

140

NEUE LÄNDLICHE IDEEN

LandGenuss

4,99 EURO
 AT: 5,30 € CH: 8,90 CHF
 LUJBE: 5,80 €
 IT: 6,00 € ES: 6,00 €



ISSN 2192-2756

02

LandGenuss

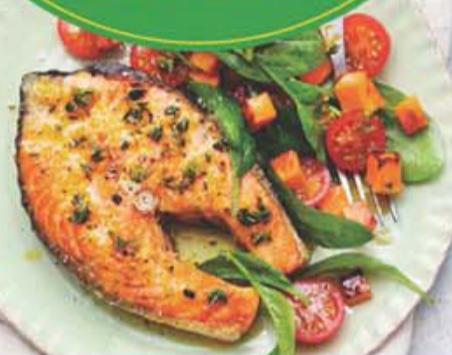
Natürlich, gastlich & voller Liebe kochen

2|2022



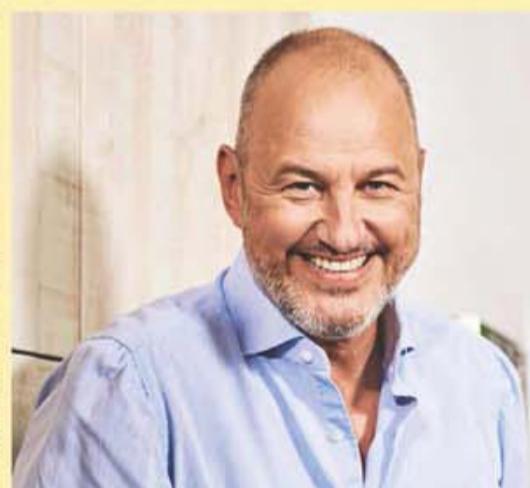
OSTERN-SPEZIAL

32 Seiten Brunch-Ideen,
 Lammgerichte, Gebäck,
 Eier & Dekoration



LACHS MAL ANDERS

Als Klopse, Fischstäbchen,
 in Eihülle & aus dem Ofen



FRANK ROSIN

So einfach kochen Sie
 künftig auf Sternenniveau!



FEINES LAMM

Gefüllter Braten, Karree
 und mehr mit den dazu
 passenden Beilagen

Gebratene
 Schweinemedaillons mit
 Spargel-Rahmgemüse

Mit Spargel und Kräutern Frühlingsküche

SAISONAL Die besten Rhabarberkuchen, Radieschen in vier Varianten **WOHLTUEND**
 Die richtige Ernährung für eine schöne Haut **AB AUFS LAND!** Oberfranken entdecken



Natürlich besser leben.



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

www.fachingen.de/hydrogencarbonat

STAATL.
FACHINGEN

Das Wasser. Seit 1742.

 Klimaneutral
Unternehmen
ClimatePartner.com/1482B-2012-1001



Herrlich frisch



Liebe Leserin, lieber Leser,

die Spargelzeit steht vor der Tür! Um sie zu zelebrieren, stellen wir Ihnen in dieser neuen Ausgabe von „LandGenuss“ 13 wunderbare Rezepte für die Königin der Gemüsesorten vor, die für Hochgenuss und jede Menge Abwechslung sorgen. Einen weiteren Saisonstar, den Rhabarber, haben wir achtmal anders zu Kuchen und Muffins verbacken – Sie werden sie lieben! Außerdem halten wir für Sie unser großes Ostern-Spezial bereit: Auf 32 Seiten finden Sie Ideen für feine Lammgerichte, einen gemütlichen Osterbrunch und leckere Eierspeisen. Kross und gleichzeitig saftig wird es bei unseren drei Puffervarianten, für die Sie jeweils nur fünf Zutaten einkaufen müssen, und Gaumenkitzel versprechen die vier köstlichen Gerichte, die Starkoch Frank Rosin vorstellt.

Ich wünsche Ihnen einen genussvollen Start in den Frühling!

Herzlichst Ihre

Amelie Flum | Chefredakteurin



@landgenussmagazin



www.landgenuss-magazin.de/facebook

Gut zu wissen



Lernen Sie von Experten!

Unsere Experten zu den Themen Gesundheit, Garten, Alltag und Nachhaltigkeit: Dr. Heinz-Wilhelm Esser (g. o. l.) erklärt, wie Sie schöne und gesunde Beine bekommen. Ian Spence (g. o. r.) zeigt auf, welche Gartenarbeit im Frühjahr erledigt werden kann. Dr. Stuart Farrimond (o. l.) verrät, warum Kaffee nicht früh am Morgen getrunken werden sollte, und Georgina Wilson-Powell (o. r.) zeigt, wie das Badezimmer nachhaltig wird.



Rezeptservice

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

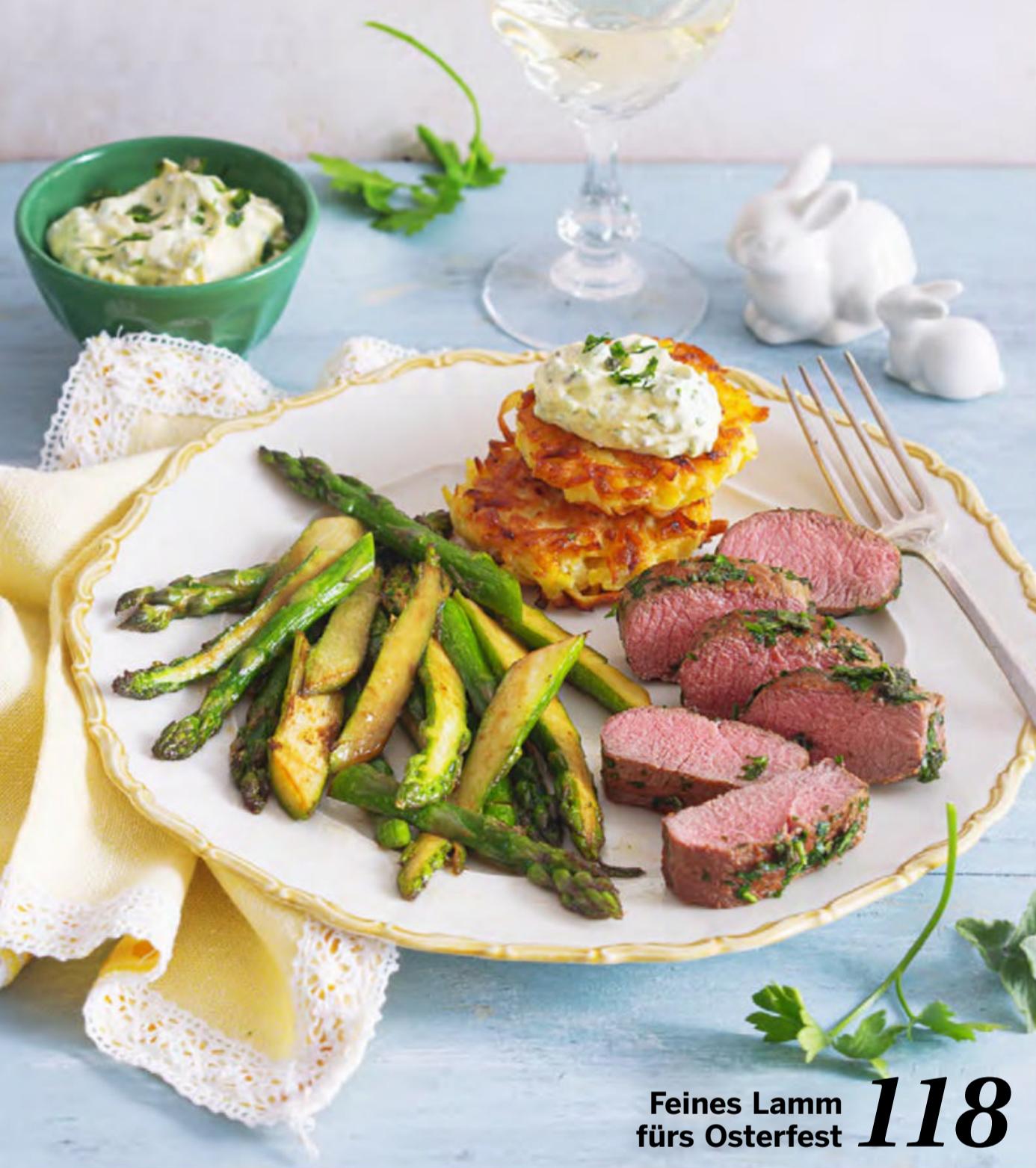
rezeptservice@falkimedia.de



Kleines Zutaten-1x1

Sofern in der Zutatenliste unserer Rezepte nicht anders angegeben, verwenden wir Weizenmehl (Type 405) | Eier (Größe M) | Kuhmilch (3,5 % Fett) | Naturjoghurt (3,5 % Fett) | Speisequark (40 % Fett) | mild gesäuerte Butter | natives Olivenöl extra | frisch gemahlenen schwarzen Pfeffer | Biozitrusfrüchte | glatte Petersilie.

INHALT



Feines Lamm
fürs Osterfest **118**



62 Besonderes
mit Lachs



Theresa
Baumgärtner **126**

LandGenuss
2/2022

70 Ein Ausflug
nach Franken



32 Kochen wie Star-
koch Frank Rosin



38 Puffer in drei
tollen Varianten

Topf & Teller

8 Spargelzeit

Raffinierte Rezeptideen für das zarte Frühlingsgemüse

20 Feine Spargelsoßen

Wir zeigen Ihnen unsere fünf Lieblingskreationen

24 Frische Ernte Radieschen in vier köstlichen Variationen

38 5-Zutaten-Gerichte Kleiner Einkauf, großer Genuss. Diesmal: drei Puffer-Varianten

44 Kräuter So bringen Sie frisches Aroma in die Küche

54 Gesunder Genuss Gute Ernährung für eine schöne Haut

62 Lachs Fein verarbeitet und knackig kombiniert

78 Gerichte aus der Kindheit

Unsere Lieblingsspeisen. Diesmal: Gutes mit Quark

86 Waffelzeit Sieben Rezepte für süßen und herzhaften Genuss

96 Rhabarbergebäck Herrliche Leckereien mit Streuseln, vegan oder ganz klassisch

110 Osterbrunch Wir laden ein zu vegetarischen Köstlichkeiten und fruchtigem Dessert

118 Lamm zum Osterfest Rundum verwöhnen mit Braten, Karree und Lachs vom Lamm

134 Eierspeisen Eier schmecken immer: gebraten, gebacken im Glas oder auf Brot



8 Raffinierte Gerichte für die Spargelzeit

Land & Leute

32 Frank Rosin Der beliebte Starkoch aus dem Ruhrpott verrät seine wichtigste Zutat für gelungenen Genuss

70 Ab aufs Land! Begleiten Sie uns durch die idyllischen Landschaften und historischen Städte Frankens

84 Die grüne Frage Macht's Bio-Milch besser?

126 Osterzauber Autorin Theresa Baumgärtner weiß mit natürlichen Rezepten und Dekorationen zu verzaubern

Tipps & Tricks

22 Ratgeber Spargel Richtig einkaufen und lagern

30 Gartenwissen Gartenarbeit im Frühjahr

60 Gesundheitswissen Was bei Krampfadern hilft

108 Nachhaltigkeitswissen Gute Tipps für das Badezimmer

141 Ratgeber Eier Wissenswertes rund ums Ei

142 Eier färben Verzieren mit natürlichen Mitteln

145 Alltagswissen Kaffeegenuss am frühen Morgen

Service

3 Editorial

6 Rezeptfinder

104 Kaffeeklatsch

144 Genussrätsel

146 Vorschau & Impressum



134 Leckere Eierspeisen



REZEPTFINDER

Alle Rezepte dieser Ausgabe auf einen Blick

Deftig



S. 11 Spargelflammkuchen mit Schinken



S. 12 Vitello tonnato mit Spargelsalat



S. 15 Spargel-Ricotta-Rolle



S. 16 Medaillons mit Spargel-Rahmgemüse



S. 16 Spargelpäckchen mit Kräuter-Avocadosoße



S. 17 Herzhafte Waffel mit Spargel & Hähnchen



S. 17 Kartoffelsalat mit Spargel und Hummer



S. 18 Spargelsuppe mit Pistazien und Speck



S. 18 Speck-Spargelstangen mit Orangensoße



S. 19 Spätzlepfanne mit Spargel und Salami



S. 19 Spargel mit Kartoffel-Bärlauch-Knödeln



S. 27 Nudeln mit Flusskrebsen & Radieschen



S. 27 Röstbrote mit Radieschenblättercreme



S. 28 Brotsalat mit Radieschen und Feta



S. 28 Erbsensalat mit Radieschen & Roastbeef



S. 35 Kaninchenkeulen mit Kartoffeln & Paprika



S. 35 Leberkäsesalat mit Kräutern



S. 36 Hochzeitssuppe mit Blumenkohlroschen



S. 36 Maishuhn-Frikassee mit Kartoffelnocken



S. 39 Zucchini-Käse-Puffer mit Spargelragout



S. 40 Karotten-Erbsen-Puffer mit pochiertem Ei



S. 43 Hirsepuffer mit Tomaten-Spinat-Salat



S. 47 Rigatoni mit Kräutern, Frischkäse und Ei



S. 48 Schweinefilet mit Knoblauch und Kräutern



S. 49 Brotröllchen mit Schinken-Kräuter-Füllung



S. 51 Mit Kräutern und Chili eingelegter Käse



S. 52 Gebackenes Hähnchen in Petersilienpanade



S. 53 Pizza mit Basilikum, Erbsen und Bohnen



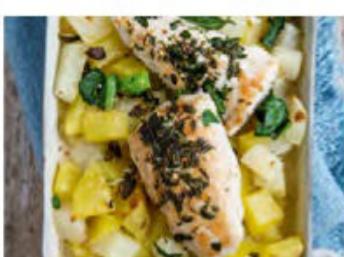
S. 53 Lachsfilet mit Bärlauchkruste



S. 53 Ziegenkäserolle im Kräutermantel



S. 57 Vollkorn-Spinat-Max mit Spiegelei



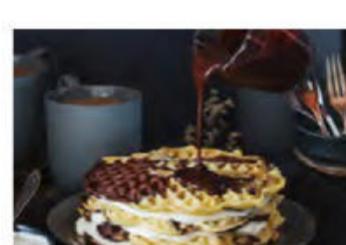
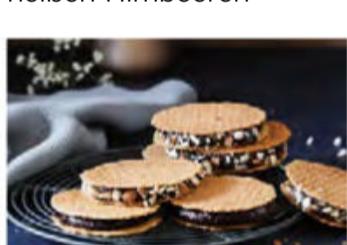
S. 57 Kohlrabiauflauf mit Putenschnitzeln



S. 58 Powerbrötchen mit Kürbiskernquark



S. 58 Gebackene Ratatouille mit Makrele

				
S. 67 Lachs in Eihülle Lachs aus dem Ofen	S. 67 Fischstäbchen aus Lachs mit Gemüse	S. 68 Lachskotelett mit Salat Lachsklopse	S. 83 Bunte Gemüse- quiche mit Quark-Öl-Teig	S. 83 Pellkartoffeln mit Radieschenquark
				
S. 90 Vollkornwaffel- Sandwich mit Tomate	S. 93 Gemüsewaffeln mit Röstzwiebeln	S. 116 Gemüsequiche Focaccia mit Gemüse	S. 117 Spinat-Spaghetti- nester Karottenfladen	S. 119 Lammbraten mit Bärlauch-Kartoffel-Püree
				
S. 120 Lammkarree mit Senf-Kräuter-Kruste	S. 123 Lammlachs mit Spargel und Röstitalern	S. 135 Senf-Käse-Ome- lett mit Kresse	S. 136 Spaghetti mit Spargel-Sahnesoße	S. 140 Spiegelei mit Kar- toffelstampf und Spinat
				
S. 140 Ei im Glas Brot mit Eiersalat	S. 83 Quarkkeulchen mit heißen Himbeeren	S. 83 Schneller Käsekuchen ohne Boden	S. 88 Marmorwaffelturm mit Schokoladensoße	
				
S. 92 Hefewaffeln mit Mohn-Marzipan-Creme	S. 92 Bubble-Waffeln mit Zimtsahne und Kompott	S. 92 Waffeldoppel- decker mit Nugatfüllung	S. 93 Espressowaffel- röllchen mit Schokolade	S. 116 Rhabarberkom- pott mit Joghurtcreme
				
S. 128 Hefegugelhupf mit Mandel-Zitronen-Füllung	S. 131 Karotten-Mandel- Torte mit Veilchenblüten	S. 139 Kirschenmichel mit Honig-Kirsch-Soße	S. 132 Briochehäuschen	

PLUS
20 weitere Rezeptideen:

- S. 21** Fünf feine Soßen zum Spargel
- S. 75** Karpfen blau mit Petersiliengemüse
- S. 99–103** Achtmal bestes Rhabarbergebäck
- S. 103** Rhabarbersirup
- S. 117** Aperitif zu Ostern
- S. 124** Drei Lieblingsbeilagen zum Osterlamm
- S. 141** Schneller Eierlikör

Endlich wieder **SPARGELZEIT**

Die Königin der Gemüsesorten ist zurück.
Damit Sie die Spargelsaison auskosten können, liefern
wir Ihnen elf Rezeptideen für die zarten Stangen

Beilagenvariante

Anstelle von Kartoffeln können Sie zu Medaillons und Spargelgemüse auch Kratzete, einen deftigen Kaiserschmarren, servieren.

Gebratene
Schweinemedaillons mit
Spargel-Rahmgemüse

SEITE 16

Titelrezept





Toll kombiniert

Der Spargel wird im Päckchen im heißen Ofen sanft gedämpft. Mit der Soße aus Avocado, Joghurt und Kräutern wird's perfekt!

Duftend aus dem Ofen



Spargelpäckchen aus dem Ofen mit Kräuter-Avocadosoße

SEITE 16

Leckerbissen

Mit einem Belag aus Spargel und Macadamianüssen läuft der Flammkuchen im Ofen zur Höchstform auf. Der Schinken ist das i-Tüpfelchen.

Spargelflammkuchen
mit Schinken



Kreativ kombiniert

Spargelflammkuchen mit Schinken

ZUTATEN für 4 Personen

- › 400 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- › 1 Pck. Trockenhefe
- › 1 TL Zucker
- › 200 g weißer Spargel
- › 200 g grüner Spargel
- › 1 Bund gemischte Kräuter (z. B. Petersilie, Kerbel, Dill, Thymian)
- › 1 Biozitrone
- › 150 g Crème fraîche
- › 80 g Macadamianusskerne
- › 4 Stiele Kerbel
- › 100 g Rohschinken in hauchdünnen Scheiben
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Das Mehl in einer Schüssel mit Hefe, 1 TL Salz und Zucker vermischen. Mit ca. 225 ml lauwarmem Wasser zu einem Teig verkneten, der sich vom Schüsselrand löst. Den Teig mit einem Küchenhandtuch abgedeckt 30 Minuten ruhen lassen.

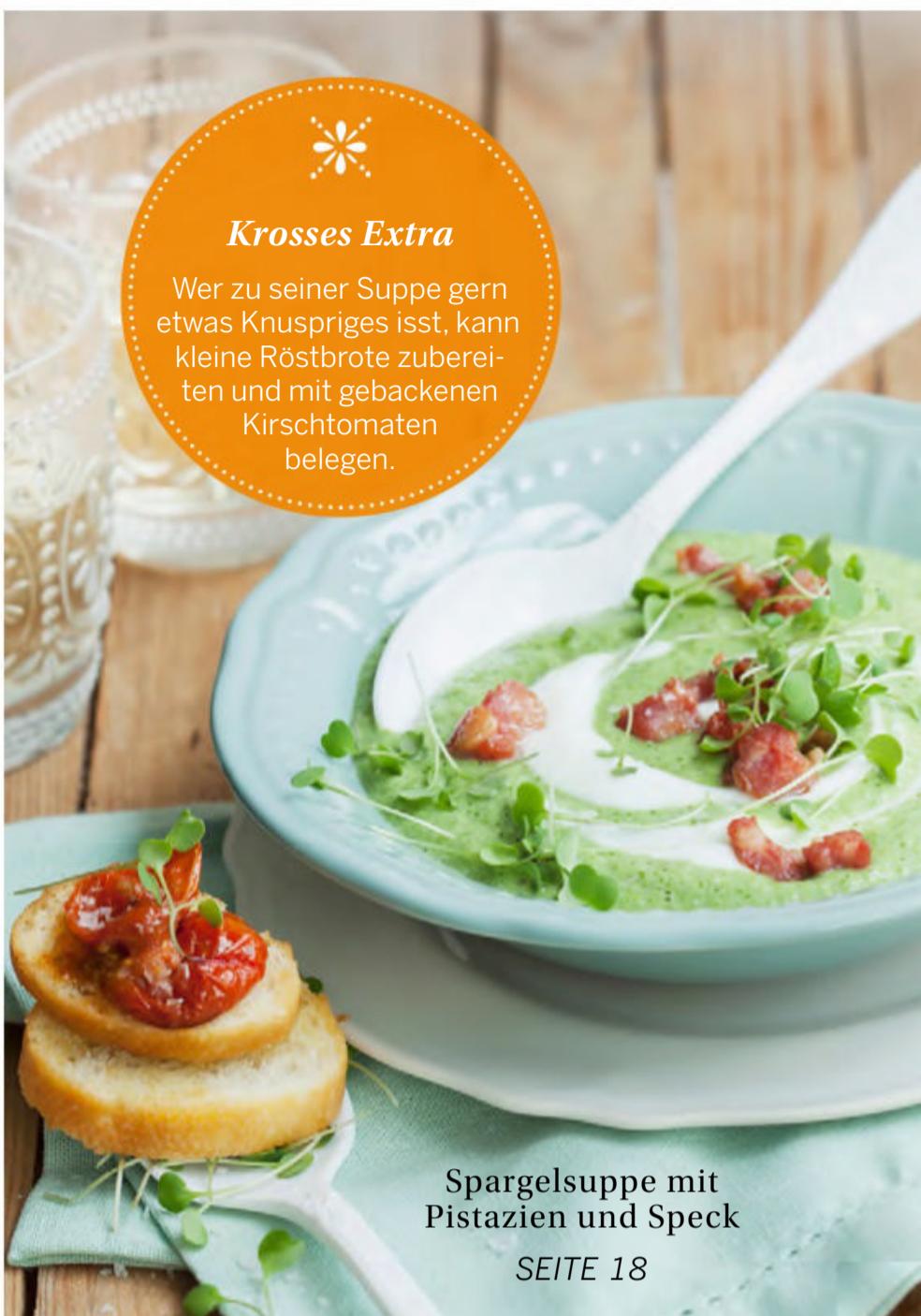
2 In der Zwischenzeit den weißen Spargel schälen, von den holzigen Enden befreien und waschen. Die Stangen dann in kochendem Salzwasser ca. 6 Minuten blanchieren. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Den grünen Spargel im unteren Drittel schälen, von den holzigen Enden befreien und waschen. Die Stangen längs halbieren. Alle Spargelstangen in fingerlange Stücke schneiden.

3 Die gemischten Kräuter waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen und fein hacken. Die Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben. Die Schale fein abreiben und die Frucht auspressen. Crème fraîche und Kräuter verrühren und mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und -schale abschmecken.

4 Den Backofen samt Backblech auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Hefeteig auf einem leicht bemehlten Bogen Backpapier zu einem dünnen Fladen in Blechgröße ausrollen. Den Fladen mit der Kräutercreme bestreichen und mit den Spargelstücken belegen. Die Nüsse grob hacken und daraufstreuen. Den Flammkuchen im vorgeheizten Backofen in 10–15 Minuten goldbraun backen.

5 Den Kerbel waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Den Flammkuchen aus dem Ofen nehmen, mit dem Schinken belegen, mit Kerbel garnieren und servieren.





Krosses Extra

Wer zu seiner Suppe gern etwas Knuspriges isst, kann kleine Röstbrote zubereiten und mit gebackenen Kirschtomaten belegen.

Spargelsuppe mit
Pistazien und Speck

SEITE 18



Speck-Spargelstangen
mit Orangensoße

SEITE 18

Vitello tonnato mit Spargelsalat

ZUTATEN für 4 Personen

- › 400 g Kalbsrücken
- › 4 EL Olivenöl
- › 1 Biolimette
- › 200 g weißer Spargel
- › 200 g grüner Spargel
- › 1 TL flüssiger Honig
- › 1 TL rosa Pfefferbeeren
- › 50 g Thunfisch in Öl (Dose)
- › 1 TL Kapern in Lake (Glas)
- › 2 Sardellenfilets in Öl (Glas)
- › 150 g Mayonnaise
- › 2-3 EL Kalbsfond
- › 100 g gemischter Pflücksalat
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Den Backofen auf 140 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
Fleisch trocken tupfen, salzen, pfeffern und in einer Pfanne in 2 EL heißem Öl von allen Seiten goldbraun anbraten. Dann auf dem Rost (darunter eine Fettpfanne) im vorgeheizten Ofen in ca. 25 Minuten rosa garen. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen, dann in Frischhaltefolie wickeln und mindestens 4 Stunden kalt stellen.

2 Inzwischen Limette heiß abwaschen und trocken reiben. Die Schale fein abreiben, die Frucht auspressen. Weißen Spargel komplett, den grünen Spargel nur im unteren Drittel schälen. Die Stangen von den holzigen Enden befreien, dann waschen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Diese in einer Schüssel mit übrigem Öl, Limettenschale, 2 EL Limettensaft, Honig, rosa Pfefferbeeren und etwas Salz vermischen. Alles mindestens 2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

3 Für die Soße Thunfisch, Kapern und Sardellen abtropfen lassen und mit der Mayonnaise, dem übrigen Limettensaft und dem Fond mit dem Stabmixer pürieren. Ggf. etwas kaltes Wasser dazugeben. Die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat verlesen, waschen und trocken schleudern.

4 Das Fleisch in sehr dünne Scheiben schneiden und auf Tellern auslegen. Den Spargelsalat daraufgeben und mit dem Pflücksalat bestreuen. Alles mit etwas Thunfischsoße beträufeln und das Gericht servieren. Die restliche Thunfischsoße separat dazureichen.

ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten zzgl. 4 Stunden Kühlzeit

Eine raffinierte Vorspeise



Gut vorzubereiten

Das Kalbfleisch können Sie bereits am Vortag garen und dann kalt stellen. Es sollte beim Servieren wieder Zimmertemperatur haben.



Vitello tonnato mit Spargelsalat

Köstlich gefüllte Rolle

Reine Formsache

Bereiten Sie statt einer Rolle mehrere kleine Törtchen zu. Dazu den Teig ausstechen, mit Creme bestreichen und mit Gemüse belegen.



Spargel-Ricotta-Rolle

Spargel-Ricotta-Rolle

ZUTATEN für 4 Personen

- › 5 Eier
- › 100 g Mehl
- › 50 g Speisestärke
- › 40 g frisch geriebener Parmesan
- › 1 Prise Korianderpulver
- › 3-4 EL Semmelbrösel
- › 3 EL Biozitronensaft
- › 2 junge Artischocken
- › 500 g grüner Spargel
- › 75 g Rucola
- › 250 g Ricotta
- › einige Basilikumblättchen zum Garnieren
- › 1/2 Beet Kresse
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eier trennen. Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen. Das Mehl mit der Speisestärke vermischen. Die Eigelbe verquirlen und auf den Eischnee geben, die Mehlmischung darüberstreben und alles vorsichtig unterziehen. Den geriebenen Parmesan unterheben. Den luftigen Teig mit etwas Pfeffer und dem Koriander würzen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech auf ca. 30 x 30 cm verstreichen. Im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene 10–12 Minuten backen.

2 Ein Küchenhandtuch mit den Semmelbröseln bestreuen, den Biskuit vorsichtig daraufstürzen, das Backpapier sofort mit etwas kaltem Wasser bestreichen und vorsichtig vom Teigboden abziehen. Die Biskuitplatte mithilfe des Küchenhandtuchs einrollen und abkühlen lassen.

3 In der Zwischenzeit in einem großen Topf Salzwasser mit 2 EL Zitronensaft aufkochen. Die Artischocken waschen, putzen und längs vierteln. Im kochenden Wasser 2–3 Minuten garen, dann mit einer Schaumkelle herausheben, abschrecken und trocken tupfen. Den Spargel im unteren Drittel schälen. Die Stangen von den holzigen Enden befreien, waschen und im kochenden Artischockenwasser 6–8 Minuten mit leichtem Biss garen. Ebenfalls abschrecken und trocken tupfen.

4 Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Den Ricotta mit restlichem Zitronensaft und etwas Salz und Pfeffer verrühren. Die ausgekühlte Biskuitrolle vorsichtig wieder ausbreiten und mit der Creme bestreichen. Spargel und Artischocken darauf verteilen, mit dem Rucola bestreuen und alles wieder einrollen. Die Biskuitrolle mit Frischhaltefolie abgedeckt ca. 60 Minuten kalt stellen, dann in breite Scheiben schneiden und mit Basilikum und Kresse garniert servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten zzgl. 60 Minuten Kühlzeit



Spätzlepfanne mit Spargel und Salami

SEITE 19



Spargel mit Kartoffel-Bärlauch-Knödeln und Zitronen-Hollandaise

SEITE 19



Gebratene Schweinemedaillops mit Spargel-Rahmgemüse

ZUTATEN für 4 Personen

- › 1 kg festkochende Kartoffeln
- › 500 g weißer Spargel
- › 300 g grüner Spargel
- › 1 Schalotte
- › 4 EL Rapsöl
- › 150 ml heiße Gemüsebrühe
- › 500 g Schweinefilet
- › 200 g Sahne
- › 1 TL Speisestärke
- › 2–3 EL Biozitronensaft
- › 1 Bund Kerbel
- › 40 g Butter
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Kartoffeln schälen, waschen und der Länge nach vierteln. Weißen Spargel komplett, den grünen Spargel im unteren Drittel schälen. Die Stangen von den holzigen Enden befreien, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Schalotte schälen und fein würfeln.

2 Die Kartoffeln in kochendem Salzwasser 15–18 Minuten garen. Inzwischen 2 EL Öl in einer Pfanne mit Deckel erhitzen, die Schalotte darin glasig dünsten. Den weißen Spargel dazugeben und kurz mitdünsten. Er sollte keine Farbe annehmen. Alles mit der heißen Gemüsebrühe ablöschen und abgedeckt 10 Minuten köcheln lassen. Dann den grünen Spargel dazugeben und 5–7 Minuten mitgaren.

3 Das Schweinefilet trocken tupfen und in 8 gleich große Medaillons schneiden. Das restliche Öl in einer weiteren Pfanne erhitzen, die Medaillons darin bei großer Hitze von jeder Seite 3–4 Minuten scharf anbraten. Die Medaillons aus der Pfanne nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und in Alufolie gewickelt ruhen lassen.

4 Sahne zum Spargelgemüse geben und alles aufkochen lassen. Die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser anrühren. Das Spargel-Rahmgemüse unter Rühren damit abbinden und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Den Kerbel waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen und grob hacken. Die Kartoffeln abgießen, dann zurück in den Topf geben und kurz ausdampfen lassen. Butter dazugeben und unter Schwenken schmelzen lassen. Die gebratenen Schweinemedaillops aus der Alufolie nehmen und mit dem Spargel-Rahmgemüse und den Butterkartoffeln auf Tellern anrichten. Das Gericht mit dem grob gehackten Kerbel bestreuen und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten



Spargelpäckchen aus dem Ofen mit Kräuter-Avocadosoße

ZUTATEN für 4 Personen

- › 1,5 kg weißer Spargel
- › 1 Biozitrone
- › 150 g Kirschtomaten mit Grün
- › 50 g Butter
- › 1 Prise Zucker
- › 2 Eier
- › 2 Bund gemischte Kräuter (z. B. Kerbel, Petersilie, Basilikum, Pimpinelle, Schnittlauch)
- › 1 reife Avocado
- › 250 g Joghurt
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Den Spargel schälen, von den holzigen Enden befreien und waschen. 4 Stücke Backpapier (à ca. 40 x 30 cm) bereitlegen, jeweils 1/4 des Spargels darauflegen. Die Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben. Die Schale abreiben und die Frucht aussprengen. Die Kirschtomaten waschen und trocken tupfen.

2 Die Butter in einem Topf zerlassen, Zitronenschale und -saft unterrühren. Die Mischung mit Salz, Zucker und Pfeffer würzen und auf den Spargelträufeln. Die Tomaten auf den Spargel geben. Die Päckchen gut verschließen (die Enden ggf. mit etwas Küchengarn fixieren), dann auf ein Backblech setzen und alles im vorgeheizten Backofen auf der unteren Schiene ca. 30 Minuten garen.

3 Inzwischen für die Kräuter-Avocadosoße die Eier anpinken und in kochendem Wasser in ca. 10 Minuten hart kochen, anschließend abgießen, abschrecken und abkühlen lassen. Die gemischten Kräuter waschen und trocken schütteln. Ggf. die Blättchen abzupfen und alles fein hacken. Etwas davon zum Garnieren beiseitestellen.

4 Avocado vom Kern befreien. Das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und klein schneiden. Ein paar Stücke zum Garnieren beiseitelegen, den Rest mit der Gabel zerdrücken und unter den Joghurt rühren. Die hart gekochten Eier pellen und hacken. Die Hälfte davon mit den gehackten Kräutern unter die Joghurt-Avocadosoße mischen. Diese mit übrigem Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

5 Die Spargelpäckchen aus dem Ofen nehmen und jeweils auf einen Teller setzen, dann vorsichtig öffnen (Achtung, heißer Dampf entweicht!). Spargel und Tomaten mit etwas Kräuter-Avocadosoße beträufeln. Alles mit den restlichen gehackten Kräutern, dem übrigen Ei und den Avocadostücken bestreuen und das Gericht sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten



Herzhafte Waffel mit Spargel und Hähnchen

ZUTATEN für 4–6 Personen

- › 250 g Mehl
- › 1/2 Würfel Hefe
- › 375 ml lauwarme Milch
- › 1/2 TL Zucker
- › 120 g Butter, geschmolzen, zzgl. 150 g geklärte Butter
- › 3 Eier zzgl. 2 Eigelb
- › 2 EL Rapsöl zzgl. etwas mehr zum Fetten
- › 4 Hähnchenbrustfilets (à ca. 140 g)
- › 800 g weißer Spargel
- › 2 TL Biozitronensaft
- › 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- › 100 ml trockener Weißwein
- › 1/2 Bund Petersilie
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Für die Waffeln Mehl in eine Schüssel sieben. Eine Mulde in die Mitte drücken, Hefe hineinbröckeln und mit 4–5 EL lauwarmer Milch, Zucker, 1/2 TL Salz und etwas Mehl vom Rand zu einem Vorteig verrühren. Diesen mit einem Küchentuch abgedeckt 15 Minuten ruhen lassen. 80 g geschmolzene Butter, restliche lauwarme Milch und 3 Eier dazugeben. Alles mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem dickflüssigen Teig verkneten, diesen abgedeckt 20 Minuten ruhen lassen. Ein belgisches Waffeleisen vorheizen, mit Rapsöl fetten und darin aus dem Teig goldbraune Waffeln backen. Diese bei 80 °C Ober-/Unterhitze im Ofen warm halten.

2 Hähnchenbrustfilets trocken tupfen, salzen und pfeffern. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch darin von allen Seiten in insgesamt 10 Minuten goldbraun braten, bei kleiner Hitze gar ziehen lassen. Den Spargel schälen und von den holzigen Enden befreien, dann waschen und in kochendem Salzwasser 10–12 Minuten garen. Abgießen, abtropfen lassen und auf einem Teller mit 40 g geschmolzener Butter bestreichen.

3 Für die Hollandaise 2 Eigelb mit Zitronensaft, Paprikapulver und Weißwein in einer Metallschüssel verrühren und über einem heißen Wasserbad unter ständigem Schlagen mit dem Schneebesen langsam erhitzen. Den heißen Mix vom Herd ziehen, die geklärte Butter in einem sehr dünnen Strahl einröhren. Die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken und bei kleiner Hitze warm halten. Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen und hacken. Die Waffeln auf Teller setzen, den Spargel und die in Tranchen geschnittenen Hähnchenbrustfilets darauf anrichten. Alles mit der Soße beträufeln und mit der gehackten Petersilie garnieren, das Gericht sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 100 Minuten zzgl. 35 Minuten
Ruhezeit



Kartoffelsalat mit gegrilltem Spargel und Hummer

ZUTATEN für 4 Personen

- › 500 g kleine festkochende Kartoffeln (z. B. Drillinge)
- › 300 g grüner Spargel
- › 100 g Joghurt
- › 2 EL Mayonnaise
- › 50 ml Biozitronensaft
- › 1 EL körniger Senf
- › 1 Prise Zucker
- › 2–3 EL Olivenöl
- › 1 Hummerschwanz, gegart, ausgelöst
- › 1 EL Butter
- › 100 g Feldsalat
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Kartoffeln gründlich waschen und in einem Dampfgarer in ca. 30 Minuten weich garen. Inzwischen den Spargel im unteren Drittel schälen. Die Stangen von den holzigen Enden befreien und waschen, dann jeweils quer halbieren.

2 Für das Dressing Joghurt, Mayonnaise, Zitronensaft und Senf verrühren. Die Mischung mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Den grünen Spargel in einer Grillpfanne in heißem Olivenöl ca. 5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Hummerschwanz in einer Pfanne in heißer Butter bei mittlerer Hitze schwenken.

3 Die gedämpften Kartoffeln halbieren und auf einer Platte anrichten, dann leicht abkühlen lassen. Inzwischen den Feldsalat verlesen, putzen, waschen und trocken schleudern. Die Kartoffeln mit dem Dressing beträufeln. Den Feldsalat und den gebrillten Spargel daraufgeben. Alles mit dem in Stücke geschnittenen Hummer anrichten und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten



GENUSSTIPP

Wer auf Hummer verzichten möchte, kann stattdessen für diesen Kartoffelsalat mit gegrilltem Spargel auch Hähnchenbrustfilet verwenden. Dieses in breite Streifen schneiden und in einer Pfanne in heißem Sonnenblumenöl kurz anbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen und das Fleisch bei kleiner Hitze langsam gar ziehen lassen, dann mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Das gebratene Hähnchenfleisch auf dem Salat anrichten und das Gericht servieren.



Spargelsuppe mit Pistazien und Speck

ZUTATEN für 4 Personen

- › 200 g mehligkochende Kartoffeln
- › 500 g grüner Spargel
- › 1 kleine Stange Lauch
- › 2 Knoblauchzehen
- › 40 g Butter
- › 150 ml trockener Weißwein
- › 600 ml heiße Gemüsebrühe
- › 100 g Pistazienkerne
- › 80 g Brunnenkresse
- › 150 g Sahne
- › 150 g Speck am Stück
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Die Kartoffeln schälen, waschen und klein würfeln. Den Spargel im unteren Drittel schälen. Die Stangen von den holzigen Enden befreien, waschen und in Stücke schneiden. Den Lauch putzen, gründlich waschen und in Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Die Butter in einem Topf erhitzen, Knoblauch, Lauch und Kartoffeln darin 2–3 Minuten andünsten. Alles mit dem Wein ablöschen, die heiße Gemüsebrühe angießen und die Suppe ca. 5 Minuten köcheln lassen. Spargelstücke und Pistazien dazugeben und ca. 5 Minuten mitköcheln lassen.

2 Brunnenkresse verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Hälfte davon zum Garnieren beiseitelegen, den Rest fein hacken. Mit 100 g Sahne zur Suppe geben, diese mit dem Stabmixer fein pürieren. Je nach gewünschter Konsistenz noch etwas einköcheln lassen oder etwas heiße Brühe ergänzen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Den Speck in Würfel schneiden, ohne Zugabe von Fett in einer heißen Pfanne goldbraun und knusprig anbraten. Die Suppe auf Suppenteller verteilen und die restliche Sahne daraufgeben. Suppe mit dem gebratenen Speck bestreuen, mit der restlichen Brunnenkresse garnieren und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten



GENUSSTIPP

Noch cremiger und luftiger wird die Spargelsuppe, wenn Sie die komplette Sahnemenge steif schlagen und die Schlagsahne als Klecks auf die Suppe in jedem Teller geben. Nur ganz leicht unterrühren und genießen!



Speck-Spargelstangen mit Orangensoße

ZUTATEN für 4 Personen

- › 150 ml trockener Weißwein
- › 1 Lorbeerblatt
- › 2 Wacholderbeeren
- › 600 g grüner Spargel
- › 1 Bioorange
- › 2 EL Rapsöl
- › 150 g Frühstücksspeck in dünnen Scheiben
- › 4 Eigelb
- › 60 g Butter
- › 2 EL Dijonsenf
- › 3 Stiele Minze
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Den Weißwein mit Lorbeerblatt und Wacholderbeeren in einem Topf aufkochen und 10 Minuten bei kleiner Hitze kochen lassen. In der Zwischenzeit den Spargel waschen, abtropfen lassen und im unteren Drittel schälen. Die Stangen von den holzigen Enden befreien und beiseitelegen. Schalen und Abschnitte in den Weißweinsud geben. Alles abgedeckt ca. 15 Minuten sanft köcheln lassen, dann durch ein Sieb abgießen und den Sud auffangen.

2 Die Orange heiß abwaschen und trocken reiben. Schale fein abreiben und die Frucht auspressen. Orangensaft mit Salz, Pfeffer und Öl zu einer Marinade verquirlen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Spargelstangen mit den Speckscheiben umwickeln, dann auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten backen.

3 In der Zwischenzeit für die Orangensoße die Eigelbe in einer Metallschüssel verquirlen und den aufgefangenen Sud unter Rühren einfließen lassen. Die Mischung über einem heißen Wasserbad mit dem Schneebesen hell und dickcremig aufschlagen, dann von der Hitze nehmen und die Butter nach und nach in kleinen Stücken untermischen. Anschließend den Senf unter die Soße ziehen und diese mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

4 Die Minze waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen. Die gebackenen Speck-Spargelstangen aus dem Backofen nehmen, auf Teller verteilen, mit der Marinade beträufeln und mit Orangenschale und Minze bestreut servieren. Die Orangensoße dazureichen.

TIPP: Anstelle der warmen Orangensoße auf Eigelbbasis können Sie eine Creme aus 200 g Schmand, 1 EL körnigem Senf und etwas Bioorangenschale und -saft reichen.

ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten



Spätzlefanne mit Spargel und Salami

ZUTATEN für 4 Personen

- › ca. 400 g Mehl
- › 100 g Hartweizengrieß
- › 5 Eier
- › 150–200 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser
- › 2 Bund gemischte Kräuter (z. B. Petersilie, Basilikum, Koriander, Minze)
- › 1 Biozitrone
- › 200 g Salami am Stück
- › 3–4 EL Rapsöl
- › 1 Knoblauchzehe
- › 500 g grüner Spargel
- › 125 g Mozzarella
- › etwas Salz und Pfeffer

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

2 Inzwischen Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und hacken. Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben. Schale in Zesten abziehen, die Frucht auspressen. Die Salami in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne in 1 EL Öl anbraten. Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse zur Salami drücken. Kurz mitbraten, Zitronenschale unterschwenken und alles abkühlen lassen. Salamimix samt Bratfett zu den Kräutern geben und die Mischung mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Reichlich Wasser in einem großen Topf aufkochen und kräftig salzen. Die Hitze reduzieren, sodass das Wasser nur noch siedet. Den Teig portionsweise mithilfe einer Spätzlepresse ins siedende Wasser drücken. Sobald die Spätzle an die Oberfläche steigen, sind sie fertig. Spätzle in einem Sieb abtropfen lassen.

4 Den Spargel im unteren Drittel schälen. Die Stangen von den holzigen Enden befreien, waschen und in 5 cm lange Stücke schneiden. Diese im restlichen Öl unter Wenden ca. 3 Minuten braten. Die Spätzle 4–5 Minuten mitbraten. Mozzarella abtropfen lassen und grob in Stücke zupfen. Die Spargel-Spätzle-Pfanne mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Mozzarella und Salamimix anrichten und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 75 Minuten



Spargel mit Kartoffel-Bärlauch-Knödeln und Zitronen-Hollandaise

ZUTATEN für 4 Personen

- › 800 g mehligkochende Kartoffeln
- › 80 g Bärlauch
- › 2 Eier
- › 150 g Mehl
- › etwas frisch geriebene Muskatnuss
- › 1,5 kg weißer Spargel
- › 1 Beet Kresse
- › 1/2 Biozitrone
- › 125 g Butter
- › 2 Eigelb
- › 1 TL mittelscharfer Senf
- › 3 EL Weißwein
- › 1 Prise Zucker
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Die Kartoffeln waschen und in kochendem Wasser je nach Größe 25–30 Minuten garen. Abgießen, abschrecken und etwas abkühlen lassen, dann pellen und noch warm durch die Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Bärlauch waschen, trocken schleudern und hacken, mit Eiern, Mehl sowie etwas Muskat, Salz und Pfeffer zu den Kartoffeln geben und alles kurz zu einem glatten Teig verkneten, bis sich die Zutaten gerade eben verbinden. Nicht zu lange kneten, sonst werden die Knödel später sehr fest.

2 Den Spargel schälen, von den holzigen Enden befreien und waschen, dann in kochendem Salzwasser je nach Dicke der Stangen 10–16 Minuten garen. In der Zwischenzeit mit leicht angefeuchteten Händen 12 Knödel aus der Kartoffelmasse formen. Diese in einem Topf in siedendem Salzwasser in ca. 10 Minuten gar ziehen lassen.

3 Die Kresse vom Beet schneiden. Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben. Schale fein abreiben und die Frucht auspressen. Die Butter langsam schmelzen. Eigelbe, Senf und Weißwein in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Butter in einem dünnen Strahl nach und nach dazugießen, dabei weiterpürieren, bis die Soße eine cremige Konsistenz hat. Zitronenschale unterrühren und die Soße mit Zucker, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Den Spargel abgießen. Die Knödel mit einer Schaumkelle aus dem Kochwasser heben und abtropfen lassen, dann mit dem Spargel auf Tellern anrichten. Das Gericht mit Zitronen-Hollandaise beträufeln und mit Kresse garniert servieren.

TIPP: Wer mag, serviert etwas Katenschinken oder aber ein Stück gebratenen Lachs zu Spargel und Knödeln.

ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten

Soßen zum Spargel **FEINES EXTRA**

Wir präsentieren unsere fünf Lieblingssoßen, mit denen wir in der Spargelsaison immer wieder für Abwechslung sorgen. Mal klassisch, mal deftig, mal mit vielen Kräutern, da ist für jeden Geschmack etwas dabei





Vegane Sauce hollandaise

ZUTATEN für 4 Personen

- › **50 g Margarine**
- › **20 g Mehl**
- › **150 g Sojasahne**
- › **1 EL veganer Weißwein**
- › **1 TL mittelscharfer Senf**
- › **2 Spritzer Biozitronensaft**
- › **1 Msp. Kurkumapulver**
- › **etwas Salz und Pfeffer**

Die Margarine in einem Topf schmelzen, das Mehl darin anschwitzen. Sojasahne und 100 ml Wasser unter Rühren dazugeben und die Soße unter Rühren ca. 10 Minuten sanft köcheln lassen. Die Soße mit Wein, Senf, Zitronensaft, Kurkuma sowie etwas Salz und Pfeffer abschmecken, dann servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten



Spargel-Vinaigrette

ZUTATEN für 4 Personen

- › **je 2 Stiele Kervel und Petersilie**
- › **160 g Mixed Pickles in Lake (Glas)**
- › **30 g Kapern in Lake (Glas)**
- › **2 TL Agavendicksaft**
- › **2 Spritzer Worcestersoße**
- › **8 EL Olivenöl**
- › **etwas Salz und Pfeffer**

Kräuter waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen. Mixed Pickles und Kapern abtropfen lassen, dabei 1 EL der Kapernlake auffangen. Alles fein hacken und mit der aufgefangenen Lake sowie Agavendicksaft, Worcestersoße und Olivenöl verrühren. Die Vinaigrette mit Salz und Pfeffer würzen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten



Helle Specksoße

ZUTATEN für 4 Personen

- › **1 Schalotte**
- › **50 g Butter**
- › **100 g gewürfelter Speck**
- › **3 EL Speisestärke**
- › **200 ml Milch**
- › **200 g Sahne**
- › **etwas frisch geriebene Muskatnuss**
- › **50 g Frühstücksspeck in feinen Streifen**
- › **etwas Salz und Pfeffer**

Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. Die Butter in einem Topf erhitzen, Schalotte und Speckwürfel darin bei mittlerer Hitze andünsten. Speisestärke mit etwas kalter Milch anrühren. Diesen Mix sowie die übrige Milch und die Sahne zur Speckmischung geben. Alles unter Rühren einmal aufkochen, dann unter Rühren in ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze sämig einköcheln lassen. Die Soße mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. In der Zwischenzeit die Speckstreifen ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne bei mittlerer Hitze knusprig anbraten, herausnehmen und kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Specksoße mit dem gebratenen Speck garnieren und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten



Sauce hollandaise

ZUTATEN für 4 Personen

- › **125 g Butter**
- › **4 Eigelb**
- › **2 EL trockener Weißwein**
- › **1 Spritzer Biozitronensaft**
- › **1 Prise Zucker**
- › **etwas Salz und Pfeffer**

Butter in einem kleinen Topf schmelzen. Eigelbe, Weißwein, Zitronensaft, Salz, Zucker und Pfeffer in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad cremig rühren. Die Schüssel vom Wasserbad nehmen und die geschmolzene Butter in einem dünnen Strahl und unter ständigem Rühren dazugießen. Die Sauce hollandaise servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten



Sauce vénitienne

ZUTATEN für 4 Personen

- › **1 Schalotte**
- › **1 EL Olivenöl**
- › **50 g trockener Weißwein**
- › **1 TL getrockneter Estragon**
- › **1 TL schwarze Pfefferkörner**
- › **1 kleines Lorbeerblatt**
- › **1 Bund gemischte Kräuter (z. B. Petersilie, Kervel, Estragon)**
- › **75 g Butter**
- › **2 Eigelb**
- › **etwas Biozitronensaft**
- › **etwas Salz und Cayennepfeffer**

Schalotte schälen und fein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen, die Schalotte darin glasig dünsten. Mit Weißwein und 50 ml Wasser ablöschen. Estragon, Pfefferkörner und Lorbeerblatt dazugeben und alles 15 Minuten einköcheln lassen. Inzwischen die Kräuter waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen und fein hacken. Butter schmelzen und etwas abkühlen lassen. Die Schalottenreduktion durch ein feines Sieb in eine Metallschüssel gießen, mit den Eigelben über einem heißen Wasserbad cremig aufschlagen. Vom Wasserbad nehmen und die geschmolzene Butter langsam in einem dünnen Strahl und unter ständigem Rühren dazugießen. Die Hälfte der gemischten Kräuter, etwas Salz, Cayennepfeffer sowie den Zitronensaft zur Soße geben und alles mit dem Stabmixer fein pürieren. Anschließend die restlichen gehackten Kräuter untermischen. Die Soße sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

SPARGELZEIT

Gut zu wissen!

Leider nur für kurze Zeit bereichern die zarten grünen und weißen Spargelstangen unseren Speiseplan. Daher heißt es: frisch zugreifen und sie möglichst restlos genießen



Sorten und Inhaltsstoffe

Weißer Spargel, auch Bleichspargel genannt, wächst unter der Erde und wird eben dort geerntet, damit er seine cremeweiße Farbe behält. Kommen die Stangen nämlich ans Sonnenlicht, verfärbten sie sich violett. Dann wird er als violetter Bleichspargel angeboten, der etwas kräftiger im Geschmack ist. Die Triebe vom grünen Spargel wachsen hingegen oberirdisch. Das Sonnenlicht regt sie an, Chlorophyll zu erzeugen – daher ihre grüne Farbe. Sie schmecken zudem würziger als weißer Spargel. Da Spargel überwiegend aus Wasser besteht, ist er sehr kalorienarm. Enthaltenes Asparagin und Kalium wirken entwässernd. Zudem sind die Stangen reich an B-Vitaminen, darunter vor allem Folsäure, die für zahlreiche Stoffwechselvorgänge wichtig sind. Der grüne Spargel ist dabei insgesamt etwas reicher an Nährstoffen.



Was tun mit Spargelschalen?

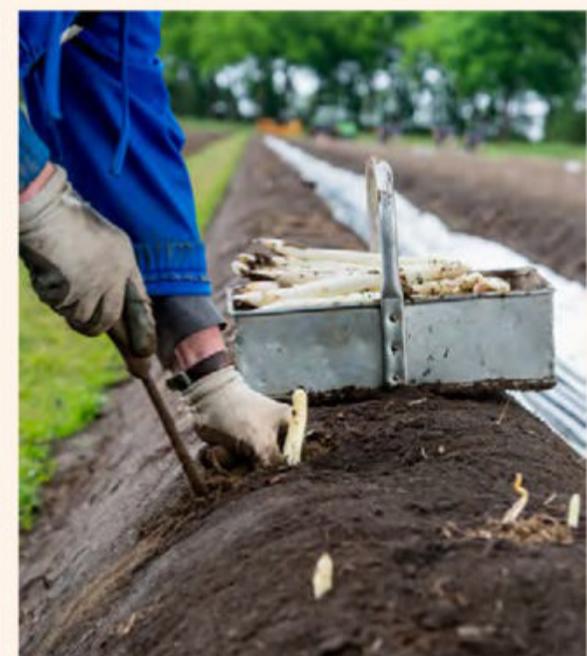
Die Schalen vom weißen Biospargel können Sie als Basis für Soßen, Fonds oder Suppen auskochen. Dazu die Reste gut waschen, in Wasser mit Salz und Zucker aufkochen und 20–30 Minuten köcheln lassen. Abgießen und den Sud weiterverwenden, in Behälter füllen und einfrieren oder im Kühlschrank bis zur Verwendung einige Tage aufbewahren.

„Kirschen rot, Spargel tot“

Diese alte Bauernweisheit kündigt das Ende der Spargelsaison an. Tatsächlich haben wir jedes Jahr nur kurz das Vergnügen – Beginn ist je nach Wetter zwischen Mitte März und Mitte April bis traditionell zum 24. Juni. Aber wie so ausgerechnet dieses Datum? Etwa 100 Tage nach dem 24. Juni kann es den ersten Frost geben und genau diese 100 Tage benötigt die Pflanze, um sich zu regenerieren und neue Sprossen zu bilden, um in der kommenden Saison wieder eine reiche Ernte zu liefern.

Regionalität und Frische

Da Spargel nach der Ernte quasi ständig an Frische und Geschmack verliert, macht die regionale Variante den Unterschied. Um hier zu den besten Stangen zu greifen, gibt es einige Frische-Indikatoren: ein leichtes Glänzen der Stangen, geschlossene Köpfe, ein frischer Geruch und feuchte Schnittenden, die anzeigen, dass die Stangen saftig sind.



Spargel richtig lagern

Am besten verbrauchen Sie den empfindlichen frischen Spargel direkt nach dem Einkauf, da er schnell an Aroma verliert. Doch lange lagern lässt er sich ohnehin nicht. Im Kühlschrank halten sich die Stangen in feuchte Küchentücher gewickelt bis zu drei Tage. Kurzzeitig können Sie Spargel auch stehend in einem Gefäß mit Wasser zwischenlagern. Roh und geschält lässt er sich einfrieren, kann dabei aber etwas an Geschmack einbüßen.



LandGenuss SPEZIALAUSGABE

7-Tage-Kur:
Zuckerfrei &
(S)low Carb

**GESUND
BLEIBEN!**

132 Seiten für nur

5,90€

SPEZIALAUSGABE
LandGenuss
Abnehmen, bewusst essen & genießen
DR. ANNE FLECK
Zu welchen Gerichten die Ernährungsmedizinerin rät
HOTSPOTS ermixt zur Wohlfühlküche
GESUNDHEIT SPEZIAL
5,90 EURO
Spezialausgabe 1|2022
EINFACH ABNEHMEN
Landgerichte, die den Kilos den Kampf ansagen
Spargelomelett mit Wildkräuter
98 ländliche Rezepte für mehr Vitalität
ZUCKERFREI & LOW CARB 7-Tage-Erfolgs-Kur VEGETARISCH 8 Bi...
GUTE FETTE Wie Sie sie erkennen VOLLWERTIG Getreide und Hülsen
Kleine Kraftwunder VITAMIN-SHOTS

Rezepte für Ihr
Wohlbefinden

Warenkunden,
Ratgeber u. v. m.



FRISCHE ERNTE

Radieschen

Radieschen sind ideal für die leichte Frühlingsküche. Vor allem in knackigen Salaten, auf geröstetem Brot oder als frischer Aromageber bei Nudelgerichten kommen die scharfen kleinen Knollen gut zur Geltung



Anbau & Ernte

Von Mai bis Oktober kommen Radieschen aus dem Freilandanbau, im Frühjahr aus Treibhäusern.

Dabei gibt es rote, weiße, gelbe und bunte Sorten mit verschiedenen Formen. Die Rettichverwandten kann man nach wenigen Wochen ernten. Schnell wachsende Sorten gibt es auch für den Topfanbau auf dem Balkon oder der Terrasse.

Lagerung

Radieschen am besten immer frisch essen, da sie schnell austrocknen und an Geschmack verlieren. Vom Laub befreit und in ein feuchtes Tuch gewickelt, halten sie sich bis zu drei Tage im Kühlschrank.

Geschmack

Für die Schärfe sind die enthaltenen Senföle verantwortlich. Sind die Knollen zu scharf, schafft eine Prise Salz Abhilfe. Die Blätter sind eine tolle Würze für Salate, Gemüse oder Suppen und lassen sich zu Pesto verarbeiten.

Fotos: Getty Images/iStock/Getty Images Plus/Zigmunds Dizgalvis (1); Dole08 (1); Madlen/Shutterstock.com (1); Zigzag Mountain Art/Shutterstock.com (1); anitasstudio/Shutterstock.com (1)

Ebenfalls Saison haben:



Bärlauch

Wilder Bärlauch hat bis Mai Saison und ist an seinem leicht nach Knoblauch duftenden Aroma zu erkennen. Frisch geerntet verliert er allerdings nach zwei Tagen deutlich an Geschmack.



Rhabarber

Durch seine unverkennbare Säure lässt sich Rhabarber wunderbar süß oder herhaft zubereiten. Das kalorienarme Frühlingsgemüse ist verdauungsfördernd und wirkt entwässernd.



Spargel

Grüner Spargel schmeckt kräftig und passt gut zu Fisch, Nudeln oder Aufläufen, weißer Spargel eher zu Salaten. Die Stangen haben wenige Kalorien und viele Vitamine und Nährstoffe.



Spinat

Das Gemüse enthält Nährstoffe wie Eisen oder Kalium sowie Vitamin C und Folsäure. Damit diese nicht verloren gehen, Spinat nur kurz garen. Im Kühlschrank bleibt er bis zu zwei Tage frisch.



Einfach ausgetauscht

Wer lieber Garnelen mag, ersetzt die Flusskrebse durch sie. Sie sind gar, wenn ihre Krümmung ein U erreicht. Überschneiden sich Kopf- und Schwanzteil, ist die optimale Garzeit überschritten – die Garnelen werden trocken.



Spaghetti mit Flusskrebsen, Radieschen und Petersilie

ZUTATEN für 4 Personen

- › 2 Tomaten
- › 2 Knoblauchzehen
- › 200 g Radieschen
- › 500 g Spaghetti
- › etwas Salz
- › 2 EL Olivenöl
- › 300 g Flusskrebsfleisch in Öl, abgetropft
- › 100 ml Weißwein
- › 2 TL Butter
- › 1/2 TL Piment d'Espelette
- › 4 Stiele Petersilie

1 Die Tomaten waschen, vierteln, vom Stielansatz befreien und entkernen. Das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Radieschen putzen, waschen und in feine Scheiben schneiden.

2 Spaghetti nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. In der Zwischenzeit das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, den Knoblauch darin 2–3 Minuten andünnen. Das Flusskrebsfleisch dazugeben und kurz mitdünsten. Alles mit dem Weißwein ablöschen, diesen etwas einkochen lassen, dann Tomaten und Butter dazugeben.

3 Die Spaghetti abgießen, abtropfen lassen, dazugeben. Alles gründlich vermengen und mit Salz und Piment d'Espelette abschmecken. Petersilie waschen und trocken schütteln. Blättchen von den Stielen zupfen und grob hacken. Die Nudeln auf tiefe Teller verteilen, mit Radieschen und Petersilie garnieren. Das Gericht sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten



Röstbrote mit Radieschenblättercreme und Radieschen

ZUTATEN für 4 Personen

- › 1 Bund Radieschen mit Grün
- › 200 g Frischkäse
- › 2 EL Biozitronensaft
- › 1 EL Butter
- › 4 große Scheiben Weißbrot (z. B. Ciabatta)
- › 1/2 rote Zwiebel, geschält, fein gewürfelt
- › etwas Brunnenkresse zum Garnieren
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Für die Creme das zarte Grün der Radieschen abzupfen, gut waschen, trocken schleudern und etwas kleiner schneiden. Mit Frischkäse und Zitronensaft in ein hohes, schmales Gefäß geben und alles mit dem Stabmixer pürieren. Die Creme mit etwas Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

2 In einer Pfanne die Butter erhitzen, die Brotscheiben darin von beiden Seiten goldbraun und knusprig anrösten, dann aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

3 4 Radieschen putzen, waschen und in feine Scheiben schneiden. Die Brunnenkresse verlesen, dann waschen und trocken schleudern. Die gerösteten Weißbrotscheiben mit der Radieschenblättercreme bestreichen, dann mit den Radieschenscheiben und den Zwiebelwürfeln belegen.

4 Die Röstbrote jeweils mit Brunnenkresse garnieren und servieren. Die restlichen Radieschen putzen, waschen und dazureichen.

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten



Brotsalat mit Radieschen und Feta

ZUTATEN für 4 Personen

- › 250 g Pitabrot
- › 6 EL Olivenöl
- › 1 Salatgurke
- › 3 Tomaten
- › 3 Schalotten
- › 350 g Radieschen
- › 250 g Feta
- › 2 Stiele Petersilie
- › 2 EL Biozitronensaft
- › 1 EL heller Balsamicoessig
- › 1 Prise Zucker
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Brot in 3–4 cm große Würfel schneiden und mit 2 EL Olivenöl vermischen, dann auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen und im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten rösten. Abkühlen lassen.

2 Gurke und Tomaten waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Die Schalotten schälen und fein würfeln. Die Radieschen putzen, waschen und halbieren. Den Feta in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden.

3 Alle vorbereiteten Zutaten mit dem gerösteten Brot in einer großen Schüssel vermischen. Das restliche Öl mit Zitronensaft und Essig verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Petersilie waschen und trocken schütteln. Blättchen von den Stielen zupfen und hacken. Das Dressing mit dem Salat vermengen. Den Brotsalat auf Teller verteilen, mit der gehackten Petersilie bestreuen und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

Erbsensalat mit Radieschen und Roastbeef-Röllchen

ZUTATEN für 4 Personen

- › 500 g TK-Erbsen
- › 120 g Radieschen
- › 2 Frühlingszwiebeln
- › 1 Beet Kresse
- › 120 g Schmand
- › 2 EL Biozitronensaft
- › 1 EL Olivenöl
- › 150 g gegartes Roastbeef in dünnen Scheiben
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Die Erbsen in kochendem Salzwasser 3–4 Minuten blanchieren, dann in ein Sieb abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Die Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in Scheiben schneiden. Die Kresse vom Beet schneiden.

2 Den Schmand mit Zitronensaft und Olivenöl verrühren. Die Creme mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf einem großen Teller verstreicheln. Die Erbsen darauf verteilen. Radieschen, Frühlingszwiebeln und Kresse darüberstreuen. Die Roastbeef-Scheiben einrollen und auf dem Salat anrichten. Alles mit etwas Pfeffer übermahlen und den Salat sofort servieren.

TIPP: Anstelle von Roastbeef können Sie nach Belieben auch in Würfel geschnittenen Kochschinken oder halbierte gekochte Eier verwenden.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten



Bunt gemischt

Rund und knallrot – so kennt man Radieschen. Doch es gibt sie auch in Gelb bis zu Hellrot, Rot-Weiß und Violett sowie als rübenartig spitze Knollen. Mit verschiedenen Sorten setzen Sie geschmacklich unterschiedliche Akzente im Erbsensalat.



Gartenwissen

Gartenarbeit im Frühjahr

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

Veronika, der Lenz ist da!

Der Spargel wächst, die Welt ist grün ... Nach dem Winter beginnt im Frühling, das Leben im Garten wieder zu erwachen. Die Pflanzen treiben aus, erste Frühblüher sprießen und der Rasen wartet auf die richtige Pflege. Doch das Wetter kann noch Kapriolen schlagen. Die schönen Tage sollten für die anstehenden Arbeiten genutzt werden, empfindliche Pflanzen jedoch vor möglichem Frost geschützt bleiben.

Rasen

Wenn der Rasen wieder zu wachsen beginnt, muss auch mit dem Mähen gestartet werden. Kahle Stellen sollten neu angesät werden. Ist der Rasen uneben? Füllen Sie Mulden auf und tragen Sie Buckel ab. Für eine gute Belüftung und gesundes Wachstum ist das Frühjahr der richtige Zeitpunkt zum Vertikutieren, dabei wird das Moos aus dem Rasen entfernt. Eine Düngung spendet dem Rasen frische Kraft.

Zwiebelpflanzen

Entfernen Sie wilde Blüten von Narzissen. Lassen Sie das Grün stehen, bis es auch verwelkt ist, und schneiden Sie es erst jetzt ab. So können die Zwiebeln genug Kraft für die Blüte im nächsten Frühjahr sammeln. Setzen Sie Zwiebeln von sommerblühenden Pflanzen im März und April an sonnige Plätze.

Schneckenschutz

Schnecken sind das Leid eines jeden Gartenfans, denn sie richten an den Pflanzen merklichen Schaden an und fressen sie zum Teil ratzehaft. Im wärmeren, regenreichen Frühjahr vermehren sie sich rasant. Es gibt einige verschiedene Möglichkeiten, sich zur Wehr zu setzen, um die Pflanzen zu schützen. Konventionell wird z.B. Schneckenkorn zwischen die gefährdeten Pflanzen gestreut. Jedoch handelt es sich hierbei um ein chemisches Gift. Es geht auch ohne Chemie: Geben Sie dazu Fadenwürmer (Nematoden) ins Gießwasser oder stellen Sie Bierfallen zwischen den Rabatten auf. Locken Sie zudem natürliche Schneckenfeinde wie Igel, Frösche und Kröten in Ihren Garten.

Zeit für Stauden nehmen

Sommerblühende Stauden brauchen jetzt Zuwendung. Es ist die richtige Zeit, sie zu pflanzen, teilen oder auszulichten. Bei der Teilung sollte wie bei der Neuanpflanzung der Boden ausgebessert werden. Dazu geben Sie gut verrotteten Stallmist oder Gartenkompost in das Pflanzloch. Die Blühleistung einiger Stauden wird durch zu dicht stehende Triebe beeinträchtigt. Rittersporn, Phlox oder Lupine erhalten einen schöneren Flor, wenn sie zeitig ausgelichtet werden. Entfernen Sie dazu bis zu einem Drittel der neuen Tiebe.

Hortensien vermehren

Von jungen, gesunden, nicht blühenden Trieben 8–10 cm lange Kopfstecklinge schneiden. Entfernen Sie die unteren und die oberen Blätter, schneiden Sie die übrigen entzwei. Setzen Sie die Stecklinge in einen Mix aus torffreier Erde und Perlit oder Vermiculit an den Rand eines Blumentopfs.

Anzucht und Aussaat

Bereits im frühen Frühjahr kann mit der Pflanzenanzucht im Haus begonnen werden. Denken Sie daran, die größer werdenden Sämlinge zu pikieren, um ihnen ausreichend Platz fürs Wachstum zu geben. Wenn es wärmer wird, können die kleinen Pflänzchen an ihren vorgesehenen Platz in die Beete umgesiedelt werden. Auch die Sämlinge, die Ihre Pflanzen auf natürliche Weise im Garten selbst ausgesät haben, können Sie im Frühjahr an die gewünschten Stellen umsetzen. Manche robuste Saat kann bereits im März direkt im Freien ausgebracht werden.

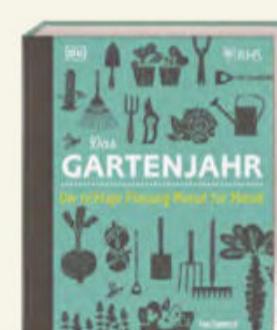


IAN SPENCE

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

REDAKTIONSTIPP

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





MEDITERRANEAN
Combo

www.mediterraneancombo.eu



Mediterranean Combo

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

OBST UND GEMÜSE VON ERSTKLASSIGER QUALITÄT AUS EUROPÄ

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

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

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

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

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

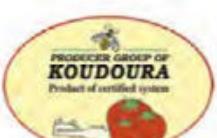


MIT MITTELN DER
EUROPÄISCHEN UNION
FINANZIERTE KAMPAGNE



DIE EUROPÄISCHE GEMEINSCHAFT
UNTERSTÜTZT KAMPAGNEN,
DIE HOCHWERTIGE AGRARPRODUKTE FÖRDERN

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE



Gaumenkitzel *AUS DEM POTT*

Er ist ein unverwechselbares Ruhrpottoriginal. Sternekoch Frank Rosin verrät die wichtigste Zutat für gelungenen Genuss, denn gutes Essen will vor allem Weile haben



Leberkäsesalat
mit Kräutern

SEITE 35

AUS LIEBE ZUM POTT
Frank Rosin zog es
zunächst in die Welt,
dann zurück an den
heimischen Herd

Zeit für richtig guten Geschmack

Heute prangen zwei „Michelin“-Sterne über seinem Restaurant. Sein Gesicht ist dem breiten Fernsehpublikum aus unterschiedlichsten Shows bekannt und strahlt von diversen Kochbuchtiteln. Doch dass Frank Rosin einmal ein angesehener Spitzenkoch werden würde, war nicht selbstverständlich. Dass er ein Gespür für gutes Essen entwickelte, lag hingegen auf der Hand. Er ist im Ruhrpott in einfachen Verhältnissen aufgewachsen. Sein Vater war Großhändler für Gastronomiebedarf, seine Mutter Betreiberin einer Imbissbude und dadurch die gute Seele der Nachbarschaft. Kochen und Gastronomie begleiteten Frank Rosin so schon von Kindesbeinen an durchs Leben. Als er mit der Schule fertig war, absolvierte er eine Kochlehre und ging anschließend auf Wanderschaft. Dabei hat er jedoch nicht bei den großen Küchenkoryphäen die Lehrbank gedrückt, sondern ist seinen ganz eigenen Weg gegangen. Zunächst zog es ihn nach Kalifornien und nach Spanien, bevor er auf der „Sea Cloud“, einem Luxuskreuzfahrtsegelschiff, als Souschef anheuerte. Am Ende erkochte er sich seinen ganz eigenen Küchenstil, wie er es nennt, als „Gourmet-Autodidakt“.

Nach seiner Reisezeit zog es ihn zurück in seine Ruhrpott-Heimat. In Dorsten bittet er nun seit über 30 Jahren im eigenen Restaurant seine Gäste zu Tisch. Was dort auf die Teller kommt? Rosins eigene Interpretation der deutschen Küche. Wie der Ruhrpott ist auch die moderne deutsche Küche für ihn ein Melting Pot vieler kultureller Einflüsse. Neben klassischen Königsberger Klopsen oder Rinderrouladen gehören hierzulande heute auch Döner, Gyros oder Pizza ganz selbstverständlich auf den Familiertisch. Die geografische Lage im Herzen Europas ist auch auf den Zungen Deutschlands angekommen. Im Laufe der Jahrzehnte hat sich Traditionelles mit Neuem zu einer modernen Küchenkultur vermischt, die Rosin sehr zu schätzen weiß. Ebenso wie regionale Produkte der Saison. Die allerwichtigste Zutat beim Kochen ist für ihn jedoch die Zeit. Denn nur wer den Zutaten die Zeit lässt, ihren vollen Geschmack zu entfalten, kann am Ende auch ihr volles Aroma genießen. Uns hat er die Zubereitung für vier seiner liebsten Gerichte zum Nachkochen verraten. ●



Hochzeitssuppe mit
Blumenkohlröschen

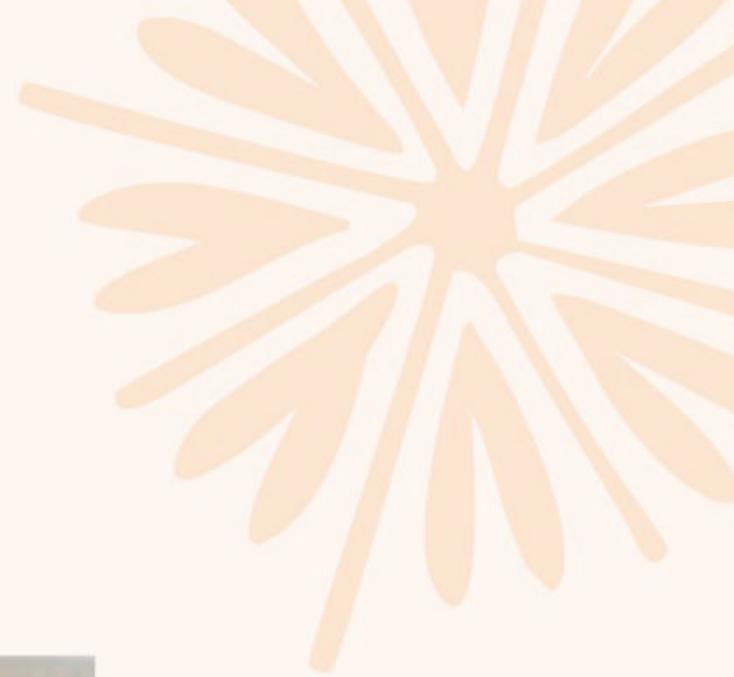
SEITE 36





Geschmorte Kaninchenkeulen
mit Kartoffeln und Paprika

Foto: © DK Verlag/Klaus Arras (1)



Geschmorte Kaninchenkeulen mit Kartoffeln und Paprika

ZUTATEN für 4 Personen

- › 4 Kaninchenkeulen
- › etwas edelsüßes Paprikapulver
- › 400 g festkochende Kartoffeln
- › 4 rote Paprikaschoten
- › 6 Schalotten
- › 120 g Paprikasalami
- › 100 ml Olivenöl
- › 1/2 Bund Basilikum
- › 12 Kapernäpfel in Lake (Glas)
- › 150 ml Weißwein
- › 500 ml Geflügelbrühe
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Die Kaninchenkeulen trocken tupfen und mit Salz und Paprikapulver einreiben. Kartoffeln schälen, waschen und in Stücke schneiden. Die Paprikaschoten schälen, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Schalotten schälen und ebenfalls in Streifen schneiden. Paprikasalami in Würfel schneiden. Den Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen.

2 2 EL Olivenöl in einem Bräter erhitzen, Kaninchenkeulen darin ringsherum ca. 7 Minuten anbraten, dann aus dem Bräter nehmen. Kartoffeln, Paprika, Schalotten und Salami in den Bräter geben und etwa 10 Minuten anrösten. Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Die Kapernäpfel abtropfen lassen.

3 Die Kaninchenkeulen zurück in den Bräter geben. Alles mit Weißwein und Brühe ablöschen. Kapernäpfel sowie Basilikum dazugeben. Alles durchrühren, einmal aufkochen lassen, dann auf mittlerer Schiene im vorgeheizten Ofen ca. 40 Minuten garen.

4 Den Bräter aus dem Ofen nehmen und das Gemüse auf Teller verteilen. Mit dem restlichen Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kaninchenkeulen zum Gemüse legen und das Gericht sofort servieren.

ROSINS TIPP: Bis in die 1960er-Jahre waren Kaninchen und Hase in Deutschland sehr beliebt. Dann kamen sie viele Jahrzehnte fast überhaupt nicht mehr auf den Tisch – anders als in Italien, Frankreich oder Spanien. Jetzt kehrt das zarte weiße Fleisch mit dem Trend zur leichten Küche auf unsere Teller zurück: Kaninchen überzeugt durch weniger Fett als Huhn und Pute bei höherem Mineralstoffgehalt. Beispielsweise enthält es fast doppelt so viel Eisen wie Hähnchenfleisch.

ZUBEREITUNGSZEIT 80 Minuten



Leberkäsesalat mit Kräutern

ZUTATEN für 4 Personen

- › 600 g Leberkäse am Stück
- › 150 g Gewürzgurken
- › 150 g Radieschen
- › 2 Schalotten
- › 2 Frühlingszwiebeln
- › 2-3 EL Essigessenz
- › 4-5 EL Rapsöl
- › 1 Bund Kerbel
- › 1 Bund Petersilie
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Leberkäse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen und auf mittlerer Schiene 10–15 Minuten backen, sodass er eine schöne Farbe bekommt. Herausnehmen und abkühlen lassen.

2 In der Zwischenzeit die Gewürzgurken abtropfen lassen. Die Radieschen waschen und putzen. Beides in dünne Streifen schneiden. Schalotten schälen und in dünne Ringe schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und ohne die dunkelgrünen Teile in feine Ringe schneiden.

3 Den abgekühlten Leberkäse in dünne Streifen schneiden, mit den vorbereiteten Zutaten in einer Schüssel vermengen. Den Salat mit Salz, Pfeffer, Essigessenz und Öl abschmecken und abgedeckt 6 Stunden ziehen lassen.

4 Kerbel und Petersilie waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen, hacken und unter den Leberkäsesalat mischen. Diesen abschmecken und servieren.

ROSINS TIPP: Statt Leberkäse eignet sich ebenso Fleischwurst für dieses Rezept. Der Leberkäse bringt jedoch durch das Bräunen einen kräftigen Bratgeschmack mit. Die Kräuter verleihen dem Salat eine besondere Frische.

ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten zzgl. 6 Stunden Ruhezeit



Hochzeitssuppe mit Blumenkohlröschen

ZUTATEN für 4 Personen

- › 2 Eier zzgl. 2 Eigelb
- › etwas Salz
- › etwas frisch geriebene Muskatnuss
- › 180 ml Milch
- › 1 TL weiche Butter
- › 1,2 l Fleischbrühe
- › 2 Stangen weißer Spargel
- › 1/4 Blumenkohl
- › 5 Stiele Petersilie

1 Für den Eierstich Eier und Eigelbe aufschlagen, mit Salz und Muskat würzen. Die Milch aufkochen und vom Herd nehmen. Ganz langsam und unter ständigem Rühren in die Eimasse gießen. Diese durch ein feines Sieb passieren und nochmals mit Salz und Muskat abschmecken.

2 Eine quadratische Form (10 x 10 cm) mit etwas Butter einfetten. Die Eimasse einfüllen und mit Frischhaltefolie abdecken. Die Form in ein siedendes Wasserbad stellen und die Eimasse in ca. 15 Minuten stocken lassen. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen und 60 Minuten in den Kühlschrank stellen, bis die Eimasse vollständig durchgekühlt ist. Dann in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

3 Die Fleischbrühe erhitzen. Den Spargel schälen, von den holzigen Enden befreien, waschen und in ca. 1 cm lange Stücke schneiden. Den Blumenkohl waschen und in kleinere Röschen teilen. Spargelstücke und Blumenkohlröschen in kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten blanchieren. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Gemüse abgießen, abschrecken, etwas abtropfen lassen, dann auf tiefe Teller verteilen. Den Eierstich ebenfalls auf die Teller geben. Alles mit heißer Fleischbrühe übergießen, mit etwas Petersilie bestreuen und die Suppe servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 46 Minuten zzgl. 60 Minuten
Kühlzeit

Frikassee vom Maishuhn mit gebackenen Kartoffelnocken

ZUTATEN für 4 Personen

- › 1 frisches Maishuhn (ca. 1,5 kg)
- › 2 Stiele Petersilie
- › 1 Bund Suppengrün, geputzt, gewaschen, gewürfelt
- › 2 Gewürznelken
- › 3 Pimentkörner
- › 1/2 TL schwarze Pfefferkörner
- › 2 Lorbeerblätter
- › 800 g mehligkochende Kartoffeln
- › 150 g junge Karotten mit Grün
- › 4 Stangen weißer Spargel
- › 150 g kleine Champignons
- › 150 g Zuckerschoten
- › 2 Eier
- › 40 g Butter zzgl. 2 EL mehr
- › etwas frisch geriebene Muskatnuss
- › ca. 700 ml neutrales Speiseöl zum Frittieren
- › 80 g Mehl
- › 150 g Semmelbrösel
- › 1 Schalotte, geschält, fein gewürfelt
- › 200 ml Weißwein
- › 30 g Kartoffelstärke
- › 200 g Crème fraîche
- › 1/2 Biozitrone (Saft)
- › 5 Stiele Kerbel, grob gehackt
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Maishuhn in einem Topf mit Wasser bedecken, 2 TL Salz dazugeben. Alles aufkochen und ca. 30 Minuten kochen lassen, den aufsteigenden Schaum abschöpfen. Petersilie waschen und trocken schütteln, grob hacken. Mit Suppengrün und Gewürzen zum Huhn geben, 45 Minuten köcheln lassen. Für die Nocken Kartoffeln waschen und ungeschält weich kochen. Inzwischen Karotten, Spargel, Champignons sowie Zuckerschoten putzen bzw. schälen und waschen, in mundgerechte Stücke schneiden. Kartoffeln abgießen, pellen und durch die Kartoffelpresse drücken. Eier trennen. Eigelbe, 40 g Butter, 1 TL Salz und Muskat zu den Kartoffeln geben, alles kurz vermengen. Das Öl zum Frittieren in einem Topf auf ca. 170 °C erhitzen. Mehl und Semmelbrösel jeweils auf einen flachen Teller geben. Eiweiß in einer flachen Schale verquirlen. Aus der Kartoffelmasse mit zwei Esslöffeln Nocken formen. Diese im Mehl wenden, durch das Eiweiß ziehen, dann in den Bröseln wenden und im Öl ausbacken. Im Ofen warm halten.

2 Schalotte in 1 EL Butter andünsten. Mit Wein ablöschen, 400 ml der Hühnerbrühe angießen. Alles aufkochen und 15 Minuten einkochen lassen. Maishuhn aus der Brühe heben und häuten. Fleisch abzupfen und in Stücke schneiden. Das vorbereitete Gemüse in einer Pfanne in 1 EL Butter andünssten, mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffelstärke und Crème fraîche mischen, unter Rühren zur eingekochten Brühe geben, 1 Minute kochen. Die Soße pürieren, Fleisch darin erhitzen. Hühnerfrikassee mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen, mit Gemüse und Kartoffelnocken anrichten. Das Gericht mit Kerbel bestreuen und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden



REDAKTIONSTIPP

Was kommt dabei heraus, wenn Tradition und Moderne aufeinanderstoßen? Das verrät Fernseh- und Sternekoch Frank Rosin in seinem Buch „Neue deutsche Küche“. Darin zelebriert er 60 kulinarische Klassiker, für die er unterschiedliche deutsche Regionalküchen geschmackvoll mit Einflüssen aus der ganzen Welt kombiniert.

Dorling Kindersley Verlag, 19,95 Euro





5-ZUTATEN-GERICHTE

Goldbraune Puffer

Außen kross und innen saftig, so müssen Puffer sein. Für unsere drei köstlichen Varianten mit Gemüse, Haferflocken, Hirse & Co. müssen Sie jeweils nur fünf Zutaten einkaufen, alles andere haben Sie sicher schon zu Hause



*Gemüse in
Bestform*



Zucchini-Käse-Puffer mit Spargelragout

ZUTATEN für 4 Personen

- › 2 **Zwiebeln**
- › 800 g **Zucchini**
- › 75 g **Bergkäse**
- › 800 g **Spargel (grün und weiß gemischt)**
- › 3 Eier
- › 90 g **Mehl**
- › 5 EL **Rapsöl**
- › 250 ml **Gemüsebrühe**
- › 200 g **Sahne**
- › 1 Bund **Petersilie**
- › etwas **Salz und Pfeffer**

Fotos: Anna Gieseler (2)

1 Zwiebeln schälen und fein würfeln. Zucchini waschen, putzen und auf der Küchenreibe grob raspeln. Die Raspel in ein Sieb geben, salzen und kurz ruhen lassen. Dann gut ausdrücken. Den Bergkäse reiben. Den grünen Spargel im unteren

Drittel, den weißen komplett schälen. Die Stangen von den holzigen Enden befreien, dann waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.

2 Die Hälfte der Zwiebelwürfel, Zucchini, Käse, Eier und ca. 80 g Mehl in einer Schüssel gut vermengen. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen. 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Aus der Zucchinimasse kleine Puffer formen, diese im heißen Öl portionsweise auf beiden Seiten bei mittlerer Hitze goldbraun braten.

3 Inzwischen das restliche Öl in einer weiteren Pfanne erhitzen, übrige Zwiebelwürfel darin andünsten. Den weißen Spargel dazugeben und ebenfalls andünssten. Mit übrigem Mehl bestäuben, kurz anschwitzen, dann mit der Gemüsebrühe ab-

löschen und 3–4 Minuten köcheln lassen. Dann den grünen Spargel dazugeben und 3–4 Minuten mitgaren. Sahne angießen und alles unter Rühren aufkochen lassen.

4 Petersilie waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen und hacken. 2/3 der Petersilie unter das Spargelragout rühren, dieses mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Zucchinipuffer mit dem Spargelragout anrichten und das Gericht mit restlicher Petersilie bestreut servieren.

TIPP: Statt Petersilie schmeckt auch Kerbel wunderbar im Ragout. Für einen Frischekick können Sie noch einige in Lake eingelegte Kapern oder etwas abgeriebene Zitronenschale dazugeben.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten



Karotten-Erbsen-Puffer mit pochiertem Ei und knusprigem Speck

ZUTATEN für 4 Personen

- › 700 g Karotten
- › 150 g TK-Erbsen, aufgetaut
- › 150 g zarte Haferflocken
- › 6 Eier
- › 100 g Frühstücksspeck in Scheiben
- › 3–4 EL Rapsöl
- › 2 EL Essig
- › 1 Beet Kresse
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Die Karotten schälen und auf der Küchenreibe grob raspeln. Die Raspel in ein Sieb geben und gründlich ausdrücken, dann in einer großen Schüssel mit aufgetauten Erbsen, Haferflocken, 2 Eiern sowie etwas Salz und Pfeffer gut vermengen und die Masse bei Zimmertemperatur 10 Minuten quellen lassen.

2 Inzwischen die Speckscheiben portionsweise in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett knusprig braten. Dann auf einem Kuchengitter etwas abkühlen lassen. Das Öl in einer weiteren Pfanne erhitzen. Aus der Karottenmasse kleine Puffer formen, diese im heißen Öl von beiden Seiten bei mittlerer Hitze goldbraun braten.

3 In der Zwischenzeit 1 l Wasser in einem großen Topf aufkochen. Den Essig dazugeben. Mit einem Kochlöffel einen Strudel in der Topfmitte erzeugen, die übrigen Eier einzeln hineinschlagen und darin 4–5 Minuten pochieren. Das Eigelb sollte noch etwas flüssig sein. Die pochierten Eier dann mit einer Schaumkelle vorsichtig aus dem Essigwasser heben und gut abtropfen lassen.

4 Die Kresse vom Beet schneiden. Die Karotten-Erbsen-Puffer aus der Pfanne nehmen, ggf. kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen, dann mit je 1 pochiertem Ei sowie etwas knusprig gebratenem Speck auf Tellern anrichten. Das Gericht mit Kresse bestreuen und sofort servieren.

TIPP: Dazu passt ein Dip aus 200 g Crème fraîche, 1/2 Bund Schnittlauch (in Röllchen), 1 EL süßem Senf sowie etwas Salz und Pfeffer. Alternativ können Sie auch Sauce hollandaise dazureichen. Zwei Rezepte dafür – eins klassisch, eins in einer veganen Variante – finden Sie in dieser Ausgabe auf Seite 21.

ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten

*Eine herrlich
runde Sache!*





Goldtaler aus dem Ofen



5

Zutaten

Hirsepuffer mit Tomaten-Spinat-Salat

ZUTATEN für 4 Personen

- › 1 Zwiebel
- › 1 Knoblauchzehe
- › 4 EL Rapsöl
- › 250 g Hirse
- › 500 ml heiße Gemüsebrühe
- › 75 g Sonnenblumenkerne
- › 2 Eier
- › 200 g Babyspinat
- › 250 g Kirschtomaten
- › 150 g Schafskäse
- › 4 EL Olivenöl
- › 2 EL Essig
- › 1 Prise Zucker
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Zwiebel und Knoblauch schälen, beides in feine Würfel schneiden. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel

und Knoblauch darin andünsten. Die Hirse waschen und abtropfen lassen, dann kurz mitdünsten. Alles mit der heißen Brühe ablöschen und aufkochen, dann abgedeckt ca. 10 Minuten köcheln lassen. Anschließend 20 Minuten bei ausgeschalteter Herdplatte quellen lassen. Sonnenblumenkerne, Eier, etwas Salz und Pfeffer mit den Händen unterkneten. Den Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.

2 Mit angefeuchteten Händen kleine Puffer aus der Hirsemasse formen und rundherum mit dem übrigen Rapsöl bestreichen. Die Puffer mit Abstand auf das vorbereitete Blech legen und im vorgeheizten Ofen in ca. 20 Minuten gold-

braun backen, nach etwa der Hälfte der Backzeit einmal wenden.

3 Inzwischen Spinat waschen und trocken schleudern. Die Tomaten waschen und halbieren. Schafskäse grob zerbröckeln. Olivenöl mit Essig, Zucker und etwas Salz und Pfeffer verrühren. Spinat, Tomaten und Schafskäse mit dem Dressing vermengen. Die Puffer aus dem Ofen nehmen und mit dem Salat servieren.

TIPP: Für eine mediterrane Note die Puffermasse mit getrockneten italienischen Kräutern und einigen gehackten Oliven vermengen.

ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten

Dill

Schmeckt frisch-würzig mit einer leicht herb-süßen Note

Pure Frische KRÄUTER

Kräuter bringen nicht nur Farbe in die Küche. Einzeln oder geschickt kombiniert werden sie in unseren Gerichten zur aromatischen Gaumenfreude

Majoran

Erinnert an Oregano, ist aber weniger bitter und leicht süß

Petersilie

Verleiht Gerichten einen kräftig-würzigen Kick

Oregano

Herb-pfeffrig, in getrockneter Form noch intensiver

Schnittlauch

Hat einen intensiven zwiebelartigen Geschmack

Lilafarbenes Basilikum

Schmeckt noch aromatischer als die grünblättrige Variante

Minze

Herrlich erfrischend, ideal für Süßspeisen



Buntes Basilikum

Sorten von rotem oder schwarzem Basilikum duften und schmecken intensiv nach Anis, Zitrone, Kampfer oder sogar Zimt.



Pizza mit lilafarbenem
Basilikum, Erbsen und
dicken Bohnen

SEITE 53





Lachs mit
Bärlauchkruste
SEITE 53



Rein vegetarisch

Für eine fleischlose Variante statt Frühstücksspeck ein paar eingekochte getrocknete Tomaten hacken und unter das Gericht mengen.



Rigatoni mit Kräutern, Frischkäse und Ei

ZUTATEN für 4 Personen

- › 1/2 Bund Thai-Basilikum
- › 1/2 Bund Oregano
- › 4 EL Olivenöl
- › 1 Biozitrone (Saft) zzgl. 1 TL abgeriebene Schale
- › 500 g Rigatoni
- › 2 Scheiben Weißbrot
- › 100 g Frühstücksspeck in Scheiben
- › 4 Eier
- › 200 g Frischkäse
- › 1/2 TL Chiliflocken, nach Belieben

- › 4 EL frisch geriebener Parmesan
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Die Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Die Hälfte davon beiseitelegen, den Rest mit dem Öl mixen und mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Die Rigatoni nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser bissfest garen. Das Brot rösten und würfeln. Den Speck ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne knusprig braten und herausnehmen.

Aus den Eiern in derselben Pfanne bei mittlerer Hitze Spiegeleier braten.

2 Die Rigatoni abgießen, mit dem Kräuteröl vermengen und auf Teller verteilen. Je 1 Spiegelei sowie Speck und Frischkäse daraufgeben. Die Pasta mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen und mit Parmesan, Zitronenschale, Brotwürfeln und den restlichen Kräutern garniert servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten



Schweinefilet mit Knoblauch, Rosmarin und Thymian

ZUTATEN für 4 Personen

- › 700 g Schweinefilet, küchenfertig
- › 4 Knoblauchzehen
- › 1 TL Pfefferkörner
- › 1/2 TL Senfsaat
- › 2 EL Rapsöl
- › 5 Zweige Rosmarin
- › 3 Stiele Thymian
- › 2 Stiele Salbei
- › etwas Salz

1 Backofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Schweinefilet

trocken tupfen und von Fett und Sehnen befreien. 2 Knoblauchzehen schälen und hacken. Pfefferkörner und Senfsaat im Mörser pulvrig zerstoßen, den Knoblauch dazugeben und zerstoßen. Das Schweinefilet rundum mit dieser Mischung einreiben.

2 Das Öl in einer Pfanne erhitzen, das Filet darin rundum 1–2 Minuten scharf anbraten. Dann herausnehmen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Die Kräuter waschen,

trocken schütteln und mit Küchengarn um das Filet binden. Übrigen Knoblauch mit dem Messerrücken andrücken und auf das Fleisch legen.

3 Das Schweinefilet im vorgeheizten Ofen in 30 Minuten zu Ende garen. Dann herausnehmen, kurz ruhen lassen und salzen. Das Fleisch vom Küchengarn befreien, in Scheiben schneiden und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten

Weißbrotröllchen mit Schinken-Kräuter-Füllung

ZUTATEN 4 Personen

- › **4 Scheiben Tramezzinibrot (alternativ 8 Scheiben Sandwich-Toastbrot, entrindet)**
- › **4 Stiele Basilikum zzgl. etwas mehr zum Garnieren**
- › **4 Stiele Petersilie zzgl. etwas mehr zum Garnieren**
- › **1 EL Olivenöl**
- › **150 g Schmand**
- › **150 g Rohschinken in dünnen Scheiben**
- › **etwas Salz und Pfeffer**

1 Ein großes Stück Alufolie auf der Arbeitsfläche auslegen, die Tramezzini-Scheiben aneinandergereiht darauf platzieren. Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und mit dem Olivenöl in einem Mörser zerreiben. Die Mischung dann mit dem Schmand verrühren und die Creme mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Tramezzini mit der Kräutercreme bestreichen, dabei am Rand jeweils ca. 1 cm frei lassen. Den Schinken auf

der Creme verteilen und alles eng einrollen. Die Enden der Folie jeweils zudrehen. Die Rolle 60 Minuten kalt stellen.

3 Die Rolle aus dem Kühlschrank nehmen, auspacken und mit einem scharfen Messer in 2,5 cm breite Röllchen schneiden. Diese auf einer Platte anrichten, mit den restlichen Kräutern garnieren und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten zzgl. 60 Minuten Kühlzeit





Variabel einsetzbar

Die mit Kräutern ummantelte Ziegenfrischkäserolle ist ein würziges Topping für Nudelgerichte und verfeinert Salate ganz toll.



Ziegenkäserolle
im Kräutermantel mit
Fruchtkompott

SEITE 53



Mit Kräutern und Chili eingelegter Ziegenkäse

ZUTATEN für 2 Gläser (à 350 ml)

- > **250 g Ziegenfeta**
- > **250 g Ziegenfrischkäsetaler**
- > **1 rote Chilischote**
- > **2 Knoblauchzehen**
- > **1/2 Biozitrone**
- > **4 Zweige Rosmarin**
- > **ca. 200 ml Olivenöl**
- > **etwas grobes Salz**
- > **1 TL Chiliflocken**

1 Den Ziegenfeta in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden, mit den Frischkäsetälern in die sterilen Einmachgläser (à ca. 350 ml) schichten. Die Chilischote

schräg in dünne Ringe schneiden, die Knoblauchzehen schälen und in dünne Scheiben schneiden.

2 Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und in sehr dünne Scheiben schneiden. Den Rosmarin waschen und trocken schütteln. Die Nadeln abzupfen.

3 Chilischote, Knoblauch, Zitrone und Rosmarin auf die beiden Gläser verteilen, diese jeweils bis zum Rand mit Olivenöl auffüllen. Alles mit etwas Salz und Chiliflocken würzen und die Gläser gut verschließen. Die Gläser vorsichtig

schütteln und alles an einem kühlen und dunklen Ort 1 Woche durchziehen lassen. Zwischendurch immer wieder vorsichtig schütteln.

TIPP: Der eingelegte Ziegenkäse schmeckt toll als Vorspeise mit Brot, und er verfeinert zudem viele Nudelgerichte und Aufläufe. Den Käse einfach kurz vor dem Servieren auf das Gericht geben oder kurz miterhitzen bzw. -backen.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten zzgl. 1 Woche Ruhezeit





Gebackenes
Hähnchen in
Petersilienpanade

Kräutervarianten

Für mehr Aroma die Panade mit anderen Kräutern kombinieren oder variieren, etwa mit Minze, Basilikum, Majoran oder Bärlauch.

Gebackenes Hähnchen in Petersilienpanade

ZUTATEN für 4 Personen

- › 1 Hähnchen (ca. 1,2 kg)
- › 1 Bund Petersilie
- › 2 altbackene Brötchen
- › 1 Biozitrone (abgeriebene Schale)
- › 2 Eier
- › 80 g Mehl
- › 4 EL Sonnenblumenöl
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Hähnchen trocken tupfen, mit der Geflügelschere in 6–8 Stücke schneiden, salzen und pfeffern. Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. 1 Handvoll beiseitelegen, den Rest hacken. Die Brötchen zerrupfen und mit der gehackten Petersilie in einem Blitzhacker zu feinen Bröseln mixen. Die Zitronenschale untermischen. Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

2 Eier in einem tiefen Teller verquirilen. Mehl und Brösel ebenfalls auf tiefe Teller geben. Die Hähnchenstücke erst im Mehl, dann im Ei und schließlich in den Kräuterbröseln wenden. Das Fleisch auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und im vorgeheizten Ofen in 35 Minuten goldbraun und knusprig backen. Restliche Petersilie mit dem Öl im Mörser zerstoßen. Das gebackene Hähnchen mit Petersilienöl beträufeln und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 85 Minuten



Pizza mit lilafarbenem Basilikum, Erbsen und dicken Bohnen

ZUTATEN für 4 Stück

- › 200 g TK-Erbsen
- › 100 g TK-Dicke-Bohnen
- › 1 Würfel Hefe
- › 1 TL Zucker
- › 500 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- › 3 EL Olivenöl
- › 2 Knoblauchzehen
- › 300 g Ricotta
- › 2 EL Biozitronensaft
- › 150 g Frühstücksspeck in Scheiben
- › 250 g Mozzarella
- › je 1 Bund grünes und lilafarbenes Basilikum
- › 1 TL Chiliflocken
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Das TK-Gemüse auftauen lassen. Für den Teig Hefe und Zucker in ca. 150 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mehl und 2 TL Salz in einer Schüssel vermischen. Die Hefemischung und das Öl dazugeben, alles mit den Händen in ca. 5 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Ggf. noch etwas mehr Wasser oder Mehl einarbeiten. Den Teig in der Schüssel mit einem Küchenhandtuch abgedeckt ca. 60 Minuten ruhen lassen.

2 In der Zwischenzeit für den Belag den Knoblauch schälen, fein hacken und mit dem Ricotta vermengen. Die Mischung mit Salz, Pfeffer sowie 2 EL Zitronensaft würzig abschmecken. Den Speck in kleine Stücke schneiden. Den Mozzarella gut abtropfen lassen und in grobe Stücke zupfen. Den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und zwei Backbleche hineinschieben.

3 Teig in 4 Portionen teilen. Jeweils kurz durchkneten, dann auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zu Fladen ausrollen, den Rand etwas dicker lassen. Die Teigfladen jeweils auf ein Backpapier setzen, mit Ricottacreme bestreichen und mit Erbsen, Bohnen

und Speck belegen. Fladen samt Backpapier vorsichtig portionsweise auf die heißen Bleche ziehen, im vorgeheizten Ofen in 15 Minuten knusprig backen.

4 Die Pizzen aus dem Ofen nehmen, mit Mozzarella belegen, leicht salzen und pfeffern und mit Basilikum und Chiliflocken garniert servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 80 Minuten
zzgl. 40 Minuten Ruhezeit



Lachs mit Bärlauchkruste

ZUTATEN für 4 Personen

- › 1 Handvoll Bärlauch
- › 1 EL Olivenöl
- › 1 Eigelb
- › 40 g weiche Butter
- › 40 g frisch geriebener Parmesan
- › ca. 1 EL Semmelbrösel
- › 4 Stücke Lachsfilet (à 150 g)
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Bärlauch verlesen, waschen, trocken schleudern und mit dem Öl in einem hohen Gefäß pürieren. Eigelb, Butter und Parmesan unterrühren. Semmelbrösel dazugeben und nach Belieben mehr ergänzen, bis eine streichfähige Masse entstanden ist. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Die Lachsstücke waschen, trocken tupfen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Die Kräutermasse daraufgeben und leicht andrücken. Die Lachsstücke samt Bärlauchmasse im vorgeheizten Backofen in ca. 15 Minuten goldbraun backen, dann aus dem Ofen nehmen und servieren.

TIPP: Als Beilage zum gratinierten Lachs empfehlen wir Ihnen im Ofen gebackene Kartoffelpalten oder, wenn Sie es knackig-frisch mögen, einen Kohlrabi-Rohkostsalat.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten



Ziegenkäserolle im Kräutermantel mit Fruchtkompott

ZUTATEN für 4 Personen

- › 600 g Pfirsiche
- › 150 ml trockener Weißwein
- › 125 ml Cranberrynektar
- › 1 EL Biozitronensaft
- › 1 EL Orangenlikör
- › 1/2 Zimtstange
- › 50 g Zucker
- › 2 Handvoll gemischte Kräuter (z. B. Dill, Petersilie, Majoran)
- › 200 g Ziegenfrischkäserolle
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Die Pfirsiche mit kochendem Wasser überbrühen, abschrecken und häuten. Dann halbieren, vom Stein befreien und in Spalten schneiden.

2 Weißwein und Cranberrynektar mit Zitronensaft, Likör, Zimtstange und Zucker in einem Topf aufkochen, die Pfirsiche darin in ca. 5 Minuten bissfest pochieren. Die Pfirsiche anschließend im Sud abkühlen lassen und die Zimtstange entfernen.

3 Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen, hacken und mit etwas Salz und Pfeffer auf einem flachen Teller vermischen. Die Ziegenfrischkäserolle darin wälzen, bis sie vollständig mit der Kräutermischung bedeckt ist.

4 Pfirsichkompott auf Teller verteilen. Den Ziegenkäse in breite Scheiben schneiden und daraufsetzen, dann das Gericht sofort servieren.

TIPPS: Dazu können Sie z. B. kross geröstetes Weiß- oder Roggenmischbrot reichen. Wer mag, bereitet aus dem Brot sowie Kompott und dem mit Kräutern ummantelten Ziegenfrischkäse ein leckeres Sandwich zu. Anstelle von Pfirsichen schmeckt auch ein Kompott aus Aprikosen toll dazu.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten



Gesunde Haut

Möglichst lange eine junge Haut behalten, diesen Wunsch haben viele Menschen. Einige plagen auch Hautkrankheiten wie Rosazea, Akne, Schuppenflechte oder Neurodermitis. Die richtige Ernährung kann Leid lindern.

GESUNDER GENUSS

Strahlend schöne Haut

Sie ist unsere Visitenkarte und Schutzschild gleichermaßen. In ihrem Buch „Gesunde Haut“ verraten die Ernährungs-Docs, wie die Ernährung bei chronischen Hautkrankheiten helfen und einer vorzeitigen Hautalterung vorbeugen kann

HAUTFREUNDLICHE ERNÄHRUNG besteht aus frischen Zutaten



Fotos: Getty Images/E+/Jacob Wackerhausen (1); AdobeStock/Yaruniv-Studio (1)

Die Haut besitzt gleich in mehrfacher Hinsicht eine essenzielle Schutzfunktion für den Körper. Sie schützt ihn vor Wärme, Kälte und Druck. Außerdem wehrt sie schädliche Sonnenstrahlen, Umwelteinflüsse sowie Krankheitserreger wie Viren und Bakterien ab. Damit sie den Körper bestmöglich schützen kann, braucht die Haut jedoch die richtige Pflege, denn eine geschwächte Haut ist anfälliger für Krankheiten. Neben dem körperlichen Leiden, verspüren die Betroffenen von Hautkrankheiten zudem häufig psychisches Unwohlsein durch die optische Beeinträchtigung. Denn die Haut ist unsere körpereigene Visitenkarte. Mit ihr tragen wir Menschen nach außen, wer wir sind, und machen uns ein Bild davon, wer unser Gegenüber ist.

Spieglein, Spieglein an der Wand

Viele Menschen streben eine ebene, gesunde und möglichst lange jung aussehende Haut an. Die Hautalterung lässt sich nicht über ein Wundermittel rückgängig machen und auch chronische Krankheiten wie Neurodermitis, Rosazea, Akne oder Schuppenflechte können nicht über Nacht geheilt werden. Jedoch lässt sich die natürliche Hautalterung mithilfe der richtigen Lebensmittel verzögern und Krankheitssymptome können gelindert werden. Für die chronischen Krankheiten gilt, dass sie individuell sehr unterschiedliche Auslöser haben können. Ob diese in bestimmten Nahrungs-

mitteln zu finden sind, lässt sich oft durch eine Auslassdiät aufspüren. Ergänzend sollte ein Ernährungstagebuch geführt werden, in dem auch äußere Faktoren wie Stress oder Tierkontakt parallel zum Hautzustand dokumentiert werden. Die Ernährung für eine gesunde Haut ist also Typsache. Generell gilt: Egal, ob es um dermatologische

Krankheitsbilder oder die natürliche Hautalterung geht, eine antientzündliche Ernährung ist stets die Grundlage für eine gesunde Haut.

Ernährung zur Hautsache machen

Der Organismus reagiert mit Schäden in den Zellen und vorzeitiger Alterung, wenn ihm über einen längeren Zeitraum lebenswichtige Stoffe fehlen. Die Haut benötigt Makronährstoffe wie Fette, Eiweiß und Kohlenhydrate, aber auch essenzielle Mikronährstoffe wie Vitamine und Mineralstoffe. Avocados enthalten viele gute Fette und unterstützen die Haut bei der Reparatur von Schäden. Gute Kohlenhydrate finden sich in Hülsenfrüchten, Gemüse und zuckerarmem Obst, während eiweißreiche Haferflocken das Bindegewebe stärken. Dunkle Beeren sind reich an Antioxidantien, den Gegenspielern der freien Radikale, die die Hautalterung beschleunigen. Diese Basics einer antientzündlichen Ernährung tun jedem Hauttyp gut. Die Ernährungs-Docs verraten die passenden Rezepte dazu! ●



Kalziumbombe

Mit Vollkornbrot, Spinat und Quark Allergien und Entzündungen entgegenwirken.

550 kcal | 31 g E | 25 g F
45 g KH

Gesundes Essen für die Haut

Laktosefrei

Dieses Gericht kommt ohne Laktose aus. Es ist bei allen Hautkrankheiten empfohlen.

720 kcal | 57 g E | 32 g F
45 g KH



Vollkorn-Spinat-Max mit Spiegelei

ZUTATEN für 4 Personen

- › 4 große Scheiben Dinkelvollkornbrot (à ca. 100 g)
- › 6 EL Olivenöl
- › 400 g Babyspinat
- › 4 Schalotten
- › 2 kleine Knoblauchzehen
- › 200 g Magerquark
- › 1 TL milder Senf
- › etwas frisch geriebene Muskatnuss
- › 4 Eier
- › 100 g Putenbrustaufschnitt in hauchdünnen Scheiben
- › etwas edelsüßes Paprikapulver
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Die Brotscheiben beidseitig mit insgesamt 3 EL Olivenöl bestreichen. Eine große beschichtete Pfanne erhitzen und die Brote darin auf jeder Seite in 2–3 Minuten knusprig rösten, zwischendurch wenden.

2 Den Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Schalotten schälen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Quark mit Senf, Salz und Pfeffer verrühren.

3 In der Pfanne 2 EL Öl erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze andünsten. Den Spinat dazugeben und mit geschlossenem Deckel in 1–2 Minuten bei mittlerer Hitze zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Vom Herd nehmen und warm halten.

4 Das übrige Öl in einer kleinen beschichteten Pfanne erhitzen. Die Eier aufschlagen und darin bei mittlerer Hitze zu Spiegeleien braten. Leicht salzen und pfeffern. Zum Servieren die Brotscheiben mit Quark bestreichen und mit Putenaufschnitt belegen. Den Spinat kurz abtropfen lassen und darauf verteilen. Je 1 Spiegelei daraufsetzen und mit etwas Paprikapulver bestäuben. Das Gericht sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten

Kohlrabiauflauf mit Putenschnitzeln

ZUTATEN für 4 Personen

- › 4 Putenschnitzel (à ca. 180 g)
- › 2 EL Thymian, gehackt
- › 6 EL Olivenöl
- › 1,2 kg junge Kohlrabi in 1 cm großen Würfeln
- › 600 g vorwiegend festkochende Kartoffeln in 3 cm großen Würfeln
- › 40 g milchfreie Margarine
- › 40 g Dinkelvollkornmehl
- › 500 ml glutenfreier ungesüßter Haferdrink
- › etwas frisch geriebene Muskatnuss
- › 4 EL Kürbiskerne, gehackt
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Putenschnitzel trocken tupfen, salzen und pfeffern. 1 EL Thymian mit 4 EL Öl mischen, Fleisch damit bestreichen. Die Kohlrabiwürfel in kochendem Salzwasser 3 Minuten kochen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und abtropfen lassen. Kartoffeln im kochenden Wasser 8 Minuten vorgaren, dann abgießen, dabei 200 ml Kochwasser auffangen, und abtropfen lassen.

2 Margarine in einem Topf erhitzen, übrigen Thymian und Mehl dazugeben, dieses anschwitzen. Alles mit Haferdrink und aufgefangenem Kochwasser ablöschen, unter Rühren aufkochen. Die Soße 10 Minuten köcheln lassen, dabei ab und zu rühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, Gemüse unterrühren. Alles in eine Auflaufform geben, mit Kürbiskernen bestreuen, mit übrigem Öl beträufeln und 25 Minuten backen. Schnitzel in einer Pfanne braten, zum Auflauf servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 55 Minuten



Eiweißreich

Eiweiß stärkt das Bindegewebe und die hauteigene Schutzbarriere.

520 kcal | 30 g E | 21 g F
47 g KH



Powerbrötchen mit Kürbiskernquark

ZUTATEN für 4 Personen

- › 80 g Kürbiskerne
- › 400 g Magerquark
- › 2 EL Kürbiskernöl
- › 2 TL abgeriebene Bioorangenschale
- › 8 Kirschtomaten
- › je 2 rote und gelbe Minipaprikaschoten
- › 1 Minigurke
- › 4 Dinkelvollkornbrötchen (à ca. 100 g)
- › 1 Bund Schnittlauch
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Die Kürbiskerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten, bis sie duften und aufplatzen. Herausnehmen und auskühlen lassen. 1/4 der Kerne zum Garnieren beiseitelegen, den Rest hacken, mit Quark und Öl verrühren und mit Orangenschale, Salz und Pfeffer würzen.

2 Tomaten waschen und vierteln. Paprikaschoten halbieren, entkernen, waschen und quer in Streifen schneiden. Die Gurke waschen und in dünne Scheiben schneiden.

3 Die Brötchen waagerecht halbieren. Den Kürbiskernquark auf alle Brötchenhälften streichen. Tomaten, Paprika und Gurke darauf verteilen. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Mit übrigen Kürbiskernen auf die belegten Brötchen streuen und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten

Gebackene Ratatouille mit Makrele

ZUTATEN für 4 Personen

- › 2 große Zwiebeln
- › 2 Knoblauchzehen
- › je 2 kleine rote und gelbe Paprikaschoten
- › 400 g junge Zucchini
- › 2 Auberginen (ca. 600 g)
- › 800 g Tomaten
- › je 2 EL Thymian, Rosmarin und Oregano, gehackt
- › 10 EL Olivenöl
- › 8 Makrelenfilets (à ca. 100 g, mit Haut)
- › 2 EL Biolimettensaft
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen, eine Auflaufform (30 x 20 cm) auf der mittleren Schiene mit vorheizen. Die Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Paprikaschoten halbieren, entkernen, waschen und ca. 2 cm groß würfeln. Zucchini putzen, waschen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Auberginen putzen, waschen, längs vierteln und in 1 cm breite Stücke schneiden. Tomaten waschen und würfeln.

2 Zwiebeln, Knoblauch und das gesamte Gemüse in der vorgeheizten Form verteilen (Achtung, heiß!). Gehackte Kräuter untermischen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen, mit 8 EL Öl beträufeln und im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene 30–35 Minuten garen, zweimal wenden.

3 Inzwischen den Fisch waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. Auf jeder Seite mit dem übrigen Öl bestreichen und in einer Grillpfanne auf der Haut ca. 5 Minuten braten. Wenden und in 2–3 Minuten fertig braten. Mit Limetten- saft beträufeln, mit geschlossenem Deckel kurz ziehen lassen. Die Ratatouille mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den Makrelenfilets auf Tellern anrichten und das Gericht servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 75 Minuten



REDAKTIONSTIPP

In ihrem Buch „Gesunde Haut“ verraten die aus dem Fernsehen bekannten Ernährungs-Docs, welche Pflege die Haut äußerlich wie innerlich benötigt. Dabei gehen sie auf die unterschiedlichen Krankheitsbilder ein und präsentieren passende Rezeptvorschläge.

ZS Verlag, 24,99 Euro



Farbenfroh

Buntes Gemüse sichert die Nährstoffversorgung und liefert Antioxidantien.

640 kcal | 36 g E | 44 g F
19 g KH



Die Ernährungs-Docs,
das sind Dr. Jörn Klasen, Dr.
Anne Fleck und Dr. Matthias
Riedl (v.l.n.r.). Erfolgreich
lindern sie im NDR-Fern-
sehen unterschiedliche ge-
sundheitliche Leiden ihrer
Patienten durch passende
Ernährungsstrategien. Mehr
Infos unter www.ndr.de



Gesundheitswissen

Schöne Beine

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



DR. HEINZ-WILHELM ESSER

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

REDAKTIONSTIPP

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



Das Leidenslied der Krampfadern

„Was zieht die Männer so mächtig an wie ein Magnet? Das machen nur die Beine von Dolores ...“, schmachtträumte in den 1950er-Jahren Entertainer Peter Alexander. Die makellosen Beine von Nachtclubtänzerin Dolores sorgten im Revuefilm für Herzklopfen. Damals wie

heute sind sie für viele schöne Illusion, denn 20 bis 30 Prozent der Erwachsenen leiden an Krampfadern. Diese fallen nicht nur optisch auf, sondern führen bei den Betroffenen zu schweren, müden Beinen und haben häufig schmerzende Krämpfe zur Folge.

Wie entstehen Krampfadern?

Oberflächlich verlaufende Venen transportieren täglich bis zu 6000 Liter verbrauchtes, sauerstoffarmes Blut mithilfe eines Pumpmechanismus zurück zum Herzen. Ein Rückfluss aus tiefer liegenden Körperregionen wird mittels kleiner Klappen verhindert. Undichtigkeiten in den Klappen führen dazu, dass das Blut statt zum Herzen zurück in die Beine fließt. Dadurch können Krampfadern entstehen.

Was Abhilfe schafft

Bewegung Stehende oder sitzende Tätigkeiten sind tödlich für das Beinwohl. Bleiben Sie in Bewegung, so viel es geht, damit die Muskelpumpe in den Beinen effektiv arbeiten kann.

Schwimmen Bewegung im Wasser ist eine reine Wohltat für die Beine. Ob Schwimmen oder Wassergymnastik, der Druck vom Wasser wirkt positiv auf den Rückfluss des venösen Bluts.

Übergewicht sollten Sie vermeiden. Zu viele Kilos wirken sich negativ auf die Venen aus, da sich übergewichtige Menschen meistens weniger bewegen.

Hormonpräparate unterstützen die Bildung von Krampfadern und sollten nur eingenommen werden, wenn sie gesundheitlich absolut erforderlich sind.

Viel trinken Denken Sie immer daran, ausreichend zu trinken, es sei denn, vom Herzen ausgehende Einschränkungen sprechen dagegen. Auch eine ausgewogene Ernährung unterstützt die Beingesundheit.

Alkohol und Nikotin Aufs Rauchen sollten Sie verzichten. Schränken Sie Alkoholkonsum so weit wie möglich ein.

Sauna Bei aktiver Thrombose ist das Saunieren verboten. Patienten mit Hang zu oberflächlichen Thrombosen sollten vorsichtig sein. Für alle anderen ist das Schwitzen gesund.

Abduschen Gesund und empfehlenswert ist kaltes Abduschen, da die Venen sich durch die Kälte zusammenziehen.

Beine hochlegen Eine Wohltat für Ihre Venen und das Wohlfühl gleichermaßen: Legen Sie, wann immer es geht, einfach mal die Füße hoch.

Medizinische Eingriffe

Die schwächste Form der Varizen (Krampfadern) sind die optisch nicht sehr schönen, jedoch gesundheitlich unbedenklichen Besenreiser. Sie können verödet werden. Größere Krampfadern hingegen werden mittels Schaumsklerosierung behandelt. Eine Wiederholung ist meist nötig. Für beanspruchte Venen sind Kompressionsstrümpfe eine Wohltat. Durch den Druck von außen schließen die Klappen besser und das Blut kann leicht fließen.

DEINE WOCHENPLÄNE

Lecker und einfach!

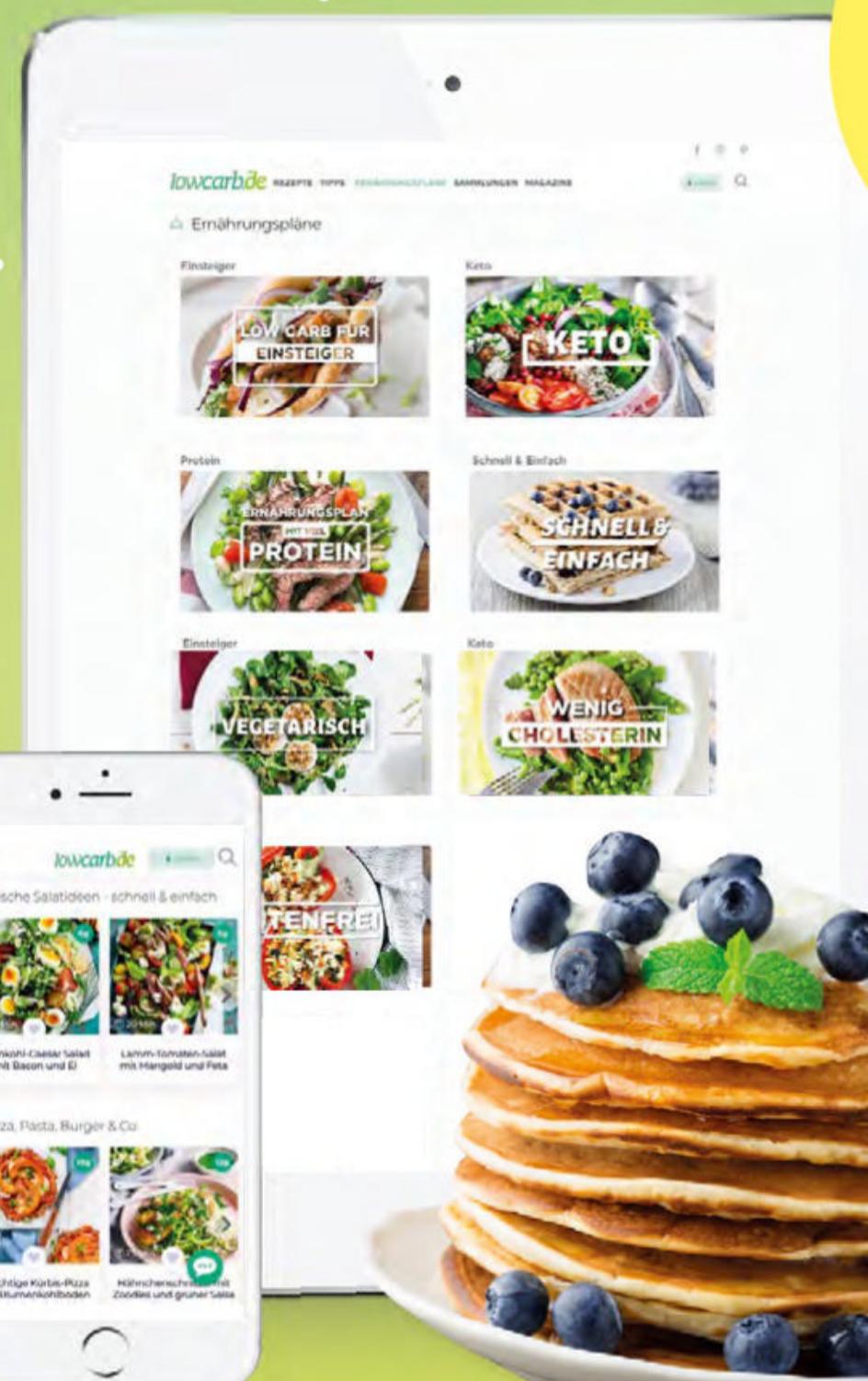
**14 TAGE
KOSTENLOS!**



VERLANGEN NACH
SÜSSIGKEITEN
SINKT AUF 0 %



MEHR SELBSTBEWUSSTSEIN,
WOHLBEFINDEN
UND ENERGIE!



WUNSCHGEWICHT MIT
LEICHTIGKEIT ERREICHEN



COACHING-TIPPS NACH
AKTUELLEM STAND DER
WISSENSCHAFT

Jetzt gibt's **LACHS**

Hierzulande gehört er zu den beliebtesten Speisefischen.
Kein Wunder, denn Lachs macht immer eine gute Figur – in knuspriger
Panade, mit knackigem Gemüse oder fruchtigem Salat

Lachs aus dem Ofen
mit Apfelsalat

SEITE 67



Mit Gemüsekruste

Bei dieser herrlich krossen Fischstäbchenvariante sind Kartoffeln und Karotten gleich mit verarbeitet und umhüllen den Lachs.

Fischstäbchen aus Lachs mit Zucchini und Erbsen

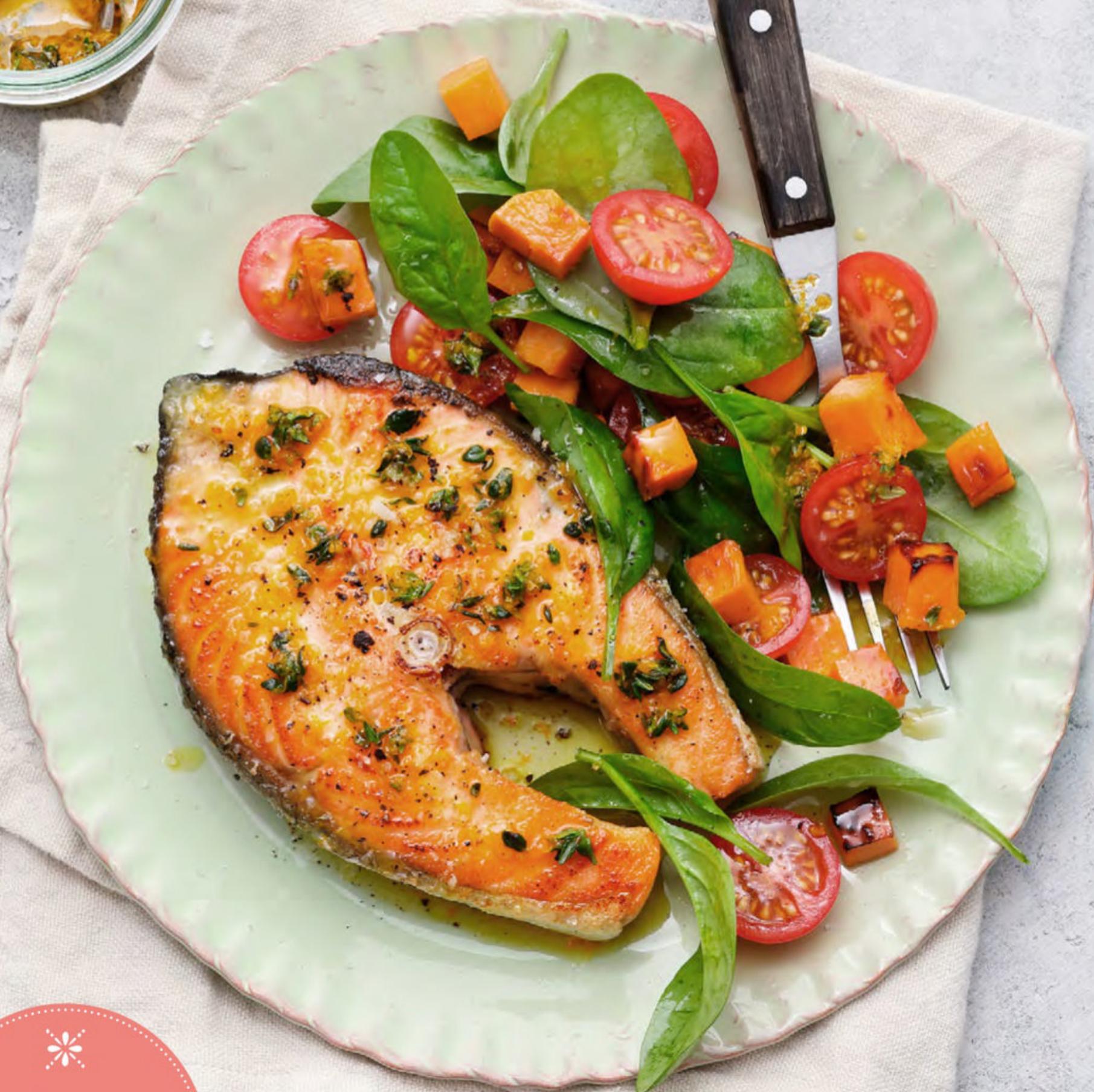
SEITE 67

2/2022 LandGenuss 63



Gebratenes
Lachskotelett mit
Spinatsalat

SEITE 68



Puristisch

Lachs hat einen unverwechselbaren Geschmack.
Um diesen zu verfeinern,
beträufeln wir den Fisch
hier nur mit etwas
Dressing.



Abgewandelt

Königsberger Klopse mal anders: Mit feinem Lachs statt Hackfleisch lässt sich dieser Kloßklassiker geschmacklich veredeln.



Königsberger Lachsklopse
mit Roter Bete

SEITE 68



Aus der Pfanne

Braten Sie Lachs auch mit einer Panade nicht zu lange, damit er schön saftig bleibt. Das Fleisch sollte möglichst nur weiß-rosa sein.

Lachs in Eihülle
mit Gemüsenudeln
und Tomatensoße



Lachs in Eihülle mit Gemüsenudeln und Tomatensoße

ZUTATEN für 4 Personen

- › 1 Zwiebel
- › 2 Knoblauchzehen
- › 6 EL Olivenöl
- › 250 g stückige Tomaten (Dose)
- › 200 g passierte Tomaten (Dose)
- › 1 TL getrockneter Oregano
- › 2 Karotten
- › 200 g grüne breite Bohnen
- › 300 g Bandnudeln
- › 500 g möglichst dünnes Lachsfilet (ohne Haut)
- › 2 Eier
- › 75 g geriebener Parmesan
- › 2 EL Mehl
- › 200 ml Gemüsebrühe
- › 1/2 Bund Schnittlauch in Röllchen
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln und in einem Topf in 2 EL Olivenöl 2–3 Minuten andünsten. Stückige und passierte Tomaten dazugeben. Soße mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen und ca. 10 Minuten sanft köcheln lassen.

2 Inzwischen die Karotten putzen, schälen und in feine Streifen hobeln oder mit dem Sparschäler schneiden. Die Bohnen waschen, putzen und in schmale Streifen schneiden. Die Nudeln nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser bissfest garen. Abgießen und abtropfen lassen.

3 Lachsfilet waschen, trocken tupfen, in 4 gleich große Stücke schneiden und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Eier und geriebenen Parmesan in einem tiefen Teller verrühren, Mehl ebenfalls auf einen tiefen Teller geben. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Lachsstücke im Mehl wenden, durch die Eimischung ziehen und im heißen Öl 3–4 Minuten je Seite braten.

4 Gemüse in einer Pfanne im übrigen Olivenöl andünsten. Die Brühe dazugeben und alles 3–4 Minuten köcheln lassen. Nudeln untermengen, alles salzen. Tomatensoße und Nudel-Gemüse-Mischung auf Teller verteilen. Je 1 Stück Lachs daraufsetzen. Das Gericht mit Schnittlauch garniert servieren.



Lachs aus dem Ofen mit Apfelsalat

ZUTATEN für 4 Personen

- › 1 kg festkochende Kartoffeln
- › 2 Stiele Salbei
- › 6 EL Olivenöl
- › 1 Schalotte
- › 2 EL Quittengelee
- › 100 g passierte Tomaten (Dose)
- › 800 g Lachsfilet (mit Haut)
- › 50 g Babyspinat
- › 1/2 Kopf Radicchio
- › 2 Äpfel
- › 3 EL Apfelessig
- › 1 Beet violette Kresse
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier belegen. Kartoffeln ggf. schälen, waschen und in Spalten schneiden. Den Salbei waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen, mit den Kartoffeln sowie 3 EL Olivenöl auf dem Blech vermischen. Alles salzen und ca. 20 Minuten im Ofen backen.

2 Inzwischen Schalotte schälen und fein würfeln. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Schalotte darin andünsten. Quittengelee und passierte Tomaten dazugeben. Soße aufkochen und mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Das Lachsfilet waschen, trocken tupfen und in 4 gleich große Stücke schneiden. Die Fleischseite jeweils mit etwas Tomatensoße bestreichen. Die Kartoffeln auf dem Backblech zur Seite schieben und den Fisch mit der Hautseite nach unten auf das Blech legen. Alles weitere 25 Minuten garen.

4 Den Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Den Radicchio in Streifen schneiden, waschen und trocken schleudern. Die Äpfel waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in Spalten schneiden. Salate und Apfelspalten mit Essig sowie dem übrigen Öl in einer Schüssel vermischen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Kresse vom Beet schneiden.

5 Lachsstücke und Kartoffeln auf Teller verteilen und mit dem Salat anrichten. Das Gericht mit der Kresse garnieren und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 70 Minuten



Fischstäbchen aus Lachs mit Zucchini und Erbsen

ZUTATEN für 4 Personen

- › 600 g Lachsfilet (ohne Haut)
- › 4 Kartoffeln
- › 2 Karotten
- › 2–3 EL Mehl
- › 4 Eier
- › etwas frisch geriebene Muskatnuss
- › 3–4 EL Rapsöl
- › 2 Zucchini
- › 2 EL Butter
- › 400 g TK-Erbsen
- › 1 Biozitrone in Spalten
- › einige Petersilienblättchen zum Garnieren
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Lachsfilet waschen, trocken tupfen und in gleich große, längliche Stücke schneiden. Kartoffeln schälen, waschen, auf der Küchenreibe grob raspeln und die Flüssigkeit gründlich ausdrücken. Karotten schälen, putzen und zu den Kartoffeln reiben. Raspel mit Mehl und Eiern vermengen, die Masse mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Lachsstücke mit der Masse umschließen und in einer Pfanne in heißem Rapsöl von allen Seiten in 7–8 Minuten goldbraun und kross braten. Die Fischstäbchen zwischendurch sehr vorsichtig wenden.

2 Inzwischen Zucchini putzen, längs vierteln und in Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zucchinistücke darin mit den Erbsen 3–4 Minuten dünsten. Mit Salz würzen. Die Fischstäbchen mit dem Gemüse auf Teller verteilen und mit Zitronenspalten und Petersilie garniert servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten



Gebratenes Lachs-kotelett mit Spinatsalat

ZUTATEN für 4 Personen

- › 500 g Süßkartoffeln
- › 1 EL Rapsöl
- › 300 g Babyspinat
- › 250 g Kirschtomaten
- › 1/2 Bioorange
- › 5 EL Olivenöl
- › 2 Stiele Thymian
- › 1 TL Fenchelsaat
- › 4 Lachskoteletts (à ca. 180 g)
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Die Süßkartoffeln schälen, waschen, in ca. 1 cm große Würfel schneiden und in einer Pfanne in heißem Rapsöl unter Wenden ca. 10 Minuten anbraten, dabei mit etwas Salz würzen.

2 Inzwischen den Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Tomaten waschen und halbieren. Die Orange heiß abwaschen und trocken reiben. Die Schale fein abreiben und die Frucht auspressen. Beides mit 3 EL Olivenöl in einer Schüssel vermischen. Thymian waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Die Fenchelsaat in einem Mörser zerstoßen und mit dem Thymian unter das Dressing rühren. Das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Lachskoteletts waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann in einer Pfanne im restlichen Olivenöl 3–4 Minuten je Seite scharf anbraten. Den Fisch anschließend mit 1–2 EL Salatdressing beträufeln und kurz ruhen lassen.

4 Vorbereitete Salatzutaten mit restlichem Dressing vermischen. Salat auf Teller verteilen, je 1 Lachskotelett dazulegen und alles sofort servieren.

TIPP: Für eine pikante Note können Sie etwas frischen Meerrettich über das Gericht reiben oder unter das Salatdressing rühren.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten



Königsberger Lachs-klopse mit Roter Bete

ZUTATEN für 4 Personen

- › 2 Zwiebeln
- › 2 EL kalte Butter
- › 6 EL Kapern in Lake (Glas)
- › 3 Sardellenfilets in Öl (Glas)
- › 600 g Lachsfilet (ohne Haut, leicht angefroren)
- › 2 EL eiskalte Sahne zzgl. 200 g für die Soße
- › 1 Eiweiß
- › etwas frisch geriebene Muskatnuss
- › 1 l Fischfond
- › 1 Lorbeerblatt
- › 1 TL Wacholderbeeren
- › 1–2 TL scharfer Senf
- › 1 TL Speisestärke
- › 500 g Rote Bete (gegart und vakuumiert)
- › 3 EL Rapsöl
- › 2 EL Apfelessig
- › 1/2 Bund Petersilie
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Für die Klopse die Zwiebeln schälen, in sehr feine Würfel schneiden und in einer kleinen Pfanne in 1 EL Butter glasig andünsten. Dann vom Herd nehmen und vollständig auskühlen lassen. Kapern und Sardellen abgießen und gut abtropfen lassen.

2 Angefrorenen Lachs in kleine Würfel schneiden und mit 2 EL Sahne, 2 EL Kapern und Sardellenfilets in einen Blitzhacker geben. Salzen und pfeffern. Das Eiweiß und die ausgekühlten gedünsteten Zwiebeln dazugeben, alles zu einer nicht zu feinen Farce pürieren. Die Zutaten sollten eiskalt sein, sonst gerinnt das Fischeiweiß. Die Farce mit etwas Muskat würzen.

3 Mit leicht angefeuchteten Händen kleine Klopse aus der Lachsmasse formen. Fond in einem Topf aufkochen, Lorbeerblatt und Wacholderbeeren dazugeben. Die Hitze herunterschalten. Die Klopse in die Brühe legen und darin in 12–15 Minuten knapp unter dem Siedepunkt gar ziehen lassen.

4 Die Lachsklopse mit einer Schaumkelle aus der Brühe heben und die Brühe durch ein Sieb gießen. 800 ml davon in einem Topf auffangen, aufkochen und auf ca. 650 ml einkochen lassen. Senf und 200 g Sahne dazugeben. Soße mit etwas in kaltem Wasser angerührter Speisestärke abbinden. Restliche kalte Butter mit dem Stabmixer untermixen. Die übrigen Kapern dazugeben, die Lachsklopse einlegen, alles abschmecken und warm halten.

5 Für den Salat Rote Bete mit einem Buntmesser in Scheiben schneiden. In einer Schüssel in Öl, Essig, Salz und Pfeffer marinieren. Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und hacken. Klopse mit Soße und Salat auf Tellern anrichten, dann mit Petersilie garnieren und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten

LACHS – ABER NACHHALTIG!

Nur wenn Fischerei nachhaltig ist, können Fischbestände nachwachsen und das Ökosystem Meer erhalten bleiben. Achten Sie daher beim Einkauf darauf, woher der Fisch kommt und wie er gefangen wurde. Das steht auf dem Etikett.

Außerdem helfen zertifizierte Siegel und Label dabei zu erkennen, ob der Fisch aus ökologischer Aquakultur oder nachhaltigem Fischfang stammt: Fische aus gesunden Beständen sind z. B. mit dem MSC-Siegel (Marine Stewardship Council), einem Umweltzeichen für Wildfisch, gekennzeichnet. Die so gelabelten Fischereien überfischen keine Bestände und achten darauf, das Ökosystem Meer nicht zu zerstören. Fisch aus Wildfang darf nicht als „Bio“ verkauft werden. Für ökologische Verträglichkeit steht hier etwa das spezielle Wildfisch-Siegel von Naturland. Das hat strenge Öko- und Sozialstandards – auch bei Fischen aus Aquakulturen.

Für Zuchtfische sind das ASC-Logo (Aquaculture Stewardship Council) für verantwortungsvolle Aquakulturen hilfreich sowie das Bio-Siegel und Bioland-Label. Sie stehen dafür, dass zusätzlich auch auf artgerechte Haltung und Futtermittel geachtet wird.

FÜR
TM6, TM5®
& TM31

HOL' SIE DIR INS Kochbuchregal

Coming

Bestseller!

New!



JE NUR
29,90 €



UNSERE KOCH- UND BACKBÜCHER JETZT BESTELLEN UNTER:
WWW.FALKEMEDIA-SHOP.DE

amazon.de

AUCH ÜBERALL IM
BUCHHANDEL:
 bücher.de

Thalia
 OSIANDER.de

Hugendubel
Das Lesen ist schön!
 Mayersche.de

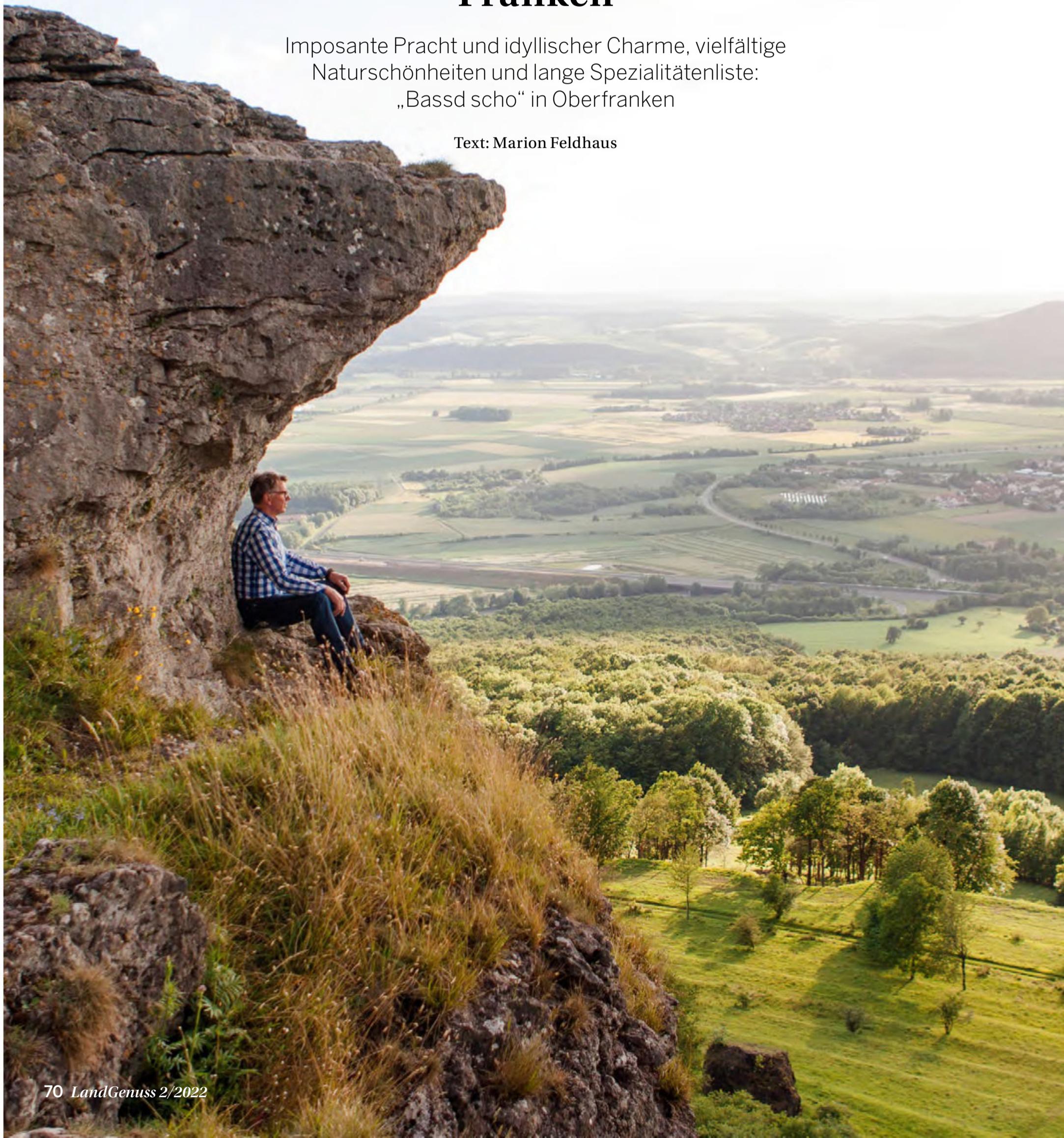


Fränkisch *IN JEDEM ECKLA*

Franken

Imposante Pracht und idyllischer Charme, vielfältige
Naturschönheiten und lange Spezialitätenliste:
„Bassd scho“ in Oberfranken

Text: Marion Feldhaus



„Zum heil'gen Veit vom Staffelstein komm ich empor gestiegen, und seh' die Lande um den Main zu meinen Füßen liegen.“
(Aus: „Frankenlied“, J.V. von Scheffel, 1859)

Foto: Obermain-Jura/Linda Böse (1)

W o lässt sich eine oberfränkische Reise stimmungsvoller beginnen als auf dem „Berg der Franken“ (Staffelberg) mit Blick auf den „Gottesgarten“. So nannte der Schriftsteller Joseph Victor von Scheffel 1859 im „Frankenlied“ die sanften Hügel, grünen Wälder und weiten Flussauen in der Region Obermain-Jura. Gleich hier bekommt man einen passenden Vorgeschmack auf die vielversprechende Natur- und Kulturlandschaft in Oberfranken. Wer sich von diesem malerischen Panoramablick trennen kann, wandert am besten zwischen Bad Staffelstein und Lichtenfels zum barocken Kloster Banz und der berühmten Wallfahrtsbasilika Vierzehnheiligen. Sie bilden zusammen mit dem Staffelberg das fränkische „Dreigestirn“. Empfehlenswert ist auch die „Gottesgartenrunde Süd“ durch schluchtartige Täler, schroffe Höhenzüge sowie typisch fränkische Fachwerkdörfer mit Bierkellern und Gaststätten. Diese laden überall zu einer leckeren Brotzeit mit „Grupfter“ (Obazda) sowie weiteren regionalen Schmankerln ein.

„An Gudn und Prost!“

Die fränkische Spezialitätenliste ist lang. Dazu gehört neben Fisch, wie Forelle und Karpfen, vor allem Fleisch: Rostbratwürste, knusprige Schäufele (Schweineschulter) oder geschmortes Sauerbraten. Klassisch dazu Klöße, Kraut oder Kren (Meerrettich). Süßes Highlight sind die „Küchle“ (ausgezogene Krapfen). Was auf unserer Reise vom Obermantal durch den Steigerwald um Bamberg und die Fränkische Schweiz bis Forchheim auffällt: die be-

Ein Teil des fränkischen „Dreigestirns“: die Wallfahrtsbasilika Vierzehnheiligen mit dem Kloster Banz im Hintergrund



sondere Bierkultur. Oberfranken hat die weltweit höchste Brauereidichte – daher auch sein Ruf als „Bierfranken“. Vom Rauchbier, Zwickl- oder Kellerbier über Ungespundetes bis hin zum Bockbier ist die Vielfalt groß.

Mit Pracht und Charme: Bamberg

Kühles Bier und süffige Alternativen nimmt man zum Verschnaufen auf Entdeckungstour durch das auf sieben Hügeln erbaute Bamberg immer wieder gern an. Denn die Altstadt ist UNESCO-Welterbe und bietet viel Sehenswertes mit seiner einzigartigen Mischung aus Hochmittelalter und Barock. Markantestes Beispiel dafür: der viertürmige Kaiserdom in der Bergstadt. Ihm angeschlossen ist die Alte Hofhaltung mit romantischem Innenhof. Auf der anderen Seite des Domplatzes liegt die Neue Residenz – einstmals Sitz der Fürstbischöfe. Wer von den darin zu findenden über 40 Prunkräumen und der Staatsgalerie eine Pause braucht, schlendert einfach durch den Rosengarten im Innenhof. Genießt die dortige Blütenpracht, den herrlichen Ausblick über die Altstadt oder einen Kaffee im Gartenpavillon. Zu sehen ist von hier auch der Michaelsberg mit dem ehemaligen Benediktinerkloster St. Michael. Die Kirche wird derzeit von innen saniert

und ist nicht zu besichtigen. Doch allein die Panoramaterrasse und der Garten lohnen einen Abstecher auf den Klosterberg.

Bemerkenswert ist zudem das mitten in die Regnitz gebaute Alte Rathaus und die ehemalige Fischersiedlung „Klein Venedig“ mit dicht gedrängtem Fachwerk entlang des Flusses. Allemal wert ist auch ein Besuch der bundesweit einmaligen Gärtnerstadt. Seit dem 14. Jahrhundert werden hier Gemüse, Obst, Kräuter und verschiedene Gartenpflanzen angebaut. Mehr dazu lässt sich auf einem beschrittenen Rundweg sowie im benachbarten „Gärtner- und Häckermuseum“ erfahren und erleben.

Forchheimer Flair

Ein paar Kilometer entfernt wartet eine der ältesten Städte Frankens auf uns. Das idyllische Forchheim erzählt an allen Ecken von seiner langen und bedeutenden Historie. Denn immerhin wurden hier im Laufe der Geschichte gleich drei Könige gewählt. Es gibt wunderschöne Fachwerkhäuser und verwinkelte Gassen. Ein „Schiefer Haus“ und ein sehenswertes, teils mit humorvollen Darstellungen verziertes Rathaus. Oder mitten in der Altstadt das fürstbischöfliche Schloss, auch „Kaiserpfalz“ genannt. Seine Wandmalereien zählen zu den bedeutends-

ten dieser Art in ganz Süddeutschland. Zudem beherbergt es unter anderem ein spannendes Archäologie- sowie Trachtenmuseum. Einen Namen hat Forchheim natürlich auch für gutes Bier und regionale Küche. Von September bis April wird zudem eine Spezialität aufgetischt: Karpfen. Hier und besonders in der Region westlich von Forchheim bis Bad Windsheim hat die Teichwirtschaft eine lange Tradition. Berühmtester Leckerbissen dort: der „Aischgründer Spiegelkarpfen“. Für ein genussvolles Erlebnis sorgt auch der Forchheimer Kellerwald. Hier kann man unter schattigen Bäumen sitzend hervorragend den Tag ausklingen lassen. Auf einer Fläche von rund 20.000 Quadratmetern bieten 23 Bierkeller dafür ein kühles Helle und natürlich fränkische Küchenklassiker an. Da bleibt nur noch zu sagen: „Ade bleib schee!“ ●

Hier finden Sie Inspirationen sowie wertvolle Tipps für Ihren Aufenthalt und zur Buchung Ihrer Unterkunft in der Region Franken:

Tourismusverband Franken e.V.

Pretzfelder Straße 15
90425 Nürnberg

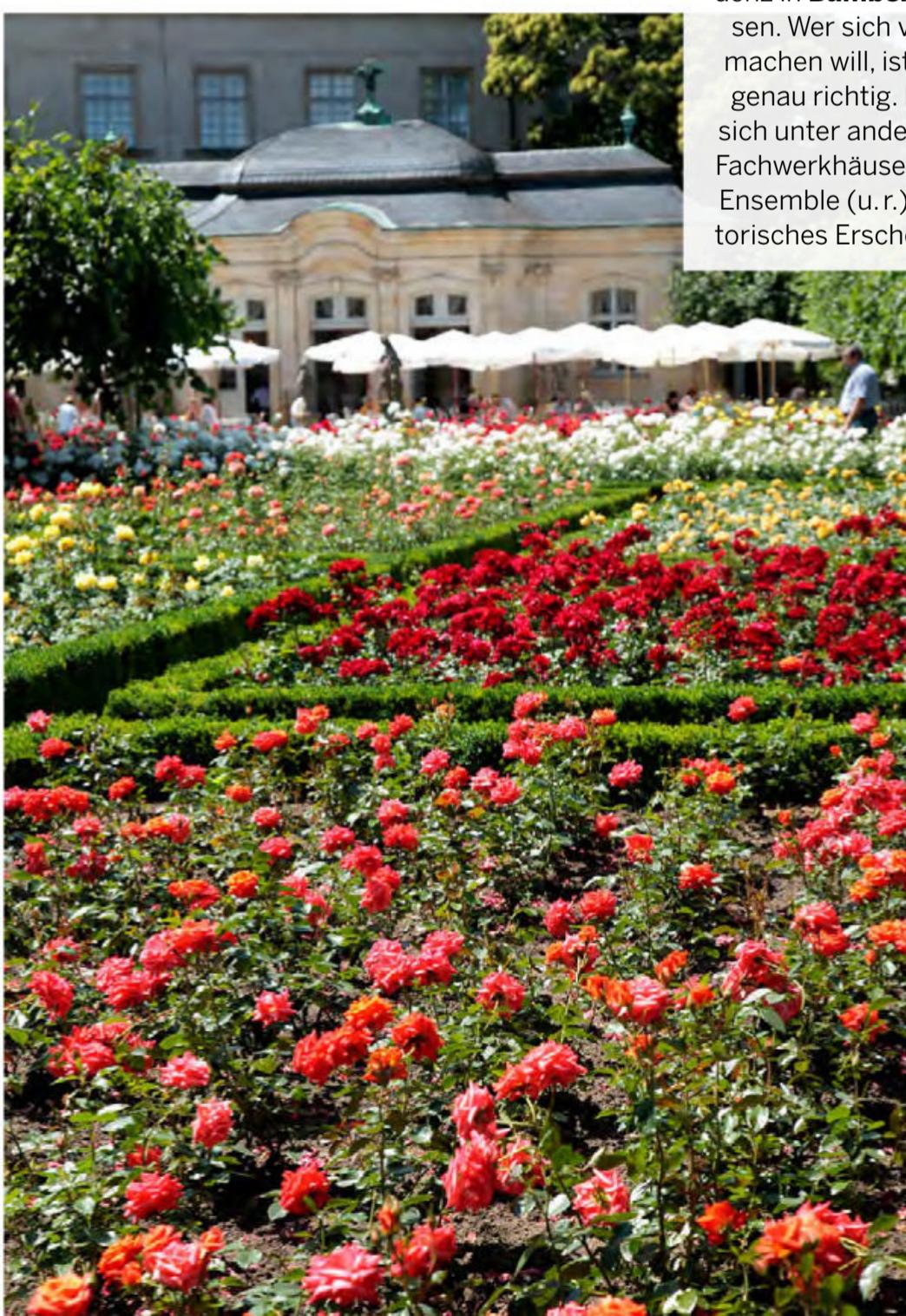
www.frankentourismus.de

Ab aufs Land



Das muss man erleben

Von Frühjahr bis Herbst locken vielerorts idyllische **Bierkeller** (o.) mit fränkischen Spezialitäten. Blumenliebhaber sollten den prachtvollen Rosengarten der Neuen Residenz in **Bamberg** (u.l.) nicht verpassen. Wer sich von Franken ein Bild machen will, ist auch in **Forchheim** genau richtig. Die kleine Stadt hat sich unter anderem mit besonderen Fachwerkhäusern wie dem Rathaus-Ensemble (u.r.) sein einmaliges historisches Erscheinungsbild bewahrt.





Auf ein Seidla

• RAUCHBIER

Beim herb-würzigen, schwarz-braunen Rauchbier scheiden sich die Geister, denn es schmeckt so ziemlich, wie es heißt. Das unverwechselbare Aroma kommt vor allem durch das beim Brauen verwendete Rauchmalz. Dieses stellen als Einzige in Deutschland die traditionsreiche „Brauerei Spezial“ und das „Schlenkerla“ in Bamberg noch selbst her.

• UNGESPUNDETES

Das Bier lagert normalerweise einige Wochen unter einem gewissen „Spundungsdruck“. Dieses Helle lagert jedoch ohne Druck, hat so weniger Kohlensäure und ist zumeist unfiltriert. Auf diese Weise erhält es seinen speziellen malzig-bitteren Charakter.

• ZWICKELBIER

Das süffig-würzige „Zwickl“ ist ebenfalls naturtrüb. Vorm Filtrieren nimmt der Braumeister eine Probe zur Trinkreife über den Zwickelhahn, daher der Name. Da das Bier direkt aus dem Lagerkeller stammt, wird es mancherorts auch als Kellerbier bezeichnet.

• WANDERTIPP

Für wen die Bierkeller in Bamberg noch nicht genug sind, der kann sich unweit der Stadt bei Memmelsdorf auf den „13-Brauereien-Weg“ begeben. Die sanfte Hügel-landschaft der Fränkischen Schweiz mit vielen Brauereien und hübschen Dörfern lädt hier vor allem Wanderer oder Radler zu einer genussvollen Tour ein. Eine kürzere Wegvariante ist ebenfalls ausgeschildert.

Verwinkelte Ecken,
barocke Fassaden und
mittelalterliches Flair
zeichnen die Bamberger
Altstadt aus



Ab aufs Land



Regionaler Klassiker

Karpfen blau mit Petersilienkartoffeln

ZUTATEN für 4 Personen

- › 750 g festkochende Kartoffeln
- › 2 Karotten
- › 80 g Knollensellerie
- › 1 Stange Lauch
- › 2 Lorbeerblätter
- › 2 TL Wacholderbeeren
- › 1 TL Pfefferkörner
- › 250 ml trockener Weißwein
- › 250 ml Weißweinessig
- › 1 TL Zucker
- › 1 Karpfen (ca. 1,4 kg, ausgenommen)
- › 1 EL Butter
- › 2 EL Petersilie, gehackt
- › etwas Salz

1 Kartoffeln schälen, waschen und in kochendem Salzwasser in ca. 30 Minuten weich garen. Für den Fisch das Gemüse waschen, putzen und grob klein schneiden. Lorbeer, Gewürze, Weißwein, Essig, Zucker, 1 TL Salz und das Gemüse in einen großen Topf geben. Ca. 1 l Wasser angießen, alles aufkochen. Karpfen vorsichtig in den heißen Sud gleiten lassen. In ca. 20 Minuten knapp unter dem Siedepunkt gar ziehen lassen.

2 Kartoffeln abgießen, zurück in den Topf geben. Butter und gehackte Petersilie unterschwenken. Den Karpfen aus dem Sud heben und mit den Petersilienkartoffeln servieren. Dazu passt Sahnemeerrettich.

TIPP: Der Karpfen muss sehr frisch sein und sollte nicht gewaschen werden, denn durch die Schleimschicht entsteht beim Garen im Essig-Wein-Sud die blaue Farbe.

ZUBEREITUNGSZEIT 55 Minuten

Gemüsefelder mitten in Bamberg

Sebastian Niedermaier führt eine Biogärtnerei unweit der Fußgängerzone in der „Gärtnerstadt“. Wir sprachen mit ihm über Traditionen, alte Sorten und neue Ideen

Sie sind bereits Gärtner in 13. Generation. Hat Ihre Familie hier immer schon Gemüse angebaut?

Ja, oder auch Saatgut, je nachdem was der Markt gebraucht hat sozusagen. Mein Vater hat zum Beispiel Gemüse angebaut und war bei der Stadt als Gärtnermeister. So hat er seinen Nebenerwerbbetrieb dann auf Baumschule umgestellt. Ich habe 2010 den Betrieb für Gemüseanbau neu gegründet – neben der Baumschule. (lacht) Mittlerweile arbeitet mein Vater jetzt die ganze Zeit wieder mit mir im Gemüseanbau.

Wie viele Gemüsesorten kultivieren Sie in Ihrer Gärtnerei?

Wir haben ungefähr 60 verschiedene Kulturen. Jede hat wieder verschiedene Sorten: vier bis fünf Kartoffelsorten, 14 Sorten Tomaten, verschiedene Salate. Wir machen das ganz klassische Gemüse wie Karotten, Salate, Sellerie, Wintergemüse. Dazu kommen natürlich auch moderne Sachen wie Ingwer, Kurkuma, Wassermelone. Dass man einfach ein großes, buntes Sortiment hat. Unsere Mentalität ist, im Hofladen nichts zuzukaufen. Wir bauen so viel an, wie wir aufs Feld kriegen, und wie es Varianten gibt.

Gibt es besondere Spezialitäten?

Mein Vater hat sich damals engagiert, das Saatgut alter Bamberger Sorten zusammenzutragen. Das ist ganz interessant, weil damals kamen diese Hybridsorten auf und keiner wollte mehr die alten Sorten. Mein Vater wurde eigentlich ausgelacht, weil er das Zeug gesammelt hatte. Mittlerweile ist das ein wichtiger Punkt für uns im Hofladen. Da haben wir Bamberger Spitzwirsing, Knoblauch, eine eigene Tomatensorte, die heißt „Michels Rote“ nach meinem Vater. Und den Bamberger Rettich oder Süßholz, die wir erhalten haben.



Sebastian Niedermaier möchte nur eigenes Gemüse mit bester Qualität anbauen und anbieten

Wie kamen Sie darauf, auch wieder Süßholz anzubauen?

Auf Süßholz kam ich eigentlich, als es damals hieß, die Landesgartenschau käme nach Bamberg – 2005 ungefähr. Grundsätzlich war aber die Idee, das Wissen über die Pflanze nicht zu verlieren. Die gehört zu unserer Geschichte, zu unserer Kultur, und die Pflanze wollen wir erhalten. Es waren alte Gärtner, die uns geholfen haben. Die waren beide schon über 90 und haben das bei uns gelegt.

Was bedeutet es für Sie, dass Ihre Gärtnerei Teil des UNESCO-Weltkulturerbes der Stadt Bamberg ist?

Das ist für mich eine Ehre und gleichzeitig eine Herausforderung – eine Aufgabe. Das bedeutet ja teilweise auch, dieses Welterbe zu erhalten, die Kultur, die wir haben. Ich wurde damals eigentlich ausgelacht. Jeder hat gesagt, was willste da, interessiert

keinen, dass das Welterbe ist. Du bist mitten in der Stadt, da kommt keiner mit dem Auto hin zum Einkaufen, und du hast wenig Platz. Und ich hab gesagt: Nö – ich will mein Gemüse selber anbauen und verkaufen. Bio, frisch und nur unsere Ware. Und Gott sei Dank hat sich das durchgesetzt und die Leute sind begeistert, zu uns in den Hofladen zu kommen.

Ihr Betrieb liegt am Themenrundweg Gärtnerstadt. Ist Ihr Garten auch erlebbar wie im benachbarten Gärtner- und Häckermuseum?

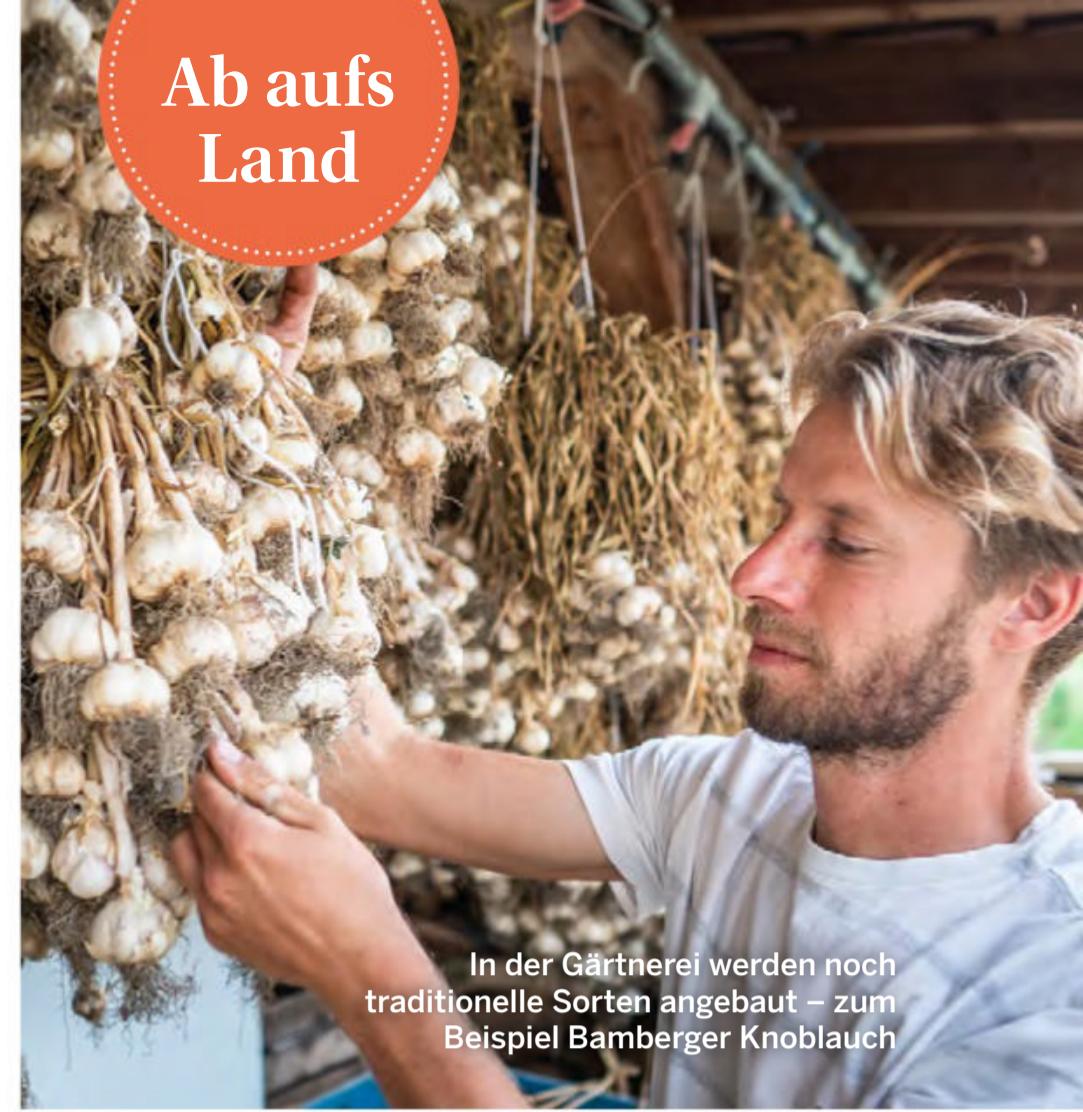
Also wenn der Hofladen offen ist, kann jeder rein. Es gibt auch Führungen. Man kann aber auch einfach herumlaufen. Sich die Gärtnerei anschauen, wenn man Zeit hat. Dann kann man gern ein bisschen quatschen, das gehört dazu. Es ist ja gerade das Schöne, dass nebenan das Museum ist, das die Geschichte erzählt, und wir als kleiner, aber trotzdem moderner Gemüsebaubetrieb nebenan sind.

Was unterscheidet Ihre Gärtnerei von anderen Bioland-Betrieben?

Es ist wirklich unsere Gärtnerkultur, unsere Geschichte und wir versuchen, einfach immer absolut frisch zu verkaufen. Es wird also jeden Tag geerntet. So kann man bei uns ganz normal einkaufen oder sich jede Woche überraschen lassen, was die Saison und das Feld gerade hergeben: mit unserer Abo-Kiste und dem passenden Rezept dazu. Und der Unterschied ist, dass die Kunden das nicht vor die Haustür gestellt bekommen, und dann lauter Zukauware mit dabei ist. Die kommen in die Gärtnerei und sehen, wo das Gemüse wächst, man erlebt den Gärtner und die Gärtnerei und ist mit dem Gärtner verbunden, mit seiner Kiste. Da sind auch schon schöne Freundschaften mit unseren Kunden, die wir haben, entstanden.



Im Hofladen gibt es saisonales Gemüse auch als „Niedermaiers (Abo-)Kistla“



In der Gärtnerei werden noch traditionelle Sorten angebaut – zum Beispiel Bamberger Knoblauch

Die Gärtnerstadt gehört mit ihren seit dem Spätmittelalter gewachsenen Gärtnerhäusern und Flächen zum UNESCO-Weltkulturerbe



Besuchen Sie die Bioland-Gärtnerei

Sebastian Niedermaier
Mittelstraße 42
96052 Bamberg
www.sebastian-niedermaier.de



GERICHTE AUS DER KINDHEIT

Gutes aus Quark

In jeder Ausgabe erfahren Sie, welche Gerichte uns schon von Kindesbeinen an begleiten. „LandGenuss“-Grafikerin Doro Padilla erzählt Ihnen hier, welche Erinnerungen sie mit diesen vier Speisen auf Quarkbasis verbindet



Bunte Gemüsequiche
mit Quark-Öl-Teig

SEITE 83



Fix angerührt

„Quark-Öl-Teig ist die schnelle Alternative zu Hefeteig, der ruhen, und Mürbeteig, der gekühlt werden muss. In meiner Familie war er die Allzweckwaffe für Quiche, Pizza & Co., und auch heute bereite ich viele Leckereien damit zu.“



Zeitloser Klassiker

„Dieses Gericht gab es früher mindestens zweimal im Monat bei uns zu Hause, und meistens war ich dafür verantwortlich, den Quark anzurühren. Am besten hat er mir mit Radieschen aus unserem Garten geschmeckt.“



Pellkartoffeln
mit Radieschenquark

SEITE 83

Schneller Käsekuchen
ohne Boden

SEITE 83



Kuchenliebling

„Wenn ich mich richtig erinnere,
war dieser Kuchen der erste, den
ich als Kind gebacken habe. Da er
ohne Boden daherkommt, ist er
wirklich kinderleicht zu machen.“

Die zarte Quarkmasse wird
mit Mandarinen verfei-
nert. So gut!“





Süßes Mittagessen

„Die Geheimzutat für die Goldstücke sind am Vortag gegarte Pellkartoffeln. Sie halten die Taler saftig und sorgen dafür, dass die Mahlzeit lange satt macht. Kirschkompost mochte ich früher am liebsten zu den Keulchen.“



Quarkkeulchen mit heißen Himbeeren



Quarkkeulchen mit heißen Himbeeren

ZUTATEN für 4 Personen

- › 750 g mehligkochende Pellkartoffeln, am Vortag gegart
- › 500 g Magerquark
- › 1 Ei
- › 100 g Zucker
- › 1 Prise Salz
- › 150 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- › 1-2 EL Butterschmalz
- › 1 TL Zimtpulver
- › 300 g TK-Himbeeren, aufgetaut
- › 50 g Puderzucker
- › 1 TL Speisestärke

1 Kartoffeln pellen und mit einem Kartoffelstampfer fein zerkleinern. Quark, Ei, die Hälfte vom Zucker sowie Salz glatt rühren. Kartoffeln und Mehl dazugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten, der nicht mehr klebt. Ggf. etwas mehr Mehl einarbeiten. Mit angefeuchteten Händen frikadellen-große Keulchen formen.

2 Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, die Keulchen darin portionsweise goldbraun braten. Übrigen Zucker mit dem Zimt mischen und die heißen Keulchen darin wenden. Inzwischen Himbeeren mit dem Puderzucker aufkochen. Die Stärke mit etwas Wasser anrühren, die Himbeeren damit abbinden. Keulchen mit den heißen Himbeeren anrichten und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten



Bunte Gemüsequiche mit Quark-Öl-Teig

ZUTATEN für 1 Quiche (Ø 24 cm)

- › 7 EL Rapsöl zzgl. etwas mehr zum Fetten
- › 125 g Quark
- › 4 Eier
- › 250 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten

- › 1 TL Backpulver
- › 1 Stange Lauch
- › 1 rote Paprikaschote
- › 1 gelbe Paprikaschote
- › 1 kleiner Brokkoli
- › 300 g Schmand
- › etwas frisch geriebene Muskatnuss
- › 75 g Schinkenwürfel
- › 50 g geriebener Emmentaler
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Boden einer Springform (Ø 24 cm) mit Backpapier belegen, den Rand mit etwas Öl fetten. Quark gut abtropfen lassen und mit 1 Ei, 5 EL Öl, Mehl, Backpulver und 1 TL Salz zu einem glatten Teig verarbeiten. Diesen auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche etwas größer als die Springform rund ausrollen. Die Springform damit auskleiden.

2 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Gemüse putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen, das Gemüse darin 5-7 Minuten unter Rühren anbraten. Übrige Eier mit Schmand sowie etwas Muskat, Salz und Pfeffer verquirlen. Gemüse und Schinkenwürfel auf den Teig geben, Guss darübergießen und alles mit dem Käse bestreuen. Quiche im vorgeheizten Ofen in 35-40 Minuten goldbraun backen.

ZUBEREITUNGSZEIT 80 Minuten



Pellkartoffeln mit Radieschenquark

ZUTATEN für 4 Personen

- › 1,2 kg festkochende Kartoffeln
- › 1 Bund Radieschen
- › 1 Schalotte
- › 500 g Quark
- › 200 g Joghurt
- › 1/2 Biozitrone (abgeriebene Schale und Saft)
- › 1 Bund gemischte Kräuter, gehackt
- › 50 g Pinienkerne, geröstet
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Kartoffeln gut waschen und ungeschält in kochendem Wasser je nach Größe 25-35 Minuten garen. Die Radieschen waschen, putzen und fein würfeln. Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden.

2 Quark mit Joghurt und der Zitronenschale verrühren. Radieschen, Schalotte und Kräuter unterrühren, alles mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Kartoffeln abgießen, abschrecken und nach Belieben pellen. Mit Radieschenquark und gerösteten Pinienkernen servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten



Schneller Käsekuchen ohne Boden

ZUTATEN für 1 Kuchen (Ø 24 cm)

- › 150 g weiche Butter zzgl. etwas mehr zum Fetten
- › 175 g Mandarinen (Dose)
- › 200 g Zucker
- › 6 Eier
- › 1 kg Magerquark
- › 2 Pck. Vanillepuddingpulver
- › 2 TL Backpulver
- › 1 Biozitrone (abgeriebene Schale und Saft)

1 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Boden einer Springform (Ø 24 cm) mit Backpapier belegen, den Rand einbuttern. Mandarinen abgießen und abtropfen lassen.

2 Butter und Zucker schaumig schlagen. Eier und Quark unterrühren. Puddingpulver und Backpulver mischen, dazugeben und mit Zitronenschale und -saft ebenfalls unterrühren. Masse in die Form füllen, Mandarinen darauf verteilen und den Kuchen im Ofen 45-50 Minuten backen. Ggf. mit Alufolie abdecken. Den Käsekuchen auskühlen lassen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 70 Minuten



Milch: Bei Bio-Betrieben stehen Kühe häufiger auf der Weide



Alles bio: Im Hofladen gibt es verschiedene Käsesorten zu kaufen

DIE GRÜNE FRAGE

Macht's die Bio-Milch besser?

Warum Milchprodukte von Bio-Betrieben nicht nur ökologisch einen Unterschied machen, erklärt uns Naturland Käserin Sabina Lischka

Was macht Ihr ökologischer Betrieb anders als ein konventioneller?

Wir haben nur sieben Milchkühe und deren Nachzucht. Die Tiere dürfen das ganze Jahr auf die Weide, was leider auch bei vielen Bio-Betrieben nicht Standard ist. Wenn ein Verbandslabel wie bei uns Naturland dazukommt, sind die Richtlinien noch etwas strenger als beim reinen EU-Bio-Label. Und auf den allermeisten Höfen werden die Kälber den Müttern kurz nach der Geburt weggenommen, um die ganze Milch zu melken. Unsere hingegen dürfen bei ihren Müttern bleiben.

Und was sind die größten Herausforderungen dabei?

Unsere kleine Herde bringt viel Handarbeit mit sich. Somit ist die Arbeitszeit pro Liter Milch sehr hoch. Dafür haben wir aber zu jedem Tier ein persönliches Verhältnis. Was unsere Kälber trinken, fehlt uns allerdings in der Vermarktung. Das alles spiegelt sich im Preis der Produkte wider. Diese Hintergründe möglichst vielen Menschen nahezubringen, ist unserer größte Aufgabe.

Wodurch unterscheidet sich Ihr Käse von industriellen Produkten?

In industriellen Molkereien wird Milch von Tausenden Kühen gemischt, komplett entrahmt, bekommt danach einen exakten Fettgehalt zugesetzt und wird maschinell verarbeitet. Bei uns ist die

Zusammensetzung jeden Tag anders: je nach Jahreszeit, Futterangebot und Stadium der Laktation der Kuh. Ich mache im Laufe eines Jahres Käse aus Milch mit schwankendem Fettgehalt von 3,5 bis über sieben Prozent. Dadurch wird der Käse immer anders.

Wie ist das bei Joghurt oder Butter?

Bei frischen Milchprodukten merkt man die Unterschiede der Milch fast noch deutlicher als im Käse. Die Butter im Frühjahr/Sommer hat ein sattes Gelb und ist viel streichfähiger als Winterbutter. Das Gelb kommt vom Beta-

carotin, dass die Kühe mit dem jungen Gras auf der Weide fressen. Wenn Sie im Winter eine tiefgelbe Butter kaufen, kann die nur gefärbt sein.

Gibt es bei Bio-Milchprodukten etwas Besonderes zu berücksichtigen?

Achten Sie immer auf eine gute Kühlung. Bei Produkten aus Hofkäsereien sind die Haltbarkeiten oft geringer angegeben. Eine fast klinische Hygiene kann man in kleinen Hofkäsereien nicht gewährleisten, sodass sich Hefen im Quark oder Frischkäse schneller ausbreiten können. Das ist ungiftig, kann aber den Geschmack verändern.

Worauf sollte man beim Kauf von Bio-Käse achten?

Ich werde oft gefragt, ob man die Käserinde mitessen kann. Ist sie nicht aus Wachs, geht das bei Bio-Käse immer. Bei konventionellem Käse wird jedoch oft das Antipilzmittel Natamycin eingesetzt. Deshalb besser die Rinde abschneiden, wenn auf der Verpackung Konservierungsstoffe stehen. Kaufen Sie möglichst direkt beim Bauernhof Ihres Vertrauens. Auch Händler aus Käse- oder Bio-Läden wissen meist gut Bescheid über ihre Lieferanten. Lassen Sie sich ansonsten nicht von Labels wie „Hofkäse“ oder „Milch von Freilaufkühen“ auf Industrieprodukten täuschen. Für wirklich kontrolliertes Tierwohl achten Sie auf das Naturland Zeichen.



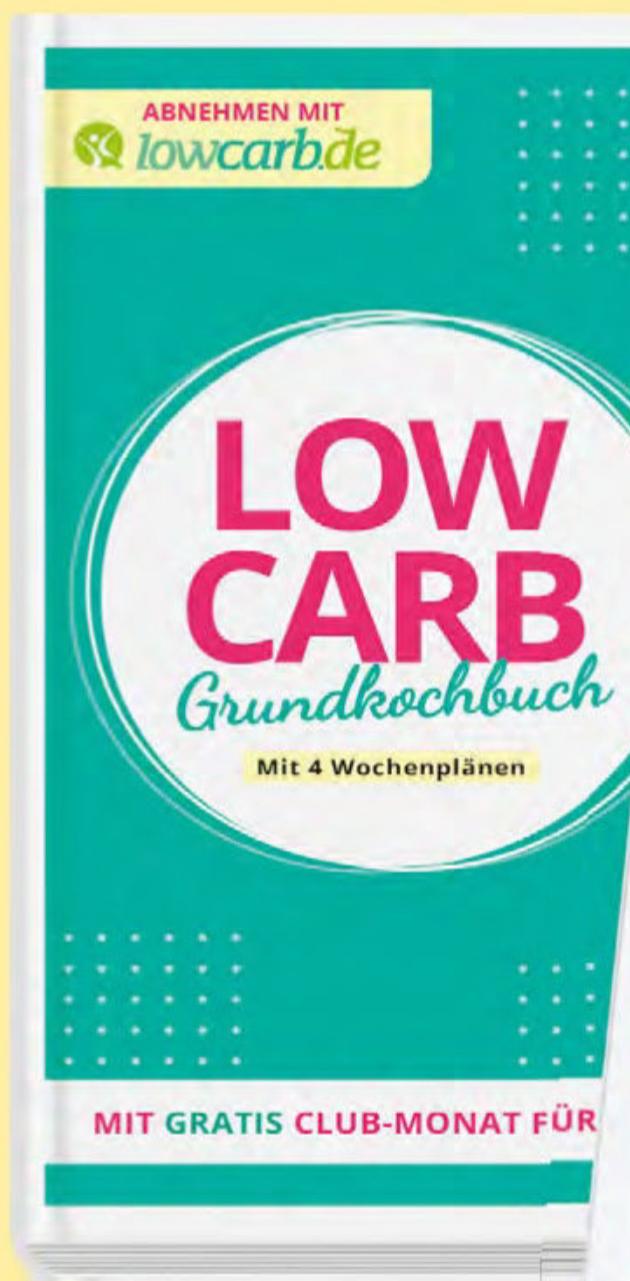
DIE EXPERTIN

Sabina Lischka hat eine Käserei auf dem Bauernhof Blankenfelde nahe Berlin und verkauft Naturland zertifizierte Bio-Milchprodukte fast ausschließlich im eigenen Hofladen.

www.kaeserei-blankenfelde.de

GESUND LEBEN & LEICHT ABNEHMEN

4 übersichtliche
Wochenpläne inkl.
Einkaufslisten



Unsere 100 besten
Low Carb-Rezepte für
einen superleichten Start



PLUS:
kostenlose Club-Mitgliedschaft
für einen Monat auf www.lowcarb.de



JETZT BESTELLEN UNTER: WWW.FALKEMEDIA-SHOP.DE

amazon.de

ISBN: 978-3-96417-172-6

AUCH ÜBERALL IM
BUCHHANDEL:

bücher.de

Thalia
OSIANDER.de

Hugendubel
DAR LÄSSEN ICH AUCH
Mayersche.de

fm

Alle lieben **WAFFELN**

Schon in Kindheitstagen wanderten sie in unsere Bäuche und auch heute machen sie uns glücklich. Freuen Sie sich auf fünf süße und zwei herzhafte Varianten, die mit Geschmack und Form begeistern



Hefewaffeln
mit Mohn-Marzipan-
Creme
SEITE 92

*Luftig und
fruchtig*

Bubble-Waffeln
mit Zimtsahne und
Pflaumenkompott

SEITE 92

Marmorwaffelturm mit Schokoladensoße

ZUTATEN für 8 Stücke

- › **100 g weiche Butter zzgl. etwas mehr zum Fetten**
- › **120 g Zucker**
- › **3 Eier**
- › **250 g Mehl**
- › **1 geh. TL Backpulver**
- › **325 ml Milch**
- › **2 EL Kakaopulver**
- › **200 g Mascarpone**
- › **100 g Joghurt**
- › **1/2 TL Vanilleextrakt**
- › **100 g Zartbitterschokolade**
- › **einige Schokostreusel zum Garnieren, nach Belieben**

1 Butter mit 70 g Zucker schaumig schlagen. Die Eier einzeln gründlich unterrühren. Mehl und Backpulver mischen und abwechselnd mit 300 ml Milch unterrühren.

2 Die Hälfte des Teigs in eine zweite Schüssel füllen. Kakao-pulver und 1 EL Zucker unter eine

Teighälfte rühren. Ein herzförmiges Waffeleisen vorheizen und fetten. Von beiden Teigen je 2 EL Teig darin klecksweise verteilen und zu Waffeln ausbacken, diese auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

3 In einer Schüssel Mascarpone mit Joghurt, Vanilleextrakt sowie 2 EL Zucker verrühren. Marmor-waffeln bis auf eine mit der Creme bestreichen. Aus den Waffeln einen Turm schichten, mit der unbestri-chenen Waffel abschließen.

4 Die Schokolade grob hacken und über einem heißen Was-serbad mit den übrigen 2 EL Zucker und der restlichen Milch schmelzen. Die Schokosoße über den Marmor-waffelturm geben. Diesen nach Be-lieben mit Schokostreuseln garnie-ren und den Waffelturm servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten



Knusprig und cremig



Waffeldoppeldecker
mit Nuss-Nougat-
Füllung

SEITE 92



Espressowaffel-
röllchen mit weißer
Schokolade

SEITE 93

Vollkornwaffel-Sandwich mit Tomate und Mozzarella

ZUTATEN für 3–4 Stück

- › 6 Stiele Dill
- › 3 Stiele Oregano
- › 1/2 Bund Petersilie
- › 1/2 Bund Schnittlauch
- › 60 g getrocknete Tomaten in Öl (Glas), abgetropft
- › 3 Eier
- › 250 ml Buttermilch
- › 125 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser
- › 250 g Weizenvollkornmehl
- › 1 TL Backpulver
- › 80 g frisch geriebener Parmesan
- › etwas Rapsöl zum Fetten
- › 150 g Kirschtomaten
- › 125 g Mozzarella
- › 100 g Parmaschinken in dünnen Scheiben
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Kräuter waschen und trocken schütteln. Ggf. Blättchen abzupfen, alles fein hacken bzw. in feine Röllchen schneiden. Getrocknete Tomaten fein würfeln.

2 Eier mit Buttermilch, Mineralwasser sowie etwas Salz und Pfeffer schaumig rühren. Mehl und Backpulver vermischen und unterrühren. Kräuter, Parmesan und getrocknete Tomaten kurz unterrühren. Ein belgisches Waffeleisen vorheizen und fetten. Den Teig im Waffeleisen portionsweise zu goldbraunen Waffeln ausbacken.

3 Kirschtomaten waschen und halbieren. Mozzarella in Scheiben schneiden. Schinken zerpfücken. Die Vollkornwaffeln mit den Zutaten belegen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten



Waffeln mal herhaft



Gemüsewaffeln
mit Röstzwiebeln
SEITE 93



Hefewaffeln mit Mohn-Marzipan-Creme

ZUTATEN für 10 Stück

- › 100 g Sahne
- › 100 g Joghurt
- › 2 EL Mohnsaat zzgl. etwas mehr zum Garnieren
- › 2 EL Zucker
- › 50 g Marzipanrohmasse
- › 100 g Mascarpone
- › 150 g Butter zzgl. etwas mehr zum Fetten
- › 150 ml Milch
- › 1 Würfel Hefe
- › 1 EL Vanillezucker
- › 350 g Mehl
- › 1 Prise Salz
- › 3 Eier
- › 150 g Hagelzucker

1 Für die Mohn-Marzipan-Creme die Sahne mit dem Handrührgerät steif schlagen. Joghurt, Mohn, Zucker sowie Marzipan in Stücken glatt rühren. Mascarpone dazugeben und kurz unterrühren. Die geschlagene Sahne unterheben und die Creme abgedeckt kalt stellen.

2 Die Butter schmelzen und etwas abkühlen lassen. Milch erwärmen, Hefe und Vanillezucker darin auflösen. Mehl und Salz in einer Schüssel vermischen, die Hefemilch angießen. Eier und zerlassene Butter dazugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Diesen mit einem Küchenhandtuch abgedeckt 30 Minuten ruhen lassen.

3 Den Hagelzucker kurz unter den Teig kneten. Ein belgisches Waffeleisen vorheizen und leicht fetten. Den Hefeteig darin portionsweise zu goldbraunen Waffeln ausbacken. Die Waffeln mit der Marzipancreme anrichten und mit etwas Mohn bestreut servieren.

TIPP: Marzipanrohmasse in Stücke schneiden und kurz in der Mikrowelle erhitzen. So lässt sie sich leicht mit den anderen Cremezutaten verrühren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten zzgl. 30 Minuten Ruhezeit



Bubble-Waffeln mit Zimtsahne und Pflaumenkompost

ZUTATEN für 8 Stück

- › 400 g Pflaumen
- › 100 ml roter Traubensaft
- › 160 g Zucker
- › 2 TL Vanillezucker
- › 1 TL Zimtpulver
- › 1 EL Amaretto
- › 1 EL Speisestärke
- › 4 Eier
- › 1 Prise Salz
- › 200 ml Buttermilch
- › 150 g Crème fraîche
- › 350 g Mehl
- › 1 TL Backpulver
- › etwas Butter zum Fetten
- › 200 g Sahne
- › 1/2 TL Vanilleextrakt

1 Die Pflaumen waschen, halbieren und vom Stein befreien. Mit Traubensaft, 25 g Zucker, 1 TL Vanillezucker, 1/2 TL Zimt sowie Amaretto in einen Topf geben und aufkochen. Alles offen in 5–7 Minuten weich köcheln lassen. Speisestärke mit etwas kaltem Wasser anrühren und das Kompott damit unter Rühren abbinden. Das Kompott in eine Schüssel umfüllen und abkühlen lassen.

2 Die Eier in einer Schüssel mit Salz, übrigem Vanillezucker und 125 g Zucker cremig schlagen. Buttermilch sowie Crème fraîche dazugeben und alles glatt rühren. Mehl und Backpulver vermischen, dazugeben und alles kurz zu einem glatten Teig verrühren.

3 Ein Bubble-Waffeleisen erhitzen und leicht fetten. Den Teig portionsweise ins Eisen geben und zu goldbraunen Waffeln ausbacken.

4 Die Sahne mit übrigem Zucker, Vanilleextrakt und übrigem Zimt steif schlagen. Die Bubble-Waffeln mit dem Pflaumenkompost und der Sahne anrichten und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten



Waffeldoppeldecker mit Nuss-Nugat-Füllung

ZUTATEN für 20 Stück

- › 100 g Haselnusskerne
- › 400 g Zartbitterschokolade
- › 80 g Kakaopulver
- › 140 ml Milch
- › 100 g Zucker
- › 60 ml Rapsöl
- › 100 g weiche Butter
- › 100 g brauner Zucker
- › 1 Prise Salz
- › 1 Ei
- › 200 g Mehl
- › 200 g gemahlene Haselnüsse
- › 1 TL Backpulver

1 Haselnüsse hacken. Schokolade ebenfalls hacken und mit Kakao-pulver, 120 ml Milch, Zucker, gehackten Nüssen und Öl erhitzen, bis die Schoko-lade geschmolzen ist und der Zucker sich aufgelöst hat. Den Mix vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

2 Butter, brauen Zucker, Salz, rest-liche Milch und Ei in eine Schüssel geben und schaumig rühren. Mehl, ge-mahlene Haselnüsse und Backpulver ver-mischen und untermengen.

3 Ein Hörncheneisen vorheizen und walnussgroße Teigkugeln im Waffel-eisen ausbacken. Die Waffeln dann auf Kuchengittern auskühlen lassen, dabei werden sie sehr knusprig.

4 Jeweils 1 ausgekühlte Waffel mit etwas Nuss-Nugat-Creme bestrei-chen und vorsichtig mit einer zweiten Waffel zu einem Doppeldecker zusam-mensetzen. Die Waffel-Doppeldecker sofort servieren.

TIPP: Die Ränder der leckeren Waffel-doppeldecker können Sie nach Belieben zusätzlich in einigen gehackten Nüssen oder in Schoko- oder Zucker-streuseln nach Wahl wenden. Das sorgt für noch mehr Crunch und zu-sätzlichen Geschmack.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten



Espressowaffelröllchen mit weißer Schokolade

ZUTATEN für 20 Stück

- › 220 g Mehl
- › 125 g gemahlene Mandeln
- › 100 g Puderzucker
- › 1 EL Vanillezucker
- › 1 Prise Salz
- › 1 Ei zzgl. 2 Eigelb
- › 120 g weiche Butter
- › 3 TL Instant-Espressopulver
- › 2-3 EL Rum
- › 200 g weiße Schokolade

1 Alle Zutaten bis auf die weiße Schokolade zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig portionsweise in ein vorgeheiztes Hörncheneisen geben und zu Waffeln ausbacken, diese anschließend noch heiß zu Röllchen formen.

2 Die weiße Schokolade grob hacken und über einem heißen Wasserbad schmelzen. Die ausgekühlten Waffelröllchen zur Hälfte in die Schokolade tauchen. Diese auf Backpapier fest werden lassen und die Waffelröllchen servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten



GENUSSTIPP

Für unsere Waffelkreationen bieten sich unterschiedliche Aufbewahrungsformen an, sollten doch einmal Waffeln übrig bleiben. Trockene, krosse Waffeln wie die Espressowaffelröllchen können Sie luftdicht verschlossen in einer Keksdose lagern. Saftige Waffeln auf Rührteig- oder Hefeteigbasis können Sie portionsweise einfrieren. Bei Waffelhunger dann einzeln entnehmen, kurz auf kleiner Stufe im Toaster bis zum gewünschten Knusprigkeitsgrad aufbacken und genießen – sie schmecken dann fast wie frisch gebacken.



Gemüsewaffeln mit Röstzwiebeln

ZUTATEN für 8 Stück

- › 200 g Karotten
- › 200 g Zucchini
- › 60 g Parmesan
- › 250 g Mehl
- › 2 TL Backpulver
- › 4 Eier
- › 100 g weiche Butter zzgl. etwas mehr zum Fetten
- › 50 g Röstzwiebeln
- › 150 g Frischkäse
- › 8 dünne Scheiben Schwarzwälder Schinken
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Die Karotten schälen, putzen und waschen. Zucchini waschen, putzen und mit den Karotten auf dem Küchenhobel oder in der Küchenmaschine grob raspeln. Das Gemüse in ein feines Sieb geben und gut ausdrücken, sodass die Flüssigkeit entweicht. Den Parmesan fein reiben.

2 Mehl, Backpulver sowie etwas Salz und Pfeffer in einer großen Schüssel vermengen. Eier, Butter, ausgedrückte Gemüseraspel, geriebenen Parmesan und Röstzwiebeln dazugeben und alles zu einem glatten Teig verrühren.

3 Ein herzförmiges Waffeleisen vorheizen und mit etwas Butter fetten. Den Teig darin portionsweise zu goldbraunen Waffeln ausbacken.

4 Die Gemüse-Röstzwiebel-Waffeln mit dem Frischkäse bestreichen und mit dem Schwarzwälder Schinken belegen, dann sofort servieren.

TIPP: Für eine vegetarische Variante können Sie den Schinken durch ein Topping aus geraspelten Radieschen und gemischten Sprossen ersetzen. Wer mag, gibt zusätzlich 2-3 EL geriebenen Emmentaler oder würzigen Bergkäse zum Waffleteig. Diese ziehen beim Backen schöne Fäden!

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

Heiße Eisen

Mit diesen Geräten gelingen die besten Waffeln

KROSSE WAFFELN

Im „Hörnchenautomat 261“ backen Sie Eiswaffeln, Keksröllchen, Knuspergebäck oder auch Wraps – stets mit einem hübschen Muster. Ab ca. 46 Euro, www.cloer.de



GANZ BESONDER

Die sogenannten Bubble Waffles sind gerade voll im Trend. Nach dem Backen werden sie aufgerollt und gefüllt, sie schmecken aber natürlich auch pur! „Kantonesischer Eierwaffelbäcker“, exklusiv von Hagen Grote, ca. 50 Euro, www.hagengrote.de



BELGISCHE WAFFELN

Für große, saftige belgische Waffeln mit vielen Mulden für köstliche Füllung sorgt das Waffeleisen „Professional FDD95D“ von Krups. Je Backvorgang entstehen zwei Waffeln. Ab ca. 112 Euro, www.krups.de



VON HERZEN

Das zeitlose „Waffeleisen WA 750“ von Rommelsbacher backt jeweils eine Waffel mit fünf Herzen. Ganz traditionell und zuverlässig gehört dieser Klassiker wirklich in jeden Haushalt. Ca. 48 Euro, über www.rommelsbacher.de



Lust auf das Beste vom Land?

Keine Ausgabe verpassen!

Alle zwei Monate ein druckfrisches Heft

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



Immer ein paar Tage früher als am Kiosk

Versandkostenfreie Lieferung innerhalb Deutschlands

Mit einer hochwertigen Prämie





Artischocken Elixier von Dr. Jaglas

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

Prämien-ID: F1362



Magazin „Die 100 besten Rezepte aus Italien“

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

Prämien-ID: F1480

GRATIS



Einkaufsgutschein von ASA Selection (Wert 30 €)

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

Prämien-ID: F1475



Salatgenuss-Set von ASA Selection

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

Prämien-ID: F1354

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

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

ABO-ID: LG18ONE1



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



Das beste Gebäck mit **RHABARBER**

Mit Streuseln, als vegane Variante, klassisch mit Puddingfüllung oder vom Blech, unser Gebäck mit säuerlichem Rhabarber ist ein Hit. Bei diesen Leckereien bleibt nur eins: Schnell zugreifen!

Zitronencreme

Wer mag, serviert zu diesen Muffins eine Creme aus 200 g Mascarpone, 100 g Joghurt, 2 EL Zucker und 1 TL Biozitronenschale.

Rhabarbermuffins
mit Streuseln
SEITE 102



Mit knackiger Streuselhaube



Fotos: BSH/Désirée Pölkert (2)

Veganer
Rhabarberkuchen mit
Streuseln und Schoko

SEITE 102

Mit kleinem Schwipps

Leckeres Topping

Für noch mehr Eierliköraroma 200 g Sahne mit 1 Pck. Sahnefestiger steif schlagen, dann vorsichtig 2 EL Eierlikör unterheben.

Rhabarberkuchen
mit Eierlikör

Rhabarberkuchen mit Eierlikör

ZUTATEN für 1 Kuchen (Ø 26 cm)

- › 125 g weiche Butter zzgl. etwas mehr zum Fetten
- › 300 g Rhabarber
- › 125 g Zucker
- › 1 Pck. Vanillezucker
- › 2 Eier
- › 100 ml Milch
- › 100 ml Eierlikör
- › 225 g Mehl
- › 50 g Speisestärke
- › 2 TL Backpulver
- › 1 Prise Salz

1 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Springform (Ø 26 cm) mit Butter einfetten. Rhabarber waschen, von den Enden befreien, ggf. entfädeln und in Stücke schneiden.

2 Die weiche Butter in einer Schüssel mit Zucker und Vanillezucker schaumig schlagen. Eier nacheinander unterrühren. Dann Milch und Eierlikör unterrühren. Mehl mit Speisestärke, Backpulver und Salz mischen und unterheben.

3 Den Teig in die vorbereitete Backform geben, die Rhabarberstücke darauf verteilen. Den Kuchen im vorgeheizten Ofen ca. 45 Minuten backen. Mit Alufolie abdecken, sollte die Oberfläche drohen, zu dunkel zu werden. Eine Stäbchenprobe machen. Kuchen aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen, dann aus der Form lösen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 75 Minuten

Rhabarberkuchen mit Streuseln

SEITE 102



Rhabarberkuchen mit Pudding

SEITE 103



Rhabarberkuchen
mit Schmand
SEITE 103



Rhabarber-Crumble
SEITE 103

Rhabarberkuchen vom Blech

ZUTATEN für 1 Kuchen (40 x 30 cm)

- › 500 g Rhabarber
- › 250 g weiche Butter
- › 250 g Zucker
- › 1 Pck. Vanillezucker
- › 4 Eier
- › 1 Biozitrone
- › 350 g Mehl
- › 100 g Speisestärke
- › 1 Prise Salz
- › 1 1/2 TL Backpulver
- › 1 1/2 TL Natron
- › 150 g Joghurt
- › etwas Zimtzucker zum Bestreuen

1 Ein tiefes Backblech (40 x 30 cm) mit Backpapier auslegen. Rhabarber waschen, von den Enden befreien, ggf. entfädeln und in 3 cm große Stücke schneiden, dann beiseitestellen.

2 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Butter mit Zucker und Vanillezucker schaumig schlagen. Die Eier einzeln unterrühren. Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben. Schale fein abreiben und unterrühren. Mehl mit Speisestärke, Salz, Backpulver und Natron mischen und abwechselnd mit dem Joghurt unterrühren.

3 Den Teig auf das vorbereitete Backblech geben und verstreichen. Die Rhabarberstücke paarweise in Mosaikform auf dem Teig anordnen und leicht in den Teig drücken. Alles gleichmäßig mit Zimtzucker bestreuen. Den Kuchen im vorgeheizten Ofen 30–40 Minuten backen. Mit Alufolie abdecken, sollte die Oberfläche drohen, zu dunkel zu werden. Eine Stäbchenprobe machen. Den Kuchen auskühlen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT 75 Minuten



Rhabarberkuchen
vom Blech



Rhabarbermuffins mit Streuseln

ZUTATEN für 12 Stück

- › 205 g weiche Butter zzgl. etwas mehr zum Fetten
- › 300 g Rhabarber
- › 370 g Mehl
- › 40 g Zucker
- › 80 g flüssiger Honig
- › 2 Eier
- › 160 g griechischer Joghurt
- › 50 ml Buttermilch
- › 1 Pck. Backpulver

1 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die 12 Mulden eines Muffinblechs mit Butter einfetten. Den Rhabarber waschen, von den Enden befreien, ggf. entfädeln und grob würfeln, dann beiseitestellen.

2 Für die Streusel 120 g Mehl, 80 g Butter und Zucker miteinander verkneten. Kalt stellen. Für den Rührteig 125 g Butter in einem kleinen Topf zerlassen, dann mit Honig und Eiern cremig rühren. Joghurt und Buttermilch untermischen. 250 g Mehl mit dem Backpulver vermischen und gründlich unter die flüssigen Zutaten rühren. Rhabarberstücke unterheben.

3 Den Teig in die Muffinblechmulden geben und die Streusel darauf verteilen. Die Muffins im vorgeheizten Ofen 25–30 Minuten backen. Mit Alufolie abdecken, sollten sie drohen, zu dunkel zu werden. Stäbchenprobe machen.

4 Die Muffins aus dem Ofen nehmen und kurz in der Form abkühlen lassen, dann aus dem Muffinblech lösen, auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen und servieren.

TIPP: Verfeinern Sie die Muffins mit etwas Schokolade. Dazu 2 EL Zartbitterschokoladentropfen unter den Teig rühren. Alternativ die Muffins mit geschmolzener Schokolade garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten



Veganer Rhabarberkuchen mit Streuseln und Schoko

ZUTATEN für 1 Kuchen (Ø 26 cm)

- › 500 g Rhabarber
- › 120 g weiße vegane Schokolade
- › 280 g Margarine
- › 150 g Zucker
- › 345 g Mehl
- › 50 g gemahlene Mandeln
- › 1 TL Backpulver
- › 1 Prise Salz
- › 150 g Mandeldrink

1 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Boden einer Springform (Ø 26 cm) mit Backpapier belegen. Den Rhabarber waschen, von den Enden befreien, ggf. entfädeln und in 2 cm lange Stücke schneiden.

2 Für die Streusel 25 g Schokolade fein reiben und mit 120 g Margarine, 50 g Zucker, 100 g Mehl und den Mandeln verkneten. Kalt stellen. Für den Rührteig die restliche Schokolade grob hacken. 160 g Margarine mit 100 Zucker cremig rühren. 245 g Mehl mit Backpulver und Salz vermischen. Den Mix abwechselnd mit dem Mandeldrink unter die Margarinemasse rühren. Gehackte Schokolade unterheben.

3 Den Teig in die vorbereitete Springform geben. Rhabarber und Streusel darauf verteilen. Den Kuchen im vorgeheizten Ofen ca. 45 Minuten backen. Mit Alufolie abdecken, sollte die Oberfläche drohen, zu dunkel zu werden.

4 Den Kuchen aus dem Ofen nehmen und in der Form auf einem Kuchengitter auskühlen lassen, dann vorsichtig aus der Form lösen und servieren.

TIPP: Wunderbar kernig wird dieser leckere vegane Rhabarberkuchen, wenn Sie 2 EL Mandelstifte oder grob gehackte Haselnusskerne unter den Streuselteig kneten.

ZUBEREITUNGSZEIT 80 Minuten



Rhabarberkuchen mit Streuseln

ZUTATEN für 1 Kuchen (Ø 26 cm)

- › 1/2 Biozitrone (abgeriebene Schale und Saft)
- › 500 g Magerquark
- › 200 g Sahne
- › 1 Pck. Puddingpulver
- › 50 g Zucker
- › 800 g Rhabarber
- › 260 g Mehl
- › 150 g kalte Butter in Stückchen
- › 120 g Zucker
- › 1 Ei

1 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Boden einer Springform (Ø 26 cm) mit Backpapier belegen. Für die Quarkcreme Quark mit Sahne, Puddingpulver, Zucker, Zitronenschale und -saft verrühren.

2 Den Rhabarber waschen und von den Enden befreien. Die Stangen ggf. entfädeln, in 2–3 cm große Stücke schneiden und beiseitestellen.

3 Für den Teig Mehl, Butter, Zucker und Ei verkneten. Zwei Drittel des Teigs in die Springform drücken, dabei einen kleinen Rand hochziehen. Zuerst den Rhabarber, dann die Quarkcreme auf den Teig geben. Den restlichen Teig als Streusel daraufgeben.

4 Den Kuchen im vorgeheizten Ofen ca. 45 Minuten backen. Mit Alufolie abdecken, sollte die Oberfläche drohen, zu dunkel zu werden. Den Kuchen aus dem Backofen nehmen und in der Form auf einem Kuchengitter auskühlen lassen, dann vorsichtig aus der Form lösen und servieren.

TIPP: Anstelle von Magerquark können Sie für die Creme nach Belieben auch fetthaltigere Quarksorten oder eine Mischung aus Magerquark und Schmand verwenden. So wird die Kuchenfüllung noch cremiger.

ZUBEREITUNGSZEIT 80 Minuten



Rhabarberkuchen mit Pudding

ZUTATEN für 1 Kuchen (Ø 26 cm)

- › 150 g kalte Butter in Stückchen zzgl. etwas mehr zum Fetten
- › 2 Pck. Puddingpulver
- › 120 g Zucker zzgl. 2 EL Zucker
- › 500 ml Milch
- › 800 g Rhabarber
- › 260 g Mehl
- › 1 Ei

1 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Springform (Ø 26 cm) mit etwas Butter einfetten. Für den Pudding das Puddingpulver mit 2 EL Zucker und 75 ml Milch glatt rühren. Die restliche Milch aufkochen, das angerührte Puddingpulver dazugeben und den Pudding 1 Minute unter Rühren köcheln lassen.

2 Den Rhabarber waschen, von den Enden befreien und ggf. entfädeln, dann in 2–3 cm große Stücke schneiden und beiseitestellen.

3 Für den Teig Mehl, 120 g Zucker, kalte Butter und Ei verkneten. Zwei Drittel des Teigs in die Springform drücken, dabei einen kleinen Rand hochziehen. Zuerst die Rhabarberstücke, dann den Pudding darauf verteilen. Den restlichen Teig als Streusel daraufgeben.

4 Den Kuchen im vorgeheizten Ofen ca. 45 Minuten backen. Mit Alufolie abdecken, sollte die Oberfläche drohen, zu dunkel zu werden. Den Kuchen aus dem Backofen nehmen und in der Form auf einem Kuchengitter auskühlen lassen, dann vorsichtig aus der Form lösen und servieren.

TIPP: Dieser Kuchenklassiker besteht aus lediglich sieben Zutaten. Wer ihn abwandeln möchte, kann beispielsweise 1 Handvoll frische Himbeeren ergänzen. Diese einfach mit den Rhabarberstücken vermischen.

ZUBEREITUNGSZEIT 80 Minuten



Rhabarberkuchen mit Schmand

ZUTATEN für 1 Kuchen (Ø 26 cm)

- › 100 g kalte Butter in Stückchen zzgl. etwas mehr zum Fetten
- › 150 g Mehl
- › 150 g Zucker
- › 5 Eier
- › 600 g Rhabarber
- › 600 g Schmand
- › 1 Pck. Puddingpulver

1 Eine Springform (Ø 26 cm) mit etwas Butter fetteten. Mehl, 50 g Zucker, kalte Butter sowie 1 Ei zu einem glatten Teig verkneten. Diesen zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten kalt stellen.

2 Backofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. In der Zwischenzeit den Rhabarber waschen, von den Enden befreien, ggf. entfädeln und in ca. 3 cm große Stücke schneiden, dann beiseitestellen. Für die Creme den Schmand in einer Schüssel mit übrigen Eiern, dem restlichen Zucker sowie dem Puddingpulver gründlich verrühren.

3 Den Teig in die Springform drücken, dabei einen kleinen Rand hochziehen. Zuerst die Rhabarberstücke, dann die Schmandcreme auf dem Teig verteilen. Den Kuchen im vorgeheizten Ofen 45–55 Minuten backen. Mit Alufolie abdecken, sollte die Oberfläche drohen, zu dunkel zu werden.

4 Den Kuchen aus dem Ofen nehmen und in der Form auf einem Kuchengitter auskühlen lassen, dann vorsichtig aus der Form lösen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 110 Minuten



Rhabarber-Crumble

ZUTATEN für 4 Personen

- › 500 g Rhabarber
- › 100 g Mehl
- › 50 g Haferflocken
- › 50 g brauner Zucker
- › 1 Prise Salz
- › 100 g weiche Butter

1 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Auflaufform bereitstellen. Rhabarber waschen, von den Enden befreien, ggf. entfädeln und in Stücke schneiden. Diese in die Auflaufform geben.

2 Die restlichen Zutaten in einer Schüssel verkneten und als grobe Streusel auf dem Rhabarber verteilen. Den Crumble im vorgeheizten Ofen ca. 45 Minuten backen. Ggf. mit Alufolie abdecken. Crumble aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen und lauwarm servieren. Dazu passt Vanilleeis.

ZUBEREITUNGSZEIT 65 Minuten

RHABARBER-SIRUP

Für den vollen Rhabarbergenuss können Sie unsere feinen Kuchen mit einer Rhabarberlimonade servieren. Als Basis dient ein selbst gemachter Rhabarbersirup, der mit kaltem Mineralwasser aufgegossen wird. Dazu 2 kg Rhabarber waschen, von den Enden befreien und in Stücke schneiden. Diese mit 1,5 l Wasser in einem Topf aufkochen. Alles 15 Minuten sanft köcheln lassen, dann vom Herd nehmen und 60 Minuten ziehen lassen. Den Mix durch ein feines Sieb oder Mulltuch passieren. Aufgefangenen Saft mit 450 g Zucker zurück in den Topf geben und in 20 Minuten sirupartig einkochen lassen. Den Sirup heiß in sterile Flaschen füllen, abkühlen lassen.

Kaffeeklatsch

Empfehlungen aus der Redaktion

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



Glanzvolle Auszeit im „Hotel Kloster Hornbach“

Seit mehr als 20 Jahren bietet Familie Löscher in der Pfalz einen Ort für ganz besonderen Landurlaub. Wer heute in das Benediktinerkloster aus dem 8. Jahrhundert einkehrt, wird umhüllt von einer Symbiose aus Alt und Neu. Die Zimmer sind so einladend und individuell gestaltet, dass sie sich schnell wie ein zweites Zuhause anfühlen. Wer Entspannung sucht, findet diese wahlweise beim Lustwandeln durch den Kräutergarten oder in der „BadeLust“, dem kleinen, feinen Wellnessbereich. Das „Hotel Kloster Hornbach“ ist ein idealer Ausgangspunkt für Ausflüge ins nahe Frankreich und lädt zu Wanderungen durch die umliegende Natur der Pfalz ein. Und wer sich traut, der sagt in der hoteleigenen Hochzeitskapelle „Ja“. Mehr Informationen und Buchung unter www.kloster-hornbach.de



Einkaufstipps



Köstlichkeiten im Glas

Mit einem Team aus Meisterköchen entstehen in der Eifeler Manufaktur von „Das GenussGläschen“ aus ausgewählten frischen Zutaten und professioneller Handarbeit jeden Tag Gerichte, die zu Hause schmecken wie frisch zubereitet in der gehobenen Restaurantküche. Mit rein natürlichen Zutaten, ganz ohne Geschmacksverstärker, Palmöl oder Johannisbrotmehl ist jedes „GenussGläschen“ ungekühlt bis zu einem Jahr haltbar. Die Linie umfasst neben Küchenklassikern pflanzenbasierte Gerichte und saisonale Köstlichkeiten aus der Region. www.genussglaeschen.de



Verliebt in Filterkaffee

Ganze 57 Prozent der Deutschen bereiten Kaffee am liebsten in der Filtermaschine zu, wie eine repräsentative Studie der gfu Consumer & Home Electronics GmbH ermittelte. Bei der „Direct-Brew“ von BEEM schmeckt nicht nur der Kaffee, sondern überzeugt auch die Optik. Die Maschine verfügt über ein Touchdisplay, über das die Kaffeestärke einfach reguliert werden kann. Mit 1,25 Liter fassender Glaskanne. Ca. 100 Euro, www.beem.de

Osterstimmung fürs Zuhause



Niedliche Filzanhänger

Ein paar frische Obstblütenzweige in einer Vase bringen den Frühling ins Wohnzimmer. Wenn dann noch die kleinen Eier oder Häschen aus Filz daran baumeln, ist der Hingucker perfekt. Die Anhänger sind bei Gartenzauber (www.gartenzauber.com/shop) erhältlich. Die süßen Hasen kommen im 2er-Set für ca. 16 Euro daher, die farbigen Eier gibt es in verschiedenen Varianten und Größen. Je 3er-Set ab ca. 9 Euro.



Gebackenes Osterlamm

Mit der 3-D-Backform aus der Serie „We love baking“ zaubern Sie hübsche Lämmchen aus Rührteig. Die Form ist mit einer hochwertigen Antihaftbeschichtung versehen. In zwei Größen, ab ca. 33 Euro, www.staedter.de



Dekorativ & wandelbar

Der stilvolle Kranzständer „Edmond“ von Loberon lässt sich je nach Anlass und Geschmack immer wieder anders dekorieren: Zartes Ostergesteck oder rustikaler Adventskranz, alles ist möglich. Der Ständer (Ø 23 cm, 61 cm hoch) ist aus Aluminiumguss gefertigt und wirkt durch den zarten Glanz äußerst edel. Ca. 45 Euro, www.loberon.de



Leidenschaft für guten Wein

ONLINESHOP
Exklusive Weine,
einzel oder im
Genusspaket

VERKOSTUNGEN
Vor Ort in Ham-
burg oder egal wo
in der Welt beim
Online-Tasting

Mit gutem Wein ist es wie mit einem Schatz. Die Suche kann hart sein, aber sie lohnt sich. Wie Indiana Jones durchforsten die Weingaleristen aus Hamburg den Dschungel des feinen Rebenelixiers. Über 2400 Weine verkosten sie pro Jahr, bis sie die besten Tropfen gefunden haben, die es schließlich ins erlesene Sortiment ihres Weinhandels schaffen. Dabei lautet ihr Credo: „Wir haben lieber nur einen hervorragenden Sauvignon blanc bei uns im Programm, anstatt zwölf Durchschnittliche.“ Am Ende ihrer Suche freuen sie sich nicht weniger als der gute alte Indiana, wenn sie einen neuen Schatz für ihr Sortiment gefunden haben. Wer nicht vor Ort ist, kann die guten Tropfen online bestellen. Eine Einführung in die Welt des Weingenusses bietet Sommelier Torge Thies bei seinen Verkostungen. Wahlweise in Hamburg oder zu Hause (online) führt er Einsteiger und Kenner mit Charme, Humor und gutem Geschmack durch die süffisante Welt der Weine. Prost, chin-chin und Salute! Mehr Infos und Bestellung unter www.die-weingaleristen.de

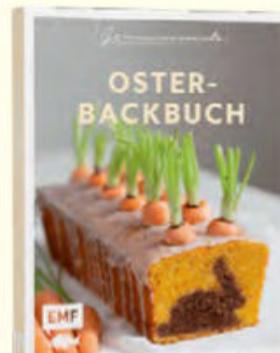


Lesetipps



FAMILIENKÜCHE

Im Alltag wirft Diabetes viele Fragen für Familien auf. „Das Diabetes Kochbuch“ ist ein Grundlagen-Ratgeber mit 60 Rezepten für gesunde und ausgewogene Mahlzeiten, die allen schmecken. **EMF Verlag, 22 Euro**



ÖSTERLICH

Im handlichen „Osterbackbuch“ findet jeder Hobbybäcker das passende Rezept: ob klassischer Hefezopf, verspielter Limonaden-Gugel oder ausgefallene Schokobrownies in der Eierschale. **EMF Verlag, 5 Euro**



VEGETARISCH

Zwanzig Spitzenköche von Cornelia Poletto bis Tim Raue geben in „Vegetarisch – Gemüse neu entdeckt!“ spannende Tipps und Tricks, wie Sie Gemüse vielseitig zubereiten können. Mit 40 Rezepten für die raffinierte Gemüseküche. **EMF Verlag, 30 Euro**



AUS DER ERDE

Exotische Knollen wie Süßkartoffel, Topinambur oder Yacon gedeihen inzwischen fast überall. Das Buch „ausgegraben“ vermittelt einen anschaulichen und detaillierten Leitfaden vom Anbau bis zur Zubereitung in der Küche. **AT Verlag, 29,99 Euro**



HELDENHAFT

Der Ratgeber zeigt Ihnen den Weg zu eigenem Biogemüse. Von den Grundlagen des Anbaus über die Ernte und Lagerung bis hin zur Verarbeitung. Mit Porträts von mehr als 40 Gemüsearten, Kräutern und Beeren. **Dorling Kindersley Verlag, 16,95 Euro**

Basteltipp



HÜBSCHE DEKO
Ganz einfach gemacht aus Eiern & zarten Blüten

Frühlingshafte Tischdekoration

MATERIAL für 1 Dekoobjekt

- › **1 Eierkarton**
- › **Messer**
- › **einige Eier**
- › **Nadel**
- › **einige zarte Blüten**
- › **Moos**
- › **2-3 Frühlingsblüher-Zwiebeln**

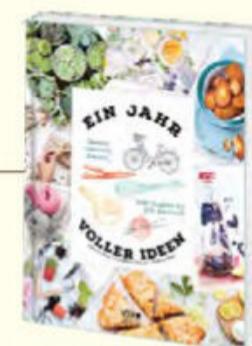
1 Die Unterseite des Eierkartons mit einem Messer abtrennen, die Oberseite wird nicht benötigt.

2 Die Eier an der Oberseite mit der Nadel einstechen und auspusten. Ein paar der leeren Eier in den Eierkarton setzen, mit Wasser füllen und ein paar zarte Blüten hineinstecken.

3 Ein paar weitere Eier etwas weiter aufbrechen, sodass eine Art Schale entsteht, und jeweils etwas Moos und nach Belieben weitere Blüten hineingeben. Die gefüllten Eierschalen in den Eierkarton setzen.

4 Die Frühlingsblüher-Zwiebeln ebenfalls in den Eierkarton setzen und diesen auf den Ostertisch stellen.

TIPP: Wer gern mit Kindern basteln möchte, kann ein paar Eierschalen mit etwas Erde befüllen, mit Kressesamen bestreuen und leicht gießen. Die Freude ist groß, wenn die Kleinen sehen, wie die Kresse zu keimen beginnt und langsam wächst.



REDAKTIONSTIPP

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

Vivo Buch (Editions Larousse), 14,99 Euro

Nachhaltigkeitswissen

Die Erde funkts SOS

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



**GEORGINA
WILSON-POWELL**

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

REDAKTIONSTIPP

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



Guten Morgen, Welt. Oder sollten wir besser sagen: Gute Nacht? Machen wir weiter wie bisher, gehen unserer schönen Welt bald alle Lichter aus. Es ist an der Zeit, unsere Alltagsgewohnheiten zu überdenken, um die Erde zu retten. Lassen Sie uns für einen grüneren Start in den Tag und ein sauberes Gewissen

vor dem Einschlafen im Badezimmer mit der Umstellung beginnen. Mit ein paar einfachen Tricks und Veränderungen können wir ohne großen Aufwand Gutes bewirken. Helfen Sie mit, Wasser und Ressourcen zu sparen sowie Müll zu vermeiden, um Tag für Tag ein Stückchen mehr die Welt zu schützen.

Der Weg ins grüne Badezimmer

1 Baden oder duschen

Wer länger als sieben Minuten duscht, verbraucht mindestens so viel Wasser wie für ein Wannenbad. Ideale Duschdauer ist die Länge eines Pop-songs, also 3–4 Minuten. Beim Einseifen das Wasser ausschalten und einen Wasserspar-Duschkopf verwenden.

2 Rasur

Einwegrasierer erzeugen eine Menge unnötigen Plastikmüll. Die umweltfreundlichste Variante ist der altmodische Sicherheitsrasierer aus Stahl mit Wechselklingen. Bei Rasierschaum & Co. bitte auf Sprühdosen verzichten und lieber zu -creme oder -seife in plastikfreier Verpackung greifen.

3 Seifenstücke

Flüssigseife, Duschgel und Shampoo in Flaschen sind praktisch. Jedoch wächst der Plastikmüllberg durch sie unaufhaltsam. Shampoos, Seifen und Lotionen gibt es auch als feste Stücke. Und oft kommen sie sogar ganz ohne Verpackung aus.

4 Hygieneartikel

Menstruationshygieneartikel und Wattestäbchen bringen viel unnötiges Plastik und Chemikalien ins Bad. Setzen Sie auf zertifizierte Biobaumwolle und wiederverwendbare Produkte. Hygieneartikel immer über den Mülleimer, niemals über die Toilette entsorgen.

5 Toilettenpapier

Bedenklich für die Umwelt ist insbesondere weißes, mehrlagiges Toilettenpapier. Es besteht aus neuem Zellstoff und wird chemisch gebleicht. Setzen Sie auf Recyclingpapier oder testen Sie den kompletten Papierverzicht. Nutzen Sie Bidet oder eine Handdusche zur Säuberung mit Wasser.

6 Toilettenspülung

Ältere Spülkastenmodelle verbrauchen viel Wasser pro Spülgang. Mit einem Trick lässt sich die Menge reduzieren: Legen Sie eine mit Wasser gefüllte Plastikflasche oder einen Ziegelstein in den Spülkasten.

7 Sonnencreme

Bevorzugen Sie Bioprodukte ohne umweltschädliche Erdölprodukte, Parabene, Oxybenzon oder Propylenglykol. Verzichten Sie auf Spray, da der Sprühnebel direkt in die Umwelt gelangt, und auf schwer zu recycelnde Roller.

8 Zahnbürste

Die Ökobilanz einer Plastikzahnbürste ist miserabel. Wer von Hand putzt, ist mit einer Bambuszahnbürste gut beraten. Wer elektrisch putzt, sollte bei der Geräteneuanschaffung darauf achten, dass dieses aus Recyclingkunststoff hergestellt wurde und ohne austauschbare Batterien auskommt. Die Verpackung ist möglichst plastikfrei.

Einfach GESÜNDER

Mit jedem der 101 Rezepte für Thermomix® erlebt ihr,
wie leicht es ist, mit guten, regionalen Zutaten natürlich zu kochen.
Tut euch und eurem Körper Gutes!

JETZT NEU!
DAS SPEZIAL
NUR € 9,99



The magazine cover features the title 'mein ZauberTopf' in large white letters, with 'Lieblingsrezepte für Thermomix®' below it. It highlights '101 NEUE REZEPTE', '21 x LOW CARB REZEPT-EXTRA auf 20 Seiten!', '3 WOCHENPLÄNE', '7x IMMUN BOOST', and 'AYURVEDA: Ganzheitlich, vielfältig, gesund!'. The cover also mentions 'LOW FAT & ZUCKERFREI: Kuchen im Glas' and 'TO GO: Sattmacher zum Lunch BOWLS: „Yogurette“, „Hanuta“ & Co.'. A barcode and the text 'TM6/TM5® & TM31' are visible at the bottom right. The background of the advertisement shows various kitchen utensils and ingredients like mushrooms, onions, and a bowl.





Einladung zum **OSTERBRUNCH**

Sie erwarten Gäste und möchten ihnen ein genussvolles Beisammensein bescheren, ohne dafür in der Küche in Stress zu geraten? Voilà, hier sind die perfekten Gerichte für Sie!



Gut vorzubereiten

Alle drei Komponenten des Desserts können Sie bereits am Vortag herstellen. Sie sollten sie aber erst kurz vor dem Servieren einschichten.

Ran an die Löffelchen!

Rhabarberkompott mit
Joghurt-Mascarpone-Creme

SEITE 116



Schmeckt großen und kleinen Gästen



Frühlings-
Gemüsequiche
SEITE 116

Würziges Topping

Wer mag, gibt kurz vorm Servieren noch etwas mit Kräutern und Chili eingelagten Ziegenkäse (Seite 51) auf die leckere Focaccia.



Focaccia mit buntem
Antipasti-Gemüse

SEITE 116

*Zugreifen, bevor
alles verputzt ist!*



Spinat-Spaghettinester
mit Tomatensalat

SEITE 117



Bunte Augenweide

Mit den bunten Karotten sind die Fladen ein echter Hingucker. Alternativ können Sie z. B. auch Rote und Gelbe Beten verwenden.



Rhabarberkompott mit Joghurt-Mascarpone-Creme

ZUTATEN für 4 Personen

- › **600 g Rhabarber**
- › **200 g Zucker**
- › **50 g Mandelkerne**
- › **50 g Haselnusskerne**
- › **150 g Haferflocken**
- › **1 Prise Salz**
- › **1 Prise Zimtpulver**
- › **70 g flüssiger Honig**
- › **4 EL Rapsöl**
- › **250 g Joghurt**
- › **250 g Mascarpone**

1 Den Rhabarber waschen, putzen und ggf. entfädeln, dann in Stücke schneiden. Mit 120 g Zucker in einem Topf vermengen und 60 Minuten Saft ziehen lassen.

2 Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Mandeln und Nüsse grob hacken und in einer Schüssel mit Haferflocken, Salz, Zimt, Honig und Öl gut vermengen. Die Mischung auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Ofen 8–10 Minuten rösten, zwischendurch vermengen. Dann aus dem Backofen nehmen und auskühlen lassen.

3 Den durchgezogenen Rhabarbermix unter Rühren zum Kochen bringen und 6–8 Minuten köcheln lassen. Das Kompott dann vom Herd nehmen und vollständig auskühlen lassen.

4 Joghurt, Mascarpone und übrigen Zucker in einer Schüssel verrühren. Das Rhabarberkompott auf 4 Dessertgläser verteilen und mit der Joghurtcreme bedecken. Alles mit der gerösteten Flockenmischung bestreuen und das Dessert sofort servieren.

TIPP: Die Creme durchfrieren lassen und als Eis zum Kompott servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten zzgl. 60 Minuten Ruhezeit



Frühlings-Gemüsequiche

ZUTATEN für 1 Quiche (Ø 26 cm)

- › **250 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten**
- › **130 g kalte Butter in Stückchen zzgl. etwas mehr zum Fetten**
- › **4 Eier**
- › **300 g junge Karotten mit Grün**
- › **je 300 g grüner Spargel und Brokkoli**
- › **1 Knoblauchzehe**
- › **2 Schalotten**
- › **150 g Spinat**
- › **2 EL Olivenöl**
- › **einige getrocknete Hülsenfrüchte zum Blindbacken**
- › **200 g Sahne**
- › **etwas frisch geriebene Muskatnuss**
- › **40 g frisch geriebener Parmesan**
- › **40 g geriebener Mozzarella**
- › **etwas Salz und Pfeffer**

1 Mehl und 1 TL Salz in einer Schüssel vermischen. Kalte Butter sowie 1 Ei dazugeben, alles rasch zu einem glatten Teig verkneten. Diesen in Frischhaltefolie wickeln und 45 Minuten kalt stellen. Inzwischen die Karotten vollständig und den Spargel im unteren Drittel schälen. Den Spargel von den holzigen Enden befreien. Bei den Karotten etwas zartes Grün stehen lassen. Karotten und Spargel waschen. Brokkoli in Röschen teilen und ebenfalls waschen. Alles in kochendem Salzwasser 2–3 Minuten blanchieren, dann abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen.

2 Knoblauch und Schalotten schälen, beides fein würfeln. Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und Schalotten darin andünsten. Den Spinat nach und nach dazugeben und kurz zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und vom Herd nehmen.

3 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Boden einer Springform (Ø 26 cm) mit Backpapier

belegen, die Ränder fetten. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche rund und etwas größer als die Form ausrollen. Die Form an Boden und Rand damit auskleiden. Einen Bogen Backpapier auf den Boden geben und mit getrockneten Hülsenfrüchten beschweren. Den Teig im Ofen 15 Minuten blindbacken. Inzwischen die übrigen Eier in einer Schüssel mit Sahne sowie etwas Muskat, Salz und Pfeffer verquirlen. Die Käsesorten vermischen und die Hälfte davon unter die Eiersahne rühren.

4 Den vorgebackenen Quicheboden aus dem Ofen nehmen, Backpapier samt Hülsenfrüchten entfernen und das Gemüse auf dem Quicheboden verteilen. Alles mit der Eiersahne begießen, mit dem restlichen Käse bestreuen und die Quiche in 35–40 Minuten goldbraun backen. Ggf. mit Alufolie abdecken. Kurz ruhen lassen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden



Focaccia mit buntem Antipasti-Gemüse

ZUTATEN für 4 Personen

- › **300 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten**
- › **1/2 Würfel Hefe**
- › **1/2 TL Zucker**
- › **ca. 200 ml Olivenöl**
- › **1 Aubergine**
- › **1 Zucchini**
- › **1 rote Paprikaschote**
- › **1 gelbe Paprikaschote**
- › **250 g braune Champignons**
- › **4 Knoblauchzehen**
- › **6 Zweige Rosmarin**
- › **6 Stiele Thymian**
- › **6 EL Balsamicoessig**
- › **etwas grobes Meersalz**
- › **etwas Salz und Pfeffer**

1 Mehl mit 1 TL Salz in eine Schüssel geben. Hefe und Zucker in 150 ml lauwarmem Wasser auflösen, diesen Mix mit 2 EL Öl zum Mehl gießen. Alles kräftig zu einem glatten Teig verkneten. Diesen mit einem Küchenhandtuch ab-

decken und ca. 45 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen.

2 In der Zwischenzeit Aubergine und Zucchini putzen und waschen, beides in Scheiben schneiden. Paprikaschoten waschen, entkernen und in Streifen schneiden. Die Champignons putzen. Knoblauch schälen. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. 2 Rosmarinzweige beiseitelegen, den Rest grob zerpfücken. Das Gemüse portionsweise in einer Grillpfanne in jeweils 2 EL Öl scharf anbraten. Zum Schluss Knoblauch und Kräuter kurz mitbraten. Das gesamte gebratene Gemüse in einer Schüssel mit 6 EL Öl, Salz Pfeffer und Balsamicoessig vermengen, alles bis zum Servieren durchziehen lassen.

3 Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche kurz durchkneten und 2–3 cm dick rechteckig ausrollen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und abgedeckt weitere 15 Minuten ruhen lassen. Inzwischen den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

4 Mit den Fingern kleine Mulden in den Teig drücken, diesen mit dem übrigen Öl bestreichen. Die Nadeln vom restlichen Rosmarin sowie etwas grobes Meersalz daraufstreuen. Die Focaccia im vorgeheizten Ofen in 25–30 Minuten goldbraun backen, dann aus dem Ofen nehmen, mit dem Antipasti-Gemüse belegen und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden



Spinat-Spaghettinester mit Tomatensalat

ZUTATEN für 4 Personen

- › 400 g Spaghetti
- › 400 g Babyspinat
- › 150 g Mini-Mozzarellakugeln
- › 4 EL Olivenöl
- › 2 Eier
- › 150 g Sahne
- › 400 g Tomaten
- › 2 Frühlingszwiebeln
- › 1 rote Chilischote

- › 4 Stiele Basilikum, gehackt
- › 1/2 Biolimette (Saft)
- › 1 Prise Zucker
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Spaghetti nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser bissfest garen. Inzwischen den Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Mozzarellakugeln gut abtropfen lassen und jeweils halbieren. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

2 Die Spaghetti abgießen und kurz abtropfen lassen, mit 2 EL Öl und dem Spinat zurück in den Topf geben. Eier und Sahne mit Salz und Pfeffer verquirlen. Ebenfalls in den Topf geben und alles gut vermengen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Spaghetti-Spinat-Mischung mit einer Gabel zu kleinen Nestern aufrollen, diese mit etwas Abstand auf das Blech setzen. Mit Mozzarella belegen und im vorgeheizten Ofen in 12–15 Minuten goldbraun backen.

3 Tomaten waschen, entkernen und würfeln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Chilischote waschen, ebenfalls in feine Ringe schneiden. Tomaten, Frühlingszwiebeln, Chili und Basilikum mischen. Übriges Öl, Limettensaft, Zucker, etwas Salz und Pfeffer verquirlen und über die Tomatenmischung geben. Spaghettinester aus dem Ofen nehmen und mit dem Tomatensalat servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten



Karottenfladen mit Burrata und Pistazienöl

ZUTATEN für 4 Personen

- › 1 kleines Bund bunte Karotten mit Grün
- › 500 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- › 1 Pck. Backpulver
- › 250 g Quark
- › 2 Eier
- › 75 ml Milch
- › ca. 160 ml Olivenöl

- › 400 g Schmand
- › 70 g gesalzene und geröstete Pistazienkerne
- › 4 Stiele Petersilie
- › 200 g Burrata (alternativ Mozzarella)
- › 1 TL Chiliflocken
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Die Karotten putzen und schälen, dabei etwas zartes Grün stehen lassen. Waschen und in kochendem Salzwasser 4–5 Minuten blanchieren. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

2 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Mehl, Backpulver und 1 TL Salz in einer Schüssel mischen. Quark, Eier, Milch und 8 EL Öl dazugeben, alles mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten Teig verkneten. Diesen auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche in 4 gleich große Portionen teilen und zu ovalen Fladen ausrollen. Jeweils 2 Fladen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen.

3 Schmand glatt rühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Teigfladen damit bestreichen. Die Karotten trocken tupfen und auf den Schmand legen. Die Fladen mit 2–3 EL Öl beträufeln, dann blechweise im vorgeheizten Backofen in 20–25 Minuten goldbraun backen.

4 Die Pistazien hacken. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen und hacken. Pistazien und Petersilie mit restlichem Öl verrühren. Burrata in kleine Stücke teilen. Die Karottenfladen mit Burrata belegen, mit dem Pistaziöl beträufeln und mit Chiliflocken garniert servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden

APERITIF

Servieren Sie zum Brunch einen Eierlikör-Orangen-Drink. Dazu für 4 Personen 250 ml Bioorangensaft mit 100 ml Eierlikör (Seite 141) vermischen. Eiswürfel in 4 Gläser (à 250 ml) geben und die Eierlikör-mischung dazugießen. Jeweils mit ca. 100 ml eisgekühltem Sekt aufgießen. Die Gläser jeweils mit 1 Scheibe Bioorange garnieren und die Getränke sofort servieren.



GENUSSTIPP

Verfeinern Sie die Soße mit 1 EL Aprikosenkonfitüre oder Quittegelee. Die süße Note passt ganz wunderbar zum Lammbraten und zu den würzigen Aromen der Kräuter, die in der Bratenfüllung stecken. Konfitüre bzw. Gelee unter die mit Stärke gebundene Soße rühren.

Feines Lamm fürs OSTERFEST

Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihre Gäste mit Lammbraten, -karree und -lachs an den Feiertagen rundum verwöhnen können. Dazu gibt es natürlich auch die passenden Beilagen. Wir wünschen guten Appetit!

Gefüllter Lammbraten mit Bärlauch-Kartoffel-Püree und feinem Gemüse

ZUTATEN für 4 Personen

- › **2 Knoblauchzehen**
- › **1 Bund gemischte Kräuter (z. B. Thymian, Rosmarin, Oregano, Petersilie)**
- › **300 g Frischkäse**
- › **2 EL Semmelbrösel**
- › **1,3 kg Lammkeule (vom Metzger ausgelöst)**
- › **4 EL Rapsöl**
- › **200 ml Weißwein**
- › **350 ml Lammfond**
- › **800 g mehligkochende Kartoffeln**
- › **500 g junge Bundkarotten mit Grün**
- › **200 g Zuckerschoten**
- › **1 Bund Bärlauch**
- › **2 EL Butter**
- › **150 ml Milch**
- › **1/2 Biozitrone (abgeriegene Schale)**
- › **150 g Sahne**
- › **1 TL Speisestärke**
- › **etwas Salz und Pfeffer**

1 Knoblauch schälen und fein hacken. Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen und Nadeln abzupfen und ebenfalls hacken. Beides mit Frischkäse und Semmelbröseln verrühren und die Masse mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Den Backofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Lammkeule trocken tupfen und rundherum mit Salz und Pfeffer würzen. Auf der Innenseite mit dem Kräuterfrischkäse bestreichen, dann eng einrollen und mit Küchengarn festbinden. Das Öl in einem ofenfesten Bräter erhitzen, Keule darin rundherum scharf anbraten. Mit Wein und Lammfond ablöschen, dann in den vorgeheizten Ofen stellen und darin 2–2,5 Stunden schmoren,

dabei zwischendurch immer wieder mit dem Sud begießen und den Braten gelegentlich wenden.

3 Ca. 45 Minuten vor Ende der Garzeit die Kartoffeln schälen, waschen, in Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser 15–20 Minuten garen. Die Karotten schälen, dabei auch etwas Grün stehen lassen, und waschen. In kochendem Salzwasser 5–7 Minuten blanchieren. Zuckerschoten waschen und putzen. Bärlauch waschen, trocken schütteln und fein hacken.

4 Die Karotten abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. 1 EL Butter in einem großen Topf erhitzen. Zuckerschoten und Karotten hineingeben, mit Salz und Pfeffer würzen und abgedeckt 4–5 Minuten dünsten.

5 Milch und übrige Butter erhitzen. Kartoffeln abgießen, zurück in den Topf geben und kurz ausdampfen lassen, dann die Milchmischung dazugeben und alles fein stampfen. Zitronenschale und Bärlauch untermischen und das Püree mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Braten aus dem Ofen nehmen, aus der Soße heben und mit Alufolie abgedeckt kurz ruhen lassen.

6 Bratensoße auf dem Herd aufkochen, Sahne dazugeben. Die Soße unter Rühren mit der in etwas kaltem Wasser angerührten Speisestärke abbinden und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Braten vom Küchengarn befreien und in Scheiben schneiden. Mit Gemüse, Kartoffel-Bärlauch-Püree und Soße auf Tellern anrichten und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 3,5 Stunden

Ein echter Festschmaus



Lammkarree mit Senf-Kräuter-Kruste

ZUTATEN für 4 Personen

- › 2 Lammkarrees (à ca. 500 g, küchenfertig pariert)
- › 1-2 EL Rapsöl
- › 4 Stiele Thymian
- › 4 Stiele Petersilie
- › 2 EL scharfer Senf
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Den Backofen auf 100 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Lammfleisch trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Lammkarrees darin von allen Seiten bei großer Hitze scharf anbraten. Das Fleisch dann auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen und im vorgeheizten Backofen ca. 45 Minuten garen. Das Fleisch ab und zu wenden.

2 Thymian und Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Das Fleisch nach ca. 35 Minuten aus dem Ofen nehmen und mit dem Senf bestreichen. Mit den Kräutern (bis auf 1 TL Thymian) bestreuen und im Ofen rosa fertig garen. Die Lammkarrees in Koteletts schneiden und mit Beilagen nach Wahl servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten



GENUSSTIPP

Zum Lammkarree haben wir Bratkartoffelwürfel, Spinatsalat und Fenchelrisotto zubereitet. Jeder Gast kann sich nach Lust und Laune selbst bedienen. Die Rezepte dazu finden Sie auf Seite 124.





*Fein kombiniert
und köstlich!*





Foto: Ira Leoni (1)

Gekräuterter Lammlachs mit grünem Spargel und Röstitalern

ZUTATEN für 4 Personen

- › 800 g grüner Spargel
- › 1 kleine Zwiebel
- › 800 g festkochende Kartoffeln
- › 1 Ei
- › 1-2 EL Butterschmalz
- › 4 Lammlachse (à ca. 200 g)
- › 4 EL Rapsöl
- › 1 TL brauner Zucker
- › 300 g Schmand
- › 1 EL körniger Senf
- › 1 TL mittelscharfer Senf
- › 1 TL flüssiger Honig
- › 1 Bund gemischte Kräuter (z. B. Petersilie, Kerbel, Schnittlauch, Minze, Thymian)
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Den Spargel im unteren Drittel schälen, von den holzigen Enden befreien und waschen. Die Stangen einmal quer und einmal längs halbieren.

2 Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. Kartoffeln schälen, waschen und grob reiben. Ausdrücken und mit Zwiebel sowie Ei und etwas Salz und Pfeffer vermengen. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Portionsweise aus der Kartoffelmasse mit einem Esslöffel kleine Taler in der Pfanne formen und im heißen Butterschmalz goldbraun braten. Den Backofen auf 125 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

3 Die Lammlachse trocken tupfen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch darin rundherum scharf anbraten. Salzen, pfeffern und auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Im vorgeheizten Backofen 12–15 Minuten garen. Inzwischen das übrige Öl in der Pfanne erhitzen, Spargel darin bei mittlerer Hitze 4–5 Minuten braten. Den Zucker darüberstreuen, karamellisieren lassen, alles salzen und pfeffern.

4 Den Schmand in einer Schüssel mit beiden Senfsorten, Honig sowie etwas Salz und Pfeffer glatt rühren. Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen ggf. abzupfen und alles fein hacken. Ca. 1/3 der Kräuter unter den Senfdip rühren. Den Rest auf einen flachen Teller geben. Die gegarten Lammlachse darin wenden und die Kräuter leicht andrücken. Das Fleisch vorsichtig in Scheiben schneiden, mit den Röstitalern, dem gebratenen Spargel und dem Senfdip auf Tellern anrichten und das Gericht sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

Drei Lieblingsbeilagen

Fenchelrisotto mit Kirschtomaten

ZUTATEN für 4 Personen

- > 1 Fenchelknolle
- > 1 EL Olivenöl
- > 250 g Risottoreis
- > 150 ml trockener Weißwein
- > 1 l heiße Gemüsebrühe
- > 250 g Kirschtomaten
- > 80 g frisch geriebener Parmesan
- > etwas Salz und Pfeffer

1 Den Fenchel waschen, putzen und grob raspeln, dann in einem Topf in heißem Olivenöl farblos andünsten. Den Reis dazugeben und kurz mitdünsten. Alles mit dem Wein ablöschen, diesen unter Rühren verkochen lassen.

2 Heiße Gemüsebrühe bis zur Oberkante des Reises angießen. Alles mit etwas Salz und Pfeffer würzen und den Reis unter Rühren ca. 20 Minuten mit leichtem Biss garen, dabei nach und nach weitere heiße Brühe angießen und immer wieder verkochen lassen.

3 Die Tomaten waschen und halbieren. Zusammen mit dem Parmesan unter das Risotto heben. Das Fenchelrisotto mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

Spinatsalat mit Radieschen und Zwiebel

ZUTATEN für 4 Personen

- > 2 TL Senf
- > 5 EL Apfelsalsamessig
- > 1 Prise Zucker
- > 2 EL Olivenöl
- > 3 EL Rapsöl
- > 1 rote Zwiebel
- > 6 Radieschen
- > 200 g Babyspinat
- > etwas Salz und Pfeffer

1 Den Senf mit Essig, Zucker sowie beiden Ölen zu einem Dressing verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Radieschen waschen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel und Radieschen mit dem Dressing vermengen und 20 Minuten ziehen lassen.

2 Spinat verlesen, putzen, waschen und trocken schleudern. Kurz vor dem Servieren unter die vorbereiteten, durchgezogenen Zutaten heben und den Salat sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

Knusprige Bratkartoffelwürfel

ZUTATEN für 4 Personen

- > 1,5 kg festkochende Kartoffeln
- > ca. 6 EL Sonnenblumenöl
- > 1/2 Bund Schnittlauch
- > etwas Salz und Pfeffer

1 Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. 3 EL Sonnenblumenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen, die Kartoffeln darin bei mittlerer Hitze in ca. 20 Minuten unter gelegentlichem Schwenken goldbraun braten. Dabei nach Bedarf ggf. noch etwas mehr Öl dazugeben.

2 Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Die knusprigen Bratkartoffelwürfel mit etwas Salz und Pfeffer würzen, den Schnittlauch untermengen. Die Bratkartoffelwürfel sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten



Foto: © StockFood/Cassidy, Peter (1)

Italien zu Hause genießen

Mit unserem Magazin können Sie raffinierte mediterrane Gerichte schnell & einfach nachkochen!

3 Hefte
lesen, nur
2 bezahlen!



www.soisstitalien.de/probeabo

Bestellnummer: SII19P





Schönes Osterfest **ZAUBERHAFT**

Die Sehnsucht nach Grün bestimmt die Gedanken von Theresa Baumgärtner in ihrem Buch „Frühlingserwachen“. Mit ihrer naturnahen Küche und liebevollen Blumendekorationen möchte sie der frühen Jahreszeit näherkommen

Süße Blütenpracht

Auf dem saftigen Gugelhupf machen sich anstelle von Gänseblümchen auch zarte kandierte Blüten sehr gut als essbare Garnitur.



Hefegugelhupf mit
Mandel-Zitronen-Füllung
SEITE 128



Briochehänschen
SEITE 132



Hefegugelhupf mit Mandel-Zitronen-Füllung

ZUTATEN für 1 Kuchen (Ø 20 cm)

- › 500 g Dinkelmehl (Type 630) zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- › 1/2 Würfel Hefe
- › 250 ml lauwarme Milch
- › 80 g heller Rohrohrzucker
- › 1 Ei
- › 1 Prise Meersalz
- › 120 g weiche Butter zzgl. etwas mehr zum Fetten
- › 100 g gemahlene Mandeln
- › 70 g gehackte Mandeln
- › 1 Biozitrone (abgeriebene Schale und Saft)
- › 75 g dunkler Rohrohrzucker
- › 1/2 TL Ceylon-Zimtpulver
- › 1/2 frisch geriebene Tonkabohne
- › 5 Tropfen natürliches Zitronenaroma
- › etwas Puderzucker zum Bestäuben

1 Für den Teig das Mehl in eine Schüssel sieben und eine Mulde hineindrücken. Die Hefe hineinbröckeln, mit der lauwarmen Milch und 1 EL hellem Rohrohrzucker verrühren. Den Vorteig 15 Minuten abgedeckt ruhen lassen. Restlichen hellen Rohrohrzucker, Ei und Salz dazugeben, alles mit der Küchenmaschine zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Diesen mit einem Küchenhandtuch abgedeckt 60 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen.

2 Für die Füllung weiche Butter in einer Schüssel schaumig schlagen. Gemahlene und gehackte Mandeln, Zitronenschale, dunklen Rohrohrzucker, Zimt, Tonkabohne, 1 EL Biozitronensaft sowie das Zitronenaroma unterrühren.

3 Eine Gugelhupfform (Ø 20 cm) mit Butter einfetten und mit etwas Mehl ausstäuben. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck (ca. 60 x 30 cm) ausrollen. Die Füllung darauf verteilen, den Teig von der Längsseite her einrollen und den Strang so in die Form legen, dass diese gleichmäßig ausgefüllt ist. Den Teig mit einem Küchenhandtuch abgedeckt 30 Minuten ruhen lassen.

4 Den Backofen auf 170 °C Umluft vorheizen. Den Gugelhupf im vorgeheizten Ofen in 35–40 Minuten goldbraun backen. Mit Alufolie abdecken, sollte die Oberfläche drohen, zu dunkel zu werden. Den Gugelhupf aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter in der Form kurz abkühlen lassen, dann vorsichtig aus der Form auf das Kuchengitter stürzen und vollständig auskühlen lassen. Den Gugelhupf mit etwas Puderzucker bestäuben und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 70 Minuten zzgl. 105 Minuten
Ruhezeit

„Im Frühling lassen sich die ersten zauberhaften Arrangements aus dem Garten zusammenstellen. Ausgestattet mit einer Schere und einem Drahtkorb begebe ich mich auf den Streifzug. Ich empfehle, die Blüten morgens zu schneiden, so bleiben sie besonders lange frisch. Eine schöne Kombination sind zum Beispiel weißer Flieder, die Narzissen ‘Thalia’ und ‘Poeticus’, die langen Stiele der Fritillaria ‘Ivory Bells’, die Tulpe ‘White Triumphator’ sowie die Frühlingstriebe des Ahornbaums. Wundervoll zart sind auch die Blüten der Felsenbirne.“

Theresa Baumgärtner

Frühlingsbouquet

MATERIAL für 1 Blumenbouquet

- › 1 stabiles Gefäß (z. B. eine große Suppenterrine vom Flohmarkt)
- › 1 Stück Hasendraht
- › 1 Drahtschere
- › einige Blumen und Blütenzweige nach Wahl
- › 1 Messer

1 Ein großes Gefäß bereitstellen. Den Hasendraht zurechtschneiden, er sollte etwa dreimal so groß wie die Öffnung des Gefäßes sein. Den Draht dann so zusammendrücken, dass er das Gefäß ausfüllt und an der Oberfläche flach abschließt. Das Gefäß mit Wasser füllen.

2 Zunächst die Blumen und Zweige nach Form und Farbe sortieren. Falls notwendig, abstehende Blätter entfernen und alles auf die gewünschte Länge einkürzen. Die Enden der Stiele und Zweige dabei schräg anschneiden, damit die Pflanzen länger halten.

3 Blumen und Blütenzweige in das Gefäß stecken. Am besten mit den längsten Blütenzweigen in der Mitte beginnen und danach mit kürzeren, zarten Blumenstielen auffüllen. Das Drahtgitter sorgt ähnlich wie bei einer Ikebanavase dafür, dass jeder Stiel stabil in der gewünschten Position stehen bleibt.



Blühender Schmuck

Als Tischschmuck lassen sich schöne Blumenexemplare auch alternativ in Tontöpfen mit etwas Moos drum herum-pflanzen.



Frühlingsbouquet



*„Egal in welcher Form –
Veilchen sind einfach zum
Niederknien schön, nicht wahr?
Schon in der Antike wurde
diese Frühlingsblume
verehrt, sogar ausschließliche
Veilchengärten waren beliebt.“*

Theresa Baumgärtner



Kandierte Blüten

Essbare Blüten mit einem Pinsel von beiden Seiten mit Eiweiß bestreichen, mit feinem Zucker bestreuen und gut trocknen lassen.



Karotten-Mandel-Torte mit Veilchenblüten

ZUTATEN für 1 Torte (Ø 22 cm)

- › 250 g weiche Butter zzgl. etwas mehr zum Fetten
- › 60 g Dinkelmehl (Type 630) zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- › 180 g Karotten
- › 4 Eier zzgl. 1 Eigelb
- › 1 Prise Meersalz
- › 130 g heller Rohrohrzucker zzgl. 2 EL
- › 1 gestr. TL Weinsteinbackpulver
- › 200 g gemahlene Mandeln
- › 4 EL Orangenlikör
- › 1 Vanilleschote
- › 500 ml Milch
- › 30 g Speisestärke
- › einige Hornveilchenblüten zum Garnieren

1 Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Den Boden einer Springform (Ø 22 cm) mit Backpapier belegen. Den Rand mit etwas Butter einfetten und mit Mehl bestäuben. Karotten schälen, waschen, von den Enden befreien und fein raspeln. Die Eier trennen. 4 Eiweiß mit Salz steif schlagen und kalt stellen. 4 Eigelb mit 2 EL Wasser verquirlen und mit 130 g Zucker schaumig schlagen.

2 Mehl und Weinsteinbackpulver sieben und mit den Mandeln vermengen. Die Karottenraspel etwas ausdrücken. Die Mehl-Mandel-Mischung, Karotten und 2 EL Orangenlikör unter die Eigelbmasse rühren. Den Eischnee vorsichtig unterheben. Biskuitteig in die vorbereitete Springform füllen, glatt streichen und im vorgeheizten Ofen 35–40 Minuten backen. Mit Alufolie abdecken, sollte die Oberfläche drohen, zu dunkel zu werden. Den Kuchen auf einem Kuchengitter auskühlen lassen und vorsichtig aus der Form lösen.

3 In der Zwischenzeit für die Buttercreme die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herauslösen. 400 ml Milch in einen Topf geben und mit Vanillemark und der ausgelösten -schote unter Rühren aufkochen. Restliche Milch mit Speisestärke und 1 Eigelb verquirlen. 2–3 EL der heißen Milch in die Stärkemischung rühren, danach alles zurück in die Milch im Topf geben. Die Mischung bei mittlerer Hitze ununterbrochen unter Rühren aufkochen lassen und dann durch ein Sieb passieren. Die Creme mit 2 EL Zucker bestreuen, abdecken und auskühlen lassen.

4 Die weiche Butter schaumig schlagen. Die ausgekühlte Vanillecreme unter Rühren löffelweise dazugeben. Den Biskuitboden mit einem Sägemesser waagerecht in drei gleich dicke Böden schneiden. Den unteren Boden mit 1 EL Orangenlikör beträufeln und mit 1/3 der Creme bestreichen. Den zweiten Boden daraufsetzen, ebenfalls mit 1 EL Orangenlikör beträufeln und wieder mit 1/3 der Vanillecreme bestreichen. Den letzten Boden auflegen und die Torte mit der restlichen Buttercreme gleichmäßig einstreichen. Die Torte mit Hornveilchenblüten garnieren und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden



Briochehäschchen

ZUTATEN für 8 Stück

- › **450 g Dinkelmehl (Type 630) zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten**
- › **5 g Meersalz**
- › **15 g heller Rohrohrzucker**
- › **10 g frische Hefe**
- › **70 ml lauwarme Milch zzgl. 1 EL zum Bestreichen**
- › **4 Eier zzgl. 1 Eigelb zum Bestreichen**
- › **100 g weiche Butter**
- › **8 Rosinen**

1 Mehl, Salz und Zucker in eine Schüssel geben und gut vermischen. Eine Mulde hineindrücken. Die Hefe in 70 ml Milch auflösen und in die Mulde gießen. Die Rührschüssel mit einem Küchenhandtuch abdecken und den Vorteig 15 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen. Danach 4 Eier und die Butter dazugeben und alles von Hand oder mit der Küchenmaschine zu einem glatten Teig verkneten. Diesen abgedeckt mindestens 2 Stunden ruhen lassen.

2 Nach 60 Minuten den Teig „falten“: Dafür den Teig mit leicht angefeuchteten Händen von hinten hochziehen und nach vorn klappen. Die Schlüssel dreimal jeweils um 90 Grad drehen und den Vorgang jedes Mal wiederholen. Durch das Falten bekommt das Gebäck eine schöne Struktur. Den Teig weitere 60 Minuten abgedeckt ruhen lassen.

3 Ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck von ca. 20 x 7 cm ausrollen. Dann von der langen Seite mit einem scharfen Messer 8 ca. 2,5 cm breite Streifen abschneiden. Aus diesen kleinen Rechtecken (7 x 2,5 cm) Häschchen formen. Dazu die Teigstücke jeweils zu einem Oval formen. 3 cm vom linken Rand jeweils oben und unten 2 cm einschneiden. Aus den Teilen einen Kopf bzw. Bauch formen. Den Kopf schräg oben einschneiden und daraus die Ohren formen. Am Hinterteil zweimal jeweils 1 cm einschneiden und das Schwänzchen formen. Jeweils 1 Rosine als Auge in den Teig drücken.

4 Die Teiglinge auf das vorbereitete Backblech setzen, mit einem Küchenhandtuch abdecken und 20 Minuten ruhen lassen. In der Zwischenzeit den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Das Eigelb mit 1 EL Milch verquirlen, die Briochehäschchen damit bestreichen und im vorgeheizten Backofen in 12–15 Minuten goldbraun backen. Mit Alufolie abdecken, sollte die Oberfläche drohen, zu dunkel zu werden. Die Häschchen auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT 70 Minuten zzgl. 2,5 Stunden
Ruhezeit



Theresa Baumgärtner

Liebevoll kochen und backen mit einfachen, natürlichen Zutaten – das ist Theresa Baumgärtners Philosophie. Vor allem regionale und saisonale Produkte sind die Basis ihrer Küche. Gemeinsames Kochen ist für die Naturliebhaberin die größte Freude. Daher lädt sie auch sehr gern zu Workshops in ihr Luxemburger Gästehaus „Hazelnut House“ ein. Jeden Donnerstagabend um 21 Uhr berichtet sie sogar live auf Instagram (**@hazelnut_house_1851**) zu Themen aus Küche, Garten und Tischkultur. Wir meinen: Unbedingt reinschauen!



REDAKTIONSTIPP

Im Buch „Frühlingserwachen. Blütenzauber und Rezepte aus dem Hazelnut House“ begrüßt die leidenschaftliche Köchin und Autorin Theresa Baumgärtner uns in ihrem märchenhaften Hausgarten. Mit über 70 saisonalen Rezepten vom Frühlingsbeginn bis zum Mittsommerfest sowie stilvollen Blumendekorationen verzaubert sie ebenso wie mit fundierten Pflanzenporträts, leichter Poesie und stimmungsvollen Naturbildern auf 240 wundervollen Seiten.

Brandstätter Verlag, 30 Euro



NACHHALTIGER GENUSS.

Lebensbaum Kaffees werden nachhaltig, sozial und fair produziert. Das neue Siegel We Care kennzeichnet Unternehmen, die Produkte ohne Ausnahme sozial und ökologisch verantwortungsvoll herstellen – entlang der gesamten Lieferkette. Für nachhaltigen Genuss.

100% Bio.

Ohne Wenn, ohne Aber, ohne Künstlich.



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

BIO SEIT 1979





Rundum gut *EIERSPEISEN*

Sie gehören zu den Zutaten, die die meisten von uns immer im Haus haben. Kein Wunder, lassen sich Eier doch zu den unterschiedlichsten Gerichten verarbeiten. Das Ergebnis ist immer wieder köstlich!

Spiegelei mit
Kartoffelstampf
und Spinat

SEITE 140



Altbewährt

War, ist und bleibt eine unschlagbare Kombination: butriger Kartoffelstampf, würziger Spinat und drauf ein knuspriges Spiegelei.



Kernige Variante

Für ein etwas nussigeres Aroma im Topping sorgt eine fein geröstete Mischung aus Sonnenblumen-, Kürbis- und Pinienkernen.



Senf-Käse-Omelett mit Kresse

Senf-Käse-Omelett mit Kresse

ZUTATEN für 4 Personen

- › 100 g Bergkäse
- › 1 Bund Radieschen
- › 1 Schalotte
- › 1 Knoblauchzehe
- › 6 EL Olivenöl
- › 3 EL Apfelessig
- › 1 EL süßer Senf
- › 8 Eier
- › 4 EL Sahne
- › 1 EL Dijonsenf
- › 1 EL Sojasoße
- › 1/2 TL Kurkumapulver
- › 2 Beete Kresse
- › 100 g Babyspinat
- › 50 g Sonnenblumenkerne
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Den Käse fein reiben. Radieschen waschen, putzen und fein würfeln. Schalotte und Knoblauchzehe schälen, beides sehr fein würfeln. 4 EL Öl, Essig, süßen Senf, 1/4 TL Salz und etwas Pfeffer gut verquirlen. Schalotte und Knoblauch unterrühren.

2 Eier in einer Schüssel mit Sahne, Dijonsenf, Sojasoße, geriebenen Käse, Kurkuma sowie etwas Salz und Pfeffer verquirlen. Die Kresse von den Beeten schneiden, die Hälfte davon zur Eimasse geben und unterrühren.

3 Das übrige Öl in einer Pfanne mit Deckel erhitzen. Eimasse hinein-

geben und bei mittlerer Hitze mit geschlossenem Deckel stocken lassen. Das Omelett nach Belieben wenden und von der anderen Seite ebenfalls kurz anbraten. Dann vierteln.

4 In der Zwischenzeit den Spinat waschen und trocken schleudern. Sonnenblumenkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten. Radieschen, Sonnenblumenkerne, restliche Kresse, Spinat und Salatdressing vermischen. Je 1/4 Senf-Käse-Omelett auf Teller setzen und mit dem Salat toppen. Das Gericht sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

Spaghetti mit Spargel-Sahnesoße



Blitzschnell fertig

Dieses cremige Nudelgericht ist aus wenigen Zutaten im Handumdrehen zubereitet. Somit ist es ein perfektes Gericht für den Feierabend!

Spaghetti mit Spargel-Sahnesoße

ZUTATEN für 4 Personen

- › 75 g Parmesan
- › 1 Bund Basilikum
- › 750 g grüner Spargel
- › 400 g Spaghetti
- › 2 Eier
- › 125 g Sahne
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Parmesan fein reiben, 2 EL davon zum Garnieren beiseitestellen. Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zup-

fen, etwa 1/4 davon fein hacken. Den Spargel im unteren Drittel schälen und von den holzigen Enden befreien. Die Stangen waschen und in 2 cm große Stücke schneiden.

2 Spaghetti nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Spargel in den letzten 4–5 Garminuten dazugeben und mitkochen. Die Eier in einer Schüssel mit Sahne, Käse, gehacktem Basilikum sowie etwas Salz sowie Pfeffer verquirlen.

3 Die Spaghetti-Spargel-Mischung abgießen, kurz abtropfen lassen und zurück in den Topf geben. Sofort rasch mit dem Ei-Sahne-Mix verrühren, bis die typische, cremige Konsistenz einer Carbonara entstanden ist.

4 Die Pasta mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Teller verteilen. Mit dem restlichen Käse und den Basilikumblättchen bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten



Ei im Glas mit
Frankfurter grüner Soße

SEITE 140

Hessische Kultur

In die „Grie Soß“ gehören traditionell sieben Kräuter: Borretsch, Kerbel, Kresse, Petersilie, Pimpinelle, Sauerampfer und Schnittlauch.



Zur Brotzeit

Schnittlauch macht den Eiersalat schön würzig. Mit frischem Kartoffel-Dinkel-Brot bekommt der Salat eine wunderbare Grundlage.



Kartoffel-Dinkel-Brot
mit Eiersalat

SEITE 140

Kirschenmichel
mit Honig-Kirsch-
Soße



Süß & warm

Ob als warmes Dessert,
als Kuchenalternative oder
auch als süße Hauptspeise:
Der Kirschenmichel lädt
einfach immer zum
Naschen ein.

Kirschenmichel mit Honig-Kirsch-Soße

ZUTATEN für 4 Personen

- › **350 g Sauerkirschen (Glas)**
- › **4 altbackene Brötchen**
- › **250 ml Milch**
- › **50 g Sahne**
- › **1 EL Vanillezucker**
- › **etwas Salz**
- › **3 Eier**
- › **80 g Zucker**
- › **80 g weiche Butter zzgl. ggf. etwas mehr zum Fetten**
- › **80 g Schmand**
- › **2 EL Mandelblättchen**
- › **2 EL Vanillepuddingpulver**
- › **1-2 EL flüssiger Honig**
- › **1/2 TL Zimtpulver**
- › **etwas Puderzucker zum Bestäuben**

1 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kirschen in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen,

dabei den Saft auffangen. Die Brötchen in der Küchenmaschine nicht zu fein zerkleinern. Milch, Sahne, Vanillezucker und 1 Prise Salz in einen Topf geben und darin leicht erhitzen. Die warme Milch über die Brötchenbrösel gießen.

2 Die Eier trennen. Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen. Den Eischnee kalt stellen. Eigelbe in einer Schüssel mit Zucker und Butter schaumig schlagen. Eigelbmasse und Schmand unter die Brötchenmasse rühren. Eischnee und Kirschen vorsichtig unterheben.

3 Eine Auflaufform nach Belieben mit Backpapier auslegen oder mit etwas Butter fetten. Brötchenmasse hineingeben und mit den Mandelblättchen bestreuen. Im vorgeheizten Ofen in 35–40 Minuten goldbraun backen.

Mit Alufolie abdecken, sollte die Oberfläche drohen, zu dunkel zu werden.

4 Inzwischen das Puddingpulver mit 4–5 EL des aufgefangenen Kirschsafts anrühren. Übrigen Kirschsaft mit Honig und Zimt aufkochen. Das angerührte Puddingpulver dazugeben und die Mischung unter Rühren andicken lassen. Den Kirschenmichel aus dem Ofen nehmen, mit Puderzucker bestäuben und mit der Kirschsoße servieren.

TIPP: Dieser Auflauf ist in anderen Regionen unter den Namen Kirschenplotzer, Kärscheblotzer, Körschmichl, Kerschemischel, Kirschenjockel, Kirschpfanne, Kirschenmännla oder Chirschlotz bekannt.

ZUBEREITUNGSZEIT 70 Minuten



Spiegelei mit Kartoffelstampf und Spinat

ZUTATEN für 4 Personen

- › 1 kg mehligkochende Kartoffeln
- › 1 Zwiebel
- › 1 Knoblauchzehe
- › 750 g Blattspinat
- › 4 EL Olivenöl
- › 4 Eier
- › 200 ml Milch
- › 2 EL Butter
- › etwas frisch geriebene Muskatnuss
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Kartoffeln schälen, waschen und grob in Stücke schneiden, dann in kochendem Salzwasser je nach Größe 15–20 Minuten garen. Inzwischen Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. Spinat verlesen, von groben Stielen befreien und gut waschen.

2 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig andünsten. Spinat nach und nach dazugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das übrige Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen, darin bei mittlerer Hitze 4 Spiegeleier braten.

3 Die Kartoffeln abgießen, zurück in den Topf geben und kurz ausdampfen lassen. Milch und Butter erwärmen und zu den Kartoffeln geben. Diese mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen und bis zur gewünschten Konsistenz mit einem Kartoffelstampfer zerkleinern.

4 Den Kartoffelstampf mit Spinat und Spiegeleiern auf Teller verteilen und das Gericht sofort servieren.

TIPP: Für mehr Würze das Gericht vor dem Servieren mit einer bunten Pfeffermischung übermahlen. Wer cremigen Spinat bevorzugt, der röhrt 1–2 EL Schmand oder Crème fraîche unter das gedünstete Blattgemüse. Mit cremigem Schmelzkäse wird der Spinat noch herzhafter.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten



Ei im Glas mit Frankfurter grüner Soße

ZUTATEN für 4 Personen

- › 2 EL Butter
- › 2 EL Mehl
- › 250 ml Milch
- › etwas frisch geriebene Muskatnuss
- › 2 Frühlingszwiebeln
- › 1 Bund Kräuter für Frankfurter grüße Soße
- › 250 g TK-Erbsen
- › 4 Eier
- › etwas Cayennepfeffer
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Butter in einem Topf erhitzen. Mit Mehl bestäuben und dieses kurz anschwitzen. Die Milch unter ständigem Rühren dazugießen und alles aufkochen lassen. Soße mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen und unter Rühren bei kleiner Hitze 10 Minuten köcheln lassen.

2 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken.

3 Die Erbsen zur Soße geben und 3 Minuten mitköcheln lassen. Die Hälfte der Frühlingszwiebeln und die Kräuter ebenfalls untermischen und die Mischung mit etwas Salz abschmecken. Die Erbsenmischung gleichmäßig auf 4 ofenfeste Gläser (à ca. 300 ml Inhalt) verteilen, je 1 rohes Ei daraufschlagen. Die Eier mit je 1 Prise Salz und Cayennepfeffer würzen.

4 Die Gläser in eine Auflaufform stellen und heißes Wasser angießen, sodass die Gläser zu etwa 2/3 im Wasser stehen. Die Auflaufform in den vorgeheizten Backofen stellen und die Eier in 10–12 Minuten stocken lassen. Die Eier im Glas vorsichtig aus dem Ofen nehmen, mit den restlichen Frühlingszwiebeln bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten



Kartoffel-Dinkel-Brot mit Eiersalat

ZUTATEN für 4 Personen

- › 400 g mehligkochende Kartoffeln
- › 6 Eier
- › 15 g frische Hefe
- › 1 TL Zucker
- › 150 ml lauwarme Milch
- › 200 g Dinkelvollkornmehl
- › 300 g Weizenmehl (Type 550) zzgl. etwas mehr zum Ausstäuben
- › 60 g weiche Butter zzgl. etwas mehr zum Fetten
- › 80 g Mayonnaise
- › 150 g Schmand
- › 1 TL Dijonsenf
- › 1 Bund Schnittlauch in Röllchen
- › 1 Frühlingszwiebel in Ringen
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Kartoffeln schälen, waschen und in Stücke schneiden. In kochendem Wasser je nach Größe 10–15 Minuten garen. Abgießen, abtropfen und etwas abkühlen lassen. Inzwischen die Eier anpinken und in kochendem Wasser in ca. 10 Minuten hart kochen. Abgießen, abschrecken und abkühlen lassen.

2 Hefe zerbröckeln und mit Zucker in der lauwarmen Milch auflösen. Kartoffeln fein zerstampfen. Beide Mehlsorten und 1 EL Salz mischen. Hefemix, Kartoffeln und Butter zur Mehlmischung geben, alles zu einem glatten Teig verkneten. Eine Kastenform (Länge 30 cm) mit Butter einfetten und mit Mehl ausstäuben. Den Teig hineingeben und abgedeckt 45 Minuten ruhen lassen.

3 Inzwischen Eier pellen und hacken. Mayonnaise, Schmand und Senf verrühren. Eier, die Hälfte des Schnittlauchs und die Frühlingszwiebel unterrühren. Eiersalat salzen, pfeffern und kalt stellen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Brot im heißen Ofen in 45–55 Minuten goldbraun backen. Auskühlen lassen und mit Eiersalat und übrigem Schnittlauch servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 75 Minuten
zzgl. 45 Minuten Ruhezeit

RUND UMS EI

Gut zu wissen!

Nicht nur zu Ostern haben Eier Hochkonjunktur. Denn sie lassen sich vielfältig nutzen – und das nicht nur zum Kochen und Backen. Wir zeigen, was alles in ihnen steckt



Das perfekt gekochte Frühstücksei

Bei gekochten Eiern scheiden sich oft die Geister: Der eine mag es lieber weich, der andere lieber hart gekocht. Doch wie gelingt das Ei perfekt? Im Test: zimmerwarme Eier der Größe „M“, gegart in sprudelnd kochendem Wasser. Nach 3–4 Minuten: sehr weich | nach 5 Minuten: wachsweich | nach 7 Minuten: mit leicht cremigem Eidotter | nach 9 Minuten: hart gekocht | nach 11 Minuten: sehr hart gekocht.

Haltbarkeit und Lagerung



Frisch gekaufte Eier müssen nicht im Kühlenschrank lagern. Sie können sie in der Schachtel bei Zimmertemperatur aufbewahren. Auf der Verpackung ist das Datum vermerkt, ab dem sie gekühlt werden sollten. Oft halten Eier deutlich länger, als ihr Mindesthaltbarkeitsdatum

angibt. Sind Sie unsicher, hilft ein einfacher Frischetest: Legen Sie das Ei in ein Glas mit Wasser. Bleibt es am Boden des Glases liegen, ist es frisch. Richtet es sich auf, können Sie es guten Gewissens noch essen, es ist dann etwa eine Woche alt. Schwimmt es mitten im Glas oder an der Wasseroberfläche, ist es drei bis vier Wochen alt und sollte nicht mehr verarbeitet werden. Hart gekochte Eier können Sie im Kühlschrank bis zu drei Wochen aufbewahren.



Eierschalen als Dünger nutzen

Eierschalen bestehen hauptsächlich aus Kalziumkarbonat. Dieser „kohlensaure Kalk“ ist ein guter Dünger bei kalkliebenden Pflanzen wie Rosen, einigen Beerenträuchern, Rüben, Kohl und Tomaten. Er hilft, den pH-Wert im Boden zu erhöhen, dessen Struktur zu verbessern und den Pflanzen beim Wachsen. Einfach die zerstoßenen Schalen um die Pflanzen verteilen oder vorher im Gießwasser einwirken lassen. Auf dem Kompost nützt der „Eierkalk“ vor allem bei saurem Rottegut.



Das steckt drin

Ein Ei enthält ungefähr 9 Gramm Eiweiß, 8 Gramm Fett, nur spurenhaft Kohlenhydrate, dafür aber viele wertvolle Nährstoffe. Darunter alle bedeutenden Mineralstoffe und Vitamine außer Vitamin C. Besonders wichtig sind das Vitamin A und Pro-Vitamin A im Ei für unsere Augen, B-Vitamine vor allem für Stoffwechsel, Nervenzellen und Muskulatur. Die Vitamine stecken überwiegend im Eigelb, neben Mineralstoffen wie Eisen, Kalzium und Phosphor.

Im Eiweiß sind es eher Natrium und Kalium.

Zwar enthalten Eier auch viel Cholesterin, dies beeinflusst bei gesunden Menschen aber kaum den Blutcholesterinwert.



Schneller Eierlikör

**Für 2 Flaschen (à 750 ml):
400 g Zucker, 700 ml
Korn, 200 g Sahne, 9 Eier,
350 ml Milch**

Alle Zutaten in einen Topf geben und unter ständigem Rühren auf 70 °C erhitzen. Die Mischung ca. 15 Minuten bei dieser Temperatur halten, dann heiß in vorwärmte sterile Flaschen füllen. Diese gut verschließen. Den Likör auskühlen lassen und im Kühlschrank lagern. So ist er drei bis vier Wochen haltbar.





Ganz natürlich EIER FÄRBEN

Es muss zu Ostern nicht immer knallbunt sein. Mit natürlichen Materialien lassen sich Ostereier genauso hübsch färben und verzieren. Wir zeigen Ihnen Schritt für Schritt, wie's geht

Eier im Naturlook

MATERIAL

- › ca. 100 g rote oder gelbe Zwiebelschalen
- › kleine Pflanzenteile (Blüten und Blätter)
- › Eier
- › Nylonstrümpfe
- › Schere
- › Küchengarn oder Bindfaden
- › etwas Speiseöl zum Polieren

- 1** Für den Farbsud die Zwiebelschalen und 750 ml Wasser in einen Topf geben. Alles langsam zum Kochen bringen und bei mittlerer Hitze je nach gewünschter Farbintensität 20–30 Minuten köcheln lassen.
- 2** In der Zwischenzeit die gewünschten Pflanzenteile zum Dekorieren verlesen und bereitlegen. Die zu färbenden Eier säubern und befeuchten. Die Blätter und Blüten nach Belieben auf dem Ei verteilen und andrücken.
- 3** Pro Ei ein Stück Nylonstrumpf zurechtschneiden. Dieses stramm um das Ei wickeln oder ziehen und darauf achten, dass dabei nichts verrutscht. Den Nylonstrumpf an den Öffnungen mit Küchengarn fest zubinden.
- 4** Die verpackten Eier in den Zwiebelsud legen, diesen aufkochen und die Eier darin in 10–12 Minuten hart kochen. Dabei sollten die Eier möglichst vollständig vom Sud bedeckt sein. Eventuell die Eier portionsweise kochen. Alternativ die Eier zuerst hart kochen, dann das Färbemittel aus dem Topf abschöpfen und die Eier zum Färben über Nacht in den abgekühlten Sud legen.
- 5** Die Eier mit einer Schaumkelle aus dem Sud heben und auf einem Kuchengitter trocknen lassen. Die Strumpfstücke und Pflanzenteile vorsichtig entfernen. Die Eier vollständig auskühlen lassen. Für einen schönen Glanz die gefärbten Eier mit etwas Speiseöl einreiben.



Natürliche Zutaten für andere Farben:

- | | |
|----------------------|------------------------------------------|
| Gelb: | Kurkuma(-pulver) oder Kamillenblüten |
| Rot: | vorgegarte Rote Bete und Saft |
| Grün: | Spinat, Brennesseln, Petersilie |
| Blau/Violett: | Blau- oder Fliederbeeren, Rotkohlblätter |
| Orange: | Karotten |

Tipps:

Braune und weiße Eier nehmen Farben unterschiedlich stark an. Zudem kann die Schale selbst sowie die natürliche Wachsschicht darauf unterschiedlich dick sein. Entsprechend haftet die Farbe mehr oder weniger gut. Daher das Färben immer zwischendurch kontrollieren und eventuell die Dauer verlängern.

Einige Färbemittel können hartnäckige Flecken verursachen. Tragen Sie daher entsprechend Einmalhandschuhe und Schürze und nehmen Sie lieber einen alten Topf.

Durch Feuchtigkeit löst sich die Eierfarbe leichter wieder ab. Daher gefärbte Eier nicht auf einen feuchten Untergrund legen oder mit feuchten Händen anfassen. Zum Lagern im Kühlschrank sind sie am besten im Papp-Eierkarton aufgehoben.

GENUSSRÄTSEL

Tagesende	malaiisches Wort für Nudeln	Professor im Ruhestand	Zensur, Bewertung		Abk.: Adresse		Frau Jakobs (A.T.)		Schriftstück	Signalfarbe
→	7				Nutzland	→			9	
ungeformt, gestaltlos							Farblosigkeit		selten, kostbar	
gegorener Honigsaft	8		Fragewort	erster dt. Reichspräsident	→			11		
→							ital.: eins		ehem. türk. Offiziers-titel	
Schutzsoftware für Netzwerke	Vornehm-tuer (Mz.)		Adresskürzel im Internet	europ. Hauptstadt (Ldsspr.)	Ausstrahlung	→		1		
jäh fallen					10				nicht diese	
lediglich			Behälter, Hülle		fetthaltige Nutzpflanze	→				
→					kurz für: von dem		schweiz. Kartoffelspeise		Vorname d. Komponisten Grieg	
Islamit		span. Appetithäppchen (Mz.)	ital. Schenke	→	3					
Straßenüberlastung		13		Salzlösung			wüst und leer	→		
Vater (Kosenname)	Abk.: absolute Atmosphäre		bayr. Fluss zur Donau				estnische Krone (Abk.)		Nutztier der Samen	
→	5			kurz für: Alphabet		Priester im A.T.	→	6		
Karteikartenreiter			4	verächtlich: Hund						
Brandrückstand					junger Mensch	→	12			

© RateFUX 2021-249-003

LÖSUNGSWORT

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----

Gewinnen Sie 2 x 1 Kochgeschirr-Set von Woll

Wenn es mal schnell gehen muss beim Kochen oder es ein mehrgängiges Menü werden soll: Mit der handgegossenen Aluminiumserie „Diamond Lite“ von Woll (www.woll.de) für Induktionsherde sind Sie dafür gut gerüstet. Die Pfannen und Töpfe haben eine antihaftbeschichtete, kratzfeste und besonders wärmeleitende Diamantschicht. Dank abnehmbarer Stiele wird aus der Pfanne bei Bedarf auch eine perfekte Kuchenform für den Ofen. Durch die praktischen Sicherheitsglasdeckel haben Sie zudem Ihr Essen immer genau im Blick. Wie verlossen 2 „Diamond Lite“-Sets, jeweils bestehend aus 1 Viereck-Pfanne (22 x 22 cm), 1 Viereck-Kasserolle (22 x 22 cm), 1 Flachpfanne (Ø 20 cm), 1 Topf (Ø 20 cm) und 2 passenden Glasdeckeln. Teilnahme unter www.landgenuss-magazin.de/Verlosung. Teilnahmeschluss ist der 22.4.2022. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



Alltagswissen

Gewohnheiten ändern

Unser Experte Dr. Stuart Farrimond erklärt, was Gewohnheiten sind, und betrachtet, wie wir sie zum Guten für uns ändern können



DR. STUART FARRIMOND

Er ist Doktor der Medizin, Ernährungswissenschaftler, Autor und Journalist. Aus gesundheitlichen Gründen musste Dr. Stuart Farrimond den Kittel als praktizierender Arzt an den Haken hängen und entdeckte danach seine Leidenschaft für Wissenschaftskommunikation. Sein fundiertes Wissen teilt der Multitasker als Lehrer genauso gern wie als Autor zahlreicher Bücher.

REDAKTIONSTIPP

Dr. Stuart Farrimond zeigt im Buch „200 gute Gründe, deine Gewohnheiten zu überdenken“ Wege auf, wie wir über unsere Gewohnheiten reflektieren und diese zudem nachhaltig ändern können. **Dorling Kindersley Verlag, 16,95 Euro**



Fotos: PR (4); Dorling Kindersley Verlag/Brands2Life (1)

Mit Kaffee in den Tag starten, eine gute Idee?

Kennen Sie das auch, ohne Ihren Kaffee am Morgen fühlt sich der Tag einfach nicht gut an? Dann zählen Sie zu den Millionen Menschen, die sich mit Koffein fit für den Tag machen. Oder besser gesagt, die daran glauben, dies zu tun. Denn für einen Kaffee als Wachmacher ist der frühe Morgen nicht der richtige Zeitpunkt.

Macht Kaffee eigentlich wirklich wach?

Ja, es stimmt, dass Kaffee ein Wachmacher ist. Koffein hat eine belebende Wirkung. Es ist ein starkes Stimulans, das die Stimmung hebt, das Denken beschleunigt und die Motivation steigert.

Das klingt stark nach einem Aber ...

Ja. Wer gleich am Morgen zur Kaffeetasse greift, verschenkt einen Großteil der belebenden Wirkung. Denn das Koffein blockiert vorübergehend das vom Gehirn ausgeschüttete beruhigend wirkende Adenosin.

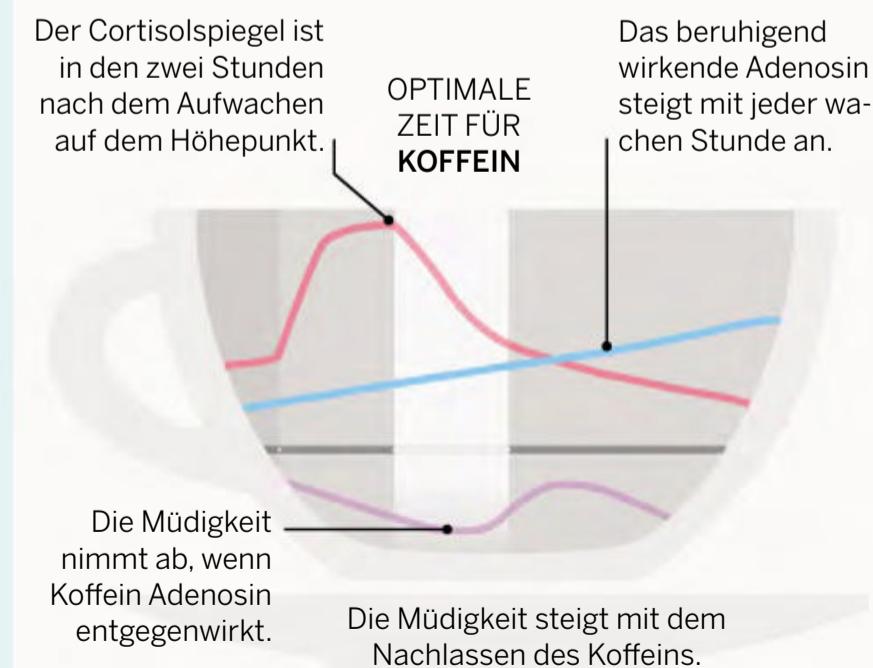
Was bedeutet das für den Morgenkaffee?

Am Morgen erreicht das stimulierende Hormon Cortisol seinen Höhepunkt, das beruhigende Adenosin hingegen

befindet sich auf dem Tiefpunkt. Wer jetzt also einen Kaffee trinkt, verschenkt die hemmende Wirkung des Koffeins auf das Adenosin, wenn dieses noch gar nicht wirklich stark auftritt. Am Ende gießt der Morgenkaffee sogar noch Öl ins Feuer: Das Blockieren des erst schwach vorhandenen, beruhigend wirkenden Adenosins durch einen starken Kaffee oder Tee am frühen Morgen kann zu Angst und Nervosität führen.

Dann kommt es beim Kaffeegenuss auf den Zeitpunkt an?

Ja, richtig. Wer einige Stunden nach dem Aufstehen wartet und das Wachmachergetränk erst genießt, wenn das Cortisol abebbt und das Adenosin allmählich steigt, der kann die belebende Wirkung spüren. Etwa zwei bis vier Stunden nach dem Aufwachen ist der optimale Zeitpunkt, damit das Koffein gute Dienste leistet.



KOFFEINKICK
Am meisten profitieren Sie vom belebenden Koffein in den zwei bis vier Stunden nach dem Aufwachen, wenn das Cortisol abebbt und Adenosin allmählich ansteigt.

LEGENDE

- Cortisol
- Adenosin
- Müdigkeit

IMPRESSUM

„LandGenuss“ ist eine Publikation aus dem Hause
falkemedia.

Verlag

falkemedia GmbH & Co. KG
An der Halle 400 #1, 24143 Kiel
Tel. +49 (0) 431 / 200 766-0
Fax +49 (0) 431 / 200 766-50
E-Mail: info@landgenuss-magazin.de

Herausgeber

Kassian Alexander Goukassian (v. i. S. d. P.)

Chefredakteurin

Amelie Flum (a.flum@falkemedia.de)

Redaktion (redaktion@landgenuss-magazin.de)
Henrike Wölfel, Janika Ewers, Marion Feldhaus,
Nicole Neumann, Alexandra Jürgensen, Bruntje Thielke,
Nicole Benke, Hanna Schliemann

Rezeptservice (rezeptservice@falkemedia.de)

Fotografen dieser Ausgabe

Ira Leoni, Anna Gieseler, Frauke Antholz,
Désirée Peikert, Tina Bumann, Kathrin Knoll

Grafik und Bildbearbeitung

Doro Padilla, Nele Witt, Sara Wegner, Jasmin Gäding

Schlusslektorat

Gabi Hagedorn

Abonnementbetreuung

abo@landgenuss-magazin.de, Tel. +49 (0) 711 / 7252-291
falkemedia Abo-Service, Postfach 810640, 70523 Stuttgart

Mitglied der Geschäftsleitung & Leitung Marketing
Wolfgang Pohl (w.pohl@falkemedia.de)

Anzeigenleitung

Franziska von Unruh (f.vonunruh@falkemedia.de)

Anzeigendisposition

Dörte Schröder (d.schroeder@falkemedia.de)

Mediaberatung

Silja Aicher (s.aicher@aichermediakontor.de)
Tel. +49 (0) 40 / 87 07 44 41, mobil: +49 (0) 172 / 175 61 04
Sascha Eilers (s.eilers@falkemedia.de)
mobil: +49 (0) 151 / 53 83 44 12
Martin Wetzel (Martin.Wetzel@brmedien.de)
Tel. + 49 (0) 2241 / 1774-14, Fax +49 (0) 2241 / 1774-20

Anzeigenpreise

siehe Mediadaten 2022 unter
www.landgenuss-magazin.de/Mediadaten

Produktionsmanagement/Druck

impress GmbH, www.glatzgroup.de/impress

Vertrieb

DMV Der Medienvertrieb GmbH & Co. KG
Meßberg 1, 20086 Hamburg

Vertriebsleitung

Hans Wies, DMV Der Medienvertrieb GmbH & Co. KG
(Hans.Wies@dermedienvertrieb.de)

Bezugsmöglichkeiten

Abonnement, Zeitschriftenhandel, Buchhandel, Bahnhöfe,
Flughäfen, falkemedia-Shop (www.falkemedia-shop.de)

Einzelpreis: 4,99 Euro

Jahresabonnement: 37,90 Euro

Europäisches Ausland zzgl. 7,20 Euro Porto
In den Preisen sind die Mehrwertsteuer und Zustellung
enthalten. Bezogen auf 8 Ausgaben im Jahr. Der Verlag
behält sich die Erhöhung der Erscheinungsfrequenz vor.

Manuskripteinreichung

Manuskripte jeder Art werden gern entgegen-
genommen. Sie müssen frei von Rechten Dritter sein.
Mit der Einsendung gibt der Verfasser die Zustimmung
zum Abdruck des Manuskriptes auf Datenträgern der
Firma falkemedia. Ein Einsenden garantiert keine
Veröffentlichung. Honorare nach Vereinbarung oder
unseren AGB. Für unverlangt eingesandte Manuskripte
übernimmt der Verlag keine Haftung.

Urheberrecht

Alle hier veröffentlichten Beiträge sind urheberrechtlich
geschützt. Reproduktionen jeglicher Art sind nur mit
Genehmigung des Verlages gestattet.

Haftungsausschluss

Für Fehler im Text, in der Anwendung oder bei
Nichtgelingen wird keine Haftung übernommen.

Datenschutz

Jürgen Koch (datenschutzanfrage@falkemedia.de)
falkemedia GmbH & Co. KG, Abt. Datenschutz
An der Halle 400 #1, 24143 Kiel

Bei falkemedia erscheinen außerdem die Publikationen
mein ZauberTopf, So is(s)t Italien, My Healthy Life,
Mein LandRezept, Mac Life, BEAT, DigitalPHOTO,
KIELerLEBEN und BÜCHERmagazin.

© falkemedia, 2022 | www.falkemedia.de | ISSN 2192-2756

VORSCHAU

Die nächste Ausgabe von LandGenuss
erscheint am 5.5.2022



Die Grillsaison ist eröffnet

Ob auf Kohle, mit Gas oder auch Strom: Ein saftiges Steak, würzige Spieße, ein Stück Fisch oder knackiges Gemüse bekommen auf dem Grill ein unverwechselbares Aroma. Wir servieren Ihnen die besten Grillgerichte der Saison – allesamt ganz leicht zuzubereiten – und dazu geniale Salate, Soßen und Dips, mit denen der Genuss toll abgerundet wird.



Endlich Erdbeerzeit!

Rot, saftig und herrlich süß – so lieben wir Erdbeeren. Kein Wunder, dass uns die Rezeptideen für die kleinen Früchtchen nicht ausgehen. Freuen Sie sich auf Kuchen, Konfitüre und vieles mehr.

Feines fürs Picknick

Wir zeigen Ihnen, was Sie beim nächsten Ausflug ins Grüne unbedingt in den Picknickkorb packen sollten. Von Getränken über Salate bis hin zu herzhaftem Gebäck ist für jeden etwas dabei.



Produkte mit geschützter Ursprungsbezeichnung g.U. ist ein Name, der kennzeichnet, dass ein Produkt aus einem bestimmten Ort, Region oder Land kommt und seine Qualität hauptsächlich oder ausschließlich auf die besondere natürliche Umwelt, Tradition und den menschlichen Faktor der Region zurückzuführen ist. Für ein Produkt g.U. erfolgen alle Phasen der Herstellung innerhalb einer begrenzten geographischen Region.

Der Geschmack Europas

Authentischer Griechischer Käse

Der **Feta-Käse g.U.** wird in Griechenland ausschließlich aus Schafsmilch oder einer Mischung aus Schafs- und Ziegenmilch hergestellt. Das milde Mittelmeerklima, die Sonne, die Artenvielfalt und die seltene Flora verleihen der Tierwelt ihre besonderen Eigenschaften, welche ideal sind für die Herstellung der Grundzutat des Käses, d.h. der Milch. Aus diesem Grund hat der **Feta-Käse** einen einzigartigen Geschmack, der unnachahmlich ist.



Feta PDO. Let's get real!



Finden Sie leckere Rezepte
mit Feta g.U. auf unserer Webseite.
www.fetapdo.eu | **fetapdo**

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



MIT MITTELN DER
EUROPAISCHEN UNION
FINANZIERTE KAMPAGNE

DIE EUROPÄISCHE GEMEINSCHAFT
UNTERSTÜTZT KAMPAGEN,
DIE HOCHWERTIGE AGRARPRODUKTE FÖRDERN

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE



NEU

UNSER ANGEBOT FÜR IHRE GESUNDHEIT

Top-Angebot

JETZT
ENTDECKEN!



GESUNDHEIT | ERNÄHRUNG | FITNESS | WELLNESS | BEAUTY

MyHealthyLife

EINFACH GESÜNDER LEBEN



Dr. Matthias Riedl Dr. Anne Fleck

10

IMMUN-TURBOS,
die mich vor Infekten
richtig schützen
Plus: Natürliche
Antibiotika,
die sanft heilen

8

GESUNDHEITS-
BOOSTER,
die ich selbst
aktivieren kann

Viele
Experten-
tipps

Neue
Trends,
aktuelle
Studien

AUF INS NEUE JAHR!

50% MEHR ENERGIE

Mehr Kraft, Ausdauer, Gelassenheit:
Diese 22 Tipps wirken sofort.

21

Rezepte & Gratis-
Low-Carb-Plan
zum Download

Ausgabe 1 · Januar - Februar - März · 2022 · healthylife.de
A 480 C 165.30 CHF 11,90 CHF

Titelfoto: Trunk Archive (1)

Wie gesund ist mein

HERZ?

Mit großem Test für
Klarheit in nur
5 Minuten



GESUNDES HERZ

Wie Sie Ihren Lebensmotor ganz
einfach stärken und schützen können

BESSER LEBEN

Acht Strategien für einen gesünderen
und entspannteren Alltag

ENDLICH SCHLANK

So unterstützen digitale
Helfer Sie beim Abnehmen

Top-Angebot: Bestellen Sie 4 Ausgaben **für 13,90 Euro**

@ healthylife.de/abo

+49 711 / 72 52 291

Abo: HL21ONE