LECKER

März 2022 – N°3
Deutschland € 4,20

4 196360 004201 03

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

Tolle Resteküche:
VEGGIE-AUFSTRICHE
aus Möhre, Paprika oder Blumenkohl S. 70

Die schnellste SALAMI-PIZZA der Welt S. 16

Pizza-Waffeln

... und weitere **blitzschnelle Abendessen** wie Salat aus der Pfanne, Ofenhühnchen, Pasta

Jetzt im Trend:
Warme Kuchen

K-WERTSCHÄTZE

TIERWOHL IST BEI UNS STANDARD.

80 % mehr Platz als Haltungsform 1: Das ist nur eine von vielen Maßnahmen für unsere Rinder, mit denen wir uns bei unserer Eigenmarke K-Wertschätze für eine artgerechtere Haltung einsetzen.

Denn die Haltungsbedingungen sind für uns genauso wichtig wie der Geschmack und die Qualität unserer Produkte. Deswegen setzen wir bei K-Wertschätze auf die Zertifizierungen anerkannter Tierwohlsiegel, die den Tieren – aber auch unseren Kunden – einen verantwortungsvollen Umgang garantieren.

Von sorgfältig ausgewählten deutschen Höfen

Auslauf oder Offenfrontställe für die Tiere

Fütterung ohne Gentechnik

Mehr Informationen unter
kaufland.de/k-wertschaetze

Machen macht den Unterschied.

Kaufland

Foto: House of Food (1); Illustration: Shutterstock

BERATUNG AM MARKTSTAND
Denn was mache ich mit einem ganzen Weißkohl?
Unsere Vorschläge ab Seite 22

HEILMITTELCHEN
Der Liebste hat Männerschnupfen?
Mit der Blitzbrühe von Seite 42 geht's ihm bald besser

GUTE NERVEN
Wenn sich die tägliche Abendessenfrage stellt, einfach unsere Alltagshelden ab Seite 44 aufschlagen

STRAND – DAS WÄR'S JETZT!
Bei akutem Fernweh hilft das „Träum dich weg"-BBQ von Seite 19

NEUES IM WARENKORB
Leckere Produkte aus 1001 Nacht gibt's ab Seite 20

Den Einkaufszettel, der noch in der Küche liegt … Einfach schnell die Zutaten für das Rezept online nachgucken: lecker.de

SEELENSCHMEICHLER
Ab Seite 64 gibt es leckere Wellfood-Rezepte

Eine Community: Zeige uns und anderen Lesern deine Kochergebnisse auf Instagram: @lecker_magazin

ETWAS AUFMUNTERUNG
Unsere Kolumnistin Iris schreibt herrlich selbstironisch über ihren Küchenalltag. Zu finden auf Seite 108

GELASSENHEIT
Mit den Rezepten und Tipps von Bloggerin Alison Roman ab Seite 78 werden wir zu den entspanntesten Gastgebern

GESPRÄCHSSTOFF
Kennst du schon die teuersten Lebensmittel der Welt?
Ab Seite 60 …

EINE SITZHEIZUNG
Aber unsere warmen Kuchen ab Seite 90 helfen auch bei Frostbeulen-Gefahr

Inspiration fürs Wochenende? Vielleicht gibt's was auf facebook.com/lecker

Mmmh, was dir da entgegenduftet!

REZEPTE & STORYS FÜR JEDE LEBENSLAGE

Eure LECKER-Redaktion

LECKER Inhalt

18
Food Makes the Day:
„Träum dich weg“-BBQ aus dem Ofen

26
Da haben wir den Kohl. Und nu?:
Kohl-Casserole

AKTUELL

8 Gruß aus der Küche
Spicy Ofen-Jalapeños

10 Food Makes the Day
Unser Gute-Laune-Essen für miese Tage

20 Leckerbissen

22 Da haben wir den Kohl
Einen halben fürs Rezept. Und was ist mit dem Rest?

34 Das Easy-peasy-Menü
Entspannt vorbereiten für einen stressfreien Abend

60 LECKER-Küchenkosmos
Bis zu 1000 Euro pro Bissen

FÜR JEDEN TAG

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

KOCHSCHULE

56 All eyes on …
Riesen-Germknödel

WELLFOOD

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

KEIN FAKE, DIE BUDDHA-BIRNE GIBT ES WIRKLICH! INFOS DAZU AUF SEITE 60…

47
Helden des Alltags:
Wurzel-Süppchen mit Sesam

104
Desserts:
Grilled Ananas mit Karamellsirup

SPECIALS

78 Nothing fancy
Entspannt Gastgeben dank Rezepten und Tipps von Bloggerin Alison Roman

SÜSSE SACHEN

90 Mir ist kalt, ich geh Kuchen essen!
Denn der schmeckt am besten warm mit heißen Soßen

102 Dessert

Food for glow & flow:
Schnelles Lachs-Sushi

68

80

Nothing fancy:
Endivie mit scharfen Guanciale-Bröseln

POTPOURRI

3 Editorial

6 Schnelle Übersicht

32 Lieb & teuer
Unsere Küchenschätze

42 Survival-Rezept
„Gute Besserung"-Blitzbrühe

55 Die Geister aus dem Kühlschrank
Diesmal: Miso-Paste

76 Das Deko-Wochenendprojekt
Diesmal: Kresse-Garten

105 Impressum

106 Noch'n Käffchen?

108 Kolumne
Das letzte Wort hat der Hunger

110 Hausbar & Vorschau

110

Lecker-Hausbar:
Frozen Mango Fizz

94

Mir ist kalt, ich geh Kuchen essen!:
Wohlfühl-Strudel mit Äpfeln

LECKER Übersicht

S. 8 Spicy Ofen-Jalapeños

S. 12 Happy-Kid-Pasta mit kunterbunten Toppings

S. 14 Pilzpfanne „Ich muss mal raus“

Titel-rezept
S. 16 Anti-Wut-Waffel mit Pecorino-Füllung

S. 30 Krautpuffer

S. 36 Krosses Tapenaden-Brot mit wachsweichem Ei

S. 38 Garnelen-Gratin „Sonne und Meer“

S. 40 Kokos-Reis-Flammeri mit Zimtsirup

S. 45 Fix gemachter Farfalle-Pilz-Salat

S. 48 Bohnen-Tomaten-Topf „Speedy Gonzales“

S. 49 Galette aux Pommes mit Feta-Thymian-Topping

S. 50 Pollo con Chorizo auf Gabelspaghetti

S. 52 Hot & spicy Möhren-Salat-Bowl

S. 52 Cheesecake-Sandwich mit Schokosoße

S. 54 Tofuschnitzel mit Kartoffelsalat

S. 72 Salbei-Ravioli con Formaggio di Capra

S. 74 Erdnuss-Cookies mit Meersalzflocken

S. 76 Das Deko-Wochenend-Projekt

S. 80 Endivie mit Senf und scharfen Guanciale-Bröseln

S. 94 Apfelstrudel mit Cranberrys

S. 96 Schoko-Malheur à l’Orange

S. 98 Pudding-Buchteln mit Streuseln

S. 100 Warme Soßen: Vanille, Frucht, Toffee, Mokka-Choc

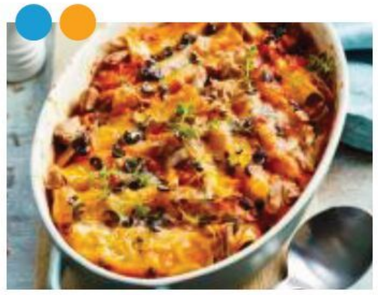
S. 18 „Träum dich weg“-BBQ aus dem Ofen

S. 24 Tom Kha Kraut

S. 26 Kohl-Casserole

S. 28 Weißkohl auf Kimchi-Art

S. 45 Linsen-Kofta



S. 46 Cannelloni-Gratin mit Thunfischfüllung

S. 47 Wurzel-Süppchen

S. 47 Veggie-Döner mit BBQ-Wumms

S. 48 Senf-Eier wie früher bei Mutti

S. 56 Riesen-Germknödel

S. 65 Superfood-Tortilla aus dem Ofen

S. 66 Möhren-Ingwer-Süppchen mit Kokoscreme

S. 68 Schnelles Lachs-Sushi für die Mittagspause

S. 70 Vier Gemüse-Aufstriche „Beste Reste“

S. 82 Fleischbällchen in Tomatensoße

S. 84 Lachs mit Sojasoße & gerösteten Lauchzwiebeln

S. 86 Gesalzene Honig-Pannacotta mit Himbeeren

S. 92 Beeren-Cobbler mit zuckriger Kruste

S. 103 Schoko-Tiramisu

S. 104 Grilled Ananas

S. 110 Frozen Mango Fizz

EAT, SMILE, REPEAT
Gute-Laune-Rezepte statt kochen vor Wut.
Ab Seite 10

So geht das!

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

Gruß
AUS DER
Küche

WIR WÜNSCHEN HAPPY CHILI DAY AM 24. FEBRUAR!

Spicy Ofen-Jalapeños

12 Jalapeño-Schoten halbieren, entkernen. **200 g Doppelrahmfrischkäse, 100 g geriebenen Cheddar, ½ TL geräuchertes Paprikapulver** und **Salz** verrühren. Mix in die Schoten geben. **12 Scheiben Bacon** quer halbieren, je 1 Hälfte um eine gefüllte Schote wickeln. Evtl. mit Zahnstochern fixieren. Auf ein mit Backpapier belegtes Rost geben. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) 20–25 Minuten backen. Mit **Meersalzflocken** und **Pfeffer** bestreuen. Mit **Guacamole** (Kühlregal) anrichten.

Foto: House of Food

ANZEIGE

DOPPELT SO LANGE FRISCH

Kennen Sie Apeel? Die Schutzhülle auf pflanzlicher Basis hält Obst und Gemüse doppelt so lange frisch

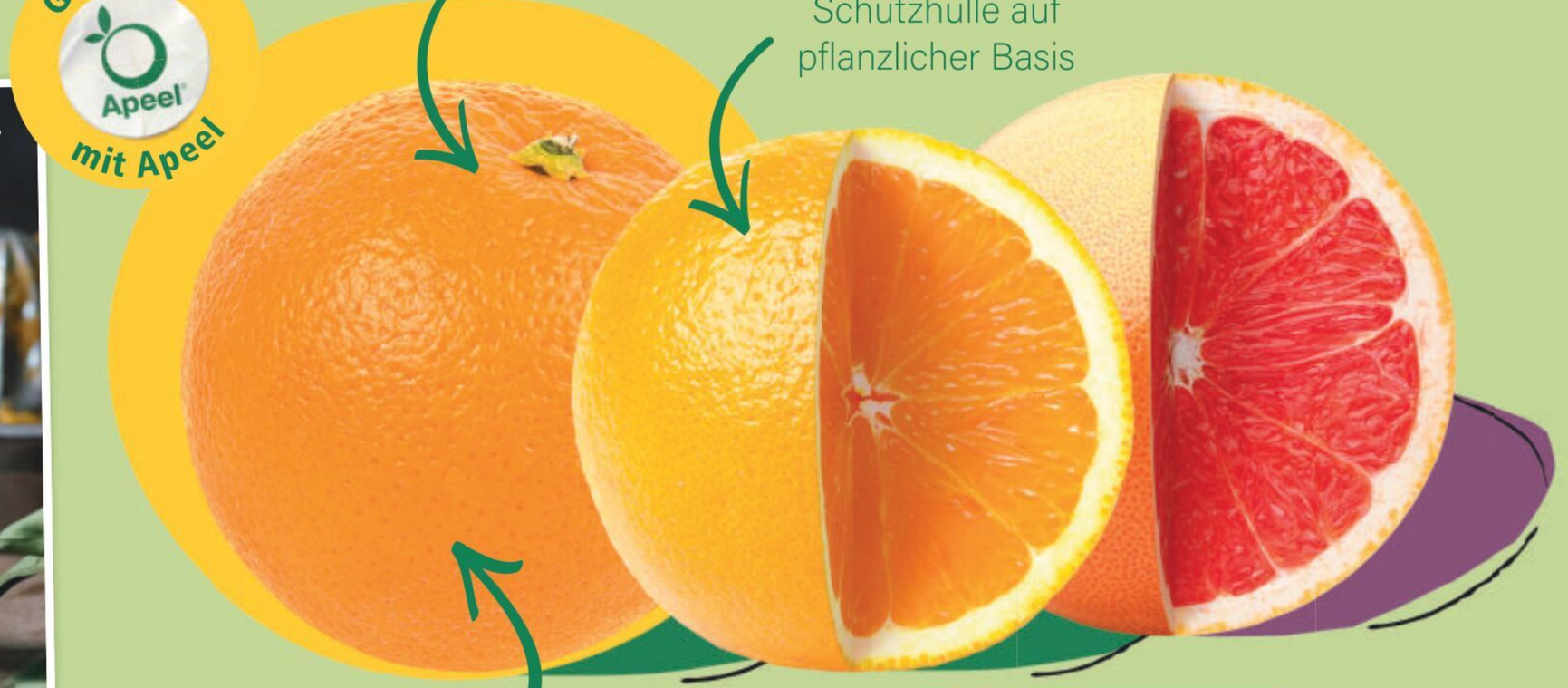
Wer gesund durch Herbst und Winter kommen möchte, braucht jetzt Vitamine für eine starke Abwehr. Besonders der „Immunbooster“ Vitamin C spielt da eine Rolle: Vor allem Orangen sind reich an Vitamin C – zwei Stück decken fast den Tagesbedarf eines Erwachsenen. Damit wir immer frische Orangen zu Hause haben, kommt Apeel ins Spiel: Die Schutzhülle sorgt dafür, dass Orangen, aber auch anderes Obst und Gemüse wie Zitronen, Grapefruits, Mandarinen und Avocados länger frisch bleiben. Die Schutzhülle auf pflanzlicher Basis verleiht der Oberfläche eine Art zweite Haut, durch die weniger Wasser aus dem Inneren durch die eigentliche Schale verdunsten und zugleich weniger Sauerstoff von außen eindringen kann. Dadurch entsteht ein optimales Mikroklima und die Frucht kann weiter atmen. Der Reifungsprozess wird verlangsamt, wodurch Produkte mit Apeel bei gleichbleibend hoher Qualität und unverändertem Genusserlebnis rund doppelt so lange frisch bleiben können. Mit Apeel behandeltes Obst und Gemüse ist in Deutschland bei EDEKA, Netto Marken-Discount und Marktkauf erhältlich.

Mehr Informationen unter edeka.de/apeel und netto-online.de/apeel.

APEEL MACHT OBST UND GEMÜSE LÄNGER HALTBAR

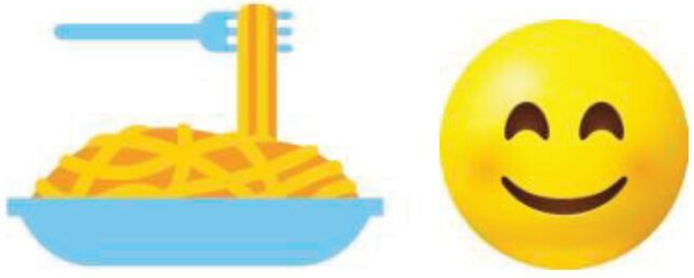
Die Apeel-Schutzhülle hilft dabei, wertvolle Ressourcen zu sparen. Deutlich wird dies am Beispiel der Orangen:

- Durch die Verwendung der Apeel-Schutzhülle kann auf traditionelle Wachse verzichtet werden, das freut die Umwelt, die Produzenten und die Kunden.
- Die essbare „zweite Haut“ trägt dazu bei, Lebensmittelverschwendung zu reduzieren.
- Dank der Schutzhülle halten sich die Orangen auf ihrem Weg von der Ernte bis zum Kunden rund doppelt so lange frisch.



EDEKA · Netto Marken-Discount · MARKTKAUF

Illustration: Shutterstock, Adobe Stock, Istockphoto



FOOD MAKES THE DAY

Stundenlang im Stau stehen, die Bahn verpassen oder mitten in einen Regenschauer geraten. Es gibt einiges, das uns den Tag vermiesen kann. Doch zu Hause muntern wir uns ganz schnell mit **Gute-Laune-Essen** und unseren liebsten Entspannungsritualen auf

VEGGIE

HAPPY-KID-PASTA

MIT KUNTERBUNTEN TOPPINGS

„NUDELN HOLEN MICH IMMER AUS DEM DEPRI-LOCH – WEIL ICH WEISS, ES GIBT DANN KEIN THEATER AM TISCH. MEINE TOCHTER LIEBT ES, SIE BLANK ZU ESSEN, GENAU WIE ICH FRÜHER. HEUTZUTAGE VERFEINERE ICH SIE MIT PARMESAN, RADICCHIO UND ERBSEN. KIND GLÜCKLICH, MAMA GLÜCKLICH …“

ca. 30 Minuten · einfach · Portion ca. 670 kcal · E 33 g · F24 g · KH 76 g

Zutaten für 4 Personen

400 g Spaghetti
Salz, Pfeffer
300 g TK-Erbsen
1 Radicchio
120 g Parmesan (Stück)
50 g Haselnüsse
3–4 EL Olivenöl

1 Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Ca. 3 Minuten vor Garzeitende gefrorene Erbsen zufügen, mitgaren.

2 In der Zwischenzeit Radicchio waschen und in Streifen schneiden. Parmesan reiben. Nüsse grob hacken.

3 Nudel-Erbsen-Mix abgießen, dabei ca. 350 ml Garwasser auffangen. Nudeln, Erbsen und etwa die Hälfte des Garwassers zurück in den Topf geben. Ca. ¾ Käse zufügen, bei schwacher Hitze unter ständigem Rühren schmelzen lassen. Dabei so viel vom restlichen Nudelgarwasser zufügen, dass eine cremige Soße entsteht.

4 Radicchiostreifen unter die Pasta heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Nüssen und restlichem Käse bestreuen. Olivenöl darüberträufeln, sofort servieren.

Claudia Schacht, Fotoredakteurin

„Sport hat mir schon als Kind geholfen, den Kopf frei zu kriegen. Früher waren es Ballettschlappen, heute ziehe ich Laufschuhe an und jogge los oder gehe zum Crossfit. Sobald ich mich auf die Übungen konzentriere, blende ich alles andere einfach aus. Und nach dem Training fühle ich mich direkt besser.“

Foto: Marina Jerkovic (1); Illustration: Istockphoto, Shutterstock

PILZ-PFANNE

„ICH MUSS MAL RAUS“

„WENN MEIN KOPF RAUCHT, HILFT FRISCHE LUFT! DER WEG ZUM SUPERMARKT REICHT MANCHMAL SCHON. DANN ABER MIT CHAMPIGNON-AUSBEUTE ZUM KOCHEN: PERFEKT IM SÜSSSAUREN SUD MIT SPINAT, FETA UND GRANATAPFELKERNEN OBENDRAUF“

ca. 35 Minuten · einfach · Portion ca. 310 kcal · E 13 g · F 21 g · KH 15 g

Zutaten für 4 Personen

600 g kleine Champignons
3 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen
5–6 EL Balsamico-Essig
3 EL Honig
3 EL Sojasoße
100 g Babyspinat
30 g Pekannüsse
3 EL 8-Kräuter-Mix (TK)
Salz, Pfeffer
4 EL Granatapfelkerne
120 g Ziegenfrischkäse

1 Champignons putzen. Jeweils die Hälfte vom Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Pilze in zwei Portionen darin rundum ca. 5 Minuten braten. Knoblauch schälen und fein hacken.

2 Gesamte Pilze zurück in die Pfanne geben. Knoblauch zufügen und kurz mitbraten. Essig, Honig und Sojasoße unterrühren, aufkochen und etwas einköcheln.

3 Spinat waschen. Nüsse grob hacken. Gefrorene Kräuter zur Pilzpfanne geben. Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Pilze mit Bratsud auf Tellern verteilen. Spinat, Nüsse und Granatapfelkerne darübergeben. Ziegenkäse mit einem Teelöffel darauf verteilen.

„Reicht der kurze Gang zum Supermarkt nicht aus, gehe ich mit meiner Dackeldame Effy raus in die Natur, um mal richtig durchzuatmen – am liebsten ins Wildgehege Klövensteen. Ich liebe die Stille, das satte Grün und den Duft nach Fichtennadeln. Das entschleunigt mich und lädt meine Energiereserven wieder auf. Man nennt es ja nicht umsonst Waldbaden.“

Constantin Elze, Grafiker

LOW CARB

VEGGIE

Foto: Marina Jerkovic (1); Illustration: Adobe Stock, Shutterstock

TITEL-
REZEPT

ANTI-WUT-WAFFEL
MIT PECORINO-FÜLLUNG

„WENN ES IN MIR BRODELT, MUSS SCHNELL ETWAS LECKERES HER. DENN KAUEN ENTSPANNT MICH. EIN PAAR BISSEN VON DER PIZZA-WAFFEL MIT SALAMI UND TOMATENSALSA – UND SCHON IST MEIN INNERER DRACHE BESÄNFTIGT“

ca. 20 Minuten · einfach · Stück ca. 410 kcal · E 16 g · F 17 g · KH 46 g

Brigitte Kesenheimer, Redaktionsleiterin

„Mit meiner Pizza-Waffel mache ich es mir dann gern auf dem Sofa für einen Netflix-Marathon gemütlich. In eine andere Welt einzutauchen hilft manchmal ganz gut, um sich von der realen Welt abzulenken. Vor allem Fanatsy-Serien wie ‚Game of Thrones‘ haben es mir angetan. Dank Daenerys und ihren Drachen habe ich meine Sorgen dann schnell vergessen. Dieses Jahr soll die Spin-off-Serie ‚House of the Dragon‘ starten. Kann es kaum erwarten …“

Zutaten für 4 Stück

1 Packung Pizzateig (400 g; Kühlregal, z. B. mit Dinkel, von Tante Fanny)
ca. 4 Stiele Basilikum
75 g Pecorino (Stück)
60 g Ringsalami (in dünnen Scheiben)
1 Dose (425 ml) Kirschtomaten
ca. 1 TL flüssiger Honig
1–2 TL Zitronensaft
Salz, Pfeffer
50 g Rucola
1 Avocado
Öl für das Waffeleisen

1 Ein eckiges Waffeleisen (ca. 13 x 20 cm Waffelfläche) vorheizen. Pizzateig entrollen und von der Längsseite in 4 Streifen (à ca. 9 cm Breite) schneiden. Basilikum waschen, Blätter abzupfen. Pecorino in kleine Stücke bröseln. Teigstreifen jeweils zur Hälfte mit Basilikum und ca. 40 g Käse belegen. Unbelegte Teighälften darüberklappen.

2 Waffeleisen dünn ölen. Je 2 gefüllte Pizzataschen darin nebeneinander 3–4 Minuten goldbraun backen. Im heißen Ofen (E-Herd: 80 °C/Umluft: 60 °C) warm halten, bis alle gebacken sind. Die Salamischeiben im Waffeleisen erhitzen.

3 Inzwischen Tomaten abtropfen, dabei 2–3 EL Saft auffangen (Rest anderweitig verwenden). Die Tomaten und den Saft mit Honig, ca. 1 TL Zitronensaft, etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Rucola waschen, Avocado längs halbieren, Kern und Schale entfernen, Fruchtfleisch klein schneiden und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Waffeln mit Rest Pecorino bestreuen. Mit Rucola, Avocado und Tomaten-Salsa anrichten.

Foto: Marina Jerkovic (1); Illustration: Shutterstock, Adobe Stock

„TRÄUM DICH WEG“-BBQ

AUS DEM OFEN

„URLAUBSKÜCHE WIRKT WUNDER GEGEN MIESE LAUNE: EINFACH ANANAS, MÖHREN, RADIESCHEN UND FILETSTREIFEN MARINIEREN, AUFS BLECH GEBEN UND IM OFEN ERST GAREN, DANN GRILLEN – DUFTET WIE DAMALS AM PINK SAND BEACH AUF DEN BAHAMAS …“

ca. 40 Minuten · einfach · Portion ca. 460 kcal · E 40 g · F 16 g · KH 36 g

Zutaten für 4 Personen

8 Stiele Koriander
Saft von 3 Limetten
5 EL Olivenöl
3 EL flüssiger Honig
2 EL Worcestersoße
Salz, Pfeffer
1 Baby-Ananas (ca. 400 g)
1 Bund Radieschen
1 Bund Möhren
6 EL Tomatenketchup
600 g Hähnchenfilet
150 g griechischer Joghurt

1 **Für die Marinade** Koriander waschen, Blättchen abzupfen und beiseitelegen. Stiele fein hacken. Limettensaft, 4 EL Öl, Honig, Worcestersoße und gehackte Korianderstiele, bis auf 1 EL, verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Ananas schälen und quer in Scheiben schneiden. Das Grün der Radieschen und Möhren kürzen. Die Gemüse waschen bzw. schälen und längs halbieren. Mit Ananas und ca. ¾ der Marinade mischen und auf einer Hälfte eines Backbleches verteilen.

3 Rest Marinade und Ketchup verrühren, eventuell mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Fleisch trocken tupfen und in breite Streifen schneiden. Mit der BBQ-Marinade mischen. Neben Gemüse und Ananas verteilen.

4 Zusammen im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 20 Minuten garen. Dabei einmal wenden. Eventuell zum Ende der Garzeit kurz den Backofengrill hinzuschalten.

5 **Für den Dip** Joghurt, 1 EL Öl und die übrigen Korianderstiele verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

6 Die Hähnchenstreifen mit Gemüse und Ananas anrichten. Mit Korianderblättchen bestreuen. Dip dazureichen.

„Nach einem stressigen Tag freue ich mich auf meine Yogamatte. Ich fließe durch die Asanas und tue meinem Körper und Geist etwas Gutes. Am liebsten stelle ich mir dabei vor, dass ich meine Matte am Strand in der Sonne ausgebreitet habe, mich die Sonnenstrahlen auf der Nase kitzeln und ich dem beruhigenden Meeresrauschen lauschen kann.“

Insa Krebs, Grafikerin

Foto: Marina Jerkovic (1); Illustration: Shutterstock

Leckerbissen

LUST AUF ORIENT-EXPRESS? UNSERE LIEBLINGE SIND KEINE ONE-NIGHT-STANDS, SONDERN ANWÄRTER AUF 1001 NACHT

Orient-Praline

Leckerer Notfallsnack: Getrocknete Medjool-Datteln sind herrlich süß und sorgen für gute Nerven und Energie. Einfach in etwas Mandelmus dippen und genießen. Zu finden im gut sortierten Supermarkt.

Kein Wenden, kein Rühren – nur Geduld. Mehr ist zum Garen in einer Tajine nicht nötig

Dunstvoll kochen

Die Tajine aus emaillierter Terrakotta macht beim vitaminschonenden Dünsten eine gute Figur, darf aber auch auf dem Tisch glänzen. WD Lifestyle; Farbe: Orange; 63,83 €* über amazon.de

Lass knuspern

Als Frühstück oder Proteinnachschub nach dem Training – der Bio-Snack aus Kichererbsen passt immer. 2,39 €*/ 100 g über naturalcrunchy.at

Der Mokka macht's

Vorsicht! Mit dem Mix aus Zimt Kardamom, Piment, Muskatblüte, Nelke und Pfeffer macht dieser Kaffee schnell süchtig. Für 7,60 €*/45 g über soul-spice.com

Grüner Liebling

Die marokkanische Minze ist ein wahrer Würz-Allrounder. Durch den vergleichsweise geringen Mentholgehalt schmeckt sie besonders mild und ist die ideale Zutat für herzhafte UND süße Gerichte.

Kult-Paste

Sesam, öffne dich!

Nichts als gerösteter und gemahlener Sesam steckt in dieser cremigen Paste. Die „Tahini“ schmeckt als Würze, passt aber auch pur aufs Brot. Für 2,99 €*/250 g über nutandme.com

Aus Wien in die Welt

„Neni“, das Lokal der Familie Molcho, ist legendär. Damit alle in den Genuss der Aromen kommen, gibt es Leckereien wie Linsen-Bulgur jetzt auch im Kühlregal für ca. 3 €/200 g z. B. bei Rewe

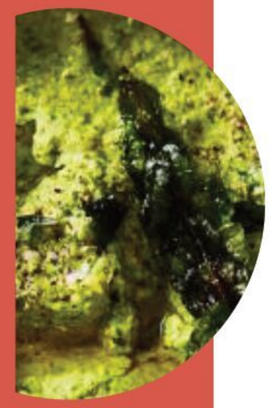
Der leckerste Levante-Account

In Rafik Halabis Insta-Feed und im gleichnamigen Blog ist die libanesische Küche der Star – die köstlichen Rezepte hat er von seiner Mutter Badia geerbt. Wir geben ein Like!

AUF DIE MEZZE, FERTIG, LOS!

Mit diesen Dips werden Brot oder Gemüse fix zu aromatischen Orient-Häppchen

GRÜNER HUMMUS
1 Dose (212 ml) Kichererbsen kalt abspülen. 200 g TK-Erbsen mit kochendem Wasser übergießen. Beides abtropfen. Mit 2 EL Zitronensaft, 100 g Tahini, 2 Knoblauchzehen, je ½ TL Salz und Kreuzkümmel pürieren.



BABA GHANOUSH
3 Auberginen halbieren. Im Ofen bei 220 °C ca. 30 Minuten garen. Fruchtfleisch herauskratzen und mit 1 Knoblauchzehe, je 2 EL Limettensaft, Tahini und Joghurt pürieren. Mit Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer würzen.

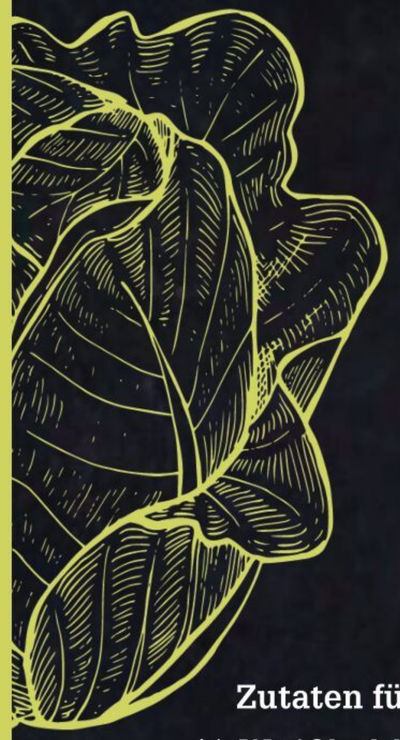
JOGHURT-MINZ-DIP
4 Stiele Minze waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Mit 200 g griechischem Joghurt und 2 EL Zitronensaft verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Chili abschmecken.

Foto: House of Food (3), wdlifestyle.it, bistrobadia.de, PR (3), Stéphane Breysse, Adobe Stock, Alamy

DA HABEN WIR DEN KOHL. UND NU?

Gesehen, verliebt und mitgenommen. Doch in nur einem Rezept bringen wir den Kaventsmann nicht unter. Denn so ein Weißkohl wiegt locker zwei Kilo. Da fällt uns bestimmt noch mehr ein ...

Foto: Marina Jerkovic (1), Istockphoto (1)



TOM KHA KRAUT

Kohl kann auch Thai: In die schön scharfe Kokossuppe zaubert das Gemüse ganz neue Akzente

ca. 40 Minuten · einfach · Portion ca. 270 kcal · E 5 g · F 21 g · KH 10 g

Zutaten für 4 Personen

¼ Weißkohl (ca. 500 g)
1 Stück (ca. 2 cm) Ingwer
1 Knoblauchzehe
2 Schalotten ▪ 1 Peperoni
1 Stange Zitronengras
1 rote Paprika ▪ 1 Zucchini
50 g Zuckerschoten
2 EL Öl (z. B. Sesamöl)
1 Dose (400 ml) Kokosmilch
600 ml Gemüsebrühe
Curry ▪ Saft von 1 Limette
ca. 3 EL Sojasoße
2 Stiele Koriander
2 TL Sesam
evtl. Sriracha (asiatische Chilisoße)

1 Kohl putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Ingwer, Knoblauch schälen, fein hacken. Schalotten schälen, Peperoni waschen, beides in Ringe schneiden, dabei nach Belieben Peperonikerne entfernen. Zitronengras waschen, in Stücke schneiden und längs halbieren.

2 Paprika, Zucchini und Zuckerschoten waschen. Gemüse in feine Streifen schneiden.

3 Öl in einem Topf erhitzen. Kohl, Schalotten, Ingwer, Knoblauch und Peperoni darin ca. 3 Minuten anbraten. Mit Kokosmilch ablöschen. Brühe, 1 TL Curry und Zitronengras zugeben. Ca. 10 Minuten köcheln. Paprika und Zucchini zugeben, etwa 2 Minuten weitergaren. Mit Limettensaft und Sojasoße abschmecken.

4 Koriander waschen, Blätter abzupfen. Zuckerschoten in der Suppe kurz erhitzen. Suppe anrichten, mit Koriander und Sesam bestreuen. Nach Belieben mit Sriracha beträufeln.

FEST UND GLÄNZEND…

… sehen idealerweise die Außenblätter eines frischen Weißkohls aus. Außerdem sollten sie ***keine Flecke oder Löcher aufweisen und gleichmäßig gefärbt sein.*** *Der Strunkanschnitt vom Kohl sollte ebenfalls fest und möglichst hell sein. Zum kleinsten Kopf zu greifen ist zwar verlockend, aber nicht empfehlenswert. Bei ihm wurden eventuell schon äußere schlaffe Blätter nach und nach entfernt. Auch von eingeschweißten Köpfen besser die Finger lassen. Sie schwitzen unter der Folie und werden schnell braun.*

Foto: Marina Jerkovic (1); Illustration: Shutterstock

Foto: Marina Jerkovic (1); Illustration: Shutterstock

KOHL-CASSEROLE

Rollenwechsel für den Weißkohl: Statt aufwendig in Rouladen verpackt zu werden, schichten wir einfach alle Zutaten des Klassikers in eine Auflaufform

ca. 50 Minuten · einfach · Portion ca. 610 kcal · E 38 g · F 37 g · KH 25 g

Zutaten für 4 Personen

½ Weißkohl (ca. 750 g)
Salz, Pfeffer, Zucker,
gemahlener Kreuzkümmel
70 g Langkornreis
2 rote Zwiebeln
4 Stangen Sellerie ▪ 1 EL Öl
500 g gemischtes Hack
2 Dosen (à 425 ml)
Kirschtomaten
150 g geriebener Cheddar

1 Kohl putzen und mit Strunk in breite Spalten schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 7 Minuten blanchieren, herausheben und abtropfen lassen. Strunk abschneiden. Reis im verbliebenen Kohl-Garwasser nach Packungsanweisung bissfest garen.

2 Inzwischen Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Sellerie waschen, würfeln. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Hack darin anbraten. Zwiebeln und Sellerie kurz mitbraten. Tomaten mit Saft zufügen. Bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten köcheln.

3 Reis abtropfen lassen und in die Hackmasse geben. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Kreuzkümmel abschmecken.

4 Hälfte Hack in eine Auflaufform (ca. 25 x 30 cm) geben. Kohlspalten darauf verteilen. Rest Hack darübergeben. Mit Cheddar bestreuen und im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 25 Minuten backen.

EINEN SCHUSS HELLEN ESSIG…

… beim Blanchieren mit ins Kochwasser geben ***und schon bleibt uns der strenge Kohlgeruch erspart,*** *der sich schnell in der ganzen Wohnung ausbreitet. Was dahintersteckt? Kohl enthält Schwefelverbindungen, die sich im rohen Kohl noch nicht entfalten, weil sie an Zucker gebunden sind. Beim Kochen werden diese Enzyme freigesetzt. Der Kohl beginnt, sein typisches Aroma zu verströmen. Essig bindet den lästigen Geruch und vermeidet seine Ausbreitung.*

WEISSKOHL AUF KIMCHI-ART

Für alle, die gern auf Vorrat kochen: eingeweckter Kohl mal auf orientalische Art – besonders lecker mit Couscous und Joghurtsoße

ca. 35 Minuten + ca. 2 Tage Wartezeit · einfach · Portion ca. 300 kcal · E 11 g · F 5 g · KH 46 g

Zutaten für 4 Personen

½ Weißkohl (ca. 750 g)
Salz, brauner Zucker, Ras el Hanout (nordafrikanische Gewürzmischung), Kurkuma, Curry, Pfeffer
4 Snack-Gurken (ca. 400 g)
2 Knoblauchzehen
2 TL Senfkörner
2 TL Schwarzkümmel
½ Bund Petersilie
200 ml Gemüsebrühe
1 TL Öl (z. B. Sesamöl)
200 g Couscous
2 Stiele Dill
150 g griechischer Joghurt
Frischhaltefolie

1 Kohl putzen und in grobe Streifen schneiden. Mit 2 TL Salz und 2 TL Zucker verkneten. Gurken waschen, in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Mit ¼ TL Salz und einer Prise Zucker würzen. Kohl und Gurken getrennt ca. 2 Stunden ziehen lassen.

2 **Für die Würze** Knoblauch schälen und fein hacken. Mit Senfkörnern, Schwarzkümmel, 3 TL Ras el Hanout, 1 TL Kurkuma und 1 TL Salz mischen. Ca. 120 ml Wasser unterrühren.

3 Petersilie waschen und die Blätter abzupfen. Kohl und Gurken jeweils mit der Hälfte der Würze mischen. Im Wechsel mit Petersilie in zwei heiß ausgespülte Einmachgläser (à ca. 500 ml) füllen, dabei jede Schicht fest andrücken. Mit Folie verschließen, mehrere Löcher hineinstecken, damit Luft entweichen kann. So ca. 2 Tage im Kühlschrank durchziehen lassen.

4 **Zum Servieren** Brühe mit ¼ TL Curry und Öl aufkochen. Couscous einrieseln lassen, vom Herd ziehen und zugedeckt ca. 5 Minuten quellen lassen.

5 Dill waschen, Spitzen kleiner zupfen. Couscous auflockern, eventuell leicht salzen. Auf vier Teller verteilen. Kimchi darauf anrichten. Joghurt mit Salz und Pfeffer würzen und darübergeben. Mit Dillspitzen bestreuen.

KOHL, BLEIB COOL!

*Im kühlen Keller hält sich Weißkohl im Ganzen **bis zu zwei Monate.** Zur Not tut es auch das Gemüsefach des Kühlschranks. Auch angeschnittener Weißkohl bleibt dort, in ein feuchtes Tuch eingewickelt, rund 3 Wochen knackig. Mit jedem Lagertag verliert das Gemüse allerdings an Vitaminen. Einwecken wie im Rezept oder **Einfrieren ist die Alternative:** dafür den Kohl klein schneiden, kurz blanchieren und abschrecken. Danach portionsweise einfrieren – so hält er sich acht bis zehn Monate. Wichtig: Die gefrorenen Kohlstücke beim Kochen direkt in die Speisen geben.*

Foto: Marina Jerkovic (1); Illustration: Shutterstock

Foto: Marina Jerkovic (1); Illustration: Shutterstock

KRAUTPUFFER

Diese Reibekuchen sind reine Kopfsache. Die Kartoffeln vermissen wir dabei kein bisschen. Vielleicht liegt's daran, dass diese Puffer so einen schönen Knack haben

ca. 40 Minuten · einfach · Portion ca. 410 kcal · E 10 g · F 25 g · KH 35 g

Zutaten für 4 Personen

¼ Weißkohl (ca. 500 g)
1 Zwiebel
Salz, Zucker, Kümmel
2 TL Kapern
1 Apfel (z. B. Elstar)
1 Bund Radieschen
½ Bund Schnittlauch
3 EL Weißweinessig
2 Eier (Gr. M)
100 ml Mineralwasser (mit Kohlensäure)
3 EL zarte Haferflocken
100 g Mehl
ca. 5 EL Öl
125 g Crème fraîche

1 Weißkohl putzen und in feine Streifen schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Mit Kohlstreifen, ½ TL Salz, 1 Prise Zucker sowie 1 TL Kümmel leicht verkneten. Ca. 10 Minuten stehen lassen

2 Inzwischen für das Topping Kapern grob hacken. Apfel und Radieschen waschen. Apfel vierteln und entkernen, mit Radieschen in Würfel schneiden. Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden. Die vorbereiteten Zutaten mit Essig, Zucker und Salz abschmecken.

3 Eier, Mineralwasser, Haferflocken und Mehl zum Kohl geben. Aus der Masse insgesamt ca. 12 Puffer braten, dafür Öl portionsweise in einer großen Pfanne erhitzen. Pro Puffer 2–3 EL Masse hineingeben, 3–5 Minuten braten, dabei einmal vorsichtig wenden. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 100 °C/ Umluft: 80 °C) warm halten, bis die Masse aufgebraucht ist.

4 Krautpuffer mit Crème fraîche und Radieschen-Apfel-Topping anrichten.

BESTE-RESTE-DEKO

Selbst mit dem Strunk vom Kohl lässt sich noch was anfangen. Als ***Stempel ergibt er ein wunderschönes Muster*** *auf Postkarten, Geschenkpapier oder sogar auf einem Kissenbezug. Dafür eignen sich Acryl-, Finger- oder Textilfarbe sowie Tusche und natürlich ein großes Stempelkissen. Und wer die äußeren Blätter des Kohls nicht mitkochen will:* ***mit einem Juteband um eine Stumpenkerze*** *gebunden wird daraus noch eine hübsche Tisch-Deko.*

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 Foodstylist ***Marco Micliuc*** seine Lieblinge

Kräutersalz à la Mama

„Die Idee, **Kräutersalz** zu machen, habe ich von meiner Mutti. Sie nimmt dafür gefriergetrocknete Kräuter: einfach **250 g Salz mit 3 EL Kräutern** (z. B. Schnittlauch, Petersilie, Zwiebeln) im Universalzerkleinerer fein mixen. Gibt Gemüse, Salaten, Pasta oder Geschmortem einen Extra-Wumms."

„Wenn ich Koffer packe …

… ist mein **japanisches Messer** mit dabei. Denn ich hasse stumpfe Messer. Damit macht Kochen keinen Spaß, auch nicht im Urlaub. Außerdem sind mir große Kochmesser oft zu unhandlich, meins hat eine kleinere Klinge (16, 5 cm)."
„Wasabi black Nakiri" von Kai für 46,60 € über amazon.de

Plattenspieler an!

„Ich bin großer **Italo-Disco-Fan** – das sind Elektro-Hits aus den 80ern. Ich hab schon eine ganze LP-Sammlung davon. Genau die richtige Küchenmusik, wie ich finde. Erst Platte anschmeißen, dann kann's losgehen."

Mais ist Familientradition

„Egal was auf den Tisch kommt, **Polenta** ist bei uns immer dabei: als Beilage, Kruste auf Hähnchen und Kartoffelspalten oder im Käsekuchen. Allerdings benutz ich keine Instant-Polenta, sondern lasse gröberen Grieß etwas länger garen". *Etwa von Alnatura für 1,49 €/500 g.*

Rosafarbenes Mitbringsel

„Nach einem Familienbesuch in Rumänien packe ich vor dem Rückweg kiloweise **Rosé-Tomaten** vom Markt ein. Die sind viel cremiger und süßer als bei uns. Am liebsten esse ich sie gewürfelt mit Öl, Salz und Pfeffer auf Butter- oder Käsebrot."

Das perfekte Brot

„Ich esse selten Brot. Wenn doch, dann muss es **Sauerteigbrot** sein. Das schmeckt mir am besten und hält länger. Mein Kumpel Max Schlegl aus Bayern macht das beste: grobporig, saftig und mit sensationeller Kruste". *Infos über schlegl.de*

Der Topf darf sogar in den Geschirrspüler

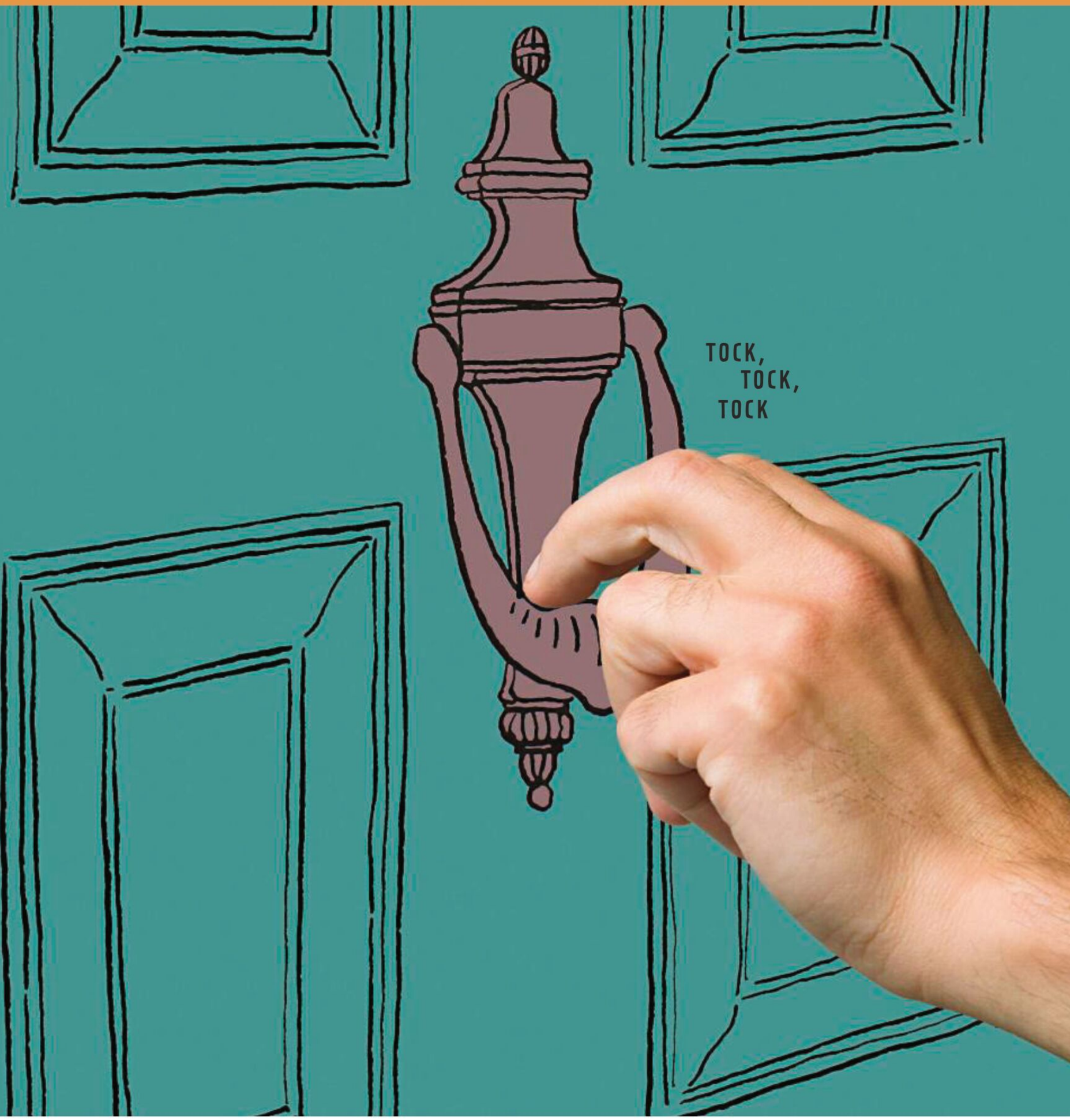
Glänzender Assistent

„Meine **Küchenmaschine** kann mir so einiges abnehmen. Nüsse mahlen, Porridge rühren, Gemüse dämpfen … Einfach anstellen und nebenbei köcheln lassen. So hab ich Zeit, um etwa unter die Dusche zu hüpfen. Genial!"
Bosch Cookit, 1299 € über bosch-home.com

Foto: House of Food (2), Shutterstock (1), PR (4); Illustration: Kaja Paradiek

SO HEALTHY WIRD DEIN JAHR

JETZT IM HANDEL UND BEI amazon


TOCK,
TOCK,
TOCK

ANKLOPFEN MIT AUSSICHT AUF DREI GÄNGE

Das Easy-peasy-Menü

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

VORSPEISE

Krosses Tapenaden-Brot
mit wachsweichem Ei

HAUPTGANG

Garnelen-Gratin
„Sonne und Meer"

DESSERT

Kokos-Reis-Flammeri mit
selbst gemachtem Zimtsirup

Foto: Getty Images

ZEITPLAN

Am Abend vorher
Vorspeise: Schinken-Tomaten-Tapenade zubereiten.
Dessert: Kokosmilchreis und Sirup kochen, kalt stellen.

2 Stunden vorher
Hauptgang: Gemüsesoße vorbereiten und in die Auflaufform geben.

30 Minuten vorher
Vorspeise: Tapenade aus dem Kühlschrank nehmen. Eier wachsweich kochen, abschrecken. Brot toasten und in der Pfanne warm halten.

Es klingelt
Yippie, die Gäste kommen – Zeit für einen Drink und die letzten Handgriffe in der Küche.
Vorspeise: Eier pellen und Tapenaden-Brote anrichten.
Hauptgang: Ofen vorheizen.

Nach der Vorspeise
Hauptgang: Auflauf mit Feta und Garnelen in den Ofen schieben.

Nach dem Hauptgang
… gibt's Dessert. Milchreis anrichten und den Abend gemütlich ausklingen lassen.

Foto: Are Media Syndication

Krosses Tapenaden-Brot

MIT WACHSWEICHEM EI

Samtig, würzig, knusprig – an dieser leckeren Kombination könnte man sich schon satt essen. Aber weil wir ja noch zwei weitere Gänge haben, begnügen wir uns mit einer Scheibe …

ca. 25 Minuten · einfach · Portion ca. 310 kcal · E 18 g · F 16 g · KH 23 g

Zutaten für 4 Personen

80 g magere Schinkenwürfel
4 getrocknete Tomaten (in Öl)
Salz, Pfeffer
4 Eier (Gr. M)
4 kleine Scheiben (à ca. 45 g) Sauerteigbrot oder Baguette
2 TL Olivenöl
30 g Parmesan (Stück)
2–3 Stiele Oregano

1 Schinken und Tomaten grob pürieren, dabei nach Belieben etwas vom Tomatenöl zugeben. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Eier in kochendem Wasser ca. 7 Minuten wachsweich kochen, kalt abschrecken.

3 Inzwischen Brotscheiben dünn mit ca. 1 TL Olivenöl bestreichen. In einer Pfanne von beiden Seiten knusprig rösten.

4 Eier pellen und mit einem scharfen Messer vorsichtig der Länge nach halbieren. Parmesan reiben. Oregano waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen.

5 Brotscheiben mit Tapenade bestreichen und mit je 2 Eihälften belegen. Crostini mit übrigem Olivenöl beträufeln. Mit Parmesan und Oregano bestreut servieren.

EGG-HACK

Gekochtes Ei in ein zur Hälfte mit Wasser gefülltes Schraubglas geben. Verschließen und ein paar Sekunden schütteln – dann löst sich die Schale fast wie von selbst.

Garnelen-Gratin „SONNE UND MEER“

Draußen mag es noch so ungemütlich sein: Wir sorgen drinnen mit griechischem Urlaubs-Food und etwas „Café del Mar“-Musik für Sommervibes

ca. 30 Minuten · einfach · Portion ca. 430 kcal · E 23 g · F 27 g · KH 16 g

Zutaten für 4 Personen

2 Mini-Fenchel
1 Gemüsezwiebel
5 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer, getrocknete Minze und Chiliflocken
150 ml trockener Weißwein
2 Dosen (à 400 g) Dattel- oder Kirschtomaten
200 g küchenfertige Garnelen (ohne Kopf und Schale)
2–3 EL Zitronensaft
200 g Feta
Kräuter zum Servieren (z. B. Minze, Petersilie, Zitronenmelisse)

1 Fenchel waschen, putzen, in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und hacken.

2 Öl in einer Pfanne erhitzen, Fenchel und Zwiebel darin ca. 6 Minuten andünsten. Mit Salz, Pfeffer, 1 TL getrockneter Minze und etwas Chili würzen. Mit Wein ablöschen und ca. 5 Minuten köcheln. Tomaten zugeben und weitere ca. 5 Minuten köcheln, dann in eine Auflaufform geben.

3 Garnelen abspülen und trocken tupfen. Auf das Gemüse legen und etwas eindrücken. Mit Zitronensaft beträufeln. Feta darüberbröseln. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 220 °C/Umluft: 200 °C) ca. 8 Minuten backen, bis die Garnelen gar sind.

4 Auflauf aus dem Backofen nehmen. Nach Belieben mit frischen Kräutern bestreuen.

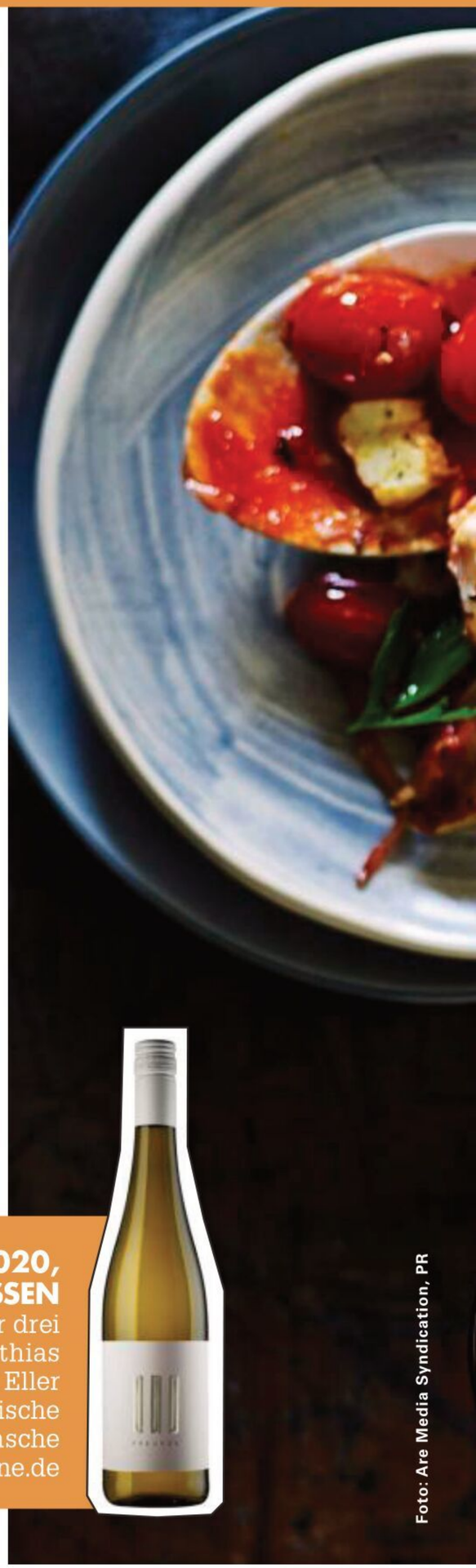


Foto: Are Media Syndication, PR

Der Wein zum HAUPTGANG

RIESLING, 2020, III FREUNDE, RHEINHESSEN
Der unkomplizierte Wein der drei Freunde Joko Winterscheidt, Matthias Schweighöfer und Winzerin Juliane Eller kann mit Pfirsich und Zitronenfrische auch Meeresfrüchten Paroli bieten. Flasche (0,75 l) für ca. 9 €* über dreifreundeweine.de

Mit Nudeln als Beilage bekommen wir auch hungrige Gäste satt

Foto: Are Media Syndication

Kokos-Reis-Flammeri

MIT SELBST GEMACHTEM ZIMTSIRUP

Und zum Abschluss noch etwas Comfort Food: Der Milchreis schmeckt warm oder kalt – und ist mit seinem malzigen Muscovado-Zucker und der duftenden Orangenschale ein ebenso schlichtes wie perfektes Finale

ca. 30 Minuten · einfach · Portion ca. 350 kcal · E 3 g · F 12 g · KH 56 g

Zutaten für 4 Personen

1 kleine Dose (200 ml) Kokosmilch
200 g Langkornreis
Salz, Zimt
150 g Muscovado-Zucker (alternativ Rohrohrzucker)
40 g Kokosraspel
1 Sternanis
abgeriebene Schale von ½ Bio-Orange
evtl. Kokoschips zum Servieren

1 Kokosmilch in einen Topf geben, Reis und eine Messerspitze Salz einrühren. Anschließend so viel kaltes Wasser dazugeben, dass der Reis gut 1 cm bedeckt ist.

2 Kokosmilch-Mix aufkochen und zugedeckt bei niedriger Hitze ca. 15 Minuten köcheln, dabei gelegentlich umrühren. Milchreis etwas abkühlen lassen und kalt stellen.

3 Zucker mit Kokosraspeln, 2 EL Zimt und Sternanis in 150 ml Wasser unter Rühren erhitzen, bis sich der Zucker auflöst. Kurz aufkochen, dann ca. 10 Minuten simmern. Anis entfernen. Sirup kalt stellen.

4 Kurz vor dem Servieren 2 EL Karamellsirup in den Kokosmilchreis rühren. Anschließend auf vier Schüsseln verteilen und mit Rest Sirup beträufeln. Mit Zimt und Orangenschale bestreuen. Nach Belieben mit Kokoschips dekorieren.

Survival Rezept

ES GIBT MOMENTE IM LEBEN, DA BRAUCHEN WIR SCHNELL EINE WOHLTUENDE AUFMUNTERUNG. ETWA, WENN **DER LIEBSTE SICH EINEN FIESEN MÄNNERSCHNUPFEN EINGEFANGEN HAT** UND FURCHTBAR DARUNTER LEIDET

„GUTE BESSERUNG"-BLITZBRÜHE

Stopp! Jetzt keine Witze machen und ihn als „Memme" abstempeln. Forschungen haben ergeben, dass Männer tatsächlich mehr unter Erkältungssymptomen leiden als Frauen. Doch mit etwas Fürsorge geht das schnell vorbei: einfach **½ l Gemüsebrühe** in einem Topf mit **½ Chilischote** erhitzen. **1 Stück (ca. 3 cm) Ingwer** schälen, fein hacken und zugeben. **100 g Hähnchenfilet** trocken tupfen, klein würfeln und mit **½ TL Kurkuma** in die Brühe geben. **1 Möhre** schälen und hineinraspeln. Ca. 5 Minuten leicht siedend garen. Vom Herd ziehen. **Saft von ½ Zitrone** zugeben. Mit **ca. 2 EL Sojasoße** abschmecken. Perfekt zum Trinken oder Gesundlöffeln. Und wenn sein Hunger wieder größer wird: Ein paar Glasnudeln in der heißen Hühnerbrühe gar ziehen lassen …

Foto: Istockphoto (1); Illustration: House of Food

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.

Fix gemachter Farfalle-Pilz-Salat

• ca. 30 Minuten • einfach • Portion ca. 550 kcal · E 32 g · F 21 g · KH 54 g

Zutaten für 4 Personen

Salz, Pfeffer ▪ 2 Zwiebeln
250 g Kirschtomaten
300 g Champignons
250 g Nudeln (z. B. Farfalle)
400 g Hähnchenfilet
4 EL Öl ▪ 100 g Babyspinat
½ Bund Petersilie
1 EL Honig
1 EL Senf
4 EL Weißweinessig

1 Reichlich Wasser mit Salz aufkochen. Zwiebeln schälen und würfeln. Tomaten waschen. Pilze säubern und halbieren. Die Nudeln nach Packungsanweisung bissfest garen.

2 Fleisch in Streifen schneiden und in 1 EL heißem Öl kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen. Zwiebeln und Pilze im Bratfett unter Wenden 3–5 Minuten braten. Tomaten zugeben, kurz mitdünsten. Vom Herd ziehen. Nudeln abgießen.

3 Spinat waschen. Petersilie waschen und hacken. Mit Honig, Senf und Essig verquirlen. 3 EL Öl darunterschlagen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Nudeln mit Hähnchen-Gemüse-Mix, Spinat sowie Dressing mischen, eventuell nachwürzen.

Echt Delhi-kate Linsen-Kofta

• ca. 30 Minuten • einfach • Portion ca. 670 kcal · E 42 g · F 43 g · KH 27 g

Zutaten für 4 Personen

1 Sück (ca. 1 cm) Ingwer
½ Bund Koriander
1 Dose (850 ml) Tomaten
1 Dose (400 ml) Kokosmilch
1 TL rote Currypaste
Salz, Garam Masala
600 g Rinderhackfleisch
1 Beutel (200 g) gegarte Linsen
3 EL Öl
2 Lauchzwiebeln
150 g Crème légère

1 Ingwer schälen, Koriander waschen. Tomaten, Kokosmilch, Currypaste, Ingwer und Koriander, bis auf ein paar Blättchen, pürieren. Mit Salz würzen.

2 Hack, 1 TL Salz und 2 TL Garam Masala verkneten. Linsen abgießen, untermengen. Aus der Masse kleine ovale Klößchen formen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Klößchen darin unter Wenden ca. 10 Minuten braten. Soße zugießen, zugedeckt ca. 5 Minuten köcheln.

3 Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Crème légère als Kleckse in die Pfanne geben. Mit Zwiebelringen und Koriander bestreuen.

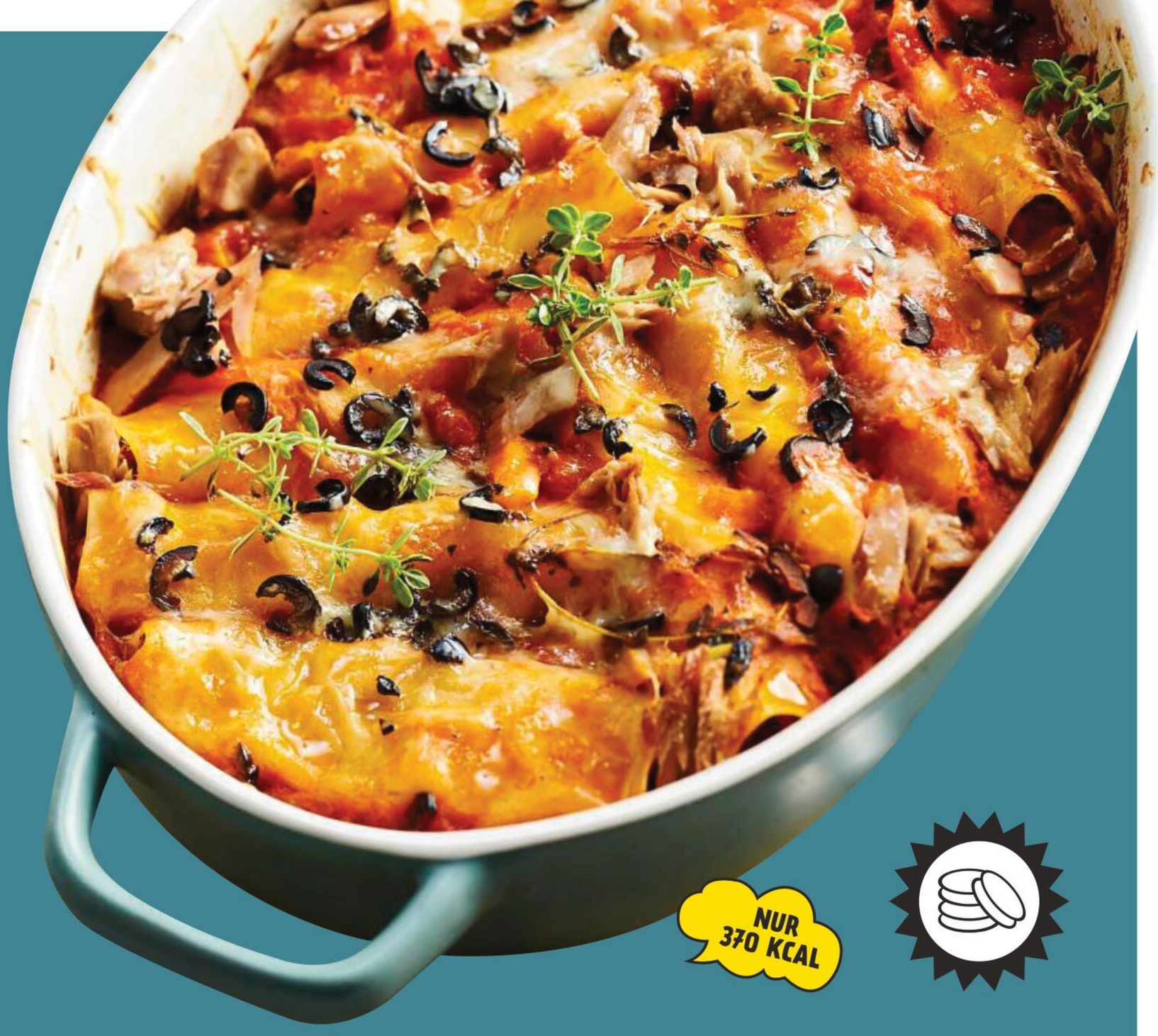
Foto: House of Food; Illustration: Stocksy

Cannelloni-Gratin mit Thunfischfüllung

• ca. 1 Stunde • einfach • Portion ca. 370 kcal · E 28 g · F 11 g · KH 32 g

Zutaten für 4 Personen

40 g schwarze Oliven (in Scheiben)
5 Tomaten ▪ 2 Zwiebeln
1 Möhre ▪ 2 EL Olivenöl
2 EL Tomatenmark
150 ml trockener Weißwein
200 ml Gemüsebrühe
2–3 EL italienische TK-Kräuter
Salz, Pfeffer
2 Dosen (à 185 g) Thunfisch naturell ▪ 12 Cannelloni
100 g geriebener Gouda
Fett für die Form
evtl. Thymian zum Garnieren



1 Oliven abtropfen lassen. Tomaten waschen und grob würfeln. Zwiebeln und Möhre schälen, klein würfeln und im heißen Öl ca. 2 Minuten andünsten. Tomatenmark einrühren und kurz anschwitzen. Mit Wein und Brühe ablöschen.

2 Tomaten, Hälfte Oliven und gefrorene Kräuter zufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt ca. 25 Minuten köcheln.

3 Thunfisch abgießen, zerzupfen und mit der Hälfte der Soße mischen. Cannelloni damit füllen und in eine gefettete ovale Auflaufform (ca. 25 cm lang) legen. Die übrige Soße darübergießen, mit Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 30 Minuten backen. Mit den restlichen Oliven und eventuell Thymian bestreut servieren.

Foto: House of Food

Lecker auf'n Löffel: Wurzel-Süppchen

• ca. 40 Minuten • einfach • Portion ca. 290 kcal · E 7 g · F 21 g · KH 14 g

Zutaten für 4 Personen

1 violette + 250 g gelbe Möhren
1 Kohlrabi mit Grün (ca. 500 g)
2 Schalotten
2 EL Öl ▪ Salz, Pfeffer
1 l Gemüsebrühe
100 g Schlagsahne
4 EL griechischer Joghurt
1 EL Sesam (z. B. schwarzer)

1 Möhren putzen und waschen. Kohlrabi schälen, etwas Grün beiseitelegen. Schalotten schälen und mit den gelben Möhren grob würfeln. Violette Möhre in Scheiben schneiden.

2 1 EL Öl in einem Topf erhitzen, Möhrenscheiben darin kurz braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen.

3 1 EL Öl im Bratfett erhitzen. Schalotten, gelbe Möhren und Kohlrabi darin andünsten. Brühe und Sahne angießen. Aufkochen und ca. 20 Minuten köcheln.

4 Kohlrabigrün waschen und in feine Streifen schneiden. Suppe pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit je 1 EL Joghurt, Möhrenscheiben, Kohlrabigrün und Sesam anrichten.

Veggie-Döner mit BBQ-Wumms

• ca. 40 Minuten • einfach • Portion ca. 520 kcal · E 20 g · F 17 g · KH 64 g

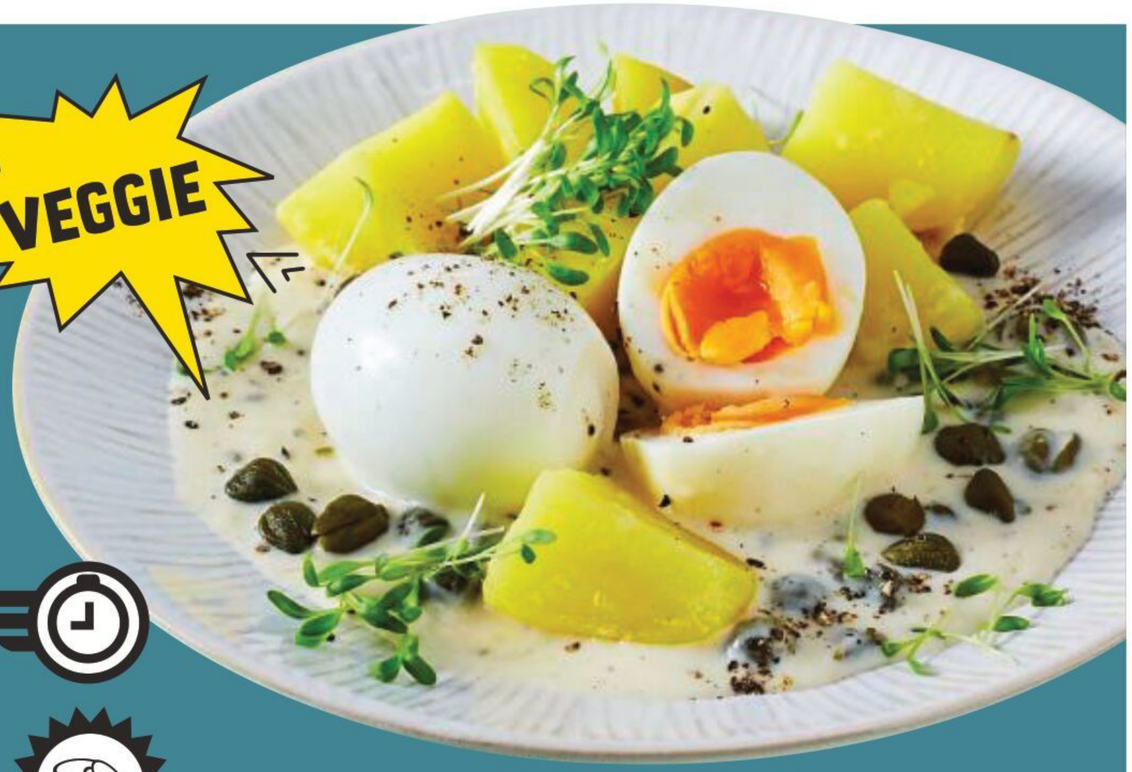
Zutaten für 4 Personen

1 kg Pilze (z. B. Kräuterseitlinge und Austernpilze)
4 EL Öl ▪ 8 EL BBQ-Soße
2 EL flüssiger Honig
2 EL Apfelessig
geräuchertes Paprikapulver
Salz, Pfeffer, Chiliflocken
400 g Rotkohl ▪ 1 Mini-Gurke ▪ 200 g Kirschtomaten ▪ 4 Stiele Oregano
2 rote Zwiebeln
Saft von 1 Zitrone
200 g griechischer Joghurt
1 Fladenbrot ▪ *Backpapier*

1 Pilze putzen und mit 2 Gabeln in lange Fasern zupfen. Mit Öl, BBQ-Soße, Honig, Essig, 3 TL Paprika, 1 TL Salz und etwas Pfeffer auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech mischen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 25 Minuten backen.

2 Kohl, Gurke und Kirschtomaten waschen. Kohl in feine Streifen, Gurke in Scheiben schneiden, Tomaten vierteln. Oregano und Zwiebeln hacken. Alles mit Zitronensaft, Salz und Chili mischen.

3 Joghurt mit Salz und Pfeffer würzen. Brot vierteln und waagerecht einschneiden. Pilzmasse aus dem Ofen nehmen und mit dem Salat in die Brottaschen füllen. Joghurt darüberträufeln.



Senf-Eier wie früher bei Mutti

• ca. 30 Minuten • einfach • Portion ca. 550 kcal · E 25 g · F 32 g · KH 34 g

Zutaten für 4 Personen

1 kg festkochende Kartoffeln
Salz, Pfeffer, Zucker
8 Eier
4 EL Butter
2 EL Mehl
300 ml Gemüsebrühe
400 g Schlagsahne
3 EL mittelscharfer Senf
4–6 EL Kapern (Glas)
1 Beet Kresse

1 Kartoffeln schälen, eventuell kleiner schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen.

2 Inzwischen Eier in kochendem Wasser ca. 7 Minuten wachsweich garen. Butter schmelzen. Mehl zufügen und anschwitzen. Mit Brühe und Sahne ablöschen, aufkochen und unter Rühren ca. 5 Minuten köcheln. Senf und Kapern unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen.

3 Eier abgießen, kalt abschrecken und pellen. Kartoffeln abgießen, mit Eiern und Soße anrichten. Kresse vom Beet schneiden und darüberstreuen.

Bohnen-Tomaten-Topf „Speedy Gonzales"

• ca. 25 Minuten • einfach • Portion ca. 200 kcal · E 6 g · F 4 g · KH 33 g

Zutaten für 4 Personen

1 Dose (425 ml) weiße Bohnen ▪ 1 Dose (212 ml) Kidneybohnen ▪ 1 Dose (425 ml) Kichererbsen
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 EL Olivenöl
1 Dose (425 ml) stückige Tomaten
600 ml Gemüsebrühe
getrockneter Basilikum, Salz, Pfeffer
3–4 Stiele glatte Petersilie

1 Beide Bohnensorten und Kichererbsen abgießen, abspülen und gut abtropfen lassen.

2 Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Im heißen Öl glasig dünsten. Bohnen, Kichererbsen und Tomaten zufügen. Brühe angießen und aufkochen. Mit 1 TL Basilikum, Salz und Pfeffer würzen, ca. 15 Minuten köcheln.

3 Petersilie waschen, Blättchen abzupfen. Suppe auf Suppenteller verteilen, mit Petersilie bestreut servieren.

Galette aux Pommes
mit Feta-Thymian-Topping

• ca. 1 Stunde • einfach • Portion ca. 540 kcal
E 13 g · F 33 g · KH 45 g

Zutaten für 4 Personen

1 Packung runder Quiche- & Tarte-Teig (300 g; z. B. von Tante Fanny)
300 g rotschalige Äpfel
300 g Rote Bete
8 Stiele Thymian
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
1 rote Zwiebel
150 g Ricotta
100 g Feta
2 EL flüssiger Honig

1 Teig aus dem Kühlschrank nehmen und ca. 10 Minuten ruhen lassen.

2 Inzwischen Äpfel waschen und quer in dünne Scheiben schneiden, die Kerngehäuse dabei entfernen. Rote Bete schälen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Thymian waschen, Blättchen abzupfen. Äpfel, Rote Bete, Öl,Thymian, etwas Salz und Pfeffer mischen. Zwiebel schälen, fein würfeln. Mit Ricotta und Hälfte Feta verrühren.

3 Teig entrollen und mit dem Backpapier auf ein Blech legen. Mit der Käsecreme bestreichen, dabei einen ca. 5 cm breiten Rand frei lassen. Rote-Bete- und Apfelscheiben darauf verteilen. Teigrand zur Mitte einklappen.

4 Galette im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 40 Minuten backen. Restlichen Feta darüberbröckeln, mit Honig beträufeln.

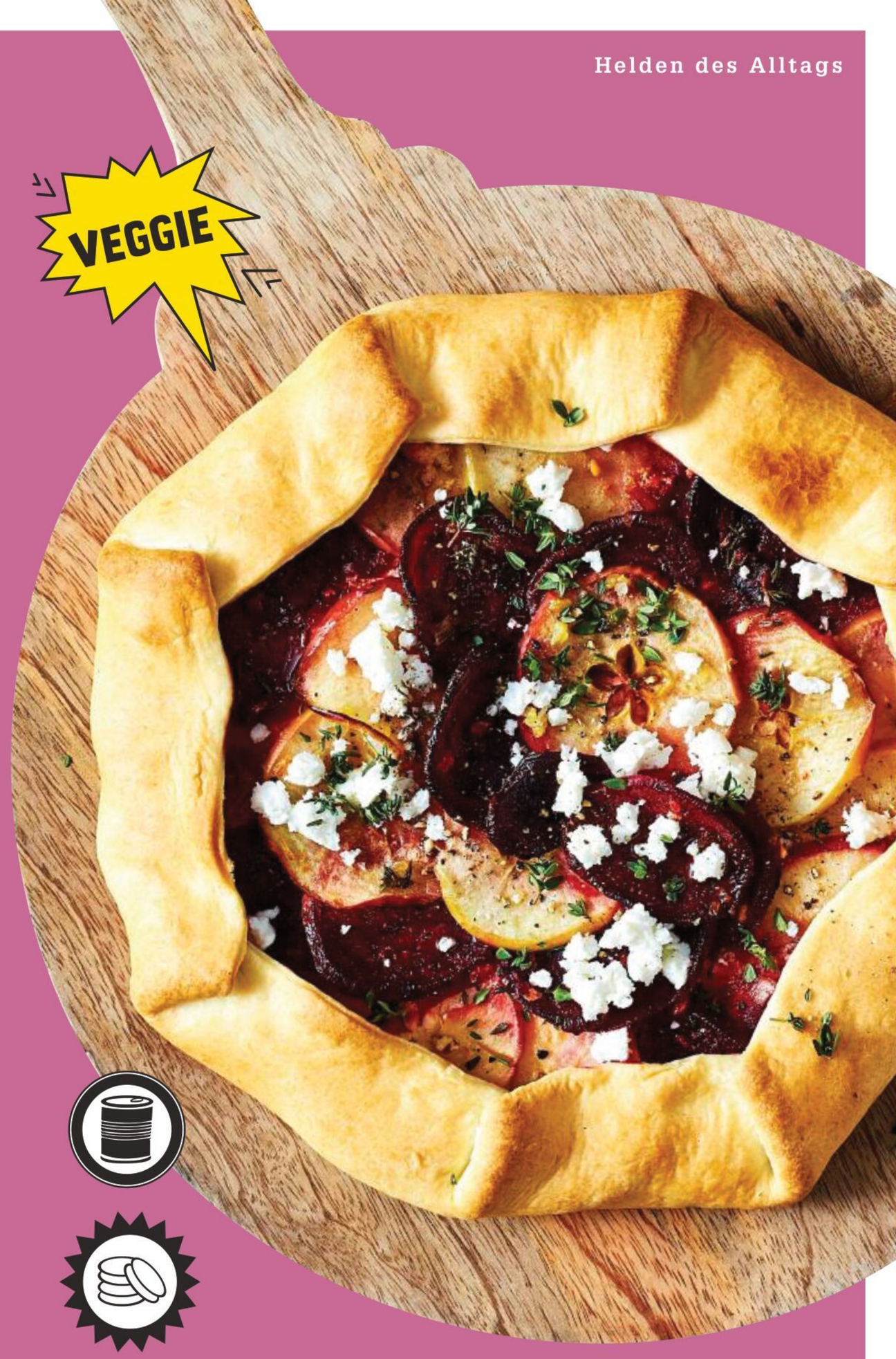


Foto: House of Food

Pollo con Chorizo auf Gabelspaghetti

• ca. 45 Minuten • einfach • Portion ca. 770 kcal · E 55 g · F 30 g · KH 66 g

Zutaten für 4 Personen

4 Hähnchenfilets (à ca. 175 g)
Salz, Pfeffer
2 EL Öl
100 g Chorizo
1 Zwiebel
50 g Mandeln (ohne Haut)
300 g Gabelspaghetti
1 l Gemüsebrühe
1 Bio-Zitrone
250 g TK-Erbsen
4 Stiele Petersilie

MIT 55 g EIWEISS

1 Fleisch trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen, Fleisch darin von jeder Seite 5–7 Minuten braten. Chorizo schräg in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. Mandeln grob hacken. Fleisch aus der Pfanne nehmen.

2 Chorizo, Zwiebel und Mandeln im heißen Bratfett andünsten. Nudeln zufügen, mit Brühe ablöschen, aufkochen und zugedeckt ca. 6 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zitrone waschen, trocknen, etwas von der Schale abreiben. Zitrone in Scheiben schneiden.

3 Gefrorene Erbsen unter die Nudeln heben. Fleisch und Zitronenscheiben darauflegen, zugedeckt weitere ca. 3 Minuten garen. Die Petersilie waschen, Blättchen abzupfen und hacken. Hähnchenpfanne mit Petersilie und Zitronenschale bestreuen.

Foto: House of Food

Bauer Media Group
BEST SELLER
Eine der erfolgreichsten Zeitschriften Deutschlands.

nah näher

Ein einzigartiger Mix aus nationalen Stars, Adel und Real-Life-Stories.

Jeden Mittwoch neu

Closer ab sofort im Handel oder bequem im Abo unter: www.bauer-plus.de/closer

Hot & spicy Möhren-Salat-Bowl

• ca. 35 Minuten • einfach • Portion ca. 200 kcal · E 3 g · F 11 g · KH 19 g

Zutaten für 4 Personen

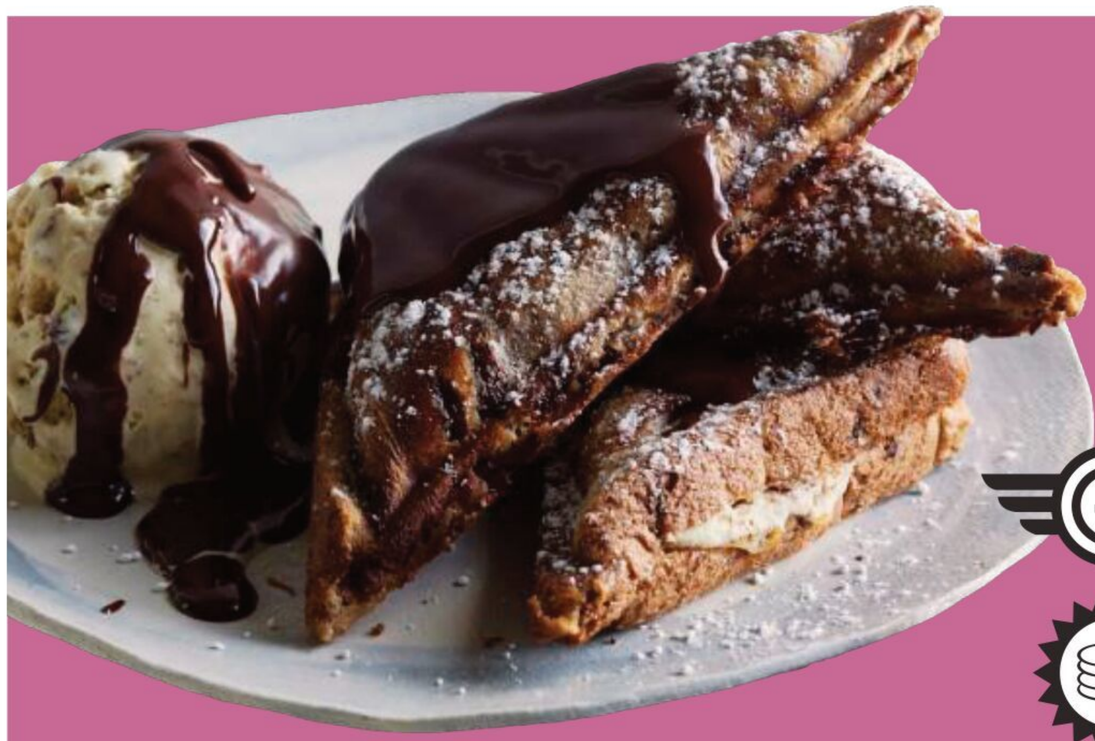
500 g Möhren ▪ 4 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer, gemahlener Kreuzkümmel
100 g Rucola ▪ 2 Orangen
2 Blutorangen
2 Schalotten
1 TL Harissa (arabische Würzpaste)
2 EL Limettensaft
1 TL Ahornsirup

1 Möhren schälen, ⅔ in Scheiben schneiden und in 1 EL heißem Öl ca. 3 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Restliche Möhren in dünne Stifte schneiden oder raspeln. Rucola waschen und hacken. Beide Orangensorten dick schälen, Filets herauslösen, Saft dabei auffangen. Filets in mundgerechte Stücke schneiden.

3 Schalotten schälen und fein würfeln. Mit 3 EL Öl, Orangensaft, Harissa, Limettensaft und Ahornsirup verrühren. Mit Salz und Kreuzkümmel abschmecken. Vorbereitete Zutaten mit dem Dressing mischen und in Bowls anrichten.

VEGAN



Aber bitte mit Schokosoße: Cheesecake-Sandwich

• ca. 30 Minuten • einfach • Portion ca. 670 kcal · E 17 g · F 40 g · KH 58 g

Zutaten für 4 Personen

100 g Schlagsahne
80 g Zartbitterschokolade
200 g Doppelrahmfrischkäse
1 Päckchen Vanillezucker
8 Scheiben Vollkorntoast
4 EL weiche Butter
2 TL Puderzucker
4 Kugeln Eis (z. B. Stracciatella)

1 Sahne aufkochen. 50 g Schokolade hacken und unter Rühren in der Sahne schmelzen. Topf vom Herd ziehen.

2 Rest Schokolade fein hacken. Mit Frischkäse und Vanillezucker verrühren. 4 Toastscheiben mit der Creme bestreichen, dabei einen ca. 1 cm breiten Rand frei lassen. Mit den restlichen Toastscheiben belegen, an den Rändern zusammendrücken.

3 Sandwiches mit Butter bestreichen und im Sandwichmaker knusprig toasten, herausnehmen und diagonal halbieren. Mit dem Puderzucker bestäuben, mit jeweils 1 Kugel Eis und der Schokosoße anrichten.

Foto: Are Media Syndication

Verfolge das große Finale von:

MISS GERMANY

Miss Germany Finale 2022 in der Europa-Park Arena in Rust
am 19. Februar 2022 **live auf missgermany.de**

BE PART OF THE MOVEMENT^MG

EUROPA PARK®
FREIZEITPARK & ERLEBNIS-RESORT

C&A

COSMOPOLITAN

Tofuschnitzel mit Kartoffelsalat

• ca. 45 Minuten • einfach • Portion ca. 460 kcal · E 27 g · F 17 g · KH 46 g

Zutaten für 4 Personen

800 g kleine Kartoffeln (z. B. Drillinge)
2 Schalotten
150 ml Gemüsebrühe
2 EL Apfelessig
1–2 EL mittelscharfer Senf
Salz, Pfeffer
1 Bund Radieschen
1 Beet Kresse
2 Eier (Gr. M)
4 EL Panko (japanische Semmelbrösel)
2 EL gemahlene Mandeln
200 g Natur-Tofu
Saft von 1 Zitrone
3 EL Speisestärke
ca. 2 EL Butterschmalz
5 Stiele Petersilie

1 Kartoffeln waschen, in kochendem Wasser ca. 20 Minuten garen. Schalotten schälen, fein würfeln und mit Brühe, Essig, Senf, etwas Salz und Pfeffer verrühren. Radieschen waschen und vierteln. Die Kartoffeln abgießen, kalt abschrecken und abkühlen lassen. Kresse vom Beet schneiden. Kartoffeln kleiner schneiden. Mit Radieschen, Kresse und Dressing mischen.

2 Eier in einem tiefen Teller verquirlen. Panko und Mandeln mischen. Tofu trocken tupfen, waagerecht halbieren, mit Zitronensaft beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Tofu zuerst in Stärke, dann in Ei und zuletzt im Panko-Mix wenden.

3 Tofuschnitzel portionsweise im heißen Schmalz unter Wenden ca. 5 Minuten braten, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen. Petersilie waschen, Blättchen abzupfen, im heißen Bratfett frittieren. Schnitzel mit Salat und Petersilie anrichten.

VEGGIE

Foto: House of Food

Produkte, die mit „non GMO“ oder „Mutenka“ gekennzeichnet sind, wurden ohne genbehandeltes Soja hergestellt

BOO!

Die Geister

------AUS DEM KÜHLSCHRANK------

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

Sie wird auch Japans braune Butter genannt. Manche Menschen nehmen das wörtlich und schmieren sich die salzige Würzpaste sogar auf den Frühstückstoast. Ihr besonderes Aroma entsteht durch die lange Reifezeit von mindestens einem Jahr. Koji-Kulturen (Schimmelpilzkulturen) sorgen dafür, dass die Masse aus Sojabohnen, Salz und teils anderen Zutaten wie Gerste oder Reis fermentiert.

Schrecklich gesund

In traditionell hergestellter Miso stecken reichlich Proteine, Milchsäurebakterien, Enzyme und einige andere Stoffe, die günstig auf Magen und Darm wirken. In der Paste sind außerdem Mikronährstoffe wie Kupfer, Mangan, Vitamin K und Zink enthalten. Da Miso auch sehr salzreich ist, sollte man das Gericht am besten erst nach der Zugabe der Paste würzen.

BESONDERE FÄHIGKEITEN

Die berühmte Basis der gleichnamigen Suppe gibt auch Eintöpfen, Dressings, heißen sowie kalten Soßen, Würzbutter, Fleisch- oder Fischmarinaden eine ganz besondere Note. Absolute Miso-Fans geben 1 EL Paste in ihren Schokokuchenteig. Wichtig: Miso nicht mitkochen, sondern in warmem Wasser auflösen, dann unterrühren.

Wie lange dauert der Spuk?

Miso ist sehr ergiebig und hält gut verschlossen im Kühlschrank ungeheuer lange. Helle Varianten lassen sich bis zu einem Jahr, dunkle bis zu zwei Jahre verwenden. Die Paste lässt sich auch einfrieren und löffelweise entnehmen – wegen des hohen Salzgehalts bleibt sie cremig.

Fürchterlich viele Sorten

Es gibt über 200! Sie unterscheiden sich nach Zutaten, Koji-Pilz und Reifezeit. Es gilt: je dunkler, desto intensiver. Die bekanntesten sind weiße Shiro, gelbe Shinshu, rote Aka oder schwarze Kuro Miso.

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

All Eyes on …

RIESEN-GERMKNÖDEL

Schon als kleine Pisten-Raupe hat sich Redakteurin Nadine in den Kult-Kloß verguckt. Heute kocht sie das süße Seelenfutter einfach zu Hause – und verrät uns ihre Tricks

Wo ist denn die nächste Hütte? Das Skifahren ist ja ganz lustig, aber jetzt hab ich wirklich wahnsinnigen Hunger! Heute will ich auf jeden Fall einen Knödel für mich ganz allein, am liebsten mit ganz, ganz, gaaanz viel Vanillesoße!

Gute Idee! Ich nehm einen ganz klassisch mit Mohnbutter.

Hungrige Skifahrer: Nadine und Stiefpapa Wolle 1990 im Österreich-Urlaub

ca. 1¼ Stunden + ca. 1 Stunde Wartezeit | nicht so schwer

Portion ca. 930 kcal · E 20 g · F 39 g · KH 121 g

Zutaten für 4 Stück

200 ml Milch
60 g Zucker
½ Würfel frische Hefe
500 g Mehl ▪ 150 g Butter
1 Ei (Gr. M) ▪ Salz
4 EL Pflaumenmus
2–3 EL gemahlener Mohn
etwas Mehl und Fett
Topf mit Dämpfeinsatz

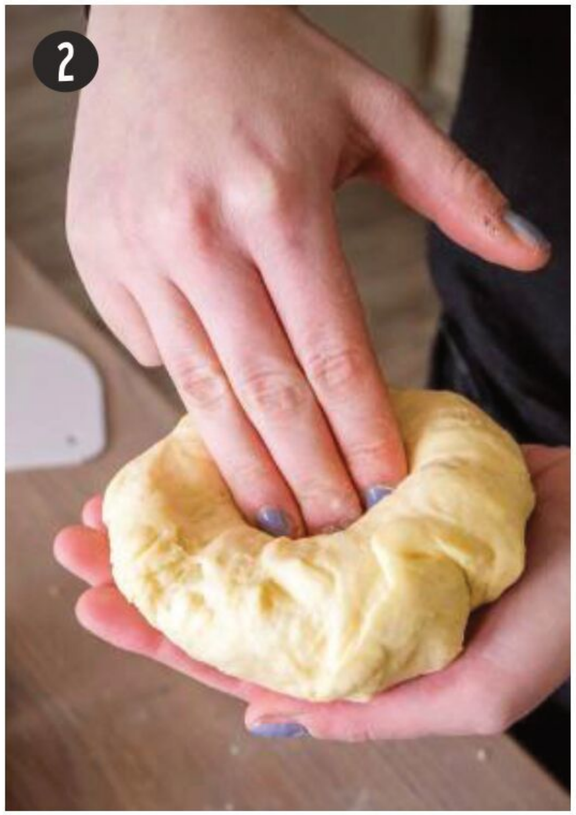
1 Milch erwärmen. Topf vom Herd nehmen, Zucker einrühren. Hefe hineinbröckeln und unter Rühren darin auflösen. Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Mulde drücken und Hefemilch hineingießen. Mit einem Löffel Flüssigkeit mit etwas Mehl vom Rand bedecken. Mit einem Geschirrtuch abgedeckt an einem warmen Ort ca. 15 Minuten gehen lassen. Inzwischen 50 g Butter schmelzen, abkühlen lassen. Butter, Ei und ½ TL Salz zum Vorteig geben, alles verkneten. Nochmals ca. 30 Minuten ruhen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.

2 Teig durchkneten, zur Rolle formen und in 4 gleich große Stücke teilen. Jedes Stück zu einer Kugel formen, flach drücken und mit den Fingern in die Mitte eine Vertiefung drücken. Jeweils 1 EL Pflaumenmus hineingeben.

3 Teigränder über die Füllung nach oben ziehen und in der Mitte zusammendrehen. Teig zwischen den Handflächen nochmals zur Kugeln formen. Mit der Naht nach unten auf einer bemehlten Fläche zugedeckt ca. 20 Minuten gehen lassen.

4 Dämpfeinsatz fetten. 200 ml Salzwasser im Topf aufkochen. Den Einsatz mit 2 Knödeln in den Topf setzen und zugedeckt ca. 15 Minuten dämpfen, dann mit einem Holzspieß einstechen, damit der Dampf entweicht. Im Ofen (E-Herd: 80 °C/Umluft: 60 °C) auf einem gefetteten Blech warm stellen. Übrige Knödel ebenso garen.

5 100 g Butter schmelzen. Mohn einrühren, ca. 1 Minute rösten, vom Herd ziehen. Knödel mit Mohnbutter getoppt und nach Belieben mit Vanillesoße (Rezept auf Seite 100) anrichten.



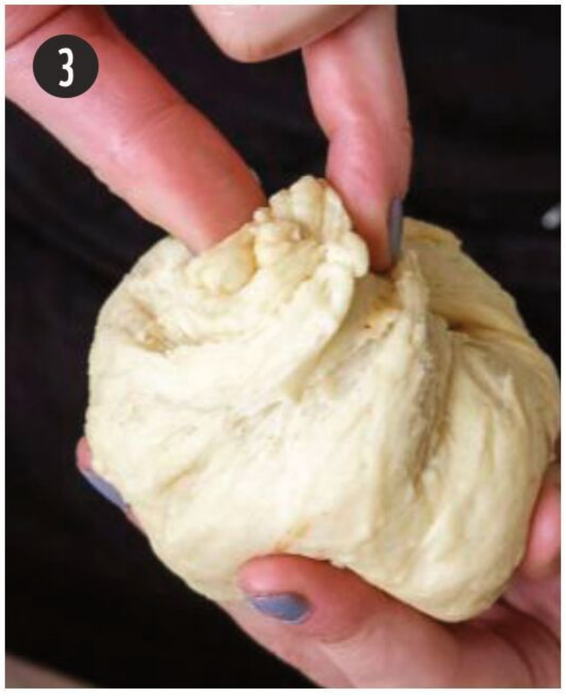
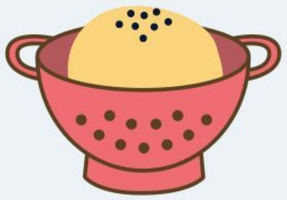


Foto: House of Food, privat

EINE SCHÖNE KLECKEREI
... kann das mit der Füllung sein. Besonders wenn man noch ungeübt ist. Die Lösung ist so einfach wie genial: Konfitüre oder Kompott friere ich im Eiswürfelbehälter ein und drücke die einzelnen Würfel dann in die Knödel. So läuft nix mehr aus, versprochen!

SIND DIE SCHON GAR?
Auch wenn die Neugier groß ist: Nie, nie , nie (!) den Deckel zu früh abnehmen – dann fallen die Knödel zusammen. Länger im Topf lassen ist hingegen kein Problem, also lieber ein bisschen Geduld haben.

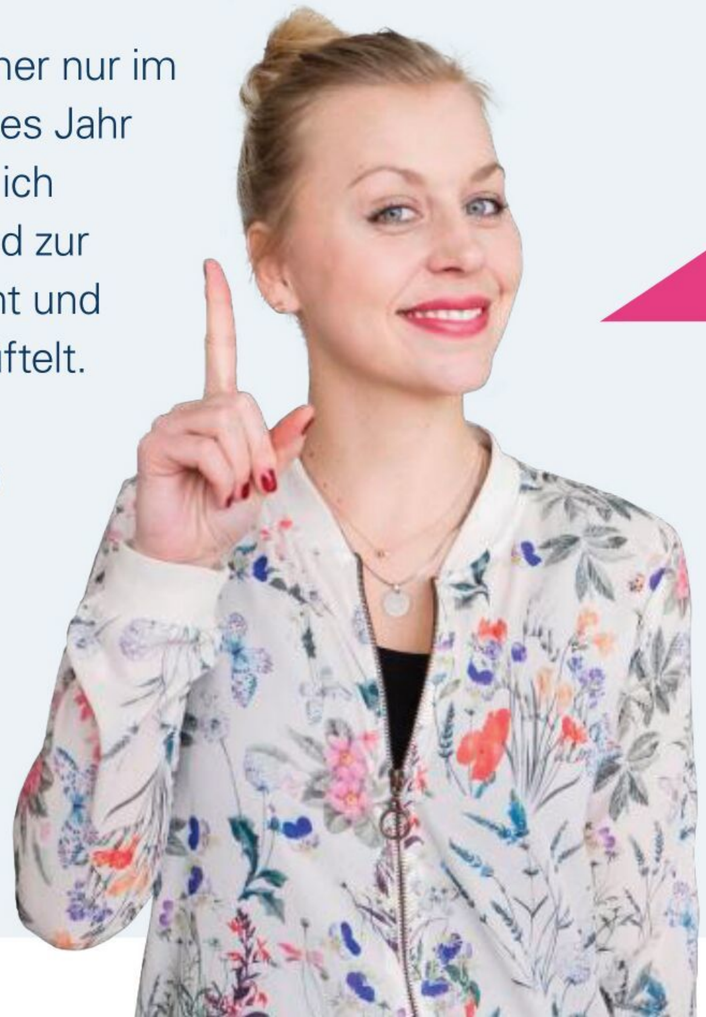
MEINE BESTEN KÜCHEN-HACKS FÜR „DAHOAM"



HILFE, ES IST KEIN DÄMPFEINSATZ IM HAUS!
Null Problemo, da findet sich Ersatz: ein weites Küchensieb zum Beispiel. Oder: Man kann auch ein sauberes Geschirrtuch nehmen und wie eine Schüssel über den Topf spannen (Knödel und Deckel sollten noch draufpassen). Einfach außen mit Küchengarn oder einem großen Gummi festmachen.

„Germknödel gab's bisher nur im Skiurlaub. Weil der letztes Jahr ausfallen musste, habe ich meine Küche kurzerhand zur Knödel-Kantine gemacht und am perfekten Kloß getüftelt. Mit diesen Tricks schmeckt's wie damals auf der Hütt'n – fehlt nur noch Wolle, der mir beim Aufessen hilft ..."

NADINE SALCHOW
Redakteurin

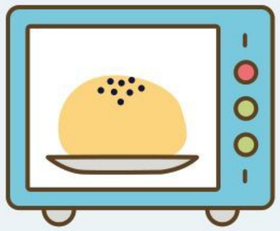


PROBIER'S MAL DEFTIG

MIT HACKFLEISCH
150 g Hackfleisch, 1 gewürfelte Paprika und 1 gehackte Knoblauchzehe in 2 EL Öl 4–5 Minuten braten. 1 TL Tomatenmark und 2–3 EL Wasser unterrühren, ca. 1 Minute köcheln. 100 g stückige Tomaten unterrühren, mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen.

MIT KÄSE
150 g Ziegenfrischkäse mit 2–3 EL flüssigem Honig verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. 50 g Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen, abkühlen lassen, hacken und unter den Käse rühren.

MIT GEMÜSE
1 Zwiebel und 100 g Räuchertofu fein würfeln. Beides in 1 EL Öl anbraten, mit etwas Sojasoße ablöschen, herausnehmen. 100 g Pak Choi und 50 g Shiitake-Pilze klein schneiden, in 2 EL Sesamöl braten. Tofu-Mischung zugeben und mit Salz, Zucker und Cayennepfeffer abschmecken.



ÜBRIGE KNÖDEL

… lassen sich easy in der Mikrowelle aufwärmen. Dazu die Germknödel rundum kurz mit Wasser befeuchten. Auf einen Teller geben und abgedeckt bei 600 Watt 2–4 Minuten erhitzen. Man kann sie aber auch einfach noch einmal dämpfen – und sogar problemlos für später einfrieren.

WIE VIEL WASSER MUSS IN DEN TOPF?

Auf jeden Fall so viel, dass es während der Garzeit nicht komplett verdampft. Aber bitte nicht übertreiben: das Wasser sollte den Dämpfeinsatz und die Knödel nicht erreichen (auch nicht, wenn es kocht), sonst weichen sie auf. Ich nehme einen hohen und weiten Topf (mind. 5 l Inhalt, ca. 24 cm Ø) und lasse dann ca. 5 cm Platz zwischen Wasser und Knödeln.

Foto: House of Food, privat, Adobe Stock, Playmobil; Illustration: Insa Krebs

ALLERFEINSTES GERMKNÖDEL-WISSEN

Kleine Häppchen für alle, die zum Essen noch ein paar interessante Fakten servieren wollen

DER, DIE ODER DAS POWIDL?

Der Powidl! Und er ist kein einfaches Pflaumenmus, sondern ein dicker Brei, der stundenlang eingekocht wird. Eine Verwechslung ist den Österreichern keinesfalls gleichgültig, obwohl „es ist mir Powidl“ genau das bedeutet: Es ist egal.

ANDERE LÄNDER, ANDERE KNÖDEL

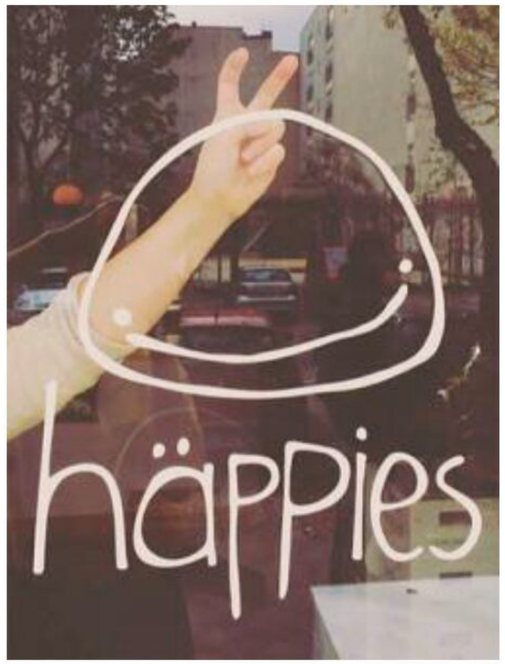
Buchteln (z. B. in Sachsen) oder auch Rohrnudeln (z. B. in Bayern) sind die deutsche Version des Germknödels. Die Hefeklöße (mit oder ohne Füllung) werden aber im Ofen gebacken und meist mit Vanillesoße gegessen.

MIT ESSEN SPIELT MAN NICHT?

Oh doch – im Playmobil-Set „Skihütte“ gibt es neben Hörnchen und Bierkrug auch zwei Germknödel.

„GERM“ KOMMT AUS DEM ÖSTERREICHISCHEN UND BEDEUTET „BACKHEFE“.
EIN GERMKNÖDEL IST ALSO NICHTS ANDERES ALS EIN HEFEKNÖDEL.

Es gibt einen **GERMKNÖDEL-INDEX:** Der gibt den Preis für einen Kloß auf österreichischen Pisten an. Er kostet je nach Höhenlage zwischen 4,90 € und 10 €.

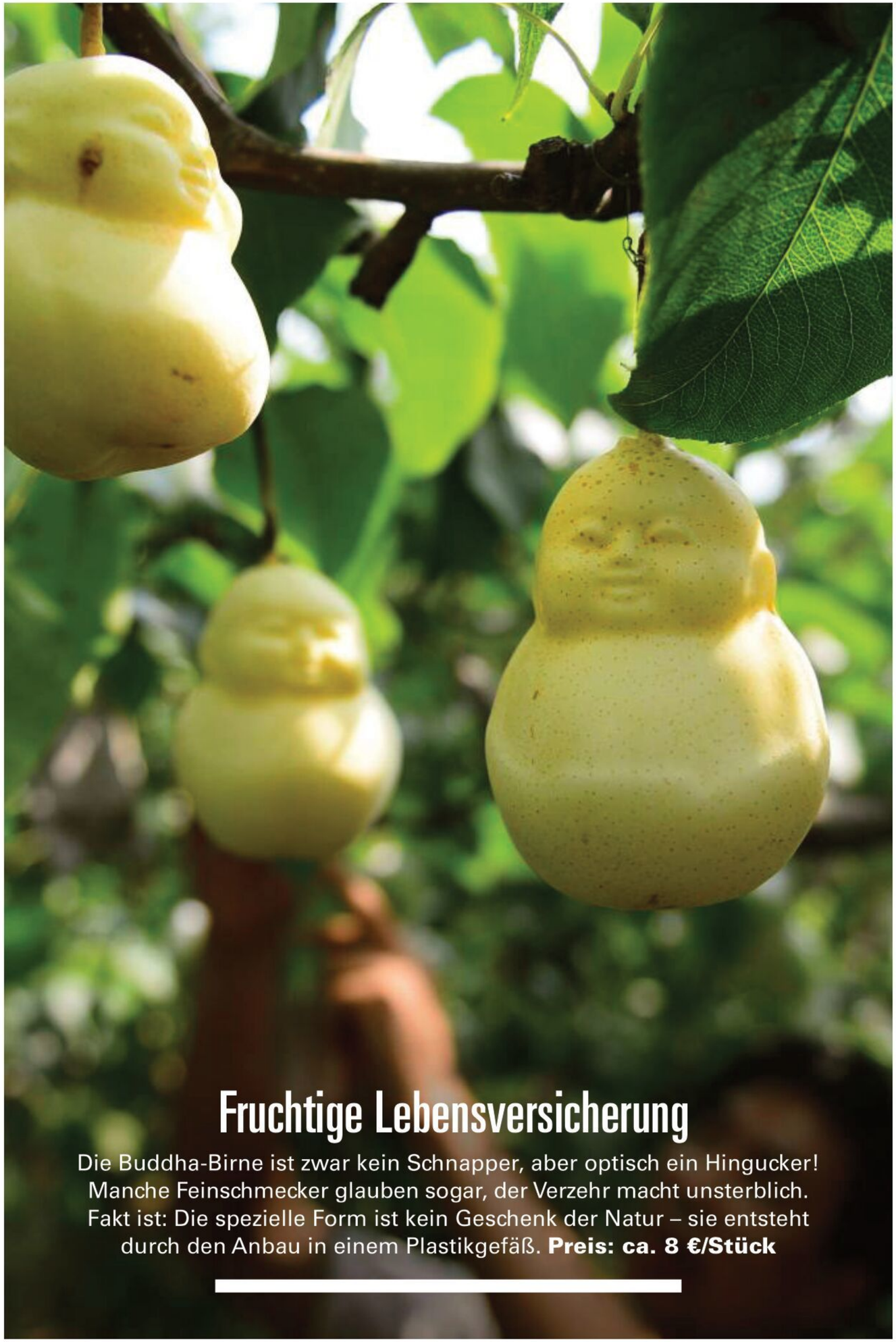


KNÖDEL IN THE CITY

In Berlin gibt es ja bekanntlich nichts, was es nicht gibt – und so also auch ein Café für Knödel-Fans. Im „Häppies“ findet jeder seinen Lieblings-Klops: mit Würstchen-, Kimchi-, Gorgonzola- oder süßer Schoko-Füllung. Sogar die Lampen haben hier Knödel-Form …

BIS ZU 1000 EURO PRO BISSEN

… zahlt so manch ein Gourmet für Burger, Kartoffeln & Co. Wir haben das absurd teure Luxus-Food unter die Lupe genommen – und sind auf skurrile Geschichten gestoßen



Fruchtige Lebensversicherung

Die Buddha-Birne ist zwar kein Schnapper, aber optisch ein Hingucker! Manche Feinschmecker glauben sogar, der Verzehr macht unsterblich. Fakt ist: Die spezielle Form ist kein Geschenk der Natur – sie entsteht durch den Anbau in einem Plastikgefäß. **Preis: ca. 8 €/Stück**

BRETONISCHER SCHATZ

(Hobby-)Köche schätzen die leicht salzige Note der seltenen Kartoffelsorte „La Bonnotte“. Das Geheimnis: Die Felder in der Bretagne werden mit Seetang gedüngt und mit Meerwasser aus dem Atlantik getränkt. ***Preis: ca. 500 €/Kilo***

PHYSIK TRIFFT DRINK

Bei Gläce Luxury gibt es den angeblich effizientesten Eiswürfel der Welt zu kaufen. Dieser schmilzt durch seine runde Form nicht nur langsamer, er ist außerdem frei von Verunreinigungen wie z. B. Mineralien. ***Preis: 7 €/Stück***

FÜR SPÜRNASEN

Der Matsutake-Pilz wächst ausschließlich im August und September in einigen wenigen Wäldern Asiens. Durch die speziellen Bedingungen, die der Pilz zum Wachsen benötigt, kann er nicht gezüchtet werden. Stattdessen muss er ähnlich wie Trüffel von erfahrenen Suchern gefunden werden. ***Preis: ab 1400 €/Kilo***

EDLES TRÖPFCHEN

Bei der Herstellung vom exklusiven Diaka Vodka wird ein einzigartiges Diamanten-Filterverfahren eingesetzt, das der Spirituose zu einer ganz besonderen Reinheit verhelfen soll. Ob's dadurch auch einmalig gut schmeckt, ist wohl Geschmackssache. ***Preis: bis 788 000 €/Flasche***

Genießer-Snack

Die schwedische St. Erik's Brewery hat als Begleitung zu ihrem Pale Ale eine limitierten Premium-Knabberei entwickelt. Die Chips wurden aus erlesenen nordischen Zutaten hergestellt, darunter Trüffelalgen von den Färöern und Crown Dill von der Halbinsel Bjäre. Wer eine große Tüte erwartet wird enttäuscht – die Schachtel enthält nur 5 Chips. **Preis: ca. 50 €/Packung**

VON WEGEN STUDENTENFUTTER

Das berühmte Londoner Kaufhaus Harrods hat eine limitierte Luxus-Variante der beliebten japanischen Instant-Nudeln auf den Markt gebracht. Die Einnahmen werden (immerhin) gespendet.
Preis: ca. 35 €/Packung

Fast Food de luxe

Wagyu-Rind, Trüffel und Foie gras sollen den prall gefüllten Burger des „Mandalay Bay"-Hotels in Las Vegas zu einem extravaganten Gaumenschmaus machen.
Preis: ca. 5000 €/Stück*

**Pommes und eine erlesene Flasche Bordeaux sind inklusive*

Foto: Alamy, Getty Images, MGM Resorts International, laif, PR (5)

GRATIS!

Geschmacksprobe!

3x LECKER für nur 8,20 € + tolles Geschenk!

KING

Edelstahl Schüsselset, 5-tlg.

Dieses Schüsselset bringt Farbe in den Alltag! Dank der 5 verschiedenen Größen ist immer alles perfekt aufgehoben. Mit Verschließmöglichkeit. Größen: ca. Ø 12, 14, 16, 18, 20 cm. Material: rostfreier Edelstahl, Deckel aus Kunststoff. Spülmaschinengeeignet.

KING

Messerset, 5-tlg.

Dieses bunte Messerset ermöglicht ein hygienisch sauberes und präzises Arbeiten in der Küche. Dank der beschichteten Klingen bleibt beim Schneiden nichts haften. Mit Soft-Grip Griffen. Inhalt: 1x Kochmesser 20cm, 1x Brotmesser 20cm, 1x Universalmesser 12,5cm, 1x Ausbeinmesser 20cm, 1x Gemüsemesser 8,5cm.

Gratis zur Wahl!

MAXXMEE

Multi-Zerkleinerer

Die ideale Schnippel-Hilfe für Obst, Gemüse, Kräuter und Co. Mit seinen 3 rostfreien Edelstahlklingen zerkleinert das Gerät verschiedenste Zutaten präzise und schnell. Fassungsvermögen: 350 ml. Spülmaschinengeeignet. Aufladung per USB-Kabel. Maße: ca. 11 x 11 x 14,5 cm.

MEPAL

Lunch-Becher „Ellipse“

Der ideale Becher für unterwegs – verfeinern Sie Ihren Joghurt, Ihre Suppe oder Ihren Salat mit Früchten, Müsli und Croutons. Inhalt: unterer Behälter 500 ml, oberer Behälter 200 ml. Mikrowellengeeignet (ohne Deckel), auslaufsicher und tiefkühltauglich.

GIFTCOMPANY

Glasteller-Set „Love“, 3-tlg.

Ein absolutes Highlight das zu jeder Inneneinrichtung passt. Die Glasteller eignen sich ideal für kleine Knabbereien, für Schmuck, Bonbons etc. Die Motive auf den Tellern wurden in liebevoller Handarbeit bemalt und beschriftet. Maße: 10 x 0,8 x 21 cm und 2x 10 x 0,8 x 10 cm.

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 14307
20086 Hamburg

Coupon bitte vollständig ausfüllen, unterschreiben und gleich abschicken.

0180 6/36 93 36

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

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. Die Bauer Vertriebs KG behält sich vor, Abo-Bestellungen zu prüfen und ggf. aufgrund von z. B. Mehrfachbestellungen abzulehnen. Die Angebote gelten nur, solange der Vorrat reicht. Der Verlag behält sich ansonsten vor, angemessene Ersatzartikel zu liefern. Einzelheiten zu Ihrem Widerrufsrecht, AGB, Datenschutz und weitere Informationen unter: www.bauer-plus.de/agb oder telefonisch unter 0800/6647772 (kostenfrei).

JA, ICH MÖCHTE 3 HEFTE FÜR NUR 8,20 € STATT 12,60 € TESTEN UND EIN GESCHENK MEINER WAHL DAZU!

635 03 02234970

LE #03/22 - 4669

Bitte kreuzen Sie ein Geschenk Ihrer Wahl an:

☐ **Edelstahl Schüsselset, 5-tlg.** (929) ☐ **Messerset, 5-tlg.** (928) ☐ **Multi-Zerkleinerer** (927)
☐ **Lunch-Becher „Ellipse“ blau** (826) ☐ **Lunch-Becher „Ellipse“ rot** (827) ☐ **Glasteller-Set „Love“, 3-tlg.** (925)

Ich teste 3 Hefte LECKER für nur 8,20 € statt 12,60 €. Danach erhalte ich LECKER von der Bauer Vertriebs KG, Meßberg 1, 20078 Hamburg, 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 4,80 €. Danach wird pro Heft eine Zustellgebühr von nur 0,40 € erhoben. Ich lese nur, solange ich möchte, und kann jederzeit zum nächsterreichbaren Heft kündigen. Wenn ich nach dem Probeabo keine Weiterbelieferung wünsche, werde ich Sie spätestens nach Erhalt des 2. Heftes in Textform informieren. Das ausgewählte Geschenk darf ich auf jeden Fall behalten, in ca. 4 bis 8 Wochen kommt mein erstes Heft. Das Angebot gilt nur in Deutschland und solange der Vorrat reicht, Preise inkl. MwSt.

Name, Vorname | Geburtsdatum

Straße, Hausnr.

PLZ, Ort

Telefon | E-Mail (für Kundenkorrespondenz)

✗

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

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

IBAN | Bankleitzahl | Kontonummer

Kontoinhaber (Name, Vorname) | Bankinstitut

Ich ermächtige die Bauer Vertriebs KG, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die Lastschriften einzulösen. Es gelten die Bedingungen meines 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

✗

FOOD FOR glow & flow

AUSGEWOGENE UND NÄHRSTOFFREICHE GERICHTE, DIE IHNEN GUTTUN

Superfood-Tortilla
AUS DEM OFEN

Wir verpassen dem spanischen Omelett-Klassiker mal ein farbenfrohes Süßkartoffel-Upgrade

ca. 1¼ Stunden · einfach · Stück

ca. 230 kcal · E 13 g · F 13 g · KH 12 g

Zutaten für 8 Stücke

1 Süßkartoffel (ca. 300 g) ▪ 1 Zwiebel
2 EL Olivenöl ▪ 12 Eier
Salz, Pfeffer ▪ ½ Bund Koriander
2 EL Mandeln (mit Haut) ▪ 100 g
Ricotta ▪ 2 TL Harissa (Chilipaste)
1 EL Sonnenblumenkerne
Fett für die Form

1 Süßkartoffel und Zwiebel schälen, in dünne Scheiben bzw. Spalten schneiden. Beides in eine gefettete Auflaufform (ca. 20×25 cm) geben. Mit Öl mischen. Im heißen Backofen (E-Herd: 220 °C /Umluft: 200 °C) ca. 20 Minuten garen, bis die Süßkartoffel weich ist.

2 Eier verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Eimix über Süßkartoffel geben. Bei gleicher Temperatur ca. 30 Minuten goldbraun backen.

3 Inzwischen Koriander waschen. Mandeln grob hacken. Tortilla aus dem Ofen nehmen. Ricotta und Harissa in Klecksen daraufgeben. Mit Sonnenblumenkernen, Koriander und Pfeffer bestreuen.

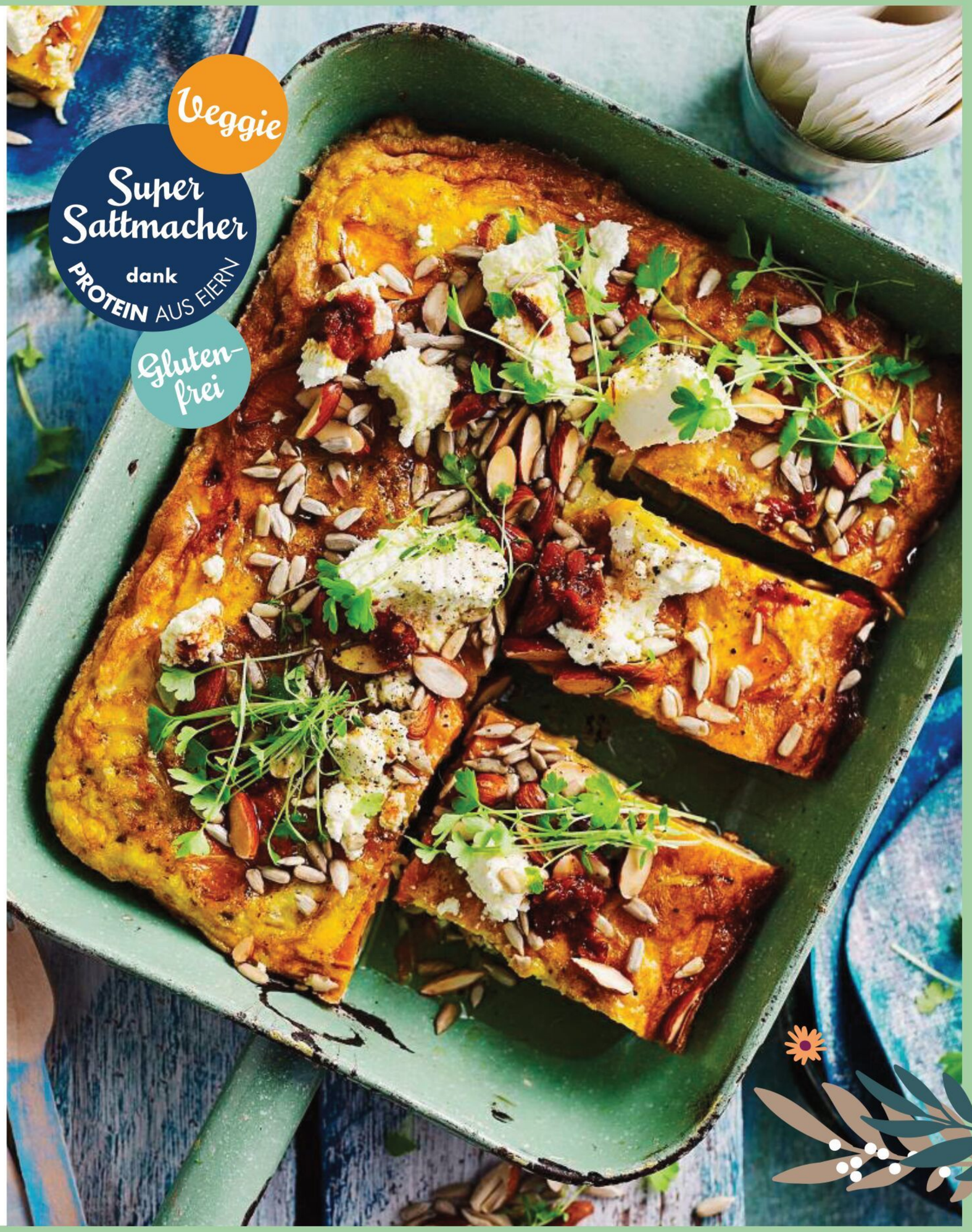


Foto: Are Media Syndication; Illustration: Shutterstock

Green up your life!

Klima-Held dank saisonalem und regionalem Gemüse sowie pflanzlichem Joghurt

CO_2-Fußabdruck: 356 g pro Portion

Foto: Are Media Syndication

Möhren-Ingwer-Süppchen
MIT KOKOSCREME

Wir lieben Möhren, weil sie so unkompliziert sind: Sie lassen sich prima lagern und sind so immer zur Stelle – zum Beispiel für einen warmen Fitmacher, der gleichzeitig angenehm süß und ingwerscharf ist

ca. 40 Minuten · einfach · Portion ca. 250 kcal · E 5 g · F 13 g · KH 22 g

Zutaten für 4 Personen

1 kg Möhren
2 rote Zwiebeln
1 Stück (ca. 5 cm) Ingwer
1 EL Sonnenblumenöl
gemahlener Kreuzkümmel
und Koriander, Salz, Pfeffer
½ Zimtstange
1 l Gemüsebrühe
1 Knoblauchzehe
200 g Kokosjoghurt
4 EL Rauchmandeln
Kräuter zum Garnieren (z. B.
Petersilie oder Koriander)
grober Pfeffer zum Bestreuen

1 Möhren schälen und grob in Würfel schneiden. 1 Zwiebel schälen und hacken. Ingwer schälen und fein reiben.

2 Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel darin glasig dünsten. Ingwer, 1 TL Kreuzkümmel, ½ TL Koriander und Zimtstange ca. 2 Minuten mitdünsten. Möhren zufügen, Gemüsebrühe angießen und aufkochen. Zugedeckt 15–20 Minuten köcheln, bis die Möhren weich sind.

3 Inzwischen Knoblauch schälen und fein hacken. Mit Joghurt verrühren und mit Salz abschmecken. Mandeln grob hacken. Übrige Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Kräuter waschen, Blättchen von den Stielen zupfen.

4 Zimtstange aus der Suppe entfernen. Suppe fein pürieren und evtl. noch etwas heißes Wasser angießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Suppe mit Kokoscreme, Zwiebelstreifen, Mandeln und Kräuterblättchen anrichten. Mit grobem Pfeffer bestreuen.

Foto: House of Food

Schnelles Lachs-Sushi

FÜR DIE MITTAGSPAUSE

Schummeln erlaubt! Für diese easy Variante im Glas wird fix geschichtet statt aufwendig gerollt. So bleibt genug Zeit, um draußen im Park zu lunchen und die ersten Sonnenstrahlen zu genießen

ca. 35 Minuten + Wartezeit · einfach · Portion ca. 360 kcal · E 21 g · F 13 g · KH 39 g

Zutaten für 4 Personen

150 g Sushi-Reis
Salz, Zucker
2 EL Sushi-Essig (oder heller Balsamico-Essig)
1 kleine Salatgurke
½ Mango (ca. 200 g)
250 g Stremellachs
100 g Räuchertofu
4 Stiele Koriander
1 EL Sesam
evtl. Wasabi-Paste und Sojasoße

1 Reis waschen. Mit 250 ml Wasser und Salz aufkochen. Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten quellen lassen.

2 Inzwischen Essig und 1 TL Zucker unter Rühren in einem Topf erwärmen, bis sich der Zucker vollständig gelöst hat.

3 Reis mit Essig-Mix beträufeln und zugedeckt ca. 5 Minuten ziehen lassen. Dann Reis auf einem Blech ausbreiten, mit einem feuchten Küchentuch bedecken und auskühlen lassen.

4 Gurke schälen und würfeln. Mango schälen. Fruchtfleisch erst vom Kern, dann in kleine Würfel schneiden. Lachs und Tofu ebenfalls würfeln. Mit Gurke und Mango vermengen. Koriander waschen und Blättchen von den Stielen zupfen.

5 Reis in 4 verschließbare Gläser (à ca. 350 ml) füllen. Fisch-Mix darauf verteilen. Mit Sesam und Koriander bestreuen. Nach Belieben mit etwas Wasabi-Paste und Sojasoße genießen.

SAY CHEESE!

Statt Tofu schmeckt auch in Würfel geschnittener Mozzarella – am besten mariniert in Sojasoße.

Gemüse-Aufstriche

„BESTE RESTE"

Schlummern noch Möhren oder ein halber Blumenkohl im Kühlschrank? Super! Die passen bestens zum Abendbrot

Gekühlt ca. 1 Woche haltbar

ORIENTALISCHE Rote Bete

600 g Rote Bete schälen und würfeln (ca. 1 x 1 cm). Mit **2 EL Olivenöl** und Salz mischen, im Ofen bei 180 °C 30–40 Minuten backen. Abkühlen lassen. Mit **1 EL Zitronensaft, 100 g zerbröseltem Feta und 1 TL Zatar** (Gewürzmischung; alternativ Thymian) fein pürieren. Abschmecken.

NUSSIGER Blumenkohl

450 g Blumenkohlröschen, 1 gehackte Knoblauchzehe, 2 EL gehackte Nüsse (z. B. Haselnüsse) **mit 2 EL Olivenöl** in einer weiten Pfanne ca. 5 Minuten rösten. **2 EL Zitronensaft** sowie 5 EL Wasser zugeben und zugedeckt ca. 15 Minuten dünsten. Blumenkohl, Nüsse, Knoblauch, 2 EL Olivenöl und eventuell noch etwas Zitronensaft fein pürieren. Abschmecken. Nach Belieben mit Dukkah (Nuss-Gewürz-Mix) bestreuen.

GOLDIGES Möhrchen

400 g Möhren raspeln. In einer Pfanne mit **2 EL Olivenöl** dünsten, bis sie weich sind. Zum Schluss **1–2 TL Curry** mit anschwitzen. Abkühlen lassen. Mit **125 g Frischkäse und 100 g Kichererbsen** (Dose) fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

SPICY Tomate-Paprika

1 Schalotte und 1 Knoblauchzehe fein würfeln, in **1 EL Öl andünsten. 1 TL Honig** einrühren. Mit **1 EL Rotweinessig** sowie **150 g passierten Tomaten** ablöschen und abkühlen lassen. Mit **250 g gerösteter Paprika** (Glas) fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und etwas **geräuchertem Paprikapulver** abschmecken.

Foto: Are Media Syndication

Foto: Are Media Snydication

Salbei-Ravioli
CON FORMAGGIO DI CAPRA

Klar, man kann Salbei auch mit heißem Wasser überbrühen und bei Halsweh als Tee trinken. Aber gebraten schmeckt er viel besser und gibt der selbst gefüllten Pasta die Portion Extrawürze

ca. 45 Minuten + Wartezeit ca. 40 Minuten · einfach · Portion ca. 510 kcal · E 21 g · F 24 g · KH 50 g

Zutaten für 6 Personen

400 g Dinkelmehl
½ Bund Salbei ▪ 200 g Babyspinat ▪ 1 Ei + 1 Eigelb
300 g Ziegenfrischkäse (20 % Fett)
150 g Crème légère
40 g geriebener Parmesan
Salz, Pfeffer ▪ 80 g Butter
1 EL Pininenkerne
Mehl zum Bearbeiten
Frischhaltefolie

SPEED-UPGRADE
Statt selbst gemachtem Teig 1 Packung (500 g) frische Lasagneblätter oder Pastateig aus dem Kühlregal verwenden.

1 Dinkelmehl und 250 ml Wasser zu einem glatten Teig verkneten. In Frischhaltefolie gewickelt ca. 1 Stunde kalt stellen.

2 Inzwischen Salbei waschen, trocken tupfen und Blätter abzupfen. Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. 1 Ei verquirlen. Mit Frischkäse, Crème légère und Hälfte Parmesan verrühren. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Teig portionsweise gut durchkneten. Auf bemehlter Arbeitsfläche ausrollen. Eigelb und 4 EL Wasser verquirlen. Teigplatte halbieren, eine Hälfte dünn mit Eigelb bestreichen. Käsefüllung mit einem Teelöffel im Abstand von ca. 5 cm darauf verteilen. Übrige Teigplatte vorsichtig daraufflegen und andrücken. Mit einem Raviolistempel (ca. 5 cm Ø) Ravioli ausstechen (alternativ einfach mit einem Messer in Rechtecke schneiden).

4 Ravioli in kochendem Salzwasser portionsweise ca. 5 Minuten garen und vorsichtig mit einem Schaumlöffel herausheben.

5 Butter in einer Pfanne erhitzen, Pinienkerne und Salbei darin ca. 2 Minuten rösten, bis die Butter leicht gebräunt ist. 4–5 EL vom Nudelwasser einrühren.

6 Spinat auf Teller verteilen und Ravioli daraufsetzen. Mit Pinienkernen, Salbei, Würz-Butter und Rest Parmesan anrichten.

Erdnuss-Cookies
MIT MEERSALZFLOCKEN

Mittagstief? Dann knabbert doch Kekse! Die warten auch gern in einer Dose auf ihren Einsatz

ca. 30 Minuten · einfach
Stück ca. 120 kcal
· E 4 g · F 8 g · KH 7 g

Zutaten für ca. 20 Stück

1 Vanilleschote
280 g cremige Erdnussbutter
120 g Rohrohrzucker
1 Ei (Größe M)
1 TL Weinstein-Backpulver
½ TL Meersalzflocken
Backpapier

1 Vanilleschote längs halbieren, Mark herauskratzen. Mit Erdnussbutter, Zucker, Ei und Backpulver in eine Schüssel geben. Erst mit einer Gabel gründlich vermischen, dann mit den Händen zum glatten Teig verkneten.

2 Aus dem Teig ca. 20 Kugeln formen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben, dabei zwischen den Kugeln ca. 3 cm Platz lassen. Kugeln mit den Zinken der Gabel flach drücken. Mit Meersalzflocken bestreuen.

3 Cookies im vorgeheizten Ofen (E-Herd 180 °C /Umluft 160 °C) ca. 10 Minuten goldbraun backen. Aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen.

Foto: Are Media Syndication

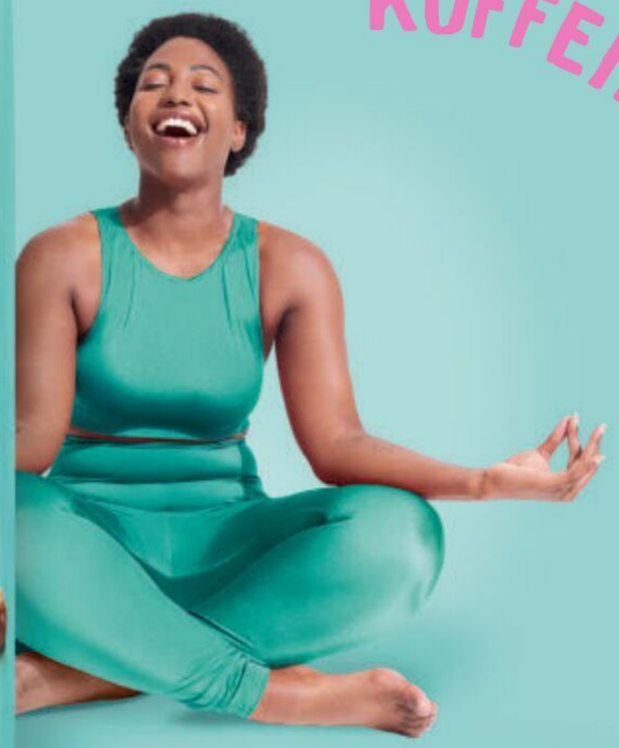
Tchibo

tchibo.de

WENIGER KOFFEIN, VOLLE BALANCE.

Erhältlich in allen Tchibo Filialen,
über 11.000 Supermärkten und auf tchibo.de

50% KOFFEIN



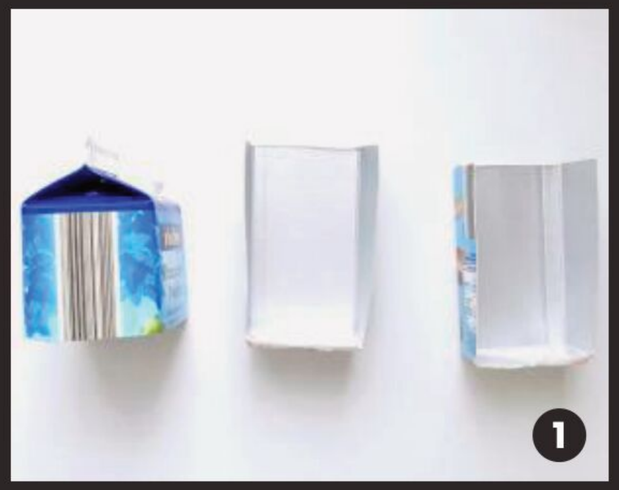
DAS DEKO-Wochenend-PROJEKT

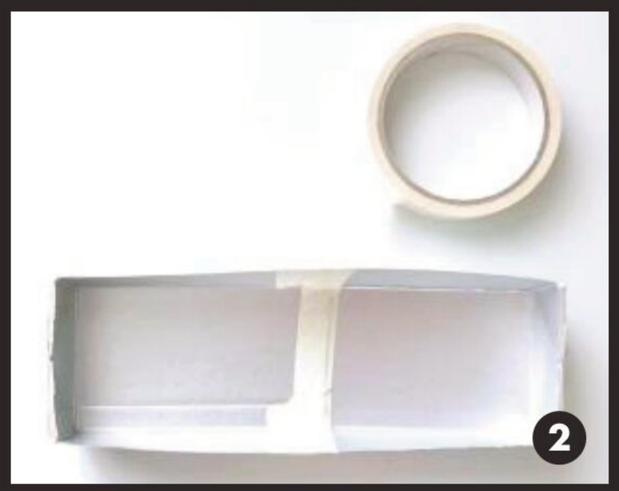
ENDLICH WIEDER ETWAS GRÜN! AUS EINEM TETRAPACK WIRD GANZ EASY EIN KLEINER KRESSE-GARTEN FÜR UNSERE FENSTERBANK, DER DIREKT DIE VORFREUDE AUF DEN BALD KOMMENDEN FRÜHLING IN UNS ENTFACHT

GESEHEN BEI **montags konfetti.com**

DAS BRAUCHT MAN:

• Tetrapack (1 Liter mit Drehverschluss) • weiße Acrylfarbe • schwarzen Permanentmarker • weißes Tonpapier • Lineal und Bleistift • Cuttermesser • Kreppklebeband • Pinsel • Schere und Bastelkleber





UND SO GEHT'S:

1 Als Erstes mit Lineal und Bleistift auf dem Karton zwei Hilfslinien zeichnen, um das obere Drittel mit Verschluss quer abzutrennen und den unteren Teil senkrecht in zwei Hälften zu teilen. Karton mit dem Cuttermesser entlang der Linien zuschneiden (s. Foto 1).

2 Die Unterteile sollen die Umzäunung des Gartens werden. Dafür beide Teile leicht überlappend aneinanderlegen und mit Kreppklebeband verbinden (s. Foto 2).

3 Danach Häuschen-Oberteil und Garten-Unterteil mit mehreren Schichten weißer Acrylfarbe anmalen, bis vom Aufdruck nichts mehr zu sehen ist (s. Foto 3).

4 Wenn alles gut getrocknet ist, mit schwarzem Permanentmarker die Umrandungen und Details auf Häuschen und Gartenzaun malen.

5 Kleine Objekte wie Baum, Vogel oder Schild auf weißem Tonpapier aufzeichnen, ausschneiden, anmalen und an gewünschter Stelle aufkleben. Zum Schluss Häuschen und Kresse im Garten platzieren.

Kresse selbst säen: Watte im Tetrapack-Garten verteilen und Samen daraufstreuen. Regelmäßig gießen (am besten besprühen), dann wächst nach 4 bis 5 Tagen ein kleiner Kresse-Rasen heran.

Foto: Ludmilla Barabanov / montagskonfetti.com (6)

nothing fancy

ENTSPANNT KOCHEN FÜR FREUNDE

Gäste haben bedeutet für Food-Autorin Alison Roman, einfach etwas zu kochen – bloß für mehr Leute. Für sie sieht ein gelungener Abend so aus: unkompliziertes Essen, unkomplizierte Atmosphäre und die Erlaubnis, nicht perfekt sein zu müssen

Foto: Michael Graydon/Nikole Herriott (3)

Endivie mit Senf und scharfen Guanciale-Bröseln

Zu speziell für Gäste? Endivie ist eine Art Radicchio für Einsteiger. Denn was die Bitterkeit angeht, liegt sie am milden Ende des Spektrums. Die Speckwürfel schwächen zusätzlich den bitteren Geschmack ab

Zutaten für 4–6 Personen

1 Schalotte
2 EL Rot- oder Weißweinessig
grobes Salz, Pfeffer, Chiliflocken
85 g Guanciale oder Pancetta (italienische Specksorten)
1 Knoblauchzehe
60 g Semmelbrösel oder Panko (japanische Semmelbrösel)
1 großer Endiviensalat
½ Bund glatte Petersilie
3 EL körniger Senf
3 EL Olivenöl
evtl. 3 EL Hefeflocken (Bioladen)

TOPPING-PREP

Die Brösel lassen sich bis zu zwei Tage im Voraus zubereiten. Abkühlen lassen, luftdicht verschließen und kalt stellen. Vor dem Servieren noch mal kurz anbraten.

ca. 35 Minuten | einfach
Portion ca. 150 kcal · E 4 g · F 11 g · KH 9 g

1 Schalotte schälen und in feine Ringe schneiden. Mit Essig mischen. Salzen, pfeffern und ziehen lassen.

2 Inzwischen Speck grob würfeln. In einer Pfanne bei schwacher bis mittlerer Hitze 10–12 Minuten braten, bis das meiste Fett ausgetreten ist und der Speck knusprig braun ist (Bratzeit nicht verkürzen, sonst werden die Stücke knusprig, bevor das Fett ausgetreten ist, und das Fett ist ja das, was wir haben wollen.)

3 Knoblauch schälen, fein hacken. Semmelbrösel zum Speck in die Pfanne geben, mit ½ TL Chili, etwas Salz und Pfeffer würzen. 3–4 Minuten braten, bis die Brösel goldbraun sind. Vom Herd nehmen und Knoblauch unterrühren.

4 Endivie waschen, trocken schleudern und kleiner zupfen. Petersilie waschen, Stiele und Blätter hacken. Schalottenringe samt Essig, Senf und Öl verrühren. Mit Endivie und Petersilie mischen. Auf einer Platte anrichten, etwa die Hälfte der Speckbrösel darüberstreuen, Rest dazureichen. Salat nach Belieben mit Hefeflocken bestreuen.

Hefeflocken statt Käse: Das habe ich von meinem Freund, dem Koch Gerardo Gonzales, gelernt. Sie werden im „Scarr's", meinem liebsten Pizzaladen in New York City, auf den veganen Caesarsalat gestreut. Die nussigen Hefeflocken könnten als leichter, hellerer Parmesan durchgehen.

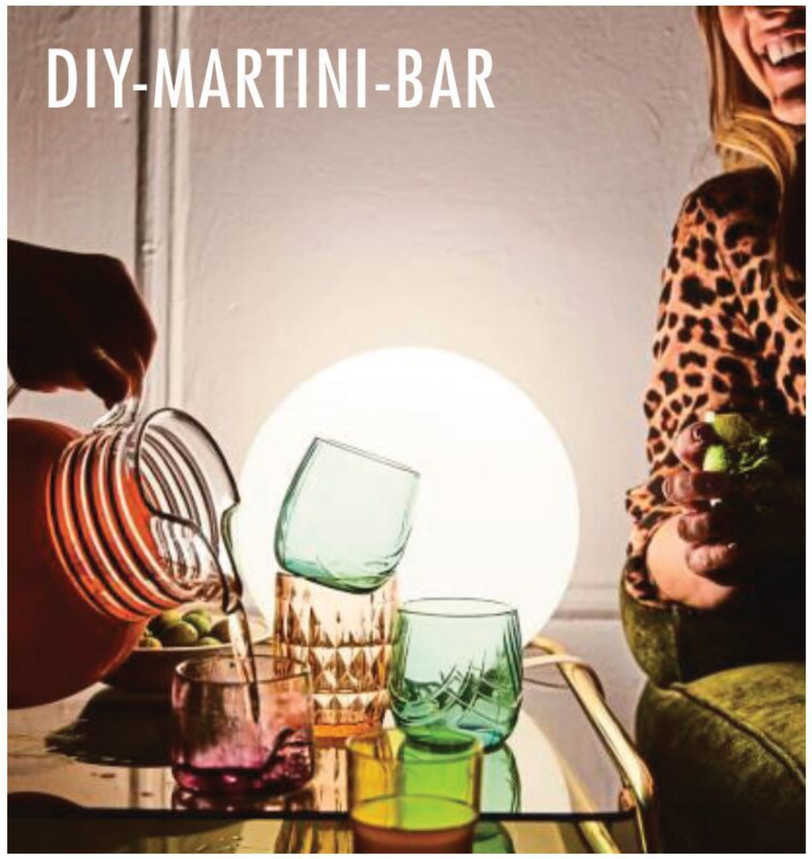
Foto: Michael Graydon/Nikole Herriott (2)

FRECH, UNKONVENTIONELL UND ERFRISCHEND EHRLICH

Sie siebt kein Mehl, weicht keine Bohnen ein, schält keinen Ingwer oder serviert aufwendige Drinks. Alison Roman (36) stammt aus Los Angeles, lebt in Brooklyn und gilt als Köchin mit einem besonderen Gespür dafür, was Leute essen wollen: Ein Eintopf machte sie berühmt, ihre beiden Kochbücher sind Bestseller, ihre Instagram-Videos gehen regelmäßig viral. Denn kochen sieht bei ihr nach Entspannung und Spaß aus, nicht nach Stress. Mit über 600 000 Followern gehört Alison Roman schon längst zu den großen Influencern in der Food-Community. Zuvor arbeitete sie bereits in Restaurants wie die „Momofuku Milk Bar" in New York oder San Franciscos „Quince". Sie ist zudem Food-Kolumnistin der „New York Times".

Von ihrer Großmama Prue lernte Alison Roman, wie wichtig Crudités (Rohkost mit Dips), eisgekühlter Weißwein und orangeroter Nagellack sind

DIY-MARTINI-BAR



Ein Martini erfordert keine Erfahrung im Cocktail-Mixen, man muss nur drei Zutaten im richtigen Verhältnis kombinieren. Ich hatte nie den Ehrgeiz, individuelle Martinis für jeden zu mixen. Deswegen mache ich eine Riesenportion etwa in einer gläserne Wasserkaraffe, von der sich jeder bedienen kann. Damit meine Martinis so kalt wie möglich sind, serviere ich sie auf Eis, was nicht üblich ist. Aber: mein Haus, meine Regeln!

ZUBEREITUNG für 6–10 Gläser
600 ml Gin (oder **Wodka**) mit **600 ml trockenem Wermut** und **250 ml Wasser** in einem Krug verrühren. Mit Eiswürfeln und verschiedenen Garnituren servieren: Klassisch gehört eine **grüne Olive** mit ins Glas. Für einen Dirty Martini etwas Lake aus dem Olivenglas mit in den Wermut-Mix rühren, für einen Gibson nimmt man eine **Perlzwiebel** anstelle der Olive. **Zitronenschalen** sind etwas für feine Leute, die ihrem Martini einen Twist versetzen möchten.

Fenchelwürzige Fleischbällchen in Tomatensoße

Die Klößchen sind ideal, um viele Leute zu bewirten. Der Fleischteig enthält weder Ei noch Semmelbrösel, sondern wird mit Joghurt gebunden und ist deshalb zufällig glutenfrei – falls jemand am Tisch darauf achtet

ca. 1 Stunde · einfach · Portion ca. 380 kcal · E 26 g · F 28 g · KH 5 g

Zutaten für 4–6 Personen

6 Knoblauchzehen
½ Bund Petersilie
½ Bund Schnittlauch
125 g griechischer Joghurt
Fenchelsamen, scharfes geräuchertes Paprikapulver, grobes Salz, Chiliflocken, Pfeffer
750 g Schweine-, Lamm-, Rinder- und/oder Putenhack (mischt es ruhig!)
2 EL Olivenöl
1 große Schalotte
750 g Kirschtomaten (gelb oder rot)
4 EL Weißweinessig
evtl. frische Minze und Parmesan zum Bestreuen

1 Knoblauch schälen, 2 Zehen hacken, Rest in feine Scheiben schneiden. Kräuter waschen. Petersilie inklusive Stiele hacken, Schnittlauch in Röllchen schneiden. Kräuter, Joghurt, gehackten Knoblauch, 2 TL Fenchel, 2 TL Paprika, 1½ TL Salz und 1 TL Chili verrühren. Fleisch zufügen, pfeffern und gut unterkneten. Aus der Masse pflaumengroße Bällchen formen.

2 Öl in einem Topf erhitzen. Bällchen portionsweise darin bei mittlerer bis starker Hitze 8–10 Minuten rundherum anbraten (die runde Form geht dabei vielleicht verloren, aber das macht nichts).

3 Schalotte schälen, in Ringe schneiden. Fleischbällchen aus dem Topf nehmen. Schalotte und Knoblauchscheiben im Bratfett 2–3 Minuten braten. Tomaten waschen, halbieren und zufügen. Salzen, pfeffern und 5–8 Minuten garen. Mit Essig und ¾ l Wasser ablöschen. Alles 5–7 Minuten köcheln, bis die Soße etwas eindickt.

4 Fleischbällchen in der Soße bei schwacher bis mittlerer Hitze 10–15 Minuten gar ziehen lassen. Nach Belieben mit frischer Minze, Chili, Fenchel und geriebenem Parmesan bestreuen. Dazu schmeckt geröstetes Brot.

Diese Soße braucht unbedingt etwas zum Eintunken, etwa schlichtes knuspriges Brot oder vielleicht sogar sehr gutes Knoblauchbrot. Außerdem passt dazu bitteres Grünzeug – wie der Endivien-Salat von Seite 80, der vom selben Teller gegessen werden kann, weil die Blätter dann kurz in die Soße tauchen und etwas weicher werden – oh ja, bitte!

ZU WENIG ZEIT AM DINNERTAG?

Das ganze Gericht lässt sich bis zu zwei Tage im Voraus zubereiten. Nach dem Abkühlen abgedeckt kalt stellen.

Foto: Michael Graydon/Nikole Herriott (2)

Lachs mit Sojasoße und gerösteten Lauchzwiebeln

Der Fisch wird langsam im Ofen gebacken, bis er knapp gar ist, und dann mit einer zitruswürzigen Mischung begossen. Dazu: Reis, Gurkensalat und Lachskavier – einfach zu gut!

ca. 20 Minuten · einfach · Portion ca. 360 kcal · E 26 g · F 27 g · KH 3 g

Zutaten für 4–8 Personen

1 kg Lachsfilet (mit Haut)
7 EL Olivenöl
grobes Salz, Pfeffer,
Chiliflocken
1 Bio-Zitrone (oder -Limette)
2 Bund Lauchzwiebeln
(z. B. rot und grün)
4 EL salzreduzierte Sojasoße
2 EL Orangensaft

1 Lachs abspülen, mit der Haut nach unten in eine große ofenfeste Form legen, mit 2 EL Olivenöl beträufeln, salzen und pfeffern. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 160 °C/ Umluft: 140 °C) 10–12 Minuten garen, sodass der Fisch außen angegart, innen aber noch roh ist.

2 Inzwischen Zitrone heiß waschen, trocken tupfen und 1 EL Schale fein abreiben. Zitrone auspressen. Lauchzwiebeln waschen. 4 Zwiebeln schräg in feine Ringe schneiden, beiseitestellen.

3 1 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Rest Zwiebeln darin unter Wenden 4–6 Minuten kräftig anbraten. Herausnehmen und grob hacken. Mit beiseitegestellten Zwiebelringen, 4 EL Öl, Sojasoße, Orangensaft, Zitronenschale und -saft verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Chili würzen.

4 Lachsfilet mit einer Palette von der Haut heben und auf eine Servierplatte legen. Zwiebelmix darübergeben und sofort servieren.

Früher hatte ich mit Lachs nicht viel am Hut, weil ich nur durchgegarten Lachs kannte – fest, trocken und blass. Dann entdeckte ich das Niedrigtemperaturgaren, das Pochieren in Öl und die Nur-auf-einer-Seite-rösten-Garmethode, die einen Lachs mit beinah cremiger Konsistenz hervorbringen, dessen Farbe fast lachsrosa ist. Jetzt akzeptiere ich den Fisch nicht nur, sondern habe so eine Lust auf ihn, dass ich ihn auch manchmal nur für mich selbst zubereite.

Foto: Michael Graydon/Nikole Herriott (2)

DIE ENTSCHEIDUNG FÜR EINEN HAUPTGANG IST OFT DER STRESSIGSTE TEIL

Um mir diese emotionale Bürde leichter zu machen, entscheide ich oft zuallererst, was die Hauptsache sein soll („Hauptgang" klingt so förmlich) und plane alles andere drum herum. Ich meine damit nicht, dass ihr ein komplettes Menü nach den Grundsätzen des Foodpairings gestalten sollt. Die Auswahl kann so leicht sein wie „mir ist nach Brathähnchen" und so kompliziert wie „ich brauche etwas, das problemlos für zehn bis zwölf Leute reicht, und die essen kein Rindfleisch und ich will auf keinen Fall Hähnchen". (Dann macht ihr eine Schweineschulter.) Ich mache sogar ständig ganze Mahlzeiten „nur" aus Beilagen und ich sehe nicht, warum ihr das nicht auch tun solltet. Beilagen verdienen unsere beding-ungslose Liebe und unseren größten Respekt! Sie sind häufig das Köstlichste auf dem Tisch.

Gesalzene Honig-Pannacotta mit zerdrückten Himbeeren

Der italienische Pudding ist der ultimative Wenig-Aufwand-große-Wirkung-Nachtisch. Am besten eignen sich niedrige, weite Schälchen dafür, dann kühlt die Pannacotta schneller ab. Und daraus isst es sich am besten

Foto: Michael Graydon/Nikole Herriott (2)

ca. 20 Minuten + ca. 1 Stunde Wartezeit | einfach
Portion ca. 360 kcal · E 4 g · F 29 g · KH 20 g

Zutaten für 6–10 Personen

1 Päckchen gemahlene Gelatine
750 g Schlagsahne
175 g + ca. 2 EL Honig
250 g Buttermilch
250 g saure Sahne
Mark von ½ Vanilleschote
grobes Salz
175 g Himbeeren (TK oder frisch)
1 EL Apfelessig (oder frischer Limetten- oder Zitronensaft)

1 Gelatine mit 4 EL kaltem Wasser verrühren und ca. 2–3 Minuten quellen lassen.

2 Gequollene Gelatine, 125 g Sahne und 175 g Honig in einen kleinen Topf geben. Bei schwacher Hitze unter Rühren erwärmen, bis die Gelatine aufgelöst ist.

3 Buttermilch, saure Sahne, Vanille, restliche Sahne (625 g) und 1 Prise Salz verrühren. Gelatine-Mix langsam und nicht zu kräftig unterrühren, sodass sich keine Luftblasen bilden. Gleichmäßig auf 6–10 Gläser verteilen und mindestens 1 Stunde kalt stellen.

4 Gefrorene Himbeeren auftauen lassen, frische eventuell waschen. Beeren mit Essig und 2 EL Honig in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken. Pannacotta mit Himbeeren anrichten und nach Geschmack noch mit etwas Honig beträufeln.

Pannacotta heißt wörtlich übersetzt „gekochte Sahne". Doch das Komische ist, dass man die Sahne für Pannacotta nie kochen lassen sollte, weil das ihren Geschmack verändern würde. Ist doch komisch, oder? Ich meine, nicht hahaha-komisch, sondern … ach, ihr wisst schon, was ich meine.

KLAR SCHIFF MACHEN

Geschirr abwaschen! Das ist weder sexy noch cool, aber wir alle müssen es tun, und wenn ihr es richtig anstellt, kann es der lustigste Teil des Abends werden. Macht euch die Tatsache zunutze, dass vermutlich alle ein bisschen angetrunken sind. Also: Musik auflegen und anfangen! Was einst ein Küchenalbtraum war, ist nun eine ausgewachsene Spülparty, und das Beste daran ist, dass ihr nicht allein seid. Ich wende diese Methode häufiger an und habe deswegen nicht die geringsten Schuldgefühle, weil alle ordentlich Spaß haben. Wenn allerdings am Ende des Abends keiner von euch sich aufraffen kann (das kenne ich nur zu gut), ist es natürlich okay, mit dem Abwasch bis zum nächsten Morgen zu warten. Ich würde nur sicherstellen, dass zumindest der Tisch abgeräumt ist, die Teller von groben Essensresten befreit und gestapelt sind und alles Essbare verstaut ist. Mit Resten kann man schließlich immer etwas anfangen!

Beim Gastgeben geht es nicht um Show!

Familie und Freunde zu bekochen ist der ultimative Ausdruck von Liebe – authentisch und ohne viel Tamtam. Ich habe zwar keine klugen Ratschläge, aber ein paar Ideen, die dazu gedacht sind, euch das Leben zu erleichtern, wenn ihr für andere kocht

DREI HILFREICHE TIPPS

1 SICH HELFEN LASSEN

Wenn ihr, wie ich, Kontrollfreaks seid, fällt es euch nicht leicht zu delegieren. Doch wenn ihr eure Gäste als Helfer betrachtet, werden alle gleich viel lockerer, alles läuft schneller und die Stimmung wird viel heiterer. Gäste darum zu bitten, Blätter von Kräutern abzuzupfen oder Gemüse zu schneiden, ist eine kleine, aber effektive Möglichkeit, eure Arbeit zu minimieren.

2 PRIORITÄTEN SETZEN

Eine Frage, die mir häufig gestellt wird: „Wie schaffe ich es, dass alles heiß ist, wenn ich das Essen serviere?“ Meine Antwort: „Gar nicht.“ Falls es bei euch auch andere Gerichte als Suppen und Eintöpfe gibt, muss gar nicht alles heiß auf den Tisch kommen. Zur Pasta (die heiß sein sollte), gibt es eben lauwarmen Brokkoli. Setzt Prioritäten. Verschiedene Gerichte zu servieren, die alle gleichzeitig heiß sein müssen, sollte nicht dazugehören.

3 NIE UM VERZEIHUNG BITTEN

Besuch zu haben bedeutet, niemals um Verzeihung zu bitten. Nicht dafür, dass eure Teller nicht zusammenpassen oder ihr keine „richtigen“ Weingläser besitzt oder das Essen gegen 21.30 Uhr statt, wie erwartet, um 19.30 Uhr serviert wird (es müssen nur genug Snacks da sein). Akzeptiert, dass es die skurrilen Unzulänglichkeiten sind, die das Essen in eurem Zuhause besonders und anders machen. Es ist kein Restaurant!

EINE GUTE KÄSEPLATTE RETTET JEDEN ABEND

Das Wichtigste bei einer Party ist nicht der Wein, das Outfit oder die Playlist. Es ist die Käseplatte. ***Sie stillt den ersten Hunger all derer, die mit leerem Magen ankommen.*** *Sie macht die Gäste satt, wenn das Kochen länger dauert als gedacht. Eine gute Käseplatte verschafft Zeit und deshalb ist sie wirklich unschätzbar. Es ist besser, größere Mengen von drei verschiedenen, sehr guten Käsesorten zu haben (also einer fest und salzig, ein anderer halbfest und würzig, der dritte weich und cremig), als viele mittelprächtige Sorten. Wenn es an die Präsentation geht, ist mein einziger Rat:* ***Macht euch nicht die Mühe, alles in Stücke zu schneiden,*** *sondern legt zu jedem Käse ein kleines Messer. Besser ist es, den Käse mit ein paar Zutaten zu verfeinern. Zum Beispiel: Parmesan mit in Essig angemachten Radieschen, Gouda, mit Honig beträufelt und mit geschrotetem schwarzem Pfeffer bestreut, oder Schafskäse mit frischen Aprikosen, die vorher mit etwas Zucker und Chili zerdrückt wurden.*

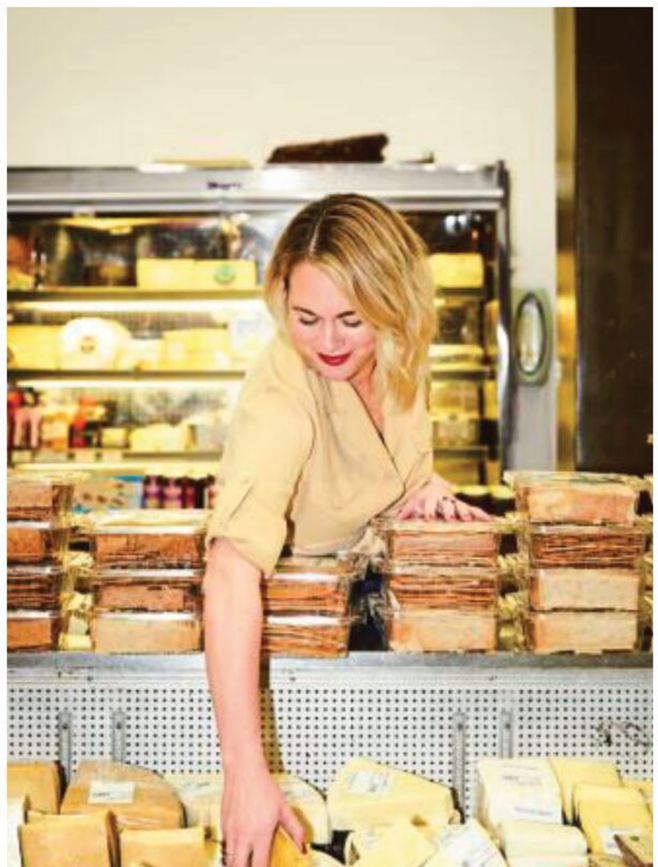


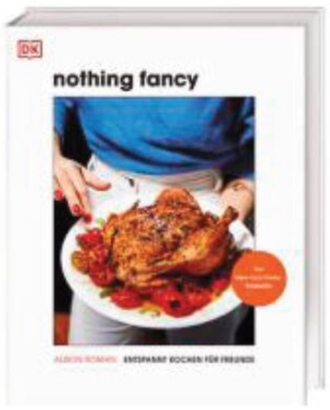
Foto: Michael Graydon/Nikole Herriott (2), PR (1)

WEIN MUSS SEIN

Doch woher weiß ich, zu welchem ich greifen soll? Mein Vorschlag: ***Bittet Leute um Rat, die davon mehr verstehen als ihr.*** *Das kann der Typ sein, dem der Weinladen nebenan gehört, oder der Kellner in eurem Lieblingsrestaurant. Hilfreich ist auch, wenn ihr Fotos von Flaschen macht, die ihr mögt. Selbst wenn die Person nicht genau den Wein führt, kann sie euch die richtige Richtung vorgeben. Vor allem: Habt keine Hemmungen, es euch anzuhören wie jemand, der keine Ahnung hat; die meisten von uns haben keine!* ***Was viel wichtiger ist: Wein sollte immer die richtige Temperatur haben.*** *Insbesondere Weiß- und Roséwein sollte richtig kalt sein. Mein Kühlschrank ist lachhaft klein, deshalb lege ich, wenn ich Gäste habe, Weinflaschen in Eiswasser in mein Waschbecken.*

MUSS ICH NACHTISCH SERVIEREN?

Die Antwort ist: Nein, das müsst ihr nicht. Wenn „richtige" Desserts einfach nicht euer Ding sind, spricht viel dafür, ***als Nachtisch einfach einen guten Amaro zu servieren, denn schließlich ist das eure Party,*** *und ihr trinkt, wenn ihr es wollt.* ***Oder ihr reicht zum Nachtisch „geeiste Früchte".*** *Das Obst dafür sollte reif, saftig und bereits mundgerecht zerteilt sein. Große Früchte wie Ananas oder Wassermelone könnt ihr in Spalten oder Stifte schneiden. Neigt das Obst dazu, mit der Zeit braun zu werden (etwa Äpfel oder Birnen), hätte es gern einen Spritzer Limetten- oder Zitronensaft, damit es länger hübsch aussieht. Zu kleine Früchte wie Himbeeren oder weiches Obst wie Bananen haben hier keinen Zutritt.*



So lässig kann Gastgeben sein

„New York Times"-Bestsellerautorin Alison Roman beweist mit ihrem charmanten Kochbuch, dass sich Wertschätzung für die Liebsten am besten durch leckeres Essen ausdrücken lässt. Rund 150 Rezepte für Gäste, mit viel Genuss aber ganz ohne Stress. „Nothing fancy", Dorling Kindersley, 29,95 €.

MIR IST KALT, ICH GEH KUCHEN ESSEN!

Auch wenn frische Luft guttut, manche Nachmittage sind dafür gemacht, sie drinnen mit **WARMEN KUCHEN** zu verbringen. Und damit es noch mummeliger wird, gibt es neben Wollsocken, Kuscheldecke und Fernseh-Kaminfeuer noch **HEISSE SOSSEN** für obendrauf

Foto: Getty Images (1)

Ey, Leute, ich hab keine Gänsehaut, das ist schon Raufasertapete…

BEEREN-COBBLER
mit Antifröstel-Garantie

Wer isst bei der Kälte draußen denn Eis? Na wir, aber nur zum Obst-Auflauf mit zuckriger Kruste! Der wärmt von innen …

ca. 50 Minuten + Wartezeit · einfach · Portion ca. 420 kcal · E 5 g · F 26 g · KH 39 g

Zutaten für 4–6 Personen

400 g gemischte Beeren (TK)
180 g Mehl
2 TL Backpulver
30 g + 3 EL brauner Zucker
Salz
120 g weiche + etwas Butter
200 g Schmand
1 EL Speisestärke
evtl. 4–6 Kugeln Vanilleeis

1 Beeren in einem Sieb auftauen lassen, dabei den Saft auffangen (z. B. für die Fruchtsoße, s. Seite 100 verwenden).

2 **Für den Teig** Mehl, Backpulver, 30 g Zucker und 1 Prise Salz in einer Schüssel vermischen. Erst 120 g Butter in Stückchen, dann Schmand mit den Schneebesen des Rührgeräts zügig unterrühren, bis ein glatter Teig entsteht.

3 Eine Auflaufform (18 x 25 cm) fetten. Hälfte des Teigs darin verteilen. Beeren vorsichtig mit Stärke mischen. Auf dem Teig verteilen und mit 2 EL Zucker bestreuen. Rest Teig in Klecksen daraufgeben und mit 1 EL Zucker bestreuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) auf der untersten Schiene ca. 35 Minuten backen.

4 Cobbler aus dem Ofen nehmen und ca. 10 Minuten ruhen lassen. Nach Belieben mit je 1 Kugel Vanilleeis anrichten.

FÜR NACHZÜGLER

Wer zu spät kommt, möchte auch noch warmen Kuchen löffeln. Daher nach dem ersten Auffüllen Cobbler zugedeckt bei 80 °C im Ofen warm halten. Zusätzlich am besten noch ein ofenfestes Schälchen mit Wasser dazustellen – so trocknet der Auflauf nicht aus.

Foto: House of Food (1); Illustration: Shutterstock

Dazu noch ein heißes Vanillesößchen? Rezept gibt's auf Seite 100

Foto: House of Food (1); Illustration: Shutterstock

WOHLFÜHL-STRUDEL mit Äpfeln

Pssst ... für die Rosinenpuler unter euch: Hier sind Cranberrys drin. Also erst mal einen warmen Happen probieren. Vielleicht schmeckt's ja

ca. 1½ Stunden | nicht so schwer | Scheibe ca. 260 kcal · E 4 g · F 9 g · KH 40 g

Zutaten für ca. 12 Scheiben

250 g + etwas Mehl
1 Ei (Gr. M)
2 EL + etwas Öl
2 Scheiben Vollkorntoast
75 g Zucker
Zimt
50 g gemahlene Haselnüsse
1 kg Äpfel (z. B. Elstar)
1 EL Zitronensaft
50 g getrocknete Cranberrys
50 g Butter
1–2 EL Puderzucker
Backpapier

1 **Für den Teig** 250 g Mehl, Ei, 2 EL Öl und 100 ml lauwarmes Wasser erst mit den Knethaken des Rührgeräts, dann auf der Arbeitsfläche ca. 5 Minuten kräftig verkneten. Mit etwas Öl bepinseln und zugedeckt bei Zimmertemperatur ca. 30 Minuten ruhen lassen.

2 **Für die Füllung** Toast fein hacken. Mit Zucker, 1 TL Zimt und Nüssen mischen. Äpfel schälen, vierteln und entkernen. In dünne Scheiben schneiden, mit Zitronensaft beträufeln. Mit Cranberrys und etwa der Hälfte der Nussbrösel mischen.

3 Teig auf bemehltem Geschirrtuch hauchdünn ausrollen, dabei zum Schluss mit mehlierten Handrücken unter dem Teig zu einem Rechteck (ca. 45 x 60 cm) „ausziehen".

4 Butter schmelzen. Teig mit etwa der Hälfte der Butter bestreichen. Übrige Nussbrösel darauf verteilen. Äpfel als einen ca. 10 cm breiten Streifen auf einer kurzen Teigseite mit ca. 10 cm Abstand zum Rand verteilen, dabei an beiden Längsseiten jeweils ca. 5 cm Rand frei lassen. Ränder der Längsseiten nach innen über die Füllung schlagen. Teig von der Apfelseite her mithilfe des Tuchs aufrollen. Mit der Nahtseite nach unten schräg auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen. Mit übriger Butter bestreichen.

5 Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) 30–35 Minuten backen. Herausnehmen, ca. 15 Minuten abkühlen lassen. Mit Puderzucker bestäuben.

WIE FRISCH AUS DEM OFEN

Strudel am besten warm genießen. Damit er auch am nächsten Tag noch wie frisch gebacken schmeckt, Strudel in Scheiben schneiden und bei 600 Watt für ca. 1 Minute in der Mikrowelle erwärmen. Selbst trocken gewordene Gugelhupfe oder Krapfen werden so wieder lecker und weich. Aber dann unbedingt sofort genießen.

SCHOKO-MALHEUR „Hot inside“

Wenn der Schokokern aus dem Küchlein mit Orangen-Haube fließt, hören die Zähne sofort auf zu klappern und wollen ein Stück abhaben

ca. 40 Minuten · einfach · Stück ca. 460 kcal · E 7 g · F 30 g · KH 39 g

Zutaten für 4–6 Stück

etwas + 1 EL + 120 g Butter
etwas + 120 g Zucker
1–2 Orangen
2 EL flüssiger Honig
2 EL Orangenlikör
120 g Zartbitterkuvertüre (mind. 60 % Kakaoanteil)
4 sehr frische Eier (Gr. M)
Salz ▪ 50 g Mehl
evtl. 4–6 TL Crème fraîche zum Anrichten

1 Vier bis sechs ofenfeste Förmchen (à 175 ml Inhalt) fetten und mit etwas Zucker ausstreuen. Orangen so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. In ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen, Orangenscheiben darin kurz dünsten. Herausnehmen und je 1 Scheibe in die Förmchen legen. Honig und Likör in die Pfanne geben, einmal aufkochen und beiseitestellen.

2 **Für den Teig** Kuvertüre hacken. Mit 120 g Butter in einem Topf bei schwacher Hitze schmelzen, abkühlen lassen.

3 Eier, 1 Prise Salz und 120 g Zucker mit den Schneebesen des Rührgeräts kurz verrühren. Warme Schokobutter im dünnen Strahl unterrühren.

4 Mehl daraufsieben und unterheben. Teig in die Förmchen verteilen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 10 Minuten backen, herausnehmen und ca. 5 Minuten ruhen lassen. Vorsichtig auf Teller stürzen.

5 Schoko-Malheur mit der Likörsoße beträufen. Nach Belieben jeweils 1 TL Crème fraîche daraufgeben.

VORERST KALT STELLEN

Wer die Küchlein vorbereiten und erst später warm genießen will, kann die Förmchen mit rohem Teig für 2 Stunden kalt stellen. Dann backen sie etwa 12 Minuten bei 200 °C. Noch länger halten die Küchlein ungebacken im Tiefkühlfach. Sie dürfen dann gefroren für ca. 15 Minuten in den heißen Ofen.

Foto: House of Food (1); Illustration: Shutterstock

Jeder braucht mal etwas Warmes, am besten mit Sahnehäubchen obendrauf

Foto: House of Food (1); Illustration: Shutterstock

PUDDING-BUCHTELN zum inneren Aufheizen

Beim Anblick des Hefegebäcks wird uns direkt warm ums Herz. Und nach dem ersten Bissen noch wärmer: Die sind ja mit Himbeer-Füllung!

ca. 1 Stunde + ca. 1 Stunde Wartezeit · nicht so schwer · Stück ca. 360 kcal · E 6 g · F 14 g · KH 51 g

Zutaten für 12 Stück

150 ml Milch
75 g + etwas + 100 g Butter
375 g + etwas + 150 g Mehl
1 Päckchen Trockenhefe
75 g + 50 g Zucker
Salz
1 Ei (Gr. M)
ca. 150 g Vanillepudding (z. B. von Landliebe)
ca. 150 g Himbeerfruchtaufstrich
evtl. Schlagsahne zum Anrichten

1 **Für den Hefeteig** Milch und 75 g Butter in einem Topf erhitzen, bis die Butter geschmolzen ist. 375 g Mehl, Hefe, 75 g Zucker und 1 Prise Salz in einer großen Schüssel mischen. Milch-Butter und Ei zufügen. Alles mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem geschmeidigen Teig verkneten. An einem warmen Ort zugedeckt ca. 1 Stunde gehen lassen.

2 Teig auf etwas Mehl gut durchkneten und zu 12 gleich großen Kugeln formen. Nebeneinander in eine gefettete Auflaufform (ca. 19 x 27 cm, 1,8 l Inhalt) setzen. Zugedeckt ca. 20 Minuten gehen lassen.

3 Inzwischen **für die Streusel** 150 Mehl, 50 g Zucker, 1 Prise Salz und 100 g Butter in Stückchen krümelig verkneten.

4 In jede Teigkugel eine kleine Mulde eindrücken. Je 1 TL Pudding und Fruchtaufstrich hineingeben. Streusel darüberstreuen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) 20–25 Minuten backen.

5 Buchteln herausnehmen, ca. 10 Minuten abkühlen lassen. Nach Belieben mit geschlagener Sahne anrichten. Dazu passt auch die Fruchtsoße von Seite 100 sehr gut.

OFEN STATT MIKROWELLE

Bei den Pudding-Buchteln und dem Cobbler (s. Seite 92) funktioniert das erneute Erhitzen am besten im Ofen. Einfach bei 130 °C Ober- und Unterhitze 10–12 Minuten erwärmen. Wer ganz sicher gehen will, deckt die Form mit Alufolie ab.

HEIß, HEIß, Sößchen

Aufwärm-Option de luxe: Kalt gewordenen Kuchen mit ein paar Löffelchen heißer Soße beträufeln ...

DUFTE VANILLE

Klassiker aus Omas Küche mit einem Hauch Orange

1 Vanilleschote längs einschneiden und das Mark herauskratzen. Beides mit **250 ml Milch** und **2 EL Honig** erhitzen. **2 Eigelb** verquirlen. Vanillemilch im dünnen Strahl zugießen. Bei schwacher Hitze unter Rühren ca. 15 Minuten erhitzen, bis die Soße andickt. Mit **1 Schuss Orangenlikör** verfeinern.

HEISSE FRÜCHTCHEN

Das wahrscheinlich schnellste Sößchen der Welt

200 ml Cranberrysaft mit **5–6 EL rotem Fruchtgelee** (oder Fruchtaufstrich; ohne Stückchen) und **2 Prisen gemahlenem Ingwer** unter Rühren erhitzen. Fertig!

HOT TOFFEE

Verzaubert mit Sämigkeit und salziger Karamellnote

In einer weiten Pfanne **100 g Zucker** goldbraun karamellisieren. **300 g Schlagsahne** angießen, bei schwacher Hitze köcheln, bis der Karamell wieder gelöst ist. **1 TL Butter** und **2 Prisen Meersalz** einrühren.

MOKKA-CHOC

Macht müde Kuchen, ähm Gäste, wieder munter

100 ml Pflanzendrink (Hafer oder Mandel) erhitzen. **100 g Zartbitterschokolade** hacken und in dem heißen Drink unter Rühren schmelzen. **100 ml starken Kaffee** zugeben. Mit **1–2 EL Zucker** und **1 Prise gemahlenem Kardamom** abschmecken.

Alle Soßen jeweils für 4-6 Personen

Foto: House of Food (1); Illustration: Shutterstock

FÜR EIN

Dessert

IST IMMER NOCH PLATZ

Cream 'n' Crunch: Schoko-Tiramisu

Ein Klassiker in Rekordzeit – für alle, die den fluffigen Mascarpone-Mix zum Löffeln gernhaben, servieren wir den Italo-Liebling im Glas

Sahnelikör zu Hause? Dann ruhig einen Schuss mit in die Schoki rühren …

ca. 25 Minuten · einfach

Portion ca. 580 kcal

E 7 g · F 50 g · KH 27 g

Zutaten für 6 Personen

100 g Zartbitterschokolade
200 g Schlagsahne
500 g Mascarpone
1 Päckchen Vanillezucker
50 g Puderzucker
3 EL kalter Espresso
6 Löffelbiskuits

1 Schokolade grob hacken und über einem warmen Wasserbad schmelzen. Sahne mit den Schneebesen des Handrührgeräts steif schlagen. Mascarpone mit Vanillezucker und Puderzucker ebenfalls ca. 4 Minuten cremig rühren. Sahne vorsichtig unter die Mascarponecreme heben. Creme kalt stellen.

2 Espresso tropfenweise unter die geschmolzene Schokolade rühren und ca. 10 Minuten abkühlen lassen. Schoko-Kaffee-Mischung vorsichtig unter die Creme swirlen. Creme in 6 Gläser (à ca. 200 ml) verteilen. Dazu die Löffelbiskuits essen.

Foto: House of Food; Illustration: Stocksy

Schmeckt schon nach Sommer

Süßer Sonntagsbraten:
Grilled Ananas

Die süße Tropen-Frucht ist pur schon ein Kracher. Mit Gewürzen und Karamell bekommt sie im Ofen noch rasch ein heißes Upgrade …

ca. 40 Minuten · einfach · Portion ca. 330 kcal · E 3 g · F 6 g · KH 66 g

Zutaten für 4 Personen

1 Ananas (ca. 1 kg)
16 Gewürznelken
200 ml Karamell- oder Ahornsirup
Meersalzflocken
4 Kugeln Vanilleeis
Backpapier

1 Ananas dünn schälen, die Augen mit kleinen v-förmigen Einschnitten entfernen. Ananas längs halbieren, mit den Schnittflächen nach unten auf ein tiefes, mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Nelken in das Fruchtfleisch drücken.

2 Ananashälften mit etwas Sirup einpinseln und mit Meersalzflocken bestreuen. Unter dem heißen Grill des Ofens (ca. 220 °C) 10–15 Minuten backen, bis die Ananas leicht gebräunt ist. Nach ca. der Hälfte der Backzeit noch einmal mit Sirup bepinseln.

3 Ananas aus dem Ofen nehmen, in Scheiben schneiden. Mit je 1 Kugel Eis und dem übrigen Sirup servieren.

DIE REIFEPRÜFUNG

Eine Ananas riecht fruchtig-süß, wenn sie reif ist. Wer seiner Nase nicht traut, zupft am Krönchen: Die Blätter sollten sich leicht lösen, aber noch schön grün sein.

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
Artdirector: Thomas Knobloch
Chefin vom Dienst: Christine Matthiesen
Creative Concept Photo: Claudia Schacht

Redaktion: Beate Diop, Doris Gibson, Lisa Opitz, Nadine Salchow, Tjitske Schrieks
Gestaltung: Constantin Elze, Insa Krebs, Silke Möller
Mitarbeiter dieser Ausgabe: Yasmin Ertas-Ruzic (Grafik, fr.), Maren Jahnke (Food, fr.), Manu Schmickler (Food, fr.), Iris Soltau (Text, fr.)

Produktionsleitung: Bianca Schwarz
Photo Director: Andrea Girard
Producer: Melanie Schmitt
Fotografie: Christian Kuhn, Katja Münch, Nadine Wolf; Marina Jerkovic (fr.)
Foodstyling: Andy Braumann, Marco Micliuc; Max Faber (fr.)
Styling: Katja Danowsky, Judith Garbas, Nicole Hartmann, Sandy Grazia Kosak
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: Frank Fröhling
Head of Marketing: Daniela Henning
Verantwortlich für den Anzeigeninhalt: Viola Schwarz
Anzeigenpreisliste: Nr. 18 vom 1. Januar 2022
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

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 2022 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 12 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

Noch'n Käffchen?

Hmmm, warum schmeckt der teure Kaffee eigentlich nie wie beim Lieblings-Barista? Und der neue Tee irgendwie herb? Es könnte an der Brühtemperatur liegen – da werden Heißgetränke nämlich gern mal zur Diva …

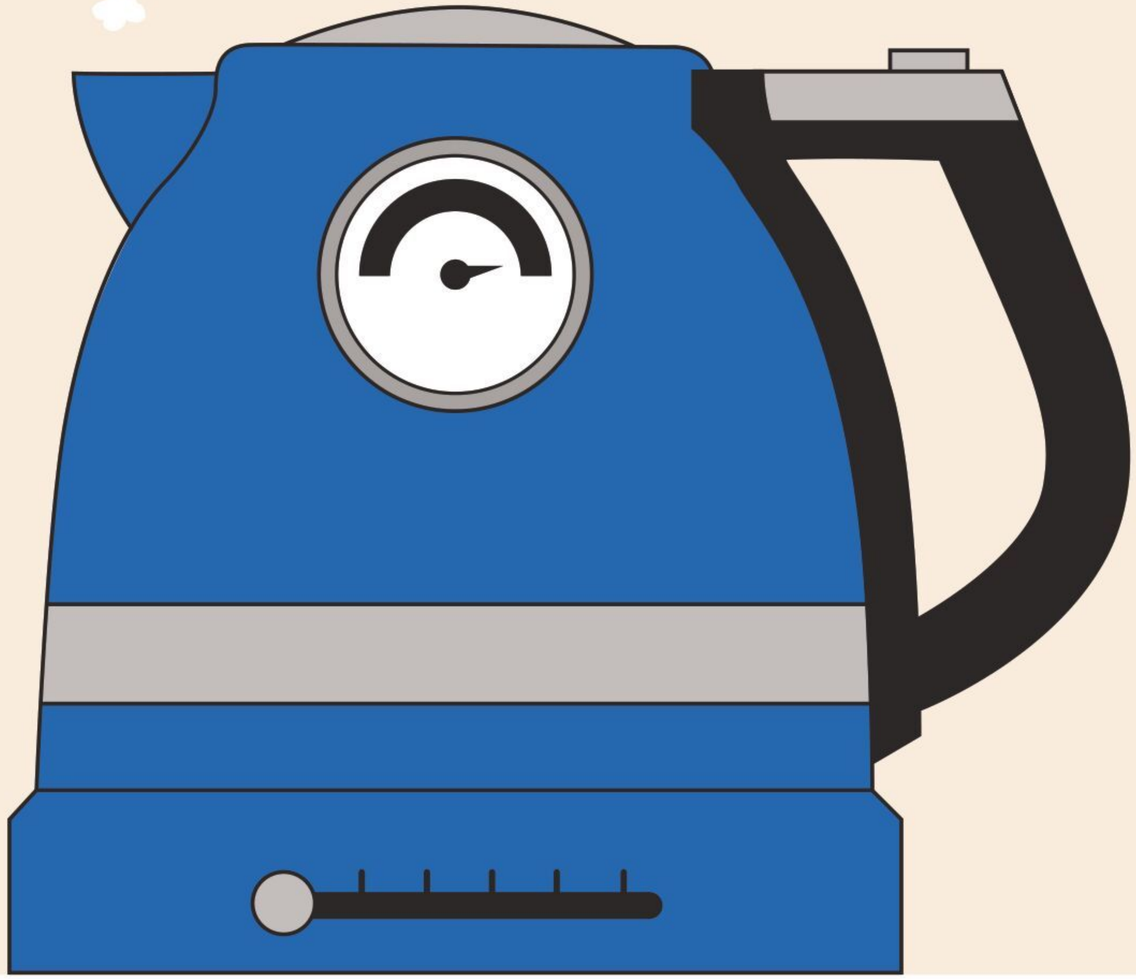
Das Rätsel um den guten Geschmack

Klar, hochwertiger Tee und Kaffeebohnen sind die Basis für ein leckeres Heißgetränk – die Brühtemperatur ist für den Geschmack aber mindestens genauso wichtig. Ist diese zu hoch, werden verstärkt Bitterstoffe gelöst. Ist das Wasser wiederum zu kalt, können wichtige Aromastoffe nicht ausreichend extrahiert werden. Kaffee und Tee schmecken dann schnell „lasch".

70 °C
beträgt die optimale Tassentemperatur. Dazu einfach vor dem Servieren etwas heißes Wasser in die Tasse geben.

DIE OPTIMALE WOHLFÜHL-TEMPERATUR

100 °C	Kräuter- und Früchtetee
95–99 °C	Instant-Kaffee
92–96 °C	Espresso
86–96 °C	Kaffee
90 °C	schwarzer Tee
65–70 °C	grüner und weißer Tee



Besonderheiten beim Kaffee

- *Arabica-Bohnen vertragen etwas höhere Brühtemperaturen als Robusta-Bohnen*
- *Bei langen Brühzeiten (etwa mit dem Handfilter) lieber eine etwas niedrigere Brühtemperatur wählen*
- *Für sehr fein gemahlenen Kaffee ist eine etwas niedrigere Temperatur von ca. 90 °C optimal*

ABKÜHLZEITEN*

bei geöffnetem Deckel des Wasserkochers

NACH	
ca. 1 Minute	**95 °C**
ca. 5 Minuten	**90 °C**
ca. 10 Minuten	**80 °C**
ca. 20 Minuten	**70 °C**

*** Wer's ganz genau nimmt, greift zum Küchenthermometer**

Illustration: Shutterstock, Insa Krebs

100% BIO.

Ohne Wenn, ohne Aber, ohne Künstlich.

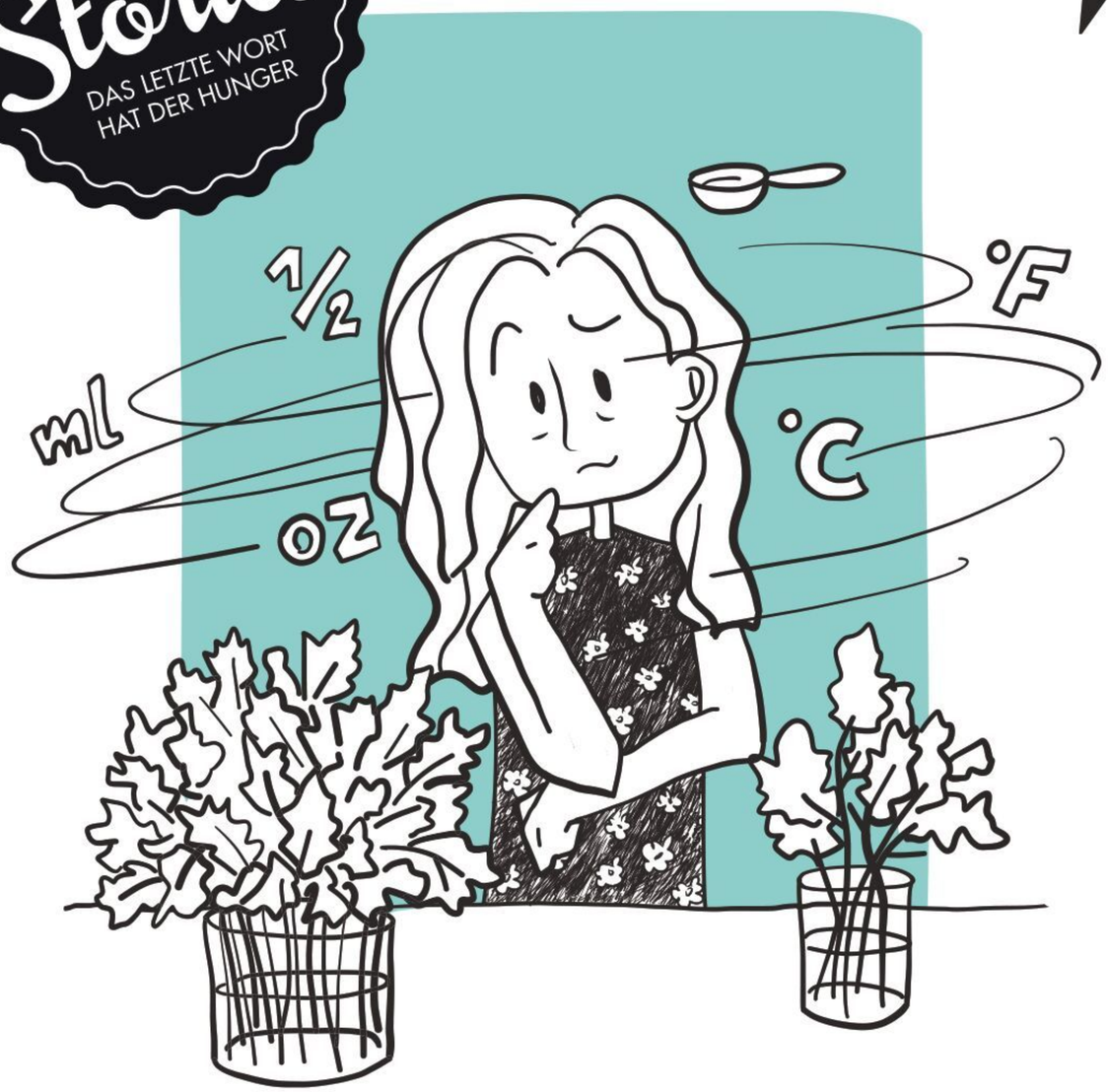
In dieser Mischung trifft vollmundige Süße auf kräuterige Frische. Süßholz und Minze – eine köstliche Kombination geschmacklicher Gegensätze. Hibiskus rundet die Komposition sanft ab. Entdecken Sie ein außergewöhnliches Genusserlebnis.

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

BIO SEIT 1979

DE-ÖKO-001

KÜCHEN Stories
DAS LETZTE WORT HAT DER HUNGER



Erschrockene Artischocken

Richtig würzen will gelernt sein – unsere Autorin befindet sich da noch im Trainingscamp. Überhaupt wünscht sie sich, beim Kochen noch viel mehr an die Hand genommen zu werden …

Wenn Fernsehköche ganz nonchalant „eine Prise Curry“ in den Kochtopf werfen, frage ich mich: Wie viel genau ist eine Prise? (Seit ich mit der falschen Chilimenge beinahe mal eine komplette Partygesellschaft in Brand gesetzt habe, bin ich da sehr korrekt.) Klar, sieht es lässiger aus, wenn man nach Gefühl würzt – und nicht wie ich mit Lesebrille auf der Nase und Teelöffel in der Hand die genaue Menge aus der Dose klopft und dabei laut mitzählt. Aber ich brauche nun mal Anleitung – und zwar eine genaue. „Eine Handvoll Feldsalat“ ist zum Beispiel schwierig, wenn man sie bei einer sehr zierlichen Marktfrau bestellt, die einem dann acht Salatblätter einwickelt. Und wenn der Kochbuchautor vorschlägt, „ein Bund Petersilie“ in der Linsensuppe zu versenken, kann er unmöglich den gigantischen Strauß aus dem türkischen Supermarkt meinen, der meine Küche in einen Dschungel verwandelt hat. Völlig ins Schleudern geriet ich neulich bei der Anweisung „6 Artischockenböden, vorbereitet“ – wie oder worauf? Hätte ich mit ihnen reden und sie sanft aufklären müssen, dass sie gleich im Ofen landen?

Blöd auch, wenn das Rezept von einem amerikanischen Foodblog stammt. Was in Gottes Namen sind Unzen, Quarts und Cups? Und wie rechne ich auf die Schnelle Fahrenheit in Celsius um, wenn die Gäste schon hungrig am Tisch sitzen? Das Schlimmste aber ist, dass in meinem Haushalt Personen leben, die mein Essen automatisch nachwürzen, ohne überhaupt davon probiert zu haben. Koche ich wirklich so schlecht, dass meine Gerichte präventiv mit einer Pfeffer-Salz-Schicht aufgepimpt werden müssen? Wäre ich der aufbrausende Typ, hätte ich diesen Ignoranten längst die Bolo übers Hemd gekippt, für die ich stundenlang am Herd stand. Aber wie heißt es so schön: Rache ist ein Gericht, das man am besten kalt serviert. Eventuell könnte es Chili enthalten.

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

PRÄMIE!

Jetzt LECKER empfehlen und Prämie sichern!

Villeroy & Boch 1748

Frühstücksset, 6-tlg.

Das Frühstücksset der Serie „Crafted“ besteht aus jeweils zwei Bechern mit Henkel, Schüsseln und Frühstückstellern. Toll mit weißen Basics zu kombinieren. Zuzahlung nur 13 €!

JUST VEGAN

Pfannenset mit Holzgriff, 3tlg.

Ideal zum Braten und Kochen ohne Fett. Extrem robust und langlebig dank der pflanzlichen und plastikfreien Keramik-Antihaft-Versiegelung. Backofen- und spülmaschinengeeignet. Für alle Herdarten. 3 Pfannen: ø 20 cm, ø 24 cm, ø 28 cm. Zuzahlung nur 6 €!

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

35 € 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 02235059
LE #03/22 - 6227

(42) ☐ **Frühstücksset, 6-tlg., zzgl. 13 €***
(32) ☐ **Pfannenset mit Holzgriff, 3tlg., zzgl. 6 €***
(38) ☐ **35 € Aral SuperCard**
(39) ☐ **35 € REWE Gutschein**
(41) ☐ **35 € IKEA Gutschein**
(37) ☐ **35 € 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. Danach lese ich nur, solange ich möchte, und kann jederzeit zum nächsterreichbaren Heft kündigen. Ich erhalte LECKER 12x 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 4,80 €. 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

Wir nehmen Waldhonig – er verleiht dem Drink eine leichte Würze

SPEED UPGRADE

Unsere Empfehlung für Spontan-Besuch: Statt einer frischen Frucht 400 g TK-Mango verwenden, so sparen wir uns die Wartezeit.

Frozen Mango Fizz

ca. 20 Minuten
+ ca. 2 Stunden Wartezeit

Zutaten für 2 Gläser (à ca. 350 ml)
1 große Mango ▪ 2 EL brauner Zucker (z. B. Demerara-Zucker) 4–5 EL Limettensaft ▪ 5 cl Zitronenlikör (z. B. Limoncello) 3 EL flüssiger Honig ▪ 150 ml Mineralwasser mit Kohlensäure *2 Bio-Zitronenscheiben und Minze zum Verzieren ▪ Eiswürfel*

1 Mango schälen, Fruchtfleisch erst vom Stein, dann in kleine Würfel schneiden. Mindestens 2 Stunden ins Gefrierfach stellen.

2 Zucker auf einen flachen Teller geben. Ränder der Gläser in etwas Limettensaft tauchen, abtropfen lassen und in den Zucker drücken. Kurz umgedreht halten und etwas antrocknen lassen.

3 Mangowürfel, übrigen Limettensaft, Likör und Honig in einem Mixer cremig pürieren. Mit je 2–3 Eiswürfeln auf die Gläser verteilen. Mit Mineralwasser aufgießen. Mango-Cocktail nach Wunsch mit jeweils 1 Zitronenscheibe und Minze verzieren.

Foto: Image Professionals (1), Getty Images (1), House of Food (5)

Vorschau auf Ihre nächste LECKER

1 Kartoffelwaffeln mit pochiertem Ei

2 No Bake Cheesecake mit Himbeeren und „Raffaello“

3 Teigtaschen mit Überraschungs-Füllung

4 Königsberger Klopse „Hallo, Frühling“

1 Waffeleisen gesucht!
Für Quesadillas, Omelett und Kartoffelpuffer. Ja, das alles zaubern wir damit

2 Easy-peasy-Osterbacken
Geniale Wenig-Aufwand-große-Wirkung-Kuchen. So bleibt mehr Zeit zum Eierverstecken

3 Feiern auf Russisch
Mit gefüllten Eiern, viel Wodka und langen Trinkreden: Klischee oder Wirklichkeit?

4 Der große Frühjahrsputz
Schluss mit Winterküche! Wir wollen jetzt was Leichtes mit Kräutern und jungem Gemüse

Ihre nächste LECKER bekommen Sie ab dem 9. März 2022

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. FÄCHINGEN

Das Wasser. Seit 1742.

Klimaneutral Unternehmen
ClimatePartner.com/14828-2012-1001