April 2021 – N° 4
Deutschland € 4,20

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

4 196360 004201 04

LECKER

Saftige Filetsteaks
im Kartoffelnest mit
Frühlingsbegleitung S. 30

OSTER-BRUNCH
Entspannt genießen für Langschläfer
S. 78

Lust auf einfach

Wenige Zutaten, wenig Aufwand, richtig LECKER

Backen für süße Hasen

Natürlich besser leben.

Mit dem **natürlich hohen Hydrogencarbonat-Gehalt von 1.846 mg/l** und einer einzigartigen Mineralisation. Fein perlend und angenehm im Geschmack wird Staatl. Fachingen seit jeher von Menschen getrunken, die auf ihre Säure-Basen-Balance achten. Beste Voraussetzungen für unbeschwerte Lebenslust.

HCO_3^-

www.fachingen.de/hydrogencarbonat

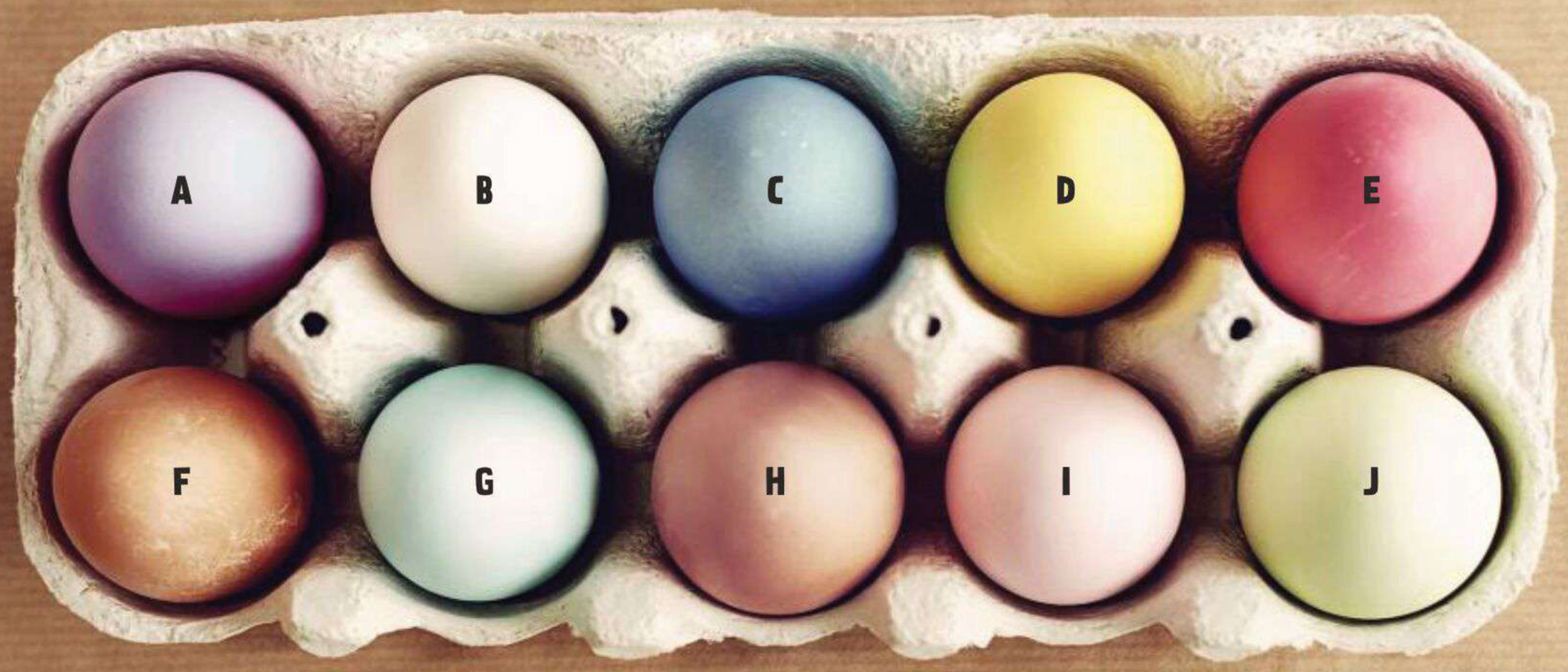
STAATL. FACHINGEN

Das Wasser. Seit 1742.

KAFFEE ODER WEIN?

Nein, es geht nicht um die Frage, was es beim Brunch zu trinken gibt. Oder welches Lebensmittel mehr Antioxidantien enthält. Sondern darum, welchen ***Look Sie beim Ostereier-Verschönern bevorzugen.*** *Suchen Sie sich doch unten Ihr Lieblingsmodell aus und versuchen Sie, es dem passenden Naturfarbstoff zuzuordnen. Eine genaue Anleitung gibt es übrigens auf* ***lecker.de/eierfarben****. Wir wünschen frohe Ostern!*

Ihre LECKER-Redaktion



Auflösung: 1C, 2F, 3D, 4G, 5E, 6I, 7A, 8J, 9B, 10H

1 Heidelbeeren, **2** Kaffee, **3** Möhre + Kurkuma, **4** Petersilie, **5** Rote Bete, **6** Rotkohl, **7** Rotwein, **8** Spinat, **9** Zitrone, **10** Zwiebel

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

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

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

Foto: Adobe Stock

LECKER Inhalt

14

Endlich Eier auspusten:
Bratnudeln mit Curry-Hähnchen

32

Die perfekte Übergangsküche:
Knusperhähnchen mit Salsa-Regen

AKTUELL

8 Gruß aus der Küche
Donut-Bunnys

10 Endlich Eier auspusten!
Und was kochen wir jetzt mit dem weiß-gelben Inhalt?

22 Leckerbissen

24 Die perfekte Übergangsküche
Was kommt nach Grünkohl und vor weißem Spargel?

36 Das Easy-peasy-Ostermenü
Entspannt vorbereiten für einen stressfreien Feiertag

64 LECKER-Küchenkosmos
Multitalent Miso

FÜR JEDEN TAG

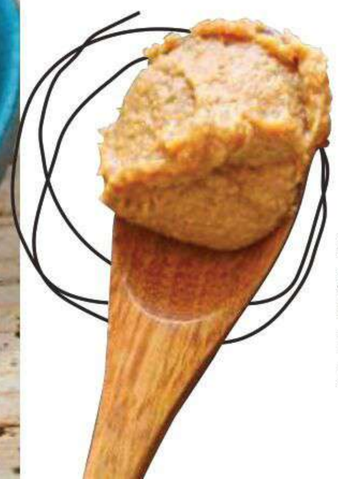
46 Helden des Alltags
Schnell gemacht, aus einem Topf oder zum Mitnehmen

KOCHSCHULE

58 All Eyes on …
Fluffiger Hefezopf

WELLFOOD

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



SCHON MAL MISO AUSPROBIERT? ALLES WISSENSWERTE ZUR WÜRZPASTE AB SEITE 64

68

Food for glow & flow:
Tofu-Nuggets mit Süßkartoffel-Pommes

47

Helden des Alltags:
Ganztags-Stulle mit pochiertem Ei

SPECIALS

78 Ein guter Morgen zum Brunchen
Hübsche Frühstücksplatten für die Ostertage

SÜSSE SACHEN

92 Der Osterhase macht Pause
Kein Problem. Wir backen einfach ohne Eier

104 Desserts

40

Das Easy-peasy-Ostermenü:
Kräuter-Lamm mit mediterranem Gemüse

82

Ein guter Morgen zum Brunchen:
Big-Pancake-Platte

POTPOURRI

3 Editorial

6 Schnelle Übersicht

34 Lieb & teuer
Unsere Küchenschätze

44 Die Geister aus dem Kühlschrank
Diesmal: Meerrettich

76 Das Deko-Wochenendprojekt
Diesmal: Blumenkranz

90 Survival-Rezept
Fixe Marzipan-Küchlein

102 Noch'n Käffchen?

107 Impressum

108 Kolumne
Das letzte Wort hat der Hunger

110 Hausbar & Vorschau

110

LECKER-Hausbar:
Rhabarber-Mojito

96

Der Osterhase macht Pause:
Marmor-Petits-Fours

LECKER-Übersicht

S. 8 Donut-Bunnys

S. 12 Omelett-Enchiladas

S. 14 Bratnudeln mit Curry-Hähnchen

S. 16 Herzhafte Speck-Ritter mit Senfsoße

S. 34 Große Grießbrei-Liebe

S. 38 Garnelen-Spieße auf cremigem Gurkensalat

S. 40 Kräuter-Lamm mit mediterranem Gemüse

S. 42 Ananas-Minz-Eis „Sweet and Simple"

S. 47 Extracremiges Hähnchen-Pilz-Ragout

S. 51 Hackbällchen-Ragout

S. 51 Schlemmer-Baguettes „Salami"

S. 52 Kräuterhähnchen vom Blech

S. 54 Express-Kässpätzle mit Röstzwiebeln

S. 54 Allzeit einsatzbereites Asia-Nudel-Süppchen

S. 55 Süße Ofenschlupfer mit Vanillesoße

S. 70 Easy-peasy-Hühner-Eintopf

S. 71 Fisch-Gemüse-Päckchen

S. 72 Mango-Papaya-Caprese mit Melisse-Pesto

S. 74 Overnight-Oats-Smoothie mit Himbeeren

S. 76 Das Deko-Wochenend-Projekt

S. 94 Kirsch-Schnecken mit Zitronen-Frosting

S. 96 Marmor-Petits-Fours mit Schoko-Ganache

S. 98 Beeren-Tarte mit Pistazien-Topping

S. 100 Biscuit Layer Cake mit Erdbeersahne

Lohnt sich doppelt: Für fleißige Puster gibt's hübschen Schmuck und leckeres Essen (S. 10)

S. 18 Gebackenes Bauernfrühstück

S. 26 Spargel-Tarte „heiter bis sonnig“

S. 28 Schupfnudel-Pfanne mit Spitzkohl-Wölkchen

S. 30 Rindersteak mit Kartoffelschnee

S. 32 Knusperhähnchen mit Salsa und Selleriepüree

Wenn das Wetter macht, was es will, ist es Zeit für die Übergangsküche

S. 47 Ganztags-Stulle mit pochiertem Ei

S. 48 Zucchini-Feta-Pfannkuchen

S. 50 Zitronen-Garnelen-Pasta

S. 50 Quinoa-Avocado-Bowl

S. 56 Budgetfreundliche Hack-Aprikosen-Pfanne

S. 58 Fluffiger Hefezopf

S. 64 Miso-Suppe

S. 67 Herrlich cremige Feel-Good-Pasta

S. 68 Tofu-Nuggets mit Süßkartoffel-Pommes

S. 80 Fishing for Compliments

S. 82 Big-Pancake-Platte

S. 84 Veggie-Platte mit gepickelten Eiern und Dips

S. 86 Cheesecake-Platte mit Früchten und Soßen

S. 105 Weißer Schokopudding

S. 106 Rhabarber-Millefeuille „Vanilla High“

S. 110 Rhabarber-Mojito

So geht das!

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

Gruß
AUS DER
Küche

FROHE OSTERN WÜNSCHT DIESES SÜSSE HOPPELHÄSCHEN

Donut-Bunnys

Für 6 Stück: 100 g Puderzucker und **ca. 2 EL Milch** zum glatten Guss verrühren. **6 Donuts (à ca. 75 g)** damit bestreichen, kurz antrocknen lassen. Für die Hasenfüße **je 2 Mandeln** in den Zuckerguss drücken. Guss trocknen lassen. Aus **Pappe** 2 Hasenohrenschablonen ausschneiden. Donuts auf Tellern anrichten. Schablonen nacheinander als Ohren auf die Teller legen, mit **etwas Puderzucker** bestäuben und die Schablonen entfernen. Für die Hasenschwänzchen jeweils in die Mitte der Donuts **je 1 Kokos-Konfekt-Kugel (z. B. „Raffaello“)** setzen.

Foto: House of Food

Wir & Jetzt
für unser
Wasser

WWF | STARKE PARTNER GEMEINSAM SÜSSWASSER SCHÜTZEN. | EDEKA

Für die Umwelt machen wir uns gerne krumm.

Deshalb arbeiten wir gemeinsam mit dem WWF daran, den konventionellen Anbau unserer EDEKA Bananen nachhaltiger zu gestalten. Mithilfe von Wasseraufbereitungsanlagen sparen wir auf unseren Vertragsfarmen beim Waschen der Bananen bis zu 80 % Wasser ein. Mehr auf **edeka.de/wirundjetzt**

Wir ♥ Lebensmittel.

EDEKA

Endlich
♡EIER♡
auspusten!
yeah!
BIN DABEI!
DABEI! BIN DABEI!
DABEI! BIN DA
BIN DABEI!
DABE

Roter Pustekopf und Eimasse im Überfluss ... Beides lohnt sich! Denn aus den leeren Schalen zaubern wir hübschen Handlettering-Schmuck – aus dem weiß-gelben Inhalt Curry-Nudeln und Enchiladas. Und ein paar Tipps haben wir auch noch in petto, damit Ihnen zwischendurch nicht die Luft ausgeht ...

Foto: House of Food

Wie lange hält sich ausgepustetes Ei? Gekühlt mindestens 3 Tage. Im Gefrierfach sogar 6 Monate – Auftauen aber bitte nur im Kühlschrank.

Low Carb

Veggie

Foto: House of Food

OMELETT-ENCHILADAS

Alte Eier-ausblas-Weisheit: Ist die Schale zu dünn, ist's schnell mal hin. Kann unsere Stylistin Laura bestätigen. Für uns gab es dafür mehr von diesen grandiosen, mit Gemüse befüllten und mit Cheddar überbackenen Fladen …

ca. 40 Minuten · einfach · Portion ca. 350 kcal · E 20 g · F 23 g · KH 11 g

Zutaten für 4 Personen

1 Zucchini
1 Dose (212 ml) Mais
100 g Jalapeñoringe (Glas)
1 Glas (340 ml) Röstpaprika
½ Bio-Zitrone
Zucker, Salz, Pfeffer
6 Eier (Gr. M; z. B. ausgepustet)
4 TL Butter
100 g Cheddar (Stück)
2–3 Stiele Petersilie

1 Zucchini putzen, waschen und mit einem Sparschäler längs in dünne Scheiben schneiden. Mais, Jalapeños sowie Röstpaprika abtropfen. Jalapeños und Paprika klein schneiden. Zitrone heiß waschen, trocknen, Schale fein abreiben und beiseitestellen. Zitrone auspressen. Gemüse, Zitronensaft, 1 TL Zucker, Salz und Pfeffer vermengen, alles ca. 10 Minuten marinieren.

2 Eier verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. 1 TL Butter in einer kleinen Pfanne (20 cm Ø) erhitzen. ¼ der Eimasse hineingießen, 1–2 Minuten stocken lassen. Omelett wenden und 1–2 Minuten zu Ende braten. Aus der übrigen Butter und der restlichen Eiermasse drei weitere Omeletts backen.

3 Grill des Backofens vorheizen. Omeletts mit je ¼ Gemüsefüllung belegen und aufrollen. Omeletts nebeneinander in eine Auflaufform legen. Käse darüberreiben. Omeletts unter dem heißen Ofengrill ca. 5 Minuten überbacken.

4 Die Petersilie hacken, mit der Zitronenschale und Pfeffer mischen. Omelett-Enchiladas aus dem Ofen nehmen, mit Petersilienmix bestreuen.

Durch den Zitronensaft „garen" die Zucchini schon mal vor

BRATNUDELN MIT CURRY-HÄHNCHEN

So ein gerührtes Ei macht die fernöstliche Nudel-Gemüse-Pfanne erst richtig lecker. Da zahlt sich die ganze Pusterei am Ende auf jeden Fall aus

ca. 30 Minuten · einfach · Portion ca. 570 kcal · E 33 g · F 22 g · KH 55 g

Zutaten für 4 Personen

je 1 rote und gelbe Paprikaschote
1 Bund Lauchzwiebeln
250 g Wok- oder Mie-Nudeln
250 g Hähnchenfilet
4 EL Öl (z. B. Sesamöl)
1 ½ TL rote Currypaste
200 g TK-Erbsen
4 Eier (z. B. ausgepustet)
ca. 4 EL Sojasoße
1 TL Sesam

1 Paprika sowie Lauchzwiebeln putzen, waschen und in 1–2 cm große Stücke schneiden. Die Nudeln in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen und zugedeckt ca. 5 Minuten quellen lassen.

2 Hähnchenfilet trocken tupfen, in Streifen schneiden und mit 1 EL Öl und 1 TL Currypaste mischen. In einer Wokpfanne oder einer großen Pfanne bei starker Hitze unter Wenden ca. 3 Minuten braten, herausnehmen.

3 2 EL Öl in der Pfanne erhitzen. Paprika und Lauchzwiebeln zugeben. Unter Wenden ca. 3 Minuten anbraten. Gefrorene Erbsen zugeben und ca. 2 Minuten mitbraten. Das Gemüse würzen und aus der Pfanne nehmen.

4 Eier mit ½ TL Currypaste und Salz verquirlen. 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen. Eimasse hineingeben, bei mittlerer bis starker Hitze ca. 1 Minute stocken lassen. Nudeln, Gemüse und Fleisch in die Pfanne geben. Alles miteinander verrühren und erhitzen. Mit der Sojasoße abschmecken und mit Sesam bestreuen.

Verquirlen, die Einfache: alle Zutaten in ein Einmachglas geben, Deckel drauf und kräftig schütteln. Wichtig: ausgepustete und im Kühlschrank gelagerte Eier immer gut erhitzen.

Foto: House of Food

Pusten nach Rezept: Eier je nach benötigter Menge in verschiedene Gefäße entleeren und aufbewahren – am besten in gut schließenden Dosen, damit sie keine Fremdaromen (z. B. von Käse) annehmen.

Soße fertig – Essen aber noch nicht? Am besten in einer Thermoskanne warm halten

Foto: House of Food

HERZHAFTE SPECK-RITTER MIT SENFSOSSE

Bei der Oster-Deko fürs Frühstück vorsorgen: altbackenes Brot in würziger Eier-Milch über Nacht ziehen lassen und am nächsten Morgen mit Zwiebeln und Speck im Ofen backen. Das ist Reste-verwertung at it's best!

ca. 45 Minuten + ca. 12 Stunden Wartezeit · nicht so schwer · Portion ca. 510 kcal · E 32 g · F 23 g · KH 39 g

Zutaten für 4 Personen

300 g Weißbrot (vom Vortag; z. B. Brötchen oder Baguette)
6 + 2 Eier (Gr. M; z. B. ausgepustet)
300 ml Milch
Salz, Cayennepfeffer, Pfeffer
200 g geräucherter durchwachsener Speck
1 rote Zwiebel
½ Bund Schnittlauch
5 EL Schlagsahne ▪ ½ TL Senf
1 EL Zitronensaft

1 Brot in grobe Stücke schneiden. 6 Eier und Milch verquirlen. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Brot in eine große Auflaufform (20 x 25 cm) geben. Eiermilch darübergießen und zugedeckt über Nacht kalt stellen.

2 Speck erst in Scheiben, dann in Streifen schneiden. In einer Pfanne ohne Fett 5–8 Minuten knusprig braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen. Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Zwiebel und Speck unter die Brotmischung heben. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 30 Minuten backen.

3 Inzwischen den Schnittlauch in Röllchen schneiden. 2 Eier, Sahne, Senf und Zitronensaft in eine Metallschüssel geben und über dem heißen Wasserbad mit einem Schneebesen ca. 5 Minuten cremig aufschlagen. Mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Speck-Ritter mit Senfsoße anrichten und mit dem Schnittlauch bestreuen.

GEBACKENES BAUERN-FRÜHSTÜCK

Kleine Kartoffel-Ei-Küchlein, geschmückt mit Radieschen, Gewürzgurken und Roastbeef – so ein Backpapier-Nest finden wir gern auf unseren Tellern

ca. 1 Stunde · einfach · Portion ca. 310 kcal · E 18 g · F 13 g · KH 29 g

Zutaten für 4 Personen

600 g kleine festkochende Kartoffeln
Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer
4 Eier (z. B. ausgepustet)
150 g Gewürzgurken + ca. 3–4 EL Gurkenwasser (Glas)
5 Radieschen
½ kleiner Frisée-Salat
2 Stiele Dill ▪ 2 EL Olivenöl
1 EL Mayonnaise
100 g Vollmilchjoghurt
100 g Roastbeef-Aufschnitt
Backpapier

1 Die Kartoffeln in Salzwasser ca. 15 Minuten kochen. Kartoffeln abschrecken, pellen und in Scheiben schneiden. Eier verquirlen, salzen und pfeffern.

2 Backpapier in 8 Quadrate (ca. 15 cm lang) schneiden und in die Mulden eines Muffinblechs drücken. Kartoffelscheiben in die Mulden verteilen. Eiermasse gleichmäßig darübergießen. Mit etwas Cayennepfeffer bestäuben. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 25 Minuten backen.

3 **Für das Topping** inzwischen Gurken in Würfel schneiden. Radieschen waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Frisée-Salat klein zupfen, waschen und gut abtropfen. Dill fein schneiden. Dill, Öl, Salz sowie Pfeffer mischen und mit Gurken, Radieschen und Salat vorsichtig vermengen.

4 **Für die Creme** Mayonnaise mit Joghurt und Gurkenwasser verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Bauernfrühstück-Muffins nach Belieben mit Salat-Topping, Roastbeefaufschnitt und Mayo-Creme anrichten.

Mithilfe des Backpapiers lassen sich die heißen Muffins aus dem Blech heben. Die Alternative: alles in eine Auflaufform geben, ca. 10 Minuten länger backen.

Foto: House of Food

WIE KOMMT DAS EI AUS DER SCHALE?

Was, wenn der Dotter hängen bleibt? Und ist es überhaupt gesund, Eier auszublasen? Wir beantworten die wichtigsten Fragen zur Osterbastelei

1 VORHER GRÜNDLICH SÄUBERN

Über die Eierschale können leider Salmonellen-Erreger übertragen werden. Deswegen nur frische Bio-Eier mit einwandfreier Schale verwenden und vor dem Ausblasen großzügig mit Essig abreiben (entfernt gleichzeitig auch den Stempel vom Ei).

Unser Tipp: Um den Kontakt von Mund und Eierschale zu vermeiden, organisieren Sie sich zum Ausblasen einen Strohhalm oder ein Ausblasegerät (Bastelladen).

2 EIER AUSPUSTEN, GANZ KLASSISCH

Mit einer großen Nadel das Ei oben und unten einstechen, das Loch am stumpfen Ende vorsichtig vergrößern bis es etwa einen halben Zentimeter groß ist. Mit dem Mund kräftig in das kleinere Loch pusten, bis sich der Inhalt vollständig in eine Schüssel entleert hat.

Unser Tipp: Damit sich Eiweiß und Dotter besser auspusten lassen, einen Zahnstocher durch das untere Loch im Ei stecken und beides verrühren.

3 AUSSEN HUI, INNEN PFUI?

Eierschalen unbedingt auch von innen säubern! Andernfalls beginnen sie eventuell zu müffeln. Dazu das Ei quer in eine Schüssel mit Wasser tauchen und volllaufen lassen. Beide Öffnungen zuhalten, schütteln und das Wassergemisch rauslaufen lassen. Ein- bis zweimal wiederholen und die Schale mit dem stumpfen Ende nach unten zum Trocknen in einen Eierkarton stellen.

4 UND DANN: BEMALEN, BESCHRIFTEN, BEKLEBEN …

Neben Lebensmittel- und Wasserfarbe lassen sich Eier auch mit Seidenpapier oder Spitzenborte verzieren. Viele verschiedene DIY-Inspirationen für Ostereier gibt's auf **lecker.de/ostereier**

Unser Tipp: Die Schalen einfach mit Permanent-Markern beschriften – ein paar Handlettering-Ideen verstecken sich in unserer Strecke. Dafür das Muster zart mit Bleistift vorzeichnen (lässt sich nach dem Trocknen wegradieren).

5 DER STREICHHOLZ-TRICK

Zum Aufhängen der Eier ein Streichholz durchbrechen, um eine Hälfte einen Faden binden. Holzstück durch das obere Loch ins Ei schieben und am Faden ziehen, bis es im Ei querliegt. Aus dem Fadenende eine Schlaufe knoten, fertig!

Foto: House of Food

Honigsüße Osterschlemmerei mit Langnese Honig

Käse-Sahne-Dessert mit Himbeer-Honig-Kompott

Das Beste kommt zum Schluss: Dieses Dessert ist der krönende Abschluss für jedes Ostermenü

In der praktischen Dosierflasche

Zutaten für 4 Gläser à 350 ml Inhalt:

- 500 g tiefgefrorene Himbeeren
- **125 g + 100 g Langnese Flotte Biene Frühlings-Blütenhonig**
- 30 g + 20 g Kokosraspel
- 1 Päckchen Soßenpulver „Vanillegeschmack“ zum Kochen
- 4 Marshmallows
- 1/2 Vanilleschote
- Saft und abgeriebene Schale von 1 Bio-Limette
- 500 g Magerquark
- 250 g Schlagsahne
- 1 Päckchen Sahnefestiger

1. Himbeeren mit 125 g Langnese Flotte Biene Frühlings-Blütenhonig beträufeln. Auftauen und Saft ziehen lassen. 2 EL vom Saft mit 30 g Kokosraspeln mischen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 60 °C/Umluft: 40 °C) ca. 1 Stunde trocknen lassen. Auskühlen lassen.

2. Himbeeren in ein Sieb geben, abtropfen lassen und den Saft auffangen. Saft in einen Topf füllen und aufkochen. Soßenpulver und 100 ml Wasser glatt rühren, in den kochenden Saft gießen und unter Rühren ca. 1 Minute kochen. Himbeeren untermischen und auskühlen lassen.

3. Marshmallows diagonal halbieren und die Schnittflächen in die rosa Kokosraspel drücken.

4. Für die Creme Vanilleschote längs aufschneiden, Mark herauskratzen und mit der Limettenschale, 3 EL Limettensaft und 100 g Langnese Flotte Biene Frühlings-Blütenhonig zum Quark geben und verrühren. Sahne steif schlagen, Sahnefestiger dabei zum Schluss einrieseln lassen, und unter den Quark ziehen.

5. Quarkcreme und Himbeer-Honig-Kompott in 4 Gläser schichten, dabei mit Creme kuppelförmig abschließen. Mit 20 g Kokosraspeln bestreuen. Marshmallow-Ohren in die Creme drücken und servieren.

Weitere Informationen und Rezeptideen *gibt es auf der Website www.langnese-honig.de und auf den Social-Media-Kanälen von Langnese Honig.*

ANZEIGE

Honigsüßer Genuss

So raffiniert schmeckt Ostern! Ob zu Fisch oder Fleisch, als gebackene Versuchung oder als süßes Finale wie das Käse-Sahne-Dessert: Langnese Honig setzt jedem Gericht mit seiner feinen, ausgewählten Süße das perfekte i-Tüpfelchen auf. Und wenn es nicht nur einzigartig lecker, sondern auch möglichst unkompliziert in der Küche zugehen soll, ist die Flotte Biene von Langnese Honig die erste Wahl: Der feine Honig ist ganz einfach und kleckerfrei zu portionieren und kommt in neun leckeren Sorten sowie in Bio- und Fairtrade-Qualität daher. Und für alle, die gern auch etwas Neues ausprobieren, gibt es jetzt zwei besonders cremige Varianten: Köstlicher ***Flotte Biene weißer Blütenhonig samtweich*** *sowie* ***Flotte Biene Bio-Blütenhonig cremig*** *aus kontrolliert ökologischer Imkerei – einfach Lieblingssorte auswählen und genießen, pur auf Brot oder als leckere Zutat für jede Speise.*

NEU!

Leckerbissen

RAUS AUS DEN FEDERN, DER WINTERSCHLAF IST VORBEI! DIESE PRODUKTE WECKEN IN DER LECKER-REDAKTION ERSTE FRÜHLINGSGEFÜHLE

Große Frühlings-Vorfreude

Dieses Kribbeln im Bauch …

… kommt nicht von Schmetterlingen. Dafür von diesem süßsauren Rhabarber-Likör. Am besten einfach pur genießen. 14,90 €*/500 ml über spreewood-distillers.com

Fleißig wie die Bienchen

Sieht aus wie Honig, ist es aber nicht! Unsere selbst gemachte Blütencreme lässt sich aber genauso verwenden. Dafür 1–2 Handvoll essbare Blumen (z. B. Gänseblümchen) samt Stiel waschen und in 500 ml Wasser aufkochen. Herd ausschalten, Deckel drauf und ein paar Stunden ziehen lassen. Durch einen Kaffeefilter gießen und den Sud mit 500 g Zucker und dem Saft von 1 Zitrone unter Rühren dickflüssig einköcheln. Noch warm abfüllen.

Mmmh, du schmeckst aber süß, ich flieg auf dich!

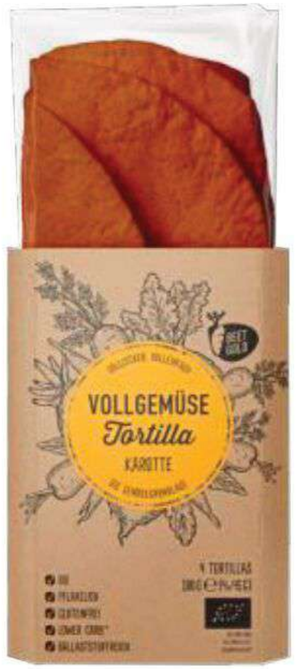
Es duftet nach Bärlauch

Und das ohne langes Suchen im Wald! Wir öffnen einfach ein Gläschen Vegannett „Tomate Bärlauch“ und streichen uns den Frühling aufs Brot. Das Nussmus ist übrigens mit ganz viel Liebe handgemacht. 135-g-Glas ca. 4,50 € z. B. bei Denn's.

* Zzgl. Versandkosten

One-Pot-Spargel

Großer Spargelhunger, aber nur wenig Zeit? Der leckere Risottomix von Casale Paradiso wird in 20 Minuten serviert! 300-g-Packung für ca. 6 €, z. B. bei Rewe.



Frühlings-Rollen

Warum diese Tortillas orange sind, ist fix erklärt: Weil Möhre statt Mehl drin ist. Die Low-Carb-Fans unter uns freut's. Von Beetgold, 4 Stück für ca. 4 € in ausgewählten Supermärkten.

Sum-sum-summmh …

Unser Vorsatz für die nächsten Wochen: Naschen. Denn mit den köstlichen „Bee Happy"-Schokoladen unterstützen wir ein Projekt, das Lebensräume für Wildbienen schafft. Von Wildbach für 3,99 €*/70 g über confiserieklein.de

Füttere mich!

Die süßen Keramik-Igel sind gerade aus dem Winterschlaf erwacht und freuen sich über Gewürze oder Tee im Bauch. Ab 36,20 €* über etsy.com

Picknick for One

In diese Tasche aus Rattan (ca. 20 x 15 cm) packen wir Schlüssel, Sonnenbrille – und einen kleinen Snack für den Frühlingsspaziergang. 69,90 €* über avocadostore.de

Flower-Power

Macht schon beim Angucken gute Laune! Aber natürlich schützt uns die zartblaue Gänseblümchen-Schürze auch vor fiesen Flecken, wenn wir unser Oster-Menü kochen. Für 21,05 €* über redbubble.com

Foto: House of Food, Adobe Stock (2), PR; Illustration: Saskia Zebulka, Adobe Stock

DIE PERFEKTE

ÜBERGANGS-JACKE KÜCHE!

Heute Gummistiefel oder doch Sommerkleidchen? Zwischen den Jahreszeiten stellt uns nicht nur das unbeständige Wetter vor eine Herausforderung. Auch die saisonale Auswahl im Supermarkt ist durchwachsen. Denn was kommt nach Grünkohl – und noch vor weißem Spargel? Keine Sorge, wir sehen schon ein Rezept-Hoch auf uns zukommen. Unsere Prognose: Es wird lecker!

Foto: Getty Images; Illustration: Yasmin Ertas_Ruzic

Den Teigrand etwas frei lassen – dann geht er schön hoch

Foto: Getty Images; Illustration: Yasmin Ertas_Ruzic

SPARGEL-TARTE „heiter bis sonnig"

Unbedingt bei den letzten Pastinaken der Saison zugreifen! Das Rüben-Auslaufmodell passt super zum grünen Frühlings-vorboten. Mit Frischkäse auf Blätterteig vereint ergeben sich strahlende Ofen-Aussichten

ca. 45 Minuten · einfach · Stück ca. 190 kcal · E 4 g · F 13 g · KH 14 g

Zutaten für ca. 15 Stücke

1 Packung TK-Blätterteig (450 g; 6 Scheiben)
150 g Ziegenfrischkäse
100 g Schmand
Salz, Pfeffer
2 Knoblauchzehen
5 Stiele Thymian
4 EL Olivenöl
300 g Pastinaken
1 Bund grüner Spargel
1 Eigelb
Backpapier

1 Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Blätterteigscheiben darauf leicht überlappend zu einem großen Rechteck legen und etwas antauen lassen. Inzwischen Frischkäse und Schmand verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 **Für das Würzöl** Knoblauch schälen und fein hacken. Thymian waschen und die Blätter grob hacken. Mit Knoblauch, Öl und 1 TL Salz mischen. Die Pastinaken schälen, in feine Scheiben hobeln oder schneiden, mit Hälfte des Würzöls mischen. Spargel waschen, Enden kürzen, dickere Stangen längs halbieren. Mit Rest Würzöl mischen.

3 Überlappende Teigränder andrücken. Teig mit Frischkäsecreme bestreichen und dabei ca. 2 cm Rand frei lassen. Pastinaken auf der Creme verteilen. Spargel darauflegen.

4 Eigelb und 1 EL Wasser verquirlen. Teigrand damit bestreichen. Tarte im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 180 °C) 25–30 Minuten goldbraun backen.

Regenradar im Garten

Statt dem Wetterfrosch im TV zuzuhören, können wir auch die Pflanzen draußen beobachten. Viele von ihnen sind „wetterfühlig", etwa Zapfen von Kiefern und Fichten: Schließen sie ihre Schuppen, wird es vermutlich regnen, offene Schuppen sagen gutes Wetter voraus. Auch Ringel- und Sonnenblumen öffnen ihre Blüten nur komplett, wenn es sonnig ist – und bleibt.

SCHUPFNUDEL-PFANNE

mit Spitzkohl-Wölkchen

Es klart auf am Kochhimmel! Denn die Kartoffelnocken-Speck-Pfanne mit jungem Kohl wird garantiert aufgegessen. Morgen gibt es gutes Wetter …

ca. 30 Minuten · einfach · Portion ca. 580 kcal · E 17 g · F 33 g · KH 49 g

Zutaten für 4 Personen

50 g Babyspinat
2 Äpfel (z. B. Elstar)
1 Rote Bete (ca. 125 g)
2 EL Apfelessig
Salz, Pfeffer ▪ 3 EL Olivenöl
125 g geräucherter durchwachsener Speck (in Streifen)
2 Zwiebeln
1 kleiner Spitzkohl (ca. 700 g)
500 g Schupfnudeln
200 g Crème fraîche

1 **Für den Salat** den Spinat waschen, trocken schleudern. Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in feine Scheiben schneiden. Rote Bete schälen und ebenso fein schneiden. **Für die Vinaigrette** Essig mit ¼ TL Salz und etwas Pfeffer verrühren. Öl unterschlagen.

2 **Für die Schupfnudelpfanne** Speck in einer großen Pfanne ohne Fett bei schwacher bis mittlerer Hitze auslassen. Zwiebeln schälen, fein würfeln. Kohl waschen, längs vierteln. Jeweils bis zum Strunk in feine Streifen schneiden.

3 Speck auf Küchenpapier abtropfen lassen. Schupfnudeln in die Pfanne zum verbliebenen Speckfett geben. Bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten braten, herausnehmen. Dann Zwiebeln sowie Kohl in der Pfanne 2–3 Minuten braten.

4 Schupfnudeln, Speck und Crème fraîche zum Kohl in die Pfanne geben. Alles 4–5 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spinat, Äpfel und Rote Bete mit der Vinaigrette mischen.

Foto: Getty Images; Illustration: Yasmin Ertas_Ruzic

Blick in den Himmel

Die Art der Wolken kann eine Menge über das Wetter aussagen. In der Regel deuten weiße und hohe Wolken auf gutes Wetter hin. Dunkle, niedrige dagegen auf Regen oder Sturm. Weiße, zarte Wolken sind ein Hinweis darauf, dass es klar bleiben wird. Flache Wolken zeigen, dass die Luft stabil ist, während flauschige Wolken auf eine instabile Wetterlage deuten. Kleine bauschige Wolken sehen ruhig aus, aber sie bilden sich oft im Laufe eines Tages. Diese Wolken können darauf hinweisen, dass sich ein Sturm zusammenbraut.

Ein Hauch Thymian zu den Mandeln – und schon schmeckt's nach Sonne

TITEL-REZEPT

FILETSTEAK mit Kartoffelschnee und Blitzhollandaise

Sonne im Herzen, Frühlingsgemüse auf dem Teller. Und zwar mit saftiger Filet-Begleitung und cremiger Buttersoße

ca. 45 Minuten · einfach · Portion ca. 790 kcal · E 42 · F 50 g · KH 38 g

Zutaten für 4 Personen

700 g Kartoffeln
Salz, Pfeffer
400 g kleine Bundmöhren
2 EL Öl
1 Bund grüner Spargel
50 g Mandeln mit Haut
4 Stiele Thymian
4 Rinderfiletsteaks (à ca. 150 g)
125 g Butter
2 Eigelb (Gr. M)
1 EL Crème fraîche
2 EL Zitronensaft
1 Lauchzwiebel

1 Die Kartoffeln schälen, waschen, vierteln und in kochendem Salzwasser 15–20 Minuten garen.

2 Möhren schälen, waschen und mit 1 EL Öl, etwas Salz und Pfeffer mischen. Auf einem Blech im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 10 Minuten garen.

3 Inzwischen Spargel waschen und schräg in Scheiben schneiden. Mandeln hacken. Thymian waschen, Blätter mit Mandeln und 2 Prisen Salz mischen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Filets trocken tupfen und ca. 4 Minuten bei starker Hitze rundherum anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Spargel unter die Ofen-Möhren mischen. Filets auf das Blech legen, Kräutermandeln daraufgeben, leicht andrücken. Ofentemperatur reduzieren (E-Herd: 150 °C/Umluft: 130 °C). Alles ca. 15 Minuten weitergaren.

5 **Für die Blitzhollandaise** Butter schmelzen. Eigelb mit Crème fraîche, Zitronensaft sowie 2 Prisen Salz in einem hohen Rührbecher mit dem Stabmixer pürieren, dabei die Butter im dünnen Strahl untermixen.

6 Lauchzwiebel waschen, in Ringe schneiden. Kartoffeln abgießen, durch die Kartoffelpresse direkt auf die Teller drücken. Fleisch und Gemüse darauf anrichten. Mit Lauchzwiebelringen bestreuen.

Wie wird der Sommer?

„Wie das Wetter zu Frühlingsanfang, hält es den ganzen Sommer lang." So prognostiziert es eine alte Bauernweisheit, die tatsächlich oft zutrifft. Allerdings kommt es auf die Tage rund um den Frühlingsanfang am 20. März an. Ist es dann warm, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass auch der Sommer gut wird.

Foto: Getty Images; Illustration: Yasmin Ertas_Ruzic

KNUSPERHÄHNCHEN

mit Salsa-Regen und Selleriepüree

Draußen schüttet es aus Kübeln? Sobald die ersten Rhabarber-Salsastückchen auf das panierte Fleisch tropfen, ist jedes Schietwetter vergessen

ca. 45 Minuten · einfach · Portion ca. 650 kcal · E 46 g · F 39 g · KH 24 g

Zutaten für 4 Personen

4 Lauchzwiebeln
800 g Knollensellerie
1 EL Butter
200 ml Kokosmilch
200 g Rhabarber
1 rote Chilischote
4 Stiele Koriander
2 EL Weißweinessig
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer, Zucker, Muskat
2 Eier ▪ 50 g Mehl
75 g Panko (japanische Semmelbrösel)
4 Hähnchenfilets
80 g Butterschmalz

1 **Für das Püree** Lauchzwiebeln waschen und Sellerie schälen. Weiße Lauchzwiebelenden und Sellerie klein schneiden. Butter erhitzen. Zwiebel- und Selleriestücke darin ca. 5 Minuten dünsten. Kokosmilch angießen, aufkochen und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 20 Minuten köcheln, dabei öfter umrühren.

2 **Für die Salsa** Rhabarber waschen, eventuell Fäden ziehen. Rhabarber fein würfeln. Mit kochendem Wasser übergießen und ca. 2 Minuten ziehen lassen. Chili waschen, halbieren, entkernen und fein schneiden. Koriander waschen und die Blätter abzupfen. Lauchzwiebelgrün in feine Ringe schneiden. Rhabarber abtropfen. Mit Chili, Koriander, Lauchzwiebelgrün, Essig und Öl verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

3 **Fürs Hähnchen** Eier in einem tiefen Teller verquirlen. Mehl und Panko auf zwei Teller geben. Filets trocken tupfen, salzen, pfeffern. Erst in Mehl, dann in Ei und Panko wenden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Filets darin auf jeder Seite ca. 2 Minuten braten, auf ein Blech legen und im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) 10–15 Minuten weitergaren.

4 Püree mit dem Stabmixer pürieren. Mit Salz und Muskat abschmecken. Hähnchenfilets und Salsa dazu anrichten.

Foto: Getty Images; Illustration: Yasmin Ertas_Ruzic

Da Rhabarber eigentlich zum Gemüse gehört, kann er auch wunderbar pikant

Technische Unterstützung

Zugegeben, statt nach draußen zu schauen, ist der Blick aufs Smartphone manchmal bequemer. Unser Tipp: Die Wetter-App „The Weather Channel" mit zahlreiche Features. Neben Temperatur, Luftdruck, Luftfeuchtigkeit, Windstärke & Co zeigt sie auch die aktuellen Bedingungen für Läufer an oder bietet interaktive Radarkarten mit den momentan verzeichneten Niederschlägen sowie Regenwarnungen. Kostenlos für Android und iOS.

Lieb & teuer

(Aber nur im Herzen)

UNSERE KÜCHEN-SCHÄTZE

Es sind die kleinen Dinge im Leben: Produkte, Rituale oder Rezepte, die den Alltag schöner machen. Diesmal verrät Artdirector (und gelernter Koch) *Thomas Knobloch* seine Lieblinge

Koffein-Junkie

„Normalerweise hole ich mir nachmittags bei ‚Palang Good Coffee' in Hamburg meinen Latte macchiato. Im Homeoffice muss ich den nun selbst zubereiten. Geheimtipp meiner Lieblings-Barista: dunkler Espresso der Kaffeerösterei Burg." *Für 5,50 €*/250 g über kaffeeshop24.de*

Küchenkunst-Kenner

„Der Designer-Teller ist in meiner Wohnung die einzige Deko an der Wand. Eigentlich zu teuer – doch meine lieben Kollegen spendierten mir die Hälfte des Betrags zum Geburtstag. Ich gucke ihn immer noch jeden Tag gern an." *Fornasetti Wandteller in Gold für 260 € über amara.com*

Hinter der Maske steckt das Porträt von Lina Cavalieri, einer italienischen Opernsängerin

Große Grießbrei-Liebe

„Geht einfach immer: **500 ml Milch**, **1 EL Zucker** und **1 Päckchen Vanillezucker** aufkochen. **50 g Grieß** unterrühren und bei kleiner Hitze zugedeckt 5 Minuten quellen lassen. **1 EL Butter** unterrühren, fertig! Ess ich am liebsten mit Zimt-Zucker oder Pflaumenkompott."

Petersilie kaufe ich als großen Bund im türkischen Supermarkt, schneide alles klein und friere den nicht benutzten Teil ein

Oh, wie hübsch!

„Ich stehe auf gutes Design. Die Chips von Superbon habe ich mir nur wegen der coolen Verpackung gekauft. Tatsächlich sind sie aber auch richtig lecker und schön scharf – so wie ich es mag." *Für 4,40 €*/135 g über viani.de oder im gut sortierten Supermarkt.*

Scharfe Sache

„Mit der Würzpaste auf Chili-Basis lassen sich viele Gerichte aufpimpen. Ich erwärme Sambal Oelek gern zusammen mit Frischkäse – fertig ist die schnellste Pastasoße der Welt. Den Tipp gab mir der ehemalige ‚Sansibar'-Chefkoch Dietmar Priewe." *Von Sachon für ca. 2,50 €/125 g im gut sortierten Supermarkt.*

Tomatenflüsterer

„Auf meiner Terrasse pflanze ich jedes Jahr einen bunten Mix von Tomaten an. Dieses Mal muss ich früher loslegen. Letzten Sommer war ich zu spät dran – Erntestart war erst Ende August." *Gemüsesamen-Set von Naturkraftwerk für ca. 12,90 €* über bloomling.de*

Reis wie vom Profi

„Daumen hoch für dieses Gerät! Der Reis kocht sich quasi von allein und bleibt immer warm. Gehört nicht von ungefähr zur Grundausstattung jeder asiatischen Küche." *Gastroback Reiskocher für ca. 50 €* über saturn.de*

* Zzgl. Versandkosten

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

Bauer Media Group
BEST SELLER
Eine der erfolgreichsten Zeitschriften Deutschlands.

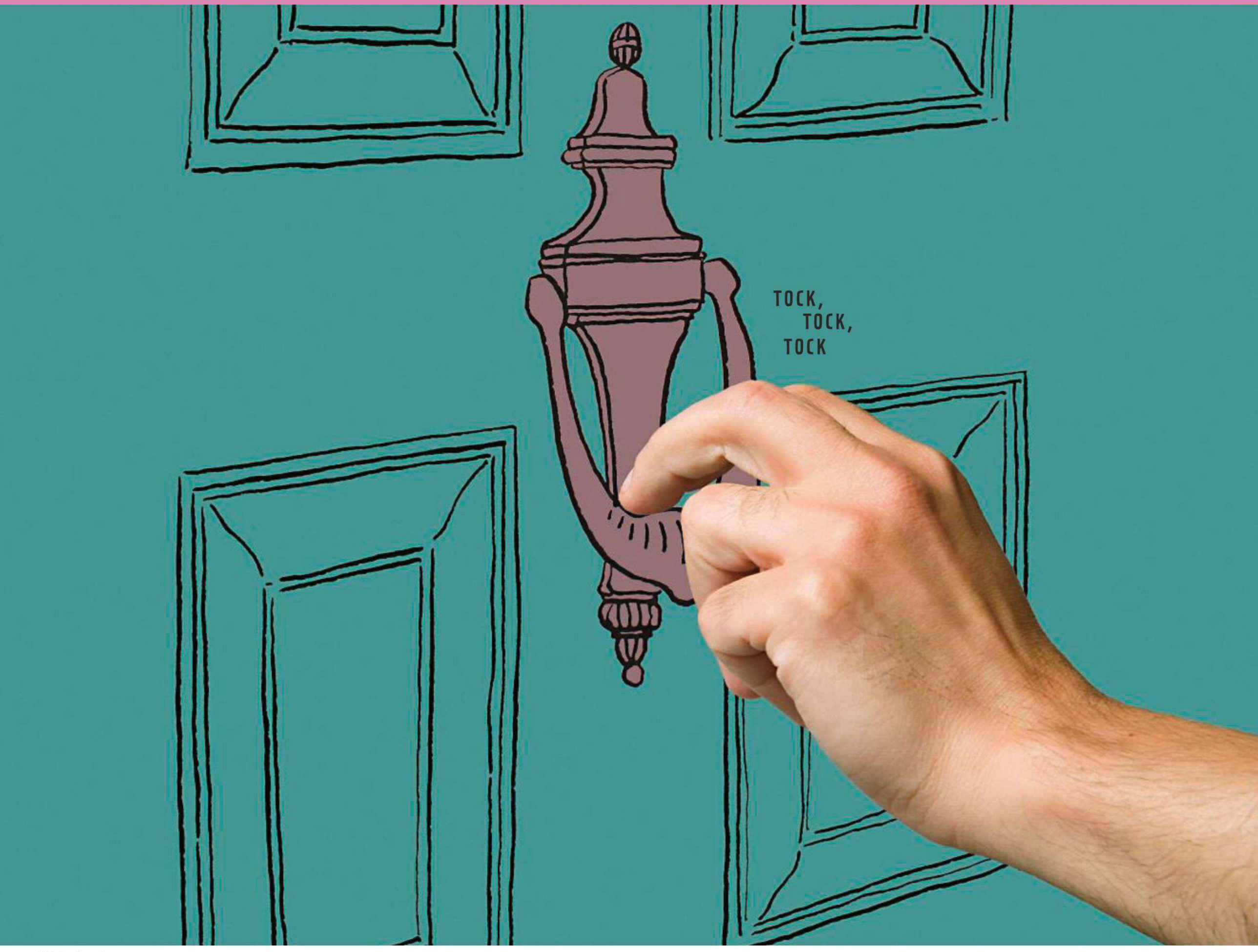
Nur wer **GEHEIMNISSE** kennt, kann sie **AUSPLAUDERN.**

nah näher

Jede Woche ein einzigartiger Mix aus nationalen Stars, Real Life und Top-Ratgeber.

JETZT 5 HEFTE **Closer** FÜR NUR 7,80€ STATT 12,00€ TESTEN UND GESCHENK SICHERN!
Bestellen Sie unter **www.closer.de/abo** oder unter **01806/36 93 36***.

Das Angebot gilt nur in Deutschland. Alle Preise inkl. MwSt. *(Mo. bis Fr. 8-20 Uhr, Sa. 9-14 Uhr; 0,20 €/Anruf aus dem dt. Festnetz, Mobilfunk max. 0,60 €/Anruf)


TOCK,
TOCK,
TOCK

ANKLOPFEN MIT AUSSICHT AUF DREI GÄNGE

Das Easy-peasy-Ostermenü

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

VORSPEISE

Garnelen-Spieße
auf cremigem Gurkensalat

HAUPTGANG

Kräuter-Lamm mit
mediterranem Gemüse

DESSERT

Ananas-Minz-Eis
„Sweet And Simple“

Foto: Getty Images

ZEITPLAN

Einen Tag vorher
Dessert: Ananas würfeln und über Nacht einfrieren.

Am Morgen
Vorspeise: Gurkensalat zubereiten, zugedeckt in den Kühlschrank stellen, so kann der Salat schön durchziehen.
Dessert: gefrorene Ananas und Minze pürieren – das Eis ins Gefrierfach geben.

30 Minuten vorher
Hauptspeise: Fleisch in der Marinade ziehen lassen und das Kräuter-Sardellen-Öl vorbereiten.

10 Minuten vorher
Fix die Küche aufräumen, Garnelen für die Vorspeise anbraten und den Ofen für das Fleisch vorheizen. Ding-Dong!

Nach der Vorspeise
Hauptgang: Fleisch anbraten und in den Ofen schieben. Bohnen kochen. Zeit für ein Gläschen Wein (s. Tipp auf Seite 40), bis das Lamm aus dem Ofen kommt.
Mmmh, wie das schon duftet!

Nach dem Hauptgang …
… lassen Sie das Essen mit dem herrlich fruchtigen (und bereits fertigen) Dessert ausklingen.

Foto: House of Food

Garnelen-Spieße
AUF CREMIGEM GURKENSALAT

Oder wie wir gern sagen: der Jackpot der Rezepte. Warum? Bekommt jeder hin, lässt sich leicht abwandeln und die Präsentation im Glas ist das ganze Geheimnis des edlen Looks

ca. 30 Minuten · einfach · Portion ca. 110 kcal · E 6 g · F 8 g · KH 2 g

Zutaten für 6 Personen

1 große Bio-Salatgurke
1 Bund Dill
100 g Schmand
Salz, Pfeffer
ca. 1 EL Weißweinessig
12 rohe Garnelen
(ohne Kopf und Schale)
1 Knoblauchzehe
2 EL Öl
6 Holzspießchen

1 Gurke waschen, putzen und würfeln. Dill waschen, die Fähnchen abzupfen und fein schneiden. Den Schmand mit Salz, Pfeffer und Essig glatt rühren, dann mit den Gurken mischen. Salat abschmecken.

2 Garnelen waschen und trocken tupfen. Je 2 Garnelen auf einen Holzspieß stecken (s. Tipp rechts). Knoblauch schälen und hacken. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Knoblauch darin anschwitzen. Garnelenherzen im heißen Knoblauchöl portionsweise 1–2 Minuten von jeder Seite braten. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

3 Gurkensalat auf 6 Gläser verteilen und je 1 Garnelenherz darauf anrichten.

MIT LIEBE GEMACHT

Um ein Herz zu formen, zwei Garnelen mit dem Rücken nach außen so auf Spießchen stecken, dass sie sich am Kopf- und Schwanzende berühren.

Abwandlung gewünscht? Den Salat beispielsweise mit Avocadowürfeln oder Kirschtomaten pimpen, als Topping Lachs- oder Feta-Spieße braten

Kräuter-Lamm
MIT MEDITERRANEM GEMÜSE

Pssst, nicht verraten: Das Gericht sieht zwar nach Gourmet-Niveau aus, ist aber für alle gedacht, die Ostern ganz entspannt zu Hause genießen wollen

ca. 1 Stunde · einfach · Portion ca. 550 kcal · E 49 g · F 33 g · KH 10 g

Zutaten für 6 Personen

6 Zweige Rosmarin
5 EL + 80 ml Olivenöl
Pfeffer, Salz
3 Lammlachse (à ca. 300 g; ausgelöster Lammrücken)
4 Sardellenfilets (Glas)
1 EL Kapern (Glas)
¼ Bund Petersilie
1 EL Weißweinessig
400 g TK-Dicke-Bohnen (Kerne)
1 Glas (310 g) Artischockenherzen mit Knoblauch
1 EL Zitronensaft
Alufolie

1 Backofen vorheizen (E-Herd: 120 °C/Umluft 100 °C). Die Rosmarinnadeln abstreifen und hacken. Mit 2 EL Öl mischen. Mit Pfeffer würzen. Fleisch trocken tupfen und mit Kräuteröl einreiben.

2 Sardellen und Kapern abtropfen, fein hacken. Petersilie waschen, abzupfen, hacken. Die vorbereiteten Zutaten mit Essig und 80 ml Öl mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Eine Pfanne erhitzen. Fleisch darin rundum scharf anbraten. Auf ein Blech geben, im heißen Ofen 20–25 Minuten (je nach Dicke) zu Ende garen.

4 Inzwischen Bohnen in Salzwasser ca. 8 Minuten kochen, abtropfen (evtl. Kerne abschrecken, aus der Haut drücken). Artischocken abtropfen, vierteln. Beides mit 3 EL Öl und Zitronensaft mischen und abschmecken.

5 Fleisch würzen, in Scheiben schneiden, mit dem Gemüse und dem Würzöl anrichten. Dazu schmeckt Baguette.

PRIMITIVO DEL SALENTO „RUDIAE", 2018, VIGNETI REALE
Zwar klingt Primitivo eher nach Alltagswein – das trifft auf diesen aber so gar nicht zu! Der im Holzfass ausgebaute Rote aus Apulien umschmeichelt perfekt die Aromen von Sardellen, Kapern und Lamm.
Flasche (0,75 l) für 9,50 €* über rindchen.de

* Zzgl. Versandkosten

Fotos: Are Media Syndication, PR

OSTERN UND DAS LAMM

Selten ist sich Europa in einer kulinarischen Tradition so einig wie beim Osterlamm – das gibt es etwa auch in Frankreich, Italien und Spanien.

Für dieses selbst gemachte Eis mit wenig Kalorien brauchen Sie keine Eismaschine – nur einen Mixer …

DIE TURBO-VARIANTE

Eilige Köche können das Eis auch mit TK-Obst (z. B. Mango, Erdbeeren, Himbeeren oder Frucht-Mix) zubereiten – so sparen Sie sich die Wartezeit.

Foto: Are Media Syndication

Ananas-Minz-Eis „SWEET AND SIMPLE“

Dieser süße Abschluss ist unser Geheimtipp fürs Oster-Menü: Alles, was Sie brauchen, sind vier Zutaten, ein wenig Geduld, und voilà, fertig ist das tropische Dessert

ca. 15 Minuten + mind. 3 Stunden Wartezeit · einfach · Portion ca. 95 kcal. · E 1 g · F 0 g · KH 21 g

Zutaten für 6 Personen

1 reife Ananas
½ Bund Minze
Saft von 3 Limetten
2 EL Rohrzucker
Backpapier

1 Ananas schälen, längs vierteln, den Strunk entfernen. Fruchtfleisch (ca. 800 g) in ca. 2 cm große Würfel schneiden.

2 Ananaswürfel gleichmäßig auf ein mit Backpapier belegtes Tablett oder auf einer ins Gefrierfach passenden Form verteilen, mindestens 3 Stunden gefrieren lassen.

3 Ananas etwas antauen lassen. Mit Minze, Limettensaft, Zucker und 50–100 ml Wasser in einen Standmixer geben und evtl. portionsweise fein mixen. Eis sofort anrichten oder nochmals ins Gefrierfach geben, vor dem Servieren ca. 20 Minuten antauen lassen.

GRATIS
MOTIVTEIGROLLER
ERHALTEN:

3 Seeberger Produkte kaufen

↓

Kassenbon hochladen unter: www.osternmitseeberger.de

↓

Gratis Motivteigroller per Post erhalten*

* Solange der Vorrat reicht.
Aktionszeitraum: 15.02. – 10.04.2021

Unser Tipp: werfen Sie beim Kauf einen Blick auf die Zutatenliste – einige Produkte enthalten Aromazusätze

Die Geister aus dem Kühlschrank

BOO!

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

Stolze 3000 Jahre Küchengeschichte stecken in der scharfen Wurzel, die ursprünglich aus Osteuropa stammt. Heute ist Bayern Marktführer beim Anbau von Meerrettich, der hier auch Kren genannt wird. Gerieben und gemischt mit Essig, Öl und Zucker erscheint er uns als **Tafelmeerrettich** im Supermarkt. Durch die Zugabe von Sahne entsteht der deutlich mildere **Sahne-Meerrettich.**

Magische Wurzel

Schon die Ägypter schätzten Meerrettich als Gesundheitselixier. Tatsächlich ist erwiesen, dass die enthaltenen Senföl-Glykoside der frischen Wurzel bei Infektionskrankheiten helfen. Sie wirken schleimlösend und lindern Husten. Und dank seines hohen Vitamin-C-Gehalts stärkt Meerrettich darüber hinaus das Immunsystem.

BESONDERE FÄHIGKEITEN

Außer zu Fisch und Tafelspitz können Sie Sahne-Meerrettich zu Steaks oder Frikadellen essen – zudem Flammkuchen oder Sandwiches damit bestreichen. Die Creme passt außerdem toll zu Kartoffelsalat, -püree, Roter Bete, Avocadodips und Erbsenrisotto.

Wie lange dauert der Spuk?

Meerrettich enthält von Natur aus Substanzen, die das Bakterienwachstum hemmen. Angebrochen gehört das Glas in den Kühlschrank, ist aber trotzdem bis zu zwei Monate haltbar (es sei denn, die Creme schimmelt oder riecht unangenehm). Mit zunehmender Lagerdauer verflüchtigt sich allerdings auch die Schärfe.

Der Schein trügt

Wasabi oder doch nicht? Außerhalb Japans wird die grüne Paste aus Meerrettich sowie Senfpulver hergestellt und mit Lebensmittelfarbe grün eingefärbt.

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

Mut

Macht schon beim Lesen glücklich.

Jetzt happinez lesen und Geschenk sichern! Bestellen Sie unter www.happinez.de/jahr oder unter 01806/36 93 36*

Das Angebot gilt nur in Deutschland. Preise inkl. MwSt.*(Mo. bis Fr. 8-20 Uhr, Sa. 9-14 Uhr, 0,20 €/Anruf aus dem dt. Festnetz, Mobilfunk max. 0,60 €/Anruf)

Helden DES Alltags

MIT SUPERKRÄFTEN REIN
INS KOCHVERGNÜGEN

ABWASCH-HELD

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

DIE SCHNELLE NUMMER

Stoppt den Heißhunger! In höchstens 30 Minuten fertig gekocht

DOSEN-ZAUBER

Verwandelt praktische Fertigprodukte in gigantisch gute Essen

MEAL-PREP-STAR

Zum Vorbereiten. Zum Einpacken. Zum Mitnehmen.

BUDGET-LIEBLING

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

Extracremiges

Hähnchen-Pilz-Ragout

• ca. 45 Minuten • einfach • Portion ca. 510 kcal · E 27 g · F 33 g · KH 26 g

Zutaten für 4 Personen

150 g Champignons
400 g Kartoffeln
1 große Zucchini
400 g Hähnchenfilet
5 EL Olivenöl
2 Beutel Pilzcremesuppe (à 43 g, für 2 Teller)
3 Stiele Petersilie
125 g TK-Erbsen
100 g Schlagsahne
Salz, Pfeffer

1 Pilze putzen, halbieren. Kartoffeln schälen, würfeln. Zucchini putzen, würfeln. Fleisch trocken tupfen, würfeln. 2 EL Öl in einem großen Topf erhitzen. Das Fleisch darin unter Wenden kräftig anbraten. Kartoffeln, Zucchini und Champignons in den Topf geben, ca. 2 Minuten mitbraten. 900 ml Wasser zugießen, unter Rühren Suppenbeutelinhalt zugeben, aufkochen. Ca. 15 Minuten köcheln.

2 Petersilie waschen, Blättchen hacken, mit 3 EL Öl verrühren. Erbsen die letzten 3 Minuten im Eintopf mitgaren. Sahne unterrühren und abschmecken. Mit Petersilienöl beträufeln.

Foto: House of Food; Illustration: Stocksy

Ganztags-Stulle mit pochiertem Ei

• ca. 25 Minuten • einfach • Portion ca. 560 kcal · E 23 g · F 30 g · KH 45 g

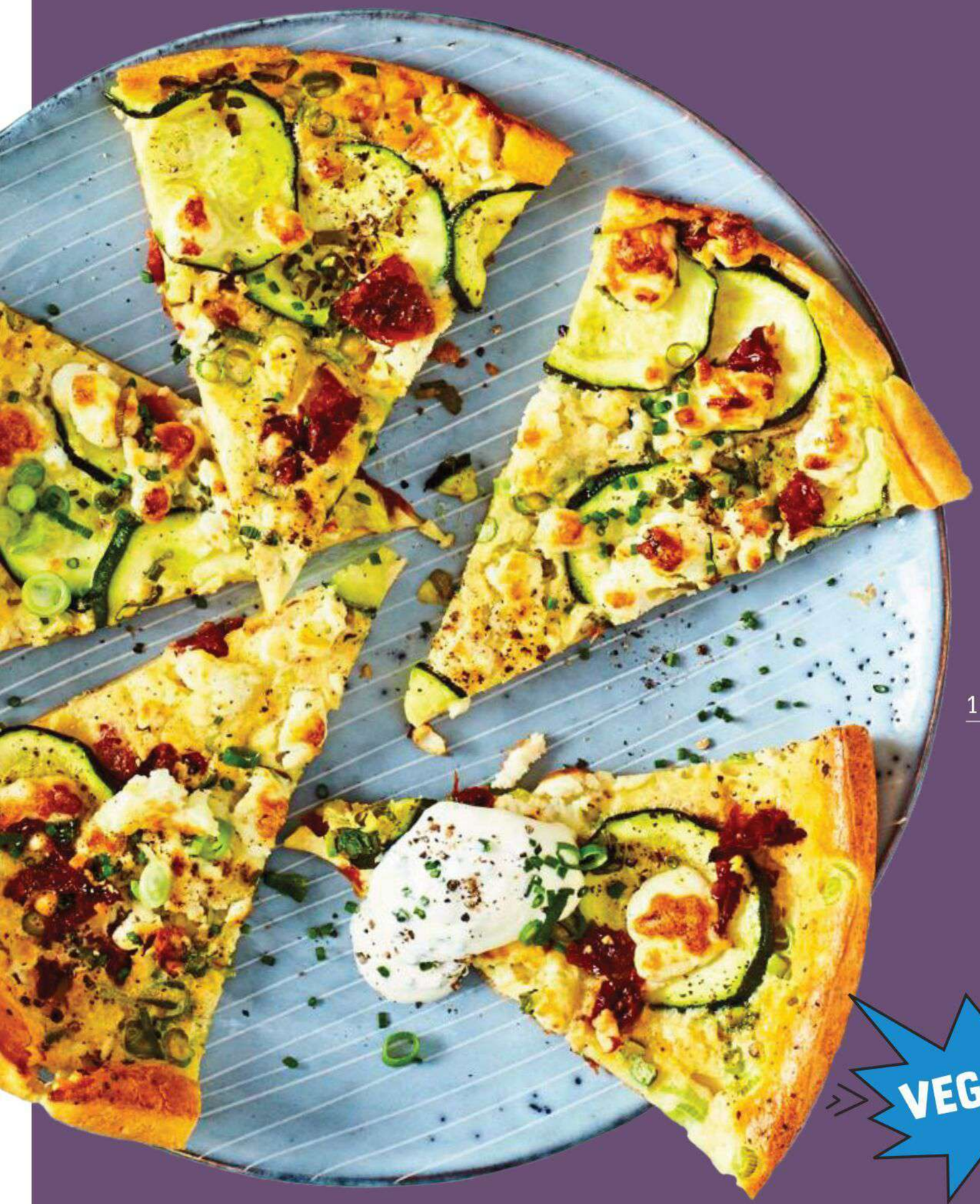
Zutaten für 2 Personen

2 Scheiben Sauerteigbrot (à ca. 60 g)
1 reife Avocado
3 EL Weißweinessig
4 Eier
100 g Hummus (Kühlregal)
1 Beet Gartenkresse
Chiliflocken, Salz, Pfeffer
evtl. Sprossen zum Anrichten (z. B. Rote Bete)

1 Brotscheiben toasten. Avocado halbieren und Kern entfernen. Fruchtfleisch herauslösen und in Scheiben schneiden.

2 Ca. 1 l Wasser in einem schmalen, hohen Topf aufkochen. Essig dazugeben. Mit einem Schneebesen einen Strudel erzeugen. Eier nacheinander in einer Tasse aufschlagen und einzeln in das siedende Wasser geben. Eier ca. 4 Minuten darin garen. Mit einer Schaumkelle herausheben.

3 Brote mit Hummus bestreichen. Kresse vom Beet schneiden. Avocado und je 2 Eier auf den Broten verteilen. Mit Chili, Salz und Pfeffer würzen, mit Kresse und evtl. Sprossen anrichten.



Heute schmeckt's rund: Zucchini-Feta-Pfannkuchen

• ca. 50 Minuten • einfach • Portion ca. 620 kcal · E 27 g · F 36 g · KH 46 g

Zutaten für 4 Personen

150 g Mehl
1 TL Backpulver
5 Eier (Gr. M)
75 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
1 EL Öl
125 ml Milch
Salz, Pfeffer
2 kleine Zucchini
1 Bund Lauchzwiebeln
12 getrocknete Softtomaten
200 g Feta
6 Halme Schnittlauch
200 g Schmand
Fett für die Form

VEGGIE

1 Ofen vorheizen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 180 °C). Mehl, Backpulver, Eier, Mineralwasser, Öl, Milch und etwas Salz verrühren. Ein Pizzablech (ca. 26 cm Ø, alternativ eine Springform) fetten und 3–5 Minuten in den heißen Ofen stellen.

2 Zucchini waschen, in dünne Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln waschen, in Ringe schneiden. Tomaten klein schneiden.

3 Hälfte Pfannkuchenteig in das Pizzablech gießen. Je Hälfte Zucchini, Tomaten und Lauchzwiebeln darauf verteilen, ca. Hälfte Feta darüberbröckeln. Im heißen Ofen, unterste Schiene, 15–20 Minuten backen. Mit den übrigen Zutaten einen weiteren Pfannkuchen backen.

4 Schnittlauch waschen, in Röllchen schneiden. Mit Schmand verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pfannkuchen mit Dip servieren.

Foto: House of Food

ANZEIGE

UNSER GEWINNER-REZEPT

Vegane Hack-Walnuss-Bällchen in gerösteter Paprikasoße

Nährwerte pro Portion

Brennwert 1.445 kl (345 kcal)

Eiweiß 14 g

Fett 27 g

Kohlenhydrate 9 g

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH!

*Die Instagram-Food-Influencerin **@herbsandfungi** ist die Gewinnerin des Rezeptwettbewerbs: Ihr Rezept mit dem Veganen Mühlen Hack von der Rügenwalder Mühle begeisterte die Jury auf ganzer Linie.*

Zutaten für 2 Personen:

- 1 Packung à 250 g Veganes Mühlen Hack
- 2 rote Paprika
- 2 Rispentomaten
- 3 Knoblauchzehen
- 3 EL Olivenöl
- ½ Bund Petersilie
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 100 g Walnüsse, 1 TL Oregano
- 100 ml Kokosmilch
- 1 TL Gemüsebrühe, 1 TL Zucker
- 1 EL Balsamico-Essig
- 1 EL Tomatenmark, Salz, Pfeffer

1. Backofen auf 200° C Umluft vorheizen. Paprika in grobe Stücke schneiden, Knoblauch schälen und Tomaten vierteln. Alles mit Olivenöl vermengen und auf ein Backblech geben. 20 Minuten im Ofen backen.

2. Inzwischen Zwiebeln in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne 2-3 Minuten anbraten. Walnüsse und Petersilie hacken und mit dem Veganen Mühlen Hack sowie den Zwiebeln und Oregano vermengen. Mit den Händen gut durchkneten. Anschließend die Masse zu Bällchen formen, mit etwas Öl in einer Pfanne ca. 3 Minuten von allen Seiten anbraten und zur Seite stellen.

3. Paprika, Tomaten, Knoblauch, Kokosmilch, Gemüsebrühe, Tomatenmark sowie Balsamico-Essig und Zucker in einen Mixer geben und zu einer homogenen Masse verrühren. Alternativ Pürierstab verwenden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Soße in eine ofenfeste Form geben und die Hack-Bällchen hineinlegen. 15 Minuten im Ofen backen. Vegane Hack-Bällchen nach Belieben mit Reis und frischer Petersilie servieren.

Zubereitungszeit ca. 60 Minuten

Helden des Alltags

Bringt die Sonne zum Scheinen: Zitronen-Garnelen-Pasta

• ca. 30 Minuten • einfach • Portion ca. 550 kcal · E 24 g · F 16 g · KH 74 g

Zutaten für 4 Personen

400 g Nudeln (z. B. Linguine)
Salz, Pfeffer
2 Knoblauchzehen
2 kleine Paprikaschoten (z. B. rot und gelb) ▪ 200 g Garnelen (ohne Kopf, mit Schwanz)
4 EL Olivenöl
1 kleine rote Chilischote
4 EL Zitronensaft
200 ml Gemüsebrühe
2 EL flüssiger Honig
1 Bund Koriander

1 Die Nudeln in Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Knoblauch schälen, hacken. Paprika putzen, waschen in Streifen schneiden. Garnelen abspülen.

2 Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Knoblauch, Garnelen und Paprika darin ca. 5 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Chili in Ringe schneiden, mit Zitronensaft, Brühe, Honig zugeben, ca. 1 Minute köcheln. Abgetropfte Nudeln unterheben.

3 Koriander waschen, Blättchen abzupfen. Garnelen-Pasta mit Koriander bestreuen.

NUR 16 g FETT

VEGAN

Quinoa-Avocado-Bowl

„Grüner geht immer"

• ca. 30 Minuten • einfach • Portion ca. 550 kcal · E 11 g · F 27 g · KH 61 g

Zutaten für 4 Personen

300 g Quinoa (z. B. bunte)
Salz, Zimt, Pfeffer
2 Limetten ▪ 4 EL Olivenöl
1 TL Ahornsirup
1 Salatgurke
2 Avocados
30 g Winterportulak (alternativ Feldsalat)
¼ Bund Petersilie
1 Mango

1 Die Quinoa in Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten, abgießen und auskühlen lassen. Limetten halbieren, Saft auspressen. Öl, Sirup, Limettensaft und ½ TL Zimt verrühren, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Gurke waschen, putzen und fein würfeln. Avocados halbieren, entkernen, Fruchtfleisch herauslösen und in Scheiben schneiden. Salat waschen. Petersilie waschen, Blättchen mit ca. der Hälfte des Salats fein hacken. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden, fein würfeln.

3 Quinoa, Petersilie und gehackten Salat vermengen. Gurke, Mango und Rest Salat unterheben. Avocado darauf anrichten. Dressing darüberträufeln.

Foto: House of Food

Gern gesehenes Hackbällchen-Ragout

• ca. 40 Minuten • einfach • Portion ca. 580 kcal · E 38 g · F 30 g · KH 33 g

Zutaten für 4 Personen

500 g gemischtes Hackfleisch
1 Ei ▪ 3 EL Semmelbrösel
Salz, Pfeffer, getr. Oregano
1 Bund Lauchzwiebeln
1 grüne Paprikaschote
1 Dose (425 ml) Kichererbsen
2 EL Öl ▪ 1 Dose (425 ml) Tomaten ▪ 200 ml Gemüsebrühe ▪ etwas Zitronensaft

1 Hack, Ei und Semmelbrösel verkneten. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Aus der Masse ca. 24 Bällchen formen.

2 Die Lauchzwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Die Paprika waschen, in Stücke schneiden. Kichererbsen abgießen, kalt abspülen und abtropfen.

3 Öl in einem Topf erhitzen, Hackbällchen darin bei mittlerer Hitze rundherum 6–8 Minuten braten, herausnehmen.

4 Paprika und Kichererbsen in den Topf geben und ca. 5 Minuten braten. Tomaten zugeben, grob zerkleinern. Brühe zugießen und aufkochen. Die Bällchen zufügen und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten garen. Ca. 2 Minuten vor Ende der Garzeit Lauchzwiebeln zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Schlemmer-Baguettes „Salami"

• ca. 30 Minuten • einfach • Stück ca. 540 kcal · E 22 g · F 29 g · KH 47 g

Zutaten für 4 Stück

½ Bund Lauchzwiebeln
3 Mini-Salami (à ca. 25 g)
150 g Crème fraîche
2 Eier ▪ Salz, Pfeffer
100 g geriebener Cheddar
4 Baguette-Brötchen (à ca. 75 g, zum Fertigbacken)
Backpapier

1 Ofen vorheizen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 180 °C). Lauchzwiebeln waschen, in Ringe schneiden. Wurst in Scheiben schneiden. Crème fraîche, Eier verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ca. ¾ der Lauchzwiebeln, Wurst und ca. ¾ des Käses unterrühren.

2 Die Oberseite der Baguettebrötchen längs einschneiden, so auseinanderdrücken, dass eine große Mulde entsteht. Crème-fraîche-Füllung in die Brötchen geben. Mit übrigem Käse bestreuen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Im heißen Backofen ca. 20 Minuten backen.

3 Baguettes aus dem Ofen nehmen und mit übrigen Lauchzwiebelringen bestreuen.

Kräuterhähnchen vom Blech

in Kartoffel-Feta-Begleitung

• ca. 40 Minuten • einfach • Portion ca. 650 kcal · E 48 g · F 39 g · KH 24 g

Zutaten für 4 Personen

1 Bio-Zitrone
2 Knoblauchzehen
3 Stiele Dill
5 Stiele Oregano
Edelsüßpaprika,
Salz, Pfeffer
5 EL Olivenöl
700 g Hähnchenfilet
500 g Kartoffeln
2 große Tomaten
60 g Kalamata-Oliven
200 g Feta
1 rote Zwiebel
80 g getrocknete
Softtomaten

MIT 48 g EIWEISS

1 Die Zitrone waschen, halbieren. 1 Hälfte auspressen, die andere in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und hacken. Kräuter waschen, die Dillfähnchen klein schneiden. Oreganoblättchen grob hacken. ½ TL Paprika, Knoblauch, Zitronensaft, 2 EL Öl und Kräuter vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch mit etwas Marinade bestreichen. Den Ofen vorheizen (E-Herd: 220 °C/Umluft: 200 °C).

2 Kartoffeln und Tomaten waschen, beides in Stücke schneiden, mit Fleisch und Oliven auf ein Backblech geben. Marinade darüberträufeln. Mit Salz, Pfeffer würzen und im heißen Ofen ca. 20 Minuten garen. Zitronenscheiben nach ca. 10 Minuten zugeben.

3 Feta würfeln. Zwiebel schälen, in dünne Scheiben schneiden. Soft-Tomaten klein schneiden, mit Feta, 3 EL Olivenöl und Zwiebel vermengen. Blech aus dem Ofen nehmen und mit Feta-Mix bestreuen.

Foto: House of Food

ANZEIGE

GOLDNUGGETS

Hähnchenfilet trifft auf ein Goldstück: Der KALTBACH Gold lässt die zarten Nuggets auf der Zunge schmelzen

Zutaten für 4 Personen:
- 600 g Hähnchenfilets
- 100 g KALTBACH Gold
- 2 Stiele Basilikum • 6 Kirschtomaten
- Salz, Pfeffer • 2 Eier (Größe M)
- 4 EL Mehl • 80 g Paniermehl
- Öl zum Frittieren

1. Hähnchenfilets trocken tupfen, vierteln und flach klopfen. KALTBACH Gold entrinden und fein reiben. Basilikum waschen und trocken schütteln. Blättchen von den Stielen zupfen. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Jeweils eine Filetstückhälfte mit geriebenem Käse, Tomatenscheiben und Basilikum belegen. Andere Filetstückhälften umklappen.

2. Hähnchenstücke mit Salz und Pfeffer würzen. Eier verquirlen. Hähnchenstücke erst in Mehl, dann in verquirltem Ei und zum Schluss in Paniermehl wenden. Öl in einem großen Topf erhitzen. Hähnchenstücke darin ca. 5 Minuten goldbraun frittieren. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Nuggets anrichten. Dazu passt Salat.

KALTBACH GOLD

Für diese neue Kreation haben die Käsemeister die ideale Balance gefunden – ausgewogen fein-pikant im Geschmack begeistert die Spezialität mit einem leichten Schmelz und einer karamelligen Note.

*WERDEN SIE **KALTBACH GENUSS-TESTER***

KALTBACH steht für Qualität, Perfektion, exzellenten Käsegenuss und außergewöhnliche Genussmomente – Käsespezialitäten, veredelt von Höhle und Meister. Werden Sie jetzt Produkttester, erhalten Sie ein KALTBACH Käsepaket und geben Sie online ein Feedback zu den feinen Spezialitäten. Zu gewinnen gibt es die Teilnahme (5x) an einem Event in der House of Food Showküche. Dabei werden die KALTBACH Käsespezialitäten gemeinsam verkostet und kulinarische Inspirationen in einer angenehmen Atmosphäre erlebbar.
*Bis zum 30.3.2021 unter **lecker.de/emmi-kaltbach-produkttest** teilnehmen und mehr über die Teilnahmebedingungen erfahren.*

KALTBACH
HÖHLENGEREIFT

Weitere Informationen** und **Rezepte** finden Sie unter **www.emmi-kaltbach.com

Express-Kässpätzle mit Röstzwiebeln

• ca. 30 Minuten • einfach • Portion ca. 640 kcal · E 32 g · F 35 g · KH 56 g

Zutaten für 6 Personen

200 g Bergkäse (Stück)
200 g Emmentaler (Stück)
1 Bund Schnittlauch
4 Zwiebeln
2 EL Butterschmalz
Edelsüßpaprika, Salz, Pfeffer
1 kg Spätzle (Kühlregal, z. B. von Bürger)

1 Beide Käsestücke grob reiben. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden.

2 Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln darin bei schwacher bis mittlerer Hitze rösten. Mit etwas Paprikapulver bestäuben.

3 Inzwischen Spätzle in kochendes Salzwasser geben und nach Packungsanweisung zubereiten. Ca. Hälfte vom Käse in eine vorgewärmte Schüssel füllen. Die heißen Spätzle daraufgeben. Restlichen Käse darüberstreuen und alles vorsichtig vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, Zwiebeln darauf verteilen und mit Schnittlauch bestreuen.

Allzeit einsatzbereites Asia-Nudel-Süppchen

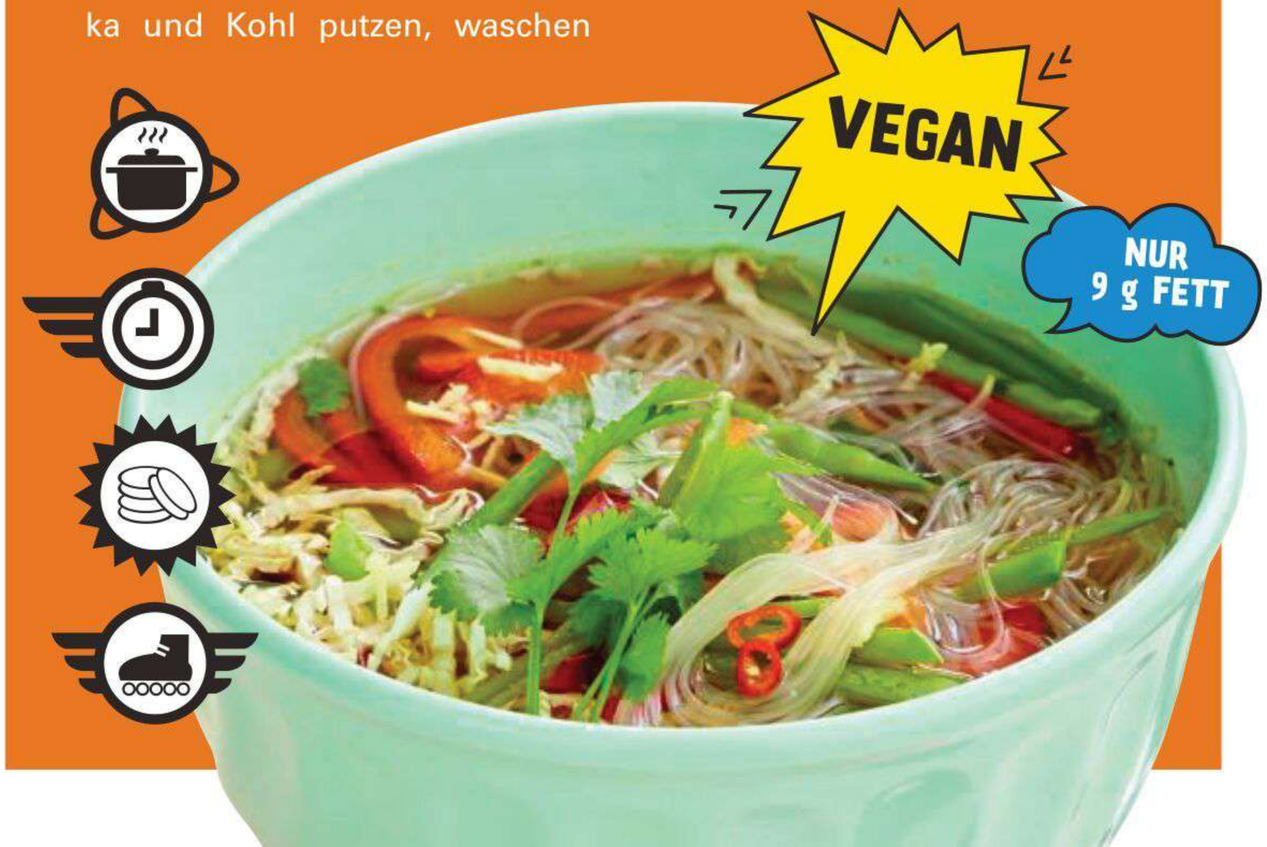
• ca. 20 Minuten • einfach • Portion ca. 350 kcal · E 10 g · F 9 g · KH 55 g

Zutaten für 4 Personen

300 g Zuckerschoten
2 rote Paprikaschoten
400 g Chinakohl
1 Bund Koriander
1 Stück (ca. 5 cm) Ingwer
2 rote Chilischoten
200 g Glasnudeln
4 TL Gemüsebrühe (instant)
4 EL Sojasoße ▪ 4 TL Sesamöl
4 TL Limettensaft

1 Zuckerschoten waschen und in feine Streifen schneiden. Paprika und Kohl putzen, waschen und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Koriander waschen und trocken schütteln. Ingwer schälen und in sehr feine Streifen schneiden. Chilischoten waschen, putzen und in feine Ringe schneiden.

2 Nudeln, Brühe und vorbereitete Zutaten in 4 verschließbare Schüsseln oder Gläser füllen. Mit je ca. 300 ml kochendem Wasser aufgießen und in der geschlossenen Schale ca. 3 Minuten quellen lassen. Mit Sojasoße, Sesamöl und Limettensaft würzen.



Süße Ofenschlupfer
mit Cranberrys und Vanillesoße

• ca. 1 Stunde • einfach • Portion ca. 590 kcal · E 18 g · F 12 g · KH 97 g

Zutaten für ⑥ Personen

450 ml Milch ▪ 6 Eier
90 g + 4 EL Puderzucker
Salz, Zimt
6 altbackene Brötchen (ca. 300 g) ▪ 750 g Äpfel
1 EL Zitronensaft
5 EL Zucker
150 g getrocknete Cranberrys
40 g Butter ▪ 500 ml Vanillesoße (Kühlregal)
Fett für die Form

1 Milch, Eier, 90 g Puderzucker und 1 Prise Salz verquirlen. Brötchen in dünne Scheiben schneiden und untermischen. Ca. 10 Minuten einweichen lassen, bis sie die Milchmischung vollständig aufgesogen haben. Ofen vorheizen (E-Herd: 180 °C/ Umluft: 160 °C).

2 Inzwischen Äpfel waschen, trocken tupfen, vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Mit Zitrone, Zucker, 1 TL Zimt und Cranberrys mischen, unter die Brötchen heben.

3 Eine hohe Auflaufform (ca. 22 x 30 cm) fetten und die Apfel-Brötchenmischung hineingeben. Butter in Flöckchen darauf verteilen. Im vorgeheizten Ofen auf unterster Schiene ca. 40 Minuten backen. Herausnehmen, mit 4 EL Puderzucker bestreuen und mit Vanillesoße servieren.

Foto: House of Food

Budgetfreundliche Hack-Aprikosen-Pfanne

• ca. 40 Minuten • einfach • Portion ca. 660 kcal · E 36 g · F 34 g · KH 49 g

Zutaten für 4 Personen

150 g Basmati-Reis
Salz, Pfeffer,
gem. Kreuzkümmel, Curry
1 kleine Gemüsezwiebel
1 große Zucchini
3 Möhren
1 Knoblauchzehe
1 Dose (425 ml) Aprikosen
40 g Mandeln (mit Haut)
5–6 Stiele Minze
4 EL Öl
500 g Rinderhackfleisch
200 ml Gemüsebrühe
200 g Vollmilchjoghurt

1 Den Reis in Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Inzwischen Zwiebel grob würfeln. Zucchini waschen und in Stücke schneiden. Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Aprikosen abtropfen lassen, Saft dabei auffangen. Aprikosen in Spalten schneiden. Mandeln grob hacken. Minze waschen und die Blättchen in feine Streifen schneiden.

2 Mandeln in einer großen Pfanne ohne Fett rösten und herausnehmen. 2 EL Öl in der Pfanne erhitzen, Hack darin unter Wenden krümelig braten. Mit Salz, Pfeffer, ½ TL Kreuzkümmel und 1 TL Curry würzen, kurz anrösten und herausnehmen.

3 2 EL Öl in die heiße Pfanne geben. Möhren, Zwiebeln und Knoblauch darin ca. 4 Minuten braten. Zucchini und Aprikosen zufügen und weitere 2–3 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Curry würzen, mit Brühe und 125 ml Aprikosensaft ablöschen, aufkochen. Hack und Reis unterheben, erhitzen. Reispfanne mit je einem Klecks Joghurt anrichten. Mit Mandeln und Minze bestreuen.

MIT 36 g EIWEISS

Foto: House of Food

ONE MILLION DREAMS FOR A BETTER WORLD!

1 WUNSCH VON EUCH = 1€ VON UNS

Jeder Wunsch (#onemilliondreams), der bis 31.07.21 gepostet wird, befindet sich in Titeln der BMG realisiert wird. Jeder eingegangenen Wünsche in Titeln der BMG realisiert wird. Mediadienst die soziale Kampagne der Bauer Media Group weltweit 2021 nach Auswertung der eingegangenen

WAS IST DEIN TRAUM FÜR EINE BESSERE WELT ?

Schick uns deine Botschaft – und wir helfen:
#onemilliondreams oder unter **www.onemilliondreams.de**

„JEDE VERÄNDERUNG BEGINNT MIT EINEM TRAUM."

BAUER MEDIA GROUP

HÄTTEN SIE'S GEWUSST?

HEFEZOPF-WISSEN FÜR DEN OSTER-SMALL-TALK

KULT-ZOPF

Das Flechten von Hefezöpfen beruht vermutlich auf uralten kultischen Bräuchen. Das Gebäck ersetzte im Laufe der Zeit den als Opfergabe üblichen Haarzopf.

DOPPELGÄNGER

Hefezöpfe zählen zum sogenannten Gebildbrot. Dabei handelt es sich um Gebäck, das z. B. zu Menschen, Tieren oder Symbolen geformt wird.

KULTSTATUS

Die wilden Hefezopf-Weiber waren die ersten Kult-Figuren des Süddeutschen Rundfunks. In 800 (!) Folgen dreht sich alles um ihre skurrilen Erfindungen – und ihr liebstes Gebäck.

All Eyes on ...
FLUFFIGER HEFEZOPF

Pur, mit Butter, Marmelade oder sogar Käse – was auf den luftigen Klassiker kommt, darüber streiten wir noch. In einem sind wir uns aber einig: Er ist lecker!

WARM-UP

Gekühlte Zutaten wie Eier und Butter ca. 1 Stunde vorher aus dem Kühlschrank nehmen – auf coole Genossen reagiert Hefe etwas zickig.

ca. 1 Stunde + ca. 1½ Stunden Wartezeit | nicht so schwer

Scheibe ca. 140 kcal · E 3 g · F 5 g · KH 21 g

Zutaten für 1 Hefezopf (ca. 22 Scheiben)

1 Würfel (42 g) frische Hefe
1 TL + 75 g Zucker
250 ml + 2 EL Milch
500 g Mehl ▪ Salz
100 g weiche Butter
1 Ei + 1 Eigelb
Mehl für die Arbeitsfläche
Evtl. 2–3 EL Mandelblättchen oder Hagelzucker zum Bestreuen
Backpapier

1 Die Hefe in ein Schälchen bröseln, 1 TL Zucker zugeben und mit einer Gabel glatt rühren. 250 ml Milch in einem kleinen Topf lauwarm erwärmen (ca. 37 °C).

2 Mehl, 75 g Zucker und 1 Prise Salz in einer Schüssel mischen. Eine Mulde hineindrücken. Lauwarme Milch und flüssige Hefe in die Mulde gießen. Butter in Stückchen und 1 Ei auf dem Mehlrand verteilen. Wichtig: Fett nie direkt auf die Hefe geben, sonst geht sie nicht gut auf.

3 Ofen vorheizen (E-Herd: 50 °C). Alle Zutaten von der Mitte her mit den Knethaken des Rührgeräts so lange verkneten, bis sich der Teig als kompakter Kloß von der Schüsselwand löst. Ofen ausschalten, Tür leicht öffnen. Teig mit den Händen auf bemehlter Fläche kräftig weiterkneten, bis er glatt aussieht. Wieder in die Schüssel geben, mit feuchtem Geschirrtuch abdecken. In den warmen Ofen stellen. Ca. 45 Minuten gehen lassen. Der Teig ist fertig, wenn er sein Volumen etwa verdoppelt hat und sich die Kuhle, die beim Eindrücken mit dem Finger entsteht, sofort wieder zurückbildet.

4 Backofen vorheizen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 180 °C). Den Teig nochmals durchkneten, in 3 Portionen teilen. Diese je zu ca. 55 cm langen Rollen formen. Die Enden der Rollen übereinanderlegen, dabei die äußeren Rollen unter die mittlere schieben, alles gut zusammendrücken. Mit den 3 Strängen einen Zopf flechten. Enden gut zusammendrücken. Zopf diagonal auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Zugedeckt nochmals 20–25 Minuten gehen lassen.

5 Eigelb und 2 EL Milch verquirlen. Den Hefezopf damit bestreichen. Evtl. mit etwas Hagelzucker oder Mandeln bestreuen. Im vorgeheizten Backofen ca. 25 Minuten backen. Abkühlen lassen.

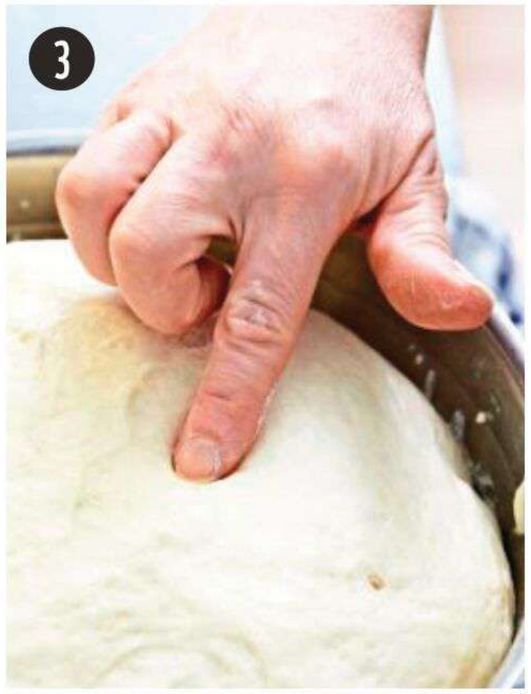


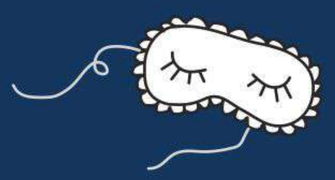
Foto: House of Food; Illustration: Insa Krebs

INSIDER-TRICKS

PSSST: DIESE CLEVEREN HEFEZOPF-HACKS SIND EINFACH GENIAL

WIE FRISCH GEBACKEN

Den Hefezopf am besten mit einer dünnen Schicht Zuckerguss bepinseln und immer in der Mitte anschneiden. Danach beide Hälften aneinanderschieben und das Gebäck zuerst in eine Papiertüte, dann in eine Plastiktüte wickeln – so wird das Hefegebäck weder matschig noch trocken.

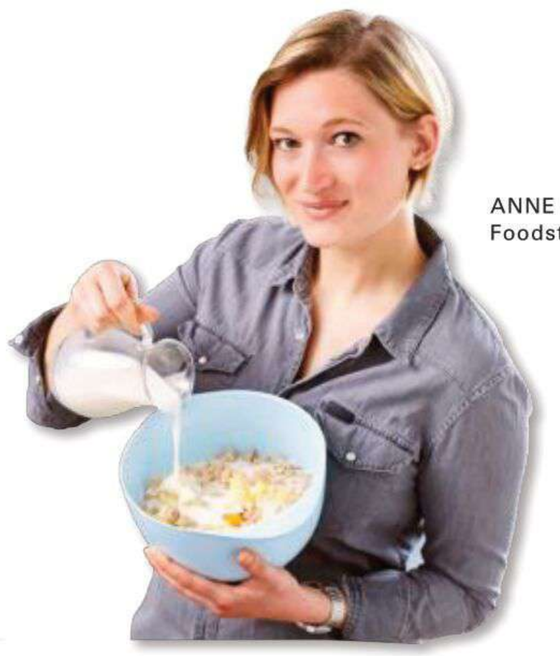


LANGSCHLÄFER-GEHEIMTIPP

Teig am Vorabend zubereiten und flechten. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Brett legen. Abdecken und über Nacht kalt stellen. Am nächsten Morgen herausholen und den Ofen vorheizen. Sobald der Zopf Zimmertemperatur hat, mit Eiermilch bestreichen und backen.

Meine Erfolgsformel

Ihr Beziehungsstatus zu Hefeteig steht auf „eher kompliziert“? Mit den Tipps unserer Kollegin Anne stellen Sie ihn bald auf „süß verliebt“



ANNE FRIER, Foodstylistin

1 HEFE OHNE MILCH AUFLÖSEN

Mit Zucker lässt sich Hefe rasch flüssig rühren. Es besteht also keine Gefahr, dass die Milch zu heiß ist und das Gehen beeinträchtigt.

Mein Rat: *Vor der weiteren Verarbeitung 10 Minuten warten, dann kurz mit der Gabel glatt rühren.*

2 MILCH TEMPERIEREN

Die Flüssigkeit sollte lauwarm sein, also zwischen 30 und 37 °C.

Kein Thermometer? *Einfach ’nen Finger reinhalten – wenn Sie weder ein heißes noch ein kaltes Gefühl empfinden, ist die Temperatur perfekt.*

3 KNETEN FÜR DIE FLUFFIGKEIT

Hefeteig mag es grob – beim Durchkneten dürfen Sie also richtig zupacken.

Wichtig: *Je mehr Schläge, desto fluffiger wird der Teig. Und mindestens 3 Minuten durchhalten.*

4 IMMER SCHÖN ZUDECKEN

Zugluft kann Hefeteig so gar nicht ab. Deshalb: Fenster schließen und Teigschüssel immer mit einem Tuch abdecken.

Ich mach es so: *Statt im Ofen zu gehen, darf sich der Teig unter die Bettdecke kuscheln.*

5 GROSS WERDEN LASSEN

Sollte der Volumen-Test unter Step 3 noch nicht klappen, haben Sie ein bisschen Geduld.

Daher: *Ab und zu braucht der Teig länger, als im Rezept angegeben. Lassen Sie ihm die Zeit, die er braucht.*

DAS HEFE-BATTLE

Muss es immer die frische sein? Wir schicken Hefewürfel und Trockenhefe in den Ring

FRISCH	VS.	TROCKEN
Mischung aus Hefe und Wasser		Dehydrierte, gemahlene Hefeform
Ein Würfel = 42 g (reicht für 500–1000 g Mehl)		Ein Tütchen = 7 g (reicht für ca. 500 g Mehl)
Hält sich ca. **2 Wochen**		Hält sich bis zu **2 Jahre**
Leicht dosierbar (z. B. einfach halbieren)		Schwieriger dosierbar (Waage erforderlich)
Etwas knifflig: muss erst aufgelöst werden		Einfache Handhabung: kann direkt zum Mehl

Für erfahrene Hobbybäcker

Für spontane Gelegenheitsbäcker

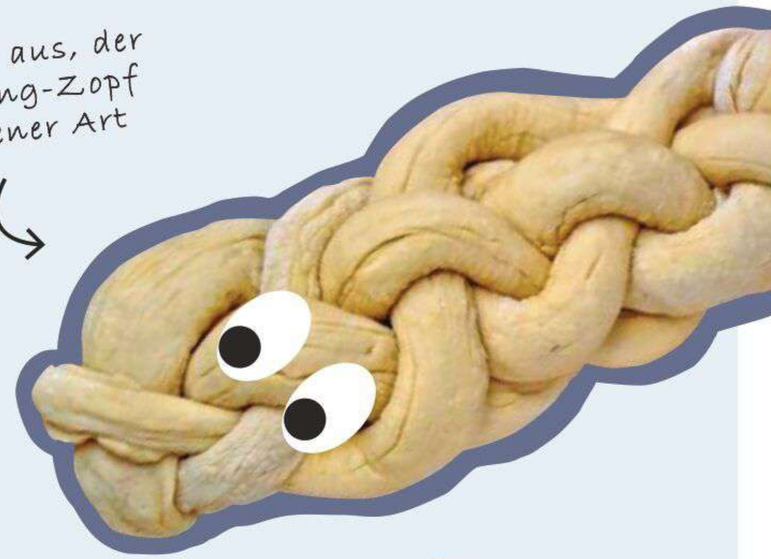
THE WINNER IS … Sie entscheiden, welche Sorte besser zu Ihnen passt – bei richtiger Anwendung sind die Ergebnisse nicht zu unterscheiden

Foto: House of Food (3), iStockphoto; Illustration: Insa Krebs

Zwei süße Upgrades

Sie haben die Wahl zwischen verschiedenen Füllungen für unsere Basis-Version und einer besonderen Flecht-Technik mit sechs Hefeteig-Rollen

So sieht er aus, der Sechsstrang-Zopf nach Wiener Art



FÜLLUNGEN NACH WAHL

(die Mengen reichen jeweils für 1 Basisrezept von S. 59)

SÜSS

6 TL cremiger Honig
+ 6 TL gemahlener Mohn

FRUCHTIG-SCHARF

6–8 TL Orangenmarmelade
+ 2 Prisen Chiliflocken

CRUNCHY

6 EL gehackte Paranüsse
+ 6 EL gehackte Haselnüsse

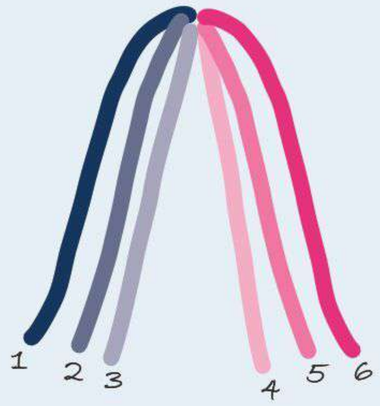
UND SO GEHT'S

Die Rollen aus dem Basis-Rezept (S. 59) leicht flach drücken (4–5 cm breit), so können Sie die Füllung besser darauf verteilen.

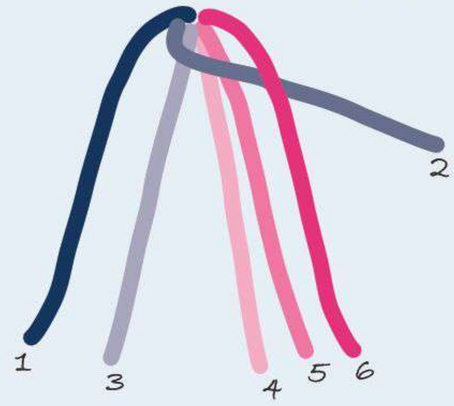
Zutaten mittig darauf-geben. An beiden Seiten ca. 1 cm Rand lassen. Ränder überklappen, gut zusammendrücken. Zum Zopf flechten.

HEFEZOPF „WIENER ART"

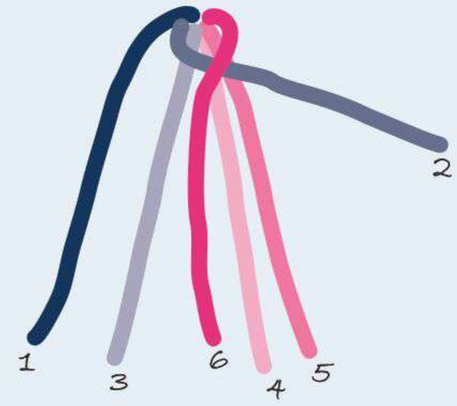
(aus dem Basisrezept für 1 Zopf von S. 59)



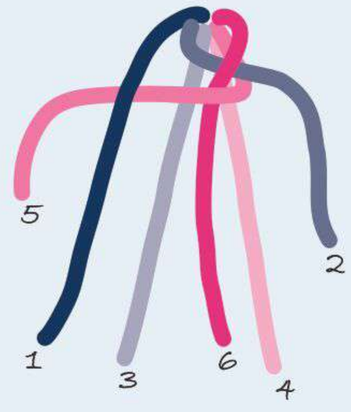
1. Je 3 Hefestränge in 2 Gruppen auseinander-legen und die oberen Enden zusammendrücken.



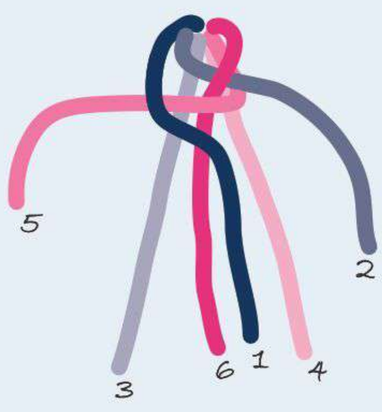
2. Teigstrang 6 hoch-heben. Teigstrang 2 unter Teigstrang 6 nach rechts außen ablegen.



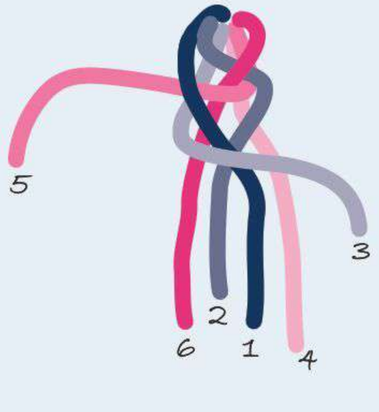
3. Teigstrang 6 in die Mitte legen.



4. Teigstrang 1 hoch-heben. Teigstrang 5 unter Teigstrang 1 nach links außen ablegen.



5. Teigstrang 1 über Teigstrang 6 in die Mitte legen.



6. Flecht-Muster so lange wiederholen, bis der Zopf fertig ist.

EIN ZOPF MIT TRADITION

An Ostern hat der Hefezopf Hochsaison. Der Grund? Das christliche Fest hat seinen Vorläufer im jüdischen Pessach, an dem nur ungesäuertes Brot verzehrt werden darf. Hefe war das alternative Backtriebmittel zum Sauerteig.

Die ersten Belege für Osterfladen aus Hefeteig sind über 800 Jahre alt und stammen aus katholischen Regionen. Damals war Weizenmehl sehr wertvoll und wurde nur zu besonderen Anlässen verarbeitet.

In einigen Regionen Deutschlands ist der Hefezopf auch als Neujahrsbrauch bekannt: Das Verschenken des Gebäcks soll Glück bringen und vor Krankheiten und Pech schützen.

Ostergebäck rund um die Welt

Kunstvoll geformtes Hefebäck gibt's nicht nur in Deutschland – diese hier stehen in anderen Ländern auf dem Frühstücks-Tisch

Großbritannien

HOT CROSS BUNS

Die runden Brötchen werden mit einem Kreuz (aus einer Mehl-Wasser-Mischung) verziert und **warm serviert.**

Tschechien

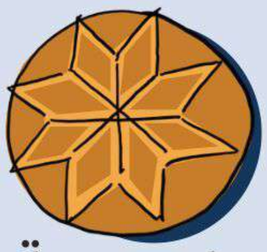
MAZANEC

In die Oberseite des Brotlaibs wird oft ein Kreuz eingeritzt. In den Teig kommen **Zitronenabrieb, Rosinen und Mandeln.**

Russland

KULITSCH

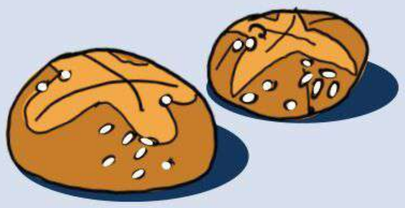
Der Brotteig wird mit **Rosinen** und **Gewürzen** wie Vanille und Kardamom verfeinert. On top kommt **Zuckerguss.**



Österreich

OSTERFOCHAZ

Das Brot hat eine **runde, flache Form** und wird an der Oberseite mit einem Stern verziert. In den Teig kommt **Anis.**



Slowenien & Kroatien

PINCA

Die Osterküchlein werden mit **Schmand** und nach Belieben auch mit **Rum oder Dessertwein** verfeinert.

Jamaika

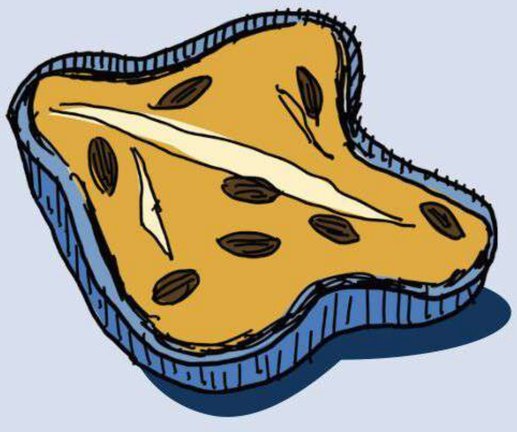
BUN AND CHEESE

Die Tradition kam durch die Kolonialisierung von England nach Jamaika. Das Brot wird dort **mit Käse belegt** serviert.

Griechenland

TSOUREKI

Süßes Brot mit **Zitrusschale und Gewürzen** im Teig. Der Kranz wird mit einem **roten Osterei** in der Mitte verziert.



Italien

COLOMBA PASQUALE

Das Gebäck hat die Form einer **Taube** mit gespreizten Flügeln. Der Teig enthält nur wenig Hefe und wird oft mit **Sultaninen und kandierten Früchten** verfeinert.

Illustration: Insa Krebs, Saskia Zebulka

Jetzt mitmachen & gewinnen!

Die große LECKER Ostereiersuche!

Als Abonnent/in der **LECKER** haben Sie exklusiven Zugang zur **LECKER** Vorteilswelt.
Die Mitgliedschaft ist kostenlos und ohne weitere Verpflichtungen.
Melden Sie sich gleich an und nehmen an unserem großen Oster-Gewinnspiel teil.

So geht´s:

1. Anmelden
2. Ostereier in der **LECKER** Vorteilswelt suchen!
3. Uns die Anzahl mitteilen.*

Nutzen Sie jetzt Ihre Chance und gewinnen einen von unseren großartigen Preisen:

1. Platz: SMEG Kühlschrank „Happy Homebar" im Wert von 1.099 EUR (Modell: FAB10H)

2. – 3. Platz: Jeweils 1x 100€ Gutschein von Saturn

4. – 18. Platz: Jeweils eine leckere Schokoladen Box von Lindt im Wert von 30€

*Sollten mehrere Teilnehmer die richtige Anzahl einsenden, entscheidet das Los.

Die Teilnahmebedingungen und alle weiteren Informationen zum Gewinnspiel finden Sie unter:

www.meine-lecker-vorteilswelt.de

multitalent MISO

WOW, WAS DIE ALLES KANN

Miso ist ein echter Würz-Allrounder: Die Paste verleiht (Miso-)Suppen, Salatdressings, Soßen, Marinaden, gebackenem Tofu, Fleisch-, Fisch- oder Gemüsegerichten geschmackliche Tiefe. Das Besondere? Auch Süßes wie Karamell bekommt dank Miso ein einzigartiges Aroma.

2-MINUTEN-REZEPTE

Cremiger Rohkost-Dip
¼ TL Miso (z. B. dunkles) + 100 g Schmand + 1 TL Sesam

Würzige Spargel-Marinade
1 TL Miso (z. B. gelbes) + 1 TL Reissirup + 5 TL Olivenöl

Süßes Brownie-Topping
¼ TL helles Miso + 4 EL Erdnussbutter + 4 EL Honig

Der Klassiker
Für 4 Schüsseln Miso-Suppe 1 Liter Wasser aufkochen, evtl. Zutaten wie Gemüse oder Nudeln darin garen. 4–5 EL Miso mit etwas heißer Brühe glatt rühren, in die Suppe geben. Nach Belieben verfeinern.

Die fermentierte Würzpaste hat so einiges drauf: Egal ob herzhaft oder süß – Miso verleiht Gerichten ein besonderes Aroma-Upgrade und ist unser kulinarisches Highlight des Monats

WICHTIG!
Miso nicht mitkochen, da das Aroma sonst abnimmt. Die Paste vor dem Einrühren in Suppen oder Dips mit etwas warmem Wasser glatt rühren, damit sie nicht klumpt.

JAPANS „BRAUNE BUTTER“

So wie bei uns die Butter aufs Brot gehört in Japan eine Miso-Suppe zum Frühstück. Die Paste, die auch als Geschenk der Götter bezeichnet wird, gilt als sehr gesund und besteht aus fermentierten Sojabohnen, Salz, einer Koji-Kultur (Schimmelpilzkultur) und manchmal auch weiteren Zutaten.

MMMH, DAS SCHMECKT SO – JA, WIE EIGENTLICH?

Wem beim Löffeln der Miso-Suppe die Worte fehlen, der hat gerade ein Umami-Erlebnis auf der Zunge. Neben salzig, süß, bitter und sauer zählt auch umami als eigener Geschmack und wird oft als würzig-wohlschmeckend, fleischig oder reichhaltig bezeichnet. So schmeckt z. B. auch Hühnersuppe.

WIE LANGE IST MISO HALTBAR?

Hochwertige Misopaste ist sehr ergiebig und luftdicht verschlossen im Kühlschrank lange haltbar. Helle Varianten lassen sich etwa 9 Monate verwenden, dunklere bis zu 1 Jahr.

Tipp: Löffelweise portioniert einfrieren.

WIE ENTSTEHT DAS BESONDERE AROMA?

Miso reift mindestens ein Jahr, häufig auch deutlich länger. Koji-Kulturen sorgen dafür, dass die Masse gärt, haltbar wird und ihr typisches Aroma bekommt. Im Ferment entstehen dabei wichtige Nährstoffe und natürliches Glutamat – also ein Geschmacksverstärker ohne künstliche Aromen.

WO GIBT'S DIE PASTEN ZU KAUFEN?

In Asia-Shops und gut sortierten Supermärkten. In Bio-Läden gibt es auch mit „non GMO“ oder „Mutenka“ gekennzeichnete Produkte. Das bedeutet, dass kein gentechnisch verändertes Soja verwendet wurde. Der Vermerk „Yuki“ lässt auf Bio-Qualität schließen.

Foto: Shutterstock, Adobe Stock, PR

EINKAUFS-GUIDE

Weißes (Shiro) Miso

Gelbes (Shinshu) Miso

Rotes (Aka) Miso

Schwarzes (Kuro) Miso

香り

Je dunkler die Farbe, desto stärker das Aroma

Shiro, Hatcho, Genmai … Hilfe, welche Paste ist denn die richtige für mich? Das Angebot ist groß, Infos gibt es wenige – wir haben uns durch den Begriffsdschungel probiert

Die verschiedenen Varianten (es gibt über 200!) unterscheiden sich beispielsweise nach den Hauptzutaten, dem verwendeten Koji-Pilz oder der Reifezeit. **Erster Anhaltspunkt beim Einkauf: die Farbe der Paste** (s. links). Diese hängt vor allem von der Reifezeit ab. Faustregel: Je dunkler die Farbe, desto intensiver schmeckt die Paste. In Geschäften werden die Pasten am häufigsten nach **Zutaten** benannt angeboten (s. Miso nach Zutaten). Hin und wieder finden sich auch Kategorisierungen nach **Geschmack.** Dieser variiert zwischen süß (Ama), mild (Amakuchi) und salzig (Karakuchi).

VIELFALT TESTEN

Über fairment.de gibt's Bio-Miso-pasten (auch sojafrei) im praktischen Probier-Paket, 3 x 200 g für 22,90 €*. Mit dem Code **houseoffood10** bekommen Sie 10 % Rabatt.

* Zzgl. Versandkosten

MISO NACH ZUTATEN

Mame Miso
aus Sojabohnen

auch für Süßes

Shiro Miso
aus geschältem Reis und Sojabohnen

Mugi Miso
aus Gerste und Sojabohnen

Hatcho Miso
aus Sojabohnen

extra-kräftig

Kome/Genmai Miso
aus Reis/Vollkornreis und Sojabohnen

Awase Miso
Mix verschiedener Sorten

FOOD FOR glow & flow

AUSGEWOGENE UND NÄHRSTOFFREICHE GERICHTE, DIE IHNEN GUTTUN

HERRLICH CREMIGE
Feel-Good-Pasta

Gute Nachricht für Nudel-Fans: Diese Vollkornversion versorgt uns mit besonders vielen Nährstoffen

ca. 30 Minuten · einfach

Portion ca. 530 kcal · E 38 g · F 13 g · KH 58 g

Zutaten für 4 Personen

600 g Möhren ▪ 1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl ▪ 500 g Beefsteakhack
Salz, Pfeffer ▪ 300 g Vollkornspaghetti
2 EL Pinienkerne ▪ 150 g Babyspinat
150 g griechischer Joghurt
evtl. Parmesan zum Bestreuen

1 Möhren schälen und würfeln. Knoblauch schälen und hacken. Öl in einem Topf erhitzen. Hack darin krümelig anbraten. Möhren und Knoblauch zufügen und kurz mitbraten. 3–4 EL Wasser zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt ca. 5 Minuten schmoren.

2 Inzwischen die Spaghetti in Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Den Spinat waschen und trocken schleudern.

3 Joghurt in die Hacksoße rühren (nicht mehr kochen!). Spaghetti abgießen, dabei 2–4 EL Kochwasser auffangen. Mit Nudeln und Spinat unter die Soße heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Pinienkernen sowie nach Belieben mit Parmesan bestreuen.

CLEVERE ALTERNATIVE

Bei Beefsteakhack handelt es sich um besonders hochwertiges, fein zerkleinertes Rindfleisch, das höchstens 6 g Fett pro 100 g enthält.

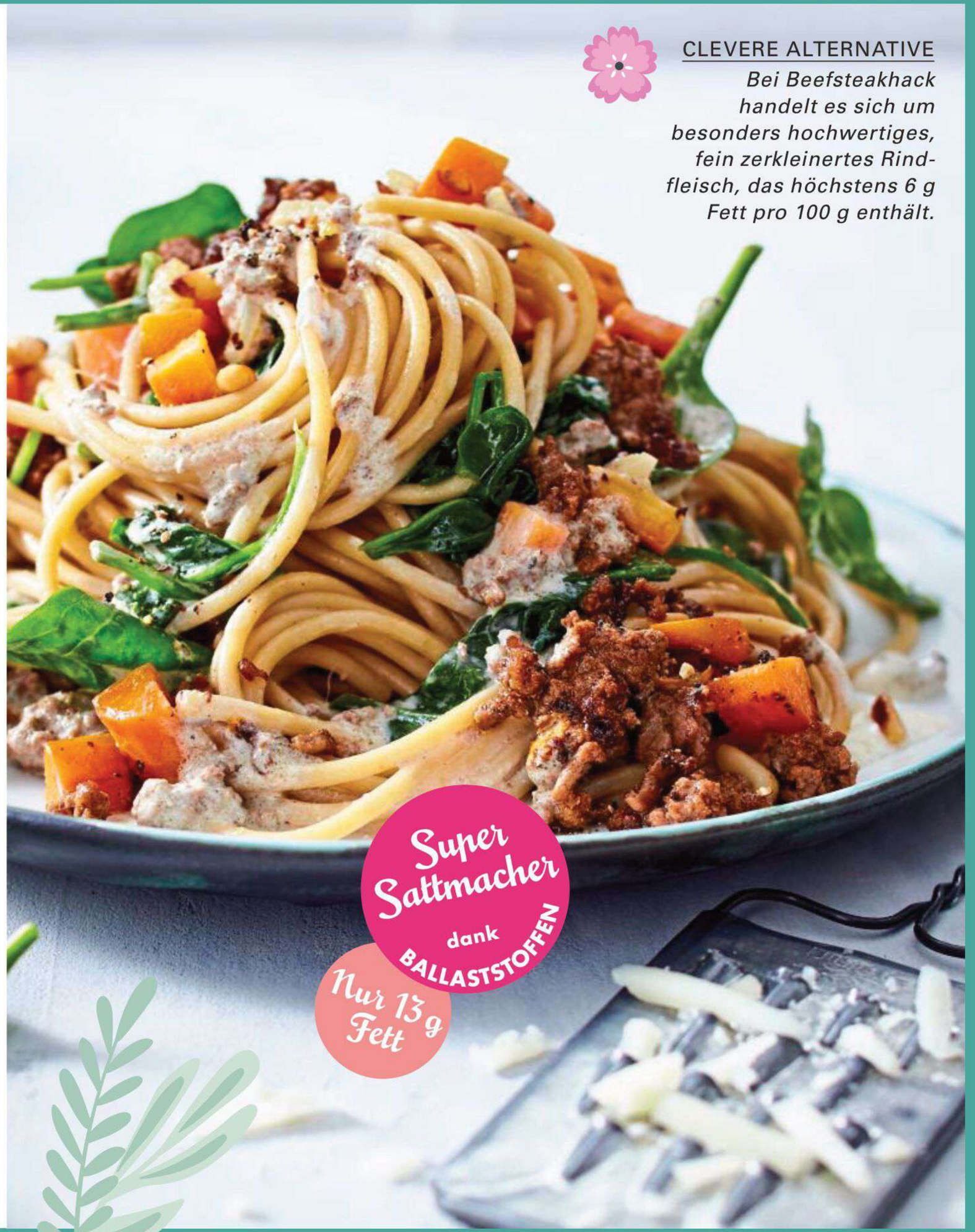


Foto: House of Food; Illustration: Getty Images

Muskel-
fitmacher
durch
EIWEISS AUS TOFU
Vegan
Abwehr-
kraft
dank
VITAMIN A AUS SÜSSKARTOFFELN

Tofu-Nuggets
MIT SÜSSKARTOFFEL-POMMES

Yippie! Fast Food genießen wir jetzt mit bestem Gewissen – richtig tolle Nuggets gibt's nämlich auch 100 Prozent vegan. In Kombi mit knusprigen Superfood-Pommes macht uns das wunschlos glücklich

ca. 1 Stunde + ca. 1 Stunde Wartezeit | nicht so schwer | Portion ca. 610 kcal · E 19 g · F 35 g · KH 52 g

Zutaten für 4 Personen

400 g Tofu natur
2 Knoblauchzehen
2 EL Zitronensaft
Pfeffer, Salz, Edelsüß-Paprika, Oregano
70 g Mehl
30 g Polenta
1 TL Backpulver
220 ml Apfelsaft
400 g Bio-Süßkartoffeln
1 EL Olivenöl
½ Bund Petersilie
ca. 750 ml Öl zum Frittieren
ca. 30 g Speisestärke
Bio-Zitronenspalten zum Servieren ▪ Backpapier

1 Tofu in ca. 1 cm dünne Scheiben schneiden. Zwischen doppeltes Küchenpapier legen und mit einem Brett beschweren. Inzwischen Knoblauch hacken. Zitronensaft mit Hälfte Knoblauch, 3 EL Wasser und etwas Pfeffer verrühren. Tofuscheiben in eine Schüssel mit geradem Boden legen. Marinade darübergeben und zugedeckt ca. 1 Stunde marinieren, nach ca. 30 Minuten wenden.

2 Mehl, Polenta, Backpulver, je ¼ TL Salz, Paprikapulver und Oregano mischen. Apfelsaft unterrühren. Teig zugedeckt ca. 1 Stunde kühlen.

3 Den Ofen vorheizen (E-Herd: 220 °C/ Umluft: 200 °C). Kartoffeln gründlich waschen, in Spalten schneiden. Mit Olivenöl, ¼ TL Paprikapulver, etwas Salz und Pfeffer mischen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen. Im vorgeheizten Ofen ca. 45 Minuten backen, einmal wenden.

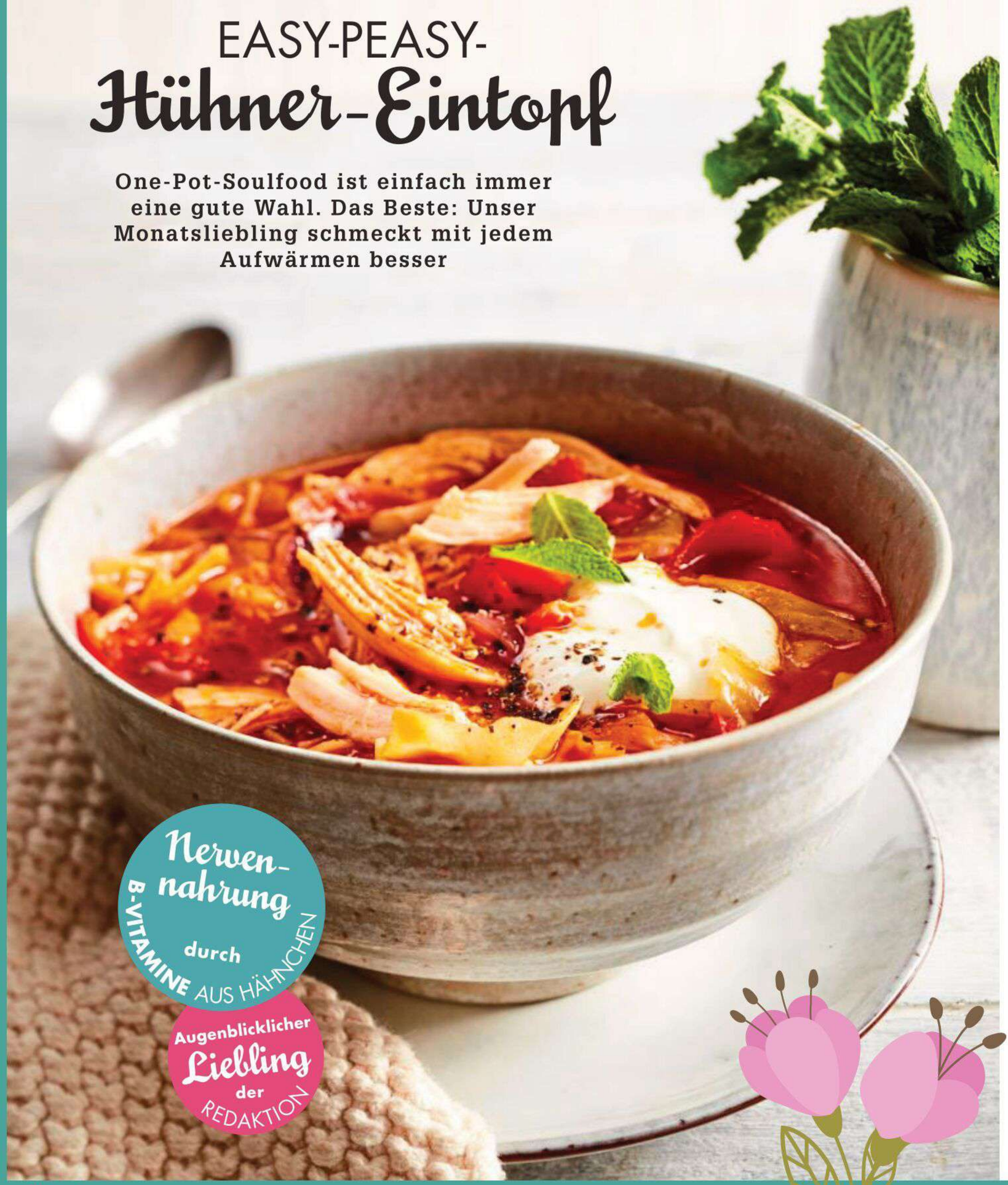
4 Petersilie hacken. Mit Rest Knoblauch, Salz und Pfeffer mischen. Frittieröl in einen Topf ca. 5 cm hoch einfüllen. Auf ca. 140 °C erhitzen (es ist heiß genug, wenn sich an einem hineingehaltenen Holzspieß Bläschen bilden). Teig glatt rühren. Tofu trocken tupfen, in der Stärke wenden, überflüssige Stärke abschütteln. Dann in den Teig geben, abtropfen.

5 Portionsweise im Öl 3–5 Minuten frittieren, einmal wenden. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Nuggets mit Kräuter-Mix bestreuen. Mit Pommes und Zitronenspalten servieren.

Foto: Are Media Syndication

EASY-PEASY-
Hühner-Eintopf

One-Pot-Soulfood ist einfach immer eine gute Wahl. Das Beste: Unser Monatsliebling schmeckt mit jedem Aufwärmen besser



ca. 45 Minuten · einfach

Portion ca. 440 kcal

E 27 g · F 21 g · KH 33 g

Zutaten für 4 Personen

750 ml Hühnerbrühe
400 g Hähnchenfilet ▪ 1 Spitzkohl
2 rote Spitzpaprika ▪ 1 rote Zwiebel
1 rote Chilischote ▪ 1 EL Öl
3 TL Ajvar (Glas) ▪ 2 TL Tomatenmark
1 Dose (425 ml) stückige Tomaten
Salz, Pfeffer ▪ 100 g Fadennudeln
100 g Vollmilchjoghurt
evtl. Minze zum Servieren

1 Brühe aufkochen. Fleisch trocken tupfen, ca. 12 Minuten in der Brühe köcheln. Inzwischen Kohl in breiten Streifen vom Strunk schneiden. Paprika und Zwiebel in Streifen schneiden. Chili fein hacken. Fleisch aus der Brühe nehmen, zerzupfen und evtl. kleiner schneiden. Brühe beiseitestellen.

2 Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Chili darin andünsten. Paprika mit Kohl zufügen und ca. 3 Minuten mitdünsten. Ajvar sowie Tomatenmark einrühren, andünsten. Mit Tomaten und Brühe ablöschen. Mit Salz würzen. Zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln.

3 Fleisch und Nudeln 6–7 Minuten vor Ende der Garzeit in den Eintopf rühren. Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken. Joghurt glatt rühren. Eintopf mit je 1 Klecks Joghurt anrichten. Evtl. mit Minze bestreuen.

Foto: Foto: Are Media Syndication, House of Food

Fisch-Gemüse-PÄCKCHEN

Kabeljau plus Gemüse plus Garen im Pergament – das ergibt vor allem eines: ganz viel Aroma!

ca. 50 Minuten · einfach

Portion ca. 340 kcal · E 40 g · F 9 g · KH 23 g

Zutaten für 4 Personen

600 g kleine Kartoffeln ▪ 4 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer ▪ 2 Möhren ▪ 2 Zucchini
4 Kabeljaufilets (à ca. 200 g)
40 ml Zitronensaft ▪ 6 Stiele Dill
Bio-Zitronenspalten zum Servieren
Pergamentpapier ▪ Küchengarn

1 Ofen vorheizen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C). Kartoffeln waschen. Auf eine Hälfte eines Backblechs geben. Mit 2 EL Öl beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen. Im heißen Ofen ca. 35 Minuten backen.

2 Möhren und Zucchini putzen, in Stifte schneiden und auf 4 Stücke Pergamentpapier (30 x 30 cm) verteilen. Fisch trocken tupfen, auf das Gemüse geben. Mit Zitronensaft und 2 EL Öl beträufeln. Päckchen mit Garn verschließen. Ca. 15 Minuten vor Garzeitende zu den Kartoffeln aufs Blech geben. Dill abzupfen. Blech aus dem Ofen nehmen, Kartoffeln mit einer Gabel etwas zerdrücken. Päckchen mit Kartoffeln, Dill und Zitronenspalten anrichten.

Zell-Schutz durch VITAMIN C AUS PAPAYA

Clean Eating

Veggie

Foto: House of Food

Mango-Papaya-Caprese
MIT MELISSE-PESTO

Das fruchtige Pendant zum Italo-Klassiker punktet mit erfrischendem Kräuter-Pesto und dem Power-Obst Papaya. Genialer Nebeneffekt: Unser Abendessen steht im Rekordtempo auf dem Tisch

ca. 20 Minuten · einfach · Portion ca. 410 kcal · E 14 g · F 30 g · KH 19 g

Zutaten für 4 Personen

20 g Pinienkerne
20 g Parmesan (Stück)
3 Stiele Zitronenmelisse
5 EL Olivenöl
2–3 EL Zitronensaft
1 TL Ahornsirup
Salz, Chiliflocken
1 reife Papaya
1 reife Mango
250 g Mozzarella

1 Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Parmesan grob hacken. Zitronenmelisse waschen, die Blättchen abzupfen und einige zum Garnieren beiseitelegen.

2 Pinienkerne, Zitronenmelisse, Parmesan, Öl, Zitronensaft und Ahornsirup in einen Mixer geben und kurz grob pürieren. Mit einer Prise Salz abschmecken.

3 Papaya halbieren und entkernen. Papaya und Mango mit einem Sparschäler schälen. Mangofruchtfleisch vom Stein schneiden. Das Fruchtfleisch beider Früchte in dünne Scheiben schneiden. Mozzarella abtropfen lassen und ebenfalls in Scheiben schneiden.

4 Mozzarella- und Fruchtscheiben abwechselnd auf einer Platte anrichten. Mit dem Kräuter-Pesto beträufeln und mit etwas Salz und Chiliflocken bestreuen. Mit restlicher Zitronenmelisse garnieren.

Bei Leberstörungen mit Völlegefühl, Oberbauchbeschwerden und permanenter Müdigkeit unterstützen Hepar Hevert Lebertabletten 3-fach.

Hepar Hevert Lebertabletten

MÜDE, VÖLLEGEFÜHL,
OBERBAUCHDRUCK?

HEPAR HEVERT LEBERTABLETTEN

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

Mehr Informationen unter www.lebertabletten.de

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

Hepar Hevert Lebertabletten
AUS DER APOTHEKE

PZN 13863263

Veggie
Immun-system-Booster
durch
VITAMIN C AUS HIMBEEREN
Gut fürs Blut
durch
PFLANZLICHES EISEN AUS HAFERFLOCKEN
VOLLKORN
HAFERFLOCKEN

Foto: Aldi Süd by House of Food

Overnight-Oats-Smoothie
MIT HIMBEEREN

Morgenmuffel und Frühsportler können jetzt entspannt aufwachen, denn Frühstück ist gleich fertig! Dieser Powerdrink macht sich über Nacht wie von selbst und wird morgens nur noch fix püriert

ca. 10 Minuten + ca. 12 Stunden Wartezeit · einfach · Portion ca. 380 kcal · E 13 g · F 15 g · KH 44 g

Zutaten für 2 Personen

1 EL getrocknete Cranberrys
6 EL (60 g) zarte Haferflocken
1 EL gemahlene Mandeln
250–300 ml Milch
150 g TK-Himbeeren
2 TL Vanillezucker
1–2 TL flüssiger Honig
evtl. Himbeeren, Mandelblättchen und Haferflocken zum Anrichten

1 Am Vorabend Cranberrys hacken. Mit Haferflocken, gemahlenen Mandeln, 250 ml Milch, gefrorenen Himbeeren und Vanillezucker in eine Schüssel oder einen hohen Rührbecher geben. Abgedeckt über Nacht in den Kühlschrank stellen.

2 Am nächsten Morgen Hafer-Milch-Mischung im Standmixer (alternativ mit einem Pürierstab) fein pürieren, dabei eventuell noch etwas Milch zugeben. In 2 Gläser (à ca. 300 ml) füllen. Smoothies mit Honig beträufeln, eventuell mit Himbeeren, Mandelblättchen und Haferflocken bestreuen.

VEGANE VARIANTE

Sie können die Milch auch 1 : 1 durch eine pflanzliche Alternative ersetzen. Unser Tipp: Mandeldrink harmoniert wunderbar mit den weiteren Smoothie-Zutaten. Zum Süßen Ahornsirup verwenden.

GESEHEN BEI **BLOG.NAEHMARIE.DE**

DAS DEKO-

Wochenend-PROJEKT

DIE TAGE WERDEN LANGSAM WIEDER LÄNGER UND WÄRMER. VÖGEL ZWITSCHERN UND BLÜMCHEN SPRIESSEN. HÖCHSTE ZEIT, DEN FRÜHLING WILLKOMMEN ZU HEISSEN – ETWA MIT DIESEM HÜBSCHEN BLUMENKRANZ

DAS BRAUCHT MAN:

Für den Blumenkranz:

- *Metall- oder Holzring (Ø 50 cm)*
- *Sprühfarbe*
- *Eukalyptus (z. B. Sorte „Populus“ mit Beeren)*
- *Schleierkraut • 2 Pfingstrosen oder ähnlich große Blüten*
- *Blumendraht*
- *Schere, evtl. Zange*

Für den Schriftzug:

- *Papier • Aludraht (Ø ca. 2 mm)*
- *Zange • Klebestreifen*

Foto: Maria Neumeister/ blog.naehmarie.de

UND SO GEHT'S:

Für den Blumenkranz:

1 Metall- oder Holzring in gewünschter Farbe ansprühen (am besten im Freien; Pappe unterlegen) und gut trocknen lassen.

2 Eukalyptus zuschneiden und die Zweige etwas überlappend mithilfe des Blumendrahts am Ring befestigen (s. Foto A). Tipp: Weniger ist mehr und perfekt braucht es auch nicht zu sein! Es sieht sogar besonders schön aus, wenn der Kranz asymmetrisch wird oder ein paar Zweige herausragen.

3 An den Stellen, an denen noch etwas Blumendraht zu sehen ist, kleinere Eukalyptustriebe oder Schleierkraut darüberstecken (s. Foto B), sodass der Draht verdeckt wird.

4 Pfingstrosen etwas kürzen und als Eyecatcher in die vorhandene Konstruktion stecken.

Für den Schriftzug:

5 Gewünschtes Wort in passender Größe und Schreibschrift ausdrucken oder selbst vormalen.

6 Den Aludraht Buchstabe für Buchstabe mit der Zange so in Form biegen, dass er ungefähr der Vorlage entspricht. Fertige Buchstaben mit Klebestreifen auf dem Blatt fixieren (s. Foto C) – das macht das Biegen des ganzen Wortes einfacher. Etwas überschüssigen Draht an beiden Seiten stehen lassen und den Rest mit der Schere entfernen. Drahtenden zu kleinen Haken biegen.

7 Sobald das Wort fertig ist, können einzelne Buchstaben mit der Zange noch etwas in Form gebogen und ausgebessert werden (s. Foto D). Aludraht mit passender Farbe besprühen und gut trocknen lassen.

8 Schriftzug in der Mitte des Metallrings mit den beiden äußeren Haken befestigen. Blumenkranz an Haustür, Fenster oder Wand hängen (dafür eignet sich übrigens wunderbar ein Ringbügel für Tücher) – und sich auf den Frühling freuen.

UND DER REST?

Übrig gebliebene Blumenzweige eignen sich super für diese schmucke Tisch-Deko: Wasser in eine Glasflasche geben, etwas Eukalyptus oder Schleierkraut hineinstecken und eine Kerze in die Öffnung setzen. Fertig!

MMMH, SCHNÜFFEL, SCHNÜFFEL. WENN SO DAS ERSTE MAHL DES TAGES AUSSIEHT, SPRINGE ICH GERN AUS DEN FEDERN!

Foto: House of Food (1), Istockphoto (3), Getty Images (1)

EIN GUTER MORGEN ZUM Brunchen

Während die Kleinen draußen Eier suchen, versammeln sich die Großen um den reich gedeckten Tisch. Klingt stressig? Keine Sorge, denn leckere Frühstücksplatten lassen sich easy vorbereiten. Morgens muss nur noch hübsch angerichtet werden

Fishing for Compliments

MIT LACHSFRIKADELLCHEN, KRABBEN & SOßEN

Frühstücken ohne steife Brise, dafür mit schnellen Fischbuletten aus Stremellachs. Dazu ein Lieblingsdip nach Hausfrauenart, Honig-Senf-Soße und vielen leckeren Kleinigkeiten

ca. 45 Minuten · einfach · Portion ca. 390 kcal · E 21 g · F 18 g · KH 32 g

Zutaten für 6 Personen

1 Zwiebel ▪ 350 g Stremellachs
2 EL Semmelbrösel ▪ 1 TL Meerrettich
Salz, Pfeffer ▪ 2 EL Öl
5 EL Vollmilchjoghurt
3 EL mittelscharfer Senf
4 EL flüssiger Honig ▪ 5 Stiele Dill
500 g kleine Kartoffeln (z. B. Drillinge)
2 rote Zwiebeln ▪ 3 EL Mayonnaise
2 Äpfel (z. B. Elstar)
1 Bio-Zitrone ▪ 250 g Nordssekrabben
2–3 Snack-Gurken ▪ 1 Avocado
250 g Pumpernickeltaler
evtl. Salatblätter zum Anrichten

1 **Am Vortag für die Frikadellen** Zwiebel schälen, fein hacken. Lachs zerzupfen mit Semmelbröseln, Meerrettich sowie Zwiebel mischen. Mit Salz abschmecken. Zu ca. 12 walnussgroßen Bällchen formen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Fischbällchen darin ca. 4 Minuten rundherum braten.

2 **Für die Senfsoße** 1 EL Joghurt, Senf und Honig verrühren. Dill waschen, die Spitzen fein hacken und unter die Senfsoße rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 **Am nächsten Tag** Kartoffeln waschen und in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen, abgießen.

4 Rote Zwiebeln schälen. **Für die Mayo-Apfel-Soße** 4 EL Joghurt und Mayonnaise verrühren. 1 Zwiebel fein würfeln. Äpfel waschen, vierteln und entkernen. 1 Apfel fein würfeln. Mit Zwiebelwürfeln in die Joghurtsoße rühren und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken.

5 Zum Anrichten Rest Zwiebeln und Apfel in Streifen bzw. Scheiben schneiden. Zitrone waschen, in Stücke schneiden. Krabben kalt abspülen, abtropfen lassen. Gurken waschen, längs in Spalten schneiden. Avocado halbieren, entkernen und in Spalten schneiden. Vorbereitete Zutaten, Frikadellen, Soßen und Pumpernickel auf einer Platte nach Belieben mit Salatblättern anrichten. Apfel, Krabben und Avocado mit etwas Zitronensaft beträufeln. Kartoffeln dazureichen.

Foto: House of Food (1), Istockphoto (1)

DIE FRIKADELLCHEN SIND JA EH KALT. ALSO ERST MAL DER HASENBANDE BEI DER EIER-SUCHE ZUGUCKEN

Big-Pancake-Platte

MIT HERZHAFTEN UND SÜßEN TOPPINGS

Knusperspeck, Ahornsirup, Gemüse-Dip oder doch lieber Blaubeerquark – mit was probieren wir die fluffigen Pfannküchlein bloß zuerst? Am besten alles nacheinander. Ein Glück, dass so ein Brunch den ganzen Vor- und vielleicht auch Nachmittag dauert ...

ca. 50 Minuten · einfach · Portion ca. 610 kcal · E 27 g · F 21 g · KH 73 g

Zutaten für 6 Personen

125 g TK-Heidelbeeren
500 g Magerquark
3 EL Zitronensaft
ca. 150 g Ahornsirup
1 Lauchzwiebel
1 Bund Radieschen
Salz, Pfeffer, Zucker
4 Eier (Gr. M) ▪ 300 g Mehl
2 TL Backpulver ▪ 275 ml Milch
ca. 4 EL Butterschmalz
100 g Bacon
evtl. Serrano-Schinken, getrocknete Datteln, Kirschtomaten und frisches Obst zum Anrichten ▪ Backpapier

1 **Am Vortag für den Blaubeer-Dip** Beeren antauen lassen. 250 g Quark mit Zitronensaft sowie 3 EL Ahornsirup verrühren. Beeren unterheben.

2 **Für den Gemüse-Dip** 250 g Quark mit 2–3 EL Wasser glatt rühren. Lauchzwiebel waschen und in feine Ringe schneiden. Radieschen waschen. 4 Radieschen fein raspeln oder hacken. Beides unter den Magerquark rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 **Für die Pancakes** Eier, 1 EL Zucker und 1 Prise Salz schaumig schlagen. Mehl und Backpulver mischen. Erst den Mehl-Mix in 3 Portionen, dann Milch unter die Eimasse rühren.

4 Das Schmalz portionsweise in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Insgesamt 18–20 Pancakes backen, dafür pro Pancake je 1 EL Teig in die Pfanne geben. Ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze backen, dabei einmal wenden. Zugedeckt über Nacht aufbewahren.

5 **Am nächsten Morgen für den Knusperspeck** Baconscheiben nebeneinander auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 180 °C/ Umluft: 160 °C) ca. 12 Minuten knusprig backen. Backofen ausschalten. Pancakes darin aufwärmen, Bacon bis zum Anrichten warm halten.

6 Pancakes, Dips und Speck mit restlichen Radieschen sowie Ahornsirup auf einer großen Platte anrichten und nach Belieben Schinken, Datteln, Tomaten und Obst dazulegen.

Foto: House of Food (1)

Veggie-Platte

MIT GEPICKELTEN EIERN UND DIPS

Think bright! Das ist der Colour-Code dieser Gemüse-Platte: Hier darf alles drauf, was bunt, fröhlich, knackig und frisch ist oder beim Start in den Tag gute Laune verbreitet

ca. 45 Minuten + ca. 12 Stunden Wartezeit · einfach · Portion ca. 580 kcal · E 29 g · F 47 g · KH 10 g

Zutaten für 6 Personen

6 Eier ▪ 1 l Rote-Bete-Saft
4 EL Senfkörner ▪ 8 EL Essig
Salz, Zucker, Pfeffer, Cayennepfeffer ▪ 1 kleiner Rettich (ca. 250 g) ▪ 20 g Bärlauch
250 g Schmand
5 EL Zitronensaft
1 Glas Röstpaprika (365 ml)
500 g grüner Spargel
2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl ▪ 100 g Oliven
ca. 300 g Käse (Stück; z. B. Pecorino, Emmentaler)
150 g gefüllte Kirschpaprika
1 Fladenbrot
evtl. Schwarzkümmel, Walnüsse und Kresse zum Bestreuen

1 **Am Vortag** Eier in ca. 9 Minuten hart kochen. Inzwischen Rote-Bete-Saft, Senfkörner, Essig, 2 TL Salz und 1 EL Zucker in einem Topf 2–3 Minuten köcheln. Sud abkühlen lassen. Rettich schälen. Eier kalt abschrecken, auskühlen lassen und pellen. Mit Rettich in den Sud legen. Über Nacht zugedeckt kalt stellen.

2 **Für den Bärlauch-Dip** Bärlauch waschen und fein hacken. Schmand, bis auf 1 EL, mit 2 EL Zitronensaft und Bärlauch verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 **Für den Paprika-Dip** Röstpaprika, 1 EL Schmand und 2 EL Zitronensaft in einem hohen Rührbecher mit dem Stabmixer pürieren. Mit Salz, Cayennepfeffer und etwas Paprikasud abschmecken.

4 Spargel waschen, untere Enden abschneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen. Spargel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten braten. Mit 1 EL Zitronensaft ablöschen, mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen.

5 **Am nächsten Tag** zum Anrichten Rettich und Eier aus dem Rote-Bete-Sud heben, trocken tupfen. Eier halbieren, Rettich in feine Scheiben schneiden. Mit Dips, Spargel, Oliven, Käse und den gefüllten Kirschpaprika auf einer großen Platte anrichten. Fladenbrot dazureichen. Nach Belieben mit Schwarzkümmel, Nüssen und Kresse bestreuen.

Foto: House of Food (1), Istockphoto (2)

IM HOHEN
GRÜNEN GRAS,
DA SITZT DER
OSTERHAS'.
SCHAUT SICH UM
IN ALLEN ECKEN,
UM BUNTE
EIER ZU
VERSTECKEN

MAMI, ICH HABE ALLE VERSTECKE GEFUNDEN. BEKOMME ICH JETZT AUCH EIN STÜCK KÄSE-KUCHEN MIT ERDBEEREN?

Cheesecake-Platte

MIT FRÜCHTEN UND ZWEIERLEI SOßEN

Und zur späteren Morgenstund heißt es dann: „Ich bin so satt, ich mag kein Bla... oh, Kuchen!“
Ein Stück geht doch immer – gern mit viel Obst und Keksen für drunter und drüber

ca. 1¼ Stunden + ca. 12 Stunden Wartezeit · einfach · Portion ca. 480 kcal · E 10 g · F 25 g · KH 50 g

Zutaten für 6–8 Personen

2 Eier (Gr. M)
150 g Zucker ▪ Salz
2 Päckchen Vanillezucker
400 g Doppelrahmfrischkäse
100 g Schlagsahne
2 EL Speisestärke
400 g Erdbeeren
150 g Himbeeren
1 Pitahaya ▪ 1 Mango
2 Kiwis ▪ ca. 8 Physalis
ca. 8 Vollkornkekse (z. B. „Hobbits“)
ca. 100 ml Karamellsoße (Flasche)
evtl. essbare Blüten
Fett und Mehl für die Form
Alufolie

1 **Am Vortag** Springform (22 cm Ø) fetten, mit Mehl ausstäuben und mit Alufolie wasserdicht einschlagen. **Für den Käsekuchen** Eier, Zucker, 1 Prise Salz und 1 Päckchen Vanillezucker mit den Schneebesen des Rührgeräts ca. 3 Minuten schaumig aufschlagen. Nacheinander Frischkäse und Sahne, dann Stärke unterrühren.

2 Masse in der Form glatt streichen. In eine größere ofenfeste Form setzen. „Doppel-Form“ in den vorgeheizten Ofen (E-Herd: 160 °C/Umluft: 140 °C) stellen. So viel heißes Wasser in die größere Form gießen, bis die Springform ca. 2 cm hoch im Wasser steht. Ca. 50 Minuten backen.

3 Kuchen im ausgeschalteten Ofen bei leicht geöffneter Ofentür ca. 45 Minuten ruhen lassen, dann herausnehmen, Folie entfernen und über Nacht kalt stellen.

4 **Am nächsten Tag** Kuchen vorsichtig aus der Form lösen und auf eine große Platte setzen. Erdbeeren waschen, klein schneiden und Hälfte Erdbeeren mit 1 Päckchen Vanillezucker pürieren. Die Himbeeren verlesen. Pitahaya, Mango und Kiwis schälen bzw. waschen und in Scheiben oder Stücke schneiden. Physalis öffnen. Vorbereitete Früchte, Kekse und Soßen in Schälchen anrichten. Nach Belieben mit Blüten verzieren.

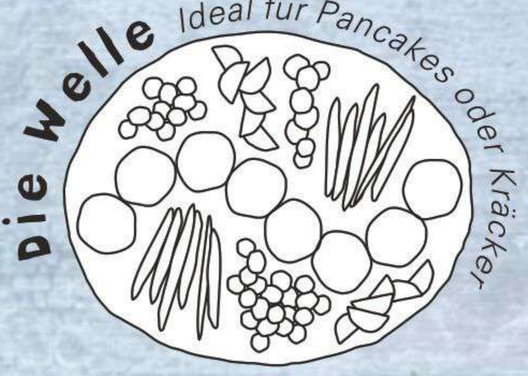
Foto: House of Food (1), Istockphoto (1)

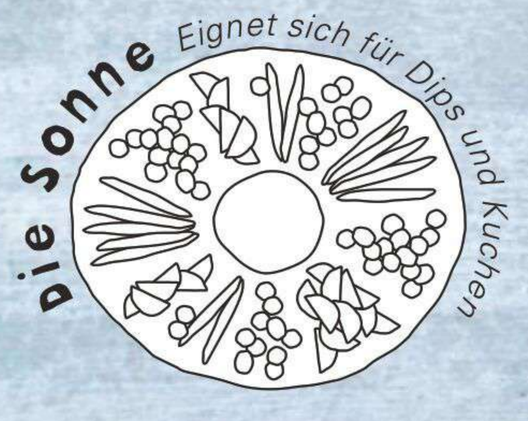
Brunch-Basics

Ein bisschen Sortieren, das hilft auf jeden Fall beim Anrichten unserer Platten. Gilt aber auch für die Planung, die dieses Jahr so einfach wie noch nie wird

BAU-PLAN

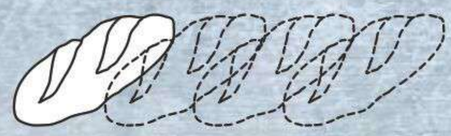
Machen Sie sich schon vorher Gedanken, wie Ihre Platte aussehen soll (drei Vorschläge finden Sie unten). Am besten legen Sie zuerst Ihren Hero fest. Dips und Soßen können in Schüsseln dazu angerichtet werden. Mit Früchten, Gemüse, Wurst, Käse oder Brot dann die Lücken füllen. Nüsse, essbare Blüten oder Kräuter kommen zum Schluss.





DER RICHTIGE UNTERGRUND

Für die Foodplatten eignen sich große **Holzbretter, Metall- oder Schieferbords** und natürlich **Servier- oder Kuchenplatten** aus Porzellan. Nichts davon im Haus? Eine große **Auflaufform** oder ein **Tablett** tut es auch. Einfach mit Brotpapier auskleiden, schon sieht es hübsch aus.



MENGEN-LEHRE

Pro Person können Sie insgesamt mit 2 Brötchen, ½ Baguette oder ca. 3 Scheiben Schwarzbrot rechnen. Bei Getränken plant man 2–3 Tassen Kaffee oder Tee, 2 Gläser Sekt, 1–2 Gläser Saft und ½ Liter Wasser pro Person ein.

Das Auge isst mit

Je bunter die Foodplatte, desto mehr macht sie Appetit. Tomaten, Trauben oder Radieschen sehen hübscher aus, wenn sie Grün und Stiel behalten. Auch Bananen oder Avocados machen sich aufgeschnitten mit Schale besser.

checkliste für Extras

Butter und Frischkäse sind außerdem eine gute Idee. Genau wie Schüsselchen für Abfälle, Spiele für die Kids und schöne Hintergrundmusik. **Und unbedingt an Servietten denken!**

Tee-Pairings

Sie haben sich für eine Platte entschieden? Diese Tees können wir wärmstens dazu empfehlen: Zu Gemüse und Fisch passt beispielsweise **grüner Tee,** während **schwarzer Tee** super mit Pancakes harmoniert. Zum Kuchen schmeckt besonders **weißer Tee.** Oder lieber koffeinfrei? **Rooibos-Tee** kann man sowohl zu Kuchen und Pancakes als auch zu Gemüse trinken. Als Verdauerli nach dem Essen wäre **Kräutertee** noch eine Option.

UPS, ES PASST NICHT ALLES AUF DIE PLATTE? VORHER SCHON EIN PAAR SCHÜSSELCHEN UND GLÄSER DAFÜR BEREITSTELLEN

Foto: House of Food (1); Illustration: Michaela Könecke

100% BIO.

Ohne Wenn,
ohne Aber,
ohne Künstlich.

Feine Kräuter, würziger Hopfen und duftender Lavendel: Unser Abendtraum® begleitet Sie ganz entspannt und genussvoll durch den Abend. Wer braucht da noch Zusätze?

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

BIO SEIT 1979

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

DE-ÖKO-001

Survival Rezept

ES GIBT MOMENTE IM LEBEN, DA BRAUCHEN WIR SCHNELL EINE LECKERE ALTERNATIVE. ETWA, WENN DIE **KLEINE BÄCKEREI MIT DEN WELTBESTEN TÖRTCHEN UNERWARTET BETRIEBSFERIEN MACHT,** UNSERE FREUNDE ABER BALD VOR DER TÜR STEHEN

MARZIPAN-KÜCHLEIN AUS DEM VORRAT

200 g Marzipanrohmasse raspeln oder fein zerzupfen. **1 Prise Salz** und nacheinander **3 Eier (Gr. M)** zugeben, mit den Schneebesen des Rührgeräts zu einer glatten Masse verrühren. Teig in 6 gefettete Mulden eines Muffinblechs verteilen. Im heißen Ofen (E-Herd: 160 °C / Umluft: 140 °C) ca. 25 Minuten backen, bis die Muffins goldbraun sind. Abkühlen lassen und mit etwas **Schmand**, **Joghurt** oder **Sahne** sowie einem **Klecks Kirsch- oder Erdbeerkonfitüre** genießen. Keiner wird die Bäckerei-Törtchen vermissen – alle werden nur nach dem tollen Muffin-Rezept fragen.

Foto: Istockphoto; Illustration: Michaela Könecke

Ich bin dann mal weg …

Foto: Getty Images; Illustration: Adobe Stock

DER OSTERHASE MACHT PAUSE

Backen ohne Eier

Meister Lampe hat die Schnauze voll. Keine Lust mehr auf das Gehoppel von einem Osternest zum nächsten. Bei so viel Arbeit sehnt sich auch die beste Schnüffelnase mal nach einer Auszeit. Die sei dem Langohr gegönnt. Denn wir wissen auch ohne Eier, wie beim Backen der Hase läuft

Hattu Eier? Nein? Dann back doch ohne

Das richtige Plätzchen

Zugluft mag der Hefeteig gar nicht. Deswegen Fenster zu und Teig in einer Schüssel mit einem sauberen Geschirrtuch abdecken. Er soll es warm und kuschelig haben. Ein gut geeigneter Ruheort ist zum Beispiel der leicht vorgeheizte Backofen. Die genaue Anleitung dazu gibt's ab Seite 58.

Foto: House of Food; Illustration: Adobe Stock

KIRSCH-SCHNECKEN

mit Zitronen-Frosting

Mehl, Milch, Butter, Hefe – mehr braucht es nicht für einen fluffigen Teig. Konfitüre drauf, aufrollen und backen. Fertig ist das Ostergebäck, auch ohne Hilfe vom flauschigen Ei-Lieferanten

ca. 1½ Stunden + ca. 2 Stunden Wartezeit · nicht so schwer

Stück ca. 330 kcal · E 6 g · F 9 g · KH 55 g

Zutaten für ca. 12 Stücke

250 ml Milch ▪ 500 g Mehl
1 Päckchen Trockenhefe
50 g + 2 EL Zucker
Salz ▪ 75 g weiche Butter
1 Glas (350 g) Kirschkonfitüre
Zimt ▪ 50 g Schlagsahne
50 g Schmand
abgeriebene Schale von
½ Bio-Zitrone
Mehl für die Arbeitsfläche
Fett und Mehl für die Form
Backpapier

1 **Für den Hefeteig** Milch erwärmen. Mehl mit Hefe, 50 g Zucker und 2 Prisen Salz in einer Schüssel mischen. Milch zugießen. Mit den Knethaken des Rührgeräts zu einem geschmeidigen Teig verkneten, dabei Butter in Stücken unterkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

2 Eine Kastenform (8 x 23 cm; 1,5 l Inhalt) fetten und mit etwas Mehl ausstäuben. Hefeteig auf mehlierter Arbeitsfläche kurz kneten, dann rechteckig (ca. 40 x 50 cm) ausrollen. Konfitüre glatt rühren, auf den Teig streichen, dabei 1–2 cm Rand frei lassen. Von der langen Seite her aufrollen und in 6 Stücke schneiden. Schnecken aufrecht nebeneinander in die Form setzen. Ca. 30 Minuten zugedeckt gehen lassen.

3 1 EL Zucker mit 1 TL Zimt mischen, über die Schnecken streuen. Kuchen im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 180 °C/ Umluft: 160 °C) 40–50 Minuten backen, dabei nach ca. 20 Minuten abdecken.

4 Den Kuchen aus dem Ofen nehmen und ca. 20 Minuten abkühlen lassen. Dann vorsichtig aus der Form stürzen und auskühlen lassen.

5 **Für das Frosting** Sahne, Schmand, 1 EL Zucker sowie Zitronenschale mit den Schneebesen des Rührgeräts cremig rühren und auf die Kirsch-Schnecken streichen.

MARMOR-PETITS-FOURS

mit Schoko-Ganache

Man muss kein verrücktes Kaninchen sein, um ohne Ei, Milch und Butter zu backen. Alte Backhasen benutzen stattdessen Essig und Öl für saftigen Kuchengenuss

ca. 1 Stunde + ca. 1½ Stunden Wartezeit · einfach · Stück ca. 500 kcal · E 4 g · F 29 g · KH 51 g

Zutaten für ca. 8 Stück

50 g Kokosöl
175 g Mehl ▪ 150 g Zucker
1 TL Backpulver ▪ Salz
1 EL Apfelessig
1 TL Vanilleextrakt
80 g Nussnugatcreme
150 g Zartbitterkuvertüre
150 g Schlagsahne
evtl. essbare Blüten zum Verzieren (s. Tipp)
Backpapier

1 Eine kleine ofenfeste Form (ca. 22 x 22 cm) mit Backpapier auslegen. Kokosöl schmelzen. Mehl, Zucker, Backpulver und 1 Prise Salz in einer Schüssel mischen. 2 kleine und 1 etwas größere Mulde in den Mehl-Mix drücken. Essig, Vanilleextrakt und Öl jeweils in die Mulden geben. 250 ml kaltes Wasser zur Mehlmischung gießen. Alles mit einem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren.

2 3 EL Teig abnehmen und mit Nussnugatcreme verrühren. Hellen Teig in die Form geben. Dunklen Teig in Klecksen daraufgeben und mit einer Gabel spiralförmig unterziehen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) etwa 35–40 Minuten backen. Herausnehmen, auskühlen lassen.

3 Kuvertüre hacken. Die Sahne erhitzen, vom Herd ziehen, Kuvertüre darin schmelzen und ca. 20 Minuten abkühlen lassen. Kuchen aus der Form heben, mit der Ganache bestreichen und ca. 30 Minuten kalt stellen.

4 Kuchen in ca. 16 Würfel (à ca. 5 x 5 cm) schneiden. Jeweils 2 Würfel aufeinandersetzen, vorsichtig andrücken. Nach Belieben mit Blüten verzieren.

Mehr als nur Deko

Frühlingsgefühle auf dem Teller: Blüten von Bärlauch, Löwenzahn, Schnittlauch sowie Gänseblümchen, Duftveilchen oder Schlüsselblumen können problemlos gegessen werden. Zu finden sind sie in Bio-Märkten, direkt beim Gärtner oder dank der richtigen Samenmischung im eigenen Beet. Saisonal unabhängig und genauso hübsch ist ein getrockneter Blütenmix, zum Beispiel für 4,99 €/ 100 g über justspices.de.*

** Zzgl. Versandkosten*

Essbare Blüten schmecken nicht nur kleinen Mümmelmännern …

Foto: House of Food; Illustration: Adobe Stock

Knet-Geheimnis

Knusprig und leicht plundrig soll der Teig sein: Dafür die Zutaten nur so lange verkneten, bis der Teig gerade eben zusammenhält – es dürfen sogar noch kleine Fettstückchen zu sehen sein. Da Margarine schnell schmilzt, diese vorher würfeln und noch mal kalt stellen. Oder Kokosfett (z. B. Palmin) benutzen. Das wird beim Kneten nicht so schnell weich.

Vegan

Foto: House of Food; Illustration: Adobe Stock

BEEREN-TARTE

mit Pistazien-Topping

Nein, Backs Bunny hat im Mürbeteig kein Ei versteckt. Der kommt wunderbar ohne aus. Aber unter der knusprigen Gitter-Haube wartet eine fruchtige Überraschung darauf, vernascht zu werden

ca. 1½ Stunden + Wartezeit · einfach · Stück ca. 320 kcal · E 5 g · F 14 g · KH 41 g

Zutaten für 10–12 Stücke

400 g Mehl
160 g kalte vegane Margarine
70 g + 50 g + 2 EL Zucker
Salz
1½ EL Apfelessig
500 g TK-Beerenmix
abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
2 EL Speisestärke
50 g gemahlene Mandeln
1–2 EL Pistazienkerne
Mehl für die Arbeitsfläche
Fett für die Form

1 **Für den Teig** Mehl und kalte Margarine in Stücken in einer Schüssel mit den Fingern etwas zerreiben. 70 g Zucker, 1 Prise Salz, Essig und 8 EL sehr kaltes Wasser zügig zu einem Teig verkneten, der eben zusammenhält. Teig halbieren. Zugedeckt ca. 30 Minuten kalt stellen.

2 **Für den Boden** 1 Teighälfte auf etwas Mehl ausrollen (ca. 26 x 32 cm). Eine gefettete Tarteform mit Hebeboden (ca. 22 x 28 cm; ersatzweise runde Springform, 28 cm Ø) damit auslegen, am Rand vorsichtig andrücken. Kurz kalt stellen.

3 Inzwischen **für die Füllung** gefrorene Beeren, 50 g Zucker, Zitronenschale und Stärke mischen. Rest Teig auf etwas Mehl 2–3 mm dünn ausrollen. In ca. 4 cm breite Streifen schneiden.

4 Den Teigboden mit Mandeln bestreuen, den Beerenmix darauf verteilen. Die Teigstreifen gitterförmig darauflegen. Eventuell überstehenden Teig nach innen auf das Gitter klappen. Gitter dünn mit Wasser bepinseln, mit 2 EL Zucker bestreuen. Die Tarte im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 50–55 Minuten backen.

5 Tarte aus dem Ofen nehmen, in der Form auskühlen lassen und vorsichtig aus der Form heben. Pistazien grob hacken und über die Tarte streuen.

BISCUIT LAYER CAKE

mit Erdbeersahne

Öhrchen gespitzt und aufgepasst: Denn wir meinen damit das amerikanische Buttermilch-Gebäck. Nur, dass wir keine kleinen Brötchen backen, sondern eine großartige Torte

ca. 1¼ Stunden + ca. 2 Stunden Wartezeit · nicht so schwer · Stück ca. 320 kcal · E 5 g · F 19 g · KH 32 g

Zutaten für 8–10 Stücke

325 g Mehl
1 Päckchen Backpulver
Salz
125 g kalte Butter
250 g + 2 EL Buttermilch
3 TL flüssiger Honig
250 g Schlagsahne
2 Päckchen Vanillezucker
250 g Erdbeeren
Mehl für die Arbeitsfläche
Fett und Mehl für die Form

1 **Für den Teig** Mehl, Backpulver und 1 Prise Salz mischen. Kalte Butter in Stücken zugeben. Alles mit den Händen fein krümelig zerreiben (alternativ in zwei Portionen in einem Universalzerkleinerer in wenigen Sekunden zerkrümeln).

2 250 g Buttermilch sowie 2 TL Honig mit einem Teigschaber unterrühren, bis der Teig gerade zusammenhält. Den Teig auf die gut mehlierte Arbeitsfläche geben, mit mehlierten Händen leicht zusammenkneten und zu einem ca. 2 cm dicken Rechteck formen.

3 Eine kurze Teigseite um etwa ein Drittel nach innen schlagen, die andere kurze Seite darüberklappen. Mit der Teigrolle etwa 2 cm dick ausrollen, erneut die kurzen Seiten nach innen klappen. Vorgang noch zweimal wiederholen.

4 Eine Springform (18 cm Ø) fetten und mit Mehl ausstäuben. Gefalteten Teig leicht rund formen und in die Form geben. 2 EL Buttermilch und 1 TL Honig verrühren. Den Teig damit bestreichen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 180 °C) ca. 40 Minuten backen (Stäbchenprobe). Kuchen herausnehmen, auskühlen lassen.

5 **Für die Füllung** Sahne mit Vanillezucker steif schlagen. Die Erdbeeren waschen, die Stielansätze entfernen und, bis auf einige für die Deko, klein würfeln. Erdbeerwürfel unter die Sahne heben.

6 Ausgekühlten Kuchen waagerecht halbieren. Untere Hälfte auf eine Tortenplatte setzen. Etwa drei Viertel der Sahne daraufgeben. Oberen Boden daraufsetzen. Mit Rest Sahne und Beeren verzieren.

Hasis Erdbeer-Tipp:
Aroma-Früchte gibt es jetzt schon aus Gewächshäusern in den Niederlanden

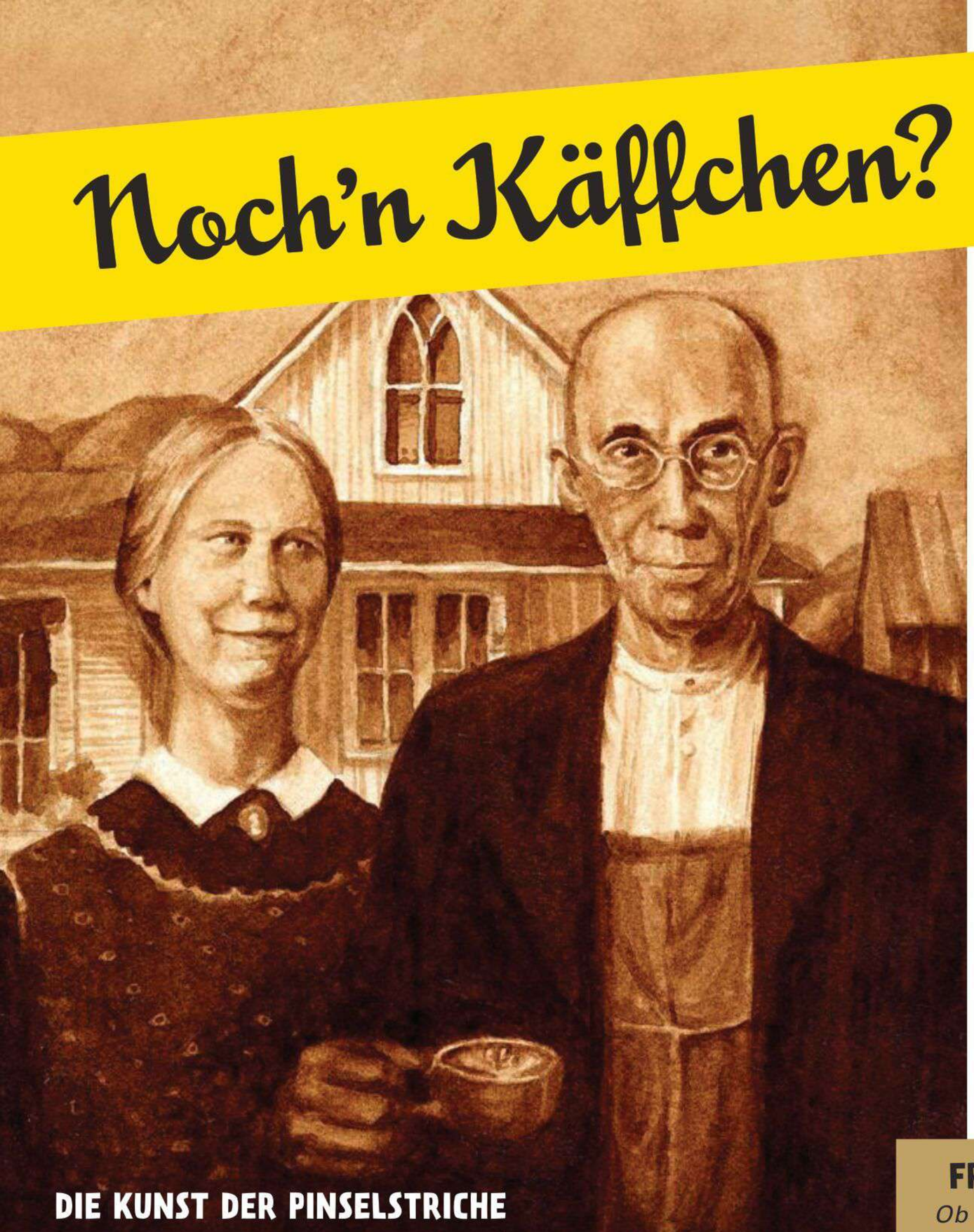
Biscuits in Mini

Dafür Teig nach dem dritten Falten ca. 2 cm dick ausrollen. 8 Kreise (à 7–8 cm Ø) ausstechen und diese auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Im heißen Ofen 15–20 Minuten backen. In den USA gibt's die Brötchen oft als Beilage zu herzhaftem Essen. Sie schmecken aber auch mit Crème fraîche und Marmelade – so wie englische Scones.

Foto: House of Food; Illustration: Adobe Stock

Noch'n Käffchen?

Heißgetränk mit ungeahnten Talenten: Egal ob Interior-Design oder Malerei – der Wachmacher ist seit Jahren **Muse und Werkzeug vieler Künstler.** Wir bestaunen das natürlich am liebsten bei einem Käffchen …



DIE KUNST DER PINSELSTRICHE

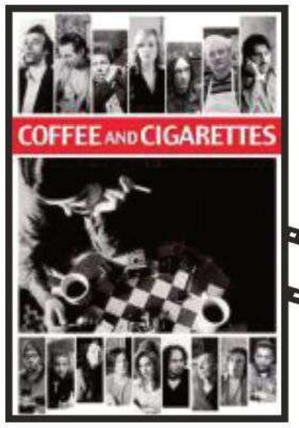
Ihren Ursprung hat die Kaffeemalerei (eine Form der Aquarellmalerei) im Paris des 17. Jahrhunderts. Kaffeehäuser prägten dort das kulturelle Leben. Für ärmere Künstler wurde das Getränk schnell mehr als nur Genussmittel: Sie konnten sich teure Farben nicht leisten und entdeckten Kaffee als günstigere Farbalternative. Moderne Werke finden sich auf Instagram unter #coffeepaintings

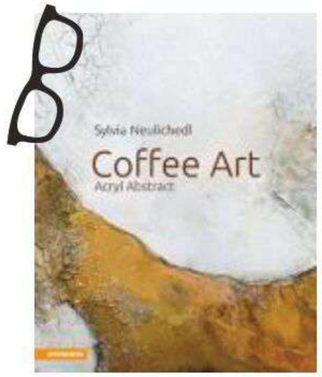
STILVOLLES UPCYCLING

Der spanische Designer Raúl Laurí hat eine Technik entwickelt, mit der er Kaffeesatz in einzigartige Interior-Hingucker verwandelt. Pendelleuchte „Kamaria", ab 465 €, decafe.es

LEINWAND-GENUSS

In „Coffee and Cigarettes" (auf DVD; Blue-ray) von Indie-Ikone Jim Jarmusch philosophieren Stars und No-Names in elf Episoden bei Kaffee und blauem Dunst übers Leben. Sehenswert!





EIN BUCH FÜR LIEBHABER

Sylvia Neulichedls Bildband „Coffee Art" ist eine Hommage an die braune Bohne – voller Kunst, anregender Lebensweisheiten und Anekdoten. 80 Seiten, 29,90 €, Athesia Tappeiner Verlag

FRIDA MEETS LATTE-ART

Ob Meisterwerk oder Selfie – der Kaffee-Drucker „Ripple Maker" sprüht kleine Kunstwerke aus Kaffee-Extrakt aufs Heißgetränk. Das teure Hightech-Gerät lässt sich zurzeit nur in exklusiven Hotels bestaunen.

Foto: Karen Eland/Shutterstock, Tomer Foltyn Photography, PR (3)

Klassiker bleibt *Klassiker*

MAGNUM®
lebe deinen genuss

Wer hat es noch nicht erlebt? Einem ersten Mal wohnt oft ein Zauber inne. In unserem Fall brauchte es dafür einfach nur die perfekte Kombination aus knackiger Schokolade, Mandeln aus Kalifornien und köstlichem Vanilleeis. Nicht mehr, aber auch nicht weniger für die Geburt eines Klassikers. Und während wir Zeugen wurden, wie Fernseher größer, Telefone kleiner und die Sommer wärmer wurden, blieben wir immer ganz bei uns – seit über 30 Jahren. In all den Jahren haben wir gelernt, dass „für immer“ keine lange Zeit ist, solange man genießt. Denn es spielt keine Rolle, ob wir 30, 90 oder 100 Jahre alt sind. Ein Klassiker ist zeitlos.

FÜR EIN

Dessert

IST IMMER NOCH PLATZ

5-ZUTATEN-WUNDER:
Weißer Schokopudding

Die süße Creme ist im Löffelumdrehen gekocht – und weil sie sooo lecker ist, genauso schnell verputzt …

ca. 15 Minuten +
ca. 1½ Stunden Wartezeit
einfach
Portion ca. 390 kcal
E 6 g · F 25 g · KH 36 g

Zutaten für 4 Personen

100 g weiße Schokolade
40 g Speisestärke
500 ml Milch ▪ 2 EL Zucker
125 g Crème double

1 Etwa ein Drittel der Schokolade mit einem Sparschäler zu Spänen abziehen, kalt stellen. Rest Schokolade fein hacken. Stärke und ca. 100 ml Milch glatt rühren.

2 Zucker, übrige Milch und Crème double in einem Topf unter Rühren aufkochen. Vom Herd nehmen, die Stärke-Mischung mit einem Schneebesen einrühren und ca. 2 Minuten köcheln. Gehackte Schokolade zugeben und unter Rühren darin schmelzen.

3 Pudding in 4 Gläser (à ca. 150 ml Inhalt) füllen, abkühlen lassen und ca. 1 Stunde kalt stellen. Pudding mit weißen Schokospänen bestreuen.

AUF DER SUCHE NACH CRÈME DOUBLE?

Crème double („Doppelrahm-Sahne“) ist gehaltvoller und hat eine festere Konsistenz als Schlagsahne. Sollte es in Ihrem Supermarkt keine geben: Sie können sie hier durch Crème fraîche oder Mascarpone ersetzen.

Foto: House of Food; Illustration: Stocksy

Mille ... – was? Zu Deutsch bedeutet Millefeuille „tausend Blätter".

Du bist ja ganz schön knusper!

Rhabarber-Millefeuille „VANILLA HIGH“

Ach, du süßes Schnittchen: endlich eine Schichtarbeit, die richtig Spaß macht – ganz besonders beim Aufknuspern!

ca. 50 Minuten + ca. 1½ Stunden Wartezeit · nicht so schwer

Stück ca. 390 kcal · E 7 g · F 20 g · KH 45 g

Zutaten für 8 Stück

200 g Rhabarber ▪ 4 TL + 60 g Zucker ▪ 1 Packung Blätterteig (270 g; Kühlregal) ▪ ½ Vanilleschote ▪ 250 ml Milch 2 Eigelb ▪ 3 EL Speisestärke 3 TL Butter ▪ 100 g Schlagsahne ▪ *Puderzucker zum Bestäuben* ▪ *Backpapier*

1 Rhabarber waschen, putzen und in Stücke schneiden. Mit 3–4 EL Wasser und 4 TL Zucker aufkochen, ca. 5 Minuten zu einem Kompott einköcheln. Auskühlen lassen.

2 Inzwischen Ofen vorheizen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 180 °C). Teig entrollen, in 24 Rechtecke (à 4 x 10 cm) schneiden. Auf 2 mit Backpapier belegte Bleche legen, je mit einem Stück Backpapier bedecken und mit einem zweiten Blech beschweren. Im heißen Ofen ca. 12 Minuten backen. Herausnehmen, abkühlen lassen.

3 Vanilleschote längs aufschneiden, Mark herauskratzen. Beides mit Milch aufkochen. Vom Herd nehmen, ca. 10 Minuten ziehen lassen. Eigelb, 60 g Zucker und Stärke schaumig schlagen, unter die Vanillemilch rühren (vorher Schote entfernen). Im Topf bei schwacher Hitze unter Rühren eindicken. Vom Herd nehmen, Butter unterrühren. Auskühlen lassen. Sahne steif schlagen und unterheben.

4 Creme in einen Spritzbeutel mit Lochtülle geben und auf 16 Teig-Rechtecke spritzen. Kompott darauf verteilen. Je 2 der Rechtecke aufeinandersetzen. 1 Blätterteig-Rechteck als Deckel daraufsetzen. Mit Puderzucker bestäuben.

Foto: Are Media Syndication

IMPRESSUM

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

Herausgeberin: Sabine Ingwersen

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

Redaktion: Beate Diop, Doris Gibson, Nadine Salchow
Food & Foto Experts: Lisa Opitz, Tjitske Schrieks
Gestaltung: Michaela Könecke, *Food & Foto Experts:* Insa Krebs
Mitarbeiter dieser Ausgabe: Iris Soltau (Text, fr.)

Produktionsleitung: Bianca Schwarz
Photo Director: Geraldin Pavone
Producer: Melanie Schmitt
Fotografen: Andrea Girard, Katja Münch, Tobias Pankrath, Olfert Poelen, Jasper Ehrich (fr.)
Foodstyling: Andy Braumann, Anne Frier, Marco Micluic, Katharina Wetjen, Iskander Madjitov (fr.)
Styling: Katja Danowsky, Aylene Ruschke, Laura Vaupel, Sherine Petersen (fr.)
Schlussredaktion: SchlussBlick

Verlagsleitung: Malte Jensen
Objektleitung: Olga Nizhegorodtseva

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

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

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

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

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

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

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

Printed in Poland. LECKER (USPS no Pending) is published 10 times p.a. by Bauer Media Group. Subscription price for USA is $ 80.00 p.a. K.O.P.: German Language Pub., 153 S Dean St, Englewood NJ 07631. Application to mail at Periodicals Rates is pending at Englewood NJ 07631 and additional mailing offices. Postmaster: Send Address changes to: Lecker, GLP, PO Box 9868, Englewood NJ 07631

HOUSE of FOOD

KÜCHEN Stories

DAS LETZTE WORT HAT DER HUNGER

Kochen für echte Wikinger

Achtung, dies ist ein Warnhinweis. Es gibt Dinge, die sollten Sie einfach niemals googeln. Unsere Autorin jedenfalls ist auf der Suche nach dem passenden Kochbuch verrückt geworden (und zwar nicht nach Hack)

Meine Küche hat ein Regal für Kochbücher, in dem bislang nur das Oma-Erbstück „Ich helf dir kochen“ aus dem Jahr 1956 steht. Bisschen dürftig, dachte ich, und wollte ein paar neue hübsche Ratgeber dazushoppen. Nicht ahnend, in welchem Paralleluniversum ich landen würde, tippte ich „Kochbücher“ ins Suchfeld – und verschwand für Stunden im schwarzen Loch der Köchelliteratur. Da gab’s Kochbücher für Singles, für Angeber, für Faule, für Saunierer („Vom Aufguss zum Hochgenuss“) und für Harry-Potter-Fans (wer trinkt eigentlich dieses „warme Butterbier“? Kinder?). MacGyver-Typen lassen sich herausfordern von „Kochen ohne Strom“, „Kochen im Wohnmobil“ und „Kochen in der Spülmaschine“. Wahnsinn. Oder, wie es im Kochbuch-Kosmos so schön heißt: verrückt. „Verrückt nach Sauerteig“, „Verrückt nach Hack“, „Verrückt nach Tomatensoße“ und „Verrückt nach Meer – Das Kreuzfahrtkochbuch“, das leider nicht verrät, wie man entspannt ein Buffet für 4000 Freunde zaubert. Männer am Herd wollen, gähn, „Kochen ohne Firlefanz“. Und Frauen werden zur Superheldin mit „Wonder Woman: Das offizielle Kochbuch“ und servieren „Amazonen Frittata“ oder „Griechische Gladiatoren Kartoffeln“.

Da fühlte ich mich persönlich jetzt nicht so abgeholt, genauso wenig wie von „Das Parlament kocht – Was Politiker so anrichten“ mit Lieblingsrezepten von Angela (Grünkohl) und Olaf (Frühlingssuppe). Nach der Recherche klappte ich müde mein Notebook zu. Fragen über Fragen: Stellt sich jemand ernsthaft „Frittieren für Dummies“ ins Regal? Kann auch ein Bayer mit dem „Wikinger Kochbuch“ glücklich werden? Und wo finde ich den Band „Die besten Gerichte für eine mittelgute Köchin, die sich tendenziell überschätzt, zu viel Salz ins Essen haut und einen wählerischen Teenager am Tisch sitzen hat“? Bis ich dieses Buch in der Hand halte, gibt’s weiter Toast Hawaii.

IRIS SOLTAU

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

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

Jetzt LECKER empfehlen und Prämie sichern!

PRÄMIE!

Wok mit Deckel

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

Multischneider

Das innovative Küchen-Multitalent verbindet die Highlights der bewährten Genius-Produkte. Multischneider zum Würfeln, Stifteln, Vierteln, Achteln und Hobeln, Reiben, Transportieren und Aufbewahren. Zuzahlung nur 12€!

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

30 € Gutschein zur Wahl

Ihre Abo-Vorteile: • 2 Hefte GRATIS bei Bankeinzug • Keine Zustellgebühr im 1. Jahr • Immer sicher und bequem zu Ihnen nach Hause

Jetzt bestellen!

Bauer Vertriebs KG
LECKER
Brieffach 14305
20086 Hamburg

Coupon bitte vollständig ausfüllen, unterschreiben und gleich abschicken.

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

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

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

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

PRÄMIE FÜR DEN WERBER

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

635 02 02228384
LE #04/21 - 6227

(11) ☐ **WMF Wok mit Deckel, zzgl. 12 €***
(14) ☐ **GENIUS Nicer Dicer Fusion Multischneider, zzgl. 12 €**
(3) ☐ **30 € Aral SuperCard**
(28) ☐ **30 € REWE Gutschein**
(9) ☐ **30 € IKEA Gutschein**
(1) ☐ **30 € Amazon.de Gutschein**

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

Name

Vorname

Geburtsdatum

Straße, Hausnr.

PLZ, Ort

E-Mail (für evtl. Rückfragen)

Telefon

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

NEUER ABONNENT

JA! Ich bin der neue Abonnent von LECKER.
Ja, ich möchte LECKER für mind. 1 Jahr von der Bauer Vertriebs KG, Meßberg 1, 20078 Hamburg, beziehen. Das Abo verlängert sich jeweils um ein weiteres Jahr, wenn ich es nicht bis drei Monate vor Ablauf in Textform kündige. Ich erhalte LECKER 10x im Jahr zum gleichen Preis wie am Kiosk, zzt. für nur 4,20 € pro Heft, direkt ins Haus geliefert. Die Zustellung erfolgt im 1. Jahr kostenlos, denn das Porto übernimmt der Verlag für mich! Ich spare dadurch 4 €. Danach wird pro Heft eine Zustellgebühr von nur 0,40 € erhoben. Ich darf mich in ca. 4 bis 8 Wochen auf mein erstes Heft freuen. Das Angebot gilt nur in Deutschland und solange der Vorrat reicht, Preise inkl. MwSt.

Name

Vorname | Geburtsdatum

Straße, Hausnr.

PLZ, Ort

E-Mail (für Kundenkorrespondenz)

Telefon

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

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

IBAN | Bankleitzahl | Kontonummer

Kontoinhaber (Name, Vorname)

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

Datum, Unterschrift

LECKER-Hausbar

DING, DING, DING! ZEIT FÜR GUTE DRINKS

„Mein Credo?
Nur trinkende Schreiber
sind gute Schreiber."
Ernest Hemingway

Rhabarber-Mojito

ca. 15 Minuten

Zutaten für 4 Gläser (à ca. 250 ml)

6 Stiele Minze
1 Stange Rhabarber
4 EL Limettensaft
6 EL Rhabarbersirup
2 EL Holunderblütensirup
120 ml weißer Rum ▪ ca. 200 ml gekühltes Mineralwasser mit Kohlensäure ▪ *Crushed Ice*

Hälfte Minzblätter zerzupfen. Den Rhabarber längs halbieren und in Stücke schneiden. Limettensaft und Sirupe verrühren. Minzblätter und je 3 EL Rum auf 4 Gläser verteilen. Mit Crushed Ice auffüllen. Je ¼ Sirupmix zugießen. Mit Mineralwasser auffüllen. Mit Rhabarber und übriger Minze anrichten.

HEMINGWAYS LIEBLING

Während seiner Zeit auf Kuba schlürfte der berühmte Autor unzählige Mojitos (natürlich ohne den Rhabarber) in der „La Bodeguita del Medio Bar". Noch heute ziert seine handgeschriebene Liebeserklärung an den Drink eine Wand der Bar.

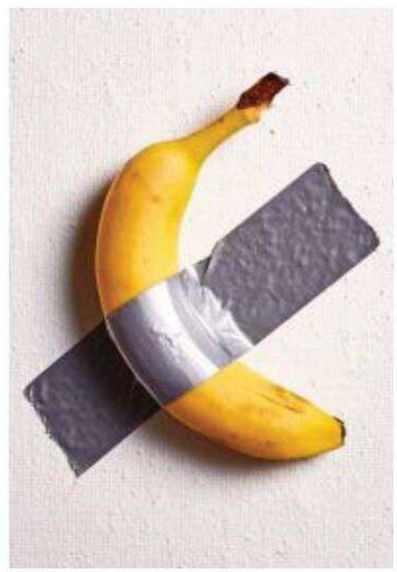
Foto: House of Food (6); Illustration: Shutterstock

Vorschau auf Ihre nächste LECKER

Einmal wieder Kind sein: Geht nicht nur mit Feenstaub, sondern auch mit leckeren Nostalgie-Rezepten

1 Spargel trifft Kräuter-Ei-Dip und Ofenbratkartoffeln

2 Fast-wie-früher-Fischstäbchen mit Gurkensalat



3 Saftiges Banana Bread mit Vanillesößchen

4 Penne-Lasagne aus der LECKER-Campingküche

1 Frühlingsküche zum Verlieben
Junges Gemüse sucht leckere Zutaten für gemeinsame Kochstunden am Herd

2 Lieblingsessen reloaded
Was wir als Kinder geliebt haben, essen wir noch heute gern – nur etwas aufgepimpt

3 Kuchenkunst mit Bananen
Bloß eine krumme Frucht oder doch die perfekte Zutat für gebackene Meisterwerke?

4 Kochen auf vier Rädern
Die besten One-Pot-Camping-Gerichte plus die wichtigsten Tipps fürs Outdoor-Abenteuer

Ihre nächste LECKER
bekommen Sie ab dem
6. April 2021

Aus Deutschlands stärkster Rotwein-Region:

Württemberger Lieblinge.

Dazu: Ein fruchtiger Trollinger!

Für seine fruchtige Frische schätzt man weltweit die wohl berühmteste der vielen spannenden Rebsorten aus dem „Land der Vielfalt“. Der unkomplizierte Rote passt eigentlich zu allem. Besonders gut aber zu den typischen schwäbischen Maultaschen. Achten Sie einfach auf das Siegel unserer Erzeuger und entdecken Sie das Beste aus den Württemberger Weingärtnergenossenschaften.

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

WEIN HEIMAT WÜRTTEMBERG

GESCHÜTZTE URSPRUNGSBEZEICHNUNG

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