

Januar / Februar 2022

Lisa

Kochen & Backen

Damit's allen schmeckt



Coffeeshop-Kuchen



Raffiniertes mit Reis



Henzes Expressküche



Neues mit Wintergemüse

Nr.1-2/2022 Deutschland 1,99 € | Österreich 2,20 € | Schweiz 3,80 SFR | Benelux 2,30 € | Italien 2,40 € | Frankreich 2,40 € | Slowenien 2,40 € | Griechenland 2,80 € | Spanien 2,40 €

Kochen & Backen



Gemütlich
genießen
Von Käsespätzle bis
Almschnitzel

ALPEN-KÜCHE

10 SEITEN BACK-SPASS

PREISWERT

TV-KÖCHE

SAISON

PLUS

Snack-Buffet
Fingerfood für den
Filmabend zuhause

Prosecco-Test
Die besten aus
dem Supermarkt

Herhaftes mit Walnuss
Hähnchen mit Nusskruste,
Pasta mit Pesto und mehr





#beebetter



Was haben Bienen mit Pizza zu tun?



“ Grün, Weiß und Rot – die Pizza symbolisiert die Nationalfarben Italiens. Erst auf den zweiten Blick erkennt man, dass auch die Farben Gelb und Schwarz bei der Herstellung einer Pizza eine gewichtige Rolle spielen. Der Beitrag der Bienen beginnt bereits beim Teig: Die Pflanzen, aus denen das Öl für einen locker-luftigen Pizzateig gewonnen wird, profitieren von der Befruchtung durch die Tiere und geben dadurch fast doppelt so viel Öl ab. Auch bei der Tomatensoße unterstützen sie fleißig: Bienen transportieren Pollen von einer Tomatenblüte zur anderen und sorgen damit für eine reiche Ernte. Bei vielen anderen Gemüsesorten und selbst beim Basilikum ist ihre Arbeit ebenfalls unverzichtbar. So macht erst die Biene aus der Pizza eine wirklich runde Sache! ”

Gaby Höger,
Chefredakteurin Meine Familie & ich | MFI Books | Lisa Kochen & Backen | Mein Buffet

Werden Sie Teil der großen Initiative zum Schutz der Wildbienen. Weitere Informationen auf beebetter.de



Kochvergnügen

8 Saison-Rezepte Wiederentdeckt: Urmöhre, Steckrübe & Co.

14 Aktuell Herhaftes mit Walnüssen

16 Schnell Blitzgerichte mit Reis

18 Resteküche Wenn noch Schinken übrig ist

20 Nur 5 Zutaten! Kochen ohne großen Aufwand

24 Monats-Hits Das Beste aus der Alpenküche

34 Kochkurs So gelingt Hühnerfrikassee

36 Kochgeschichten TV-Koch Christian Henze kocht gern schnell

44 Gesund & munter Vegane Küche für Einsteiger

48 Genuss-Quartett 4 frische Ideen mit Ahornsirup

50 Kochen & gewinnen
Leser-Rezept des Monats



Ideen für Gäste

38 Wir laden ein Snack-Buffet für den Filmabend

52 Desserts Exotisches mit Kokos



52
**Kokos-Cotta
mit Obstsalat**



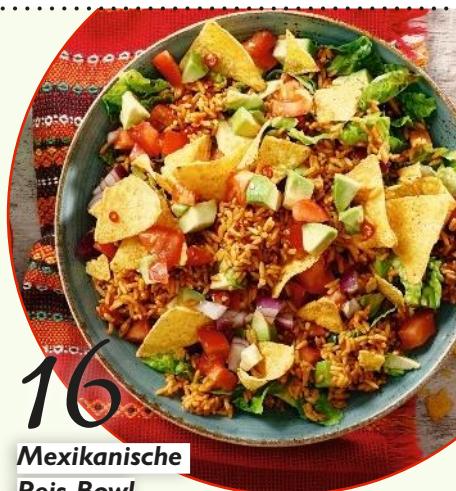
Backspaß

55 Lieblingskuchen Brownies, Cakes & Cookies aus dem Coffeeshop

60 Backschule So gelingen Nussbeugel

62 Back-Magazin Tipps & Trends aus der süßen Welt des Backens

64 Torten-Träume Glückstorten für Party & Geburtstagsfeier



16

**Mexikanische
Reis-Bowl**



Infos, Tipps & Trends

6 Unsere Favoriten des Monats

19 Koch-Magazin
Tipps & Trends aus der **Kochwelt**

23 Echt gut Neue Produkte im Handel – für Sie probiert

30 Darüber spricht man jetzt:
Frühstückstrend Porridge

32 Grüne Seite
Umweltschutz im Alltag

43 Echt praktisch
Neues für Kaffee-Genießer

46 Gesund-Magazin
Wie man Zucker meiden kann

51 Produkte im Test
Unsere Favoriten bei Prosecco



Außerdem

4 Rezepte auf einen Blick

66 Rätsel, Rezept-Register, Impressum

67 Vorschau



64

**Regenbogen-
Torte**

Liebe Leserinnen,
liebe Leser,

in diesen Wochen machen wir's uns am liebsten zu Hause so richtig gemütlich. Und wenn es draußen frostig ist, darf das Essen ruhig mal etwas deftiger ausfallen. Lassen Sie sich inspirieren von den herhaften und süßen Ideen, die wir aus urigen Skihütten in den Bergen mitgebracht haben. Oder probieren Sie eines der praktischen One-Pot-Gerichte, bei denen alle Zutaten in einem Topf garen. Jetzt ist auch die perfekte Zeit für einen spannenden Filmabend mit der ganzen Familie – Sie suchen den passenden Streifen aus, wir liefern ab Seite 38 die Rezepte für ein originelles Fingerfood-Buffet zu Thriller, Komödie oder Romanze.

Herzlichst Ihre
LISA Kochen & Backen-Redaktion

Kennen Sie schon...

Granatapfel-Spritz? Der fruchtige Sekt-Cocktail wirkt besonders edel und ist für festliche Anlässe ein toller Drink zum Anstoßen.

Für 6 Gläser: 1 Granatapfel vierteln, Kerne aussäubern. 12 cl Pfirsichlikör, 6 cl frisch gepressten Zitronensaft, 100 ml Granatapfelsaft in einen Mixbecher mit Eiswürfeln geben. 20 Sekunden shaken, in die Gläser gießen, Granatapfelkerne darauf verteilen. Mit trockenem Sekt und Soda- bzw. Mineralwasser aufgießen. Mit Rosmarinzweigen garnieren.

Variante ohne Alkohol: Granatapfelkerne und je 1 TL Granatapfelsirup auf 6 Gläser mit Eiswürfeln verteilen. Mit alkoholfreiem Sekt (z. B. von Söhlein Brillant) und Mineralwasser auffüllen und mit Rosmarin garnieren.

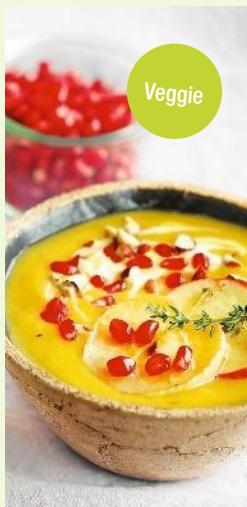




Genießen im Winter

ÜBER 70 TOLLE REZEPTE

Suppen, Salate und Snacks



7 Suppe mit Granat-apfel-Topping ★



18 Hawaii-Toast ★



25 Almkäsesuppe mit Croûtons ★



38 Spießchen mit Hackbällchen ★



14 Kürbissalat mit Nuss-Crackern ★★



17 Cremige Erbsensuppe ★



36 Käse-Tacos mit Hackfleisch ★



39 Mini-Burger mit Lachs ★



40 Bunte Blätterteig-spiralen

44 Tofu-Burger

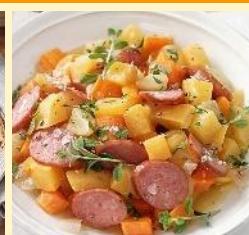
45 Grünkohlsuppe

48 Bunter Salat mit Bacon

Hauptgerichte



8 Möhren-Tarte



9 Steckrüben-Eintopf mit Mettenden



10 Schwarzwurzel-Curry



10 Selleriebratlinge



11 Hähnchen auf Pastinaken



12 Lammbraten m. Petersilienwurzeln ★★



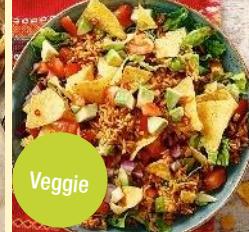
15 Flammkuchen



15 Tortellini mit Walnuss-Pesto



15 Hähnchen mit Walnusshaube ★★



16 Mexikanische Reis-Bowl



17 Hähnchen-Bratreis



18 Blumenkohl-Tortilla



18 Schollenröllchen



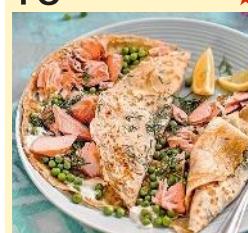
20 Saltimbocca mit Käse



21 Sauerkraut-Kartoffel-Topf



21 Blumenkohl-Puffer



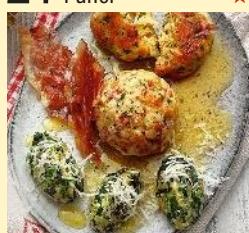
22 Kräuter-Crêpes



22 Würzige Hackbällchen



24 Almschnitzel



26 Knödel-Dreierlei ★★

AUF EINEN BLICK



27 Tiroler Gröstl



27 Käsespätzle



34 Hühner-Frikassee



35 Veganes Frikassee



37 Ofen-Fischfilet mit Champignonbutter



37 Gebratener Halloumi „Sweet Chili“



45 Süßkartoffel-Curry



48 Glasiertes Hähnchen



50 Überbackene Medaillons



52 Kokos-Cotta mit Obstsalat



53 Kokosnuss-Flan



53 Mango-Kokos-Trifle

Großer Backspaß

10 Seiten zum Sammeln



Hausgemacht
am besten



41 Käsekuchen-Sticks



48 Nusskuchen



56 New York Cheesecake



56 Carrot Cake mit Frosting



57 Caramel Shortbread



58 Jumbo-Cookies



59 Bananenbrot mit Karamell



59 Schnelle Brownies mit Erdnuss-Topping



60 Nussbeugel

Süßes und Desserts



06 Erdnuss-Honig-Bratäpfel



17 Bananen-Milchreis



28 Kaiserschmarrn



29 Germknödel



30 Mango-Hafer-Porridge



40 Schoko-Kiwi am Stiel



40 Popcorn mit Cookies



48 French Toast

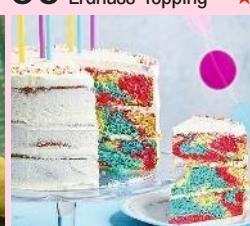


52 Kokosbällchen

Vegan



61 Nusshörnchen



64 Regenbogen-Torte



65 Marienkäfer-Torte

REZEPTAUFWAND:

★ GEHT LEICHT

★★ ETWAS AUFWENDIG

EXTRA
One-Pot-Hits



Fehlt das Heft?

Schreiben Sie an unseren
Leserservice
lisaKB@burda.com
Wir schicken Ihnen
das Extra gern zu.



Unsere Favoriten des Monats



Einfach herrlich:
Schlittenfahren und sich
danach bei Tee und
gutem Essen wärmen

geschmacksnotizen für den Winter

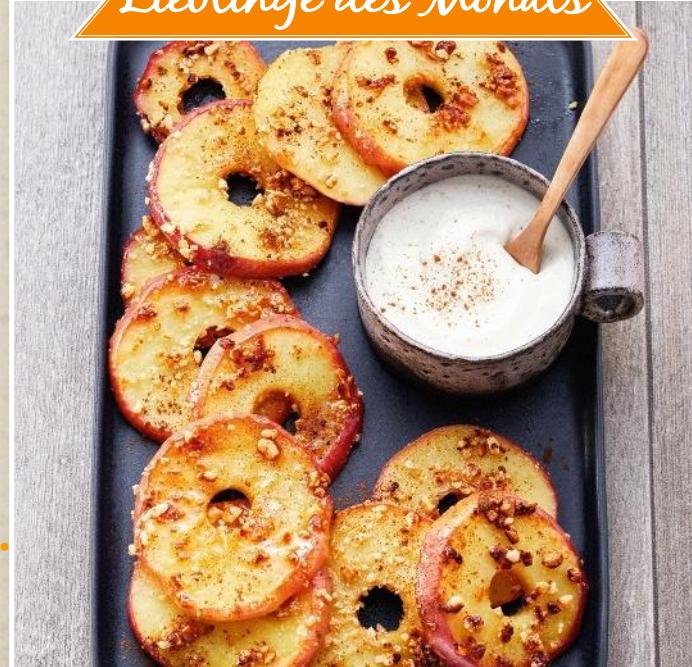
Alles, was jetzt Freude macht

Süßer Wohlfühl-Snack

Erdnuss-Honig-Bratäpfel

Für 4 Portionen: Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Blech mit Butter fetten, mit Zucker ausstreuen. 50 g Erdnüsse hacken. 2–3 große säuerliche Äpfel waschen, mit einem Ausstecher jeweils das Kerngehäuse entfernen. Die Äpfel quer in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, mit dem Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone bepinseln. Apfelringe auf dem Blech verteilen, mit 40 g Butter in Flöckchen belegen und mit 3 EL Honig beträufeln. Erdnüsse daraufstreuen. Äpfel im Backofen ca. 15 Min. hellbraun karamellisieren. Für den Dip 200 g Frischkäse mit 100 g Crème fraîche, 2–3 EL Sahne, $\frac{1}{2}$ TL Vanilleextrakt sowie 3 EL Zucker in einer Schale glatt rühren. Mit Zimtpulver bestäuben. Die Erdnuss-Honig-Bratäpfel mit dem Frischkäse-Dip servieren.

Lieblinge des Monats





Stars der Saison



Zauberhafter Winterbecher

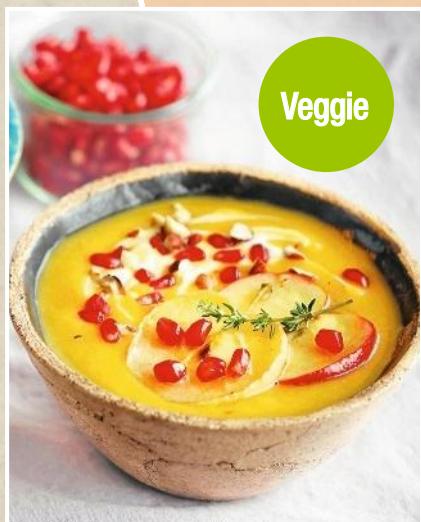
Das brauchen Sie

Tasse, Scheuermilch, Schwamm, Reiniger für Porzellan, Pinsel Gr. 8, Porzellanfarbe in Schwarz, Weiß, Hellblau und Petrol, Porzellanmalstift in Weiß, Breite: 1–2 mm.

(alles z. B. von Marabu)

So geht's

1. Tasse mit Schwamm und Scheuermilch reinigen, mit Porzellanreiniger abreiben.
2. Mit Porzellanfarben eine Schneelandschaft aufs untere Drittel des Bechers malen. Farbe trocknen lassen.
3. Tannen aufmalen. Dafür einzelne Tupfen auftragen. Für die Bäume im Hintergrund mit weniger Farbe arbeiten. Trocknen lassen.
4. Porzellanstift schütteln, Schneeflocken damit auftrupfen. Farbe 4 Stunden trocknen lassen.
5. Tasse bei 160 Grad 30 Min. im Backofen einbrennen. Danach ist sie spülmaschinenfest.



Suppe mit Granatapfel-Topping

Für 4 Portionen: 1 Hokkaido-Kürbis (ca. 1,5 kg) waschen, putzen. 600 g Süßkartoffeln schälen. Beides klein schneiden. 2 Schalotten, 3 Knoblauchzehen abziehen, 1 Stück Ingwer (4 cm) schälen. Alles würfeln, in 2 EL Öl dünsten. Kürbis, Süßkartoffeln zugeben und 4 Min. braten, salzen. 2 l Wasser dazugeben, ca. 35 Min. kochen lassen. Suppe pürieren,

3 EL Kokosmilch einrühren. 3 Äpfel waschen, in feine Scheiben teilen, in 1 EL Öl dünsten und mit 1 EL Honig beträufeln. 1 Granatapfel vierteln, Kerne lösen. Suppe mit Kernen, Äpfeln, 1 EL geh. Nüssen servieren.

Granatapfel

Ob auf Bowls, in Salaten oder Desserts – die Kerne der roten Früchte sind im Winter heiß begehrt. Um an sie zu kommen: Granatapfel hin und her rollen, halbieren, dann in Viertel brechen und die Kerne mit den Händen in einer Schüssel herauslösen. Übrigens: Die roten Kügelchen sind nicht nur lecker; sie gelten wegen ihrer Antioxidantien auch als Jungbrunnen.

Walnüsse

Ihre gesunden Fette schützen das Herz, die B-Vitamine stärken unsere Nerven. Wie Sie die Nüsse für Herzhaftes verwenden ab S. 14.



Chicorée

Licht macht ihn noch bitterer, deshalb liegt er im Supermarkt meist in dunklen Boxen. Seine Bitterstoffe regen die Verdauung an.



Feigen

Getrocknet versüßen die Süd-Früchte im Winter Müsli und Joghurt. Und sie verfeinern orientalische Gerichte (S. 22).



Für Sie entdeckt!



GLÜCKSBRINGER

Sekt und Snacks, serviert auf dem originellen Tablett „Piggy Luck“, damit sorgen Sie auf Ihrer nächsten Party garantiert für Stimmung. 20,5 x 14 x 1 cm, um 9 €, über www.shop.ihr.eu



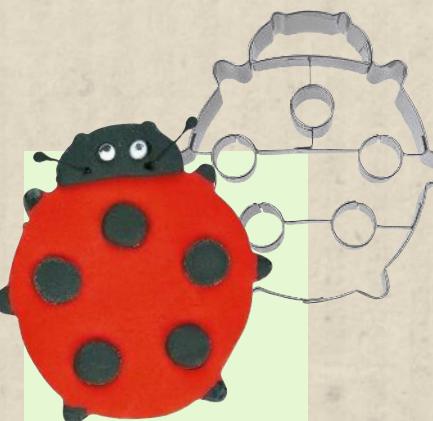
MUNTERMACHER

Glückskekse mit Koffein-Kakao halten wach und sind aus fair gehandelten Zutaten hergestellt. Im Inneren verstecken sich inspirierende Sprüche. 10 Kekse um 5 €, über www.koawach.de



STARTHELFER

Mit einem Frühstück aus der pfiffigen Schale „Queen of the day“ beginnt jeder neue Tag motiviert und mit bester Laune. 1 Schale um 7 €, über www.sylter-wohnlust.de



BACKFREUND

Zuckersüß! Mit dem Ausstecker lassen sich hübsche, ca. 7 cm große Marienkäfer-Kekse zaubern. Die Prägungen machen das Verzieren leichter. Um 7 €, über www.staedter-markenshop.de



Das Comeback von Omas Lieblingsgemüse

Wurzelgemüse wie Urmöhre, Steckrübe & Co.
findet man jetzt immer öfter im Supermarkt.
Freuen Sie sich auf raffinierte Ideen



★ Möhren-Tarte

Dazu gibt es einen Wintersalat

Für ca. 12 Stücke

Für die Tarte

- 500 g bunte Möhren (Urmöhren und orange Möhren)
- 400 g Schwarzwurzeln
- Salz • 3 EL Zitronensaft
- 2 Pck. Blätterteig (à 270 g; Kühlregal)
- 1 Bund Petersilie • 200 g Schmand
- 2 Eier • Pfeffer • gerieb. Muskatnuss
- 50 g geriebener Bergkäse

Für den Salat

- 50 g Speck in dünnen Streifen
- 150 g Feldsalat • 50 g Walnüsse
- 2 EL Balsamicoessig • 4 EL Nussöl
- 1 EL süßer Senf • Salz • Pfeffer

Vorbereiten: ca. 40 Minuten

Backen: ca. 25 Minuten

1 Gemüse schälen, mit einem Sparschäler längs in dünne Streifen schneiden. Sofort in kochendem Salzwasser mit Zitronensaft ca. 5 Min. garen. Abtropfen lassen.

2 Ofen auf 200 Grad (Umluft 180) vorheizen. Eine gefettete Tarteform (Ø 26 cm) mit dem Teig auslegen. Überstehende Teigränder abschneiden. Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen und mit den Gemüsestreifen belegen. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, fein hacken. Mit Schmand, Eiern pürieren und mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen. Käse untermischen. Guss übers Gemüse gießen. Im Ofen ca. 25 Min. backen.

3 Speck kross braten. Feldsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Nüsse hacken, mit Essig, Öl sowie Senf verrühren. Salzen, pfeffern. Salat mit Speck, Dressing vermengen. Tarte mit Salat servieren.

Pro Stück: 330 kcal
20 g KH, 8 g EW, 24 g F



Steckrüben-Eintopf mit Mettenden

Äpfel verleihen dem Seelenwärmer eine fruchtige Note

Für 4 Portionen

- 800 g Steckrüben
- 400 g Möhren
- 200 g Äpfel
- 300 g Zwiebeln
- 4 EL Rapsöl
- 2 TL Salz
- 2 TL weißer Pfeffer
- geriebene Muskatnuss
- 600 g Mettenden (alternativ Kohlwürste)
- 40 g Butter

- 4 EL weißer Balsamicoessig
- 4 EL gehackter Majoran



Vorbereiten: ca. 30 Minuten
Garen: ca. 90 Minuten

- 1 Steckrüben abbrausen, putzen, schälen und 2 cm groß würfeln. Möhren putzen, schälen und ebenfalls in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Äpfel vierteln, schälen und je das Kerngehäuse entfernen. Apfel-

viertel würfeln. Zwiebeln abziehen und in grob würfeln.

- 2 Öl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebeln, Gemüse sowie Äpfel darin andünsten. Mit Salz, Pfeffer sowie Muskat würzen. Mit 800 ml Wasser auffüllen, Mettenden im Ganzen dazulegen. Den Eintopf zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 90 Min. köcheln lassen. Anschließend die Würste herausnehmen und in dünne Scheiben schneiden.

3 Butter, weißen Balsamicoessig und gehackten Majoran in den Eintopf geben und unterrühren. Wurstscheiben dazugeben und kurz unterrühren. Eintopf in tiefen Tellern anrichten und nach Wunsch mit Majoranzweigen garniert servieren.

Dazu schmeckt: Bauernbrot



Pro Portion: 620 kcal
50 g KH, 11 g EW, 39 g F



Schwarzwurzel-Curry

In exotischer Kokosmilch gegart

Für 4 Portionen

- 3 EL Essig
- 1 EL Mehl
- 600 g Schwarzwurzeln
- 250 g Natur- & Wildreismischung
- 150 g Möhren
- 100 g Frühlingszwiebeln
- 1 EL Pflanzenöl
- 1–2 TL Currysüppchen
- 250 ml Kokosmilch light
- 2–3 schwach gehäufter TL Brühpulver (z.B. von Knorr)
- 2 EL heller Soßenbinder



Vorbereiten: ca. 45 Minuten

Garen: ca. 15 Minuten

- 1 In einer Schüssel ca. 1 l Wasser mit Essig und Mehl verrühren. Schwarzwurzeln unter Wasser kräftig bürsten, schälen, waschen und sofort ins Essigwasser legen.

2 Reis nach Packungsanweisung zubereiten. Inzwischen Möhren schälen, in dünne Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, Möhren darin ca. 3 Min. anbraten. Frühlingszwiebeln dazugeben und kurz mitbraten.

3 Gemüse mit Currysüppchen bestäuben und kurz anschwitzen lassen. Kokosmilch, 200 ml Wasser angießen, Brühpulver einrühren und aufkochen lassen. Schwarzwurzeln klein schneiden, zugeben und zugedeckt bei schwacher Hitze 10–15 Min. garen. Dabei ab und zu umrühren. Curry mit Soßenbinder abbinden und mit dem Reis anrichten. Nach Wunsch mit Kräutern und Frühlingszwiebelgrün garnieren.



Pro Portion: 440 kcal
57 g KH, 9 g EW, 13 g F



Tradition trifft auf Moderne

Selleriebratlinge

Knusprige Puffer, die auch kleine Genießer begeistern

Für 4 Portionen

Für die Bratlinge

- 400 g Knollensellerie
- 400 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Ei • 2 EL Mehl
- Salz • Muskat
- 60 g Butterschmalz

Für den Salat

- 120 g blauer Pflücksalat
- evtl. 80 g Radieschen
- 100 g Kirschtomaten
- ½ Salatgurke • 2 EL Olivenöl
- 2 EL Apfelessig • Salz



Zubereiten: ca. 40 Minuten

- 1 Sellerie und Kartoffeln schälen, waschen, raspeln. Frühlings-

zwiebel abbrausen, putzen und in feine Ringe schneiden. Alles in einer Schüssel mit Ei, Mehl, Salz sowie Muskat vermengen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, Masse mit einem Esslöffel portionsweise ins Fett geben, leicht flach drücken und auf jeder Seite in 4–5 Min. goldbraun braten.

2 Salat, Radieschen, Tomaten und Gurke waschen, putzen. Salat trocken schleudern, Radieschen vierteln, Tomaten halbieren, Gurke in feinen, langen Streifen abziehen. Alle Salatzutaten in einer Schüssel mit Öl, Essig vermengen und mit etwas Salz würzen. Bratlinge auf Küchenpapier abtropfen lassen, mit dem Salat servieren.



Pro Portion: 340 kcal
24 g KH, 7 g EW, 22 g F

Hähnchen auf Pastinaken

Mit feinem Orangen-Aroma

Für 4 Portionen

- 3 Bio-Orangen • 2 Zweige Rosmarin
- 30 g frischer Ingwer • 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen • Salz
- Pfeffer • Chiliflocken
- 800 g Hähnchenbrustfilets
- 1 kg Pastinaken • 2 EL Öl
- 200 ml Geflügelbrühe



Vorbereiten: ca. 45 Minuten

Marinieren: ca. 3 Stunden

Garen: ca. 30 Minuten

1 Orangen heiß waschen, trocken tupfen. Von 1 Orange die Schale fein abreiben und Saft auspressen. Rosmarin abbrausen, trocken schütteln, Nadeln von Stielen zupfen und fein hacken. Ingwer schälen. Zwiebeln, Knoblauch abziehen, wie Ingwer würfeln. Hälfte davon mit Orangensaft, -schale, Rosmarin verrühren. Mit Salz, Pfeffer sowie Chili würzen. Filets abbrausen, trocken tupfen, in der Marinade ca. 3 Std. ziehen lassen.

2 Übrige Orangen dick schälen und die Filets zwischen den Trennhäuten heraus schneiden. Pastinaken putzen, schälen und längs halbieren. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen und die Pastinaken darin dünsten. Übrige Zwiebel-, Knoblauch-, Ingwerwürfel zugeben und kurz mitdünsten. Mit Brühe ablöschen. Hähnchen aus der Marinade nehmen, Marinade zum Gemüse gießen, alles bei kleiner Hitze ca. 20 Min. köcheln lassen.

3 Filet trocken tupfen. Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch darin rundum anbraten. Dann zum Gemüse geben und ca. 10 Min. dünsten. Orangenfilets zufügen und kurz erwärmen. Hähnchenfilets in Scheiben schneiden und mit dem Gemüse anrichten.

Dazu schmeckt: Baguette



Pro Portion: 340 kcal
16 g KH, 51 g EW, 7 g F



Guter Geschmack, tief verwurzelt



Lammbraten mit Petersilienwurzeln

Fleisch und Gemüse garen sanft in Weißweinsauce

Für 6 Portionen

- 4 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 3 Zweige Rosmarin
- 2 Zimtstangen
- 1 TL Kreuzkümmel
- 10 Pfefferkorner
- 1 Sternanis
- 4 Gewürznelken
- 2 Lorbeerblätter
- 200 ml Weißwein
- 1 Lammkeule (ca. 1,7 kg)
- 750 g Petersilienwurzeln
- 6 EL Olivenöl
- Salz • Pfeffer

- 400 g Fleischfond (Glas)
- 2 Bund Petersilie
- 2 EL Kapern (Glas)
- 200 g Doppelrahm-Frischkäse



Vorbereiten: ca. 40 Minuten

Marinieren: ca. 12 Stunden

Garen: ca. 2 Stunden

1 Für die Marinade 3 Zwiebeln und 2 Knoblauchzehen abziehen, fein würfeln bzw. hacken. Rosmarinnadeln abzupfen. Alles mit den Gewürzen, Weißwein sowie Lammkeule in einen Gefrierbeutel geben. Verschließen und ca. 12 Std. kalt stellen.

2 Backofen auf 160 Grad (Umluft 140 Grad) vorheizen. Petersilienwurzeln schälen, evtl. längs halbieren. Keule aus der Marinade heben, abtupfen. In einem Bräter 2 EL Öl erhitzen und die Keule darin rundum anbraten. Wurzeln zugeben und mitbraten. Alles salzen, pfeffern. Marinade, Fond angießen. Bräter mit Deckel verschließen und die Keule im Ofen ca. 2 Std. garen.

3 Inzwischen übrige Zwiebel sowie Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln bzw. hacken. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln und wie die Kapern hacken. Alles mit Frischkäse

und 4 EL Öl verrühren. Mit Salz, Pfeffer würzen und pürieren.

4 Lammkeule in Alufolie wickeln und warm halten. Gemüse aus dem Topf nehmen, ebenfalls warm halten. Fond in einen Topf gießen, Gewürze entfernen und Fond einkochen. Gemüse zugeben. Backofengrill einschalten. Braten auswickeln und ca. 10 Min. im Ofen übergrillen. Mit Ragout und der Petersiliencreme anrichten.



Pro Portion: 640 kcal
15 g KH, 41 g EW, 44 g F

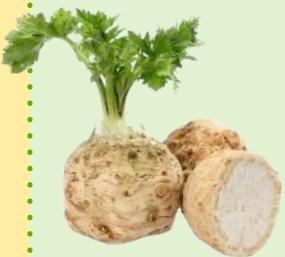
Alte Gemüsesorten für neue Gaumenfreuden



Urmöhre: Die dunkel-violette Möhre ist innen orange, schmeckt süßer als die herkömmliche Sorte und enthält 40 Prozent mehr Beta Carotin als diese. Beim Garen im Wasser verliert sie leider die Farbe, daher am besten roh genießen.



Pastinake: Beim Kauf zu kleineren Exemplaren greifen, diese sind zarter als große und müssen nicht geschält werden. Die süßlich-würzigen Wurzeln sind in ein feuchtes Küchentuch gewickelt im Gemüsefach bis zu 2 Wochen haltbar.



Knollensellerie: Roh und geraspelt verleiht er dem bekannten Waldorfsalat ein würzig-frisches Aroma. Das weiße Fruchtfleisch nach dem Schälen und Schneiden sofort mit Zitronensaft beträufeln oder garen, da es schnell dunkel wird.



Schwarzwurzel: Die leicht nussig schmeckenden Stangen zuerst unter fließendem Wasser abbürsten, dann schälen. Dazu am besten Küchenhandschuhe tragen, da der Saft braune Flecken macht. Geschälte Stangen in Essigwasser legen, so bleiben sie weiß.



Petersilienwurzel: Der Name lässt es vermuten: Die weiße, kegelförmige Wurzel hat einen kräftig würzigen Petersiliengeschmack. Die jungen, zarten Blätter kann man wie Petersilie hacken und zum Würzen verwenden.



Steckrübe: Das gelbliche Fruchtfleisch mit süßem Aroma schmeckt geraspelt als Rohkost im Salat, aber auch als „Schnitzel“. Dafür kleine, zarte Rüben schälen, holzige Stellen entfernen. In Scheiben schneiden, vorgaren, panieren und braten.



Lactose-Intoleranz? Lactrase® 6000 aus der Apotheke

- Mini-Tabletten mit 6000 Einheiten im praktischen Klickspender
- Mit der millionenfach bewährten Sofort-Wirkung
- Top: 480er-Jumbo-Nachfüllpack! Ökologisch sinnvoll und Mini-Preis**

Seit 20 Jahren
die Nr.1*

Lactrase®
Milchprodukte unbeschwert genießen!

*Meistverkaufte Marke im Segment Lactasepräparate Apoth./Einzelhdl.
**39,95 € UVP.



Herzhaftes mit Walnüssen



Ihr aromatischer Geschmack macht die vielseitige Nuss zum Star dieser winterlichen Gerichte

★★ Kürbissalat mit Nuss-Crackern

Verfeinert mit fruchtigem Dressing

Für 4 Portionen

- 150 g Walnusskerne • 60 g Mehl
- 60 g Haferflocken • Salz • Pfeffer
- 5 EL Sonnenblumenöl
- ¼ Hokkaido-Kürbis (ca. 300 g)
- 1 Chicoréestaude • 100 g Radicchio
- 100 g Feldsalat • 100 g Mayonnaise
- Saft von 1 Orange • Zucker
- 100 g Naturjoghurt

Vorbereiten: ca. 40 Minuten
Backen: ca. 30 Minuten

1 Ofen auf 180 Grad (Umluft 160) vorheizen. 80 g Nüsse hacken, mit Mehl, Haferflocken, ½ TL Salz, Pfeffer, ca. 160 ml Wasser und 3 EL Öl zu einem Teig vermischen. Den Teig auf ein mit Backpapier belegtes Blech streichen, im Ofen ca. 15 Min. backen. Dann in Stücke schneiden und weitere 15 Min. backen. Herausnehmen.

2 Kürbis waschen, entkernen, würfeln. Übrige 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Kürbis darin 10 Min. braten. Salzen, pfeffern. Salate waschen, putzen, trocken schleudern. Radicchio, Chicorée in Streifen schneiden. Übrige Nüsse (70 g) in einer Pfanne ohne Fett rösten. Alles vermengen.

3 Mayonnaise mit Orangensaft verrühren, mit Salz, Pfeffer, Zucker abschmecken, Joghurt einrühren. Salat mit Dressing mischen. Nuss-Cracker in Stücke brechen, darüberstreuen.

Pro Portion: 725 kcal
33 g KH, 13 g EW, 59 g F

Veggie





Flammkuchen

Mit Walnuss, Birne und Gorgonzola

Für 4 Portionen

Für den Teig

- 450 g Dinkelvollkornmehl
- 50 ml Olivenöl • Salz • 1 Prise Zucker

Für den Belag

- 200 g Schmand • 100 g Magerquark
- 1 Eigelb • Salz • Pfeffer
- 2 reife Birnen • ½ Bund Lauchzwiebeln
- 150 g Gorgonzola • 50 g Walnusskerne

Vorbereiten: ca. 20 Minuten **Ruhen:** ca. 60 Minuten **Backen:** ca. 10 Minuten

1 Mehl mit ca. 250 ml Wasser, Öl, 1 TL Salz und Zucker glatt verkneten. Teig zudeckt ca. 60 Min. gehen lassen. Backofen mit Backblech auf 250 Grad (Umluft 230 Grad) vorheizen.

2 Schmand, Quark, Eigelb verrühren, salzen, pfeffern. Birnen waschen, halbieren, entkernen, in dünne Spalten schneiden. Lauchzwiebeln waschen, putzen, in Ringe schneiden. Käse klein schneiden. Walnusskerne grob hacken.

3 Teig vierteln, auf bemehelter Fläche 4 dünne Fladen ausrollen, je 2 Fladen auf ein Stück Backpapier legen. Mit Creme bestreichen, mit Birnen, Lauchzwiebeln, Gorgonzola, Nüssen belegen. Ein Backpapier mit zwei Fladen aufs Blech ziehen und 10–12 Min. backen. Übrige Fladen ebenso backen. Evtl. mit Thymian bestreuen.

Pro Portion: 905 kcal
92 g KH, 31 g EW, 44 g F

Tortellini mit Walnuss-Pesto

Besonders schnell zubereitet

Für 4 Portionen

- 120 g Walnusskerne
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bund Petersilie • ½ Bund Basilikum
- 4–5 EL Olivenöl • 50 ml Walnussöl
- 50 ml Gemüsebrühe
- 100 g geriebener Hartkäse
- 1 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale
- 1–2 TL Zitronensaft • Salz
- 500 g Tortellini mit Käsefüllung (Kühlregal)

Zubereiten: ca. 30 Minuten

1 Von den Walnüssen 20 g grob hacken und beiseitelegen. Knoblauch abziehen. Kräuterblätter abzupfen, ein paar Blätter für die Garnitur beiseitelegen. Übrige Kräuter mit 100 g Nüssen sowie Knoblauch in ein hohes Gefäß geben. Öle und Gemüsebrühe angießen. Alles fein pürieren. Käse sowie Zitronenschale einrühren. Pesto mit Zitronensaft und etwas Salz abschmecken.

2 Nudeln nach Anweisung in reichlich Salzwasser bissfest garen. Abgießen und etwas Kochwasser auffangen. Tortellini mit Pesto und evtl. Kochwasser mischen, auf Tellern anrichten, mit gehackten Nüssen und Kräutern garnieren.

Pro Portion: 960 kcal
79 g KH, 25 g EW, 59 g F

Hähnchen mit Walnusshaube

Dazu gibt es krosse Kartoffeln

Für 4 Portionen

- 3 rote Paprikaschoten
- 6–8 EL Olivenöl • 150 g Walnusskerne
- 2 Scheiben Toast • Salz • Pfeffer
- Zitronensaft • 1 kg kleine Kartoffeln
- 4 Hähnchenbrustfilets (à ca. 130 g)
- 2 EL Semmelbrösel • 2 EL geh. Petersilie

Vorbereiten: ca. 30 Minuten
Backen: ca. 50 Minuten

1 Backofen auf Grillstufe oder höchste Stufe stellen. Paprika halbieren, entkernen und mit der Wölbung nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Mit 1 EL Öl bepinseln und im Ofen rösten, bis die Haut schwarz ist. Paprika herausnehmen, mit feuchtem Tuch abdecken und etwas abkühlen lassen. Paprika häuten, mit 60 ml Wasser, 2–3 EL Öl, 100 g Walnüssen, Toast pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft würzen.

2 Ofen auf 220 Grad (Umluft 200) vorheizen. Kartoffeln schälen, waschen und in Spalten schneiden. Mit 2–3 EL Öl, Salz, Pfeffer würzen. Auf einem Blech mit Backpapier 10 Min. rösten. Hähnchen trocken tupfen, salzen, pfeffern und in 1 EL heißem Öl von jeder Seite 2 Min. anbraten. Zwischen die Kartoffeln auf das Blech legen, die Paprikapaste darauf verteilen und Semmelbrösel aufstreuen. Alles im Ofen ca. 20 Min. backen, bis das Fleisch gar und die Kartoffeln kross sind. Anrichten, mit Petersilie, 50 g Nüssen bestreuen.

Pro Portion: 910 kcal
60 g KH, 38 g EW, 54 g F



Schnelle Reis-Küche

Sie wollen in 30 Minuten Preiswertes und zugleich Leckeres auf den Tisch bringen? Mit unseren Vorschlägen ist das ein Kinderspiel

Mexikanische Reis-Bowl

Mit knusprigen Nachos

Für 4 Portionen

- 2 Pck. Express-Reis Mexikanisch (von Ben's Original)
- 2 Avocados
- 4 Tomaten
- 2 rote Zwiebeln
- 1 rote Chilischote
- 2 Romanasalate
- 100 g Nachos (Mais-Chips)
- 8 EL Röstzwiebeln
- 4 EL Essig
- 4 EL Olivenöl
- Salz

1 Den Reis nach Packungsanweisung zubereiten und abkühlen lassen. Inzwischen Avocados halbieren, jeweils den Kern und die Schale entfernen. Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.

2 Tomaten waschen, halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch würfeln. Zwiebeln abziehen, in kleine Würfel schneiden. Chili waschen, putzen und in feine Ringe schneiden, dabei evtl. die Kerne entfernen. Salatblätter abzupfen, waschen, trocken schleudern und in schmale Streifen schneiden.

3 Den abgekühlten Reis mit Tomaten, Avocado, Zwiebeln, Chili, Nachos, Röstzwiebeln sowie Salatblättern in eine große Schüssel geben. Alles mit Essig sowie Olivenöl beträufeln und vorsichtig miteinander vermengen. Reis-Bowl zum Schluss mit etwas Salz abschmecken. In tiefen Tellern oder Schalen anrichten und nach Wunsch mit einem Joghurt-Dip servieren.



Pro Portion: 725 kcal
79 g KH, 10 g EW, 41 g F



Veggie

Cremige Erbsensuppe

Mit Sesam-Reisbällchen



Für 4 Portionen

- Salz • 150 g Express-Natureis (von reis-fit)
- 1 Schalotte • 1 Knoblauchzehe
- 4 EL Olivenöl • 600 g TK-Erbsen
- 400 ml Gemüsebrühe
- 150 g Kochsahne • Pfeffer
- 1 EL Zitronensaft • 1 Ei
- 2 EL Dinkel-Vollkornmehl
- 2 EL zarte Haferflocken
- 3 EL Sesam • Paprikapulver

1 In einem Topf 300 ml Wasser mit ¼ TL Salz zum Kochen bringen. Reis zugeben und bei geringer Hitze 8–10 Min. köcheln lassen. Reis mit einer Gabel auflockern und kurz auf der ausgeschalteten Herdplatte ziehen lassen. 10 Min. abkühlen lassen.

2 Schalotte, Knoblauchzehe abziehen, würfeln. In einem Topf 1 EL Öl erhitzen, Schalotte, Knoblauch darin ca. 3 Min. dünsten. Hälfte davon aus dem Topf nehmen. Erbsen in den Topf geben und ca. 3 Min. dünsten. Brühe angießen, 5 Min. köcheln lassen. Kochsahne in den Topf geben und alles mit einem Stabmixer fein pürieren. Mit etwas Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

3 Reis mit dem übrigen Schalotten-Mix, Ei, Mehl, Haferflocken und 1 EL Sesam mischen. Masse mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Daraus mit feuchten Händen 12 Bällchen formen.

4 Übrige 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, die Bällchen darin in 5–7 Min. bei mittlerer Hitze rundum goldbraun braten. Die Suppe noch einmal erwärmen, in vier Schalen füllen. Die Reis-Bällchen hineingeben und die Suppe evtl. mit etwas Minze sowie mit übrigem Sesam bestreuen.

i Pro Portion: 490 kcal
58 g KH, 11 g EW, 20 g F

Hähnchen-Bratreis

Leichter Genuss mit buntem Gemüse



Für 4 Portionen

- 450 g Asia-Gemüsemischung (TK)
- 400 g Hähnchenbrustfilets
- Salz
- Pfeffer
- Currysüppchen
- 3 EL Kokosöl
- 250 g vorgegarter Duftreis (von Tilda)
- 1 Bund Basilikum

1 Die Gemüsemischung etwas antauen lassen. Inzwischen das Fleisch kalt abbrausen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Mit etwas Salz, Pfeffer und Currysüppchen würzen.

2 In einem Wok oder einer Pfanne 1 EL Kokosöl erhitzen und die Filetstreifen darin von allen Seiten anbraten. Fleisch aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

3 Für das Gemüse 1 EL Öl zum Bratfett geben, erhitzen und die Mischung darin 3–4 Min. anbraten. Mit Salz, Pfeffer und evtl. etwas Currysüppchen abschmecken. Herausnehmen.

4 Das übrige Kokosöl (1 EL) in die Pfanne geben und erhitzen. Den vorgegarten Reis ca. 2 Min. darin anbraten. Die übrigen, bereits gebratenen Zutaten wieder zum Reis in die Pfanne geben. Alles zusammen nochmals gut erhitzen und gleichmäßig miteinander vermischen. Evtl. nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Basilikumblätter von den Stielen zupfen, abbrausen und trocken schütteln. Gebratenen Reis auf Teller oder Schalen verteilen und mit den Basilikumblättern garnieren.

i Pro Portion: 465 kcal
60 g KH, 28 g EW, 13 g F

Bananen-Milchreis

Als Topping: Erdnuss-Karamell



Für 4 Portionen

- 1 Pck. Milchreis (für 500 ml Milch, z.B. von Dr. Oetker)
- 600 ml Milch
- 100 g Erdnussbutter
- 2 Bananen (ca. 300 g)
- 2 EL Zitronensaft
- 2–3 EL Zucker
- 100 g gesalzene Erdnüsse
- 50 g Bananenchips

1 Den Milchreis nach Packungsanweisung mit 500 ml Milch in einen Topf geben und zubereiten. Topf vom Herd nehmen und den Milchreis ca. 10 Min. auskühlen lassen. Erdnussbutter, übrige 100 ml Milch zum Milchreis geben, alles vermengen und beiseitestellen.

2 Bananen schälen, jeweils längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht braun werden. Hälfte der Bananen zum Milchreis geben und untermischen.

3 Zucker in einer Pfanne schmelzen und karamellisieren lassen. Die gesalzenen Erdnüsse dazugeben und mit dem Karamell vermengen. Die Masse auf ein großes Stück Backpapier streichen und gut auskühlen lassen.

4 Das abgekühlte Karamell vorsichtig vom Backpapier lösen und mit den Händen in größere Stücke brechen. Karamell mit den Bananenchips mischen, mit einem scharfen Messer grob hacken. Den Erdnuss-Bananen-Milchreis in kleinen Gläsern oder Schalen anrichten, mit den übrigen Bananenscheiben sowie dem Erdnuss-Bananen-Crunch garnieren und servieren.

i Pro Portion: 605 kcal
53 g KH, 20 g EW, 33 g F



DAS BESTE MIT RESTEN

Noch Schinken übrig?

Zum Wegwerfen sind Überbleibsel doch viel zu schade und zu teuer.
Wir helfen Ihnen zu sparen – aber nicht am Geschmack!

Blumenkohl-Tortilla

Fein mit Mozzarella überbacken



Für 4 Portionen

- 400 g TK-Blumenkohl
- 400 g TK-Spinatblätter
- 1 Zwiebel • 2 EL Öl
- 100 g Kochschinken
- Salz • Pfeffer • 6 Eier
- 200 g Frischkäse mit Curry
- 125 g kleine Mozzarella-Kugeln

1 Blumenkohl, Spinat antauen lassen. Blumenkohl klein schneiden. Zwiebel abziehen und würfeln. Ofen auf 180 Grad (Umluft 160) vorheizen.

2 Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen, Zwiebel darin andünsten. Blumenkohl und Spinat dazugeben und ca. 5 Min. mitdünsten. Schinken klein schneiden, hinzufügen. Alles salzen und pfeffern.

3 Eier verquirlen, Frischkäse unterrühren und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Masse gleichmäßig über das Gemüse gießen und stocken lassen. Mozzarella-Kugeln darauf verteilen und die Tortilla im Ofen ca. 20 Min. backen.

Pro Portion: 500 kcal
5 g KH, 34 g EW, 37 g F

Schollenröllchen

Dazu gibt's gedünstetes Gemüse



Für 4 Portionen

- 4 Schollenfilets (à 150 g, ohne Haut, Gräten)
- Salz • 4 Scheiben Schinken
- 4 Möhren • 1 Stange Lauch
- 150 g Joghurt • 1 TL Honigsenf
- 2 Prisen Zucker • Pfeffer • 2 EL Butter

1 Filets abbrausen, trocken tupfen, salzen. Mit der schönen Seite nach unten auf eine Arbeitsfläche legen. Mit je 1 Scheibe Schinken belegen. Filets von der Schwanzspitze her aufrollen, fixieren. In einen Dämpfungsbehälter oder ein Sieb legen.

2 Möhren schälen, mit dem Sparschäler längs in dünne Streifen schneiden. Lauch waschen, putzen, in Länge und Breite der Möhren schneiden. Gemüse 1–2 Min. in Salzwasser kochen. Herausheben. Kochwasser bis auf 2 cm aus dem Topf gießen. Dämpfungsbehälter darüberstellen. Röllchen 15 Min. zugedeckt im Dampf garen. Joghurt, Honigsenf und Zucker verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse mit Butter in einer Pfanne erhitzen, würzen. Mit Rollen, Dressing und evtl. Himbeeren anrichten.

Pro Portion: 275 kcal
12 g KH, 33 g EW, 11 g F

Hawaii-Toast

Mit Ziegenkäse und buntem Pfeffer



Für 4 Portionen

- 4 dicke Scheiben Kastenweißbrot
- 2 TL Dijon-Senf
- 4 Scheiben Kochschinken
- 1 EL Butter • 4 Scheiben Ananas
- 80 ml naturtrüber Apfelsaft
- 120 g Ziegenkäserolle
- bunte Pfeffermischung aus der Mühle

1 Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Brotscheiben je mit ½ TL Senf bestreichen und mit 1 Scheibe Kochschinken belegen.

2 Butter in einer Pfanne zerlassen und Ananas-scheiben hineinlegen, bei kleiner Hitze je Seite 2–3 Min. bräunen. Den austretenden Fruchtsaft mit Apfelsaft ablöschen, auf die Hälfte einkochen.

3 Jeweils 1 Ananasscheibe auf jeden Toast legen. Käserolle in Scheiben schneiden und auf die Toastscheiben verteilen. Mit Saft aus der Pfanne beträufeln. Bunten Pfeffer darübermahlen. Toasts 8–10 Min. auf einem Blech mit Backpapier backen.

Pro Portion: 340 kcal
32 g KH, 24 g EW, 13 g F

TIPPS & TRENDS



GEMÜSEBRÜHE SELBST MACHEN

Gekaufte Instant-Gemüsebrühe enthält oft viele Zusatzstoffe. In wenigen Schritten lässt sich die Basis für Suppen & Co. allerdings ganz leicht selbst zubereiten. So wissen Sie immer genau, was drin ist.

Paste mit Salz: Ca. 1 kg Gemüse und Kräuter (z.B. Lauch, Sellerie, Karotten und Petersilie) waschen, evtl. schälen, grob würfeln. Mit ca. 150 g Salz im Alleszerkleinerer oder in der Küchenmaschine zerkleinern. Paste in ausgekochte Schraubgläser füllen, im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb von 3–4 Monaten aufbrauchen.

Getrocknet: Ca. 1 kg Gemüse und Kräuter waschen, evtl. schälen und klein schneiden. Auf ein Blech mit Backpapier verteilen und bei 70 Grad Umluft 5–8 Stunden trocknen. Einen Holzlöffel zwischen Ofen und Tür klemmen, damit die Feuchtigkeit entweichen kann. Das getrocknete Gemüse mit 2–3 EL Salz im Alleszerkleinerer oder der Küchenmaschine zerkleinern und in ausgekochte Schraubgläser füllen. Kühl und dunkel gelagert hält sich das Pulver ca. 6–12 Monate. **Tipp:** Wer einen Dörrautomaten besitzt, kann die Zutaten auch damit trocknen. Kleingeschnittenes Gemüse und Kräuter auf die Etagen verteilen und bei 60 Grad für ca. 7 Stunden dörren. Die Etagen zwischen- durch immer wieder miteinander tauschen.



Radicchio wird etwas milder, wenn Sie die Blätter vor dem Zerkleinern in lauwarmes Wasser mit einem kleinen Schuss Essig einlegen.

Küchenhelfer Tellerbesen

Soßen in der Pfanne anrühren? Mit einem gewöhnlichen Schneebesen gar nicht so einfach! Denn die Drahtschleifen des Quirls reichen nur teilweise in die Flüssigkeit. Geeigneter ist ein sogenannter Tellerbesen. Seine Schleifen sind **löffelartig geformt** und auf einer Ebene. Dadurch lassen sich auch kleine Mengen in **flachen Gefäßen** wie Pfannen ganz leicht verrühren. Gibt es z.B. von Rösle, ca. 18 € über www.roesle.com



Beliebt: Pasta-Chips

Auf diesen Snack-Hit fliegen alle. Kein Wunder, denn er ist schnell gemacht und unglaublich lecker. **So geht's:** Bissfest gekochte Nudeln mit 2 EL Öl, Salz, Pfeffer, Paprikapulver, 2 EL Parmesan mischen. Auf ein Blech mit Backpapier verteilen, 30–40 Min. bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) backen. Alle 10 Min. wenden, damit die Chips gleichmäßig knusprig werden. Mit Dips, z.B. Avocado-Creme, servieren.





Nur 5 Zutaten!

Mehr müssen Sie nicht einkaufen, um was Gutes zu kochen. Die übrigen Zutaten hat man eh meist im Haus. Und schon kann's losgehen



DAS MÜSSEN SIE EINKAUFEN (FÜR 4 PORTIONEN)



240 g milder Bergkäse



80 g Basilikum



12 Schnitzel (z.B. Schwein, à 50 g)



12 Scheiben Parmaschinken



400 g Gnocchi (Kühlregal)

AUSSERDEM

- Salz
- Pfeffer
- 4 EL Sonnenblumenöl
- 150 ml Fleischbrühe
- 200 g Sahne



Saltimbocca mit Käse

Auf Sahne-Gnocchi serviert



Zubereiten: ca. 30 Minuten

1 Backofen auf 150 Grad (Umluft 130 Grad) vorheizen. Käse in 12 Stifte schneiden. Basilikum abbrausen, trocken schütteln und 24 Blättchen abzupfen. Die Schnitzel trocken tupfen, flach klopfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Je 2 Basilikumblätter und 1 Käsetift auflegen. Schnitzel aufrollen und mit jeweils 1 Scheibe Schinken umwickeln.

2 In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen, Röllchen darin rundum in 3–4 Min. braun anbraten. Mit Pfeffer würzen. Saltimbocca auf ein Backblech legen und im Ofen 8–10 Min. garen.

3 Übrige 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Gnocchi darin in 6–8 Min. braun braten, dabei gelegentlich umrühren. Fleischbrühe, Sahne angießen. Gnocchi ca. 4 Min. köcheln und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Das übrige Basilikum in Streifen schneiden und unter die Sahnesauce rühren. Gnocchi mit Sahnesauce auf Tellern verteilen. Saltimbocca eventuell halbieren und darauf anrichten.



Pro Portion: 995 kcal
60 g KH, 66 g EW, 61 g F

DAS MÜSSEN SIE EINKAUFEN
(FÜR 4 PORTIONEN)



600 g festkochende Kartoffeln



1 Dose Sauerkraut (580 g)



400 g Kasseler



½ Bund Schnittlauch

AUSSERDEM

- 1 Zwiebel
- 2 EL Öl
- 800 ml Gemüsebrühe
- Salz • Pfeffer
- 1 TL Kümmel-samen



150 g Crème fraîche



DAS MÜSSEN SIE EINKAUFEN
(FÜR 4 PORTIONEN)



300 g Blumenkohl-Röschen



50 g Käse (z.B. Emmentaler)



3 Eier



6 EL Keimöl zum Braten

AUSSERDEM

- 1 Zwiebel
- 50 g Mehl
- Salz • Pfeffer
- 2 EL Zitronensaft • Zucker



2 kleine Becher Joghurt (à 150 g)



Sauerkraut-Kartoffel-Topf

Verfeinert mit Kasselerwürfel

Zubereiten: ca. 30 Minuten

1 Zwiebel abziehen und würfeln. Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel darin andünsten. Kartoffelwürfel zugeben und kurz midünsten.

2 Sauerkraut abtropfen lassen. Mit Brühe, Salz, Pfeffer und Kümmel in den Topf geben. Alles mit aufgelegtem Deckel ca. 20 Min. köcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind. Kasseler würfeln und 5 Min. vor Ende der Garzeit dazugeben.

3 Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Crème fraîche mit Schnittlauchröllchen verrühren, salzen, pfeffern. Eintopf auf Teller verteilen und mit je 1 Klecks Crème fraîche servieren. Dazu schmeckt Bauernbrot.

Pro Portion: 560 kcal
41 g KH, 30 g EW, 29 g F

Blumenkohl-Puffer

Dazu ein leichter Joghurt-Dip

Zubereiten: ca. 30 Minuten

1 Blumenkohl-Röschen waschen, in Wasser 10 Min. garen. Abgießen, abtropfen und abkühlen lassen. Inzwischen Zwiebel abziehen, fein würfeln. Käse fein raspeln. Blumenkohl grob hacken. Eier mit Mehl verrühren. Mit Salz, Pfeffer und evtl. Muskat würzen. Zwiebel, Kohl sowie Käse dazugeben und unterrühren. Öl in einer Pfanne erhitzen und für jeden Puffer 2 EL der Masse in die Pfanne geben. Etwas glatt streichen und auf jeder Seite goldbraun backen.

2 Für den Dip Joghurt mit Zitronensaft in einer Schüssel verrühren. Mit Salz, Pfeffer sowie 1 Prise Zucker abschmecken. Nach Wunsch mit roten Pfefferbeeren garnieren. Puffer mit Dip nach Wunsch in einer Schüssel mit Blattsalat anrichten.

Pro Portion: 235 kcal
17 g KH, 15 g EW, 11 g F



Ruckzuck serviert

DAS MÜSSEN SIE EINKAUFEN
(FÜR 4 PORTIONEN)



2 Eier



½ Bund gehackter Dill



500 g Lachsfilet



320 g TK-Erbsen



300 g Sauerrahm

AUSSERDEM

- 230 g Mehl
- 150 ml Milch
- Salz • Pfeffer
- 1 EL Öl
- 4 TL Schmalz



DAS MÜSSEN SIE EINKAUFEN
(FÜR 4 PORTIONEN)



50 g getrocknete Feigen



300 g Hackfleisch



400 g Blattspinat (TK)



150 g Couscous



5 EL Naturjoghurt

AUSSERDEM

- 2 EL Semmelbrösel • Salz
- Pfeffer • Saft von 1 Zitrone
- 1 Knoblauchzehe



Kräuter-Crêpes

Gefüllt mit Lachs & Erbsen

Zubereiten: ca. 30 Minuten

1 Für den Teig 200 g Mehl, 150 ml Wasser, Milch und etwas Salz verrühren. Eier und Dill unterrühren. Teig etwas quellen lassen.

2 Lachs abbrausen, abtupfen, würfeln und salzen, pfeffern. Lachs in 30 g Mehl wenden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Lachs darin rundum in 4 Min. anbraten. Herausnehmen. 125 ml Wasser in die Pfanne gießen und die Erbsen darin ca. 6 Min. köcheln lassen.

3 Aus dem Teig in einer beschichteten Pfanne 8 dünne Crêpes zubereiten. Dafür je ½ TL Butterschmalz in der Pfanne erhitzen, 1 Kelle Teig einfüllen und auf jeder Seite goldbraun backen. Sauerrahm, Lachs und Erbsen auf den fertigen Crêpes verteilen. Crêpes zusammenklappen und evtl. mit Zitronenspalten und Dill servieren.

Pro Portion: 720 kcal
47 g KH, 43 g EW, 38 g F



Würzige Hackbällchen

Auf Spinat-Couscous

Zubereiten: ca. 20 Minuten

1 Feigen fein würfeln und mit Hackfleisch, Semmelbrösel, etwas Salz sowie Pfeffer vermischen. Aus der Hackmasse mit leicht befeuchteten Händen kleine Kugeln formen. Ein Stück Backpapier in Größe des Bodens einer Pfanne zuschneiden. Pfanne erhitzen, Papier hineinlegen. Hackbällchen darauf setzen und bei mittlerer Hitze in ca. 5 Min. braun braten, dabei wenden.

2 Spinat im Topf mit 350 ml kochendem Wasser übergießen. Couscous, Zitronensaft zugeben, salzen und einmal aufkochen. Bei schwacher Hitze 10 Min. quellen lassen. Knoblauch abziehen, fein hacken, mit Joghurt verrühren. Salzen und pfeffern. Couscous mit Hackbällchen und Knoblauch-Dip anrichten.

Pro Portion: 380 kcal
36 g KH, 23 g EW, 15 g F



Sonja Lüdtke,
Redakteurin

Echt gut



FÜR SIE PROBIERT

Leichtes Dressing

Frische Wintersalate mit leichtem Dressing sind jetzt top. Das „Caesar Dressing“ kommt ganz ohne Fett und Zucker aus. Die cremige Salatsauce auf Basis von Weißweinessig und Senf hat eine würzige Parmesannote. Mit Süßungsmitteln Saccharin, Acesulfam K. **Von Mr. Lowcarb,**
240 ml um 2,50 €

Das Salat-Rezept mit Lachsfilet senden wir Ihnen gerne zu. Einfach Mail an:
lisaKB@burda.com



STREETFOOD FÜR ZU Hause

Fixer Genuss: Kartoffel-Pommes und Veggie Chili (Sauce mit Tomaten, Paprika, Kidneybohnen) kurz in Mikrowelle oder Backofen erhitzen. Sauce, Kräuter-Topping über die Fries geben – fertig! **McCain Street Fries, 300 g um 3 €**

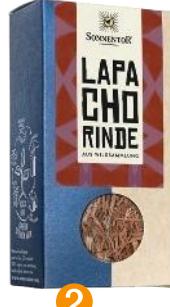
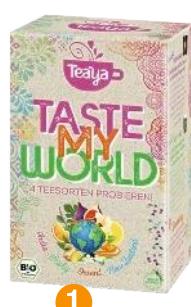


FEINER WALDKÄSE

Der Bio Waldkäse mit Steinpilzen, Wacholderbeeren, Zwiebeln, Pfeffer ist kräftig-aromatisch. Pro verkauftem Kilo Käse spendet Söbbeke 1 € an „Aktion Deutschland hilft“. **100 g um 2,40 €**

Feine Bio-Tees für die Winter-Zeit

Als kleine Auszeit vom Alltag gönnen wir uns jetzt gern eine Tasse Tee. Probieren Sie doch mal diese Sorten: **1 Aus aller Welt** Italien, Neuseeland, Indien oder Orient – mit vier verschiedenen Früchtetees lädt „Taste my World“ zur genussvollen Weltreise ein. „Italy“ z.B. schmeckt nach Zitrone, weißem Hibiskus und Basilikum, „Orient“ nach Feige, Blutorange und Zimt. Mit Süßholzwurzel bzw. Stevia. Von Teaya, 4x4 Btl. um 2,50 €. **2 Tee der Inkas** Die Innenrinde des südamerikanischen Lapachobaums – von den Inkas als „Baum des Lebens“ bezeichnet – wird mit Wasser aufgekocht, nicht aufgegossen. Nach ca. 15 Minuten Ziehzeit entfaltet der Tee sein malzig-würziges Aroma. Ohne Koffein. „Lapacho Rinde“ von Sonnentor, 70 g um 3,70 €. **3 Fruchtig-süß** Der Früchtetee mit feinem Apfel-Zimt-Aroma weckt Erinnerungen an leckeren Apfelstrudel. Mit Stevia-blättern. „Winter Strudel“ von Cupper Tea, 20 Btl. um 3 €.





Monats-Hit



Das Beste aus der Alpenküche

Holen Sie sich ein Stück Hütten gemütlichkeit nach Hause – mit unseren herrlich rustikalen und sündig süßen Rezepten aus den Bergen



Almschnitzel

Würzig gefüllt mit Speck & Käse

Für 4 Portionen

Für die Schnitzel

- 4 dünne Schweineschnitzel
- Salz • Pfeffer
- 4 Scheiben Südtiroler Speck
- 4 Scheiben Südtiroler Bergkäse (z. B. Alta Badia oder Pustertaler)
- 2 Eier
- 150 g Schüttelbrot (Südtiroler Spezialität)
- 50 g Mehl
- Öl zum Braten

Für den Salat

- 200 g Feldsalat
- 80 g Wild Preiselbeeren (Glas)
- 2 EL Orangensaft
- 3 EL Apflessig
- 1 TL Honig
- 5 EL Olivenöl
- Salz • Pfeffer

Zubereiten: 50 Minuten

1 Schnitzel trocken tupfen, etwas dünner klopfen, mit Salz sowie Pfeffer würzen. Je 1 Scheibe Speck und Käse auf eine Hälfte der Schnitzel legen, die zweite Hälfte darüberklappen. Evtl. mit Holzspießen fixieren.

2 Eier in einem tiefen Teller verquirlen, das Schüttelbrot in einem Küchenmixer zu Bröseln zerkleinern. Schnitzel nacheinander mit Mehl, Eiern und Brotbröseln panieren.

3 In eine tiefe Pfanne knapp 1 cm hoch Öl geben, erhitzen und die Schnitzel darin bei kleiner Hitze auf jeder Seite in 3–4 Min. goldbraun braten. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4 Inzwischen den Feldsalat putzen, waschen und trocken schleudern. In eine Schüssel geben. Preiselbeeren, Orangensaft, Apflessig, Honig und Olivenöl verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Dressing über den Feldsalat träufeln und untermengen.

5 Schnitzel evtl. halbieren und mit dem Feldsalat auf vier Tellern anrichten. Nach Wunsch Preiselbeeren separat dazu reichen.

Pro Portion: 870 kcal
51 g KH, 42 g EW, 56 g F



Almkäsesuppe mit Schinken-Croûtons

Selbstgemachtes Petersilienpesto bringt eine frische Kräuternote

Für 4 Portionen

- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g mehligkochende Kartoffeln
- 150 g Knollensellerie
- 60 g Butter
- 1 EL Mehl
- 150 ml Weißwein
- 700 ml Gemüsebrühe
- 100 g Sahne
- 1 großes Bund Petersilie
- 70 ml Sonnenblumenöl
- 1 EL geröstete Pinienkerne

- 2 EL geröstete, gehackte Walnüsse
- Salz • Pfeffer
- 4 Scheiben Vollkorntoast
- 4 Scheiben luftgetrockneter Bergschinken
- 150 g würziger Almkäse
- frisch geriebene Muskatnuss



Zubereiten: 40 Minuten

- 1 Zwiebeln, Knoblauch abziehen. Kartoffeln, Sellerie schälen und waschen. Alles würfeln. 30 g Butter

in einem Topf erhitzen, vorbereitete Zutaten darin andünsten. Mehl darüberstäuben und anschwitzen. Unter Rühren mit Wein ablöschen. Brühe sowie Sahne dazugeben, aufkochen und unter gelegentlichem Rühren um etwa ein Drittel einkochen.

- 2 Inzwischen fürs Pesto Petersilie waschen, trocken schütteln. Mit Öl, Kernen, Nüssen und etwas Salz fein pürieren. Für die Croûtons Toast entrinden. 2 Scheiben mit Schinken belegen. Übrige Scheiben darauflegen, fest andrücken. Toasts in Würfel

schneiden. 30 g Butter in Pfanne erhitzen, Toastwürfel darin braten.

- 3 Suppe im Topf fein pürieren und evtl. passieren. Käse fein reiben. Käseraspel, bis auf 2 EL, nach und nach unter Rühren in der heißen Suppe schmelzen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Suppe, Croûtons und Pesto in tiefe Teller geben. Mit übrigem Käse bestreuen.



Pro Portion: 645 kcal
28 g KH, 16 g EW, 49 g F



Monats-Hit

Herzhafter Genuss frisch von der Alm



Knödel-Dreierlei

Ein Grundrezept lecker variiert

Für 4 Portionen

- 10 Brötchen vom Vortag (500 g)
- 4 Eier • 400 ml lauwarme Milch
- Salz • Pfeffer
- frisch geriebene Muskatnuss
- 2 Zwiebeln • 5–6 EL Butter
- 250 g Blattspinat (TK)
- 100 g Südtiroler Speck in Scheiben
- 1 Bund Petersilie
- 100 g geriebener Bergkäse
- 1 EL Mehl • 70 g gerieb. Parmesan



Vorbereiten: 40 Minuten

Ruhen: 50 Minuten

Garen: 20 Minuten

1 Brötchen halbieren, in dünne Scheiben schneiden. Eier mit Milch verquirlen und unterheben. Mit Salz, Pfeffer sowie Muskat würzen. Masse ca. 20 Min. ziehen lassen.

2 Inzwischen die Zwiebeln abziehen und fein würfeln. 1 EL Butter in einem Topf erhitzen und Zwiebeln darin glasig dünsten. Zur Brötchenmasse geben, untermengen. Spinat in den Topf geben und 5 Min. dünsten, bis er aufgetaut ist. Mit Salz, Pfeffer kräftig würzen. Spinat gut ausdrücken, fein hacken. Hälften der Speckscheiben würfeln.

3 Petersilie abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen, hacken. Petersilie zur Brötchenmasse geben, alles verkneten. Masse dritteln. Unter ein Drittel den Käse kneten und daraus 4 Puffer (2–3 cm dick) formen. Speckwürfel unter ein weiteres Drittel kneten. Darauf 4 Speckknödel formen. Spinat und Mehl unters übrige Drittel kneten. Alles ca. 30 Min. ruhen lassen.

4 Aus der Spinatmasse 8 Nocken formen, in leicht köchelndes Salzwasser geben. Speckknödel hinzufügen, alles 15–20 Min. leicht köcheln lassen. 1–2 EL Butter in einer Pfanne erhitzen, Käseknoedel darin auf jeder Seite 3 Min. bei mittlerer Hitze braten.

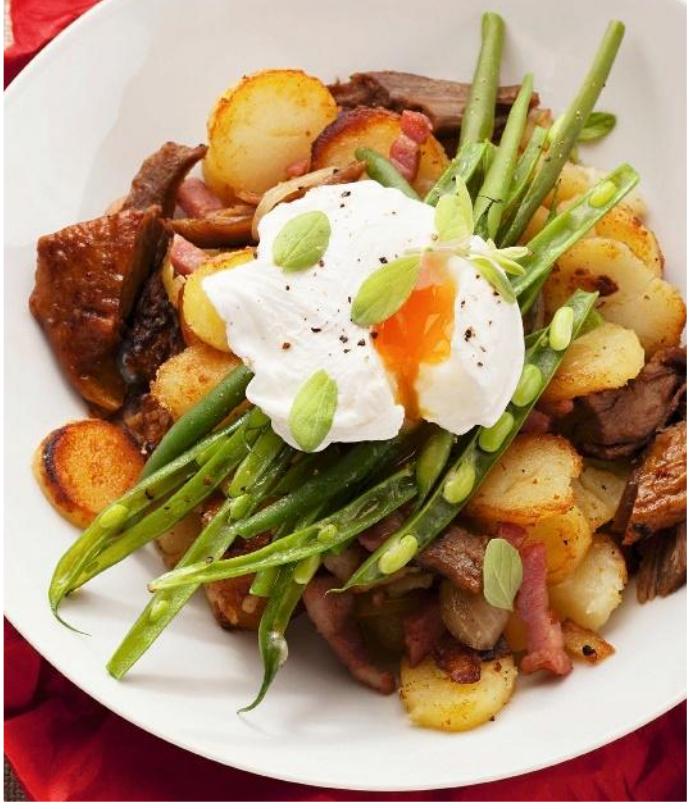
5 Übrige Speckscheiben in einer Pfanne ohne Fett knusprig braten. Herausnehmen. Übrige Butter (3 EL) ins Bratfett geben und nussbraun erhitzen. Dreierlei Knödel mit Speck, Nussbutter und Parmesan servieren.

Dazu schmeckt: Blattsalat



Pro Portion: 945 kcal

79 g KH, 43 g EW, 47 g F



Tiroler Gröstl

Ein pochiertes Ei krönt die gebratene Kartoffelpfanne

Für 4 Portionen

- 800 g festkochende Pellkartoffeln vom Vortag
- 1 groÙe Zwiebel
- 150 g Räucherspeck
- 300 g kalter Schweinebraten
- 2 EL Butterschmalz
- Salz • Pfeffer
- 500 g grüne Bohnen (TK; z. B. Prinzessbohnen)
- 50 ml Essig
- 4 Eier

Vorbereiten: 35 Minuten
Garen: 10 Minuten

1 Kartoffeln pellen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen und in Spalten schneiden. Speck in Streifen und Schweinebraten in Stücke schneiden.

2 Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen, Kartoffeln darin unter Wenden in ca. 10 Min. goldgelb braten. Zwiebel, Speck, Fleisch zufügen und alles weitere 5 Min. braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Inzwischen grüne Bohnen nach Packungsanweisung in Wasser ca. 5 Min. garen. Dann in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

Tipp

Prima Resteküche

Ein Gröstl ist ein prima Rezept, um Reste zu verarbeiten. Neben Bratenresten eignen sich auch gegartes Kasseler, Schnitzel, Bratwürstchen oder auch Hähnchenbrustfilet als Zugabe zur Kartoffelpfanne.

Rezeptaufwand: ★ GEHT LEICHT / ★ ★ ETWAS AUFWENDIG

Käsespätzle

Mit Lauch- und Röstzwiebeln überbacken

Für 4 Portionen

Für den Spätzleteig

- 350 g Mehl
- 5 Eier
- Salz
- frisch geriebene Muskatnuss

Außerdem

- 2 Zwiebeln
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 EL Pflanzenöl
- 1 EL Butter
- 150 g geriebener Bergkäse
- 100 g geriebener Emmentaler

Ringe schneiden, beiseitelegen. Öl mit Butter in einer Pfanne erhitzen und Zwiebelringe darin bei mittlerer Temperatur in 6–8 Min. goldbraun braten. Herausnehmen, evtl. auf Küchenpapier abtropfen lassen.

3 Backofen auf 160 Grad (Umluft 140 Grad) vorheizen. Reichlich Salzwasser in einem breiten Topf zugedeckt aufkochen lassen. Hitze reduzieren. Spätzleteig portionsweise durch eine Spätzlepresse ins siedende Wasser drücken und gar ziehen lassen. Sobald die Spätzle an der Wasseroberfläche schwimmen, diese mit einem Schaumlöffel abschöpfen und in einem Sieb abtropfen lassen.

Zubereiten: 45 Minuten
Ruhen: 10 Minuten

1 Mehl in eine Schüssel geben. Eier mit 1 TL Salz sowie etwas Muskat dazugeben und alles mit einem Kochlöffel oder den Knethaken des Handrührgeräts zu einem zähflüssigen Teig verrühren, bis er Blasen wirft und reißend vom Löffel fällt. Evtl. nach Bedarf etwas kaltes Wasser hinzufügen. Den Spätzleteig ca. 10 Min. ruhen lassen.

2 Inzwischen Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen, in feine

4 Hälfte der Spätzle in eine ofenfeste Pfanne (alternativ Auflaufform) geben. Mit der Hälfte vom Käse, Lauchzwiebelringen sowie Röstzwiebeln bestreuen. Überige Spätzle, Käse, Lauchzwiebeln und Röstzwiebeln darüberschichten. Käsespätzle im vorgeheizten Ofen in 5–10 Min. überbacken. Herausnehmen und sofort servieren.

Pro Portion: 775 kcal
68 g KH, 30 g EW, 40 g F





Kaiserschmarrn mit Zwetschgenröster

Dem fluffigen Pfannkuchen mit Rosinen und Mandeln kann keiner widerstehen

Für 4 Portionen

Für den Zwetschgenröster

- 80 g Zucker
- 100 ml Rotwein (für alkoholfreie Variante: Wasser)
- 1 Zimtstange
- 250 g TK-Zwetschgen

Für den Kaiserschmarrn

- 3 Eier • 250 ml Milch
- 150 g Mehl • 40 g Zucker
- 30 g Rosinen
- 40 g Mandelstifte

- Salz • 60 g Butterschmalz
- 2 Pck. Vanillezucker
- Puderzucker



Vorbereiten: 35 Minuten
Garen: 25 Minuten

1 Für den Zwetschgenröster den Zucker in einem Topf zerlassen, goldbraun karamellisieren. Mit Wein bzw. Wasser ablöschen und solange kochen, bis sich der Karamell gelöst hat. Zimt und Zwetschgen zugeben, in 20–30 Min. einkochen lassen.

2 Für den Kaiserschmarrn die Eier trennen. Milch, Mehl und Zucker glatt verrühren. Eigelbe mit Rosinen sowie Mandeln unterrühren. Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen. Ein Drittel Eischnee mit dem Rührgerät unter den Teig rühren, den übrigen Eischnee unterheben.

3 Hälften Butterschmalz (30 g) in einer Pfanne erhitzen. Teig hineingeben und 3–5 Min. bei mittlerer Hitze backen, bis die Oberfläche leicht gestockt ist. Pfannkuchen

wenden und weitere 2–3 Min. backen. Herausnehmen, Pfannkuchen in Stücke zupfen.

4 Übrige 30 g Butterschmalz in der Pfanne erhitzen, Pfannkuchenstücke darin mit Vanillezucker unter Schwenken kurz karamellisieren. Mit Puderzucker bestäuben und mit Zwetschgenröster servieren.



Pro Portion: 725 kcal
93 g KH, 15 g EW, 31 g F



Mehlspeisen, die glücklich machen



★★ Germknödel

Mit Aprikosenkompott

Für 4 Portionen

Für die Knödel

- 250 g Mehl • 20 g frische Hefe
- 100 ml lauwarme Milch
- 40 g flüssige Butter • 30 g Zucker
- 1 Prise Salz • 1 Ei
- 30 g Mohn • 30 g Puderzucker
- 120 g Butter • 30 g Mandelblättchen

Für das Kompott

- 1 Dose Aprikosen (ca. 850 ml)
- 20 g Zucker
- Mark von 1 Vanilleschote
- 150 ml Weißwein • 2 TL Speisestärke

Zubereiten: 50 Minuten

Gehen: 45 Minuten

1 Mehl in eine Schüssel sieben, in die Mitte eine Mulde drücken. Hefe in der Milch auflösen und in die Mulde gießen. Mit Mehl vom Rand bestreuen. Abgedeckt ca. 15 Min. gehen lassen. Butter mit Zucker, Salz sowie Ei cremig rühren. Zum Hefe-Vorteig geben, alles mit dem Rührgerät glatt verkneten. Teig abgedeckt weitere 15–20 Min. gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.

2 Teig durchkneten, zur Rolle formen und in 12 Scheiben schneiden. Daraus mit bemahlten Händen 12 kleine Knödel formen. Auf ein bemahntes Brett legen und abgedeckt weitere 15 Min. gehen lassen.

3 Aprikosen abgießen, den Saft auffangen. Aprikosen in Spalten schneiden. Saft mit Zucker, Vanillemark und Wein in einem Topf zum Kochen bringen. Speisestärke mit etwas Wasser glatt rühren. Saft damit binden und kurz aufkochen lassen. Aprikosen zugeben. Kompott abkühlen lassen.

4 Reichlich Salzwasser in einem großen, breiten Topf aufkochen. Knödel in 2 Portionen einlegen, aufkochen und zugedeckt bei milder Hitze ziehen lassen. Dann wenden und weitere 5 Min. zugedeckt garen.

5 Mohn mit Puderzucker mischen. Butter leicht bräunen. Knödel aus dem Kochwasser nehmen, sofort mit einem Holzspieß mehrfach einstechen, damit sie nicht zusammenfallen. Germknödel mit Mohnzucker und Butter auf Tellern anrichten. Mit Kompott und Mandelblättchen garnieren, servieren.

Pro Portion: 830 kcal
95 g KH, 15 g EW, 39 g F



DARÜBER SPRICHT MAN JETZT: **PORRIDGE**

Haferbrei ist unter dem englischen Begriff **Porridge** wieder in aller Munde. Was den Frühstückstrend ausmacht, erfahren Sie hier

Eine Schale warmes Porridge am Morgen ermöglicht den perfekten Start in den Tag. Der gekochte Haferbrei (engl. Porridge) lässt sich einfach zubereiten. Das **Grundrezept** für 1 Portion: 50 g Haferflocken in einem Topf mit 150 ml Milch (alternativ Pflanzendrink oder Wasser) und etwas Salz unter Röhren aufkochen. Kurz quellen lassen. Mit Toppings nach Wahl, z.B. Früchte der Saison, Nüsse, Schokolade, Gewürze wie Vanille, Karda-

mom oder Zimt und etwas Honig oder Ahornsirup, lässt er sich vielfältig verfeinern.

Power-Korn: Haferflocken

Porridge ist nicht nur lecker, sondern auch gesund. Verantwortlich dafür sind die vitalstoffreichen Haferflocken. 100 g Flocken enthalten rund 10 g Ballaststoffe. Die machen lange satt und versorgen den Körper über einen längeren Zeitraum konstant mit Energie. Mineralstoffe wie Eisen für den Energiestoffwechsel und Magnesium für die Muskeln liefern zusätzlich Power. Dabei ist der Haferbrei gut verdaulich und magenschonend.

Die Menge macht's

Studien weisen darauf hin, dass sich der regelmäßige Genuss von Haferflocken positiv auf den Cholesterin- und Blutzuckerspiegel auswirkt. Aufgrund ihrer sättigenden

Wirkung können die Flocken sogar beim Abnehmen helfen. Allerdings ist eine Portion Porridge kein Leichtgewicht: 50 g Haferflocken mit Milch schlagen mit rund 250 Kalorien zu Buche. Kommen noch Apfel, Banane, Kakao & Co. dazu, kann die Kalorienmenge schnell auf über 500 klettern.

Noch mehr Abwechslung

Haferflocken oder -mehl sind die Basis des klassischen Haferbrei-Rezepts. Doch für die Zubereitung eignen sich auch andere Getredeflocken, Quinoa, Hirse oder Couscous. Wer morgens wenig Zeit hat, kann die Haferflocken auch über Nacht (engl. Overnight Oats) zubereiten: Flocken mit Flüssigkeit und einer Prise Salz vermengen und über Nacht quellen lassen. Am Morgen den Brei kalt genießen.



Porridge im Handel

Wintergenuss

Datteln, Feigen, Orangenschalen, Zimt & Co. verleihen dem Vollkorn-Haferflocken-Mix Aroma.



3Bears Winterzauber, 400 g um 5 €

Feine Basis Ballaststoffreicher, mit Mandeln und Leinsaat verfeinerter Mix aus Hafer-, Dinkel- und Haferkleie-Flocken.



KÖLLN Hafer-Porridge, 375 g um 2,80 €

Schoko-Glück

Heiß & kalt ein Genuss: Bio-Hafervollkornflocken mit Kakaopulver und leichter Dattelsüße.



REWE Bio Porridge Kakao, 500 g um 3 €

REZEPT-IDEE

MANGO-HAFER-PORRIDGE

Für 4 Portionen: 100 g zarte Haferflocken mit 80 g Fünf-Korn-Getreidemischung, 1 Prise Salz, 500 ml Milch (oder Kokosdrink) aufkochen und beiseite stellen.

50 g Walnüsse grob hacken, mit 300 g Naturjoghurt (oder Kokosjoghurt-Alternative) unters Porridge rühren. Mit 1-2 EL Honig oder Agavendicksaft abschmecken.

1 Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden, würfeln. Hälfte der Mango unter das Porridge heben. Porridge auf Schälchen verteilen, mit übriger Mango, 150 g Himbeeren (TK), 1-2 EL Kokosraspel, Minze bestreuen.



JETZT IST ZEIT FÜR FREUNDINNEN

NEU!



Für den perfekten Abend mit der besten Freundin. Teilt eure Sorgen, Wünsche und geheimen Träume. Für ein Stück mehr WIR im Leben!



Erhalte dein freundin-Spiel für nur 15,99 € unter freundin.de/shop-it



ab 16



2–∞ Spielerinnen



100 Karten



TIPPS & TRENDS

Wie Sie im Alltag der Umwelt Gutes tun



Im Kühlschrank sollten Lebensmittel keinen direkten Kontakt zur Wand haben. Sonst bildet sich schnell Eis und das Gerät verbraucht mehr Strom.

NEUHEIT GRASPAPIER

Die Herstellung von Papier aus Holz verbraucht viel Energie und Rohstoffe. Nachhaltiger ist Papier aus Grasfaser, denn Gras wächst überall und kann mit wenig Energie und ohne Chemie aufbereitet werden. Das Papier ist kompostierbar und recycelbar. Einige Produkte aus Graspapier gibt es bereits im Supermarkt, z. B. die Küchenrolle „**Grass & Clean**“ von **Hakle**, um 2,50 €.



PUTZHELFER KARTOFFEL

Reste roher Kartoffeln nicht wegwerfen, denn Kartoffeln enthalten Stärke – und die ist ein ideales Allzweck-Reinigungsmittel.

Edelstahl: Armaturen in Bad und Küche glänzen wieder, wenn Sie mit der feuchten Seite der frischen Schalen oder einer Kartoffelhälfte darüberwischen. Ein paar Minuten einwirken lassen und mit klarem Wasser abwaschen.

Glas: Für Fenster und Gläser die frischen Kartoffelschalen über Nacht in Wasser einweichen. Die Schalen abseihen. Mit der Flüssigkeit die Fenster putzen oder das Geschirr abwaschen. Mit klarem Wasser nachspülen.

Textilien: Um Blutflecken aus Kleidung zu entfernen, Salz in das Schalenwasser geben und die Kleidung einige Stunden einweichen.



BEWUSSTER NASCHEN

Für Schoko-Fans, die Wert auf Nachhaltigkeit legen, gibt es jetzt Lindt „**Cacao Pur**“. In der neuen Sorte stecken nicht nur die Kakaobohnen, auch das weiße Fruchtfleisch ist verwertet. So wird nichts verschwendet. Die Tafeln schmecken besonders fruchtig-intensiv, und das ganz ohne raffinierten Zucker! (80 g um 3,70 €)



ENERGIE SPAREN: ROLLOS ZU

Wenn Sie an kalten Tagen nicht zu Hause sind, drehen Sie die Heizung ein bis zwei Stufen herunter und schließen Sie die Jalousien und Vorhänge. Durch die Fensterscheiben geht nämlich die meiste Wärme verloren. Immer darauf achten, dass die Vorhänge die Heizung nicht verdecken.

Tropische Regenwälder

Die artenreichsten Lebensräume der Erde sind von der Abholzung **BEDROHT**.

Hellroter Ara

Für Sojafarmen und Rinderzucht wird sein Regenwald in Amazonien

ZERSTÖRT.

FÜR DAS WERTVOLLSTE ERBE DER WELT

Der Planet Erde, unsere Heimat, ist bedroht – durch den Menschen. Der Kampf gegen Corona hat diese harte Wahrheit lange verdrängt: Der Klimawandel ist die größte Bedrohung unserer Zeit. Nie war es wichtiger, für unsere Erde zu kämpfen. Deshalb haben wir – die Medien des BurdaVerlags – uns entschlossen, gemeinsam für den Einklang von Mensch und Natur einzutreten und einen Beitrag zu nachhaltigerem Leben zu leisten. Dafür haben wir die Initiative For Our Planet ins Leben gerufen. Mehr Informationen dazu finden Sie hier: www.forourplanet.com



**FOR OUR
PLANET_**
powered by *Lisa*



So gelingt

Hühner-Frikassee

Unsere schnelle Variante
des cremigen Gaumenschmeichlers
lässt sich leicht zubereiten und macht
die ganze Familie glücklich



Hühner-Frikassee

Für 4 Portionen

- 2 Stiele Selleriegrün oder Liebstöckel
- 500 g Hähnchenbrustfilet
- 5 Lauchzwiebeln
- 200 g Champignons
- Salz
- Pfeffer
- 1–2 EL Mehl
- Muskat
- 2 EL weiche Butter
- 100 g Sahne
- etwas Zitronensaft zum Abschmecken
- ½ Bund Petersilie

Vorbereiten: ca. 20 Min.
Garen: ca. 20 Minuten

Hühner-Frikassee nach Anleitung rechts zubereiten.

Pro Portion: 315 kcal
4 g KH, 32 g EW, 19 g F

Step by step

SELBER MACHEN UND GENIESSEN



1 Selleriegrün abbrausen, in 400 ml Wasser einlegen und ca. 10 Min. ziehen lassen. Hähnchenbrustfilet abbrausen, trocken tupfen und in mundgerechte Streifen schneiden.



2 Champignons putzen, feucht abreiben und vierteln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in schmale Röllchen schneiden. Selleriegrün aus dem Wasser nehmen, fein hacken.



3 Wasser in einen Topf geben und aufkochen. Pilze, Frühlingszwiebeln, Selleriegrün hineingeben, mit Salz, Pfeffer würzen und aufkochen. Fleisch zugeben und ca. 10 Min. köcheln lassen.



4 Mehl mit Salz, Pfeffer sowie Muskat in einer kleinen Schüssel mischen. Die weiche Butter dazugeben und alles zu einer Mehlbutter verkneten bzw. verrühren.



5 Sahne zum Frikassee in den Topf geben und alles erneut aufkochen. Frikassee mit der Mehlbutter binden und mit Salz sowie Pfeffer würzig abschmecken.



6 Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Petersilie zum Frikassee geben und untermischen. Frikassee evtl. mit Lauchzwiebelgrün garnieren. Dazu schmeckt Reis.



Vegan

Vegane Variante

Frikassee

Für 4 Portionen: 250 g Natur- & Wildreismischung nach Anweisung zubereiten. Je 200 g Möhren, Kohlrabi schälen, in dünne Scheiben bzw. Stücke schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, 320 g vegane Hähnchen-Streifen (z.B. The Vegetarian Butcher) darin anbraten. Herausnehmen. Je 300 ml Wasser, vegane Hafer-Kochcreme in die Pfanne gießen, aufkochen, 2 TL Gemüse-Bouillon (z.B. Knorr) unterrühren. 6 EL Speisestärke mit wenig Wasser verrühren und unter Rühren zufügen. Möhren, Kohlrabi, Hähnchen-Streifen und 200 g TK-Erbsen zufügen, alles zugedeckt bei mittlerer Hitze 10 Min. köcheln lassen. Mit Zitronensaft sowie Pfeffer abschmecken. Frikassee mit Reis anrichten und evtl. mit Petersilie bestreut servieren.

Tipps & Tricks

Klassisch mit Suppenhuhn



Das Rezept links ist die schnelle Variante. Klassisch wird Frikassee mit Suppenhuhn zubereitet: 1 Huhn (ca. 1,5 kg) in einem Topf mit Wasser bedeckt aufkochen, 1 Bund Suppengemüse (vorbereitet) zugeben und alles ca. 60 Min. köcheln lassen. Die entstehende Brühe ist die Basis fürs Frikassee. Brühe wie ab Schritt 4 beschrieben zubereiten. Klein geschnittenes Hähnchenfleisch als Einlage zugeben.

Buntes Gemüse

Einen leckeren Farb-Klecks bekommt das Frikassee mit buntem Gemüse. Dann lediglich 100 g Pilze verwenden und 150 g TK-Gemüse (z.B. Leipziger Allerlei mit Möhren, Erbsen und Spargel) dazugeben.



Christian Henze

Bevor der charmante TV-Koch sein erstes Restaurant und seine eigene Kochschule in Kempten eröffnete, arbeitete er als Privatkoch für Gunter Sachs. Oft musste er damals sehr spontan für mehrere Personen etwas Feines auf den Tisch bringen. Dabei entdeckte Christian Henze seine Leidenschaft fürs einfache, aber gute Kochen.

Sagen Sie mal...

Die Gerichte in Ihrem Buch sind in nur 15 Minuten fertig. Was ist das Geheimnis für dieses Rekordtempo?

„Die Kunst, richtig gut und schnell zu kochen, sind einfache Zubereitungsarten und wenige Zutaten. Genau das habe ich in meinem neuen Buch konsequent umgesetzt.“

Welche Zutaten sind Ihre Favoriten in der Blitzküche?

„Butter und süße Chilisauce. Butter ist ein tolles Fett, das zu allem passt und z.B. Gemüse- und Pastagerichte aufwertet. Chilisauce kombiniert mehrere Gewürze und Geschmacksrichtungen in sich: Süß, scharf, sauer, salzig. So kann man ganz einfach und schnell sensationell gut würzen.“

Wie stehen Sie zu Fertigprodukten?

„Sie gehören einfach zur heutigen Zeit dazu. Wichtig ist, dass die Qualität der Produkte stimmt und wenige Zusatzstoffe enthalten sind. Dann spricht nichts dagegen, mal ein fertiges Pesto oder Mango-Chutney zu verwenden.“

Im Buch gibt es kein Express-Dessert. Haben Sie einen Extra-Tipp dafür?

„Flüssige dunkle Schokolade in kalte geschlagene Sahne vorsichtig einrühren und unterheben. Geht blitzschnell und schmeckt sehr lecker!“



Im Buch „Feierabend Blitzrezepte Express“ zeigt Christian Henze, wie Sie im Expressmodus gut kochen und gibt u.a. Tipps zu Ausstattung und Vorrat. 24 €, Becker Joest Volk Verlag.

Lieblingsrezepte von Christian Henze

EXPRESS-KÜCHE



Käse-Tacos mit Hackfleisch

Pikant getoppt mit scharfer Paprikasauce

Für 2 Portionen

- 1 TL Pflanzenöl
- 250 g Hackfleisch (Rind- und Schweinefleisch gemischt)
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 100 g Kidneybohnen aus der Dose
- 1 EL Tomatenmark
- 8 Taco Shells (Ø 15 cm) aus der Feinkostabteilung
- 100 g geriebener Cheddar oder Gouda
- 2 EL Ajvar



Zubereiten: 10 Minuten

1 Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und das Hackfleisch darin scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und 5–6 Minuten unter häufigem Rühren krümelig braten.

2 Kidneybohnen unter fließendem Wasser abbrausen und hinzugeben. Tomatenmark einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Inzwischen die Taco Shells in der Mikrowelle oder im Backofen laut Packungsanweisung einige Minuten erwärmen.

4 Warme Taco Shells mit der Hackfleischmischung füllen. Geriebenen Cheddar darauf verteilen und je einen Klecks Ajvar daraufsetzen.



Pro Portion: 800 kcal
40 g KH, 45 g EW, 51 g F

Ofen-Fischfilet mit Champignonbutter

Kross gebratener Speck sorgt für eine deftig-würzige Note

Für 2 Portionen

- 2 Fischfilets ohne Haut (à 160 g, z.B. Seelachs, Zander, Lachs)
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 200 g Champignons
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Kräuterbutter
- 100 g Bacon (Frühstücksspeck)



Vorbereiten: 12 Minuten

Gratinieren: 8–10 Minuten

- 1 Den Backofen auf Grillstufe vorheizen. Die Fischfilets quer halbieren, leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Champignons putzen und

vierteln. Knoblauchzehen schälen und in feine Scheiben schneiden.

- 2 Kräuterbutter in einer ofenfesten Pfanne aufschäumen, Champignons, Knoblauch und Bacon darin kurz und kräftig anbraten. Den Fisch mit hineinlegen, die Pfanne in den vorgeheizten Ofen schieben und 8–10 Minuten gratinieren.

- 3 Ofenfilets auf zwei Teller verteilen und die Champignon-Bacon-Butter darübergeben. Tipp: Dazu passt Ciabatta oder ein anderes Brot nach Wahl.



Pro Portion: 360 kcal
3 g KH, 42 g EW, 21 g F



Gebratener Halloumi mit Kartoffeln „Sweet Chili“

Schneller Veggie-Hit für die ganze Familie

Für 2 Portionen

- 400 g Halloumi
- 1 EL Butter
- 300 g gekochte Pellkartoffeln vom Vortag
- 5 EL süße Chilisauce (Fertigprodukt)
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle



Zubereiten: 10 Minuten

- 1 Den Halloumi in fingerdicke Scheiben schneiden. Die Butter in einer Pfanne aufschäumen und den Käse darin 4 Minuten anbraten.

- 2 Inzwischen die Kartoffeln pellen und würfeln. Halloumi-Scheiben wenden, die Kartoffelwürfel dazugeben und weitere 4 Minuten braten, die Kartoffeln zwischendurch wenden. Chilisauce hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen, kurz durchschwenken und auf zwei Tellern anrichten.



Pro Portion: 783 kcal
34 g KH, 47 g EW, 56 g F



Wir laden ein

Snack-Buffet für den FILMABEND

Ob Krimi oder Herzschmerz – mit diesem Fingerfood wird die Kinoparty vor dem Bildschirm für alle ein Spaß



**Das gibt's für
6 Personen**

Herhaft

Spießchen mit
Hackbällchen

Kohlrabi-Nuggets
mit Apfel-Quark

Mini-Burger
mit Lachs

Bunte Blätterteig-
spiralen

Süß

Schoko-Kiwi
am Stiel

Käsekuchen-Sticks

Spießchen mit Hackbällchen

Wenn auf der Mattscheibe die Spannung steigt, beruhigen Nudel-Sticks die Nerven

Für 6 Portionen

- 4 Scheiben Toastbrot • 1 Ei
- 1 kg Hackfleisch • 5 EL Ketchup
- Salz • Pfeffer • Paprikapulver
- 12 EL Öl • 400 g Penne-Nudeln
- 400 ml Tomatensauce (Glas)
- 6 Zweige Basilikum • Holzspieße
- 60 g geriebener Parmesan



Vorbereiten: ca. 50 Minuten
Garen: ca. 60 Minuten

1 Toast in Wasser einweichen. Dann gut ausdrücken und zerpfücken. Mit Ei, Hackfleisch und Ketchup mischen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen ca. 54 kleine Bällchen formen.

2 In einer großen Pfanne portionsweise je 2 EL Öl erhitzen und Hackbällchen darin in 6 Portionen in 10–12 Min. braten. Fertige Hackbällchen aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

3 Nudeln nach Anweisung in reichlich kochendem Salzwasser garen. Abgießen, abtropfen lassen. Tomatensauce erhitzen. Basilikum abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen. Dann abwechselnd je 3–4 Hackbällchen, Nudeln sowie Basilikumblättchen auf Holzspieße stecken. Mit Pfeffer übermahlen. Mit Parmesan und Tomatensauce garnieren.



Pro Portion: 770 kcal
64 g KH, 41 g EW, 38 g F



Veggie

Kohlrabi-Nuggets mit Apfel-Quark

Die machen große und kleine Film-Fans happy

Für 6 Portionen

- 5 kleinere Kohlrabi mit Blättern (ca. 1 kg) • Salz
- 2 sauerliche, grün- oder gelbschalige Äpfel (z.B. Golden Delicious oder Granny Smith)
- 1 Salatgurke • 2 Knoblauchzehen
- 2 Stiele Minze • 350 g Sahnequark
- Pfeffer • 3 Eier • 150 g Semmelbrösel
- 75 g fein geriebener Parmesan
- 3 EL Mehl • 4–5 EL Öl

Zubereiten: ca. 50 Minuten

1 Kohlrabi waschen, putzen, dabei das junge Grün beiseitelegen. Kohlrabi schälen, längs halbieren und in Spalten schneiden (optisch wie Wedges). Gemüsespalten in Salzwasser ca. 5 Min. garen. Dann abschrecken und trocken tupfen.

2 Inzwischen Äpfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und Fruchtfleisch fein raspeln. Gurke waschen, raspeln, salzen und in einem Sieb abtropfen lassen. Knoblauchzehen abziehen, fein hacken. Kohlrabigrün sowie Minze fein hacken. Gurken- und Apfeleraspel mit Sahnequark und Knoblauch mischen. Kohlrabigrün und Minze untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kalt stellen.

3 Eier verquirlen. Semmelbrösel mit Parmesan mischen. Kohlrabispalten erst in Mehl, dann in den Eiern wenden, zuletzt im Brösel-Mix panieren. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kohlrabi-Nuggets darin portionsweise 3–4 Min. braten. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Fertige Nuggets evtl. im Ofen warm halten. Nuggets mit Apfel-Quark servieren.

Pro Portion: 440 kcal
42 g KH, 23 g EW, 18 g F

Rezeptaufwand: ★ GEHT LEICHT / ★★ ETWAS AUFWENDIG

Mini-Burger mit Lachs

Mit einem Glas Sekt ein prickelnder Genuss

Für 12 Stück

- 180 g Fenchel (ersatzweise Weißkohl)
- 1–2 TL Weißweinessig • 2 EL Olivenöl
- Salz • 4 Zweige Dill
- 200 g Doppelrahm-Frischkäse • 1–2 TL Honig
- 1 Handvoll Rucola (oder Brunnenkresse)
- 12 Mini-Hamburger-Brötchen mit Sesam oder andere Mini-Brötchen
- 200 g Räucherlachs in Scheiben
- evtl. rote Pfefferbeeren, Dillfänchen oder Dillblüten zum Garnieren

Zubereiten: ca. 25 Minuten

1 Fenchel waschen, putzen, halbieren und evtl. den holzigen Strunk entfernen. Das Fenchelgrün entfernen und fein hacken. Fenchelknolle bzw. Weißkohl mit einem Gemüsehobel fein hobeln. Fenchel und Fenchelgrün bzw. Kohl mit Weißweinessig sowie Olivenöl vermengen und mit Salz abschmecken. Salat kurz ziehen lassen.

2 Inzwischen den Dill abbrausen, trocken schütteln, Dillfänchen abzupfen und fein hacken. Mit Frischkäse und Honig verrühren. Rucola waschen, trocken schleudern und holzige Stiele entfernen.

3 Brötchen waagerecht halbieren. Brötchen-Unterseiten mit Dill-Frischkäse bestreichen. Räucherlachs-Scheiben darauf verteilen. Dann den Fenchel- bzw. Kohlsalat auf den Räucherlachs geben, mit Rucola und nach Wunsch roten Pfefferbeeren, Dillfänchen oder Dillblüten garnieren. Brötchen-Deckel auflegen. Die Mini-Burger auf einer Platte oder Etagere anrichten, mit Frischhaltefolie abdecken und bis zum Servieren kühl stellen.

Pro Stück: 225 kcal
29 g KH, 5 g EW, 10 g F





Wir laden ein



Bunte Blätterteigspiralen

Mit Tomaten-, Kräuter- oder Olivenfüllung

Für ca. 40 Stück

- 60 g getrocknete Soft-Tomaten • 1 TL Tomatenmark
- 50 g geriebener Parmesan • 2 EL Olivenöl • Pfeffer
- 1 Rolle Blätterteig (270 g, Kühlregal) • Mehl • 1 EL Milch

Vorbereiten: ca. 25 Minuten **Frosten:** ca. 30 Minuten
Backen: ca. 12 Minuten

1 Tomaten zerkleinern, mit Tomatenmark, Parmesan, Öl cremig pürieren. Pfeffern. Blätterteig auf bemehlter Fläche zum Rechteck (30 x 40 cm) ausrollen. Creme aufstreichen, an der Längsseite einen 2 cm breiten Streifen frei lassen. Diesen mit der Milch bepinseln. Teig zu dieser Seite hin aufrollen. Rolle in Folie wickeln, 30 Min. frosten.

2 Backofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen. Rolle in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, auf ein Blech mit Backpapier setzen und im vorgeheizten Ofen ca. 12 Min. backen.

Pro Stück: 40 kcal
2 g KH, 1 g EW, 3 g F

Für eine Kräuterfüllung: 1 Knoblauchzehe abziehen. Mit je 2 Handvoll Petersilie-, Basilikumblättchen, 2 EL Olivenöl, 4 EL ger. Parmesan, 2 EL gehackte Mandeln pürieren. Mit Pfeffer, Zitronensaft würzen.

Für eine Olivenfüllung: 80 g schwarze Oliven o. Stein mit 6 Sardellen, 1 EL Olivenöl, 1 TL Honig fein pürieren. Mit Pfeffer würzen.



Schoko-Kiwi am Stiel

Im Handumdrehen ist die süße Leckerei fertig

Für 6 Portionen

- 6 Kiwis • 150 g Zartbitterschokolade
- Holzspieße • 3 EL Sesamsaat oder Kokosraspel

Zubereiten: ca. 10 Minuten

1 Kiwis schälen und in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Zartbitterschokolade grob hacken, in einer Metallschüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen.

2 Kiwischeiben je wie einen Lolli auf einen Holzspieß aufspießen. Dann je zur Hälfte in die flüssige Schokolade tauchen, auf einem Teller trocknen lassen. Sesam bzw. Kokosraspel darüberstreuen.

Pro Portion: 260 kcal
20 g KH, 5 g EW, 16 g F



Ein Muss für den perfekten Kinoabend!

Popcorn mit Cookies

Für 6 Portionen: 16 gefüllte Doppelkekse (z. B. Oreo) im Mixer zerkleinern. 200 g weiße Schokolade hacken, in einer Metallschüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen. Inzwischen 2 EL Butterschmalz in einem weiten Topf erhitzen, 100 g Popcorn-Mais dazugeben, Deckel auflegen und den Mais aufpoppen lassen. Dabei den Topf immer wieder leicht schütteln. 20 g Puderzucker unter die Schokolade rühren, das Popcorn zügig damit überziehen. Keksmasse daraufbröseln. Popcorn nach Wunsch in Papiertütchen füllen.



Käsekuchen-Sticks

Prima, die kann man schon zwei Tage im Voraus zubereiten

Für ca. 10 Stücke

Für den Streuselteig

- 100 g Mehl • 30 g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 1 Pr. Salz • 60 g weiche Butter

Für Füllung und Verzierung

- 200 g kalte Sahne
- 2 Eier • 50 g Zucker
- 1 Pck. Vanillepuddingpulver
- 500 g Magerquark
- 10 Eisstiele aus Holz
- je 150 g Zartbitter-, Vollmilch- und weiße Kuvertüre
- Zuckerdekor (z.B. Grüner Mix, Dekor-Konfetti und Brauseperlen von Dr. Oetker)
- nach Wunsch verschiedene Süßigkeiten und Kekse

Vorbereiten: ca. 65 Minuten
Backen: ca. 15 Minuten

1 Ofen auf 200 Grad (Umluft 180) vorheizen. Die Teigzutaten in einer Schüssel mit dem Handrührgerät zu Streuseln verarbeiten. Streusel auf dem Boden einer gefetteten Springform (Ø 20 cm) verteilen, mit einem Esslöffel andrücken. Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen. Im Ofen ca. 15 Min. backen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter etwas abkühlen lassen.



Pro Stück: 590 kcal
63 g KH, 12 g EW, 32 g F

Deko-Ideen à la Hollywood

Luftige Kulisse

Wenn Girlanden mit Kameras und Regie-Klappen von der Decke baumeln, ist klar: Die Filmnacht kann beginnen. 12 Metallic-Spiral-girlanden, 6 davon mit den Motiv-Anhängern aus Pappe. **Um 5 Euro, www.pink-dots.de, Stichwort Kamera.**



Glamour-Treff

Der Walk of Fame auf dem eigenen Tisch – das hat was: Den schwarzen Tischläufer zieren fortlaufend große, gold-glänzende Sterne mit den Worten „Star“ und „Cinema“. Polyester-Vlies, 30 cm x 5 m, **um 7 Euro, ebenfalls www.pink-dots.de, Stichwort Cinema.**



Knabber-Tütchen

Nachos, Popcorn, Gummibärchen – zum Servieren aus dickerem Papier mit einer Zackschere Quadrate ausschneiden. Zu Tüten drehen, festkleben, mit Masking Tape verzieren.

Kulinarische Filmtipps

Ob „Ratatouille“, „Chocolat“ oder „Kaiserschmarrn-drama“ – fürs Kino Zuhause gibt es Filme als DVD, Blu Ray oder über Streaming-Dienste. Empfehlungen z. B. auf moviepilot.de oder cinema.de. Wer gern Gerichte & Drinks aus Filmen serviert: Auf schlemmerkino.de gibt es eine große Auswahl an spannenden Rezepten.



Draußen ist es doch am schönsten



Weitere Themen:

Praxis-Tipps
für die Aussaat

Blaue
Frühlingsblüher

Ideen für
Dschungelgärten

Ab 17. Dezember im Handel

2 Ausgaben zum Kennenlernen für nur 6,50 Euro!

Bestellen Sie Ihr Schnupper-Angebot einfach per Telefon: +49 (0) 18 06/93 94 00 37

(20 ct/Anruf aus dem dt. Festnetz, aus dem Mobilfunknetz max. 60 ct/Anruf, Ausland abweichend)

oder online: www.gartenidee-abo.de

Bitte Aktions-Nr. 643327M angeben.

Alle Preise in Euro inklusive der gesetzlichen MwSt. und Versand. Sie haben ein gesetzliches Widerrufsrecht. Die Belehrung können Sie unter www.meinschoenergarten-abo.de/agb abrufen. Auslandsbedingungen auf Anfrage. Verantwortlicher und Kontakt: Abonnenten Service Center GmbH, Hauptstr. 130, 77652 Offenburg für die Burda Senator Verlag GmbH, in gemeinsamer Verantwortlichkeit mit mehreren Verlagen von Hubert Burda Media (siehe www.burda.com/de/gv). Datenschutzinfo: Kontakt zum Datenschutzbeauftragten: Abonnenten Service Center GmbH, Postfach 1223, 77602 Offenburg, Tel.: 0781-6396100. Namens-, Adress- und Kontaktdaten zum Vertragsschluss erforderlich. Verarbeitung (auch durch Zahlungs- und Versanddienstleister) zur Vertragsfüllung sowie zu eigenen und fremden Werbezwecken (Art. 6 I b) bzw. f DSGVO), solange für diese Zwecke oder aufgrund Aufbewahrungspflichten erforderlich. Bei Art. 6 I f DSGVO ist unser berechtigtes Interesse die Durchführung von Direktwerbung. Sie haben Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung, Widerspruch gegen die Verarbeitung, auf Datenübertragbarkeit sowie auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde.



Ausgesucht von
Redakteurin
Gabriele Reichart

Echt praktisch

1

FÜR SIE ENTDECKT

Neues für Kaffee-Genießer



KAFFEE FÜR 10

Sie feiern oft in großer Runde? Filterkaffeemaschine „Let's Brew“ hat einen abnehmbaren Wassertank für bis zu 10 Tassen, die Funktion Tropfstop – und nach 40 Min. schaltet sie sich ab. In 3 Farben, um 50 €, Tchibo

Schaum-Variationen

Fester Schaum für Cappuccino oder cremiger für Caffè Latte? Milchaufschäumer „PERFETTO Induktion“ liefert den Wunsch-Schaum auf Knopfdruck – und zwar warmen oder kalten. Induktion verhindert, dass Milch beim Erhitzen anbrennt. Zubehör: Ein Quirl für heiße oder kalte Schokolade.

Um 95 €, Cilio



CLEVER AUFSCHÄUMEN

Der Kaffeevollautomat „Latticia OT“ bietet viele Highlights: nur 20 cm breit, One Touch-Funktion, super leise sowie bester Schaum dank zweifacher Milchaufschäumung.

Um 600 €, von Melitta

von Hand Mahlen

Auf Muskelkraft statt Strom setzt die Handmühle „Barista“. Das ist ideal für den Kaffee zwischendurch. Die Bohnen lassen sich von oben gut einfüllen, der Mahlgrad reicht von espressofein bis filteroptimal. Mahlwerk aus Edelstahl, Fassungsvermögen 40 g Bohnen.

Um 100 €, von Zassenhaus



ZITRUSPOWER

Kaffeemaschinen & Co. müssen regelmäßig entkalkt werden. Der „Bio Schnellentkalker“ erledigt das mit Citronensäure, die sich zu 100 % biologisch abbaut. Beutel um 0,90 €, Heitmann

NACHHALTIG AUFBRÜHEN

Unmengen an Papierfiltertüten? Das muss nun nicht mehr sein: Der Dauerfilter FLAVO kann immer wieder verwendet werden. Das Tolle: Der Filter passt in alle herkömmlichen Kaffeemaschinen und Handfilter der Größe 4. Aus Edelstahl, um 23 €, von GEFU





Fleischlos glücklich: Vegan genießen

Sie haben Lust, sich mal ganz ohne Fleisch und Milch zu ernähren? Bei den **eatbetter-Themenwochen** zeigen wir: So gut schmeckt's vegan!



TOFU NATUR

Aus Sojabohnen gewonnen liefert Tofu leicht verdauliches Eiweiß bei wenig Fett und ganz ohne Cholesterin. Sein hoher Gehalt an B- und E-Vitaminen sowie Eisen macht ihn zu einer veganen Fleischalternative.

Tofu-Burger

Mit Sojaquark statt Fleisch und buntem Gemüse ein reichhaltiger Veggie-Genuss

Für 4 Portionen

Für die Patties

- 1 rote Paprika • 1 Möhre
- ½ Bund Lauchzwiebeln
- ½ Bund glatte Petersilie
- 2 Knoblauchzehen
- 400 g Tofu • 3 EL Rapsöl
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- 2 EL Kartoffelstärke
- 2 EL Tomatenmark
- Jodsalz mit Fluorid • Pfeffer

Für die Avocado-Creme

- 1 Avocado
- Saft von 1 Limette

- ½ TL Chiliflocken
- Jodsalz • Pfeffer

Außerdem

- 4 runde Vollkornbrötchen
- 4 TL Tomatenketchup
- 4 Salatblätter
- 1 große Tomate



Zubereiten: ca. 45 Minuten

abbrausen, trocken schütteln und in Ringe teilen bzw. hacken. Knoblauch abziehen, hacken. Tofu zerdrücken.

2 In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen, Gemüse, Knoblauch darin 5 Min. dünsten. Mit Tofu, Paprikapulver in eine Schüssel geben. Kartoffelstärke mit 3 EL Wasser sowie Tomatenmark verrühren, salzen, pfeffern. Aus der Masse 4 runde Burger formen.

3 Avocado längs halbieren, Fruchtfleisch herauslösen, zerdrücken. Mit Limettensaft verrühren, mit Chili, Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Brötchen halbieren, Unterseiten mit je 1 TL Ketchup bestreichen, mit Salatblättern belegen. Tomate waschen, in Scheiben schneiden.

5 Übrige 2 EL Öl in der Pfanne erhitzen, Burger-Patties darin auf jeder Seite ca. 4 Min. braten. Burger auf die unteren Brötchenhälfte legen und mit Avocado-Dip, Tomatenscheiben, evtl. Sprossen belegen. Brötchendeckel auflegen.



Pro Portion: 514 kcal
48 g KH, 24 g EW, 22 g F



Grünkohlsuppe

Mit Sojacreme und Brotcroûtons verfeinert

Für 4 Portionen

- 500 g Grünkohl
- 450 g Kartoffeln
- ½ Knollensellerie
- 2 Zwiebeln • 2 EL Rapsöl
- ca. 1,2 l Gemüsebrühe (vegane Bio-Instant-Brühe)
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 4 Scheiben Vollkornbrot
- 2 EL Vollkornmehl
- 100 ml Pflanzencreme (z.B. Hafer-, Kokos- o. Sojacreme)
- Muskatnuss
- Jodsalz mit Fluorid • Pfeffer

Zubereiten: ca. 45 Minuten

1 Grünkohl waschen, putzen und große Blattrippen ggf. herauschneiden. Kohl kleiner schneiden. Kartoffeln schälen, waschen. Sellerie putzen und schälen. Beides würfeln. Zwiebeln abziehen, fein würfeln.

2 In einem Topf 1 EL Öl erhitzen, Zwiebeln darin in 2–3 Min. glasig dünsten. Kartoffeln, Sellerie zufügen und kurz mitrösten. Kohl zugeben, ca. 2 Min. dünsten. Brühe angießen. Senf einrühren. Suppe bei kleiner Hitze ca. 25 Min. köcheln lassen.

3 Brot würfeln. Übriges Öl (1 EL) in einer Pfanne erhitzen. Brotwürfel darin goldbraun anrösten.

4 Mehl über die Suppe stäuben. Pflanzencreme, bis auf 4 EL, in die Suppe geben. Suppe pürieren, noch einmal aufkochen, mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Heiße Suppe auf Teller verteilen, mit übriger Pflanzencreme sowie den gerösteten Brotwürfeln garnieren und sofort servieren.

i Pro Portion: 326 kcal
41 g KH, 12 g EW, 10 g F



PFLANZEN-CREME

Auf der Basis von Hafer, Soja, Mandel oder Kokos bietet der Handel je nach Geschmack eine große Auswahl an veganen Kochcremes. Sie ersetzen Crème fraîche, Sahne, Schmand.

Süßkartoffel-Curry

Winterlicher Wärmesender mit exotischen Gewürzen

Für 4 Portionen

- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)
- 600 g Rosenkohl
- 400 g Süßkartoffeln
- 1 Dose Kichererbsen (265 g)
- 250 g Basmati-Reis
- 1 EL Rapsöl
- 1 EL Currysauce
- ca. 500 ml Gemüsebrühe (vegane Bio-Instant-Brühe)
- 200 ml Kokosmilch
- 1 TL Kreuzkümmel-Pulver
- ½ TL gemahlener Zimt
- 2 Bio-Limetten
- Jodsalz mit Fluorid
- Pfeffer
- Petersilie zum Garnieren

Zubereiten: ca. 35 Minuten

3 Öl in einem weiten Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin 2–3 Min. bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Rosenkohl und Süßkartoffeln dazugeben und 2–3 Min. mitdünsten. Kichererbsen zufügen, Currysauce darüberstäuben, kurz rösten. Mit Brühe ablöschen, Kokosmilch angießen. Kreuzkümmel sowie Zimt einrühren und das Curry bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. köcheln.

4 Limetten in Spalten schneiden. Curry mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Das Süßkartoffel-Curry mit Petersilie sowie Limettenspalten garnieren und mit Reis servieren.

i Pro Portion: 652 kcal
92 g KH, 19 g EW, 19 g F



KOKOSMILCH

Die vegane Pflanzenmilch liefert mittelkettige, gut verdaubare Fette sowie Kalium und Magnesium für Herz und Nerven. Sie eignet sich als Ersatz für Sahne und bringt exotisches Aroma in Currys und Süßspeisen.





SO GEHT'S MIR GUT

News, Tipps und Trends für Ihre Gesundheit



Weniger Zucker – so klappt's

60 bis 70 Gramm Zucker nimmt jeder von uns pro Tag zu sich – eindeutig zu viel! Laut Deutscher Gesellschaft für Ernährung sind 50 Gramm genug. Vor allem weißer Zucker steht in der Kritik: Er begünstigt die Entstehung von Übergewicht, Diabetes, Bluthochdruck und Karies.

5 Tipps, wie Sie Haushaltzucker sparen:

- 1. Naturjoghurt** statt Fruchtjoghurt wählen und mit frischen Früchten, Vanille, Zimt oder etwas Honig süßen.
- 2. Müsli** mit verschiedenen Getreideflocken selbst mixen.
- 3. Aromatisiertes Wasser** statt Cola oder Limo trinken.
- 4. Snacks** mit Nüssen und Trockenfrüchten (Studentenfutter) sättigen mit wenig bzw. natürlichem Zucker.
- 5. Produkte „ohne Zuckerzusatz“** wählen wie z.B. Beerenmüsli, Fruchtaufstrich, Haferdrink, Tomatensauce.

Top-Tipp



8 Mio. Diabetiker gibt es hierzulande. Viele Menschen haben einen Prädiabetes, eine Vorstufe davon, ohne davon zu wissen. Unter <https://drs.dife.de> gibt es einen Selbst-Test, um das persönliche Diabetes-Risiko zu ermitteln. Quelle: Dt. Institut für Ernährungsforschung Potsdam Rehbrücke

Was ist eigentlich die Planetary Health Diet?

Bei der **planetarischen Gesundheitsdiät**, so die deutsche Bezeichnung für Planetary Health Diet, handelt es sich um eine **pflanzenbetonte Ernährungsform**, die der **Mittelmeerkost** ähnelt.

Sie besteht zur Hälfte aus Gemüse, Obst und Nüssen, zur anderen Hälfte aus Vollkornprodukten, pflanzlichen Eiweißlieferanten und Pflanzenölen.

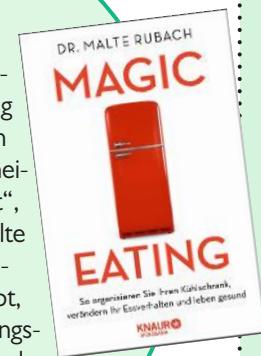
Tierische Produkte wie Fleisch, Milch und Käse werden nur wenig gegessen.

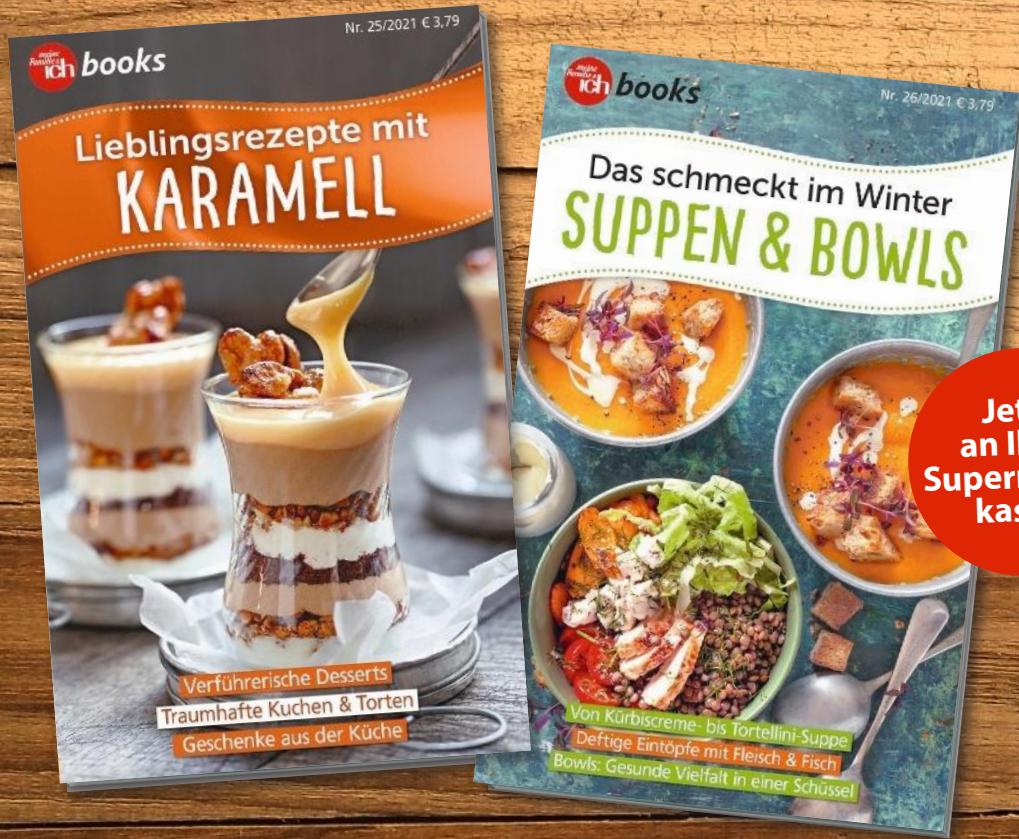
Diesen Speiseplan, der die Gesundheit des Menschen und der Erde schützen soll, haben Wissenschaftler der EAT-Lancet-Kommission erstellt. Infos: www.dge.de



BITTE AUFRÄUMEN!

„Indem wir im Kühlschrank aufräumen, bringen wir eine klare Ordnung in unsere Vorratshaltung und können z.B. beim Einkaufen bewusstere Entscheidungen treffen, was uns wirklich guttut“, sagt Ernährungswissenschaftler Dr. Malte Rubach. Mit seiner neuen Ordnungsmethode, dem Magic-Eating-Konzept, erklärt er, wo genau und wie Nahrungsmittel aufbewahrt werden sollen, sodass ihre Nährstoffe bestmöglich erhalten bleiben. „Magic Eating“, 18 € (Knaur Mensana)





Lieblingsrezepte im Pocketformat!

Essen
verbindet



Auch als E-Paper!



4 Ideen mit Ahornsirup



1

French Toast

4 EL Nüsse (z.B. Hasel-, Wal- oder Pekannüsse) in einer Pfanne ohne Fett rösten. Herausnehmen, abkühlen lassen. Pfanne säubern. **4 Eier, 8 EL Milch** in einem tiefen Teller verquirlen. **4 EL Butter** portionsweise in der Pfanne erhitzen. **8 Scheiben Toast** nacheinander in der Eiermasse wenden, kurz abtropfen lassen und im heißen Fett rundum goldbraun braten. **2 Bananen** schälen, in Scheiben schneiden. Toast auf vier Teller verteilen, mit **4 EL Ahornsirup** beträufeln und mit den gerösteten Nüssen bestreuen.



2

Bunter Salat mit Bacon

Ofen auf 80 Grad (Umluft 60) vorheizen. **4 Hähnchenbrustfilets mit Haut** trocken tupfen. **2 EL Öl** erhitzen, Fleisch darin auf der Hautseite 3 Min. braten. Wenden, 1 Min. braten. **Salzen, pfeffern**. Filets auf Backpapier setzen, im Ofen 18–20 Min. braten. In einer Pfanne **80 g Bacon knusprig** braten. **25 ml Ahornsirup** mit **40 ml Weißweinessig** verrühren. **60 ml Distelöl** unterschlagen. Mit **Salz** sowie **Pfeffer** würzen. Je **½ Endiviensalat, Radicchio** putzen, waschen, trocken schütteln, in Streifen schneiden. Salate mit Dressing vermengen. Mit Fleisch und Bacon auf einer Platte anrichten. **250 g Blauschimmelkäse** darüberbröckeln.



3

Glasiertes Hähnchen

12 Hähnchen-Unterschenkel, 2 EL Olivenöl, 150 ml Ahornsirup, 125 ml Teriyaki-Sauce mischen, ca. 20 Min. marinieren. Ofen auf 200 Grad (Umluft 180) vorheizen. Fleisch auf ein Blech mit Backpapier geben, im Ofen ca. 25 Min. backen, immer wieder mit Marinade übergießen. **4 rote Zwiebeln** abziehen und vierteln. **3 bunte Paprika** vierteln, entkernen, waschen, in ca. 3 cm breite Streifen teilen. Alles mit **4 Knoblauchzehen** zum Fleisch geben, mit übriger Marinade übergießen und weitere 20 Min. garen. Immer wieder mit Marinade übergießen.



4

Nusskuchen

Backofen auf 170 Grad (Umluft 150) vorheizen. **50 g kalte Butter** würfeln, mit **65 g zarten Haferflocken, 150 g gemahlenen Walnüssen, 2 TL Zimt** vermengen. **100 g Butter, 220 g Zucker** und **1 TL Vanillepaste** cremig rühren. Erst **2 Eier**, dann **240 g Sauerrahm** unterrühren. **300 g Mehl, je 1 TL Backpulver, Natron** sowie **½ TL Salz** unterrühren. Hälfte Teig auf Blech (20 x 30 cm) mit Backpapier streichen. Hälfte Nussmix darauf verteilen, mit **60 ml Ahornsirup** beträufeln. Rest Teig, Nuss-Mix darauf verteilen. 40–45 Min. im Ofen backen. Mit **2 EL Puderzucker** bestäubt servieren.

Tipps & Tricks rund um Ahornsirup



Vom Baum gezapft

Wenn in Nordamerika auf frostige Nächte wieder milder Tage folgen, beginnt die **Erntezeit für Ahornsaft**. Den Winter über ist er in den Wurzeln und Ästen des Zucker- und Rotahorns gespeichert. Wird es wärmer, beginnt er zu fließen. Dann können die Farmer den Baumstamm anzapfen und den Saft in Eimern sammeln. In speziellen „Sugar Houses“ wird er dann zu leckerem Sirup eingekocht.

Genuss mal vier

Je nach Erntezeitpunkt unterscheiden sich Geschmack und Farbe des Sirups. Entsprechend wird er in Kategorien von **Grad A bis D** eingeteilt: Heller, milder Sirup vom Grad A oder B wird früh geerntet und passt gut zu Pancakes und Joghurt. Rotbrauner, karamelliger Sirup vom Grad C schmeckt fein zu Toast. Für süßes Gebäck, Marinaden und Dressings ist dunkler, kräftiger Sirup vom Grad D ideal.

Hohe Süßkraft

Ahornsirup hat eine sehr intensive Süße, mit der er Zucker übertrifft. **Es gilt:** 75 g Sirup ersetzen 100 g Zucker. Bei Gebäck darauf achten, dass der Teig durch den Sirup nicht zu flüssig wird und eventuell mehr Mehl zugeben! **Haltbarkeit:** Damit Sie lange etwas von der Süße haben, angebrochene Flaschen immer im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb von sechs Monaten verbrauchen. Ungeöffnete Flaschen sind bis zu 4 Jahre haltbar.

Kleine Auswahl für alle Fälle

Ahorncreme

Der Bio-Aufstrich (Grad A) sorgt für Abwechslung auf dem Frühstückstisch.

**Von koro, 250 g um 10 €
über www.korodrogerie.de**



Ahornzucker

Das Bio-Produkt (Mischung der Grade B–D) ist so feinkörnig wie normaler Zucker und damit ideal als Ersatz geeignet.

**Von Dietrex, 225 g um 14 €,
über www.avocadostore.de**



Ahornsirup

Sein milder Geschmack macht den kanadischen Bio-Sirup (Grad A) zum Allrounder. **Von Penny Naturgut, 250 ml um 4 €**



Jetzt testen und sparen!



3 Hefte für nur 3,90 €*

Lisa Kochen & Backen

Wenn Sie danach weiterlesen möchten, erhalten Sie Lisa Kochen & Backen regelmäßig zum regulären Abopreis von 2,00 €* je Ausgabe (10 Hefte, Berechnung jährlich 20,00 €*). Das Abo können Sie nach dem ersten Bezugsjahr jederzeit kündigen. Wenn Sie Lisa Kochen & Backen nicht weiter beziehen möchten, genügt ein Schreiben 3 Tage nach Erhalt des 2. Heftes (Datum Poststempel). Gültig nur in Deutschland. Auslandskonditionen auf Anfrage.

So einfach können Sie bestellen:

Per Internet: www.burda-foodshop.de

Per Telefon: +49 (0) 18 06/93 94 00 71

(20 Cent/Anruf aus dem dt. Festnetz, aus dem Mobilfunk max. 60 Cent/Anruf, Ausland abweichend)

Bitte Aktionsnummer angeben: LKB 1PR M

Verantwortlicher und Kontakt: Abonnenten Service Center GmbH, Hauptstr. 130, 77652 Offenburg für die M.I.G. Medien Innovation GmbH, in gemeinsamer Verantwortlichkeit mit mehreren Verlagen von Hubert Burda Media (siehe www.burda.com/de/gv).

*alle Preise inkl. gesetzlicher Mehrwertsteuer und (im Inlandsversand) inkl. Liefer- und Versandkosten

Datenschutzinfo: Kontakt zum Datenschutzbeauftragten: Abonnenten Service Center GmbH, Postfach 1223, 77602 Offenburg, Tel: 0781-6396100. Namens-, Adress- und Kontaktdaten zum Vertragschluss erforderlich. Verarbeitung (auch durch Zahlungs- und Versanddienstleister) zur Vertragserfüllung sowie zu eigenen und fremden Werbezwecken (Art. 6 I b) bzw. f) DSGVO solange für diese Zwecke oder aufgrund Aufbewahrungspflichten erforderlich. Bei Art. 6 f) DSGVO ist unser berechtigtes Interesse die Durchführung von Direktwerbung. Sie haben Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung und Einschränkung der Verarbeitung. Widerspruch gegen die Verarbeitung, auf Datenübertragbarkeit sowie auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde.



Leser-Rezept des Monats



Frank Lievée
aus Köln bereitet dieses schnelle Gericht gern zu – einfach lecker!



Überbackene Winter-Medaillons

Eine aromatisch reizvolle Kombination: zartes Schweinefleisch mit süß-saftigen Birnen und würzigem Gorgonzola überbacken

Für 4 Portionen

- 3 Birnen
- 4 EL Zitronensaft
- 8 kleine Schweinemedaillons (à ca. 80 g)
- Salz
- Pfeffer
- 3–4 Stiele Thymian
- 2 EL Butterschmalz
- 200 ml Birnsaft (ersatzweise Apfelsaft)
- 150 g Gorgonzola



Vorbereiten: ca. 30 Minuten
Backen: ca. 10 Minuten

- 1 Birnen waschen, vierteln und entkernen. Birnen würfeln, evtl. einige in Spalten schneiden. Birnen

sofort mit Zitronensaft beträufeln und mischen, damit sie sich nicht braun verfärbeln.

2 Die Schweinemedaillons mit Küchenpapier trocken tupfen und rundum mit Salz und Pfeffer würzen. Die Thymianstiele abbrausen und trocken schütteln.

3 Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Das Butterschmalz in einer großen Pfanne (oder ersatzweise in zwei kleinen Pfannen) erhitzen und Medaillons darin auf jeder Seite in ca. 2 Min. scharf anbraten. Die Thymianstiele ca. 1 Min. mitbraten. Medaillons mit Thymian in eine gefettete, offenfeste Auflaufform legen.

4 Birnen ins heiße Bratfett geben und bei starker Hitze ca. 1 Min. braten. Birnsaft dazugeben und aufkochen. Dann Pfanne vom Herd nehmen. Birnen mit Salz und Pfeffer abschmecken, über die Medaillons verteilen. Gorgonzola-Käse über die Birnen krümeln. Medaillons im vorgeheizten Backofen auf der zweiten Schiene von unten ca. 10 Min. überbacken. Herausnehmen und nach Wunsch mit frischem Thymian garnieren und servieren.

Dazu schmecken: Baguette und ein grüner Salat.



Pro Portion: 420 kcal
11 g KH, 43 g EW, 23 g F

Machen Sie mit und gewinnen Sie mit uns
50 €

Verraten Sie uns Ihr Lieblingsgericht!

Ob Schnitzel, Pasta-Gericht oder Lieblingskuchen – jeder kennt ein Essen, das sein Herz höher schlagen lässt. Und genau das suchen wir! Aus allen Einsendungen wählen wir für jede Ausgabe das „Leserrezept des Monats“. Die Veröffentlichung belohnen wir mit 50 €. So machen Sie mit: Schicken Sie uns Ihr Rezept mit ein paar Zeilen, warum dies ihr Favorit ist, und dazu ein Passbild an:

Lisa Kochen & Backen
Stichwort: Lieblingsgericht
Arabellastr. 23
81925 München

Oder senden Sie Rezept & Foto an: **Leserwettbewerb**,
LisaKB@burda.com

Teilnahmebedingungen und Informationen zur Europäischen Datenschutz-Grundverordnung finden Sie auf Seite 66.

UNSERE TESTSIEGER BEI Prosecco

Der prickelnde Schaumwein ist zum Jahreswechsel ein Muss. Doch welcher ist empfehlenswert und lecker? Wir haben 13 verschiedene Produkte probiert. Hier unsere vier Favoriten zum Anstoßen



VALDOBBIADENE PROSECCO

VON VALDO

- + ausgewogener und eleganter Fruchtgeschmack. Tolle Frische
- + prickelnde, lang anhaltende Kohlensäure
- + von höchster Qualität (Herkunftsbezeichnung DOCG*)

Fakten-Check:

- Alkoholgehalt: 11 Vol.-%
- Mit Sektkorken und Drahtgestell (Agraffe)
- Extra trocken
- 0,75 l kosten um 9 € (100 ml um 1,20 €)

Fazit: Für besondere Momente. Gut gekühlt ein feiner Aperitif, aber auch ein toller Partner zu Fingerfood, Fisch und Meeresfrüchten.



PROSECCO DOC

VON FREIXENET

- + frischer, vollmundiger und fast blumiger Duft und Geschmack, der an reife Äpfel erinnert
- + spritzig, DOC*-Qualität
- + hellgoldene Farbe
- + wunderschöne Flasche

Fakten-Check:

- Alkoholgehalt: 11 Vol.-%
- Mit Sektkorken und Drahtgestell (Agraffe).
- Extra trocken
- 0,75 l kosten um 12 € (100 ml um 1,60 €)

Fazit: Perfekt, wenn Sie an Silvester Eindruck erzeugen wollen. Die Flasche eignet sich im Anschluss als Vase oder Kerzenhalter.



PROSECCO DOC

VON MARTINI

- + duftender Perlwein, der süßlich und sehr aromatisch schmeckt
- + Nuancen von grünem Apfel
- + angenehm perlend im Mund
- + jederzeit leicht und ohne Equipment zu öffnen

Fakten-Check:

- Alkoholgehalt: 10,5 Vol.-%
- Mit praktischem, wiederver-schließbarem Schraubverschluss
- 0,75 l kosten um 7 € (100 ml um 0,95 €)



PROSECCO FRIZZANTE DOC

VON SCAVI & RAY

- + schön leicht, mit angenehmer Säure und dezenten Zitrusaromen
- + mit fein perlender Kohlensäure, dennoch spritzig
- + helle, strohgelbe Farbe

Fakten-Check:

- Alkoholgehalt: 10,5 Vol.-%
- Nur mit einem Korkenzieher zu öffnen
- 0,75 l kosten um 6,50 € (100 ml um 0,90 €)



Fazit: Für Liebhaber des sanfteren Prickelns. Einfach zum Anstoßen, aber auch ein guter Essensbegleiter, zu mediterranen Vorspeisen (Antipasti).

* Prosecco DOC ist ein geschützter Begriff, dessen An- und Ausbau gesetzlich geregelt ist. DOCG ist die höchste Qualitätsstufe in dieser Hierarchie.

Gratis-Download Jahres-Rezeptregister 2021



Alle Rezepte auf einen Blick

Unser besonderer Service für Sie: das **LISA Kochen & Backen Jahres-Rezeptregister** mit allen Rezepten aus dem Jahr 2021. Abonnenten erhalten es kostenlos mit dieser Ausgabe. Alle anderen können es sich bei Interesse gratis herunterladen. Sie finden es auf daskochrezept.de/ [lisa-kochen-und-backen](http://lisa-kochen-und-backen.de/)

Ihnen fehlt eine Ausgabe von **Lisa Kochen & Backen**? Hefte können Sie über burda-foodshop.de nachbestellen.



E-Paper

Sie möchten unser Magazin digital auf dem Tablet oder Smartphone lesen? Die aktuelle Ausgabe gibt es auch als E-Paper. Erhältlich ist das Heft bei iTunes (Apple) oder im Google Play Store (Android). Der Preis pro Einzelausgabe: 0,99 €.





Kokosbällchen

Die schmecken auch Kindern

Für ca. 12 Stück

- 50 g Kokosöl
- 2 EL Kokosmilch (Dose)
- 2 EL Cashewmus (oder Mandelmus)
- 3 EL Ahornsirup
- 1 Pck. Vanillezucker
- 5 EL Kokosraspel
- 12 geschälte Mandeln



Zubereiten: ca. 25 Minuten

Kühlen: ca. 2 Stunden

1 Kokosöl mit Kokosmilch sowie Cashewmus in eine Metallschüssel geben und über heißen Wasserbad unter Rühren schmelzen lassen. Ahornsirup sowie Vanillezucker unterrühren. Masse ca. 2 Std. kalt stellen.

2 Kokosraspel in einen Teller geben. Von der Masse mit einem Teelöffel je eine Portion abstechen. Diese mit den Händen durchkneten, einen runden Taler formen und in die Mitte eine Mandel setzen. Mandel mit der Nussmasse umschließen, zur Kugel formen. Bällchen in den Kokosraspeln wälzen. Kokosbällchen bis zum Servieren kühlen.



Pro Stück: 100 kcal
4 g KH, 1 g EW, 8 g F



Vegan

Exotische Desserts mit Kokos

Mit diesen leckeren Süßspeisen bringen Sie einen Hauch Karibikfeeling auf den Tisch!



Kokos-Cotta mit Obstsalat

Der Dessertklassiker ganz originell abgewandelt

Für 4 Portionen

- 4 Blatt Gelatine
- 200 g Sahne
- 400 ml cremige Kokosmilch (Dose)
- 50 g Zucker
- 40 ml Haselnusslikör
- 2 Feigen
- 16 kernlose, helle Weintrauben
- 1 Birne
- 60 g Kokoschips
- 60 g gehackte Walnüsse
- frische Minze nach Belieben



Zubereiten: ca. 30 Minuten
Kühlen: ca. 4 Stunden

1 Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Sahne mit Kokosmilch und Zucker in einem Topf aufkochen, bei kleiner Hitze in ca. 10 Min. auf 500 ml einköcheln lassen. Topf vom Herd nehmen. Gelatine ausdrücken, mit dem Likör in die warme Sahne rühren, bis sich die Gelatine aufgelöst hat. 4 Dessertförmchen (à 150 ml) kalt ausspülen, abgekühlte Creme einfüllen. Kokos-Cotta ca. 4 Std. kalt stellen.

2 Feigen putzen. Trauben, Birne waschen, halbieren und entkernen. Früchte in Spalten schneiden. Kokos-Cotta aus Förmchen lösen, auf Teller stürzen. Mit Früchten, Kokoschips, Nüssen, Minze garnieren.



Pro Portion: 485 kcal
33 g KH, 6 g EW, 35 g F



Kokosnuss-Flan

Zarter Genuss mit einem Hauch Limette

Für 4 Portionen

- 200 ml Milch
- 100 g Kokosraspel
- 75 g Zucker
- 4 Eier
- 1 Pck. Vanillezucker
- 1 EL abgeriebene Bio-Limettschale



Zubereiten: ca. 90 Minuten
Garen: ca. 60 Minuten
Kühlen: ca. 10 Stunden

1 Milch, 75 g Kokosraspel in einem Topf aufkochen. Sofort vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Kokosmilch im Kühlschrank ca. 8 Std., am besten über Nacht, ziehen lassen. Die übrigen 25 g Kokosraspel in einer beschichteten Pfanne leicht rösten. Auf einen Teller geben, beiseitestellen.

2 Zucker in einer Pfanne bei niedriger Hitze schmelzen und goldgelb karamellisieren lassen. Das flüssige Karamell gleichmäßig in 4 ofenfeste Förmchen (à 150 ml) verteilen.



3 Backofen auf 150 Grad (Umluft 130 Grad) vorheizen. Eier und Vanillezucker in einer Schüssel mit dem Schneebesen glatt rühren. Kokosmilch durch ein Sieb zur Eiermasse gießen. Im Sieb verbleibend Kokosraspel-Masse leicht ausdrücken. Die Creme verrühren und in die Förmchen verteilen. Ca. 1 l Wasser aufkochen, in eine ofenfeste Form oder tiefe Fettpfanne gießen. Förmchen ins heiße Wasserbad stellen. Flans im vorgeheizten Backofen in 60 Min. stocken lassen. Förmchen aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen und im Kühlschrank ca. 2 Std. kalt stellen.

4 Die Flans ca. 15 Min. vor dem Servieren aus dem Kühlschrank nehmen. Mit einem Messer den Flanrand jeweils vom Förmchen lösen. Die Kokosnuss-Flans vorsichtig auf Teller stürzen, mit gerösteten Kokosraspeln sowie abgeriebener Limettenschale garnieren und servieren.



Pro Portion: 335 kcal
 25 g KH, 11 g EW, 21 g F



Mango-Kokos-Trifle

Sonnenreife Früchte und Creme elegant geschichtet

Für 4 Portionen

- 3 Orangen
- 2 Mangos
- 80 g Kokoschips
- 30 g Honig
- 250 g Mascarpone
- 150 ml Kokosmilch
- 2 EL Zucker
- 2 EL Vanillezucker
- 2–3 EL Zitronensaft
- 100 g Sahne



Zubereiten: ca. 30 Minuten
Kühlen: ca. 30 Minuten

ser Mango sowie die übrige Mango schälen. Das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und klein würfeln. Mangowürfel mit gewürfelten Orangenfilets und Orangensaft mischen.

2 Kokoschips in einer beschichteten Pfanne ohne Fett hellbraun rösten. Etwa die Hälfte davon mit Honig unter das Obst mischen. Obstsalat auf vier hohe Gläser verteilen.

3 Für die Creme Mascarpone mit Kokosmilch, Zucker, Vanillezucker und Zitronensaft mischen. Sahne steif schlagen und unterheben. Mascarponecreme auf dem Obstsalat verteilen. Trifle ca. 30 Min. kühl stellen. Zum Servieren mit je 1 beiseitegelegten Mangoscheibe, übrigen gerösteten Kokoschips und nach Wunsch Limettzenesten garnieren.



Pro Portion: 620 kcal
 30 g KH, 6 g EW, 52 g F



SAG EINFACH JA



...mit der neuen Bewegung für einfach leckere, gesunde und nachhaltige Ernährung. Mehr dazu unter

eatbetter.de

Burda
bewegt

Lisa
Kochen & Backen



Kuchen wie aus dem Coffeeshop

Wir alle lieben sie, die köstlichen Verführer zu Latte Macchiato oder Cappuccino. Was also liegt näher, als Brownies, Cakes, Cookies & Co. auch zu Hause zu backen?



Großer Backspaß
10 SEITEN EXTRA ZUM SAMMELN



Das gibt's außerdem



Backschule Nussbeugel
Step by step erklärt: So gelingen die saftig-nussigen Hörnchen aus Österreich
Seite 60/61



Backmagazin für Backfeen
Neue Produkte und wie man Karamell ganz einfach selber zaubern kann
Seite 62



Torten, die Glück bringen
Bunte Backideen, die an der Geburtstagstafel oder bei Partys gute Laune machen
Seite 64/65



New York Cheesecake

Besonders cremig

Für ca. 14 Stücke

Für den Boden

- 100 g Butter
- 250 g Butterkekse
- 2 Prisen Zimt

Für Belag und Verzierung

- 900 g Doppelrahm-Frischkäse
- 200 g Schmand
- 220 g Zucker
- 2 Pck. Vanillezucker
- 4 Eier • 50 g Mehl
- 200 g Kirsch-Grütze (Kühlregal; alternativ Kompott)

Vorbereiten: ca. 30 Minuten
Backen: ca. 80 Minuten
Kühlen: ca. 4 Stunden

1 Butter zerlassen. Kekse im Alleszerkleinerer zerbröseln. Mit Zimt sowie flüssiger Butter vermischen. Masse als Boden in eine Springform (Ø 26 cm) drücken. Kalt stellen.

2 Ofen auf 160 Grad (Umluft 140) vorheizen. Frischkäse, Schmand, Zucker, Vanillezucker, Eier, Mehl glatt rühren. Zwei große Stücke Alufolie über Kreuz legen. Form daraufstellen, Folie außen an der Form festdrücken. Die Käsemasse in die Form gießen. Form auf einem tiefen Blech in den Ofen schieben. 2 l heißes Wasser ins Blech gießen und den Kuchen im Ofen ca. 80 Min. backen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter ca. 4 Std. auskühlen lassen.

3 Kuchen aus der Form lösen und auf eine Tortenplatte setzen. Mit Kirsch-Grütze garnieren.

Pro Stück: 485 kcal
39 g KH, 12 g EW, 32 g F

Carrot Cake mit Frosting

Winterlich würzig durch Zimt und Ingwer

1 Möhren, Ingwer schälen. Möhren fein raspeln und Ingwer sehr fein reiben. Beides mischen. Orange heiß waschen, trocken tupfen und die Hälfte der Schale mit einem Zestenreißer zu feinen Streifen abziehen.

2 Ofen auf 180 Grad (Umluft 160) vorheizen. Eine Kastenform (Länge: 25 cm) mit passend zugeschnittenem Backpapier auskleiden.

3 Eier trennen. Eiweiß mit Salz steif schlagen. Eigelbe mit Zucker und den Gewürzen schaumig schlagen. Haselnüsse mit Mandeln, Speisestärke sowie Backpulver vermengen und portionsweise unter die Eigelbmasse rühren. Möhren-Mix sowie Eischnee unterheben. Teig in die vorbereitete Kastenform füllen und im Backofen ca. 50 Min. backen (Stäbchenprobe machen). Herausnehmen, auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

4 Puderzucker und Butter aufschlagen, mit dem Frischkäse ca. 2 Min. cremig schlagen. Creme auf dem Kuchen verstreichen. Carrot Cake mit Orangenschale garnieren.

Pro Stück: 360 kcal
29 g KH, 8 g EW, 22 g F

Tipp

Schnelles Topping

Das Frischkäsefrosting ist Ihnen zu aufwändig oder zu üppig? Kein Problem: Rühren Sie aus 100 g Puderzucker und 3–4 EL Orangensaft einen Zuckerguss und streichen Sie ihn auf den Kuchen.



Süße Versuchung zum Kaffee



Caramel Shortbread

Knuspriges Mürbeteiggebäck mit Schokoglasur und Meersalz verfeinert

Für ca. 20 Stücke

Für den Teig

- 300 g Mehl • 120 g Zucker
- 1 Prise Salz • 150 g Butter
- 1 Ei

Für Karamell und Glasur

- 100 g Butter
- 170 g Zucker
- 1 Vanilleschote
- 400 g gesüßte Kondensmilch (z.B. „Milchmädchen“)
- 2 Prisen Salz
- 300 g Zartbitterkuvertüre
- 2 EL neutrales Speiseöl

- grobe Meersalzflocken zum Bestreuen (Feinkost- oder Gewürzregal)



- Vorbereiten:** ca. 45 Minuten
Backen: ca. 20 Minuten
Kühlen: ca. 60 Minuten



1 Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Eine Auflaufform (ca. 25 x 20 cm) fetten. Für den Teig Mehl mit Zucker und Salz in einer Schüssel vermengen. Butter in Stücke schneiden, mit Ei zum Mehl-Mix geben und alles mit den Händen verkneten.

Teig auf den Boden der Auflaufform drücken, mehrmals mit einer Gabel einstechen. Im Backofen in ca. 20 Min. goldgelb backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.

2 Fürs Karamell Butter mit Zucker in einem Topf erhitzen und 2–3 Min. köcheln lassen. Vanilleschote längs aufschneiden, Mark herausschaben und zur Buttermischung geben. Die Kondensmilch sowie Salz hinzufügen. Masse unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze 8 Min. köcheln lassen. Karamell direkt auf den ausgekühlten Boden gießen, ca. 60 Min. kalt stellen.

3 Zartbitterkuvertüre hacken und in einer Metallschüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen. Dann das Öl einröhren. Schokoladenguss mit einem Teigschaber glatt auf der Karamellschicht verstreicheln und mit etwas Meersalz bestreuen. Kuchen vorsichtig in Quadrate schneiden. Shortbread-Stücke nach Belieben auf einer Platte oder auf Tellern mit einigen Meersalzflocken bestreut servieren.



Pro Stück: 345 kcal
34 g KH, 5 g EW, 21 g F



Verliebt in Karamell und Nuss



Jumbo-Cookies

Knusprig mit Pekannüssen

Für ca. 12 Stücke

- 150 g Butter
- 100 g Zartbitterkuvertüre
- 100 g Pekannusskerne
- 170 g Rohrzucker
- 1 TL Vanillepaste (Backregal)
- 2 Prisen Salz
- 250 g Dinkelmehl (Type 630)
- 1 TL Natron
- 1 Ei



Vorbereiten: ca. 20 Minuten

Kühlen: ca. 20 Minuten

Backen: ca. 10 Minuten

1 Butter in einem Topf zerlassen und beiseitestellen. Kuvertüre in kleine Stücke schneiden. Pekannusskerne grob hacken.

2 Flüssige, noch warme Butter mit Zucker, Vanillepaste sowie Salz verrühren. Mehl mit Natron mischen. Ei sowie Mehl-Mix zur Butter geben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Zum Schluss Kuvertüre und Nüsse unterrühren. Den Cookie-Teig ca. 20 Min. kühlen stellen.

3 Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier belegen. Den Teig mithilfe eines Eisportionierers in 12 gleich große Kugeln teilen und je 6 der Teigkugeln mit Abstand zueinander auf die vorbereiteten Bleche setzen, etwas flach drücken. Cookies im Backofen in 10–12 Min. hellbraun backen. Herausnehmen, auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Nach Wunsch mit einer Kugel Vanilleeis garniert servieren.



Pro Stück: 335 kcal
31 g KH, 5 g EW, 21 g F



Bananenbrot mit Karamell

Hübsch belegt mit Bananenhälften

Für ca. 10 Stücke

Für den Teig

- 250 g Mehl
- 100 g gemahlene Mandeln
- 100 g Zucker
- 2 TL Backpulver
- ½ TL Zimt
- 1 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale
- 4 Bananen • 60 ml Milch
- 2 Eier • 80 ml Pflanzenöl
- 60 g gehackte Pekannüsse

Für den Guss

- 120 g Zucker • 2 EL Butter
- 3 EL Sahne
- 60 g gehackte Pekannüsse



Vorbereiten: ca. 30 Minuten
Backen: ca. 35 Minuten

- 1 Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Eine Auflaufform (ca. 20 x 30 cm) fetten. Mehl mit gemahlenen Mandeln, Zucker,

Backpulver, Zimt und Zitronenschale mischen. 2 Bananen schälen und mit der Milch fein pürieren. Eier sowie Öl untermischen. Bananen-Mix zur Mehl-Mischung geben und alles glatt verrühren. Zum Schluss die gehackten Pekannüsse unterziehen.

2 Teig in die Form geben, gleichmäßig verstreichen. Die übrigen 2 Bananen schälen und jeweils längs halbieren. Bananenhälften auf den Teig legen und leicht eindrücken. Im Backofen ca. 35 Min. backen. Dann herausnehmen, auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

3 Zucker mit 2 EL Wasser in einem Topf erhitzen und karamellisieren lassen. Zur Seite ziehen, Butter und Sahne einröhren. Auf dem Bananenbrot verteilen und mit gehackten Pekannüssen bestreuen.



Pro Stück: 520 kcal
58 g KH, 8 g EW, 27 g F

Rezeptaufwand: ★ GEHT LEICHT / ★ ETWAS AUFWENDIG

Schnelle Brownies mit Erdnuss-Topping

Perfekt, wenn spontan Gäste kommen

Für ca. 16 Stücke

Für den Teig

- 1 Backmischung für Brownies (von Dr. Oetker)
- 3 Eier
- 100 ml Sonnenblumenöl

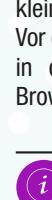
Für das Topping

- 150 g Erdnusscreme
- 200 g Doppelrahm-Frischkäse
- 1 TL Vanillepaste
- 20 g geröstete, ungesalzene Erdnussskerne
- 3 EL Karamellsauce



Vorbereiten: ca. 20 Minuten
Backen: ca. 40 Minuten

- 1 Ofen auf 160 Grad (Umluft 140) vorheizen. Backform (liegt der Backmischung bei) nach Anleitung aufstellen. Die Backmischung in eine Rührschüssel geben. Eier, Öl sowie



Pro Stück: 230 kcal
12 g KH, 5 g EW, 18 g F



So gelingen

Nussbeugel

Saftig, herrlich nussig und nicht
nur zum Kaffee ein Gedicht:
Backen Sie die feinen Hörnchen
aus Österreich doch mal zu Hause

Nussbeugel

Für ca. 12 Stück

Für den Teig

- 400 g Mehl
- 1 Prise Salz
- 20 g Zucker
- 3/4 Pck. Trockenhefe
- 200 g Butter in Stücken
- 150 ml Milch
- 1 Eigelb zum Bestreichen

Für die Füllung

- 150 ml Milch
- 30 g Honig
- 225 g gemahlene Haselnüsse
- 75 g gemahlene Walnüsse
- 50 g Semmelbrösel
- 2 EL Rosinen
- 2 EL Rum

Vorbereiten: ca. 60 Minuten

Ruhen: ca. 75 Minuten

Backen: ca. 20 Minuten

Nussbeugel nach Anleitung
rechts zubereiten.

Pro Stück: 470 kcal
35 g KH, 9 g EW, 31 g F

Step by step

SELBER MACHEN UND GENIESSEN



1 Mehl mit Salz, Zucker sowie Hefe mischen. Butter dazugeben und alles mit Händen zu Bröseln verreiben. Milch nach und nach unterkneten. Teig zugedeckt ca. 45 Min. kalt stellen.



2 Für die Füllung Milch mit Honig erwärmen, aber nicht kochen. Mit übrigen Zutaten für die Füllung verrühren, sodass eine formbare Masse entsteht. Auskühlen lassen.



3 Teig in 12 Stücke schneiden und diese zu Kugeln rollen. Die Teikugeln auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu ca. 2 mm dünnen Ovalen ausrollen.



4 Füllung in 12 Portionen teilen, diese zu Kugeln formen, fingerdick ausrollen. Je 1 Nussportion auf ein Teigoval setzen und vollständig darin einrollen. Teigenden zusammendrücken.



5 Gefüllte Teiglinge mit der flachen Hand ca. 12 cm lang und an den Enden spitz zulaufend rollen. Dann leicht zu Beugel (Hörnchen) biegen, auf ein Blech mit Backpapier setzen.



6 Ei verquirlen, Hörnchen damit bestreichen. Ca. 30 Min. in den Kühlschrank stellen. Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Nussbeugel darin in ca. 20 Min. goldbraun backen.



Mit Kartoffeleig



Nusshörnchen

Für 16 Stück: 250 g Kartoffeln waschen, in Wasser 30 Min. garen. Abgießen, pellen, durch die Presse drücken, ausdampfen lassen. 150 g Quark mit 100 g flüssiger Butter, je 50 ml Milch, Rapsöl, 60 g Zucker, ½ TL Salz, 1 Ei, 2 Eigelbe cremig rühren. 500 g Mehl, 1 Pck. Backpulver mischen, mit Kartoffeln dazugeben, alles glatt verkneten. Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Den Teig in 2 Hälften teilen, je zum Kreis (\varnothing 30 cm) ausrollen und in je 8 Dreiecke schneiden. 150 g gem. Haselnüsse, 2 EL flüssigen Honig, 1 TL Zimt, 1 Ei vermengen. Masse mittig auf den Teigdreiecken verteilen. Teig von der breiten Seite her aufrollen. 1 Eigelb, 1 EL Milch verquirlen, Hörnchen damit bestreichen. Auf einem Blech mit Backpapier im Ofen ca. 25 Min. backen. Evtl. mit Puderzucker bestäuben.

Tipps & Tricks

Langsame Teigreife

Das Besondere der Beugel ist der Teig, ein Mix aus Mürbe- und Hefeteig. Dafür wird Hefe mit kalter Milch und Butter verknnetet. Der Teig ruht kühl und geht nur wenig auf. Daher kann man die Beugel gut am Vortag zubereiten, über Nacht in den Kühlschrank stellen und am nächsten Tag backen.

Nuss-Marzipan-Füllung

Marzipan-Liebhaber füllen die Beugel mit dieser Nuss-Masse: 150 g gemahlene Haselnüsse rösten. Abkühlen. 150 g Marzipan-Rohmasse mit 1 Eiweiß glatt rühren. Haselnüsse, 80 g Zucker und 1 Msp. Zimt unterkneten. Teig wie beschrieben damit füllen.





TIPPS & TRENDS



Das Rezept für das „Bienenstich-Dessert mit Mandelkrokant“ senden wir Ihnen gerne zu.
Einfach Mail an lisaKB@burda.com

KROKANT SELBER MACHEN

Chrunchiges Topping für Gebäck oder Desserts gesucht? Ob mit Mandeln, Nüssen oder Haferflocken – zuckriges Krokant ist im Nu selbst gemacht. Basis sind Zucker und Nüsse im Verhältnis

1:1 sowie etwas Butter: Z.B. 100 g Zucker in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen, bräunen. 1 EL Butter zugeben, verrühren. 100 g Mandeln, Nüsse (ganz, gehobelt oder gehackt) zugeben, unter Rühren bräunen. Masse auf einem Bogen Backpapier verstreichen, erkalten lassen. Fürs Topping Krokant grob zerbrechen, auf Kuchen oder Dessert verteilen.



Top-Tipp



Das **Backpapier** auf dem Blech rutscht beim Teigausrollen hin und her? Erst ein paar **Tropfen Öl** auf dem Blech verteilen und das Papier bleibt besser liegen.



FÜR GLÜCKSBROTE

Zu Neujahr oder zum Geburtstag ein Brot mit Glücksklee-Motiv backen und verschenken? Dieser Gärkorb macht es möglich. Form für 1 kg Brot um 27 €, runde 500-g-Form um 22 €, zzgl. Versandkosten, www.waldner-biotech.at

Schoko-Fondant

Geht es ums Verzieren von Torten und Muffins, ist Fondant beliebt. Neu: Die weiche formbare Masse aus Zucker gibt es jetzt auch mit 25 % Schokolade in den Sorten Vollmilch, Zartbitter, weiße Schokolade, je 250 g um 3,50 €, Decocino



Pimp your cake!

Mit Girlanden lassen sich auch fertige Torten (z.B. von Coppenrath & Wiese) individuell und fix schmücken. Es gibt Modelle zu kaufen (z.B. bei www.meincupcake.de) oder man bastelt selbst. Dafür genügen Holzspieße, Schnüre, zu Fähnchen geschnittenes Masking-Tape oder Papierstreifen und z.B. die Zuckerringe einer Brausekette.

Bestellen Sie jetzt Lisa Kochen & Backen im Abo

IHRE VORTEILE

- 2 Ausgaben kostenlos vorab
- Pünktliche und kostenlose Lieferung direkt nach Hause
- Keine Ausgabe mehr verpassen



→ So einfach können Sie bestellen:



Per Internet:
www.burda-foodshop.de



Per Post / Coupon:
Lisa Kochen & Backen, Abo-Service,
Postfach 290, 77649 Offenburg



Per Telefon:
+49 (0)1806/93 94 00 71
(20 Cent/Anruf aus dem dt. Festnetz,
mobil max. 60 Cent/Anruf, Ausland abweichend)



Per Fax:
+49 (0)1806/93 94 00 67
(20 Cent/Fax aus dem dt. Festnetz, aus dem
Mobilfunk max. 60 Cent/Fax, Ausland abweichend)



Sie haben ein gesetzliches Widerrufsrecht. Die Belehrung hierüber ist unter burda-foodshop.de/agb abrufbar. Die Bestellung können Sie bis 14 Tage nach Erhalt des ersten Heftes widerrufen, z.B. schriftlich an M.I.G. Medien Innovation GmbH, Lisa, Abo-Service, Postfach 290, 77649 Offenburg.

Verantwortlicher und Kontakt: Abonnenten Service Center GmbH, Hauptstr. 130, 77652 Offenburg für die M.I.G. Medien Innovation GmbH, in gemeinsamer Verantwortlichkeit mit mehreren Verlagen von Hubert Burda Media (siehe www.burda.com/gv). Alle Preise in Euro inklusive der gesetzlichen MwSt. und Versand.

Ja, ich bestelle

Lisa kochen & backen 0 7 2

Objekt-Nr. 4 3 5 3 2

Brech. jahz/1 Heft, zz 12,00 inkl. gesetzl. MwSt.

für mich L K B 1 P R E

Aboart 0 0 Aboherkunft 2 0

als Geschenk L K B 1 P R G

Aboart 1 0 Aboherkunft 2 0

ab sofort zum Abo-Preis von z. Zt. 20 €/Jahr inkl. gesetzlicher MwSt. und Zustellgebühr. Die Zeitschrift erscheint 10 x jährlich. Das Abo kann ich nach Ablauf eines Jahres jederzeit kündigen. Auslandskonditionen auf Anfrage.

Anschrift: (Bitte in Großbuchstaben ausfüllen).

Frau
 Herr
Anrede Vorname

Name

Straße Nr.

PLZ Wohnort

Telefon

E-Mail

Geburtsdatum

ich zahle bequem per Bankeinzug und
erhalte zusätzlich 1 kostenloses Heft. **K B O 1 1 Heft Gratis**

Das Abo ist ein Geschenk und geht an:

(Bitte in Großbuchstaben ausfüllen).

Frau
 Herr

Vorname

Anrede

Name

Straße Nr.

PLZ

Wohnort

Telefon

E-Mail

K G O 2

Als Dankeschön erhalte ich zwei kostenlose Hefte vorab

Ich bin einverstanden, dass mich Burda Direkt Services GmbH, Hubert-Burda-Platz 2, 77652 Offenburg, telefonisch, per E-Mail oder Post für ihre Kunden auf interessante Medien-, Touristik- und Versandhandelangebote hinweist und hierzu meine Kontaktdaten für Werbezwecke verarbeitet. Teilnahme ab 18 Jahren. Einwilligung jederzeit für die Zukunft widerrufbar. Durch den Widerruf der Einwilligung wird die Rechtmäßigkeit der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Verarbeitung nicht berührt. Weitere Informationen unter www.burdadirect.com/datenschutz.

Datenschutzhinweis: Kontakt zum Datenschutzbeauftragten: Abonenten Service Center GmbH, Postfach 1223, 77602 Offenburg, Tel: 0781-6396100. Namens-, Adress- und Kontaktdaten zum Vertragsschluss erforderlich. Verarbeitung (auch durch Zahlungs- und Versanddienstleister) zur Vertragserfüllung sowie zu eigenen und fremden Werbezwecken (Art. 6 I b) bzw. f) DSGVO) solange für diese Zwecke oder aufgrund aufbewahrungspflichtiger erforderlich. Bei Art. 6 I b) DSGVO ist unser berechtigtes Interesse die Durchführung von Direktwerbung. Sie haben Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung, Widerspruch gegen die Verarbeitung, auf Datenübertragbarkeit sowie auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde.

X
Datum, Unterschrift

(Unterschriftenfeld ist Pflichtfeld)

D E

IBAN

Ihre BLZ

Ihre Konto-Nr.

Zahlungsempfänger: MFI Meine Familie und ich Verlag GmbH, Hauptstraße 130, 77652 Offenburg, Gläubiger-ID: DE592220000186893. Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt.



glücks-Torten

Ob beim Kindergeburtstag oder auf der Silvesterparty: Diese fröhlich bunten Prachtstücke bringen hoffentlich Glück – und zaubern Ihren Gästen auf alle Fälle ein Lächeln ins Gesicht



Für fröhlich-bunte Partys

Regenbogen-Torte

Mit Frischkäsecreme

Für ca. 12 Stücke

Für den Teig

- 375 g gesalzene Butter
- 375 g Puderzucker • 6 Eier • 375 g Mehl
- 1 ½ TL Backpulver • 150 ml Milch
- blaue und pink Lebensmittelfarbe

Für Creme und Verzierung

- 250 g gesalz. Butter • 400 g Puderzucker
- Mark von 1 Vanilleschote
- 100 g Doppelrahm-Frischkäse

Vorbereiten: ca. 50 Minuten

Backen: ca. 30 Minuten

1 Ofen auf 180 Grad (Umluft 160) vorheizen. Butter mit Puderzucker 5–6 Min. hell-cremig rühren. Eier einzeln einrühren. Mehl mit Backpulver mischen, im Wechsel mit der Milch unterrühren. Teig gleichmäßig auf drei Schüsseln aufteilen. Eine Masse mit blauer, eine mit pinker Lebensmittelfarbe einfärben.

2 Drei Springformen (Ø 20 cm) mit Backpapier auslegen. 1 gehäuften EL blauen Teig in die Mitte der ersten Form geben, 1 geh. EL pinken Teig in die zweite, 1 geh. EL weißen Teig in die dritte Form. Dann je 1 EL eines anderen Teigs darauf geben und so fortfahren, bis alle Teige aufgebraucht sind. Im Ofen 25–30 Min. backen.

3 Butter mit Puderzucker, Vanillemark in 5 Min. cremig rühren. Frischkäse kurz unterrühren. 2 Böden mit je 2 EL Buttercreme bestreichen und zusammensetzen. 3. Boden auflegen. Torte mit übriger Creme rundum einstreichen. Evtl. mit bunten Zuckerstreuseln, Kerzen verzieren.

Pro Stück: 620 kcal
87 g KH, 6 g EW, 36 g F

Marienkäfer-Torte

Der süße Glücksbringer überrascht mit Stracciatella-Rührkuchen

Für ca. 14 Stücke

Für den Teig

- 250 g weiche Butter
- 180 g Zucker • 1 Prise Salz
- 4 Eier
- 250 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 50 g geraspelte Zartbitter-Schokolade

Für die Verzierung

- 250 g schwarzen Fondant
- 50 g weißen Fondant
- 400 g roten Fondant
- 50 g Zartbitter-Kuvertüre

Für die Creme

- 60 g weiche Butter
- 120 g Puderzucker
- 1 TL Vanilleessenz

Vorbereiten: ca. 2 Stunden

Backen: ca. 55 Minuten

Kühlen: ca. 60 Minuten

1 Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Eine Halbkugel-Backform oder Eisbombeform (\varnothing 20–22 cm) fetten und mit Mehl ausstäuben. Für den Teig die Butter mit Zucker, Salz weiß-schaumig schlagen. Eier nach und nach unterrühren. Mehl, Backpulver mischen und mit Schokoraspeln unter den Teig rühren. Teig in die Form füllen, glatt streichen und im Ofen ca. 55 Min. backen. Tipp: Damit die halbrunde Backform im Ofen gerade steht, einen kleinen Springformrand auf das Ofenrost stellen und die Backform darin sicher platzieren. Kuchen aus dem Ofen nehmen, in der Form ca. 30 Min. auskühlen lassen. Dann auf ein Stück Backpapier stürzen, vollständig auskühlen lassen.

2 Schwarzen Fondant durchkneten. Für die Beine 6 kleine Stränge (ca. 6 cm) formen und etwas biegen. Hälfte des übrigen schwarzen Fondants dünn ausrollen. Für die Punkte 10 Kreise (\varnothing 3–4 cm) und für die Augen 2 Kreise (\varnothing 2 cm) ausstechen. Alle Zuschnitte auf einem Stück Backpapier trocknen lassen. Für die Nase und Fühler 3 haarschlussgroße Kugeln formen. Für die Fühler 2 Kugeln auf je ein Stück Blumendraht (ca. 6 cm) stecken, trocknen lassen. Den weißen Fondant durchkneten, ausrollen und für die Augen 2 kleine Kreise (\varnothing 1 cm) und 2 größere Kreise (\varnothing 3 cm) ausstechen.

3 Für die Creme weiche Butter mit Puderzucker sowie Vanilleessenz schaumig schlagen. Kuppeltorte damit rundum dünn einstreichen. Torte ca. 30 Min. kalt stellen.

4 Übrigen schwarzen Fondant dünn ausrollen und das vordere Drittel der Tortenkuppel damit bedecken. Mit sauberen Händen glatt streichen und überstehenden Fondant mit einem scharfen Messer abschneiden. Roten Fondant gut durchkneten, zwischen zwei Backpapieren dünn ausrollen. Oberes Papier entfernen, entstandene

Falten mit einem Rollholz glatt streichen. Fondantdecke so auf die Torte platzieren, dass sie 2 cm über dem schwarzen Fondant liegt (s. Foto). Erneut mit den Händen glätten.

5 Mit einem scharfen Messer den überstehenden, roten Fondant abschneiden. Vorsichtig an der Kante des schwarzen Fondant entlang schneiden, um den überlappenden, roten Fondant zu entfernen. Für die Flügel mit der stumpfen Seite eines Messers mittig eine Linie in den roten Fondant einkerbhen. Die Kuvertüre schmelzen und Punkte, Nase und Augen damit ankleben. Mit einem weiten Glas oder Ausstecher den Mund einkerbhen und die Fühler in die Torte stecken.

Pro Stück: 540 kcal
80 g KH, 4 g EW, 22 g F





Rätseln und gewinnen 5 GOOD TO GO MULTIKOCHER von Russell Hobbs

Wert je ca.
100 Euro

Mit 8 Programmen ist der elektrische „GOOD TO GO MULTIKOCHER“ ein **Alleskönnner** in der Küche. Ob scharf anbraten, kochen, schmoren, Dampfgaren, Souvide- oder Schongaren, Reiskochen und Warmhalten – der **Topf aus Aluminiumguss** mit 6,5 l Fassungsvermögen macht abwechslungsreiches Kochen einfach. Und er ist energieeffizient: Im Vergleich zu einem herkömmlichen elektrischen Ofen verbraucht das Garen eines ganzen Brathähnchens (ca. 1,4 kg) bei 190 Grad im **8-in-1-Gerät** ca. 59 % weniger Energie. Zum Servieren Bedienfeld abnehmen und Essen im Topf auf den Tisch stellen. Ohne Bedienfeld kann der Topf in die Spülmaschine. Wir verlosen mit Russell Hobbs **5 MULTIKOCHER**, Wert je ca. 100 Euro. Mehr Infos unter www.russellhobbs.de



Schreiben Sie die Lösung bis zum 22. Januar 2022 an LISA Kochen & Backen, Stichwort: Rätsel, Arabellastr. 23, 81925 München oder per Mail Raetsel.LisaKB@burda.com. Die Lösung des November-Hefts lautet: MOKKA. Die Gewinner wurden benachrichtigt.

Teilnahmebedingungen für Gewinnspiele: Veranstalter der Gewinnspiele ist die M.I.G. Medien Innovation GmbH (siehe Impressum). Teilnahme nur für Personen über 18 Jahre mit Wohnsitz in Deutschland, Österreich oder der Schweiz. Mitarbeiter des Veranstalters, der Gewinnspielpartner sowie von deren Dienstleistern und ihre jeweiligen Angehörigen dürfen nicht teilnehmen. Mehrfachteilnahmen sowie die Teilnahme über Gewinnspiel-Eintragservices sind unlässig. Die Gewinner werden durch Losverfahren (Preisrätself S. 66) bzw. Juryscheidung („Kochen & Gewinnen“ S.48) ermittelt. Eine Barauszahlung des Gewinnwertes ist nicht möglich, der Gewinnanspruch ist nicht übertragbar. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Datenschutzinformation für Gewinnspiele: Verantwortlicher und Kontakt (auch zum Datenschutzbeauftragten): MFI Meine Familie und ich Verlag GmbH, Postfach 1223, 77602 Offenburg, Tel: 0781 - 639 6100 in gemeinsamer Verantwortlichkeit mit anderen Verlagen von Hubert Burda Media (siehe www.burda.com/de/ggv). Wir verarbeiten (auch mithilfe zur Abwicklung eingeschalteter Dienstleister) auf Grundlage von Art. 6 I b) und f) DSGVO die von Ihnen angegebenen Daten sowie im Fall eines Anrufs zusätzlich die übermittelte Rufnummer zur Gewinnspielabwicklung sowie zu eigenen und fremden Werbezwecken, solange für diese Zwecke oder aufgrund Aufbewahrungspflichten erforderlich. Im Rahmen von Art. 6 I f) DSGVO verfolgen wir das berechtigte Interesse an der Durchführung von Direktwerbung. Wenn Sie im Zuge eines Anrufs weitere Verträge abschließen, werden die genannten Daten vom jeweils benannten Vertragspartner (auch mithilfe zur Abwicklung eingeschalteter Dienstleister) zu deren Durchführung auf Grundlage von Art. 6 I b) DSGVO verarbeitet. Die Angaben zu Name, Adresse und Geburtsdatum sowie bei Abschluss weiterer Verträge die Zahlungsdaten sind zur Teilnahme bzw. zum Vertragsschluss erforderlich, alle anderen freiwillig. Sie haben Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung, Widerspruch gegen die Verarbeitung, auf Datenübertragbarkeit sowie auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde.

| Beifallsruf | Grenzstadt in der europäischen Türkei | Marmelade (engl.) Wasservogel | Weinbauort in Südtirol | Seite im rechtwinkligen Dreieck |
|---------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------|------------------------|---------------------------------|
| Bootswettkampf | 3 | | | |
| | | | | essbare Früchte |
| frz. Frau-enanrede | | 1 | ungekocht | |
| Wein (frz.) | 5 | Anrede-fürwort | | 4 |
| | | | | 6 |
| angefügtes Wortbildungs-element | Nahrungs-mittel vom Hühnerhof | über-stürzte Eile | | 2 |
| | | | | |
| Ertrag einer bestimmten Plantagen-art | 1 2340013 | 2 | 3 | 4 5 6 |

In dieser Ausgabe finden Sie ...

A-B

- Almkäsesuppe mit Schinken-Croûtons ... 25
- Almschnitzel 24
- Bananen-Milchreis 17
- Bananenbrot mit Karamell 59
- Blätterteigspiralen, bunte 40
- Blumenkohl-Puffer 21
- Blumenkohl-Tortilla 18
- Brownies, schnelle, mit Topping 59

C-G

- Caramel Shortbread 57
- Carrot Cake mit Frosting 56
- Erbensuppe, cremige 17
- Erdnuss-Honig-Bratäpfel 6
- Flammkuchen 15
- French Toast 48
- Frikassee 35
- Germknödel 29
- Granatapfel-Spritz 3
- Grünkohlsuppe 45

H-J

- Hackbällchen, würzige 22
- Hähnchen auf Pastinaken 11
- Hähnchen mit Walnusshaube 15
- Hähnchen-Bratreis 17

Hähnchen, glasiertes 48

- Halloumi, gebratener, mit Kartoffeln „Sweet Chili“ 37
- Hawaii-Toast 18
- Hühner-Frikassee 34
- Jumbo-Cookies 58

K-L

- Kaiserschmarrn mit Zwetschgenröster 28
- Käse-Tacos mit Hackfleisch 36
- Käsekuchen-Sticks 41
- Käsespätzle 27
- Knödel-Dreierlei 26
- Kohlrabi-Nuggets mit Apfel-Quark 39
- Kokos-Cotta mit Obstsalat 52
- Kokosbällchen 52
- Kokosnuss-Flan 53
- Kräuter-Crépes 22
- Kürbissalat mit Nuss-Crackern 14
- Lambraten mit Petersilienwurzeln 12

M-P

- Mango-Hafer-Porridge 30
- Mango-Kokos-Trifle 53
- Marienkäfer-Torte 65
- Mini-Burger mit Lachs 39
- Möhren-Tarte 8

New York Cheesecake 56

- Nussbeigel 60
- Nusshörnchen 61
- Nusskuchen 48
- Ofen-Fischfilet mit Champignonbutter 37
- Popcorn mit Cookies 40

R-S

- Regenbogen-Torte 64
- Reis-Bowl, mexikanische 16
- Salat, bunter, mit Bacon 48
- Saltimbocca mit Käse 20
- Sauerkraut-Kartoffel-Topf 21
- Schoko-Kiwi am Stiel 40
- Schollenröllchen 18
- Schwarzwurzel-Curry 10
- Selleriebratlinge 10
- Spießchen mit Hackbällchen 38
- Steckrüben-Eintopf mit Mettenden 9
- Suppe mit Granatapfel-Topping 7
- Süßkartoffel-Curry 45

T-W

- Tiroler Gröstl 27
- Tofu-Burger 44
- Tortellini mit Walnuss-Pesto 15
- Winter-Medaillons, überbackene 50

IMPRESSUM

Lisa Kochen & Backen

erscheint in der

M.I.G. Medien Innovation GmbH

Anschrift des Verlags: Hubert-Burda-Platz 1

77652 Offenburg, Tel. 089/92 50-0

Anschrift der Redaktion: Arabellastraße 23

81925 München, Tel. 089/92 50-0

Leserservice: lisaKB@burda.com

www.facebook.com/lisakochenundbacken

Internet: www.daskochrezept.de/lisa-kochen-und-backen

Abonnenten-Service: Postfach 072,
77649 Offenburg, Tel. +49 (0) 781 63 96 580
(Anruf zum Ortstarif)
Abo-Bestellungen: lisa@burdaredirect.de
+49 (0) 1806 - 93 94 00 71
(20 Cent/Min. aus dem deutschen Festnetz;
aus dem Mobilfunk max. 60 Cent/Min.,
Ausland abweichend)

Chefredakteurin: Gaby Höger (V.i.S.d.P.)

Arabellastraße 23, 81925 München

Stellv. Chefredakteur: Marc Nitsch

Chef vom Dienst: Melanie Räppl

Grafik + Titelgestaltung: Esther Göddert

Teamleitung: Gabriele Reichart

Textchef: Albrecht Heinz, Sonja Lüdtke (Rezepte)

Redaktion: Marion Jetter, Sonja Lüdtke, Gabriele Reichart, Alexandra Rinecker, Michaela Betschart (Volontärin)

Bildredaktion: Elke Kuhlmann

Office: Melanie Schörnig

M.I.G.-Geschäftsführung:

Manuela Kampf-Wirtz, Kay Labinsky

Brand Director: Regina Runte

Senior Brand Manager: Frauke Fabel

Brand Community Network GmbH:

Geschäftsführer: Burkhard Grassmann, Michael Samak
Tel. 089/92 50 27 70 oder 07 81/84 34 34

Verantwortlich für den Anzeigenteil:

Claudia Hörrt, AdTech Factory GmbH,
Hauptstraße 127, 77652 Offenburg.

Es gilt die aktuelle Preisliste, siehe bcn.burda.de
Mit dem Wort ANZEIGE gekennzeichnete Seiten
sind vom Werbetreibenden gestaltet und nicht Teil
des redaktionellen Inhalts.

Vertrieb: MZV GmbH & Co. KG,

85716 Unterschleißheim, Internet: www.mzv.de

Vertriebsleiter: Timo Wenzlawski

Repro: Florian Kraft

Druck:

Burda Druck GmbH,

Hauptstraße 130,

77652 Offenburg



PEFC zertifiziert
Dieses Produkt stammt aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern und kontrollierten Quellen.
www.pefc.de

LISA Kochen & Backen erscheint 10 mal im Jahr.

Verkaufspreis 1,99 € inkl. MwSt.,

im Abo: 10 Hefte für 20,00 €,

Printed in Germany.

Datenschutzanfrage:

Tel. 0781/639 6100, Fax 0781/639 6101,

E-Mail: lisa.kochen.backen@datenschutzanfrage.de

Einzelheftbestellung: Pressevertrieb Nord KG

E-Mail: einzelheftbestellung@pvn.de

Internet: www.burda-foodshop.de

LISA Kochen & Backen darf nur mit Genehmigung des Verlags in Lesezirkeln geführt werden. Der Export von **LISA Kochen & Backen** und der Vertrieb im Ausland sind nur mit Genehmigung des Verlags statthaft. Für unverlangt eingesandte Fotos und Manuskripte wird keine Haftung übernommen.

LISA Kochen & Backen (USPS no 16384) is published 10 times a year by M.I.G. Medien Innovation GmbH. Known Office of Publication: Data Media (A division of Cover-All Computer Services Corp.), 2221 Kenmore Avenue, Suite 108, Buffalo NY 14207-1306. Periodicals postage is paid at Buffalo, NY 14205. Postmaster: Send address changes to **LISA Kochen & Backen**, Data Media, P.O. Box 155, Buffalo, NY 14205-0155. E-Mail: service@roltek.com Toll free: 1-877-776-5838.

Konzept und Idee: Reinhold G. Hubert, Franz Habich

BurdaVerlag



SONNENSTÜCKE

Feine Kuchen mit Orangen & Zitronen bringen den Sommer an den Kaffeetisch zurück. Freuen Sie sich z. B. auf saftigen Zitronen-Käsekuchen



GUTES VOM SCHWEIN

Kotelett, Kasseler, Schnitzel & Co. sind nicht nur unglaublich lecker, sondern auch preiswert – und beliebt bei großen und kleinen Genießern



PIZZA-PARTY

Wunderbar knusprige Pizza in 4 Variationen, feine Tiramisu-Schnitten, italienische Deko – so verwandeln Sie ihr Zuhause in eine Pizzeria!

Lisa Kochen & Backen

Freuen Sie sich auf das nächste Heft!

HEISSES AUS DEM OFEN

Ob Puten-Feta-Röllchen, Spitzkohl-Auflauf oder überbackene Hack-Wraps – unsere Ofen-Hits schmecken der ganzen Familie



Extra-Heft

BACKEN MIT WENIGER ZUCKER

Bei diesen Kuchen und Torten haben wir am Zucker gespart, aber keinesfalls am Geschmack



Weitere Themen:

- **Kartoffelpüree mal anders**
Z. B. aufgepeppt mit Apfel oder Möhren. Oder im Auflauf
- **Genuss-Quartett: Garnelen**
Vier Rezepte plus Tipps & Tricks rund um die leckeren Meerestiere
- **Backschule: Valentinerherzen**
Wir zeigen, wie die süßen Plätzchen für Ihre Liebsten gelingen



MILCH VERWANDELT
SICH IN BUTTER,
QUARK UND ANDERE
KÖSTLICHKEITEN.



Entdecke die Vielfalt
der Milch auf
initiative-milch.de



Initiative
Milch

Extra-
Heft
für Sie!



Alles aus einem Topf

One-Pot-Hits

Liebe Leserin, lieber Leser

Minimaler Aufwand, maximaler Genuss: Für unsere Rezepte benötigen Sie nur einen einzigen Topf (engl. One Pot), in dem alle Zutaten zusammen garen. Ob mit Fleisch, Fisch oder Veggie – so macht Kochen Spaß und die Gerichte sind einfach lecker!

Ihre **LISA Kochen & Backen-Redaktion**

Unsere Hits von A bis Z

| | |
|-----------------------------------|----|
| Fisch-Pot-au-feu | 10 |
| Gemüse-Fisch-Eintopf | 12 |
| Gnocchi-Topf mit Pilzen | 19 |
| Hähnchen mit Quinoa | 4 |
| Kokossuppe mit Garnelen | 14 |
| Kürbis-Kichererbsen-Eintopf | 16 |
| Ofen-Gemüsecurry | 18 |
| One-Pot-Bolognese | 3 |
| One-Pot-Thunfisch-Pasta | 13 |
| Pasta „Minestrone“ | 17 |
| Pichelsteiner | 5 |
| Rindfleisch-Möhren-Topf | 8 |
| Seelachs-Tomaten-Topf | 15 |
| Süßkartoffel-Hack-Topf | 6 |



**Gnocchi-Topf mit
Pilzen, Seite 19**

IMPRESSUM: Medien Innovation GmbH, Hubert-Burda-Platz 1, 77652 Offenburg; M.I.G.-Geschäftsführung: Manuela Kampf-Wirtz, Kay Labinsky; Chefredakteurin: Gaby Höger (V.i.S.d.P.), Arabellastraße 23, 81925 München; Stellv. Chefredakteur: Marc Nitsch; Chef vom Dienst: Melanie Räpple; Grafik - Titelgestaltung: Esther Göddertz; Teamleitung: Gabriele Reichart; Textchef Rezepte: Sonja Lüdtke; Redaktion: Meike Seefeld; Bildredaktion: Elke Kuhlmann; Brand Community Network GmbH, verantwortlich für den Anzeigenbeitrag: Claudia Hörrt, AdTech Factory GmbH, Hauptstraße 127, 77652 Offenburg; Druck: Quad/Graphics Europe

Rezeptaufwand: ★ GEHT LEICHT / ★★ ETWAS AUFWENDIG

Genuss aus einem Topf



One-Pot-Bolognese

Der beliebte Pasta-Klassiker ist ganz fix zubereitet

Für 4 Portionen: Je 1 Zwiebel sowie Knoblauchzehe abziehen, würfeln. Beides in einem großen Topf in 2 EL Öl andünsten. 400 g Hackfleisch dazugeben und krümelig braten. Mit Salz, Pfeffer, 2 TL getrockneten italienischen Kräutern würzen. 2 EL Tomatenmark, 400 g passierte Tomaten, 1 l Brühe einrühren. 500 g Nudeln (z.B. Penne) dazugeben, unterrühren.

Alles aufkochen, unter gelegentlichem Rühren ca. 10 Min. köcheln lassen. Evtl. noch etwas Brühe dazugeben. 2 Tomaten waschen, putzen, halbieren, entkernen, klein würfeln. Salzen, pfeffern. ½ Bund Basilikum abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen, hacken. Pasta mit Tomatenwürfeln, Basilikum, 3 EL geriebenen Parmesan bestreut servieren.

Hähnchen mit Quinoa

Scharfe Curtypaste und süße Aprikosen harmonieren hier perfekt

Für 4 Portionen: 150 g Quinoa (Pseudogetreide aus Südamerika, im Spezialitätenregal oder Bioladen; Ersatz: Reis) in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. 50 g getrocknete Aprikosen würfeln. 1 Zwiebel abziehen, würfeln. 500 g Hähnchenbrustfilet abbrausen, trocken tupfen. 30 g Cashewkerne grob hacken, in einem Wok oder einer Pfanne ohne Fett rösten. Herausnehmen. 2 EL Öl in der Pfanne bzw. im Wok erhitzen, Fleisch darin rundum kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebel zugeben, 3 Min. braten. 2 EL rote Curtypaste, 2 Kardamomkapseln

sowie ½ TL Kurkuma zufügen und 1 Min. mitbraten. Mit 250 ml Wasser ablöschen. Das Ganze aufkochen, Quinoa, Aprikosenwürfel unterrühren. Alles im geschlossenen Topf bei schwacher Hitze ca. 20 Min. köcheln lassen. 150 g TK-Erbsen unterrühren, alles weitere 5 Min. garen. Hähnchen-Topf mit etwas Salz, Kurkuma abschmecken. ½ Bund Koriander abbrausen, trocken schütteln, Blättchen grob hacken. Hähnchen in Streifen schneiden. Eintopf auf Teller verteilen. Mit Cashewkernen und Koriander bestreut servieren. Evtl. 200 g Naturjoghurt separat dazu reichen.





Pichelsteiner

Im Ofen gegart - mit zweierlei Fleisch und viel Gemüse

Für 6 Portionen: 600 g festkochende Kartoffeln, 1 Petersilienwurzel, ½ Knollensellerie sowie 2 Möhren schälen. Alles in Scheiben oder Würfel schneiden. 1 Stange Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. 3 Zwiebeln abziehen, grob würfeln. 800 g gemischtes Schmorfleisch (z.B. Rinderschulter sowie Schweinenacken) trocken tupfen und würfeln. 2 EL Butterschmalz in einem weiten offenfesten Topf erhitzen. Fleisch darin rundum 3–4 Min. kräftig anbraten.

Zwiebeln zufügen, 2–3 Min. braten. Fleisch mit **Salz, Pfeffer** würzen. Ofen auf 200 Grad (Umluft 180) vorheizen. Zwei Drittel des Fleischs aus dem Topf nehmen. Hälfte des Gemüses aufs Fleisch geben, weiteres Drittel Fleisch daraufschichten, zum Schluss übriges Gemüse sowie Fleisch daraufgeben. **600 ml Fleischbrühe, 1 TL Kümmel, 2 Lorbeerblätter** mischen, darübergießen. Alles zugedeckt im Ofen ca. 90 Min. garen. Eintopf abschmecken. Mit **gehackter Petersilie** bestreuen.

Mit Fleisch



Titelrezept



Süßkartoffel-Hack-Topf

Mit würziger Rahmsauce der Hit bei Groß und Klein

Für 4 Portionen

- 1 Zwiebel
- 500 g Kohlrabi
- 500 g Süßkartoffeln
- 2 gelbe Paprikaschoten
- 400 g Hackfleisch
- 2 EL Semmelbrösel
- 1 Ei
- 1 TL Senf
- 1 EL Paprikamark (ersatzweise Tomatenmark)
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Olivenöl
- 200 ml Gemüsebrühe
- 200 g Doppelrahm-Frischkäse
- 1–2 Lorbeerblätter
- 1 Bund Petersilie



Zubereiten: 40 Minuten

- 1 Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Kohlrabi sowie Süßkartoffeln schälen, waschen und in Stifte schneiden. Die Paprikaschoten halbieren, entkernen und abbrausen. Paprikahälften erst in dünne Spalten und dann in Stücke schneiden.

2 Hackfleisch mit Semmelbröseln, Ei, Senf, Paprikamark, Salz sowie Pfeffer verkneten. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen walnussgroße Bällchen formen.

3 Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel darin andünsten, Gemüse dazugeben und alles unter Rühren ca. 5 Min. weiterbraten. Mit Salz, Pfeffer würzen. Brühe angießen, Frischkäse einrühren. Lorbeer dazugeben. Alles aufkochen lassen. Hackbällchen einlegen und alles mit aufgelegtem Deckel bei kleiner Hitze ca. 15 Min. köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.

4 Zum Servieren den Lorbeer evtl. entfernen. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Eintopf nochmals abschmecken und mit Petersilie garnieren.

Tipp: Das Gericht lässt sich prima einfrieren. Am besten die doppelte Portion kochen und die Hälfte davon in Gefrierbehältern einfrieren. Zum Auftauen das Gericht einfach in einem Topf mit etwas Wasser erhitzen.



Rindfleisch-Möhren-Topf

So zart, so lecker, da bleibt garantiert nichts übrig

Für 4 Portionen: 900 g **Rindfleisch** (aus der Schulter) trocken tupfen und in 3–4 cm große Würfel schneiden. **3 Zwiebeln** und **4 Knoblauchzehen** abziehen, wie **80 g Räucherspeck** fein würfeln. **4 EL Olivenöl** in einem großen Schmortopf erhitzen. Fleisch darin portionsweise rundum anbraten, dann herausnehmen. Zwiebeln, Knoblauch sowie Speck im Bratfett unter Wenden ca. 5 Min. anbraten. **3 EL Tomatenmark** dazugeben und kurz anschwitzen. **200 ml Weißwein** angießen und 2 Min. köcheln lassen, Fleisch wieder dazugeben. Alles mit **Salz**, **Pfeffer** sowie **Cayennepfeffer**

kräftig würzen. **800 ml Fleischbrühe**, **5 Zweige Thymian** sowie **3 Lorbeerblätter** hinzufügen. Alles aufkochen und mit aufgelegtem Deckel bei reduzierter Hitze ca. 45 Min. schmoren lassen, dabei gelegentlich umrühren. Inzwischen **600 g Möhren** schälen, in dünne Scheiben schneiden und untermischen. Alles weitere 30 Min. offen garen. **½ Handvoll Petersilienblätter** abzupfen, einige Blätter beiseitelegen, übrige fein hacken. Eintopf mit **Salz** sowie **Pfeffer** abschmecken und gehackte Petersilie einrühren. Eintopf mit beiseite gelegten Petersilienblättern garniert servieren.



Das 1x1 des One-Pot-Kochens

Wie praktisch: Zutaten in einen Topf geben, rühren, garen – und fertig ist das leckere Gericht! Was Sie dabei wissen sollten



Der optimale Topf

Wichtig ist ein großer und schwerer Topf. So kann beim Rühren nichts verrutschen und der Inhalt brennt nicht so schnell an.

Die Reihenfolge

Damit das Gemüse schön knackig bleibt, sollte man unbedingt auf den Garpunkt der einzelnen Zutaten achten. Hartes Gemüse wie z.B. Kartoffeln dürfen schon gleich zu Beginn in den Topf. Schnell garendes Gemüse wie Brokkoli sollte erst 3–5 Minuten vor Garende dazugegeben werden. Eine Ausnahme ist Blatt-

gemüse wie Spinat: Hier reicht es, wenn man ihn kurz vor dem Servieren unterhebt.

One Pot aufpeppen

Ein großer Vorteil von One Pots: Man kann den Inhalt ganz nach Belieben verändern. Veggie-Fans können jedes Gemüse aus dem Kühlschrank verwenden – wichtig ist nur, auf den Garpunkt zu achten. Wer es herhaft oder mediterran mag, kann seinen One Pot mit Salami, Schinken, Oliven oder getrockneten Tomaten verfeinern. Besonders cremig wird das Gericht mit gewürfeltem Mozzarella, Reibekäse und Parmesan. Doch Vorsicht: Da der Inhalt mit Käse ganz besonders leicht anbringt, hier lieber einmal öfter umrühren.

Schnelle Würz-Ideen

Etwas Sojasauce rundet den Geschmack ab. Zitronensaft oder etwas Essig verleihen Säure, eine Handvoll gehackte Kräuter Aroma und Frische.

Glück zum Löffeln



Fisch-Pot-au-feu

Dieser französische Eintopf begeistert auch Gäste

Für 4 Portionen

- 300 g festkochende Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Fenchelknolle
- 75 g Staudensellerie
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL passierte Tomaten
- 1 Lorbeerblatt
- nach Belieben 0,1 g Safran
- 100 ml Weißwein
- 1,2 l Fischfond
- Salz
- Pfeffer
- 12 Kirschtomaten
- 250 g Lachsfilet
- 250 g Kabeljaufilet
- 10 küchenfertige Garnelen

Zubereiten: 50 Minuten

- 1 Kartoffeln schälen, waschen und achteln. Zwiebel sowie Knoblauch

abziehen und fein würfeln. Fenchel, Sellerie putzen, waschen und würfeln. Fenchelgrün beiseitelegen.

2 Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, Kartoffeln sowie Gemüse darin andünsten. Passierte Tomaten, Lorbeerblatt und nach Belieben Safran dazugeben. Weißwein und Fischfond angießen. Alles mit Salz sowie Pfeffer würzen und 15–20 Min. bei schwacher Hitze köcheln lassen.

3 Inzwischen die Kirschtomaten waschen und halbieren. Fischfilets, Garnelen unter kaltem Wasser abbrausen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Fischfilets in ca. 3 cm große Würfel schneiden. Tomaten, Garnelen, Fischwürfel in den Eintopf geben und diesen in 6–7 Min. fertig garen. Das Fenchelgrün grob hacken und darüber streuen. Eintopf sofort servieren.

Dazu schmeckt: Baguette



Gemüse-Fisch-Eintopf

Köstlicher Weißwein gibt Extra-Pep

Für 4 Portionen: 600 g festkochende Kartoffeln, 250 g Knollensellerie sowie 2 Möhren schälen, putzen und klein würfeln. $\frac{1}{2}$ Stange Lauch putzen, waschen und klein schneiden. 1 Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Alles in einen Topf geben und mit 400 ml Salzwasser bedecken, pfeffern. 2 Lorbeerblätter dazugeben. Alles zum Kochen bringen und mit aufgelegtem Deckel bei schwacher Hitze ca. 20 Min. kochen. Das Gemüse durch ein Sieb abgießen, dabei die Gemüsebrühe auffangen. Dann 2 EL Butter im Topf erhitzen und

2 EL Mehl darin unter Rühren an-

schwitszen. Mit jeweils 200 ml Milch sowie Weißwein ablöschen und unter Rühren aufkochen lassen. Vorbereitete Gemüsebrühe hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren ca. 5 Min. bei niedriger Temperatur kochen. Inzwischen 400 g weißes Fischfilet (z.B. Kabeljau oder Seelachs) abbrausen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Zusammen mit 1 EL gehackter Petersilie sowie dem vorbereiteten Gemüse in die Suppe geben, kurz aufkochen, dann nur noch in 1–2 Min. gar ziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer und 1–2 EL Zitronensaft abschmecken. Eintopf in Tellern anrichten.





One-Pot-Thunfisch-Pasta

Ein fixes Gericht für Nudel- und Fischfans

Für 4 Portionen: 220 g Thunfisch in Öl (Dose) gut abtropfen lassen, dann mit einer Gabel in Stücke zerpfücken. **Je 1 Zwiebel sowie Knoblauchzehe** abziehen und klein würfeln bzw. hacken. **450 g Kirschtomaten** waschen und halbieren. **2 EL Olivenöl** in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel sowie Knoblauch darin kurz dünsten. Leicht **salzen**. Etwa 2/3 der Kirschtomaten, **400 g Nudeln** (z.B. Rigatoni) sowie **1 l Gemüsebrühe** dazugeben und alles ca. 15 Min. offen köcheln lassen.

Übrige Kirschtomaten untermischen und noch 5 Min. mitkochen lassen, bis die Flüssigkeit reduziert ist. Dann den zerpfückten Thunfisch, **3 EL Mascarpone**, **2 EL Kapern**, **1 EL Zitronenzesten**, **30 g geriebenen Parmesan** sowie **2–3 EL gehackte Petersilie** untermischen. Pasta mit **Salz**, **Pfeffer** und **Chilipulver** pikant abschmecken, kurz durchziehen lassen. Thunfisch-Pasta in tiefe Teller verteilen, mit Pfeffer übermahlen und evtl. mit Zitronenzesten garniert servieren.



Kokossuppe mit Garnelen

Der Thai-Hit bringt Urlaubs-Feeling nach Hause

Für 4 Portionen: 200 g tiefgekühlte Garnelen (mit Schwanz) antauen lassen. 1 Zwiebel abziehen und würfeln. 2 Pak Choi (chinesischer Blätterkohl) waschen, putzen und in Streifen schneiden. 2 Lauchzwiebeln waschen, putzen und in feine Röllchen schneiden. 1 rote Chilischote putzen, entkernen und fein hacken. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel sowie ½ EL rote Currysauce darin kurz andünsten. Je 400 ml Kokosmilch und Gemüsebrühe angießen. 200 g Asia-Nudeln (z.B. Ramen) dazugeben und nach Packungsanweisung mitgaren. Ca. 5 Min. vor Ende der Garzeit Pak

choi sowie Garnelen dazugeben und alles 5 Min. mitgaren. Kokossuppe mit Salz, Pfeffer, Limettensaft, etwas Zucker abschmecken. Mit Lauchröllchen sowie Chili bestreuen und nach Belieben mit Koriander garnieren.

Variante: Noch reichhaltiger wird die Suppe, wenn Sie zusätzlich 1 rote Paprikaschote in Streifen und 200 g gewürfeltes, weißes Fischfilet (z.B. Seelachs) dazugeben. Dann die Menge der Gemüsebrühe auf 750 ml erhöhen.





Seelachs-Tomaten-Topf

Ist leicht und macht dank feiner Suppennudeln auch satt

Für 4 Portionen: Jeweils 1 Zwiebel, Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. 1 Stange Lauch, 1 Fenchelknolle abbrausen und putzen. Lauch in Ringe schneiden. Fenchel vierteln, Strunk entfernen und den Fenchel fein würfeln. 2 EL Öl in einem Bräter erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Fenchel darin 7–10 Min. dünsten. 75 ml Anislikör zugießen und 2 Min. einkochen lassen. 1 Dose geschälte Tomaten (850 ml) dazugeben, die Tomaten dabei etwas zerkleinern. 800 ml Fisch-

fond angießen, alles aufkochen und ca. 10 Min. köcheln lassen. Mit Salz würzen. Lauch, 100 g Suppennudeln dazugeben und alles ca. 5 Min. garen. Inzwischen 700 g Seelachsfilets abbrausen, trocken tupfen und in Stücke schneiden. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft sowie Zucker würzen. Zum Eintopf geben und alles weitere 5 Min. garen. Evtl. noch etwas Wasser zugeben. Eintopf erneut abschmecken, mit 1 EL Öl beträufeln und mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

Topfschlager mit Pep



Kürbis-Kichererbsen-Eintopf

Bei dieser Vielfalt an Gewürzen vermisst niemand Fleisch

Für 4 Portionen: 200 g Kichererbsen (Dose) in ein Sieb geben, abbrausen und abtropfen lassen. Inzwischen 1 Zwiebel sowie 2 Knoblauchzehen abziehen, fein würfeln bzw. hacken. 400 g Muskatkürbis sowie jeweils 150 g Aubergine, Zucchini waschen, putzen und würfeln. 1 EL Kokosöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel sowie Knoblauch darin glasig dünsten. Vorbereitetes Gemüse, Kichererbsen und

je 1 TL gemahlener Kreuzkümmel, Kurkuma sowie Koriander zufügen. Alles 2 Min. dünsten. 300 g geschälte Tomaten (Dose) dazugeben und dabei die Tomaten etwas zerkleinern. 300 ml Gemüsebrühe angießen und alles aufkochen lassen. Eintopf mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze 25–30 Min. köcheln lassen.

Dazu schmeckt: Rosinen-Zimt-Reis





Pasta „Minestrone“

Viel frisches Gemüse, Bohnen und Nudeln liefern reichlich Energie

Für 6 Portionen: Je 1 Zwiebel sowie Knoblauchzehe abziehen, würfeln bzw. hacken. Von $\frac{1}{2}$ Bund Thymian die Blättchen abstreifen. 1 Zucchini, 1 Stange Lauch, 6 Strauchtomaten, 400 g Brokkoli sowie 150 g Zuckerschoten waschen, putzen. Zucchini längs halbieren, in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Lauch in dünne Ringe schneiden. Tomaten grob würfeln. Brokkoli in kleine Röschen teilen und Zuckerschoten schräg in 3 cm große Rauten schneiden. 1 Dose weiße Bohnen (270 g) in ein Sieb geben, ab-

brausen und abtropfen lassen. 3 EL Öl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin dünsten. Tomaten zugeben, mit Salz, Pfeffer, Thymian sowie 1 TL getrockneten Oregano würzen. 600 ml Brühe angießen, alles aufkochen. Vorbereitetes Gemüse (außer den weißen Bohnen) und 250 g Nudeln (z. B. Mini-Farfalle) in den Topf geben, alles bei kleiner Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 6 Min. köcheln. Bohnen unterheben, erhitzen. Pasta mit 50 g geriebenen Parmesan bestreuen und servieren.



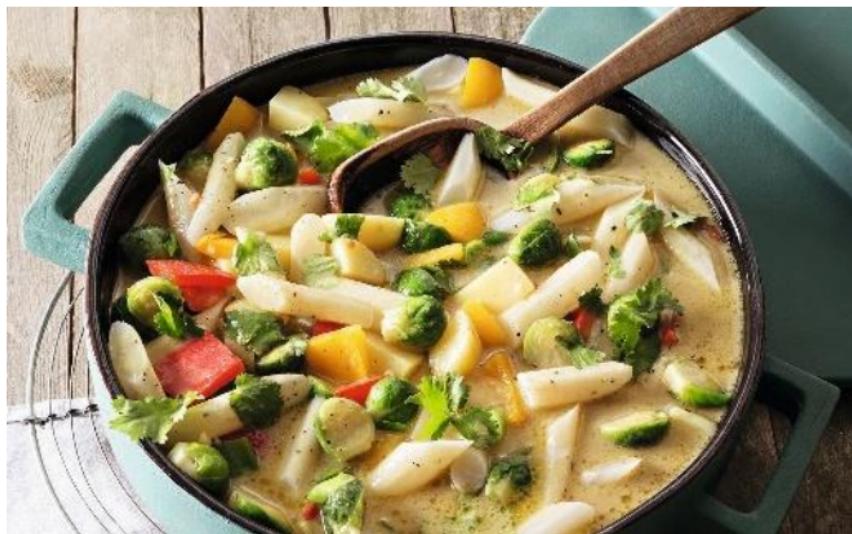
Ofen-Gemüsecurry

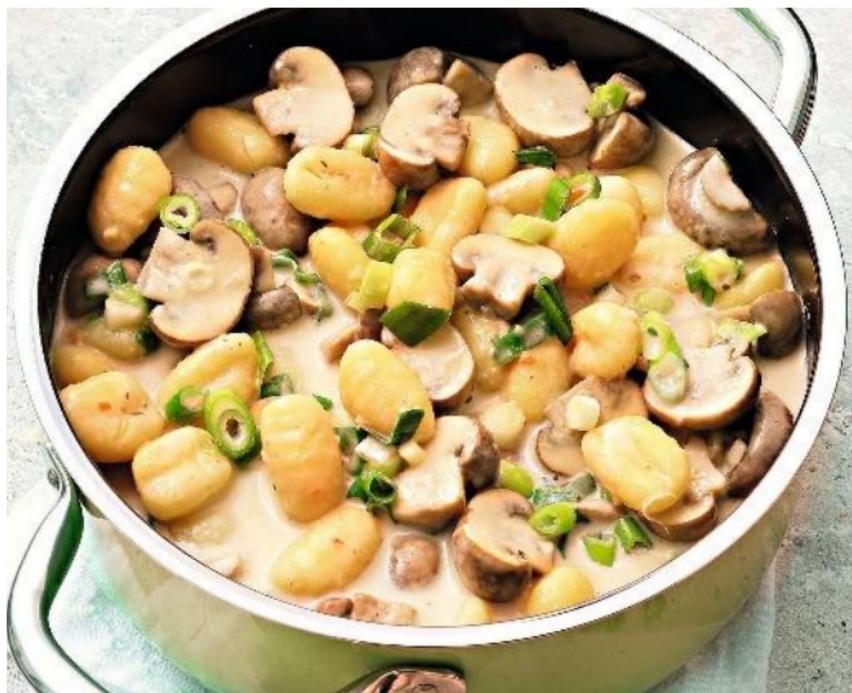
Raffiniert: Heimisches Wintergemüse asiatisch verfeinert

Für 4 Portionen: 600 g **Schwarzwurzeln** (ersatzweise Möhren) gründlich waschen und schälen (siehe Tipp). Wurzeln schräg in 3 cm lange Stücke schneiden. 500 g **Rosenkohl** putzen, halbieren. 2 **festkochende Kartoffeln** schälen, waschen und in 2 cm große Würfel schneiden. 1 **Bund Lauchzwiebeln** waschen, putzen und in Ringe schneiden. **Jeweils 1 rote** und **gelbe Paprikaschote** halbieren, entkernen, waschen und in 2 cm große Würfel schneiden. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. **400 ml Kokosmilch** mit **200 ml Gemüsebrühe**, **1–2 TL grüne Curry-**

paste, Salz sowie Pfeffer in einem ofenfesten Topf oder Bräter mischen. Mix auf dem Herd einmal aufkochen. Gemüse dazugeben und untermengen. Topf in den Ofen geben und das Curry darin ca. 35 Min. schmoren. Von **1 Bund Koriander** die Blättchen abzupfen, Ofen-Curry damit bestreuen.

Tipp: Schwarzwurzeln geben beim Schälen einen klebrigen, färbenden Saft ab, daher am besten mit Einweghandschuhen arbeiten, so bleiben die Hände sauber.





Gnocchi-Topf mit Pilzen

Dazu müssen Sie Ihre Kinder nicht zweimal rufen

Für 4 Portionen: 1 Bund Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. 2 EL davon für die Garnitur beiseitelegen. **400 g Champignons** putzen, mit einem Küchenpapier abreiben und je nach Größe halbieren oder vierteln. **1 EL Butter** in einem großen Topf erhitzen, Pilze sowie Lauchzwiebeln darin kurz anrösten. **500 g frische Gnocchi** (Kühlregal) dazugeben. **200 ml Gemüsebrühe** sowie **200 g Sahne** angießen. Alles aufkochen und 2–3 Min. kochen las-

sen. Gnocchi-Topf mit **Salz**, **Pfeffer**, etwas frisch geriebener **Muskatnuss** sowie **1–2 EL Zitronensaft** abschmecken. Mit den beiseitegelegten Lauchzwiebelringen bestreuen und sofort servieren.

Tipp: Noch cremiger und würziger wird der Topf, wenn Sie zusätzlich 60 g geriebenen Käse (z.B. Gouda) zum Schluss über das Gericht streuen.

Jetzt testen und sparen!



Sie
sparen
35%

**3 Hefte
für nur
3,90 €***

Lisa Kochen & Backen

Wenn Sie danach weiterlesen möchten, erhalten Sie Lisa Kochen & Backen regelmäßig zum regulären Abopreis von 2,00 €* je Ausgabe (10 Hefte, Berechnung jährlich 20 €*). Das Abo können Sie nach dem ersten Bezugsjahr jederzeit schriftlich kündigen. Wenn Sie Lisa Kochen & Backen nicht weiter beziehen möchten, genügt ein Schreiben 3 Tage nach Erhalt des 2. Heftes (Datum Poststempel). Gültig nur in Deutschland. Auslandskonditionen auf Anfrage.

So einfach können Sie bestellen:

Per Internet: www.burda-foodshop.de

Per Telefon: +49 (0) 18 06/93 94 00 71

(20 Cent/Anruf aus dem dt. Festnetz, aus dem Mobilfunk max. 60 Cent/Anruf, Ausland abweichend)

Bitte Aktionsnummer angeben: LKB 1PR M

Verantwortlicher und Kontakt: Abonenten Service Center GmbH, Hauptstr. 130, 77652 Offenburg für die M.I.G. Medien Innovation GmbH, in gemeinsamer Verantwortlichkeit mit mehreren Verlagen von Hubert Burda Media (siehe www.burda.com/de/gvv). Alle Preise in Euro inklusive der gesetzlichen MwSt. und Versand. Sie haben ein gesetzliches Widerrufsrecht. Die Belehrung können Sie unter www.burda-foodshop.de/agb abrufen.

*alle Preise inkl. gesetzlicher Mehrwertsteuer und (im Inlandsversand) inkl. Liefer- und Versandkosten

Datenschutzinfo: Kontakt zum Datenschutzbeauftragten: Abonenten Service Center GmbH, Postfach 1223, 77602 Offenburg, Tel: 0781-6396100. Namens-, Adress- und Kontaktdaten zum Vertragsschluss erforderlich. Verarbeitung (auch durch Zahlungs- und Versanddienstleister) zur Vertragserfüllung sowie zu eigenen und fremden Werbezwecken (Art. 6 I b) bzw. f) DSGVO) solange für diese Zwecke oder aufgrund Aufbewahrungspflichten erforderlich. Bei Art. 6 I f) DSGVO ist unser berechtigtes Interesse die Durchführung von Direktwerbung. Sie haben Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung, Widerspruch gegen die Verarbeitung, auf Datenübertragbarkeit sowie auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde.