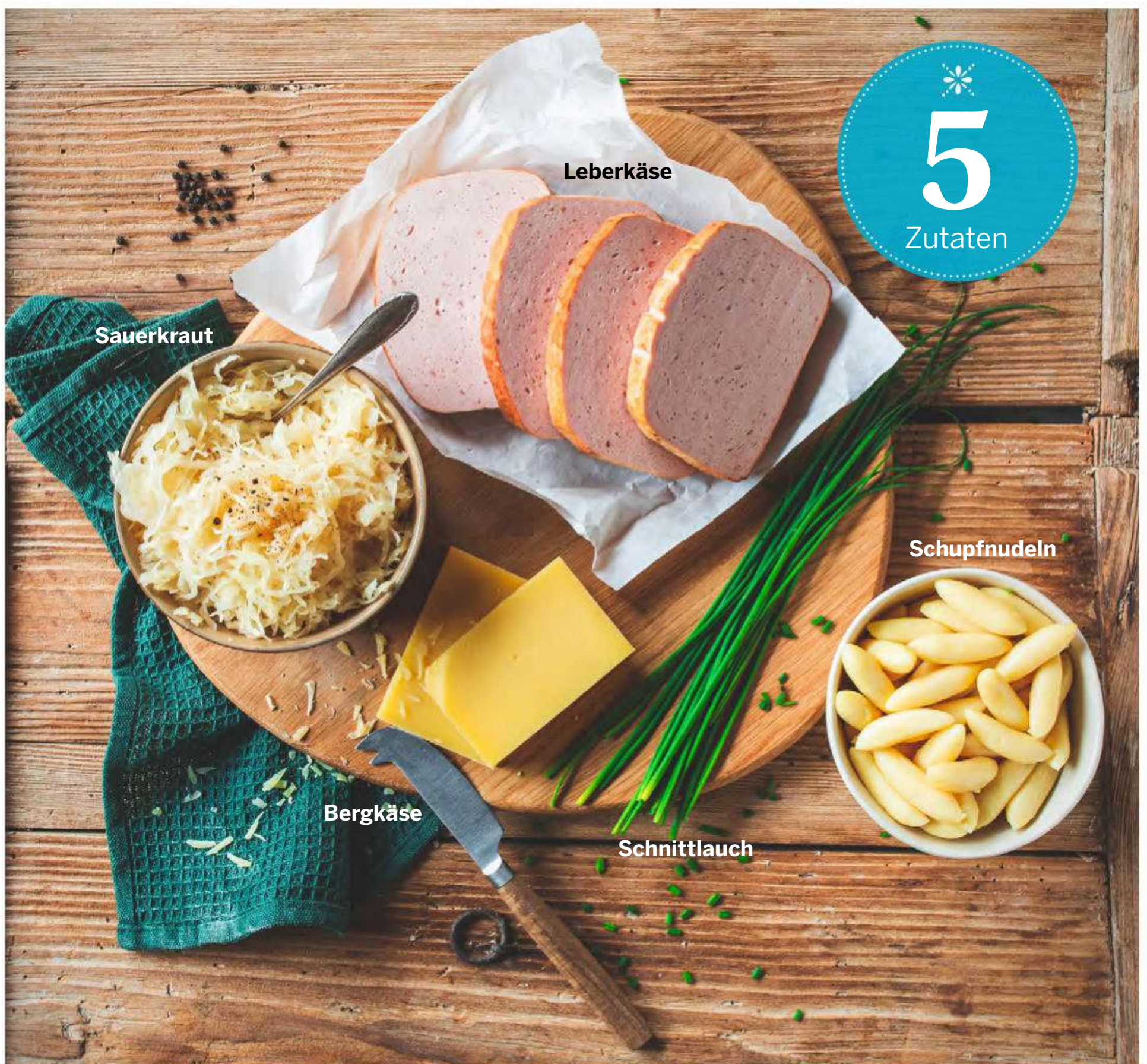
## *Leckerer Sattmacher*



# *Herzhafter Schmaus*







## Schupfnudel-Leberkäs-Auflauf mit Sauerkraut

ZUTATEN für 4 Personen

- › 1 Zwiebel
- › 1 Knoblauchzehe
- › 4 EL Rapsöl zzgl. etwas mehr zum Fetten
- › 600 g Schupfnudeln (Kühlregal)
- › 1 EL Butter
- › 2 EL Mehl
- › 350 ml Gemüsebrühe
- › 150 ml Milch
- › 700 g Sauerkraut (Dose)
- › 150 g Bergkäse
- › 1 Bund Schnittlauch in Röllchen
- › 4 Scheiben Leberkäse (à ca. 200 g)
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schupfnudeln

darin ca. 5 Minuten rundherum anbraten. Herausnehmen, übriges Öl sowie Butter in die Pfanne geben, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Das Mehl dazugeben und anschwitzen, dann alles unter Rühren mit Gemüsebrühe sowie Milch ablöschen. Den Mix ca. 10 Minuten einköcheln lassen, dabei zwischen durch umrühren.

**2** Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Auflaufform mit etwas Öl einfetten. Sauerkraut gut abtropfen lassen. Den Bergkäse reiben, 50 g davon in die Soße rühren und darin langsam schmelzen lassen. Dann 2/3 des Schnittlauchs dazugeben und die Soße mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

**3** Sauerkraut, Schupfnudeln und Leberkäse in die vorbereitete Auflaufform geben. Die Soße darübergießen, alles mit übrigem Käse bestreuen und im vorgeheizten Ofen in 20–25 Minuten goldbraun überbacken. Den Auflauf aus dem Ofen nehmen, mit dem restlichen Schnittlauch bestreuen und servieren.

**TIPP:** Wer mag, ersetzt die Milch in der Soße durch Weißwein. Anstelle von Sauerkraut schmecken auch gebratene Champignons. Sie können den Leberkäse nach Belieben auch vor dem Gratinieren in Würfel schneiden. Zum Auflauf können Sie einen grünen Salat mit Joghurtdressing reichen.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten



# Kochen wie ein Profi *ERSTKLASSIG*

Wollten Sie auch schon immer einmal einem Sternekoch in die Töpfe schauen? Nun ist es so weit, Christoph Rüffer lüftet das Geheimnis seiner Lieblingsrezepte



Schweinemedallions mit  
Zwiebel-Meerrettich-Kruste,  
Pfeffersoße & gerösteten Karotten

SEITE 70





## Was kocht ein Starkoch privat?

Das Restaurant „Haerlin“ im Hamburger „Fairmont Hotel Vier Jahreszeiten“ zählt zu den führenden Gourmetrestaurants in Deutschland. Küchenchef Christoph Rüffer kocht ausgezeichnet und darf zwei „Michelin“-Sterne sowie 15 „Gault-Millau“-Punkte sein Eigen nennen. Seine Teilnahme an unterschiedlichen Kochshows im Fernsehen machte ihn auch über die Gastronomieszene hinaus einem weiten Publikum bekannt. In der Küche ist Christoph Rüffer durch und durch Profi. Doch was kommt in seine Töpfe, wenn er am heimischen Herd den Kochlöffel schwingt?

Für den Sternekoch ist dabei die größte Herausforderung, die unterschiedlichen Geschmäcker aller bekochten Personen zufriedenzustellen. Zu Hause genießen auch seine Lebensgefährtin sowie die zwei Töchter mit ihm seine kulinarischen Kreationen. Während seine Freundin besonders die mediterrane Küche mit ihren frischen Kräutern liebt, mag es die eine Tochter gern leicht und frisch mit Salaten, Gemüse und Fisch. Die andere hingegen kommt ganz nach ihrem Papa und freut sich über deftige Gerichte und Süßes. Frische Beeren und knusprige Nüsse dürfen dabei nicht fehlen. In den vergangenen Monaten, in denen die Küche des „Haerlin“ lange Zeit kalt bleiben musste, hat Christoph Rüffer mehr für seine Familie gekocht denn je. Dabei hat er viele alte Familienrezepte verfeinert und neue kreiert. Am Ende ist es ihm gelungen, seine drei Damen nach Herzenslust rundum zu verwöhnen und dabei alle Geschmacksvorlieben unter einen Hut zu bekommen. Chapeau!

Das Feuer für seine heutige Liebe zum Kochen entfachte Tante Berta. Gemeinsam mit ihr stand Christoph Rüffer schon als Junge in der Küche, hat in die Töpfe gelinst und beim Schnippeln helfen dürfen. Das Messerchen, das die Tante ihm einst schenkte, begleitete ihn auf seinen Lehr- und Wanderjahren der Kochausbildung und wird bis heute von ihm in Ehren gehalten. In seiner Ausbildung folgte Christopf Rüffer seinem Gespür für den guten Geschmack von München bis zum Ruhrgebiet, vom Schwarzwald bis nach Sylt und landete schließlich in Hamburg, wo er seine Interpretation einer Küche der Aromen und der Vielfalt Tag für Tag aufs Neue zelebriert. ●



**UNGEZWUNGEN**  
Christoph Rüffer kocht daheim ganz entspannt, denn er kennt alle Tricks

Kartoffel-Kabeljau-  
Kroketten mit  
Limettensauerrahm

SEITE 68







## Kartoffel-Kabeljau-Kroketten mit Limettensauerrahm

ZUTATEN für 4 Personen

- › 500 g Kabeljaufilet (ohne Haut)
- › ca. 600 g mehligkochende Kartoffeln
- › 2 kleine Zwiebeln
- › 2 Eier
- › 6 EL Semmelbrösel
- › 1 Bund Schnittlauch
- › 2 Biolimetten
- › 200 g Sauerrahm
- › ca. 1,5 l Pflanzenöl zum Frittieren
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Für die Kartoffel-Kabeljau-Kroketten Salzwasser in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. Kabeljaufilet waschen, abtupfen, hineinlegen und bei kleiner Hitze 10 Minuten ziehen lassen. Gegarten Kabeljau herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen und auskühlen lassen.

**2** Inzwischen die Kartoffeln ungeschält in Salzwasser je nach Größe in 30–40 Minuten gar kochen, dann abgießen, abschrecken und kurz abkühlen lassen, anschließend pellen. Die heißen Kartoffeln durch die Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken, dabei 400 g abwiegen. Das erkaltete Kabeljaufilet fein zupfen und zu den durchgepressten Kartoffeln geben.

**3** Zwiebeln schälen und fein würfeln. Zwiebelwürfel, Eier und Semmelbrösel zum Kartoffelmix geben und alles gut miteinander vermengen. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln, in Röllchen schneiden und dazugeben. Kartoffelmasse salzen, pfeffern und 30 Minuten ruhen lassen. In der Zwischenzeit Limetten heiß abwaschen und trocken reiben. Die Schale abreiben, die Früchte auspressen. Saft und Schale mit dem Sauerrahm verrühren und die Creme mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

**4** Das Pflanzenöl in einem Topf oder in einer Fritteuse auf 170 °C erhitzen. Es hat die richtige Temperatur erreicht, wenn an einem Holzkochlöffelstiel Bläschen hochsteigen. Mit einem Löffel Nocken von der Kartoffelmasse abstechen, diese im heißen Öl portionsweise unter Wenden zu goldbraunen Kroketten ausbacken. Die Kroketten auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit dem Limettensauerrahm servieren.

**TIPP:** Dieses Rezept lässt sich auch mit jedem anderen weißfleischigen Fisch zubereiten. Deshalb ist es ein wunderbares Gericht, um Reste zu verarbeiten.

ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten zzgl. 30 Minuten Ruhezeit

## Gebackener Blumenkohl mit Ei-Kapern-Vinaigrette

ZUTATEN für 4 Personen

- › 4 Eier
- › 2 kleine rote Zwiebeln
- › 1 Bund Schnittlauch
- › 40 g Kapern in Lake (Glas)
- › 4 rote Tomaten
- › 2 gelbe Tomaten
- › 60 ml heller Balsamicoessig
- › 100 ml Traubenkernöl
- › 1 Msp. Vadouvan-Gewürzpulver
- › 1 Prise Zucker
- › 2 Köpfe Blumenkohl
- › 30 g Pankobrösel
- › 60 g Butter
- › etwas grobes Meersalz
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Für die Ei-Kapern-Vinaigrette die Eier in 10 Minuten hart kochen, dann abgießen, abschrecken, pellen, in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Inzwischen Zwiebeln schälen und fein würfeln. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Zusammen mit den Zwiebelwürfeln und den abgetropften Kapern zu den Eiern geben. Die Haut der Tomaten einschneiden, Tomaten mit heißem Wasser überbrühen und in Eiswasser abschrecken. Die Tomaten häuten, vierteln, entkernen und fein würfeln. Die Tomatenwürfel zu den Eiern geben.

**2** Den Balsamicoessig mit dem Traubenkernöl verrühren und mit Vadouvan-Gewürzpulver, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Anschließend die vorbereiteten Zutaten zur Vinaigrette geben und alles vermengen.

**3** Für den Blumenkohl den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Die Strünke sehr vorsichtig möglichst so weit herauschneiden, dass der Blumenkohlkopf noch in einem Stück zusammenbleibt. Blumenkohlköpfe gut waschen, von allen Seiten salzen und in eine Auflaufform setzen. Wasser dazugeben, bis der Boden der Form bedeckt ist. Blumenkohl im vorgeheizten Ofen in ca. 60 Minuten goldbraun rösten. Ggf. mit Alufolie abdecken. Nach Ablauf der Zeit den Garpunkt des Blumenkohls mit einem Holzspieß überprüfen. Ist der Kohl noch zu fest, den Garprozess verlängern.

**4** Die Pankobrösel in der Butter in einer kleinen Pfanne zu goldbraunen Butterbröseln rösten, diese leicht salzen. Die gebackenen Blumenkohlköpfe auf eine Servierplatte setzen, die Butterbrösel darüber verteilen und alles mit etwas grobem Meersalz bestreuen. Die Ei-Kapern-Vinaigrette um den Kohl herumträufeln und das Gericht servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 110 Minuten



Gebackener Blumenkohl mit  
Ei-Kapern-Vinaigrette







## Schweinemedallions mit Zwiebel-Meerrettich-Kruste, Pfeffersoße & gerösteten Karotten

ZUTATEN für 4 Personen

- › 4 rote Karotten
- › 4 gelbe Karotten
- › 4 violette Karotten
- › 600 g Schweinefilet
- › 8 EL Rapsöl
- › 6 kleine Zwiebeln
- › 60 g Butter
- › ca. 60 g frischer Meerrettich
- › 60 g Toastbrot
- › 40 g Senf
- › 2 Eigelb
- › 160 ml Weißwein
- › 2 TL grüner Pfeffer in Lake (Glas)
- › 400 g Sahne
- › 1 EL Speisestärke
- › 60 g Butterschmalz
- › 1 Prise Zucker
- › etwas grobes Meersalz
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Karotten schälen und in kochendem Salzwasser bissfest garen, dann abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. In der Zwischenzeit das Schweinefilet in 8 gleich große Stücke teilen und mit der Schnittfläche nach oben leicht andrücken, sodass 8 gleichmäßige Medallions entstehen. Die Medallions mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne in heißem Öl von beiden Seiten kurz scharf anbraten.

**2** Für die Kruste die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Die Zwiebelwürfel in einem kleinen Topf in der Butter bei kleiner mit mittlerer Hitze 10 Minuten weichdünsten. Anschließend die Zwiebeln mit der Butter in eine Schüssel geben. Den Meerrettich schälen, fein reiben und 4 EL davon zu den Zwiebeln geben. Das Toastbrot ohne Rinde im Mixer fein zerkleinern und mit Senf und Eigelben zu den Zwiebeln geben. Alles vermengen und die Masse mit Salz und Pfeffer würzen.

**3** Den Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen. Die Zwiebel-Senf-Masse fingerdick auf eine Seite der angebratenen Schweinemedallions streichen. Die Medallions mit der Zwiebel-Senf-Masse nach unten drehen und in der Pfanne schön braun anbraten. Vorsichtig wenden, sodass nun die Zwiebel-Meerrettich-Kruste oben liegt. Die Medallions aus der Pfanne nehmen, auf ein kleines Blech oder in eine Auflaufform setzen und im vorgeheizten Ofen in ca. 6 Minuten zartrosa garen.

**4** Inzwischen den Bratensatz in der Pfanne mit Weißwein ablöschen und die eingelegten grünen Pfefferkörner dazugeben. Die Sahne angießen und alles bei kleiner bis mittlerer Hitze 4 Minuten köcheln lassen. Die Pfeffersoße mit der angerührten Speisestärke abbinden und mit Salz würzen.

**5** Einen Teil der Karotten schräg in Scheiben schneiden, den Rest ganz lassen. In einer Pfanne das Butterschmalz erhitzen und die Karotten darin schön braun rösten. Mit Salz und Zucker würzen.

**6** Die Pfeffersoße auf Teller verteilen. Die goldbraun gratinierten Schweinemedallions mit einem scharfen Messer aufschneiden und zusammen mit den gerösteten Karotten auf der Soße anrichten. Das Gericht mit etwas grobem Meersalz bestreuen und sofort servieren.

**TIPP:** Dazu können Sie ein feines, wunderbar buttriges Kartoffelpüree reichen.

ZUBEREITUNGSZEIT 70 Minuten



### REDAKTIONSTIPP

Was kommt auf den Tisch, wenn ein Sternekoch zu Hause in der Küche steht? In seinem Buch „Zuhause kochen und genießen“ verrät Christoph Rüffer eben-dies. Zu 20 Zutaten verrät er je drei Rezepte für den Alltag, für das Wochenende und für besondere Anlässe. Allen Rezepten gemeinsam ist das Resultat: einfach köstlich! **Mosaik Verlag, 19,50 Euro**



# DEINE WOCHENPLÄNE

*Lecker und einfach!*

**14 TAGE  
KOSTENLOS!**

★  
VERLANGEN NACH  
SÜSSIGKEITEN  
SINKT AUF 0 %

★  
MEHR SELBSTBEWUSSTSEIN,  
WOHLBEFINDEN  
UND ENERGIE!

★  
WUNSCHGEWICHT MIT  
LEICHTIGKEIT ERREICHEN

★  
COACHING-TIPPS NACH  
AKTUELLEM STAND DER  
WISSENSCHAFT



# Herzhaft & spritzig *ZITRUSFRÜCHTE*

Probieren Sie unsere außergewöhnlichen Kreationen mit Grapefruits, Mandarinen & Co. zu Nudeln und Jakobsmuscheln, im bunten Couscousalat, auf Steak-Sandwiches oder in Kombination mit Lammfleisch!

Linguine mit  
Jakobsmuscheln und  
Grapefruit

SEITE 74



## *Grapefruits*

Ihre Bitterstoffe tun der Verdauung gut. Der enthaltene Ballaststoff Pektin kann dabei helfen, den Cholesterinspiegel zu senken.





### Orangen

Carotinoide und Flavonoide  
sind antioxidativ wirkende  
sekundäre Pflanzenstoffe,  
die dem Obst seine  
leuchtende Farbe  
verleihen.





## Linguine mit Jakobsmuscheln und Grapefruit

ZUTATEN für 4 Personen

- › 2 Knoblauchzehen
- › 2 Biograpefruits
- › 2 Avocados
- › 1 rote Chilischote
- › 400 g Linguine
- › 5 EL Olivenöl
- › 150 ml Weißwein
- › 125 g Mascarpone
- › 20 Jakobsmuscheln, küchenfertig
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Grapefruits so schälen, dass auch die weiße Haut vollständig entfernt wird. Dann die einzelnen Filets vorsichtig zwischen den Trennwänden heraus-schneiden, den dabei austretenden Saft in einer Schale auffangen.

**2** Avocados halbieren und vom Kern befreien. Das Fruchtfleisch vorsich-tig aus der Schale lösen und in mund-gerechte Stücke schneiden, dann sofort mit dem aufgefangenen Grapefruitsaft beträufeln. Chilischote waschen und in Ringe schneiden.

**3** Die Linguine nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Inzwischen 2 EL Öl in ei-ner Pfanne erhitzen und den Knoblauch

darin andünsten. Mit dem Weißwein ab-löschen, diesen kurz einköcheln lassen. Mascarpone unterrühren. Die Soße ca. 5 Minuten köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**4** Die Jakobsmuscheln waschen und trocken tupfen. Das übrige Oliven-öl in einer weiteren Pfanne erhitzen, die Jakobsmuscheln darin von jeder Seite in ca. 2 Minuten scharf anbraten. Chili dazugeben und kurz mitbraten. Alles mit Salz und Pfeffer würzen, die Pfanne vom Herd nehmen.

**5** Linguine abgießen und tropfnass in die Weißweinsoße geben. Grape-fruitfilets und Avocadostücke ebenfalls dazugeben und alles vorsichtig verm-en-gen. Pasta auf Teller verteilen, mit den gebratenen Jakobsmuscheln anrichten und das Gericht sofort servieren.

**TIPP: Das bittere Aroma der Grape-fruits harmoniert perfekt mit dem zarten, milden Jakobsmuschelfleisch. Alternativ können Sie nach Belieben auch gebratenes Kabeljaufilet oder gebratenes Schweinefilet zu diesem besonderen Pastagericht servieren.**

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

## Steak-Sandwiches mit Mandarinchutney

ZUTATEN für 4 Personen

- › 8 Biomandarinen
- › 125 g Zucker
- › 50 g Schalotten, geschält, fein gewürfelt
- › 40 g Ingwer, fein gerieben
- › 125 ml heller Balsamicoessig
- › 1 EL Speisestärke
- › 1 Bund Rucola
- › 1 sehr frisches Ei
- › 155 ml Rapsöl
- › 1 Biolimette (abgeriebene Schale und Saft)
- › 4 Rumpsteaks (à 180 g)
- › 1 Ciabatta
- › 1 gelbe Paprikaschote in Streifen
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Mandarinen so schälen, dass auch die weiße Haut vollständig entfernt wird. Die Filets zwischen den Trennwän-den herausschneiden, den dabei austre-tenden Saft auffangen. Zucker in einer Pfanne karamellisieren. Schalotten und Ingwer dazugeben, alles mit aufgefan-genem Saft und Essig ablöschen und ca. 5 Minuten einköcheln lassen. Man-darinenfilets unterrühren, 2–3 Minuten mitköcheln. Die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser anrühren. Das Chutney damit abbinden, dann abkühlen lassen.

**2** Den Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Ei und 125 ml Öl in ein hohes, schmales Gefäß geben. Stabmixer hineinstellen und beim Mixen langsam hochziehen, bis eine cremige Mayonnaise entstanden ist. Mit Limet-tenschale, 1–2 EL Limettensaft, Salz und Pfeffer würzen. Übriges Öl in einer Grillpfanne erhitzen, Steaks darin bei großer Hitze auf jeder Seite 3 Minuten scharf anbraten. Leicht salzen, pfeffern, in Alufolie wickeln und kurz ruhen las-sen. Ciabatta in 4 gleich große Stücke schneiden und jeweils waagerecht hal-bieren. Untere Hälften mit Mayonnaise bestreichen und mit Rucola belegen. Die Steaks in Streifen schneiden, daraufset-zen und mit Chutney bestreichen. Pap-rika darauflegen und die Ciabatta-Ober-seiten aufsetzen. Sandwiches servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 90 Minuten





### **Mandarinen**

Im Vergleich zu Orangen lassen sich Mandarinen leichter ohne Messer schälen und besitzen ein weicheres und süßeres Fruchtfleisch.


### **Steak-Sandwiches mit Mandarinchutney**



### **GENUSSTIPP**

Wer die Mayonnaise nicht selbst herstellen möchte, kann auch auf eine gute Mayonnaise aus dem Supermarktregal zurückgreifen und diese mit Limettenschale, -saft sowie etwas Salz und Pfeffer abschmecken.





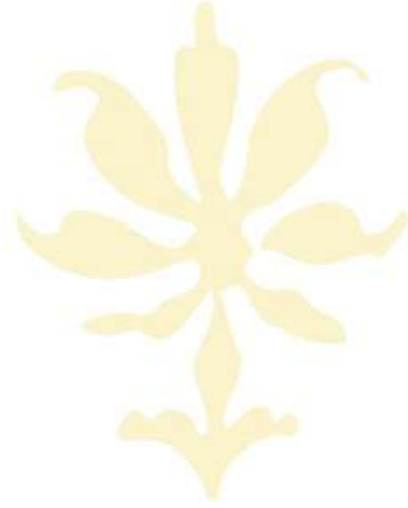
Gebratener  
Lammlachs auf  
Blutorangensalat



### **Blutorangen**

Ein Temperaturunterschied von bis zu 20 °C zwischen Tag und Nacht führt zur Bildung charakteristischer zellschützender Farbstoffe.





## Gebratener Lammlachs auf Blutorangensalat

ZUTATEN für 4 Personen

- › 5 Bioblutorangen
- › 400 g Kirschtomaten
- › 2 Stauden Chicorée
- › 1 TL Fenchelsaat
- › 1/2 TL brauner Zucker
- › 2 EL heller Balsamicoessig
- › 7 EL Olivenöl
- › 600 g Lammlachs
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Die Blutorangen so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird, den dabei austretenden Saft auffangen. Blutorangen in Scheiben schneiden. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Die Chicoréestauden putzen, waschen und jeweils der Länge nach halbieren, dann vom Strunk befreien und in breite Streifen schneiden.

**2** Die Fenchelsaat in einem Mörser zerstoßen und mit dem aufgefangenen Blutorangensaft sowie Zucker, Essig und 5 EL Olivenöl verquirlen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Blutorangen, Kirschtomaten und Chicorée vorsichtig mit dem Dressing vermengen.

**3** Das übrige Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Lammlachs darin bei großer Hitze rundum scharf anbraten. Die Hitze etwas reduzieren und das Fleisch ca. 5 Minuten unter Wenden weiterbraten. Lammlachs mit Salz und Pfeffer würzen, vom Herd nehmen und abgedeckt 2–3 Minuten ruhen lassen. Dann in breite Scheiben schneiden und auf dem Blutorangensalat anrichten. Das Gericht sofort servieren.

**TIPP: Anstelle von Lammlachs können Sie auch ein Entrecote mit dem Salat servieren. Dieses in einer Grillpfanne medium braten und kurz in etwas Alufolie gewickelt ruhen lassen, dann in Streifen schneiden und auf dem Blutorangensalat anrichten.**

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten



## Lauwarmer Safran-Orangen-Couscous mit Burrata

ZUTATEN für 4 Personen

- › 1 Bund Frühlingszwiebeln
- › 2 rote Paprikaschoten
- › 3 Bioorangen
- › 0,2 g Safranfäden
- › 265 g Kichererbsen (Dose)
- › 150 ml Gemüsebrühe
- › 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- › 250 g Instant-Couscous
- › 80 g Pistazienkerne
- › 4 EL Olivenöl
- › 1 Prise Zucker
- › 4 Kugeln Burrata
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Paprikaschoten waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. 1 Orange heiß abwaschen und trocken reiben. Die Schale fein abreiben, anschließend die Frucht halbieren und auspressen. Die übrigen Orangen so schälen, dass auch die weiße Haut vollständig entfernt ist. Dann die Filets zwischen den Trennwänden herausschneiden.

**2** Die Safranfäden in einer Tasse mit 2 EL heißem Wasser übergießen und darin auflösen. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, abspülen und gründlich abtropfen lassen.

**3** Orangensaft, -schale, Gemüsebrühe und Paprikapulver in einen Topf geben und einmal aufkochen lassen. Den Topf vom Herd nehmen, Safran samt Flüssigkeit dazugeben, dann den Couscous unterrühren und nach Packungsangabe abgedeckt quellen lassen.

**4** Die Pistazien hacken. 2 EL Olivenöl zum Couscous geben, diesen mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen und mit einer Gabel auflockern. Frühlingszwiebeln, Paprika, Orangenfilets und Kichererbsen vorsichtig unter den lauwarmen Couscous mengen.

**5** Den Couscous auf Teller verteilen und jeweils 1 Burrata daraufsetzen. Das Gericht mit dem übrigen Olivenöl beträufeln, mit den gehackten Pistazien bestreuen und sofort servieren.

**TIPP: Wer keinen Burrata im Supermarkt findet, wird im italienischen Delikatessenladen fündig. Alternativ können Sie nach Belieben Büffelmozzarella verwenden, aber auch cremige Ziegenfrischkäsetaler (2 pro Portion) passen ganz hervorragend zu diesem aromatischen Gericht.**

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten





### ***Nach Bauchgefühl***

Dr. Dania Schumann ist Ernährungswissenschaftlerin und promovierte Medizinerin mit einem Schwerpunkt im Bereich Ayurveda-Medizin.





# Genießen nach Ayurveda

## *INTUITIV ESSEN*

Der eigene Körper ist der beste Kompass für ein gesundes Essverhalten. Wer also auf seine Intuition vertraut und die Tipps und Rezepte von Ernährungsexpertin Dr. Dania Schumann beherzigt, ist auf einem guten Weg

**K**aum ein Thema polarisiert so sehr wie die gesunde Ernährung, und in kaum einem anderen Feld gibt es so viele Dogmen und so viele Fehlinformationen. Auch Dr. Dania Schumann, Autorin des hier vorgestellten Buchs, hat diese Erfahrungen gemacht. In ihrer Jugend wurde sie aus ethischen Gründen Vegetarierin, ersetzte das Fleisch jedoch nicht durch pflanzliche Proteinquellen und achtete nicht auf eine ausgewogene Ernährung. Der Heißhunger schlug häufig zu, und Schokolade wurde ihr bester Freund. Während ihres Studiums der Ernährungswissenschaften erkannte sie erst, welchen Einfluss die Ernährung auf uns hat, und wollte alles richtig machen. Sie kochte ausgewogen, aß aus wissenschaftlicher Sicht gesund und verzichtete auf Süßigkeiten – der Heißhunger verschwand und ihr Energielevel stieg. Dennoch fühlte es sich nicht richtig an. Ihr Bauchgefühl meldete sich, auch mit Verdauungsproblemen. Heute sagt sie, sie hatte vor lauter Wissenschaft das Vertrauen in ihr Körpergefühl verloren. In ihren Studien am Deutschen Institut für Ernährungsforschung (DIfE) stellte sie fest: „Es gibt nicht die eine Ernährung für alle. Jeder von uns ist ein Individuum, und Studien können meist nur das zeigen, was für eine größtmögliche Schnittmenge an Personen zutrifft.“ Im Ayurveda, das sie in Indien studierte, fand sie die Lösung. Das Medizinsystem kennt unterschiedliche Körpertypen und gibt darauf basierend individuelle Ernährungsempfehlungen. Was sie lernte, wie sie zu ihrem Körpergefühl zurückfand und wie Sie es ihr gleich tun können, erfahren Sie in ihrem Buch. ●



### REDAKTIONSTIPP

In ihrem Buch „Intuitiv essen. Warum dein Kopf auf dein Bauchgefühl hören sollte“ zeigt Ernährungswissenschaftlerin und Ayurveda-Spezialistin Dr. Dania Schumann auf, dass unser Körper meist am besten weiß, was er braucht und was nicht. Fundiertes Expertenwissen und 30 ayurvedische Rezepte treffen hier auf einfühlsame Beratung, die dabei hilft, den individuell richtigen Ernährungsweg zu finden. **EMF Verlag, 25 Euro**



### Feines Suppenduett

Die eine mild, die andere kräftig, doch beide Suppen wirken sich dank der guten Zutaten positiv auf Ihre Gesundheit aus, wie die Nährwertangaben zeigen.

Erbsensuppe

Rote-Bete-Kürbissuppe  
SEITE 82

## Erbsensuppe

ZUTATEN für 4 Personen

- › 600 g TK-Erbсен
- › 300 g TK-Edamame (alternativ 300 g TK-Erbсен mehr)
- › 1 Stück frischer Ingwer (ca. 2 cm)
- › 2 Knoblauchzehen
- › 2 Frühlingszwiebeln
- › 2 EL Kokosöl (alternativ neutrales Bratöl)
- › 2 TL Garam Masala
- › 1 TL Kreuzkümmelpulver
- › 400 ml Kokosdrink
- › 1 Biozitronе
- › 1 Avocado, nach Belieben
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Erbsen sowie Edamame in einem Sieb auftauen lassen. Ingwer und Knoblauch schälen und hacken. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in

Ringe schneiden. Das Kokosöl in einem Topf erhitzen, Ingwer, Knoblauch und Frühlingszwiebeln darin bei mittlerer Hitze anbraten. Garam Masala, Kreuzkümmel sowie Erbsen und Edamame dazugeben, alles unter Rühren kurz anbraten und mit Kokosdrink und 600 ml Wasser ablöschen.

**2** Die Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben, die Schale fein abreiben, die Frucht auspressen. Etwas Salz und Pfeffer sowie 1 TL abgeriebene Zitronenschale zur Suppe geben, diese kurz aufkochen, dann bei kleiner bis mittlerer Hitze 10 Minuten abgedeckt köcheln lassen.

**3** Inzwischen die Avocado vom Kern befreien. Das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und klein würfeln. Den Topf vom Herd nehmen, 2 EL Zitronensaft

sowie nach Belieben die Avocado zur Suppe geben und diese mit dem Stabmixer cremig pürieren. Die Suppe auf Schalen verteilen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

### Nährwertangaben pro Portion (%-Anteil des Tagesbedarfs)

Eiweiß: 37,7 g (60,3 %)  
Fett: 23,3 g (34,4 %)  
PUFA: 8,6 g (37,9 %)  
MUFA: 4,1 g (18,0 %)  
Kohlenhydrate: 29,5 g (10,3 %)  
Ballaststoffe: 26,4 g (88,0 %)  
Vitamine und Mineralstoffe: Die Suppe ist reich an Kalium, Phosphor, Magnesium, Eisen, Vitamin B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, Niacin-äquivalent, Folat, Zink, Kupfer, Mangan, Vitamin K, Biotin sowie Vitamin C und Pantothersäure.





### ***Gefüllte Schiffchen***

Mit einer bunten Mischung unterschiedlicher Gemüsesorten optisch ein Hingucker und zudem ein Highlight für die Geschmacksnerven und das Wohlbefinden.





## Rote-Bete-Kürbissuppe

ZUTATEN für 4 Personen

- › 120 g Cashewnusskerne
- › 500 g Hokkaidokürbis
- › 300 g Rote Bete
- › 1 Stück frischer Ingwer (ca. 12 cm)
- › 2 TL Ghee (alternativ Kokosöl)
- › 1/2 TL Korianderpulver
- › 1 TL Kreuzkümmelpulver
- › 1/2 TL Zimtpulver
- › etwas Pfeffer
- › etwas frisch geriebene Muskatnuss

**1** Die Cashewnusskerne über Nacht in ausreichend Wasser einweichen. Am nächsten Tag Kürbis waschen, halbieren, von Fasern und Kernen befreien und mit Schale in kleine Stücke schneiden. Rote Bete schälen und klein würfeln (Handschuhe tragen, da sie stark färbt). Ingwer schälen und fein hacken.

**2** Ghee in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen, 2 EL Ingwer darin anbraten. Rote Bete, Kürbis, Koriander, Kreuzkümmel- und Zimtpulver sowie je 2 Prisen Pfeffer und Muskat dazugeben und unter Rühren kurz mitbraten.

**3** Alles mit 1 l Wasser ablöschen und 10–15 Minuten abgedeckt köcheln lassen. Sobald das Gemüse weich ist, die Suppe vom Herd nehmen. Cashewnusskerne in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen, in die Suppe geben und diese mit dem Stabmixer pürieren. Die Suppe auf Schalen verteilen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten  
zzgl. 8 Stunden Ruhezeit

### Nährwertangaben pro Portion (%-Anteil des Tagesbedarfs)

Eiweiß: 6,0 g (9,6 %)  
Fett: 4,7 g (7,0 %)  
PUFA: 1,2 g (5,3 %)  
MUFA: 0,5 g (2,3 %)  
Kohlenhydrate: 14,5 g (5,0 %)  
Ballaststoffe: 5,4 g (18,0 %)  
Vitamine und Mineralstoffe: Dieses Gericht ist reich an Kalium und Folat.



## Süßkartoffel-Linsen-Schiffchen

ZUTATEN für 4 Personen

- › 200 g rote Linsen
- › 4 Süßkartoffeln (à ca. 200 g)
- › 2 Knoblauchzehen
- › 1 Stück frischer Ingwer (ca. 8 cm)
- › 2 Frühlingszwiebeln
- › 2 rote Paprikaschoten
- › 2 TL Ghee (alternativ Kokos- oder Bratöl)
- › 2 TL Kreuzkümmelpulver
- › 1 TL Korianderpulver
- › 2 TL Currypulver
- › 6 getrocknete Aprikosen
- › 200 g Pak Choi (alternativ 2 Handvoll Spinat oder Grünkohl)
- › 120 g Tahin (Sesammus)
- › 2 TL Balsamicoessig
- › 4 TL Sojasoße
- › 2 TL Dattelsirup, nach Belieben
- › 1 Handvoll Koriandergrün (alternativ Petersilie), nach Belieben
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Die Linsen ggf. nach Packungsangabe in kaltem Wasser einweichen. Anschließend durch ein Sieb abgießen und unter fließendem Wasser abspülen. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

**2** Süßkartoffeln gründlich abbürsten und waschen, dann längs halbieren. Die Hälften mit einem scharfen Messer rundum mehrfach einstechen, dann mit Wasser benetzen und mit der Schnittfläche nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Ofen (Mitte) ca. 40 Minuten garen. Sie sollten dann weich sein und sich ohne Widerstand mit einer Gabel einstechen lassen.

**3** Inzwischen Knoblauch und Ingwer schälen und hacken. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Paprikaschoten halbieren, entkernen, waschen und klein würfeln. Das Ghee in einem Topf erhitzen, Knoblauch, 4 TL Ingwer und Frühlingszwiebeln darin glasig dünsten. Die Gewürzpulver mit den Linsen und etwas



Salz hinzufügen, 400 ml Wasser angießen, alles gründlich verrühren und ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, Paprika kurz mitgaren.

**4** Die Aprikosen hacken. Den Strunkansatz des Pak Choi entfernen, die Blätter vom Stiel zupfen. Blätter und Stiele waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Aprikosen und Pak Choi 5 Minuten vor Ende der Kochzeit zu den Linsen geben und mitköcheln lassen. Für das Dressing Tahin, Balsamicoessig, Sojasoße und Dattelsirup in einer kleinen Schüssel verrühren. Falls das Tahin sehr fest ist, noch etwas Wasser unterrühren.

**5** Die Süßkartoffelhälften aus dem Ofen nehmen und auf 4 Teller verteilen. Das bunte Linsengemüse daraufgeben und mit dem Dressing beträufeln. Die Schiffchen nach Belieben mit Koriandergrün oder Petersilie toppen. Das Gericht sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 65 Minuten  
zzgl. ggf. 2 Stunden Ruhezeit

### Nährwertangaben pro Portion (%-Anteil des Tagesbedarfs)

Eiweiß: 27,9 g (44,6 %)  
Fett: 21,7 g (32,1 %)  
PUFA: 7,3 g (32,1 %)  
MUFA: 6,3 g (27,8 %)  
Kohlenhydrate: 98,5 g (34,2 %)  
Ballaststoffe: 18,6 g (61,9 %)  
Vitamine und Mineralstoffe: Dieses Gericht ist besonders reich an Kalium, Phosphor, Eisen, Retinoläquivalent, Vitamin E, Vitamin B<sub>1</sub>, Niacinäquivalent, Vitamin B<sub>6</sub>, Vitamin C, Folat, Zink, Kupfer, Vitamin K sowie an Kalzium, Vitamin B<sub>2</sub>, Mangan, Biotin und Magnesium.



# Nachhaltigkeitswissen

## Die Erde funkelt SOS

„Nur noch kurz die Welt retten ...“, summt sich einst Tim Bendzko in unser Ohr. Was wir dazu beitragen können, weiß Nachhaltigkeits-Expertin Georgina Wilson-Powell

Schmelzende Polkappen, Treibhausgase, Umweltverschmutzung, Extremwetterlagen, Erderwärmung und Klimawandel: Dies sind nur einige Begriffe, die uns täglich aus den Nachrichten entgegenschreien. Wie ein großes Warnschild prangen sie uns entgegen. Wie immer wieder neu abgesendete Hilferufe unse-

res Planeten, der uns quasi entgegenzubrüllen scheint: Ihr müsst handeln. Jetzt! In unserer neuen Nachhaltigkeitsserie gibt Georgina Wilson-Powell Tipps, den eigenen Alltag nachhaltiger zu gestalten. Denn wenn wir alle in kleinen Schritten vorangehen, können wir als Gemeinschaft Großes bewegen.

### Klimabedrohung auf einen Blick

#### 1 Erderwärmung

Die Treibhausgase in der Erdatmosphäre erwärmen die Erdoberfläche. Die Gefahr droht, dass der Planet unbewohnbar werden könnte.

#### 2 Waldrodung

Tiere verlieren durch weitläufige Waldrodung ihren Lebensraum, indigene Völker werden umgesiedelt. Das Klima leidet, da Bäume CO<sub>2</sub> aufnehmen und langfristig binden.

#### 3 Trinkwasser

Steigende Temperaturen, Verstepung und industrielle Verschmutzung bedrohen die Wasservorräte der Erde. Aktuell wird mehr Wasser verbraucht, als auf natürliche Weise ersetzt wird. Wasserknappheit und Dürreperioden sind vielerorts eine reale Bedrohung.

#### 4 Umweltverschmutzung

Verpestete Luft, verschmutzte Gewässer, Plastikmüll in Wald und Flur: Die Verschmutzung der Umwelt ist unübersehbar. Lungenerkrankungen durch Luftverschmutzung stehen an Platz fünf der menschlichen Todesursachen.

#### 5 Müll

Konsum hinterlässt Spuren. Müllverbrennungen verschmutzen die Luft. Wo Müll im Meer landet, verseucht er das Wasser. Fast Fashion und Lebensmittelverschwendung verstärken das Problem wachsender Müllberge.

#### 6 Artenvielfalt

Jedes Wesen auf der Erde hat eine Aufgabe, das Ökosystem am Laufen zu halten. Jährlich sterben bis zu 2000 Arten aus. Eine Million Pflanzen- und Tierarten sind vom Aussterben bedroht.

#### 7 Versauerung der Meere

Durch zu viel CO<sub>2</sub>, das mit dem Wasser reagiert, entsteht Kohlensäure. Sie bringt das natürliche Gleichgewicht der Meere aus dem Lot. Maritime Ökosysteme wie Korallenriffe sterben ab.

#### 8 Erosion

Intensive Landwirtschaft, Monokulturen und Pestizide laugen die Böden aus. Toter Boden erfüllt seine natürliche Funktionen nicht mehr.

#### 9 Ressourcen

Die Ressourcen des Planeten sind begrenzt. Ressourcenknappheit führt zu steigenden Preisen und Konflikten um knappe Güter.

#### Starten wir jetzt!

Ob und wie sich die Welt verändert, kann jeder Mensch mit beeinflussen, denn es gibt viele Stellschrauben, die sich im Alltag fix auf Grün drehen lassen. In den kommenden Ausgaben stellen wir Möglichkeiten vor, wie jeder Einzelne von uns im Alltag „nur noch kurz die Welt retten“ kann. Machen Sie mit!



#### GEORGINA WILSON-POWELL

Als Reisedakteurin jettete Georgina Wilson-Powell früher von Dubai um die Welt. Woche um Woche hinterließ sie dunstige Kerosinwolken am Himmel. Bis zum Tag des Umdenkens. In ihrem Online-Magazin „Pebble“ (auf Englisch) wirbt sie für mehr Grün im Alltag und informiert über Nachhaltigkeit und die Gefahr des Klimawandels.

#### REDAKTIONSTIPP

In ihrem Buch „Was ist wirklich nachhaltig?“ zeigt Georgina Wilson-Powell einfache Wege auf, wie jeder mit praktischen Tricks und einem nachhaltigen Lebensstil den Alltag grüner gestalten kann. **Dorling Kindersley Verlag, 12,95 Euro**







### ***Mohn & Marzipan***

In diesem sahnigen Parfait vereinen sich das Aroma von süßem Marzipan und Mohn, der ihm zusätzlichen Biss verleiht, in Perfektion.



### ***GENUSSTIPP***

Wer auf Alkohol verzichten möchte, ersetzt den Rotwein in der Pflaumensoße durch Schwarze-Johannisbeeren-Nektar. Da Nektar und Pflaumen genügend Süße mitbringen, sollten Sie die Zuckermenge reduzieren.



# Süßes mit MOHN

Die feinkörnige schwarze Saat mit dem unvergleichlichen Aroma ist der Star in unseren Desserts. Lassen Sie sich von Parfait, Crumble, Polentaschnitten und mehr begeistern

## Marzipan-Mohn-Parfait mit Pflaumensoße

ZUTATEN für 4–6 Personen

- › 200 g Marzipanrohmasse
- › 200 ml Milch
- › 100 g gemahlener Mohn
- › 6 Eigelb
- › 180 g Zucker
- › 600 g Sahne
- › etwas Öl zum Fetten
- › 500 g Pflaumen
- › 125 ml Rotwein
- › 1 Biozitrone (Saft)

**1** Marzipanrohmasse klein schneiden und in einem Topf in der Milch unter Rühren erhitzen, bis sich alles gut vermengt hat. Mohn unterrühren und die Mischung abkühlen lassen.

**2** Die Eigelbe mit 80 g Zucker über einem heißen Wasserbad aufschlagen, bis die Masse dick und cremig ist, dann über einem Eiswasserbad kalt rühren. Marzipanmix unterrühren. Die Sahne steif schlagen. 1/3 davon unter

die Marzipanmasse rühren, den Rest unterheben. Eine Gugelhupfform (2 l) mit Öl fetten und mit Frischhaltefolie auskleiden. Die Semifreddomasse hineingeben und abgedeckt über Nacht in den Tiefkühlschrank stellen.

**3** Die Pflaumen waschen, entsteinen und würfeln. Mit Rotwein, Zitronensaft und übrigem Zucker in einen Topf geben und aufkochen, dann abgedeckt 5–10 Minuten köcheln lassen, bis die Pflaumen weich sind. Den Mix pürieren und durch ein Sieb streichen.

**4** Parfait aus dem Tiefkühlschrank nehmen, die Form kurz in heißes Wasser tauchen. Das Parfait auf eine Platte stürzen, von der Folie befreien und in Stücke schneiden, mit der Rotwein-Pflaumen-Soße servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten  
zzgl. 8 Stunden Kühlzeit



### Kleine Mohnkunde

Nur die Saat von bestimmten Schlafmohnsorten eignet sich zum Verzehr, beispielsweise für die Verwendung in Süßspeisen und Gebäck. Aus dem Milchsafte anderer Mohnunterarten werden Arzneimittel sowie berauschende Opiate hergestellt. Die kleinen schwarzen Samen enthalten bis zu 50 Prozent Fett, daher sollten sie dunkel und nicht allzu lange gelagert werden, damit sie nicht ranzig werden. Das nussige Aroma entfaltet sich am besten, wenn die ballaststoffreiche Mohnsaat vor der Verwendung leicht angeröstet und dann fein gemahlen wird.





## Mohn-Polentaschnitten mit Kirschkompott

ZUTATEN für 4 Personen

- › 200 ml Milch
- › 1 Pck. Vanillezucker
- › 1 Prise Salz
- › 125 g Polentagrieß
- › 2 Eigelb
- › 50 g gemahlener Mohn
- › 350 g Sauerkirschen (Glas)
- › 1 EL Speisestärke
- › 100 g Zucker
- › 2 EL Amaretto
- › 5–6 EL Sonnenblumenöl
- › etwas Puderzucker zum Bestäuben

**1** Milch, 150 ml Wasser, Vanillezucker und Salz in einen Topf geben und aufkochen. Polentagrieß unter Rühren einrieseln lassen. Die Mischung aufkochen, dabei ständigiterrühren, dann bei kleiner Hitze nach Packungsangabe quellen lassen, bis ein dicker Grießbrei entstanden ist.

**2** Den Topf vom Herd nehmen und Eigelbe einzeln unterrühren, dann den Mohn untermengen. Eine Auflauf-

form mit Frischhaltefolie auslegen. Die Polentamasse ca. 2 cm dick darin verstreichen, dann mit Frischhaltefolie abgedeckt ca. 60 Minuten kalt stellen.

**3** Sauerkirschen abtropfen lassen, dabei den Saft auffangen. Speisestärke mit 3–4 EL Kirschsaft verrühren. Den übrigen Kirschsaft mit 30 g Zucker aufkochen. Die angerührte Speisestärke dazugeben und den Mix 3–5 Minuten köcheln lassen. Den Topf vom Herd nehmen, Kirschen und Amaretto unterrühren. Das Kompott abkühlen lassen.

**4** Die Polenta auf die Arbeitsfläche stürzen, von der Frischhaltefolie befreien und in Schnitten schneiden. Diese in einer Pfanne in heißem Öl portionsweise rundherum goldbraun anbraten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und im übrigen Zucker wälzen, dann mit dem Kirschkompott anrichten und mit etwas Puderzucker bestäubt servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 100 Minuten

## Birnen-Mohn-Crumble mit Vanillesoße

ZUTATEN für 4 Personen

- › 100 g kalte Butter in Stückchen zzgl. etwas mehr zum Fetten
- › 4 Birnen
- › 1 Biozitron (Saft)
- › 180 g Zucker
- › 150 g Mehl
- › 1 TL Zimtpulver
- › 1 Prise Salz
- › 50 g gemahlener Mohn
- › 1 Vanilleschote
- › 1 EL Speisestärke
- › 500 ml Milch
- › 2 Eigelb

**1** Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Auflaufform mit etwas Butter einfetten. Die Birnen waschen, schälen, vom Kerngehäuse befreien und in Spalten schneiden, dann in die Form geben, mit Zitronensaft beträufeln und mit 50 g Zucker bestreuen.

**2** Mehl mit 100 g Zucker, Zimt, Salz, Mohn und Butter rasch von Hand zu Streuseln verarbeiten. Diese auf den Birnen verteilen. Alles im vorgeheizten Ofen in ca. 25 Minuten goldbraun und knusprig backen.

**3** Inzwischen die Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark herauslösen. Speisestärke mit 3–4 EL Milch anrühren. Die restliche Milch mit dem übrigen Zucker, Vanilleschote und -mark unter Rühren aufkochen. Die angerührte Speisestärke dazugeben und alles ca. 1 Minute unter Rühren köcheln lassen. Den Topf vom Herd nehmen, die Vanilleschote entfernen. Die Eigelbe verquirlen und 3–4 EL heiße Vanillemilch unterrühren. Diese Mischung in die restliche Vanillemilch rühren und vorsichtig erhitzen, bis die Soße etwas andickt.

**4** Birnen-Mohn-Crumble aus dem Backofen nehmen und 10 Minuten ruhen lassen, dann mit der lauwarmen Vanillesoße servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten





### ***Mohn & Frucht ...***

... sind die besten Freunde.  
In diesem Crumble ergänzen  
aromatische, knusprige  
Mohnstreusel die süßen  
Birnen auf schönste  
Weise.



Birnen-Mohn-Crumble  
mit Vanillesoße





### **Mohn & Quark**

Eine wunderbare Kombination von unterschiedlichen Texturen – kernig und cremig – und Aromen – nussig und sahnig-frisch.



### **GENUSSTIPP**

Anstelle von acht Käseküchlein können Sie auch einen größeren Kuchen in einer Springform (Ø 20 cm) zubereiten. Egal in welcher Größe, mit einem Klecks Schlagsahne wird der Genuss perfekt.



## Mohn-Käseküchlein mit Pistazien

ZUTATEN für 8 Stück (Ø à 8 cm)

- › 125 g Mehl
- › 90 g Zucker
- › 1 Prise Salz
- › 1 Eigelb zzgl. 1 Ei
- › 100 g kalte Butter in Stückchen zzgl. etwas mehr zum Fetten
- › 60 ml Milch
- › 1 Biozitrone (abgeriebene Schale und Saft)
- › 125 g gemahlener Mohn
- › 125 g Quark
- › 50 g Frischkäse
- › 1 EL Speisestärke
- › 80 g Pistazienkerne, gehackt

**1** Mehl, 30 g Zucker, Salz, 1 Eigelb und 65 g Butter zu einem Teig verkneten. Diesen in Frischhaltefolie wickeln und ca. 30 Minuten kalt stellen. Inzwischen Milch mit übriger Butter, 30 g Zucker und der Hälfte der Zitronenschale unter Rühren aufkochen. Mohn unterrühren und den Topf vom Herd nehmen.

**2** Ei trennen. Die Hälfte des Eiweiß steif schlagen (der Rest wird nicht benötigt), dabei den restlichen Zucker einrieseln lassen. Alles weiterschlagen, bis eine glänzende Masse entstanden ist. Quark, Frischkäse, Eigelb, Speisestärke, übrige Zitronenschale und -saft glatt rühren. Eischnee unterheben.

**3** Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. 8 Tarteletteförmchen (Ø à 8 cm) mit Butter fetten. Den Teig in 8 gleich große Portionen teilen und die Förmchen damit an Boden und Rand auskleiden. Erst die Mohnmasse, dann die Quarkcreme daraufgeben.

**4** Die Käseküchlein im vorgeheizten Ofen 25–30 Minuten backen. Mit Alufolie abdecken, sollten sie drohen, zu dunkel zu werden. Aus dem Backofen nehmen und abkühlen lassen, dann mit gehackten Pistazien garniert servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 100 Minuten



## Teigröllchen mit Mohn-Ricotta-Füllung

ZUTATEN für 12 Stück

- › 250 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- › 30 g Puderzucker zzgl. etwas mehr zum Bestäuben
- › 1 Prise Salz
- › 1 TL Zimtpulver
- › 50 g weiche Butter
- › 1 Ei zzgl. 1 Eiweiß
- › 3 EL Weißweinessig
- › 3 EL Marsala
- › 600 g Ricotta
- › 150 g Zucker
- › ca. 1 l Sonnenblumenöl
- › 100 g kandierte Orangen, gehackt
- › 100 g gemahlener Mohn

**1** Mehl, Puderzucker, Salz, Zimt, Butter, 1 Ei, Essig und Marsala in einer Schüssel zu einem glatten Teig verkneten. Diesen in Frischhaltefolie wickeln und ca. 60 Minuten kalt stellen. In der Zwischenzeit Ricotta in einem mit einem Küchenhandtuch ausgelegten Sieb gut abtropfen lassen, anschließend mit dem Zucker verrühren und 60 Minuten abgedeckt in den Kühlschrank stellen.

**2** 12 Edelstahl-Cannoli-Rollen leicht einölen. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche ca. 3 mm dick ausrollen und in 12 ca. 12 x 12 cm große Quadrate schneiden. Quadrate mit einer Ecke beginnend um die Rollen wickeln, Ecken mit verquirltem Eiweiß bestreichen und überlappend festdrücken. Sonnenblumenöl in einem großen Topf erhitzen. Es hat die richtige Temperatur erreicht, wenn an einem Holzkochlöffelstiel Bläschen hochsteigen. Den Teig mitsamt der Edelstahlrollen darin portionsweise goldbraun frittieren. Mit einer Schaumkelle vorsichtig herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen, dann auskühlen lassen und vorsichtig von den Rollen lösen.

**3** Ricotta mit kandierten Orangen sowie Mohn verrühren. Die Masse in einen Spritzbeutel füllen und die Teigröllchen damit füllen. Diese mit etwas Puderzucker bestäuben und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten  
zzgl. 60 Minuten Kühlzeit



# Kaffeeklatsch

## *Empfehlungen aus der Redaktion*

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

### Reisetipp



**MÄRCHENHAFT** Der „Jufenalm“ liegt das Steinerne Meer zu Füßen

### *Das erste Boho-Hotel in den Alpen: „Jufenalm“*

In idyllischer Alleinlage im österreichischen Maria Alm liegt das Hotel „Jufenalm“. Mit dem ersten Bohemian-Lifestyle-Hotel der Alpen erfüllte sich Hoteliersfamilie Rohrmoser einen Traum: 1.150 Meter über dem Meeresspiegel hat sie einen Ort der Freiheit geschaffen. Der Stil besticht durch natürliche Materialien, erdige Farben und viele Designelemente im Boho-Stil, die Freiheit, Leichtigkeit und Weltoffenheit verkörpern. In der Küche werden regionale Klassiker modern interpretiert. Auch vegane Kompositionen zaubert das Küchenteam auf die Teller. Der Wellnessbereich bietet einen Naturbadeteich mit Bergpanorama, charmante Designsaunen und mehr. Für Privatsphäre beim Saunieren kann man eine Suite mit eigenem Home Spa buchen. **[www.jufenalm.at](http://www.jufenalm.at)**



**GESELLIG**  
Drinks gibt es an der einladenden Bar



**FAMILIÄR**  
Bei den Rohrmosers werden Träume wahr



**ABTAUCHEN**  
Im Badeteich, im Spa & in der Wohlfühlsuite



# Einkaufstipps

## Hoch den grünen Daumen!

Zimmerpflanzen sind gut fürs Raumklima. Und die Übertöpfe aus der „Vibes Fold“-Kollektion von elho sind gut fürs Erdklima. Die Designblumentöpfe kommen nicht nur in charmanten Pastelltönen und mit attraktivem Rillendesign daher, sondern bestehen der Umwelt zuliebe aus 100 Prozent recyceltem Kunststoff. Es gibt sie in den Farbtönen „Buttergelb“, „Tiefes Blau“, „Seidenweiß“ und „Zartrosa“. Die schmucken Töpfe werden in verschiedenen Größen angeboten, von mini für kleinste Sukkulente bis zum großen Topf mit integrierten Boden-Rollen für üppigere Gewächse. Einen besonderen Auftritt verschafft die Variante „Coupe“ mit Fuß. Die Töpfe sind ab ca. 2 Euro erhältlich unter [www.elho.com](http://www.elho.com)



## Gin mit Holznote

„Michel aus den Wäldern“ ist der „Gin des Jahres 2021“. Er kommt mit dem Geschmack heimischer Hölzer daher. Digesteur Volker Anhalt war auf der Suche nach einem Gin, der im Tonic nicht untergeht. Mit der charakteristischen hölzernen Note hat er diesen gefunden. Seine Liebe zu den heimischen Wäldern, zur Natur und zur Wildnis schmeckt man in jedem Tropfen. Der Gin kostet ca. 69 Euro und ist online bestellbar unter [www.anhalt-digestif.de](http://www.anhalt-digestif.de)



## Neuheiten für die Gesundheit



Fotos: © NEST X NOMAD (3); © Artvision Natalie Hutter (1); PR (7)

## Morgenstund hat ...

... Vitamin im Mund. Wer den Tag mit einem Smoothie startet, schenkt dem Körper reichlich Vitamine und Nährstoffe. Auch Starköchin Tanja Grandits ist vom „ProBlender“ von Novis begeistert, denn er ist der idealer Helfer, um Shakes, Suppen und Fruchtsorbets herzustellen. Erhältlich in verschiedenen Farben, ca. 500 Euro, [www.novissa.com](http://www.novissa.com)

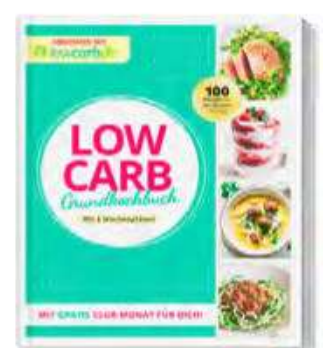
## Haferbrei de luxe

Hafer ist ein wahres Superfood, und die Porridge-Experten von 3Bears wissen, wie man aus den gesunden Flocken eine leckere Mahlzeit kreiert. 400-g-Beutel ab ca. 5 Euro, [www.3bears.de](http://www.3bears.de)



## Kilos ade

Abnehmen so leicht wie noch nie! Das große „Low Carb Grundkochbuch“ unserer Kollegen vom Low-Carb-Club ist das Rundum-sorglos-Paket, um die eigenen Ziele mit Low Carb zu erreichen. Ab 14,99 Euro (inklusive gratis Club-Monat), [www.falkemedia-shop.de](http://www.falkemedia-shop.de)



## Kräuterkur

Die Tees von Bitterliebe enthalten längst vergessene Bitterstoffe, die das körperliche Wohlbefinden steigern. Den idealen Einstieg in den bittersüßen Teegenuss bietet die „Kräuterkur“ in Bioqualität, die u. a. Brennnesselblätter, Holunderblüten, Löwenzahnkraut sowie grünen Tee enthält. 50-g-Dose für ca. 10 Euro, erhältlich unter [www.bitterliebe.com](http://www.bitterliebe.com)





# Mittelscharf, süß oder Feige?



Metzgerfamilie Hartl gibt gern mal ihren Senf dazu. Ob zur Wurst oder zur Rettung des Planeten. Bereits 1920 begannen die Hartls den süßen Senf für die Weißwurst selbst herzustellen. 100 Jahre später produzieren sie ihren Senf in der vierten Generation und biozertifiziert. Vor 35 Jahren stellte Biopionier Theo Hartl die Herstellung auf biologische Rohstoffe um. Diese stammen, wenn möglich, aus regionalen Betrieben, um lange und unnötige Transportwege zu vermeiden. Wie damals am Stand auf dem Viktualienmarkt wird auch heute an der Handarbeit festgehalten, um den hohen Qualitätsansprüchen gerecht zu werden. Weitere Infos und Bestellung unter [www.muenchner-kindl-senf.de](http://www.muenchner-kindl-senf.de)



## Lesetipps



### NATURSCHÄTZE

Was Wald und Flur zu bieten haben, ist eine leckere Angelegenheit, findet Patrick Rosenthal. Mit natürlichen Zutaten lässt er in 70 wunderbaren Gerichten den Wald in Ihre Küche einziehen. **Riva Verlag, 18 Euro**



### MENSCHENRETTET

Bäume kommen gut ohne Menschen aus, der Mensch jedoch nicht ohne Bäume. Peter Wohllebens Buch „Der lange Atem der Bäume“ ist eine große Liebeserklärung an die Bäume. **Ludwig Verlag, 22 Euro**



### HAUSAPOTHEKE

Nicht immer ist die Anwendung von Medikamenten ganz einfach. In „So wirkt's“ gibt Apotheker Dr. Martin Allwang Tipps zum richtigen Umgang mit medizinischen Produkten wie Tabletten, Salben, Tropfen und Co. **Wort & Bild, 14,99 Euro**



### KNACKIG

In der Küche sieht es nach Kraut und Rüben aus? Aber ja, bitte sehr! Uschi Korda und Erwin Werlberger holen in ihrem Buch „Wintergemüse“ Heimisches wie Grünkohl, Sellerie oder Rote Bete ins Rampenlicht der Abzugshaube. **Servus, 30 Euro**



### HEILSAM

Im „Lanserhof Health Resort“ vereinen sich traditionelle Naturheilkunde und neueste medizinische Erkenntnisse. Im Buch „Die heilende Kraft der Ernährung“ verraten die „Lanserhof Medical Experts“ heilsame Genussrezepte. **GU Verlag, 34 Euro**



# Basteltipp

## Begrüntes Nisthäuschen

MATERIAL für 1 Häuschen

- › 1 Nisthäuschen aus Holz
- › Holzfarbe (nach Belieben)
- › Pinsel
- › ggf. feinkörniges Schleifpapier
- › 1 schwarzer Müllsack
- › 4 Dachleisten, 2 cm dick
- › kleine Nägel
- › Hammer
- › etwas engmaschiger Gitterdraht
- › Drahtschere oder Seitenschneider
- › 1 kleine Handvoll Kies
- › 1 l Blumenerde
- › Tacker
- › einige Fetthennen (je nach Dachgröße)
- › einige Hauswurz (je nach Dachgröße)

**1** Natur oder bunt? Als Erstes das Nisthäuschen in der gewünschten Farbe anmalen oder in Natur belassen. Vor dem Anmalen leicht anschleifen. Dann den Müllsack auf das Dach legen, mit den Leisten fixieren und mit dem Hammer festnageln.

**2** Aus dem Gitterdraht zwei Teile jeweils etwas größer als die Dachseiten zuschneiden. Eine Seite des Dachs flach hinlegen. Die Hälfte des Kies und der Erde daraufstreuen. Eines der Gitter darüber fixieren, indem es an den Leisten angetackert wird. Eventuell überstehende Drahtreste entfernen.

**3** Die Pflanzen in das Beet setzen, ein paar Maschen aus dem Draht ausschneiden und um die Pflanzen biegen, um sie zu fixieren. Dasselbe auf der anderen Seite des Dachs wiederholen.

**TIPP:** Eine ganz besonders individuelle Note erhält Ihre neue Vogelvilla, wenn Sie den gesamten Nistkasten selbst bauen. Bauanleitungen für unterschiedliche Vogelarten, Bausätze sowie fertige Nistkästen gibt es unter [www.nabu.de](http://www.nabu.de)



**GRÜNDACH**  
Nistkasten, der  
Vögeln und Insek-  
ten Freude macht



### REDAKTIONSTIPP

Das Buch „Ein Jahr voller Ideen“ führt Sie Monat für Monat mit kreativen Projekten durchs Jahr. Ob Basteln, Gärtnern, Kochen oder schöne Aktivitäten: ein Buch für alle, die gern Neues ausprobieren.

**Vivo Buch (Edition Larousse), 14,99 Euro**





## GRÜNKERN



Wenn unreif geernteter Dinkel geröstet und getrocknet („gedarrt“) wird, bekommt er einen unvergleichlichen intensiven Geschmack, wird besonders bekömmlich und heißt dann Grünkern.

Die Dinkelkörner haben zum Zeitpunkt der Ernte noch keine Stärke gebildet, sind also noch weich und saftig. Nach der Weiterverarbeitung hat sich die charakteristische olivgrüne Farbe ausgebildet, und das Korn ist besonders lange haltbar.





# Gutes mit Körnern *ECHT KERNIG*

Wir servieren Ihnen Buchweizen, Hirse, Grünkern, Zartweizen und Graupen als Salat, Bratlinge, Quiche und mehr. So unterschiedlich das Korn, so vielseitig die Geschmackserlebnisse

Grünkernsalat mit  
buntem Gemüse

SEITE 102



## **Resteverwertung**

Sollte von diesem Gericht etwas übrig bleiben, können Sie den Rest am nächsten Tag mit Quark verrühren und als Aufstrich verwenden.





## HIRSE



Ein wahrer Star der Vollwertküche: Hirse enthält jede Menge Mineralstoffe wie Magnesium und Eisen, pflanzliches Eiweiß, ist glutenfrei, leicht verdaulich und sorgt mit einem hohen Gehalt an Kieselsäure für schönes Haar, gesunde Zähne sowie kräftige Fingernägel. Die kleinen gelben Kügelchen sind vermutlich das älteste kultivierte Getreide. Es handelt sich um eine robuste und dürreresistente Pflanze, die in nur 100 Tagen reift.

Hirsebratlinge mit  
Joghurdip  
SEITE 102



### *Bunt & lecker*

Mit gehackten Kräutern und kleinen roten Paprikawürfeln bekommen die Bratlinge zusätzliche Farbe und Aroma. Probieren Sie es aus!





***Herrlich würzig!***

Noch mehr Geschmack bekommt die Quiche, wenn Sie den Teig mit Gewürzen, z. B. 1/2 TL grob zersto-  
Bener Fenchelsaat, verfeinern.

Wurzel-Grünkern-Quiche  
mit Salat  
SEITE 102





## ZARTWEIZEN

Die kleinen hellen Körner sind Hartweizen, der in Wasserdampf schonend vorgegart wurde. Dadurch bleiben die wertvollen Inhaltsstoffe, darunter einige B-Vitamine, Kalzium, Magnesium und Kalium, erhalten und die Körner werden – wie der Name nahelegt – zart und darüber hinaus leichter bekömmlich.

Gefüllte Paprikaschoten  
mit Zartweizengemüse

SEITE 103

Titelrezept



### i-Tüpfelchen

Toppen Sie das Gericht mit 1 Klecks saurer Sahne pro Portion. Die säuerliche Note passt toll zu Hack und Zartweizengemüsemix.





### *Vegetarisch*

Für eine fleischlose Variante das Hähnchen durch Vollkorncroûtons ersetzen. Diese kurz vorm Servieren auf das Gericht streuen.

Gemüseauflauf  
mit Zartweizen & Hähnchen  
SEITE 103





### Mit feiner Süße

Die fruchtige Note der Birnen setzt diesem Gericht die Krone auf. Den Effekt können Sie auch mit getrockneten Cranberries erzielen.

Buchweizen mit Roter Bete und Birnen

SEITE 104



## BUCHWEIZEN

Optisch erinnert er an kleine Bucheckern, so erlangte er seinen Namen. Als Pseudogetreide ist Buchweizen eine beliebte Wahl für glutenfreie Teigwaren. Er ist leicht bitter und nussig im Geschmack. Punkten kann Buchweizen mit etwa zehn Prozent hochwertigem Eiweiß und Mineralstoffen wie Kalium, Eisen, Kalzium und Magnesium.





## GRAUPEN



Als Graupen werden geschliffene Gerstenkörner bezeichnet, die durch das Entfernen ihrer Randschichten und des Keimlings leichter verdaulich sind. Graupen werden anhand ihrer Größe und Form unterschieden, Perlgraupen sind die kleinsten Körner. Graupen enthalten sättigende Kohlenhydrate sowie Schleimstoffe, die beruhigend auf den Magen wirken. Diese Beta-Glucane können den Blutzucker- und den Cholesterinspiegel positiv beeinflussen.

Lammeintopf  
mit Graupen  
SEITE 104



### Schön sämig

Je nach gewünschter Konsistenz können Sie den Eintopf vorm Servieren mit etwas in kaltem Wasser angerührter Stärke abbinden.





## Grünkernsalat mit buntem Gemüse

ZUTATEN für 4 Personen

- › 200 g Grünkern
- › 500 ml Gemüsebrühe
- › 1 gelbe Paprikaschote
- › 1 rote Paprikaschote
- › 200 g Zucchini
- › 1 rote Zwiebel
- › 4 Tomaten
- › 3 EL Weißweinessig
- › 2 EL heller Balsamicoessig
- › 1 TL scharfer Senf
- › 4 EL Olivenöl
- › 1 Beet Kresse
- › 1 Bund Schnittlauch
- › 200 g griechischer Joghurt
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Grünkern in einem Sieb abspülen, in einem Topf in der Gemüsebrühe bei großer Hitze 10 Minuten offen kochen, dann mit geschlossenem Deckel bei kleiner Hitze noch 30–40 Minuten ausquellen lassen. Vom Herd nehmen und lauwarm abkühlen lassen. Inzwischen die Paprikaschoten halbieren, entkernen, waschen und in 5 mm kleine Würfel schneiden. Zucchini putzen und waschen. Zwiebel schälen, die Tomaten waschen und vom Stielansatz befreien. Alles in kleine Würfel schneiden.

**2** Für die Vinaigrette beide Essigsorten, Senf, Salz und Pfeffer mit dem Öl in einer großen Schüssel kräftig verquirlen. Grünkern mit Paprika, Zucchini, Zwiebel und Tomaten dazugeben und alles gut mischen. Den Salat abgedeckt etwa 30 Minuten durchziehen lassen.

**3** Die Kresse vom Beet schneiden. Den Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in feine Röllchen schneiden. Den Salat mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken und die Hälfte der Kräuter unterheben. Den Grünkernsalat dann auf Teller verteilen, jeweils mit etwas Joghurt anrichten und mit den übrigen Kräutern bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten  
zzgl. 30 Minuten Ruhezeit



## Hirsebratlinge mit Joghurtdip

ZUTATEN für 4 Personen

- › 200 g Joghurt
- › 1 TL körniger Senf
- › 1 EL Biozitroneensaft
- › 1 Prise Zucker
- › 1 Prise edelsüßes Paprikapulver
- › 500 ml Gemüsebrühe
- › 180 g Hirse
- › 1 Frühlingszwiebel
- › 1 mehligkochende Kartoffel, am Vortag gegart
- › 1 Ei
- › 2 EL Mehl
- › 2 EL Rapsöl
- › 30 g Microgreens (Blättchen von gekeimten Gemüsepflanzen)
- › 1 TL Chiliflocken
- › etwas Meersalz
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Für den Dip Joghurt mit Senf und Zitronensaft verrühren, mit Zucker, Paprikapulver sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Den Dip kalt stellen. Brühe in einem Topf aufkochen. Hirse in einem Sieb abspülen und in die Brühe geben. Abgedeckt ca. 15 Minuten sanft köcheln lassen. Vom Herd nehmen und weitere 15–20 Minuten abgedeckt ausquellen lassen. In eine Schüssel geben und abkühlen lassen.

**2** Frühlingszwiebel putzen, waschen und in feine Röllchen schneiden. Kartoffel pellen, reiben und zur Hirse geben. Ei, Mehl sowie Frühlingszwiebel ebenfalls dazugeben, alles mit etwas Salz und Pfeffer würzen und vermengen. Ggf. etwas Wasser untermengen. Die Masse sollte gut formbar sein.

**3** Öl in einer Pfanne erhitzen. Aus der Masse mit leicht angefeuchteten Händen 8 Bratlinge formen, diese im heißen Öl je Seite in 3–4 Minuten goldbraun braten. Microgreens waschen und trocken tupfen. Bratlinge mit dem Dip anrichten, mit Chiliflocken, Meersalz und Microgreens bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 65 Minuten



## Wurzel-Grünkern-Quiche mit Salat

ZUTATEN für 4 Personen

- › 125 g Dinkelmehl (Type 630) zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- › 125 g Dinkelmehl (Type 1050)
- › 125 g kalte Butter in Stückchen zzgl. etwas mehr zum Fetten
- › 1 Zwiebel
- › 4 EL Rapsöl
- › 250 g Grünkern
- › 500 ml Gemüsebrühe
- › einige getrocknete Hülsenfrüchte zum Blindbacken
- › 1 Stange Lauch
- › 300 g Karotten
- › 200 g Pastinaken
- › 300 g Gelbe Bete
- › 1/2 Bund Kerbel
- › 300 g Sahne
- › 200 g Frischkäse
- › 5 Eier
- › 80 g Bergkäse, gerieben
- › etwas frisch geriebene Muskatnuss
- › 80 g Feldsalat
- › 150 g Eichblattsalat
- › 80 g Babymangold
- › 5 EL Olivenöl
- › 3 EL Apfelessig
- › 1 TL flüssiger Honig
- › 1 TL körniger Senf
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Beide Mehlsorten mit 1 TL Salz, der kalten Butter sowie 5–6 EL kaltem Wasser zu einem glatten Teig verkneten. Diesen in Frischhaltefolie wickeln und ca. 45 Minuten kalt stellen.

**2** In der Zwischenzeit Zwiebel schälen und fein würfeln. 1 EL Rapsöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin andünsten. Grünkern dazugeben und kurz mitrösten. Alles mit der Gemüsebrühe ablöschen, unter Rühren aufkochen und abgedeckt 30–40 Minuten garen, dabei zwischendurch rühren.

**3** Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Boden einer Springform (Ø 22 cm) mit Backpapier belegen, den Rand der Form fet-



ten. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche etwas größer als die Form rund ausrollen. Die vorbereitete Form damit an Boden und Rand auskleiden. Den Boden mit Backpapier belegen und mit Hülsenfrüchten beschweren. Den Teig im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten blindbacken.

**4** Inzwischen Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Karotten, Pastinaken und Gelbe Bete jeweils schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Übriges Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, das Gemüse darin 8–10 Minuten andünsten. Gegarten Grünkern unterrühren, alles salzen und pfeffern.

**5** Den Kerbel waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Sahne, Frischkäse, Eier und die Hälfte des Käses verquirlen. Die Mischung mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Den vorgebackenen Boden aus dem Ofen nehmen, Hülsenfrüchte samt Backpapier entfernen und die Gemüse-Grünkern-Mischung in die Form füllen. Alles mit Kerbel bestreuen, dann den Guss und zuletzt den übrigen Käse darübergeben. Quiche im vorgeheizten Ofen in 30–40 Minuten goldbraun backen. Ggf. mit Alufolie abdecken.

**6** Alle Salatsorten verlesen, waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Olivenöl, Essig, Honig, Senf, etwas Salz und Pfeffer verquirlen und mit dem Salat vermischen. Die Quiche aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen, in Stücke schneiden und mit dem Salat servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 2,5 Stunden



## Gefüllte Paprikaschoten mit Zartweizengemüse

ZUTATEN für 4 Personen

- › 4 rote Paprikaschoten
- › 1 Zwiebel
- › 1 Knoblauchzehe
- › 3 EL Olivenöl
- › 400 g gemischtes Hack

- › 1 EL getrockneter Thymian
- › 1 Ei
- › 1/2 TL Kreuzkümmelpulver
- › 500 ml Gemüsebrühe
- › 250 g Kirschtomaten
- › 200 g Zartweizen
- › 200 g Spinat
- › 4 Stiele krause Petersilie
- › 1–2 EL Biozitrone
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Paprikaschoten waschen, jeweils einen Deckel abschneiden und die Schoten von den Kernen befreien. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen. Beides fein würfeln und in einer Pfanne in 1 EL heißem Öl glasig andünsten, dann in eine Schüssel geben und abkühlen lassen.

**2** Hackfleisch, Thymian, Ei und die abgekühlte Zwiebelmischung vermengen. Masse mit Salz, Pfeffer sowie Kreuzkümmel würzen und in die Paprikaschoten füllen. Diese in eine quadratische Backform (oder auf ein tiefes Backblech) stellen, jeweils den Deckel wieder auflegen. 4–5 EL Brühe angießen, die Form verschließen (mit Deckel oder Alufolie) und die gefüllten Paprikaschoten im vorgeheizten Backofen ca. 50 Minuten garen. Nach ca. 30 Minuten den Deckel bzw. die Alufolie entfernen.

**3** Die Kirschtomaten waschen, halbieren und in einer Pfanne im restlichen Öl kurz andünsten. Die übrige Brühe angießen, den Zartweizen dazugeben und alles in ca. 10 Minuten gar köcheln lassen.

**4** Inzwischen den Spinat verlesen, putzen, gut waschen und trocken schleudern. Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und grob hacken. Spinat und Petersilie unter den Zartweizenmix mengen und diesen mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Das Gemüse mit den gefüllten Paprikaschoten auf Tellern anrichten und das Gericht servieren.

**TIPP: Wer mag, verfeinert die Hackmasse mit grob gehackten gerösteten Haselnusskernen. Dies sorgt für zusätzlichen Geschmack und Biss in der Paprikafüllung. Mit gehackten Rosinen bekommt die Füllung eine wunderbare süßliche Note.**

ZUBEREITUNGSZEIT 90 Minuten



## Gemüseauflauf mit Zartweizen & Hähnchen

ZUTATEN für 4 Personen

- › 150 g Zartweizen
- › 700 g Kohlrabi
- › 500 g Karotten mit Grün
- › 500 g Hähnchenbrustfilet
- › 2 EL Rapsöl zzgl. etwas mehr zum Fetten
- › 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- › 1 Bund Petersilie
- › 250 g Quark
- › 200 g Crème fraîche
- › 100 ml Milch
- › 4 Eier
- › 1 Biozitron (abgeriebene Schale)
- › 50 g geriebener Emmentaler
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Zartweizen nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser bissfest garen. Abgießen und abtropfen lassen. Kohlrabi und Karotten schälen, bei den Karotten etwas Grün stehen lassen. Kohlrabi in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden, die Karotten der Länge nach halbieren. Jeweils in kochendem Salzwasser 4–6 Minuten blanchieren, abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

**2** Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Hähnchen trocken tupfen und in Würfel schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Hähnchenwürfel darin rundherum anbraten. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen.

**3** Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Quark, Crème fraîche, Milch, Eier und Petersilie in einer Schüssel glatt rühren. Mit Zitronenschale, Salz und Pfeffer würzen. Eine Auflaufform mit etwas Öl fetten. Zartweizen, Kohlrabi, Karotten und Hähnchen darin einschichten. Den Guss darübergeben und mit dem Käse bestreuen. Den Auflauf im vorgeheizten Ofen 30–40 Minuten backen. Herausnehmen und kurz ruhen lassen, dann servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 80 Minuten





## Buchweizen mit Roter Bete und Birnen

ZUTATEN für 4 Personen

- › 1 EL Zucker
- › 50 g Walnusskerne
- › 200 g Buchweizen
- › 2 Birnen
- › 2 EL Biozitrone
- › 200 g gegarte Rote Bete
- › 50 g Baby-Rote-Bete-Blättchen
- › 30 g Alfalfasprossen
- › 1 Stiel Minze
- › 1 Stiel violettes Basilikum
- › 3 EL Balsamicoessig
- › 1/2 TL körniger Senf
- › 1 TL flüssiger Honig
- › 4 EL Olivenöl
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Zucker und 1 EL Wasser in einer beschichteten Pfanne erhitzen und leicht karamellisieren lassen, die Nüsse dazugeben, im Karamell wenden und anschließend zum Abkühlen auf einem Bogen Backpapier verteilen.

**2** Den Buchweizen in einem Sieb mit heißem Wasser kurz abspülen, dann in kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten bei kleiner bis mittlerer Hitze garen. Anschließend in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen.

**3** Die Birnen waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in Spalten schneiden. Sofort mit Zitronensaft beträufeln. Rote Bete schälen und grob klein schneiden. Rote-Bete-Blättchen, Sprossen und Kräuter waschen und trocken schleudern. Minz- und Basilikumblättchen von den Stielen zupfen.

**4** Essig mit Senf, Honig, Salz, Pfeffer und Olivenöl in einer Schüssel kräftig verquirlen. Den abgetropften Buchweizen untermischen. Karamellisierte Walnusskerne, Birnen, Rote Bete und Rote-Bete-Blätter locker untermischen. Den Salat auf Teller verteilen und mit Sprossen und Kräutern garnieren. Das Gericht sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten



## Lammeintopf mit Graupen

ZUTATEN für 4 Personen

- › 800 g Lammschulter (ohne Knochen und Sehnen)
- › 2 Zwiebeln
- › 1 Knoblauchzehe
- › 3 Karotten
- › 250 g Lauch
- › 2 Stiele Thymian
- › 2 EL Rapsöl
- › 1 EL Tomatenmark
- › 500 ml Dunkelbeer
- › 500 ml Lammfond (alternativ Rinderbrühe)
- › 2 Lorbeerblätter
- › 200 g Perlgraupen
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Das Fleisch trocken tupfen und in 2–3 cm große Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein schneiden. Karotten schälen, putzen und in 1,5 cm große Würfel schneiden. Lauch putzen, in ca. 1 cm breite Ringe schneiden, waschen und abtropfen lassen. Thymianstiele waschen und trocken tupfen.

**2** Das Öl in einem Topf erhitzen, das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und darin 5–6 Minuten anbraten. Das Gemüse dazugeben und 2–3 Minuten mitbraten. Tomatenmark ebenfalls kurz mitrösten. Alles mit dem Bier und dem Fond ablöschen, Thymianstiele sowie Lorbeerblätter dazugeben. Den Eintopf ca. 35 Minuten bei mittlerer Hitze sanft köcheln lassen, zwischendurch rühren.

**3** Die Graupen in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, dann abtropfen lassen, zum Eintopf geben und alles weitere 25–30 Minuten garen. Kräuter aus dem Eintopf entfernen, diesen mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken, auf tiefe Teller verteilen und servieren.

**TIPP:** Anstelle von Lammfleisch können Sie für den Eintopf nach Belieben ebenso gut Rindfleisch verwenden.

ZUBEREITUNGSZEIT 100 Minuten





**WINTERGEMÜSE** Auch in den kalten Monaten wird hier frisches Gemüse geerntet



**FRISCH** Die Bio-kiste wird nach München geliefert – inklusive Gemüse-überraschung

# DIE GRÜNE FRAGE

## Gemüseernte im Winter

Frisches Gemüse kann man auch im Winter genießen. Über die besonderen Herausforderungen sprachen wir mit Naturland Landwirt Amadé Billesberger

### *Gemüse und Winter: Passt das überhaupt zusammen?*

Ja, das passt zusammen! Natürlich bauen wir im Winter kein Gemüse an, aber wir ernten es im Herbst/Winter. Unter Wintergemüse verstehen wir Gemüse, das wir im Sommer bis Herbst säen bzw. pflanzen und dann im späten Herbst/Winter und sogar manchmal bis in das Frühjahr hinein ernten. Es sind Kulturen, die auch teils Frost vertragen, wie z. B. Schwarzkohl, Grünkohl, Rosenkohl, Zuckerhut, Winterradi, Sprossenbrokkoli und Co. Und dann gibt es andere Kulturen, die im späten Herbst angesät oder gesteckt werden, z. B. Winterknoblauch oder Winterheckzwiebeln, die im Frühjahr/Sommer geerntet werden.

### *Gibt es beim Anbau von Wintergemüse besondere Herausforderungen?*

Ja, die gibt es – vor allem der Anbauzeitpunkt kann manchmal Schwierigkeiten bereiten. Denn wenn zu früh gepflanzt wird, kann es sein, dass das Gemüse schosst, und wenn man zu spät pflanzt, kann es sein, dass es nicht groß genug wird. Und natürlich können auch starke Fröste oder sehr unterschiedliche Temperaturen ein Problem darstellen.

### *Ihr arbeitet nach den strengen Richtlinien des Öko-Verbands Naturland – was bedeutet das konkret?*

Das bedeutet neben bodenschonendem Ackerbau und artgerechter Tierhaltung auch der Natur etwas zurückzugeben! Bei uns am Billesberger Hof geschieht das zum Beispiel in Form von Hecken, Bäumen, Blüh- und Gewässerrandstreifen, die wir anlegen.



### DER EXPERTE

Amadé Billesberger, genannt Mogli, hat vor den Toren Münchens mit seinem Hof ein wahres Bio-Paradies erschaffen – im Einklang mit der Natur.  
**[www.billesberger.de](http://www.billesberger.de)**

Wir pflegen die Kulturlandschaft mit Bergschafen und verwenden samenfestes Saatgut, produzieren aber auch unseren eigenen Strom durch ein Wasserkraftwerk und heizen mit einer Hackschnitzelheizung.

### *Was ist der Vorteil von samenfestem Saatgut?*

Der Vorteil ist auf jeden Fall die Unabhängigkeit des Landwirts. Denn es ist die Möglichkeit, regionale Arten zu erhalten und weiterzuentwickeln oder auch so zu züchten, dass sich die Arten dem neuen Klima und den Bedingungen anpassen.

### *Haben Sie ein paar Tipps, wie man im heimischen Garten erfolgreich Wintergemüse anbauen kann?*

Man sollte klein anfangen und einfach ein wenig ausprobieren. Am besten unterschiedliche Kulturen an verschiedenen Plätzen anbauen und sich merken, was wo gut wächst. So hat man einen guten Ausgangspunkt. Mit leichten Kulturen anfangen, wie zum Beispiel Winterradi, und diese unter einem Netz oder Vlies ansäen, dann hat man ziemlich sicher gleich im ersten Jahr gute Erfolge.





# GERICHTE AUS DER KINDHEIT

## *Gutes mit Nudeln*

In jeder Ausgabe erfahren Sie, welche Gerichte uns schon von Kindesbeinen an begleiten. „LandGenuss“-Redakteurin Tanja Lindauer erzählt hier, welche Erinnerungen sie mit diesen vier Nudelgerichten verbindet

**DAMALS**  
Bei uns wird  
und wurde gern  
frisch gekocht.  
Naschen musste  
aber ab und zu  
auch mal sein



**HEUTE**  
Frisch zu kochen,  
ist mir auch für mei-  
ne Kinder wichtig.  
Dank meines tollen  
Jobs gehen mir die  
Ideen nie aus







### *Der Klassiker*

„Knuspriger Käse, eine sämige Soße, dazu Erbsen und Schinken – das ist damals wie heute richtiges Comfortfood. Als Kind saß ich gerne vor dem Backofen und schaute erwartungsvoll zu, wie der Käse anfang zu brutzeln.“





### *Einfach und so gut*

„Nudeln mit Tomatensoße:  
Welches Kind kann da schon Nein  
sagen? Dieses Gericht hätte ich  
wirklich jeden Tag essen können!  
Und auch meine Kinder lieben  
es heute, wenn sie Nudeln  
,à la Oma' serviert  
bekommen.“



Nudeln mit  
Tomatensoße

SEITE 111





### **Seelenwärmer**

„Wenn wir im Herbst nach einem langen Spaziergang nach Hause kamen, wartete auf dem Herd ein großer Topf Hühnersuppe auf uns – genau das Richtige zum Aufwärmen. Die Nudeln sorgten für eine Extraportion Spaß.“

Hühnersuppe mit  
Buchstabennudeln

SEITE 111





Milchnudeln mit  
Zimt & Zucker



### ***Zu Besuch bei (Ur-)Oma***

„Schon, wenn wir das Haus betraten, roch es verführerisch nach Zimt. Die gesamte Familie freute sich immer, wenn Oma Hannchen wieder ihre süßen Nudeln für uns zubereitete. Eine Tradition, die sich bis heute gehalten hat.“



## Milchnudeln mit Zimt & Zucker

ZUTATEN für 4 Personen

- › 1 Vanilleschote
- › 1 l Milch
- › 200 g Sahne
- › 1 Prise Salz
- › 80 g Zucker
- › 400 g Fusilli
- › 1 EL Butter
- › 1 EL Zimtpulver

1 Die Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauslösen. Milch, Sahne, Vanilleschote und -mark, Salz und 50 g Zucker in einen Topf geben. Alles unter Rühren aufkochen. Nudeln dazugeben und nach Packungsangabe unter Rühren garen.

2 Vanilleschote entfernen. Butter unter die Milchnudeln rühren. Den übrigen Zucker mit dem Zimt gut vermischen. Die Milchnudeln mit diesem Mix bestreuen und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten



## Nudelaufbau mit Kochschinken & Erbsen

ZUTATEN für 4 Personen

- › 300 g Penne
- › 400 g TK-Erbsen
- › 3 Stiele Thymian
- › 150 g Kochschinken
- › 100 g mittelalter Gouda
- › 1 EL Butter zzgl. etwas mehr zum Fetten
- › 200 g Sahne
- › 200 ml Milch
- › 4 Eier
- › etwas frisch geriebene Muskatnuss
- › 2 EL Semmelbrösel
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Penne nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser knapp bissfest kochen. In der letzten Minute die Erbsen mitgaren. Thymian

waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Kochschinken in Würfel schneiden. Den Gouda reiben.

2 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Auflaufform mit Butter einfetten. Sahne, Milch und Eier verquirlen. Thymian unterrühren und den Mix mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Penne und Erbsen abgießen und mit dem Schinken in der Auflaufform vermengen. Den Guss darübergießen und alles mit Gouda und Bröseln bestreuen. Auflauf im vorgeheizten Ofen in 30–35 Minuten goldbraun überbacken, dann servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten



## Nudeln mit Tomatensoße

ZUTATEN für 4 Personen

- › 1 Knoblauchzehe
- › 2 Zwiebeln
- › 2 Zweige Rosmarin
- › 5 EL Olivenöl
- › 1 kg geschälte Tomaten (Dose)
- › 1 Lorbeerblatt
- › 1 Prise Zucker
- › 400 g Spaghetti
- › 4 Stiele Basilikum
- › 50 g frisch geriebener Parmesan
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Knoblauch und Zwiebeln schälen, beides fein würfeln bzw. hacken. Den Rosmarin waschen und trocken schütteln. Das Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Tomaten samt Saft dazugeben und mit dem Kochlöffel vorsichtig zerdrücken, Rosmarinzweige und Lorbeerblatt dazugeben und alles ca. 30 Minuten bei mittlerer Hitze sanft köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Kräuter entfernen, die Soße nach Belieben mit dem Stabmixer pürieren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

2 Spaghetti nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser bissfest garen. Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Die Spaghetti abgießen und tropfnass mit der Tomatensoße vermengen. Das Gericht mit Basilikum und Parmesan anrichten und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten



## Hühnersuppe mit Buchstabennudeln

ZUTATEN für 4–6 Personen

- › 1 Bund Suppengrün
- › 2 Zwiebeln
- › 1 Suppenhuhn (ca. 1,5 kg)
- › 2 Lorbeerblätter
- › 5 Wacholderbeeren
- › 1 TL schwarze Pfefferkörner
- › 250 g Buchstabennudeln
- › 400 g Karotten
- › 300 g grüne Bohnen
- › 1 Bund Petersilie, gehackt
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Suppengrün und Zwiebeln schälen, putzen und in grobe Stücke schneiden. Huhn mit Suppengemüse, Zwiebeln, Lorbeer, Wacholder, Pfefferkörner und 1 EL Salz in einen großen Topf geben und mit ca. 3 l Wasser bedecken. Alles aufkochen und 90–110 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, den Schaum zwischendurch abschöpfen.

2 Die Nudeln nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser knapp bissfest garen. Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Die Bohnen waschen, putzen und halbieren. Hähnchen aus der Brühe nehmen. Brühe abseihen und aufkochen, Karotten und Bohnen darin 4–5 Minuten garen. Das Hähnchenfleisch auslösen, in Stücke schneiden und mit den Nudeln kurz in der Suppe erwärmen. Diese abschmecken, mit Petersilie bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 2,5 Stunden



# Lust auf das Beste vom Land?

Keine Ausgabe verpassen!

Alle zwei Monate ein druckfrisches Heft

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



Immer ein paar Tage früher als am Kiosk

Versandkostenfreie Lieferung

Mit einer hochwertigen Prämie







### Artischocken Elixier von Dr. Jaglas

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

Prämien-ID: F1362



### Magazin „Die 100 besten Rezepte aus Italien“

Mit diesem Sammelwerk aus den beliebtesten Klassikern der italienischen Küche sowie vielen neuen raffinierten Kreationen sind genussvolle Momente garantiert. **Wert: 9,90 €\***

Prämien-ID: F1480

**GRATIS**



### Einkaufsgutschein von ASA Selection (Wert 30 €)

ASA Selection bietet hochwertige und preisgekrönte Geschirre und Accessoires aus Keramik an. Sparen Sie mit diesem Gutschein beim Kauf Ihres neuen zeitlosen ASA Selection-Lieblingsprodukts 30 Euro. **Wert: 30,00 €\***

Prämien-ID: F1475



### Salatgenuss-Set von ASA Selection

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

Prämien-ID: F1354

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

ABO-ID: LG18ONE1

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



Jetzt „LandGenuss“ auch auf Ihrem Tablet oder Smartphone in der Kiosk-App „falkemedia“ lesen!





# Brote & Brötchen *EINFACH BACKEN*

Wir haben eine gute Nachricht: Backen ist kein Hexenwerk.  
Denn mit fundierten Rezepten, etwas Geduld und handwerklichem  
Geschick zaubern Sie im Handumdrehen duftende Meisterwerke



Karotten-Nussbrote  
SEITE 118





Wachauer Laibchen  
mit Schmalz  
*SEITE 118*



### ***GENUSSTIPP***

Die Brötchen können Sie auch auf Vorrat zubereiten, einfrieren, dann bei Bedarf kurz in der Mikrowelle auftauen und auf dem Toaster oder im Backofen kurz aufbacken. So schmecken sie fast wie frisch gebacken.





### ***Brot und Dip***

Zum saftigen Kürbiskern-Gugelhupf passt ein Dip aus Schmand, Senf, gehackten getrockneten Aprikosen, Salz, Pfeffer und Schnittlauch.

Party-Kürbiskern-  
Gugelhupf  
SEITE 118





## GENUSSTIPP

Die in Österreich gängigen und in den hier vorgestellten Rezepten verwendeten Mehle wie Weizenmehl (Type 700), Roggenmehl (Type 960) und Dinkelmehl (Type 900) können durch die in Deutschland gängigen Mehlsorten Weizenmehl (Type 550), Roggenmehl (Type 997) und Dinkelmehl (Type 1050) ersetzt werden.

Fantasievoll verziertes  
Dinkelbrot  
SEITE 119



**Jenny Gruber** Als Kind einer Selbstversorgerfamilie lernte die junge Österreicherin schon sehr früh, wie regionale und saisonale Lebensmittel nachhaltig angebaut und verkocht werden. Heute ist sie u. a. Brotbackexpertin. Mehr unter **[www.natuerlich-jenny.at](http://www.natuerlich-jenny.at)**





## Karotten-Nussbrote

ZUTATEN für 4 Brote

- › 450 g Weizenmehl (Type 700)
- › 550 g Roggenmehl (Type 960)
- › 24 g Salz
- › etwas frisch geriebene Muskatnuss
- › 20 g gemischte Gewürze (z. B. Koriander-, Fenchel-, Kümmel- und Anissaat), grob zerstoßen
- › 15 g frische Hefe
- › 100 g aktiver Roggensauerteig
- › 10 g flüssiger Honig
- › 250 ml Sauermilch
- › 2–3 mittelgroße Karotten
- › 200 g Wal- oder Haselnusskerne
- › 3–4 Eiswürfel zum Schwaden

**1** Beide Mehlsorten, Salz, Muskat und Gewürze in einer Schüssel mit dem Schneebesen gut verrühren. Hefe, Roggensauerteig und Honig in eine Rührschüssel geben und mit 100 ml lauwarmem Wasser verrühren. Das Mehlgemisch in die Rührschüssel füllen. Sauermilch und ca. 350 ml lauwarmes Wasser dazugeben und alles zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Dabei 1 Minute mischen und 3 Minuten kneten, bis sich die Zutaten gut miteinander verbunden haben. Den Teig abgedeckt 30 Minuten ruhen lassen.

**2** In der Zwischenzeit die Karotten schälen und grob raspeln. Nüsse hacken. Beides in den Teig einarbeiten und diesen weitere 15 Minuten ruhen lassen. Den Teig in 4 Portionen teilen, diese durchkneten und in die gewünschte Form bringen. Noch einmal 30 Minuten ruhen lassen.

**3** Ein Backblech und eine Edelstahlform in den Backofen geben und diesen auf 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Muster in die Teiglinge einschneiden. Ein seitlicher kleiner Schnitt verhindert, dass das Muster auf der Oberfläche zu stark aufspringt. Eiswürfel bereitstellen. Den heißen Backofen öffnen, Backblech herausnehmen und auf einen

hitzebeständigen Untergrund stellen. Backofen sofort wieder schließen, damit nicht zu viel Wärme verloren geht. Teiglinge auf das heiße Backblech legen.

**4** Das Blech mit den Teiglingen in den Ofen schieben, die Eiswürfel in die heiße Edelstahlform geben und schnell die Ofentür wieder schließen, um Hitzeverlust zu vermeiden und den Dampf zu erhalten. Die Brote im vorgeheizten Backofen bei 250 °C ca. 10 Minuten anbacken, bis sie Farbe bekommen. Den Ofen kurz öffnen, um den Dampf entweichen zu lassen. Ofen wieder schließen, die Brote in ca. 40 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT 80 Minuten  
zzgl. 75 Minuten Ruhezeit



## Wachauer Laibchen mit Schmalz

ZUTATEN für 24 Brötchen

- › 70 g aktiver Sauerteig
- › 30 g Butterschmalz
- › 15 g frische Hefe
- › 900 g Weizenmehl (Type 700)
- › 100 g Roggenmehl (Type 960)  
zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- › 22 g Salz
- › 15 g Kümmelsaat (ganz oder gemahlen)
- › etwas Roggenvollkornmehl zum Verarbeiten
- › 3–4 Eiswürfel zum Schwaden

**1** Sauerteig, Schmalz sowie Hefe in einer Rührschüssel in 100 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mehl, Salz und Kümmel separat vermischen und dazugeben. Mit weiteren 420 ml lauwarmem Wasser auffüllen und den Teig 5 Minuten kneten. Anschließend abdecken und 30 Minuten ruhen lassen.

**2** Nach dem Ruhen den Teig flach drücken, von oben nach unten, von links nach rechts und von rechts nach links einschlagen und wieder zu einer Kugel kneten. Mit dem Schluss nach

unten den Teig weitere 10 Minuten entspannen lassen, damit er sich leichter weiterverarbeiten lässt.

**3** Eine Edelstahlform in den Backofen geben, diesen auf 230 °C Umluft vorheizen. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche mit einer Teigkarte in 4 Portionen teilen, aus jeder Portion 3 Kugeln schleifen (formen), diese einmal teilen, sodass insgesamt 24 Teiglinge (à ca. 80 g) entstehen.

**4** Teiglinge in die Hand nehmen und mit dem Daumen in der Mitte fest eindrücken, damit ein kleines, tiefes Loch entsteht. Ein Weidenkörbchen (oder ein Sieb mit rauer Oberfläche) umdrehen und mit Roggenvollkornmehl bestäuben. Jeden Teigling bemehlen und mit dem Loch/Schluss auf dem Weidenkörbchen zu schönen Wachauer Laibchen formen. Diese mit dem Schluss nach oben auf zwei mit Backpapier belegte Bleche verteilen, dabei je 4 Stück in 3 Reihen legen. Die Bleche in den vorgeheizten Ofen schieben, Eiswürfel in die heiße Form geben und die Ofentür schnell schließen. Die Laibchen in ca. 15 Minuten goldgelb backen. Aus dem Backofen nehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

**TIPP:** Das Weidenkörbchen am besten mit Roggenvollkornmehl ausstreuen, denn es besitzt einen höheren Schalenanteil und hält deswegen besser.

ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten  
zzgl. 40 Minuten Ruhezeit



## Party-Kürbiskern-Gugelhupf

ZUTATEN für 1 Gugelhupf

- › 120 g Kürbiskerne
- › 22 g Salz
- › 80 g Kürbispresskuchen (Kernrückstände aus der Ölproduktion; in jedem Bauernladen erhältlich, der auch Kürbiskernöl führt)
- › 650 g Roggenvollkornmehl
- › 100 g Weizenmehl (Type 700)



- › 10 g Brotgewürz
- › 200 g aktiver Sauerteig
- › 20 g weiche Butter
- › etwas Roggenmehl (Type 960) zum Verarbeiten
- › etwas Butterschmalz zum Fetten

**1** Am Vortag die Hälfte der Kürbiskerne fein hacken. 2–3 EL für die Form beiseitestellen, den Rest zusammen mit den ganzen Kernen mit Salz vermischen und mit so viel kochendem Wasser überbrühen, dass die Kerne eben bedeckt sind. Kürbispressekuchen ebenfalls in Wasser einweichen.

**2** Am nächsten Tage Mehle und Brotgewürz mit dem Schneebesen gut vermengen. Den Sauerteig mit 100 ml lauwarmem Wasser, eingeweichtem Kürbispressekuchen und Butter locker verrühren. Eingeweichte Kürbiskerne, Mehlgemisch und weitere 300 ml lauwarmes Wasser dazugeben. 3 Minuten gut kneten. Die Oberfläche des weichen Teigs leicht bemehlen und einen Handabdruck in die Mitte des Teigs machen. Den Teig abdecken und bei Zimmertemperatur etwa 2 Stunden ruhen lassen, bis der Abdruck nicht mehr zu sehen ist.

**3** Den Teig durchkneten. Eine Gugelhupfform mit Butterschmalz fetten und mit den übrigen gehackten Kürbiskernen ausstreuen. Den Teig nur bis auf 4 cm unter den Rand in die Form füllen, da er stark aufgeht, dann abgedeckt weitere 40 Minuten ruhen lassen.

**4** Den Backofen auf 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Gugelhupf 10 Minuten backen. Die Temperatur des Ofens dann auf 190 °C reduzieren, den Gugelhupf in 50–60 Minuten zu Ende backen.

**TIPP VON JENNY GRUBER:** „Ich fülle manchmal neue unglasierte Blumentöpfe aus Ton, die mit Butterschmalz ausgestrichen, nach Wunsch mit gehackten Kürbiskernen ausgestreut und vorehitzt wurden, mit dem Teig, in den ich vorher zusätzlich 20 g Hefe gebe, und bestreue ihn mit ganzen Kürbiskernen. Nach dem Backen aus der Tonform nehmen, da das Backwerk zu schwitzen beginnt und nasse Stellen bekommt. Ist das Gebäck ausgekühlt, wieder in den Topf setzen. Das Ganze schön verzieren, etwa mit einer dicken Schleife, und verschenken. Übrig bleibenden Teig können

**Sie auf einem Blech mit Roggenmehl (Type 960) dünn ausrollen, backen und als Kürbis-Knabbergeback für zwischendurch genießen.“**

ZUBEREITUNGSZEIT 100 Minuten  
zzgl. 8 Stunden und ca. 2 Stunden  
Ruhezeit



## Fantasievoll verziertes Dinkelbrot

ZUTATEN für 1 Brot

- › 500 g Dinkelmehl (Type 900)
- › 15 g Salz
- › 1/2 Würfel Hefe
- › 50 g aktiver Sauerteig, nach Belieben
- › etwas Roggenmehl (Type 960) zum Verarbeiten
- › 3 Eiswürfel zum Schwaden

**1** Dinkelmehl und Salz mischen. Die Hefe in 50 ml lauwarmem Wasser auflösen und in eine Rührschüssel geben. Das Mehlgemisch in die Schüssel geben und mit weiteren 250 ml Wasser auffüllen. Nach Belieben den Sauerteig dazugeben. Den Teig 5 Minuten verkneten und 30 Minuten abgedeckt bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

**2** Den Teig aus der Rührschüssel nehmen und noch einmal durchkneten, sodass eine gleichmäßige Porung in der Krume entsteht. Ein Gärkörbchen mit etwas Roggenmehl ausstreuen. Den Teig hineinlegen und mit der Hand fest hineindrücken, sodass der Handabdruck sichtbar bleibt. Den Teig dann weitere 20 Minuten ruhen lassen.

**3** Den Backofen samt Backblech auf 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Hat er keine Dampffunktion, dann beim Vorheizen eine Edelstahlform auf das Backblech stellen. Ist der Handabdruck im Teig nicht mehr erkennbar, ist das der richtige Moment, um das Brot zu verzieren. Dazu den Teig auf ein Backpapier stürzen und mit einem scharfen Messer ein fantasievolles Muster nach Wunsch hineinschneiden.

**4** Den Teigling anschließend auf das heiße Blech legen und die Temperatur auf 200 °C reduzieren. Kurz bevor die Ofentür geschlossen wird, 3 Eiswürfel in die Edelstahlform legen. So bildet sich ordentlich Dampf im Ofen. Das Brot in ca. 30 Minuten goldgelb backen, auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

**TIPP:** Ein Gärkörbchen mit einem Küchenhandtuch auslegen und mit Roggenmehl bestäuben. Am besten gelingt die Schneckenform auf einer Drehplatte mit Backpapier, auf die man den Teig kurz vor dem Backen stürzt. Scharfes Messer oder Rasierklinge in der Mitte des Teigs ansetzen und die Platte drehen, dadurch entsteht ein schönes Schneckenmuster. Da der Teig nicht gekühlt ist, muss man schnell arbeiten. Wenn Sie das Brot zu Fisch servieren, können Sie zusätzlich einige gehackte Kräuter der Saison, vermischt mit etwas Knoblauchpulver, in den Teig geben.

ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten  
zzgl. 50 Minuten Ruhezeit



## REDAKTIONSTIPP

Die Kruste wunderbar knusprig, das Innere weich und fluffig und beim Anschneiden verströmt es einen wohlriechenden Duft, der Lust aufs Reinbeißen macht. So soll es sein, das perfekte Brot. In ihrem Buch „Einfach gutes Brot backen“ verrät Autorin Jenny Gruber gelingsichere Rezepte für Brote, Brötchen und andere Backwerke und zeigt, wie auch Sie am eigenen Backofen zum Profi werden. **Südwest Verlag, 25 Euro**



Brotaufstrich mit Tradition

# *HERZHAFTES SCHMALZ*

Entdecken Sie ein altbewährtes, aber oft  
vergessenes Lebensmittel wieder neu und lassen  
Sie sich eine Scheibe Brot mit einer der selbst  
gemachten Schmalzsorten schmecken

Griebenschmalz

SEITE 122





### *Klassisch*

Streichart und mit Crunch durch die Grieben, ist dieses selbst gemachte Schmalz ein köstlicher Begleiter von Vollkorn- und Schwarzbrot.

**A**m Namen lässt sich bereits erkennen, was dahintersteckt: Um Schmalz herzustellen, wird Fett geschmolzen. Dafür wird Schlachtfett und Flomen (ein spezielles Fettgewebe) von Schweinen oder Gänsen verwendet. Rinderfett hat einen höheren Schmelzpunkt und wird daher Talg genannt. Auch vegetarisches Schmalz existiert – als etwas neuere Variante. Es wird aus Pflanzenfett und -ölen hergestellt und ist eine gute Alternative für Menschen, die auf tierische Produkte verzichten. Im weiteren Sinne zählt außerdem auch Butterschmalz zu dieser speziellen Familie der Fette. Hierbei handelt es sich um sogenanntes Butterreinfett, für das Wasser, Milcheiweiß und -zucker aus Kuhmilchbutter entfernt wurden. Dadurch ist Butterschmalz viel länger haltbar als ungeklärte Butter. Diese Eigenschaft hat es mit den Schmalzprodukten aus Schlachttierfetten gemein: Schon zu früheren Zeiten war

die Schmalzherstellung eine übliche Methode, um ein Fett zu gewinnen, das sich auch ohne Kühlung lange hält. Außerdem war es wichtig, beim Schlachten das Tier möglichst komplett zu verwerten. Ein Ansatz, der heutzutage im Hinblick auf eine nachhaltige und bewusste Lebensweise wieder an Bedeutung gewinnt.

Klassischerweise werden Gänse- und Schweineschmalzprodukte auf kräftigem Vollkorn- oder Schwarzbrot gereicht. Aber auch deftige Beilagen wie Rot- und Grünkohl, Eintöpfe oder Braten können mit Schmalz würzig abgeschmeckt werden. Für Brotaufstriche werden oft noch weitere geschmacksgebende Zutaten wie Speck, Äpfel, Zwiebeln, Kräuter und Gewürze unter das erhitzte Fett gemischt. Da Gänse- und Schweineschmalz bei Zimmertemperatur sehr weich und fast flüssig ist, wird es häufig mit dem etwas festeren, bei Raumtemperatur streichfähigen Schweineschmalz gemischt. ●





## Griebenschmalz

ZUTATEN für 2 Gläser (à ca. 350 ml)

- › 500 g Schweineflomen (küchenfertig vom Metzger)
- › 1 Lorbeerblatt
- › 4 Wacholderbeeren
- › 2 Zwiebeln
- › etwas Salz
- › 3 Stiele Thymian
- › 2 Stiele Oregano

**1** Flomen in einem Topf bei kleiner Hitze langsam auslassen. Lorbeer und Wacholderbeeren dazugeben und das Fett gelegentlich umrühren. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln, im heißen Fett weich dünsten.

**2** Das flüssige Fett immer wieder durch ein Sieb abgießen und auffangen, bis nur noch die Grieben übrig bleiben. Lorbeer und Wacholder entfernen und die Grieben kräftig anrösten, dann das Fett wieder zurück in den Topf geben. Der gesamte Vorgang dauert 25–30 Minuten.

**3** Den Topf vom Herd nehmen und das Fett kräftig mit Salz würzen. Thymian und Oregano waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen, hacken und unterrühren. Das flüssige Schmalz in Schälchen oder sterile Gläser füllen und vollständig abkühlen und fest werden lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

## Gewürzschmalz

ZUTATEN für 4 Gläser (à ca. 200 ml)

- › 500 g Schweineflomen (küchenfertig vom Metzger)
- › 250 g grüner Speck
- › 2 Schalotten
- › 1 Zimtstange
- › 5 Gewürznelken
- › 2 Sternanis
- › 2 Lorbeerblätter
- › 1/2 TL Koriandersaat
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Flomen und Speck in kleine Würfel schneiden, in einem Topf bei kleiner bis mittlerer Hitze ca. 30 Minuten auslassen, bis die Grieben bräunen.

**2** Inzwischen Schalotten schälen und fein würfeln. Mit den Gewürzen zum Fett geben, alles weitere 15–20 Minuten köcheln lassen, bis die Schalotten Farbe annehmen. Flüssiges Schmalz mit Salz und Pfeffer würzen und in sterile Gläser füllen. Vollständig abkühlen und fest werden lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten

## Vegetarisches Schmalz

ZUTATEN für 3 Gläser (à ca. 300 ml)

- › 1 kleine Stange Lauch
- › 250 g Birnen
- › 2 EL Biozitrone
- › 4 Stiele Majoran
- › 80 g Walnusskerne
- › 400 g Kokosfett
- › 100 ml Rapsöl
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Lauch putzen, gut waschen und in sehr feine Ringe schneiden. Birnen waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien, fein würfeln und mit Zitronensaft mischen. Majoran waschen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Walnüsse fein hacken.

**2** 50 g Kokosfett in einem Topf erhitzen, Lauch darin andünsten. Nüsse dazugeben und kurz mitrösten, Birnen ebenfalls kurz anbraten. Restliches Fett und Öl dazugeben und bei kleiner Hitze schmelzen lassen. Majoran unterrühren. Das heiße Fett mit Salz und Pfeffer würzen und in sterile Gläser füllen. Vollständig abkühlen und fest werden lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

## Gänseschmalz mit Calvadosäpfeln

ZUTATEN für 2 Gläser (à ca. 300 ml)

- › 1 Apfel (z. B. Boskop)
- › 2 EL Calvados
- › 3 Stiele Majoran
- › 1 EL getrockneter Beifuß
- › 1 große Zwiebel
- › 250 g Gänseflomen (küchenfertig vom Metzger)
- › 150 g grüner Speck
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Apfel waschen, vierteln und vom Kerngehäuse befreien. Die Apfelviertel in kleine Würfel schneiden und sofort mit dem Calvados vermischen. Den Majoran waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Mit dem Beifuß unter den Apfel mischen. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.

**2** Gänseflomen und Speck jeweils in 5 mm große Würfel schneiden. Beides in einer breiten Pfanne bei kleiner Hitze unter gelegentlichem Rühren langsam auslassen. Sobald reichlich klares Fett ausgetreten ist, auf mittlere Hitze erhöhen und häufiger umrühren, bis die kleinen verbliebenen Fettstückchen (Grieben) bräunen.

**3** Zum Schluss die Zwiebel ins heiße Fett geben und ca. 5 Minuten mitgaren, bis sie leicht braun wird. Apfelmischung dazugeben und bei kleiner Hitze 5 Minuten mitziehen lassen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen.

**4** Das flüssige Schmalz vom Herd nehmen und bei Zimmertemperatur abkühlen lassen. Wenn es beginnt, leicht fest zu werden, nochmals durchrühren, damit sich Grieben, Zwiebel und Apfel gleichmäßig im erkaltenden Fett verteilen. Das Schmalz in sterile Gläser füllen, diese verschließen und das Schmalz abkühlen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten





## GENUSSTIPP

Für eine Variante statt Apfelmix und Zwiebel 150 g gewürfelten Kochschinken, die Blättchen von 5 Stielen Thymian und 150 g gehackte getrocknete Aprikosen unter das heiße Gänsefett mischen.



### Raffiniert

Apfel und Calvados machen dieses Schmalz zu einem besonderen Geschmackserlebnis. Einfach köstlich auf knusprigem Brot.





### Ein guter Snack

Unsere Knäckebröte sind nicht nur mit einem Aufstrich (Seite 127) lecker, als Snack sind sie gesünder als gekaufte Cracker.

# Krosse Lieblinge KNÄCKEBROT

Sie sind wunderbar knusprig, stecken voller Kerne und lassen sich darüber hinaus lange lagern. Unsere selbstgebackenen Knäckebröte sind eine sehr gute Idee

Mehrkornknäckebröt  
mit Hummus

SEITE 126



Knuspriges Knäcke-  
brot mit Saaten

SEITE 126



Cracker mit  
gemischten Kernen

SEITE 126



Knäckebrötstangen  
mit Kernen und Samen

SEITE 127



Knusperbrot mit  
Hagebuttenkernen

SEITE 127







## Mehrkornknäckebrötchen mit Hummus

ZUTATEN für 20–25 Stücke

- › 80 g Sonnenblumenkerne
- › 60 g Leinsamen
- › 100 g Sesamsaat
- › 30 g Mohnsaat
- › 200 g Weizenvollkornmehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- › 50 g Roggenmehl (Type 997)
- › 3 EL Flohsamenschalen
- › 2 EL Sonnenblumenöl
- › 200 g Kichererbsen (Dose)
- › 1 Knoblauchzehe
- › 2 EL Tahin (Glas)
- › 2–3 EL Zitronensaft
- › 1/2 TL Kreuzkümmelpulver
- › 2 EL Olivenöl
- › 50 g Feldsalat
- › 2–3 EL grünes Pesto
- › 150 g eingelegte gegrillte Champignons (Glas)
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Sesam, Mohn, beide Mehle, Flohsamenschalen und 1/2 TL Salz in eine Rührschüssel geben und alles gut vermischen. Ca. 350 ml lauwarmes Wasser und Öl unterrühren und mit dem Knet- haken der Küchenmaschine zu einem festen, geschmeidigen Teig verkneten. Ggf. noch etwas Wasser oder Mehl ein- arbeiten und den Teig abgedeckt ca. 30 Minuten quellen lassen.

**2** Backofen auf 180 °C Umluft vorhei- zen, zwei Backbleche mit Backpa- pier belegen. Den Teig auf einer bemehl- ten Arbeitsfläche erneut durchkneten und halbieren. Jeweils auf ein Blech ge- ben, mit Backpapier bedecken, den Teig flach drücken und möglichst dünn aus- rollen. Oberes Papier abziehen und das Knäckebrötchen im vorgeheizten Ofen in ca. 40 Minuten goldbraun und knusprig backen, dabei die Position der Bleche nach der Hälfte der Zeit tauschen.

**3** Das Knäckebrötchen aus dem Backofen nehmen, kurz abkühlen lassen, vom Blech nehmen, in Stücke brechen und auf Kuchengittern auskühlen lassen.

**4** Für das Hummus die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, dabei 1 EL der Flüssigkeit auffangen. Kichererbsen ab- spülen und abtropfen lassen, dann mit der Flüssigkeit fein pürieren. Knoblauch schälen, hacken und mit etwas Salz zer- reiben. Diesen Mix mit Tahin, Zitronen- saft, Kreuzkümmel sowie Öl zu den Kichererbsen geben und alles cremig verrühren, dann mit Salz und Pfeffer ab- schmecken. Feldsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Pesto auf das Hummus geben und leicht marmorie- rend unterrühren. Hummus mit den ein- gelegten Pilzen und dem Feldsalat an- richten und zum Knäckebrötchen servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 90 Minuten  
zzgl. 30 Minuten Ruhezeit



## Knuspriges Knäckebrötchen mit Saaten

ZUTATEN für 35–40 Stück

- › 1/2 Würfel Hefe
- › 2 TL Honig
- › 2 EL kalt gepresstes Rapsöl
- › 1 TL Salz
- › 240 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- › 60 g Leinsamen
- › 70 g Sonnenblumenkerne
- › 70 g Sesamsaat
- › 35 g Flohsamenschalen

**1** Die Hefe mit 200 ml lauwarmem Wasser in einer großen Rührschüs- sel verrühren. Honig, Öl und Salz unter- rühren. Mehl, Leinsamen, Sonnenblu- menkerne, Sesam und Flohsamenscha- len dazugeben. Alles mit dem Knetha- ken der Küchenmaschine vermengen und zu einem festen Teig verkneten. Bei Bedarf noch etwas Mehl oder lau- warmes Wasser dazugeben und den Teig abgedeckt 60 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen.

**2** Den Backofen auf 250 °C Ober-/ Unterhitze vorheizen. Zwei Backble- che mit Backpapier belegen. Den Teig halbieren und jeweils auf der bemehlten Arbeitsfläche möglichst dünn ausrollen.

Aus dem Teig 35–40 Kreise oder Rech- t- ecke ausstechen oder -schneiden, diese auf die vorbereiteten Bleche legen.

**3** Die Teiglinge im vorgeheizten Back- ofen blechweise in ca. 8 Minuten goldbraun backen, dabei darauf achten, dass sie nicht zu dunkel werden. Das Knäckebrötchen aus dem Backofen nehmen, auf ein Kuchengitter setzen und voll- ständig auskühlen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten  
zzgl. 60 Minuten Ruhezeit



## Cracker mit gemischten Kernen

ZUTATEN für 15–20 Stück

- › 4 1/2 EL Sonnenblumenkerne
- › 4 EL Leinsamen
- › 4 1/2 EL Kürbiskerne
- › 8 EL Sesamsaat
- › 80 g Weizenvollkornmehl
- › 90 g Buchweizenmehl
- › 1 TL Backpulver
- › 4 EL Haferflocken
- › 1 1/2 TL Salz
- › 2 EL kalt gepresstes Rapsöl

**1** Den Backofen auf 170 °C Ober-/ Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Jeweils 3 EL Sonnenblumenkerne, Leinsamen und Kürbiskerne in eine Rührschüssel ge- ben. 7 EL Sesam, beide Mehlsorten, Backpulver und Haferflocken dazuge- ben. Salz untermischen, dann 120 ml Wasser sowie das Öl dazugeben. Alles mit dem Knethaken der Küchenma- schine zu einem relativ festen Teig ver- kneten, bei Bedarf noch etwas mehr Wasser bzw. Mehl einarbeiten.

**2** Den Teig auf das Backblech geben, mit einem zweiten Bogen Backpa- pier bedecken und flach ausrollen. Dann das obere Papier abziehen und die Teig- platte in 15–20 lange Rechtecke schnei- den. Restliche Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Sesam und Kürbiskerne da- rüberstreuen und die Teigplatte im vor- geheizten Backofen in 30–35 Minuten



goldbraun und knusprig backen. Herausnehmen und kurz abkühlen lassen, dann an den Schnittkanten vorsichtig in Stücke brechen und auskühlen lassen.

**TIPP:** Für mehr Würze die Teigplatte vor dem Backen zusätzlich mit 80 g geriebenem Emmentaler bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten



## Knäckebrötstangen mit Kernen und Samen

ZUTATEN für 16–18 Stück

- › 60 g Sonnenblumenkerne
- › 30 g Leinsamen
- › 30 g helle Sesamsaat
- › 20 g Haferflocken
- › 30 g Dinkelmehl
- › 100 g Weizenmehl (Type 550)
- › 30 g Roggenvollkornmehl
- › 1/2 TL Salz
- › 1 EL Olivenöl

**1** Backofen auf 170 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Sonnenblumenkerne grob hacken und mit Leinsamen, Sesam und Haferflocken in einer Schüssel vermengen. Mehle dazusieben und Salz untermengen. 250 ml Wasser und das Öl dazugeben und alles gut miteinander verrühren. Die Masse 10 Minuten quellen lassen, bis ein zäher Brei entstanden ist.

**2** Ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Teig mit einem Teigschaber dünn darauf verstreichen, anschließend 10–15 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.

**3** Den vorgebackenen Teig herausnehmen und die Teigplatte an der kurzen Seite in ca. 2 cm breite, längliche Stücke schneiden. Knäckebrötstangen in weiteren 10–15 Minuten goldbraun und knusprig backen, dann herausnehmen, auf ein Kuchengitter setzen und vollständig auskühlen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT 80 Minuten  
zzgl. 10 Minuten Ruhezeit



## Knusperbrot mit Hagebuttenkernen

ZUTATEN für 15–20 Stück

- › 14 g frische Hefe
- › 150 ml lauwarme Milch
- › 1 TL flüssiger Honig
- › 250 g Weizenvollkornmehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- › 200 g doppelgriffiges Weizenmehl
- › 100 g Roggenvollkornmehl
- › 30 g Flohsamenschalen
- › 100 g Sesamsaat
- › 80 g Hagebuttenkerne (siehe Tipp)
- › 60 g Kürbiskerne
- › 2 TL Salz

**1** Die Hefe in eine Schüssel bröckeln und mit der Milch und dem Honig verrühren. Alle Mehlsorten, Flohsamenschalen, Sesam, Hagebutten- und Kürbiskernen sowie Salz in einer großen Rührschüssel vermischen.

**2** Eine Mulde hineindrücken, Hefemilch und 200 ml lauwarmes Wasser dazugießen und alles mit dem Knethaken der Küchenmaschine zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Ggf. noch etwas mehr Mehl bzw. Wasser einarbeiten. Den Teig abgedeckt 12 Stunden gekühlt ruhen lassen.

**3** Den Backofen auf 220 °C Umluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Teig auf das Blech geben, flach drücken, mit einem Bogen Backpapier bedecken und möglichst dünn ausrollen. Anschließend das obere Papier vorsichtig abziehen. Teigplatte mit etwas Wasser bestreichen, dann in 15–20 rechteckige Stücke schneiden und diese im vorgeheizten Ofen in ca. 10 Minuten goldbraun und knusprig backen. Herausnehmen, kurz abkühlen lassen, dann vorsichtig in Stücke teilen, auf Kuchengitter setzen und vollständig auskühlen lassen.

**TIPP:** Hagebuttenkerne erhalten Sie z. B. über [www.kraeuterkontor.de](http://www.kraeuterkontor.de)

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten zzgl.  
12 Stunden Kühlzeit

## Und was passt dazu?

Mit diesen würzigen Aufstrichen kommt auf unseren Knusperbrotchen niemals Langeweile auf!

### Paprikaquark

300 g Magerquark, 2 EL Leinöl, 1 TL edelsüßes Paprikapulver, 1 rote Paprikaschote, 1/2 Bund Schnittlauch in Röllchen, etwas Salz und Pfeffer

Quark in einer Schüssel mit dem Leinöl glatt rühren und mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Die Paprikaschote waschen, entkernen, fein würfeln und mit dem Schnittlauch unter den Quark rühren.

### Rosmarinfrischkäse

250 g Frischkäse, 100 g Joghurt, 1 Knoblauchzehe, 1 EL gehackter Rosmarin, etwas Salz und Pfeffer  
Frischkäse und Joghurt glatt rühren. Knoblauch schälen und dazupressen. Rosmarin untermengen und die Creme mit Salz und Pfeffer würzen.

### Radieschen-Rucola-Dip

200 g Frischkäse, 200 g Schmand, 6 Radieschen, 1 Tomate, 10 Rucolablätter, etwas Salz und Pfeffer  
Frischkäse und Schmand glatt rühren. Radieschen waschen, putzen und klein würfeln. Tomate waschen, entkernen und ebenfalls würfeln. Rucola waschen, trocken tupfen und grob hacken. Alles unter die Creme rühren, diese mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

### Honig-Senf-Butter

200 g weiche Butter, 2 EL flüssiger Honig, 1 EL mittelscharfer Senf, etwas Salz und Pfeffer  
Die Butter mit dem Handrührgerät schaumig schlagen. Honig und Senf unterrühren und die Butter mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Camembertaufstrich

1 Apfel, 1 TL Butter, 200 g cremiger Camembert, 200 g Schmand, 1 EL gehackter Thymian, etwas Salz und Pfeffer  
Apfel waschen, vom Kerngehäuse befreien und klein würfeln, in einer Pfanne in der Butter weich dünsten, dann abkühlen lassen. Camembert in einer Schüssel zerdrücken und mit Schmand verrühren. Apfel und Thymian untermengen und den Aufstrich mit Salz und Pfeffer würzen.





# WIE VOM BÄCKER

Mit unseren besten Tipps & Tricks sowie einer Auswahl an hilfreichen Produkten strömt auch bei Ihnen bald der Duft von frisch gebackenen, goldenen Teigstücken durch die Küche – versprochen!

## *Frische Hefe vs. Trockenhefe*

Frische Hefe sorgt für einen intensiven Hefegeschmack. Außerdem geht sie im Teig besser auf. Falls Sie frische Hefe nicht direkt aufbrauchen, können Sie diese auch einfrieren. Verbrauchen Sie die Hefereste aber innerhalb von zwölf Tagen, da die Triebkraft immer weiter nachlässt, je älter die Hefe ist. Trockenhefe ist länger haltbar. Trocken gelagert, kann sie bis zu ein Jahr lang verwendet werden. Ein weiterer Vorteil: Sie muss nicht in warmer Milch aufgelöst werden, sondern kann direkt in den Teig. Zwei Päckchen Hefe ersetzen einen Würfel frische Hefe. Egal welche Hefe Sie verwenden: Hefeteig sollten Sie immer gut kneten, damit die Organismen sich gut im gesamten Teig verteilen. Lassen Sie ihn am besten etwa 5 Minuten in einer Küchenmaschine durchkneten. Alternativ können Sie auch ein Handrührgerät mit Knethaken benutzen. So oder so ist danach Handarbeit gefragt, denn der Teig sollte kräftig mit den Händen durchgeknetet werden. So steht einem fluffigen Hefeteig nichts im Weg.

## *Und was ist mit Sauerteig?*

Sauerteig ist ein besonderer Teig aus Wasser und Mehl zur Herstellung von Backwaren, der z. B. Brot- und Brötchenteig als Triebmittel zur Lockerung hinzugefügt wird oder aber – im Falle von Roggenteig – ihn überhaupt erst backfähig bzw. für uns verdaulich macht. Im Sauerteig wird ein Gärprozess in Gang gesetzt, bei dem Milchsäurebakterien und Hefen die Mehlstärke verstoffwechseln und so u. a. gesunde Milch- und Essigsäure sowie wichtige Aromen produzieren. Von Natursauerteig spricht man immer dann, wenn Sie den Sauerteig selbst ansetzen oder diesen ganz frisch vom Bäcker beziehen. Daneben gibt es auch fertigen in der Tüte im Supermarkt zu kaufen.

## *Sauerteig und Sauerteigansatz – was ist der Unterschied?*

Sauerteigansatz, auch Anstellgut genannt, ist quasi die Basis für den Sauerteig (siehe Anleitung rechts). Wird in einem Rezept zum Beispiel 200 g Sauerteig benötigt, verwenden Sie 10 % Anstellgut, also in diesem Fall 20 g, und vermischen es mit 100 g Mehl und 100 ml Wasser in einem Gefäß mit Deckel. Benötigen Sie 300 g Sauerteig, nehmen Sie 30 g Anstellgut und 150 g Mehl sowie 150 ml Wasser. Danach das Gefäß über Nacht bei Zimmertemperatur mit leicht aufgesetztem Deckel stehen lassen. Am nächsten Tag sehen Sie, dass der Sauerteig aktiv war. Nun die benötigte Menge abnehmen und das Rezept wie beschrieben zubereiten.



### *So wird's besonders knusprig*

Für die perfekte Kruste stellen Sie in den ersten 10 Minuten der Backzeit eine ofenfeste Schüssel mit ein paar Eiswürfeln auf einem Rost mit in den Ofen. Der Wasserdampf sorgt dafür, dass eine herrliche Brotkruste entsteht. Außerdem wird das Brot so innen besonders weich und saftig.

### *Länger frisch*

Brot, Brötchen und Knäcke-  
brot sollten trocken gelagert wer-  
den. Keinesfalls gehören sie in den  
Kühlschrank. Brot und Brötchen sind  
in Papiertüten, Baumwolltaschen oder  
-tüchern mehrere Tage haltbar. Da es  
Feuchtigkeit zieht und dann weich  
wird, muss Knäckegebrot separat  
gelagert werden, am besten in  
einer luftdichten Dose.



### *Der 5-Minuten-Brotteig*

1/2 Würfel Hefe in 600 ml warmem  
Wasser auflösen. 600 g Dinkelvollkorn-  
mehl, 80 g Körner und Saaten, 40 g Hafer-  
flocken, 1 TL Salz und 2 1/2 EL Apfelessig da-  
zugeben, alles verkneten. Eine Kastenform  
(Länge 30 cm) fetten und ausmehlen. Teig  
in die Form geben, mit Körnern bestreuen.  
Form in den kalten Ofen stellen, Tempe-  
ratur auf 200 °C Ober-/Unterhitze  
stellen, das Brot ca. 60 Minu-  
ten backen.

### *i-Tüpfelchen durch Kerne & Saaten*

Sonnenblumenkerne, Mohn und Sesam  
sorgen im Gebäck für ein ganz besonderes  
Aroma und liefern zudem wertvolle Nährstoffe.  
Sesam zählt zu den ältesten Ölpflanzen der Welt.  
Sesam- und Mohnsaat sind reich an ungesättigten  
Fettsäuren. Sesam punktet zusätzlich durch einen  
hohen Anteil an Selen, das für den Stoffwechsel  
des menschlichen Körpers wichtig ist und nur  
über die Nahrung aufgenommen werden kann.  
Sonnenblumenkerne sind gute, vielfältig ein-  
setzbare Energielieferanten: als Knab-  
bersnack, als kernige Zutat so-  
wie als Garnitur von allerlei  
Backwaren.



### **GÄRKÖRBCHEN**

Für runde Brote mit Rillenstruktur  
sorgt das handgefertigte Körbchen  
aus 100 % Peddigrohr (Ø 23 cm). Ca.  
16 Euro, [www.zaubertopf-shop.de](http://www.zaubertopf-shop.de)



### **MESSERSCHARF**

Der „WunderStyler® Classic“ ist ein  
Bäckermesser, mit dem Sie hübsche  
Muster auf Ihr Gebäck zaubern. Ca.  
10 Euro, [www.zaubertopf-shop.de](http://www.zaubertopf-shop.de)



### **HOLZBACKFORM**

Der Backrahmen fasst 1 kg Brotteig.  
Mit einlegbarer Trennwand, um zwei  
kleinere Brote zu backen. Ca. 25 Euro,  
erhältlich bei [www.bax-im-holz.de](http://www.bax-im-holz.de)

## **SAUERTEIG ANSETZEN – SO GEHT'S**

Wollen Sie einen Ansatz für Roggensauerteig machen, verwenden Sie Roggenmehl (Type 1150).  
Für Weizensauerteig nehmen Sie Weizenmehl (Type 1050)

#### › Tag 1

50 g Mehl und 50 ml Wasser in ein saube-  
res Glas mit etwa 600 ml Fassungsvermö-  
gen füllen. Mit dem Finger vermischen,  
bis eine dicke Paste entstanden ist. Den  
Deckel auf das Glas setzen, jedoch nicht  
zudrehen und den Mix bei Zimmertem-  
peratur 24 Stunden ruhen lassen.

#### › Tag 2

Wieder 50 g Mehl und 50 ml Wasser ins  
Glas füllen, mit dem Finger vermischen.  
Den Deckel leicht aufsetzen und den Mix  
wieder 24 Stunden ruhen lassen.

#### › Tag 3–5

50 g Mehl und 50 ml Wasser in das Glas  
füllen und mit einem Löffel umrühren.  
Deckel aufsetzen und den Mix wieder  
24 Stunden ruhen lassen.

#### › Ab Tag 6

Der Ansatz kann nun zu Sauerteig verar-  
beitet werden. Wichtig ist es, ihn täglich  
zu „füttern“, heißt, jeden Tag 50 g Mehl  
und 50 ml Wasser hinzuzufügen und um-  
zurühren. Wenn Sie den Ansatz für einige  
Tage nicht benötigen, können Sie ihn bis  
zur Verwendung in den Kühlschrank stel-

len oder einfrieren. Bei Bedarf bei Zim-  
mertemperatur auftauen lassen und da-  
nach wie gewohnt weiterverarbeiten.

**Machen Sie die Duftprobe! Das An-  
stellgut wird sich im Laufe der fünf  
Tage deutlich verändern. Ab dem  
dritten Tag sollte sich ein säuerlicher  
Duft gebildet haben, der über die  
Tage stärker wird. Bereits an Tag 4  
sollten sich Blasen gebildet haben.  
Der Teig riecht nun wie Apfelwein.  
An Tag 5 wird die Masse dann richtig  
„lebendig“ sein.**



# Lektüretipps

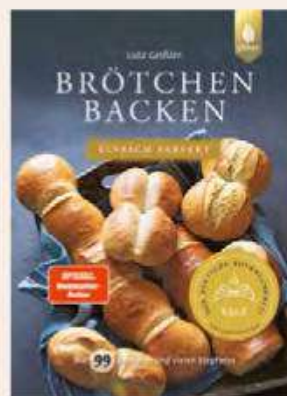
Sie können von duftendem Brot und von knackigen Brötchen gar nicht genug bekommen? In diesen Büchern finden Sie jede Menge neue Inspiration für selbst gebackene Meisterwerke



## RÜCKBESINNUNG

In „Brot & Honig. Rezepte für ein gutes Leben“ stellt Autorin Birgit Fazis Genussvolles aus regionalen und saisonalen Zutaten vor: Brot und weitere Kreationen, die die ursprüngliche Küche feiern.

**Thorbecke Verlag, 28 Euro**



## BESTSELLER

„Brötchen backen. Einfach perfekt“ ist das mehrfach prämierte Buch von Lutz Geißler. Darin verrät der Autor 99 gelingsichere Rezepte für selbst gemachte knusprige Goldstücke. Mit zahlreichen Step-Fotos.

**Ulmer Verlag, 24,95 Euro**



## PROFIWISSEN

Für ihr Backbuch „Der Duft von frischem Brot“ hat Autorin Barbara van Melle die Rezepte und Profitricks von Bäckern aus ganz Österreich zusammengetragen und sie auf ihre Haushaltstauglichkeit überprüft. **Brandstätter Verlag, 29,90 Euro**



## WOHLTUEND

Wie gesund Brot sein kann, lesen Sie in „Der Brotdoc. Gesundes Brot aus meinem Ofen. Backen mit naturbelassenem Sauerteig, Hefeteig & Co.“. Mit ausführlichen Erklärungen, Rezepten und hilfreichen Step-by-Step-Anleitungen.

**Christian Verlag, 24,99 Euro**



## BROTHANDWERK

„Gutes Brot. Rezepte, Handwerk und Passion“ von Autor Daniel Leader vereint rund 60 abwechslungsreiche Rezepte mit spannenden Porträts von bekannten internationalen Brotmanufakturen und Bäckermeistern.

**Dorling Kindersley Verlag, 29,95 Euro**



## FLADENBROTE

Nichts weniger als „Die besten Fladenbrote der Welt“ finden Sie in Lutz Geißlers gleichnamigem Buch. Dazu zählen auch internationale Leckereien wie Pizza, Tortilla & Co., die dank Profikniffen leicht gelingen. **Becker Joest Volk Verlag, 29,95 Euro**



## ALLTAGSGEBÄCK

Profikoch Thomas Dippel vom YouTube-Kanal „Thomas kocht“ widmet sich in seinem zweiten Buch „Brot, Brötchen und Gebäck“ der Zubereitung von alltagstauglichen Broten und anderen süßen und herzhaften Gebäcken. **riva Verlag, 20 Euro**



# BACKE DEIN EIGENES BROT



## JETZT BESTELLEN!



[WWW.ZAUBERTOPF-SHOP.DE](http://WWW.ZAUBERTOPF-SHOP.DE)

Backe jetzt frischeres Brot als vom Bäcker! Unsere drei knusprigen Laibe gelingen einfach immer. Mithilfe der Knetstufe des Monsieur Cuisine ist der Brotteig rasch gemixt. Je Packung à 1.000 g für 2 Brote 5,95 Euro. Im Set sparen!





# Jetzt ist Kaffeezeit *SONNTAGSKUCHEN*

Der Kaffee ist fertig, welch herrlicher Duft! Dass dazu ein Stück feines Gebäck gehört, versteht sich von selbst. Eierlikörtorte, Cappuccinokuchen, Kürbis-Apfel-Kuchen oder Apfeltorte: Sie haben die Wahl



## **Variante**

Für Abwechslung auf der Kaffeetafel ersetzen Sie den Eierlikör durch Cremelikör, z. B. Baileys. Dieser harmoniert ebenfalls sehr gut.

Eierlikörtorte  
SEITE 136



*Besonders  
lecker!*



### REDAKTIONSTIPP

Im Buch „Geliebte Sonntagskuchen“ werden 80 Kuchen- und Tortenrezepte aus der erfolgreichen SWR-Sendung „Kaffee oder Tee“ vorgestellt. Für jede Jahreszeit, jedes Familienfest und jedes Kaffeekränzchen mit Freunden findet sich hier die passende süße Sünde.

**GU Verlag, 24 Euro**





## **GENUSTIPP**

Der Kuchen schmeckt frisch aus dem Ofen und lauwarm abgekühlt besonders gut. Reste davon können Sie einfrieren und bei Bedarf auftauen lassen und im Backofen bei 180 °C Ober-/Unterhitze kurz aufbacken.

Kürbis-Apfel-Kuchen  
mit Knusperkruste

SEITE 136



# Sehr fein geschichtet

Apfeltorte mit  
Brandteig  
SEITE 137



## Variante

Anstelle einer großen Torte können Sie für ein Dessert auch 8 kleine Törtchen zubereiten. Die Backzeit ggf. entsprechend reduzieren.





## Eierlikörtorte

ZUTATEN für 1 Torte (Ø 26 cm)

Für den Teig

- › **100 g weiche Butter zzgl. etwas mehr zum Fetten**
- › **130 g Zucker**
- › **5 Eier**
- › **20 ml Eierlikör**
- › **70 g Mehl**
- › **1 TL Backpulver**
- › **200 g gemahlene Mandeln**
- › **100 g Zartbitter-Schokoraspel**
- › **1 Prise Salz**

Für den Belag

- › **7 Blatt Gelatine**
- › **600 g Sahne**
- › **6 Eigelb**
- › **75 g Zucker**
- › **150 g Eierlikör**
- › **100 g Zartbitter-Schokoraspel**

Außerdem

- › **2 Blatt Gelatine**
- › **250 ml Eierlikör**
- › **einige Zartbitter-Schokoraspel zum Bestreuen**

**1** Für den Teig die weiche Butter mit 100 g Zucker schaumig schlagen. Die Eier trennen. Eigelbe nach und nach unter die Butter-Zucker-Mischung rühren. Den Eierlikör unterrühren. Mehl und Backpulver in eine weitere Schüssel sieben, die gemahlene Mandeln und die Schokoraspel untermischen. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und eine Springform (Ø 26 cm) fetten. Eiweiß mit übrigem Zucker und Salz zu einem festen Eischnee schlagen, diesen unter die Eigelb-Butter-Masse heben, anschließend den Mehl-Mandel-Mix unterheben. Den Teig in die gefettete Form geben und im vorgeheizten Backofen ca. 40 Minuten backen. Ggf. mit Alufolie abdecken. Abkühlen lassen.

**2** Für den Belag die Gelatine nach Packungsangabe in kaltem Wasser einweichen. Die Sahne steif schlagen. Eigelbe und Zucker über einem heißen Wasserbad cremig rühren. In eine Rühr-

schüssel umfüllen und kalt schlagen. Gelatine ausdrücken und in einem kleinen Topf erhitzen, 2 EL Sahne und Eierlikör unterrühren. Gelatine- sowie Eigelbmix zügig unter die Sahne heben. Schokoraspel vorsichtig unterziehen.

**3** Tortenboden auf eine Platte setzen und mit einem Tortenring umschließen. Die Creme auf dem Boden verstreichen. Die Torte mindestens 4 Stunden, besser über Nacht, kalt stellen. Für den Spiegel Gelatine nach Packungsangabe einweichen, tropfnass in einem Topf auflösen und unter den Eierlikör rühren. Den Mix auf der Creme verteilen, die Torte weitere 1–2 Stunden kalt stellen, bis der Spiegel fest geworden ist. Torte mit Schokoraspeln garniert servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 100 Minuten  
zzgl. 5–10 Stunden Kühlzeit



## Cappuccinokuchen

ZUTATEN für 1 Kuchen (Länge 25 cm)

Für den Teig

- › **230 g weiche Butter zzgl. etwas mehr zum Fetten**
- › **einige gemahlene blanchierte Mandeln zum Ausstreuen**
- › **350 g Marzipanrohmasse**
- › **1 Biozitrone (abgeriebene Schale)**
- › **1 Prise Salz**
- › **7 Eigelb**
- › **70 g Zucker**
- › **10 g Instant-Espressopulver**
- › **10 ml Kirschwasser**
- › **4 Eiweiß**
- › **120 g Mehl**
- › **60 g Schokoladen-Mokkabohnen, gehackt**

Für das Mandelbaiser

- › **3 Eiweiß**
- › **70 g Zucker**
- › **1 Pck. Vanillezucker**
- › **10 g Speisestärke**
- › **80 g gemahlene blanchierte Mandeln**
- › **etwas Bittermandelaroma**
- › **20 g Kakaopulver**

**1** Eine Kastenform (Länge 25 cm) einfetten und mit gemahlene Mandeln ausstreuen. Backofen auf 190 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Für den Teig die Marzipanrohmasse raspeln und mit der abgeriebenen Zitronenschale, Salz und der weichen Butter in einer Schüssel schaumig schlagen. Eigelbe nach und nach unterrühren.

**2** 30 ml Wasser und 20 g Zucker aufkochen, das Espressopulver darin auflösen und abkühlen lassen. Kirschwasser unterrühren. Espresso-Kirschwasser-Mix zur Marzipan-Butter-Masse geben und diese glatt rühren.

**3** Eiweiß und restlichen Zucker in einer weiteren Schüssel zu steifem Eischnee schlagen und unter die Masse heben. Mehl auf die Masse sieben, die gehackten Schokoladen-Mokkabohnen daraufgeben und alles unter die Marzipan-Butter-Masse heben. Den Teig in die vorbereitete Kastenform füllen.

**4** Für das Mandelbaiser Eiweiß und 40 g Zucker zu steifem Eischnee schlagen. Restlichen Zucker, Vanillezucker, Speisestärke und Mandeln vermischen und mit dem Bittermandelaroma unter den Eischnee heben. Den Eischnee in einen Spritzbeutel mit großer Lochtülle füllen und in Streifen längs auf den Teig spritzen. Die Oberfläche mit Kakao bestäuben und den Kuchen im vorgeheizten Ofen 60–70 Minuten backen. Ggf. mit Alufolie abdecken,

ZUBEREITUNGSZEIT 100 Minuten



## Kürbis-Apfel-Kuchen mit Knusperkruste

ZUTATEN für 1 Kuchen (40 x 30 cm)

Für Teig und Belag

- › **320 g weiche Butter zzgl. etwas mehr zum Fetten**
- › **1 Hokkaidokürbis (ca. 650 g)**
- › **250 g Mehl**
- › **1 geh. TL Backpulver**
- › **160 g gemahlene Haselnüsse**



- (alternativ gemahlene Mandeln)  
 > 2 mittelgroße säuerliche Äpfel  
 > 1 TL Biozitrone-saft  
 > 320 g Zucker  
 > 1 Prise Salz  
 > 5 Eier

Für die Knusperkruste

- > 100 g Mandelblättchen  
 > 100 g Kürbiskerne  
 > 200 g Zucker

1 Ein Backblech (40 x 30 cm) mit Butter fetten. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Kürbis waschen, trocken reiben, halbieren und von Kernen und Fasern befreien. 500 g Kürbisfruchtfleisch 1 cm groß würfeln. Den Rest ggf. anderweitig verarbeiten.

2 Für den Teig Mehl und Backpulver mischen, sieben und die Haselnüsse gründlich untermengen. Äpfel schälen, vierteln und vom Kerngehäuse befreien. Apfelstücke fein raspeln. 200 g Apfelraspel und Zitronensaft vermischen.

3 Butter, Zucker und Salz in eine große Schüssel geben und mit den Quirlen des Handrührgeräts nicht zu schaumig aufschlagen. Eier nacheinander gründlich unterrühren.

4 Geraspelte Äpfel unter die Buttermasse heben. Mehl-Nuss-Mischung in 2–3 Portionen kurz unterrühren. Den Teig auf dem vorbereiteten Backblech glatt verstreichen, dann die Kürbiswürfel gleichmäßig darauf verteilen.

5 Für die Knusperkruste Mandelblättchen, Kürbiskerne und Zucker in einer Schüssel vermengen und mit 30–40 ml Wasser benetzen, sodass der Zucker an Mandeln und Kürbiskernen haften bleibt. Die Mischung auf Teig und Kürbiswürfeln verteilen.

6 Den Kuchen im vorgeheizten Backofen in 40–45 Minuten goldbraun backen. Mit Alufolie abdecken, sollte die Oberfläche drohen, zu dunkel zu werden. Den Blechkuchen aus dem Backofen nehmen und etwas abkühlen lassen, anschließend in Stücke schneiden und servieren.

**TIPP:** Zum Kürbis-Apfel-Kuchen passt geschlagene Sahne, die Sie mit etwas Zimt verfeinern können.

ZUBEREITUNGSZEIT 85 Minuten



## Apfeltorte mit Brandteig

ZUTATEN für 1 Torte (Ø 26 cm)

Für den Brandteig

- > 80 ml Milch  
 > 50 g Butter  
 > 1 Prise Salz  
 > etwas frisch geriebene Muskatnuss  
 > 100 g Weizenmehl (Type 550)  
 > 3 Eier  
 > 20 g Mandelblättchen

Für das Apfelkompott

- > 2 Blatt Gelatine  
 > 250 g säuerliche Äpfel  
 > 50 g Walnusskerne  
 > 1/2 Vanilleschote  
 > 100 ml Apfelsaft  
 > 100 ml Weißwein  
 > 20 ml Biozitrone-saft  
 > 90 g Zucker  
 > etwas Zimtpulver  
 > 1 Sternanis  
 > 20 g Speisestärke

Für die Vanillesahne

- > 5 Blatt Gelatine  
 > 1 Vanilleschote  
 > 380 ml Milch  
 > 30 g Zucker  
 > 2 Eigelb  
 > 30 g Speisestärke  
 > 500 g Sahne  
 > etwas Puderzucker zum Bestäuben

1 Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. 4 Backbleche mit Backpapier belegen und jeweils 1 Kreis (Ø 26 cm) auf die vorbereiteten Backpapierstücke zeichnen.

2 Für die Brandteigböden die Milch mit 80 ml Wasser, Butter, Salz und 1 Prise Muskat in einem Topf aufkochen. Das Mehl sieben, zum Milch-Butter-Mix geben und so lange mit dem Kochlöffel rühren, bis sich auf dem Topfboden ein weißer Belag bildet und die Masse sich zu einer Kugel formt. Die Masse dann lauwarm abkühlen lassen.

3 Eier nach und nach unter die lauwar-me Masse rühren. Den Brand-

teig mithilfe einer leicht angefeuchteten Winkelpalette auf die 4 vorbereiteten Kreise streichen, auf 1 Boden die Mandelblättchen streuen. Die Böden im vorgeheizten Backofen blechweise jeweils ca. 8 Minuten backen.

4 Für das Apfelkompott die Gelatine nach Packungsangabe in kaltem Wasser einweichen. Die Äpfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und würfeln. Walnüsse hacken und anrösten. Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark herauslösen. Apfelsaft, 60 ml Weißwein, Zitronensaft, Zucker, Zimt, Sternanis und Vanillemark in einem Topf aufkochen. Sternanis wieder entfernen. Gelatine ausdrücken und im kochenden Sud unter Rühren auflösen.

5 Übrigen Weißwein mit der Speisestärke anrühren und den kochenden Apfelsaft-Weißwein-Sud damit abbinden. Apfelwürfel und Walnusskerne vorsichtig unter den angedickten Sud heben. Diesen mit Frischhaltefolie abdecken und abkühlen lassen.

6 Für die Vanillesahne die Gelatine nach Packungsangabe in kaltem Wasser einweichen. Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark herauslösen. 300 ml Milch mit Zucker und Vanillemark aufkochen. Die übrige Milch mit Eigelben und Speisestärke glatt rühren. Den Mix unter die kochende Milch rühren, diese unter Rühren aufkochen und binden lassen. Die Vanillecreme mit Frischhaltefolie abdecken und abkühlen lassen. Gelatine ausdrücken und in einem Topf auflösen, mit 2 EL der Vanillecreme glatt rühren. Dann unter die restliche Vanillecreme rühren. Sahne steif schlagen und unterheben.

7 1 Brandteigboden ohne Mandeln auf eine Platte legen und mit einem Tortenring umschließen. Ein Drittel der Vanillesahne auf dem Boden verteilen, den nächsten Boden darauflegen, das Apfelkompott auf dem Boden verteilen und nochmals ein Drittel der Vanillesahne aufstreichen, den dritten Brandteigboden auflegen, übrige Vanillesahne auftragen. Den Mandelboden in 12 Teile schneiden und auf die Sahne legen. Die Torte 2–3 Stunden kalt stellen, dann aus dem Tortenring lösen, mit Puderzucker bestäuben und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 95 Minuten  
 zzgl. 2–3 Stunden Kühlzeit





# *Krosse Stückchen*

## ***Woher kommt's?***

Mutzen zu Karneval sind in vielen unterschiedlichen Regionen bekannt und beliebt. Sie sollten nicht mit Schmalzkuchen verwechselt werden, die häufig ebenfalls Mutzen genannt werden, jedoch aus einem Hefeteig hergestellt werden. Die Rautenform ist vor allem für die Gegend rund um Mainz typisch. Hier wird das knusprige Gebäck auch Muzekreppel genannt. Das süße Schmalzgebäck aus der Fastnachtshochburg soll an Karnevalsmützen erinnern.





Fotos: freepik.com (1); © StockFood/Braun, Jennifer (1)

# Für Karneval & Co. *NÄRRISCHES GEBÄCK*

Wir rufen Helau und Alaaf aus unserer Küche und schicken Sie mit unseren sechs Ideen für leckere frittierte Goldstücke in den siebten Faschingshimmel

## Mutzen mit Puderzucker

ZUTATEN für ca. 30 Stück

- › **1 Vanilleschote**
- › **200 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten**
- › **1 TL Backpulver**
- › **30 g Zucker**
- › **1 Prise Salz**
- › **2 Eier zzgl. 1 Eigelb**
- › **1/2 Biozitrone (abgeriebene Schale)**
- › **1 EL Joghurt**
- › **30 g Butter, geschmolzen**
- › **ca. 700 ml Sonnenblumenöl zum Ausbacken**
- › **50 g Puderzucker**

**1** Die Vanilleschote der Länge nach halbieren, das Mark herauslösen. Das Mehl in einer Schüssel mit Backpulver, Zucker und Salz vermischen. Eier, Eigelb, Vanillemark und Zitronenschale dazugeben und unterrühren. Joghurt und die geschmolzene Butter unterrüh-

ren und alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Ggf. noch etwas mehr Mehl bzw. etwas Wasser einarbeiten. Den Teig dann in Frischhaltefolie wickeln und ca. 60 Minuten kalt stellen.

**2** Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche ca. 5 mm dick ausrollen und mit einem gewellten Teigrad in Rauten (ca. 8 cm) schneiden. Sonnenblumenöl in einem Topf auf ca. 170 °C erhitzen. Es hat die richtige Temperatur erreicht, wenn an einem Holzkochlöffelstiel Bläschen hochsteigen. Die Teigrauten darin portionsweise in ca. 3 Minuten unter Wenden goldbraun ausbacken. Die Mutzen mit einer Schaumkelle herausheben, auf Küchenpapier abtropfen lassen, noch heiß mit Puderzucker bestäuben und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten  
zzgl. 60 Minuten Kühlzeit



# Hübsch geformt

## Woher kommt's?

Das klassische Schmalzgebäck, auch Schmalzgreben oder Schmalzkuchen genannt, kommt in Gegenden wie Franken, Sachsen und Südwestdeutschland vor.

Hefeteig wird – je nach Region – mit Rosinen verknetet und in Form gebracht. Wir finden: Die verdrehten Stränge sind besonders handlich!

## Frittiertes Karnevalsgebäck

ZUTATEN für ca. 20 Stück

- › 1/2 Würfel Hefe
- › 180 ml lauwarme Milch
- › 2 TL Zucker
- › 2 Eigelb
- › 40 g Puderzucker zzgl. etwas mehr zum Bestäuben
- › 360 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- › 1 Prise Salz
- › 1/2 Biozitronen (abgeriebene Schale)
- › 40 g Butter, geschmolzen
- › 40 g Rosinen
- › ca. 700 ml Sonnenblumenöl zum Ausbacken

**1** Hefe in die Milch bröckeln und den Zucker dazugeben, dann alles verrühren und ca. 15 Minuten ruhen lassen.

**2** Die Eigelbe in einer Rührschüssel mit dem Puderzucker schaumig schlagen, die Hefemilch untermischen. Nach und nach Mehl, Salz und Zitronenschale unterrühren. Die

geschmolzene Butter einarbeiten und alles zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig mit einem Küchenhandtuch abdecken und ca. 60 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen.

**3** Die Rosinen zum Teig geben, alles erneut durchkneten und den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche in ca. 20 Portionen teilen. Diese jeweils zu ca. 20 cm langen, leicht spitz zulaufenden Strängen formen, dann auf die Hälfte zusammenlegen und die Stränge miteinander verdrehen. Die Teigenden andrücken. Teiglinge mit einem Küchenhandtuch abdecken und weitere 20 Minuten ruhen lassen.

**4** Das Sonnenblumenöl in einem großen Topf erhitzen und die Teiglinge darin portionsweise unter Wenden goldbraun ausbacken. Anschließend mit einer Schaumkelle vorsichtig herausheben, kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit etwas Puderzucker bestäubt servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten zzgl. 95 Minuten Ruhezeit



## Badische Scherben

ZUTATEN für 20–25 Stück

- › 2 EL saure Sahne
- › 2 EL Vanillezucker
- › 2 Eier
- › 1 Prise Salz
- › 250 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- › ca. 400 g Butterschmalz zum Ausbacken
- › reichlich Puderzucker zum Bestäuben

**1** Die saure Sahne in einer Schüssel mit Vanillezucker, Eiern und Salz verrühren. Nach und nach das Mehl unterkneten, bis ein geschmeidiger, fester Teig entstanden ist. Diesen dann in Frischhaltefolie wickeln und ca. 30 Minuten kalt stellen.

**2** Das Fett in einem Topf auf ca. 170 °C erhitzen. Es hat die richtige Temperatur erreicht, wenn an einem Holzkochlöffelstiel Bläschen hochsteigen. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche 2 mm dick ausrollen und in Rauten schneiden. Teiglinge portionsweise im heißen Fett in 3–4 Minuten goldbraun ausbacken. Mit einer Schaumkelle herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen, dann dick mit Puderzucker bestäuben und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten zzgl. 30 Minuten Kühlzeit



### Woher kommt's?

Wie der Name schon vermuten lässt, stammen die knusprigen Teigscherben aus dem Raum Baden. Saure Sahne ist die charakteristische Zutat – vor der Fastenzeit sollten zu früheren Zeiten verderbliche Zutaten wie Eier und Milchprodukte stets verwertet werden.

## Woher kommt's?

Auch als Nonnenfürzle bezeichnet, haben die kleinen goldenen Kugeln ihren Ursprung vor allem in Schwaben und im Allgäu. Woher der Name stammt, ist nicht abschließend geklärt, eine Vermutung ist aufgrund ihres luftigen Teigs die Abstammung vom Wort „Furz“.



## Nonnenfürzchen

ZUTATEN für ca. 35 Stück

- › 250 g Mehl
- › 2 EL Backpulver
- › 2 EL Zucker
- › 1 Prise Salz
- › 150 g griechischer Joghurt
- › 100 g Quark
- › 2 Eier
- › 50 ml Rapsöl
- › ca. 700 ml Sonnenblumenöl zum Ausbacken
- › etwas feiner Zucker oder Puderzucker zum Wälzen

**1** Mehl und Backpulver in eine Rührschüssel sieben, dann Zucker und Salz untermischen. Eine Mulde hineindrücken. Joghurt und Quark mit Eiern und Rapsöl verrühren und in die Mulde geben. Alles zu einem glatten Teig verarbeiten, diesen ca. 60 Minuten ruhen lassen.

**2** Das Sonnenblumenöl in einem Topf erhitzen, den Teig löffelweise ins heiße Öl geben und in 2–3 Minuten goldbraun ausbacken. Die Bällchen mit einer Schaumkelle herausnehmen, kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen, dann im Zucker wälzen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten zzgl. 60 Minuten Ruhezeit



## Woher kommt's?

Die etwa pfirsichgroßen Küchlein, die in Schmalz oder Öl gebacken werden, entstammen der rheinischen Küche. Der genaue Name und auch das Rezept variiert von Ortschaft zu Ortschaft. Ihnen gemein sind Rosenwasser und oft auch Rosinen oder Korinthen als Zutaten und die Zubereitung in einer speziellen Pfanne. „Boll“ (auch „Bull“ oder „Ball“) bedeutet „rund“, „hohl“ oder auch „aufgedunsen“.

*Sehr fluffig!*



## Klassische Bollebäuschen

ZUTATEN für 25–30 Stück

- › 1 Ei
- › 120 g Zucker
- › 1 Prise Salz
- › 250 g Mehl
- › 2 TL Backpulver
- › 1 Prise Zimtpulver
- › 200 ml Milch
- › 50 g Rosinen
- › 1 TL Rosenwasser
- › 4–6 EL Butterschmalz
- › etwas Puderzucker zum Bestäuben

**1** Das Ei trennen, das Eiweiß mit den Quirlen des Handrührgeräts steif schlagen, dabei nach und nach 1 EL Zucker einrieseln lassen. Das Eigelb in einer separaten Schüssel mit dem restlichen Zucker und Salz cremig rühren. Mehl, Backpulver, Zimt, Milch, 50 ml Wasser, Rosinen und Rosenwasser

unterrühren. Den Eischnee mit einem Schneebesen sehr vorsichtig unter den Teig heben.

**2** Einen Teller mit Küchenpapier belegen. In die 5 Mulden einer Poffertjes- oder Pförtchenpfanne jeweils etwas Butterschmalz geben und bei mittlerer Hitze auf dem Herd heiß werden lassen. Zwei Esslöffel zuerst in heißes Fett tauchen, dann damit möglichst runde, walnussgroße Bällchen vom Teig abnehmen und in die Pfannenmulden setzen.

**3** Die Bollebäuschen in 4–5 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun ausbacken, dabei einmal mithilfe von langen Holzspießen wenden. Auf diese Weise nach und nach den gesamten Teig verbrauchen, ggf. noch etwas Butterschmalz in die Mulden geben. Die Bollebäuschen auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen und mit Puderzucker bestäubt servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten



## Woher kommt's?

Das frittierte Hefengebäck, für das der Teig mit einer speziellen Technik geformt und auseinandergezogen wird, ist auch als „Knieküchle“ oder „Krapfen“ bekannt und u. a. in Bayerisch-Schwaben, Altbayern, Franken und Thüringen beheimatet. Der Legende nach muss er in der Mitte so dünn über dem Knie ausgezogen werden, dass man einen Liebesbrief durch den dünnen Teig lesen kann.

## Mit dickem Zuckermantel

### Ausgezogene

ZUTATEN für 12 Stück

- › 1/2 Würfel Hefe
- › 250 ml lauwarme Milch
- › 500 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- › 140 g Zucker
- › 2 Eier
- › 1 Prise Salz
- › 75 g Butter, geschmolzen
- › ca. 500 g Butterschmalz zum Ausbacken

**1** Die Hefe zerbröckeln und in der Milch auflösen. Das Mehl in eine Rührschüssel sieben und eine Mulde in die Mitte drücken. Die Hefemilch hineingießen, mit 20 g Zucker, Eiern, Salz und 50 g Butter zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Diesen abdecken und ca. 60 Minuten ruhen lassen.

**2** Den Hefeteig auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und in 12 Portionen teilen. Diese zu Kugeln formen und

mit der restlichen geschmolzenen Butter bestreichen, dann abgedeckt weitere 10 Minuten ruhen lassen. Die Teiglinge „ausziehen“, d. h. den Teigrand durch die Hand gleiten lassen, sodass der Teig durch die Schwerkraft mittig sehr dünn wird.

**3** In einem großen Topf das Butterschmalz auf ca. 170 °C erhitzen. Es hat die richtige Temperatur erreicht, wenn an einem Holzkochlöffelstiel Bläschen hochsteigen. Die Teiglinge portionsweise ins heiße Fett gleiten lassen und darin goldbraun ausbacken. Dabei die Küchlein 1–2 mal mit Fett übergießen, in 1–2 Minuten goldbraun backen und vorsichtig wenden, sodass kein Fett in die dünne Teigmitte gelangt und sie hell bleibt. Die Ausgezogenen mit einer Schaumkelle aus dem heißen Fett heben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Anschließend im übrigen Zucker wenden und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten zzgl. 70 Minuten Ruhezeit



Mitmachen  
& tolle Preise  
gewinnen!

# GENUSSRÄTSEL

ver- hängnis- voll	↓	Wirts- häuser	Futter- behälter	↓	Flachland	↓	Andrang, Run	franz. Weichkäse aus Zie- genmilch	↓	Speisen- folge (ver- alt.)	↓	Vulkan bei Neapel
Vorkriegs- gebäude	→		↓				orientali- sches Ge- nussmittel	↓	5			
große Türen, Pforten	→				Holz- splitter	→				Loriot (Vicco von ...) †		asiat. Flughund
Eisenhut, Hahnen- fuß- gewächs	→						Wildleder- imitation	→		3		
→			6		Bestand- teil der Schoko- lade		Baby- spielzeug		Abk.: und viele andere	→		
Be- schwerde vor Ge- richt		Beinbe- kleidung		Schutzwall	klarer Schnaps	→			engl. Biersorte		Abend- gesell- schaft	
→								folglich, mithin	→			
folgen- schwerer Streit un- ter Gatten		See- mannsruf		essbare Früchte		Wildwest- lokal	→					
poly- nesische Insel- gruppe	→					Palmen- früchte		für immer, nie endend	2			
→				4				↓	Anzahl der Kegel	Augen- flüssig- keits- tropfen		miss- günstiger Mensch
Erdart		Bücher- Waren- gestell		traurig, freudlos		Alaska- Inselkette	→					1
→						Spitzen- künstler		Opernlied		Segelkom- mando	→	
Fußstoß		Abk.: Elektro- akustik		Vorname Laurels	→					gallert- artige Substanz		neuer Mobilfunk- standard
Ge- spenster	→		7					Zahlungs- mittel	→			
Bindewort	→			Beiträge, gesetzl. Unter- haltungspflicht	→					8		
Straßen- lampe	→					9		ohne Inhalt	→			

© RisteFUX 2021-249-002

## LÖSUNGSWORT

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

## Gewinnen Sie 2 x 1 Haushaltshelfer-Set von Leifheit

Nach einem langen Tag sollte das Kochen schnell und einfach gehen. Mit Meal Prepping kann man sich viel Arbeit und Stress sparen. Leifheit ([www.leifheit.de](http://www.leifheit.de)) bietet deshalb mit dem Vakuumiergerät „Vacu Power 500“ und dem Akku-Saugwischer „Regulus Aqua Power Vac“ zwei Garanten für einfaches und komfortables Kochen. Das Vorbereiten einer Mahlzeit und das Reinigen der Küche ist so in nur 30 Minuten möglich. Der „Vacu Power 500“ eignet sich perfekt dazu, Lebensmittel bis zu achtmal länger frisch zu halten. Und wenn beim Kochen einmal etwas danebengeht, kommt der Akku-Saugwischer „Regulus Aqua Power Vac“ zum Einsatz. Wir verlosen 2 Sets, bestehend aus den beiden genannten Haushaltshelfern. Teilnahme unter [www.landgenuss-magazin.de/Verlosung](http://www.landgenuss-magazin.de/Verlosung). Teilnahmeschluss ist der 25.2.2022. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.





# Alltagswissen

## Gewohnheiten ändern

Unser Experte Dr. Stuart Farrimond verrät, was Gewohnheiten sind, und betrachtet, wie wir sie zum Guten für uns ändern können



### DR. STUART FARRIMOND

Er ist Doktor der Medizin, Ernährungswissenschaftler, Autor und Journalist. Aus gesundheitlichen Gründen musste Dr. Stuart Farrimond den Kittel als praktizierender Arzt an den Haken hängen und entdeckte danach seine Leidenschaft für Wissenschaftskommunikation. Sein fundiertes Wissen teilt der Multitasker als Lehrer genauso gern wie als Autor zahlreicher Bücher.

### REDAKTIONSTIPP

Dr. Stuart Farrimond zeigt im Buch „200 gute Gründe, deine Gewohnheiten zu überdenken“ Wege auf, wie wir über unsere Gewohnheiten reflektieren und diese zudem nachhaltig ändern können. **Dorling Kindersley Verlag, 16,95 Euro**



### Der Mensch ist ein Gewohnheitstier

Mit den Gewohnheiten ist es so eine Sache. Sie haben sich quasi in unser Gehirn gebrannt. Bei alltäglichen Handlungen bemerken wir sie häufig nicht einmal, so selbstverständlich ist ihr Automatismus bereits geworden. Doch woran liegt das und wie können wir das ändern?

### 1 Wie Gewohnheiten entstehen

Gewohnheiten werden in den Tiefen unseres Gehirns angelegt. Durch das Ausführen einer bestimmten Handlung setzt das Gehirn das Hormon Dopamin frei. Es wirkt wie eine Belohnung. Nach der Aktion speichert das Gehirn ein „Gut gemacht!“ ab. Mit jeder Wiederholung der Aktion und damit auch der Belohnung verstärken sich die neuronalen Verbindungen zwischen Gewohnheits- und Belohnungszentrum im Gehirn. Dabei macht es keinen Unterschied, ob es sich um eine „gute“ oder eine „schlechte“ Gewohnheit handelt.

### 2 Wie Gewohnheiten funktionieren

Das Muster, nach dem eine Gewohnheit abläuft, ist immer gleich: Zunächst wird der Drang verspürt, etwas zu tun. Man tut es. Dann fühlt es sich gut an und es kommt zur Ausschüttung des „Gut gemacht!“-Hormons Dopamin. Der Drang, die Aktion erneut auszuführen, entsteht, um sich wieder so gut zu fühlen. Damit beginnt ein Kreislauf und die Gewohnheit verankert sich immer mehr in unserem Gehirn.

### 3 Welche Gefahr in Gewohnheiten steckt

Das bei der Ausführung einer Handlung ausgeschüttete Dopamin beflügelt den Körper. Je mehr davon ausgeschüttet wird, desto wichtiger stuft unser Gehirn diese Aktion ein. Die Gefahr liegt darin, dass es sich irgendwann nur noch normal anfühlt, wenn eine Handlung immer

häufiger wiederholt wird. Dabei geht die Kontrolle über das eigene Handeln verloren, Abhängigkeiten und Sucht entstehen. Gewohnheiten können sogar schädlich für den Menschen werden. Drogen wie Alkohol oder Nikotin setzen besonders große Mengen an Dopamin frei. So kommt schnell das Gefühl auf, das Genussmittel zu brauchen, um ein Glücksgefühl und schließlich reine Normalität zu verspüren. Ein vermeintlicher Genuss wird zur Sucht, die das Gefühl vermittelt, ohne die Gewohnheit, z. B. die Zigarette oder das Glas Wein, nicht mehr sein zu können.

### 4 Wie wir Gewohnheiten ändern können

Um alte Gewohnheiten abzulegen und neue zu etablieren, braucht es zunächst vor allem Geduld. Keine Gewohnheit verschwindet von einem Tag auf den nächsten, ebenso wenig, wie eine neue schnell entstehen kann. Um sich von einer alten Gewohnheit zu lösen, ist es wichtig, sogenannte negative Trigger zu meiden und neue positive Trigger zu etablieren. So kann man beispielsweise einen großen Bogen um die Lieblingsbar machen oder die Laufschuhe in Sichtweite platzieren, um die Lust auf Sport zu wecken. Neues Verhalten sollte möglichst oft wiederholt werden. Dadurch werden die Neuronenverbindungen im Gehirn gestärkt und die neue Routine verankert sich immer mehr. Das Wohlbefinden, das aus einer neu gewonnenen Routine resultiert, sollte in Gänze genossen werden, da sie dann zusätzlich gefestigt wird.



# VORSCHAU

Die nächste Ausgabe von LandGenuss  
erscheint am 10.3.2022



## Osterbrunch mit Frühlingsgemüse

Wir finden, ein üppiger Brunch darf zu Ostern nicht fehlen. Stets für gute Laune sorgen die unverzichtbaren bunten Eier. Die Hauptrolle spielt in diesem Jahr aber das junge Gemüse. Wer schon früh im Jahr fleißig gesät, pikiert und ausgetopft hat, freut sich pünktlich zum Familienfest über die erste eigene Ernte des Jahres. Neben Radieschen haben auch Feldsalat und Spinat Saison.



## Gutes mit Eiern

Osterzeit ist Eierzeit. Bei uns kommen sie jedoch nicht nur als ganze Eier auf den Tisch. Wir rücken die vielfältig einsetzbaren Leckerbissen als Omelett, Salat und Co. ins rechte Rampenlicht.



## Süße Rhabarberhits

Kuchen oder Grütze, welcher Rhabarbertyp sind Sie? Wir finden das säuerliche Gemüse in allen Kombination einfach unwiderstehlich und zeigen Ihnen gern unsere allerliebsten Rezepte.

LandGenuss

www.landgenuss-magazin.de

## IMPRESSUM

„LandGenuss“ ist eine Publikation aus dem Hause falkemedia.

### Verlag

falkemedia GmbH & Co. KG  
An der Halle 400 #1, 24143 Kiel  
Tel. +49 (0) 431 / 200 766-0

Fax +49 (0) 431 / 200 766-50

E-Mail: [info@landgenuss-magazin.de](mailto:info@landgenuss-magazin.de)

### Herausgeber

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

### Chefredakteurin

Amelie Flum ([a.flum@falkemedia.de](mailto:a.flum@falkemedia.de))

**Redaktion** ([redaktion@landgenuss-magazin.de](mailto:redaktion@landgenuss-magazin.de))

Henrieke Wölfl, Janika Ewers, Dr. Tanja Lindauer, Tina Richter (CvD), Alexandra Jürgensen (Druckmanagement), Bruntje Thielke, Nicole Benke, Hanna Schliemann

**Rezeptservice** ([rezeptservice@falkemedia.de](mailto:rezeptservice@falkemedia.de))

### Fotografen dieser Ausgabe

Ira Leoni, Anna Gieseler, Frauke Antholz, Katharina Küllmer, Désirée Peikert, Alexandra Panella, Tina Bumann, Annamaria Zinnau, Kathrin Knoll

### Grafik und Bildbearbeitung

Doro Padilla, Nele Witt, Sara Wegner, Jasmin Gädig

### Schlusslektorat

Gabi Hagedorn

### Abonnementbetreuung

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

### Mitglied der Geschäftsleitung & Leitung Marketing

Wolfgang Pohl ([w.pohl@falkemedia.de](mailto:w.pohl@falkemedia.de))

### Anzeigenleitung

Franziska von Unruh ([f.vonunruh@falkemedia.de](mailto:f.vonunruh@falkemedia.de))

### Anzeigendisposition

Dörte Schröder ([d.schroeder@falkemedia.de](mailto:d.schroeder@falkemedia.de))

### Mediaberatung

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

### Anzeigenpreise

siehe Mediadaten 2022 unter  
[www.landgenuss-magazin.de/Mediadaten](http://www.landgenuss-magazin.de/Mediadaten)

### Produktionsmanagement/Druck

impress GmbH, [www.glatzgroup.de/impress](http://www.glatzgroup.de/impress)

### Vertrieb

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

### Vertriebsleitung

Hans Wies, DMV Der Medienvertrieb GmbH & Co. KG  
([Hans.Wies@dermedienvertrieb.de](mailto:Hans.Wies@dermedienvertrieb.de))

### Bezugsmöglichkeiten

Abonnement, Zeitschriftenhandel, Buchhandel, Bahnhöfe, Flughäfen, falkemedia-Shop ([www.falkemedia-shop.de](http://www.falkemedia-shop.de))

### Einzelpreis: 4,99 Euro

### Jahresabonnement: 37,90 Euro

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

### Manuskripteinreichung

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

### Urheberrecht

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

### Haftungsausschluss

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

### Datenschutz

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

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

© falkemedia, 2021 | [www.falkemedia.de](http://www.falkemedia.de) | ISSN 2192-2756





# Der Geschmack Europas

## Authentischer Griechischer Käse

Der **Feta-Käse g.U.** wird in Griechenland ausschließlich aus Schafsmilch oder einer Mischung aus Schafs- und Ziegenmilch hergestellt. Das milde Mittelmeerklima, die Sonne, die Artenvielfalt und die seltene Flora verleihen der Tierwelt ihre besonderen Eigenschaften, welche ideal sind für die Herstellung der Grundzutat des Käses, d.h. der Milch. Aus diesem Grund hat der **Feta-Käse** einen einzigartigen Geschmack, der unnachahmlich ist.



**Feta PDO. Let's get real!**

Produkte mit geschützter Ursprungsbezeichnung g.U. ist ein Name, der kennzeichnet, dass ein Produkt aus einem bestimmten Ort, Region oder Land kommt und seine Qualität hauptsächlich oder ausschließlich auf die besondere natürliche Umwelt, Tradition und den menschlichen Faktor der Region zurückzuführen ist. Für ein Produkt g.U. erfolgen alle Phasen der Herstellung innerhalb einer begrenzten geographischen Region.



Finden Sie leckere Rezepte  
mit Feta g.U. auf unserer Webseite.

[www.fetapdo.eu](http://www.fetapdo.eu) | **fetapdo**

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



MIT MITTELN DER  
EUROPÄISCHEN UNION  
FINANZIERTE KAMPAGNE

DIE EUROPÄISCHE GEMEINSCHAFT  
UNTERSTÜTZT KAMPAGNEN,  
DIE HOCHWERTIGE AGRARPRODUKTE FÖRDERN





NEU

# UNSER ANGEBOT FÜR IHRE GESUNDHEIT

Top-Angebot

JETZT  
ENTDECKEN!



GESUNDHEIT | ERNÄHRUNG | FITNESS | WELLNESS | BEAUTY

## MyHealthyLife

EINFACH GESÜNDER LEBEN



Dr. Matthias Riedl



Dr. Anne Fleck

10

**IMMUN-TURBOS,**  
die mich vor Infekten  
richtig schützen  
Plus: Natürliche  
Antibiotika,  
die sanft heilen

8

**GESUNDHEITS-  
BOOSTER,**  
die ich selbst  
aktivieren kann

AUF INS NEUE JAHR!

# 50% MEHR ENERGIE

Mehr Kraft, Ausdauer, Gelassenheit:  
Diese 22 Tipps wirken sofort.

21

Rezepte & Gratis-  
Low-Carb-Plan  
zum Download

Wie gesund ist mein

## HERZ?

Mit großem Test für  
Klarheit in nur  
5 Minuten

**EINFACH ABNEHMEN**

Mit digitalen Kilo-Killern!  
+ die 5 besten Apps



**GESUNDES HERZ**

Wie Sie Ihren Lebensmotor ganz  
einfach stärken und schützen können



**BESSER LEBEN**

Acht Strategien für einen gesünderen  
und entspannteren Alltag



**ENDLICH SCHLANK**

So unterstützen digitale  
Helfer Sie beim Abnehmen

Ausgabe 1. Januar - Februar - März 2022 healthylife.de  
A 4,90 € (CH 5,30 €) | 11x 4,90 €

Titelfoto: Trunk Archive (1)

**Top-Angebot:** Bestellen Sie 4 Ausgaben für 13,90 Euro

@ healthylife.de/abo

+49 711 / 72 52 291

Abo: HL21ONE

amazon Readly

fm  
folkmedia