April 2022 – N°4
Deutschland € 4,20

4 196360 004201 04

LECKER

Fürs Osternest:
KLEINE GESCHENKE
aus unserer Küche
S. 90

Buntes Ofengemüse mit Kräuterbällchen „Königberger Art“
S. 18

Die neuen Frühlings-Teller

Wenige Zutaten. Junges Gemüse. Easy gemacht.

Spektakuläre Kuchen für Faule

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

RICHTIG GUTE WEINE AUS DER WEINHEIMAT WÜRTTEMBERG.

Freiheit.

ICH FEIER DICH!

WEIN ★★ HEIMAT ★★ WÜRTTEMBERG

weinheimat-wuerttemberg.de

UND WAS FEIERST DU?

Jetzt mitmachen und gewinnen!

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

HIER BIN ICH WIEDER!

„Natürlich gibt's die Zahnfee und den Weihnachtsmann, was ist das denn für eine Frage?“

Es soll tatsächlich Menschen geben, die nicht an den Osterhasen glauben. Doch spätestens im Mai, wenn sie mit dem Rasenmäher über vergessene Schoko-Eier brettern, müssen sie einräumen: ***Ja, der Osterhase existiert*** *und er hat wieder einen verdammt guten Job gemacht. Egal ob mit oder ohne puschelige Helfer: Wir wünschen fröhliche Feiertage!*

Eure LECKER-Redaktion

Es gibt kein Gericht für das wir kein Rezept haben: lecker.de

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

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

Foto: Stocksy United

LECKER

Inhalt

12

Der große Frühjahrsputz:
Kartoffelsalat-Lookalike mit Tofu-Croûtons

24

An die Waffeleisen:
Quesadilla mit Avocado-Limetten-Schmand

AKTUELL

8 Gruß aus der Küche
Herzhaftes Hasen-Trifle

10 Der große Frühjahrsputz
Das erste junge Gemüse kommt – wir sind bereit

20 Leckerbissen

22 An die Waffeleisen
Das kultige Teil kann so viel, zum Beispiel Pizza backen

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

60 LECKER-Küchenkosmos
Quiz: Wie gut kennst du deinen Kühlschrank?

90 Ich hab hier was versteckt
Geschenke aus der Küche

FÜR JEDEN TAG

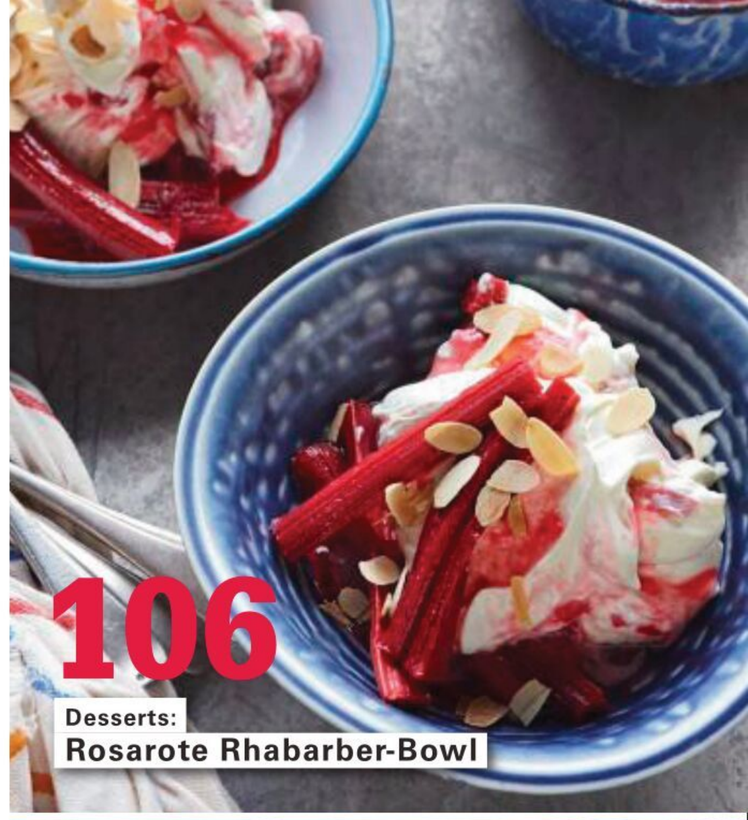
44 Helden des Alltags
Schnell gemacht, aus einem Topf oder zum Mitnehmen

KOCHSCHULE

56 All Eyes on …
Hackbraten „Falscher Hase“

WELLFOOD

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



106

Desserts:
Rosarote Rhabarber-Bowl

48

Helden des Alltags:
Hähnchen-Pilz-Stew mit kleinen Röstkartoffeln

SPECIAL

78 Hering im Pelzmantel
Brunchen auf Russisch: Mit Schichtsalat und viel Seele

SÜSSE SACHEN

92 Backen für Faule
Tricks für schnelle und spektakuläre Osterkuchen

104 Desserts

38

Das Easy-peasy-Menü:
Pulled Chutney-Lamm

80

Hering im Pelzmantel:
Überraschendes Pelmeni-Orakel

POTPOURRI

3 Editorial

6 Schnelle Übersicht

32 Lieb & teuer
Unsere Küchenschätze

42 Survival-Rezept
Der Energie-jetzt!-Dip

55 Die Geister aus dem Kühlschrank
Getrocknete Tomaten

76 Das Deko-Wochenendprojekt
3-D-Osterei aus alten Comics

102 Noch'n Käffchen?

107 Impressum

108 Kolumne
Das letzte Wort hat der Hunger

110 Hausbar & Vorschau

68

Food for glow & flow:
Rübensalat „Little Lunch"

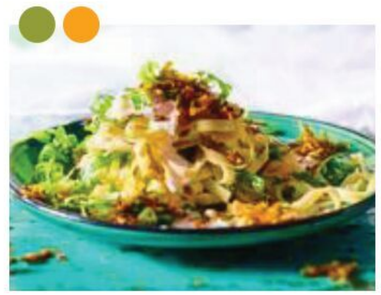
98

Backen für Faule:
Piñata-Gugelhupf mit bunter Füllung

LECKER Übersicht

S. 8 Herzhaftes Hasen-Trifle

S. 12 Kartoffelsalat-Lookalike mit Tofu-Croûtons


S. 14 Lemon-Pasta mit Zuckerschoten-Dukkah

S. 16 Quinoa-Make-over mit Ofenlachs

S. 31 Süße Knusperei auf Carrot-Cake-Art

S. 36 Spicy Tofu-Salat mit Tom-Yum-Dressing

S. 38 Crossover-Braten: Pulled Chutney-Lamm

S. 40 Erdbeer-Swirl „1001 Nacht“

S. 45 Gewürz-Lachs auf Reisnudeln

S. 50 Conchiglioni al forno mit Spinat-Ricotta-Füllung

S. 52 Baked Veggies mit Bacon und Ei

S. 52 Rhabarber-Grieß-Gratin mit Zucker-Kruste

S. 54 Easy-peasy-Flammkuchen-Stulle

S. 56 Saftiger Hackbraten

S. 65 Happy Crostini „Sonne & Meer“

S. 80 Überraschendes Pelmeni-Orakel

S. 82 Allseits beliebter Hering im Pelzmantel

S. 84 Der Party-Hero: würziges Ofen-Hähnchen

S. 86 Besonders feierliche Quarkcreme

S. 88 Traditionelles Osterbrot „Kulitsch“

Yippie: Osterkuchen waren noch nie so einfach ... Ab S. 92

S. 94 Osterkranz mit Rhabarber und Pistazien

S. 96 Biskuit-Layer-Torte im Schäfchen-Look

S. 98 Piñata-Gugelhupf mit bunter Füllung

S. 100 Cheesecake-Träumchen in Himbeer-Pink

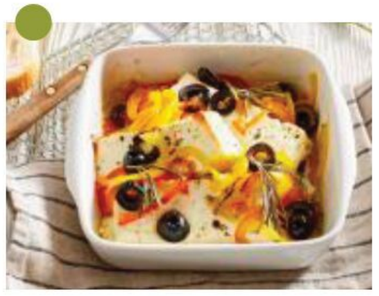
S. 18 Frühlingsberger Klopse

S. 24 Gewaffelte Quesadilla mit Avocado-Schmand

S. 26 Gemüse-Pancake mit Paprika-Salsa

S. 28 Kartoffel-Waffel mit pochiertem Ei

S. 30 Mini-Pizza alla Margherita



S. 45 Ofen-Feta „Der passt immer“

S. 46 Rainbow-Ramen-Bowl mit crispy Chicken

S. 48 Hähnchen-Pilz-Stew mit kleinen Röstkartoffeln

S. 48 Fixer Tortelloni-Salat „Hallo, Frühling!“

S. 49 Quinoa-Risotto mit Paprika und Chorizo

Pizza aus dem Waffeleisen? Na klar! Mehr dazu ab S. 22

S. 66 Veggie-Bolognese in der Linsen-Edition

S. 68 Rüben-Salat „Little Lunch“

S. 70 Orient-Schiffchen mit Joghurt-Minz-Dip

S. 72 Slow-Carb-Pasta mit Kürbiskernpesto

S. 74 Himbeer-Ricotta-Tarte mit Müslistreuseln

S. 76 Das Deko-Wochenend-Projekt

S. 90 Häschen-hüpf-in-den-Mund-Kekse

S. 90 Marshmallows Lemon Fluff

S. 91 Happy-Easter-Gugelchen

S. 91 Frühling-ist-da!-Würze

S. 91 Sirup „Saure Liebe“

S. 105 Zitrusfrische Mini-Cheesecakes

S. 106 Rosarote Rhabarber-Bowl

S. 110 Carrot on the Rocks

So geht das!

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

Gruß aus der Küche

HOPP, HOPP, HURRA – KOMMT DOCH ZUM BRUNCH!

Foto: House of Food

Herzhaftes Hasen-Trifle

Für 4 Gläser: 1 gelbe Paprika würfeln. Aus **4 Scheiben Toast** je 2 Hasenohren herausschneiden. **1 EL Butter** erhitzen, Hasenohren darin 1–2 Minuten rösten. **400 g Frischkäse „light", 1–2 EL Zitronensaft** und **50 ml Wasser** verrühren. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Creme und Paprika abwechselnd in 4 Gläser (à 150 ml) schichten, dabei mit Paprika abschließen. Hasenohren an den Glasrand stecken. Mit **Basilikum (z. B. Bubikopf)** bestreuen.

Natürlich besser leben.

Mit dem **natürlich hohen Hydrogencarbonat-Gehalt von 1.846 mg/l** neutralisiert Staatl. Fachingen STILL überschüssige Säure im Magen und unterstützt so die Säure-Basen-Balance. Angenehm im Geschmack leistet es damit einen wertvollen Beitrag zu einem gesunden, unbeschwerten Leben.

STAATL. FACHINGEN

Das Wasser. Seit 1742.

Klimaneutral Unternehmen
ClimatePartner.com/14828-2012-1001

Anwendungsgebiete: Staatl. Fachingen STILL regt die Funktion von Magen und Darm an, fördert die Verdauung und hilft bei Sodbrennen. Es fördert die Harnausscheidung bei Harnwegserkrankungen, beugt Harnsäure- und Calciumoxalatsteinen vor und unterstützt die Behandlung chronischer Harnwegsinfektionen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie das Etikett und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand der Information: 01/2013. **Fachingen Heil- und Mineralbrunnen GmbH · Brunnenstraße 11 · 65626 Fachingen · www.fachingen.de**

DER GROSSE FRÜHJAHRS-PUTZ

*Wir feudeln den Winter-Blues einfach vor die Tür. Den freien Platz füllen wir mit **knackigem Saisongemüse und frischen Kräutern** – herrlich leicht und voller Power-Vitamine. Da bringen wir die Speisekammer doch gleich mal mit auf Vordermann!*

Foto: House of Food

Low Carb
Veggie

KARTOFFELSALAT-LOOKALIKE MIT TOFU-CROÛTONS

Die Frühlingsversion des Klassikers wird erfrischend leicht angemacht – und überrascht mit Kohlrabi und viel gesunder Petersilie

ca. 40 Minuten · einfach · Portion ca. 410 kcal · E 15 g · F 31 g · KH 15 g

Zutaten für 4 Personen

Salz, Pfeffer, Zucker
3 Kohlrabi (à ca. 350 g)
100 g Mayonnaise
150 g Joghurt
100 ml Gewürzgurkenfond
100 g Gewürzgurken
1 hart gekochtes Ei
6 Stiele Petersilie
1 Bund Radieschen
2 Snack-Gurken
20 g Panko (japanische Semmelbrösel)
175 g Räuchertofu
2 EL Öl

1 Reichlich Salzwasser (ca. 1 TL pro Liter) aufkochen. Kohlrabi schälen, halbieren und ca. 20 Minuten darin köcheln.

2 Inzwischen **für das Dressing** Mayonnaise, Joghurt und Gurkenfond glatt rühren. Gewürzgurken fein würfeln. Ei pellen und fein würfeln. Petersilie waschen, Blätter fein hacken und die Hälfte mit Ei und Gewürzgurke ins Dressing rühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

3 Die Radieschen waschen und das zarte Grün beiseitelegen. Die Radieschen in Scheiben schneiden. Gurken waschen, in dünne Scheiben schneiden.

4 Restliche Petersilie mit Panko mischen. Den Tofu in kleine Würfel schneiden und mit der Panade mischen.

5 Kohlrabi kalt abschrecken, abtropfen und ca. 5 Minuten abkühlen lassen. In Scheiben schneiden. Mit Radieschen, Gurken und Dressing mischen. Mit Radieschengrün auf einer Platte anrichten.

6 Öl in einer Pfanne erhitzen. Tofu darin knusprig braten und über den Salat streuen.

DAS GROSSE AUSMISTEN

Schritt eins: Alles muss raus. Und zwar aus den Schränken. *Nicht selten tauchen dabei Gewürze oder Konserven auf, von denen wir ganz vergessen haben, dass wir sie besitzen – manchmal sogar in mehrfacher Ausführung. Fehlkäufe („das wollte ich immer schon mal probieren") besser gleich verschenken. Lebensmittel, die dringend wegsollen (wie das letzte Glas Rotkohl oder solche nahe dem Mindeshaltbarkeitsdatum), neben den Herd stellen, sonst sind sie nächsten Winter noch da. Fällt ein Produkt durch seltsamen Geruch oder Schimmel auf, schnell weg damit.*

Foto: House of Food

LEMON-PASTA MIT ZUCKERSCHOTEN-DUKKAH

Bye-bye, schwere Sahnesoße! Wir sind ganz verliebt in diese Zitronenpasta in Frischkäsecreme und mit orientalischem Würz-Gemüse-Mix

ca. 25 Minuten · einfach · Portion ca. 550 kcal · E 19 g · F 19 g · KH 75 g

Zutaten für 4 Personen

400 g Nudeln (z. B. Tagliatelle)
Salz, Pfeffer, Edelsüßpaprika
2 Knoblauchzehen
50 g Rucola
½ Bio-Zitrone
125 g Zuckerschoten
5 Stiele Zitronenthymian
2 EL Sesam
1 EL Fenchelsamen
5 EL Olivenöl
200 g leichter Frischkäse

1 Nudeln in kochendem Salzwasser (1 TL Salz pro Liter) bissfest garen. Inzwischen Knoblauch schälen, in feine Scheiben schneiden. Rucola waschen und kleiner zupfen. Die Zitrone heiß waschen, trocken tupfen und Schale fein abreiben. Saft auspressen.

2 **Für das Dukkah** Zuckerschoten waschen und quer in feine Streifen schneiden. Thymian waschen und die Blätter abzupfen. Sesam und Fenchel in einer Pfanne ohne Fett rösten. Mit Zuckerschoten, Sesam, ½ TL Paprika, 1 TL Salz und etwas Pfeffer mischen.

3 Nudeln abgießen und dabei ca. 150 ml Kochwasser auffangen. Öl im Nudeltopf erhitzen. Knoblauch darin goldbraun rösten. Zitronenschale zufügen. Mit Zitronensaft ablöschen. Nudeln, Rucola sowie etwa 50 ml Kochwasser zugeben und untermischen. Das restliche Nudelwasser mit Frischkäse glatt rühren und mit der Lemon-Pasta anrichten. Zum Schluss das Dukkah darüberstreuen.

JETZT WIRD REINEGEMACHT!

Schritt zwei: Nachhaltig wischen. *Aufgerissene Tüten oder verschüttete Getreideflocken können Ungeziefer anziehen. Diese besser in Zukunft verschließen oder in schicke Gefäße umfüllen (siehe Tipps S. 17). Regale und Schubladen mit selbst gemachtem Essigreiniger – Verhältnis Essig zu Wassser 1 : 2 – feucht auswischen. Die ungebetenen Gäste mögen den Essiggeruch nicht und meiden solche Stellen.*

Foto: House of Food

Veggie

QUINOA-MAKE-OVER MIT OFENLACHS

Mit Erbsen und Bärlauch erhält Quinoa ein knackig-aromatisches Update. Dazu fruchtig marinierter Lachs und Paprika-Salsa – fix in 30 Minuten auf dem Tisch

ca. 30 Minuten · einfach · Portion ca. 690 kcal · E 42 g · F 25 g · KH 75 g

Zutaten für 4 Personen

200 g Quinoa
2 Limetten (davon 1 Bio)
150 g Aprikosenkonfitüre
Chiliflocken, Salz
Ras el Hanout (orientalische Gewürzmischung)
2 EL Sesamöl
ca. 2 EL Sojasoße
600 g Lachsfilet (Stück; ohne Haut)
1 rote Paprikaschote
1 rote Zwiebel
200 g TK-Erbsen
1 kleines Bund Bärlauch
150 g griechischer Joghurt

1 Quinoa in einem Sieb kalt abspülen. Mit ½ l Wasser in einen Topf geben, bei starker Hitze aufkochen, dann zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 13 Minuten bissfest köcheln.

2 Inzwischen **für die Marinade** Bio-Limette heiß waschen und die Schale fein abreiben. Beide Limetten auspressen. Limettenschale und Hälfte Saft, Konfitüre, 1 TL Chili, Öl und 2 EL Sojasoße verrühren.

3 Lachs trocken tupfen und in 4 gleich große Stücke schneiden. In einem flachen Bräter oder auf einem Blech mit der Hälfte der Marinade bestreichen. Backofengrill einschalten (240 °C). Lachs auf der zweiten Schiene von oben ca. 7 Minuten grillen.

4 **Für die Salsa** Paprikaschote waschen, Zwiebel schälen, beides fein würfeln und mit übriger Konfitüren-Marinade verrühren. Mit Limettensaft und Sojasoße abschmecken.

5 Gefrorene Erbsen zur Quinoa in den Topf geben und ca. 2 Minuten weitergaren. Den Bärlauch waschen und fein schneiden. Mit etwa 2 EL Limettensaft und etwas Salz unter die Erbsen-Quinoa rühren. Joghurt mit 2 EL Wasser verrühren, leicht salzen und mit Ras el Hanout würzen. Den Joghurt-Dip mit Erbsen-Quinoa und Papika-Salsa zum Lachs servieren.

ÜBERSICHTLICH AUFBEWAHREN

Schritt drei: Neue Behälter für offene Packungen suchen. *Aber natürlich nur für die Lebensmittel, die wir behalten möchten. Der Vorteil durchsichtiger Gefäße: Man erkennt sofort den Inhalt und wie viel davon noch da ist. Beschriften ist aber dennoch eine gute Idee, um nicht vor jeder Kochsession den Ist-das-Salz-oder-Zucker?-Test machen zu müssen. Und um das Verfallsdatum immer im Auge zu haben. Umfüllen ist zu aufwendig? Angebrochene Tüten mit einem Clip verschließen, kleinere Tütchen (wie Backpulver oder Nüsse) in eine größere Dose packen.*

Foto: House of Food

FRÜHLINGSBERGER KLOPSE

Der Hack-Klassiker, ganz easy gemacht: Die Bällchen backen mit Spargel und Möhren im Ofen und kommen erst zum Schluss in die leichte Weißwein-Béchamel-Soße

ca. 50 Minuten · einfach · Portion ca. 540 kcal · E 34 g · F 32 g · KH 25 g

Zutaten für 4 Personen

1 Brötchen (vom Vortag)
300 ml Milch ▪ 2 EL Kapern
2 Lauchzwiebeln
500 g Hackfleisch (halb Rind, halb Kalb) ▪ 1 Ei (Gr. M)
Salz, Pfeffer, Muskat
500 g grüner Spargel
500 g zarte Bundmöhren
200 ml trockener Weißwein
2 EL Olivenöl ▪ 3 EL Butter
1 gehäufter EL Mehl
200 ml Gemüsebrühe
evtl. 1 Kästchen Shiso-Kresse
Backpapier

1 **Für die Klopse** Brötchen waagerecht halbieren und in Milch einweichen. Inzwischen Kapern fein hacken. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in sehr feine Ringe schneiden. Mit Hack, Ei, ca. ¼ TL Salz und etwas Pfeffer in eine Schüssel geben.

2 Brötchen gut ausdrücken (Milch für die Soße beiseitestellen), fein zerdrücken und unter die Hackmasse kneten. 12–16 kleine Bällchen daraus formen. Auf eine Seite eines mit Backpapier belegten Blechs setzen.

3 **Für das Gemüse** Spargel waschen, Enden abschneiden. Dickere Stangen längs halbieren. Möhrengrün auf ca. 1 cm kürzen. Möhren waschen, schälen und längs halbieren. Mit Spargel, 2 EL Weißwein, Öl und etwas Salz in einer Auflaufform mischen. Zu den Klopsen auf das Blech geben. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 240 °C/Umluft: 220 °C) ca. 20 Minuten backen

4 **Für die Béchamel** Butter in einem Topf schmelzen. Mehl zugeben und ca. 3 Minuten unter Rühren anschwitzen. Übrigen Wein nach und nach unterrühren. Beiseitegestellte Milch und Brühe zugeben. Die Soße unter Rühren aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Bällchen kurz hineingeben. Mit Ofengemüse anrichten. Eventuell mit Kresse bestreuen.

GRÜPPCHENBILDUNG ERSPART DAS SUCHEN

Schritt vier: Schränke wieder einräumen. *Häufig verwendete Zutaten stellen wir nach vorn, genau wie Produkte, die bald ablaufen. Wer Kategorien bildet wie „für Pasta“ oder „zum Backen“ oder Konserven mit Konserven paart, wird nie wieder verzweifelt suchen. Fehlt es an Extra-Stauraum? Ein knallbunter Rollwagen macht gut Laune, passt in jede Nische und ist super für oft genutzte Lieblingszutaten.*

Foto: House of Food

TITEL-REZEPT

Leckerbissen

TSCHÜSS, WINTER-GRAU – HALLO, JUNGES GRÜN! UNSERE NEUEN LIEBLINGE BRINGEN DEN FRÜHLING MIT INS HAUS

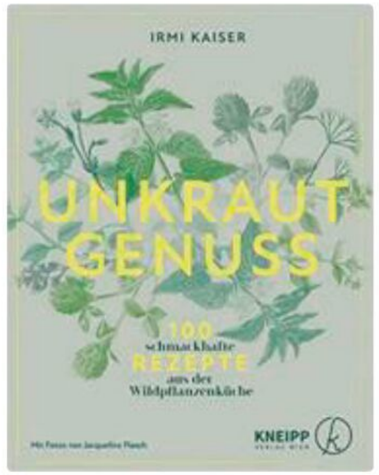
Aus gutem Holz

Die europäische Antwort auf exotisches Kokoswasser wird jedes Jahr im Frühling aus Birken gezapft. ÖselBirch fermentiert den mineralstoffhaltigen Saft und gibt noch Minze dazu. Echt fresh. 35,99 €*/ 12 x 0,33 l über avocadostore.de

Is(s) doch kein Käse

Auch wenn der Mini-Laib aus Cashews nicht Käse heißen darf: Wir finden die vegane Alternative mit Bärlauch-Note trotzdem ziemlich cheesy. 5,99 €*/100 g über drmannahs.com

Bunte Wiese: Brotteller mit Wildblumendekor; 19 € über rosenthal.de



Kraut euch!

Irmi Kaiser macht aus Gänseblümchen Frühlingssuppe und aus Gundelreben Gesichtswasser. Regionaler und saisonaler geht's kaum! „Unkraut Genuss", Kneipp Verlag Wien, ab dem 28.3. für 28 €

DIE HÄLT 'NE WEILE

Grüner Kickstart

Heizt den Stoffwechsel an und holt uns aus dem Winterschlaf: Die Jalapeño-Soße im XXL-Format (1 Gallone = 3,8 l) reicht garantiert bis zum Sommer. 72,95 €* über tabasco.de

Wake-up-Cup

Der Kaffee aus dem Land der tausend Hügel kitzelt uns mit dem Geschmack nach süßem Rhabarber und Mandarinen wach wie die Frühlingssonne. Am besten schmeckt der „Ruanda Gitega" aus dem Handfilter. 13,50 €*/250 g über mokcoffee.be

Ausgewogen

Kriegt jedes Kraut und sogar Gemüse klein: Das Wiegemesser (ca. 30 cm lang) liegt dank des breiten Griffs aus nachhaltiger Weizenfaser und Kunststoff super in der Hand. Von Eva Solo, 29,95 €* über nordicnest.de

Breadly in Love

Die beste Begleitung für das erste Picknick draußen: Basilikum-Grissini von Joice, 2,95 €*/150 g über jordan-olivenoel.de

Flower-Power

Ab Mitte März pflanzen wir am liebsten Klee in Garten und Blumentopf. Die zarten grünen Blättchen schmecken super im Salat oder Kräuterquark. Aus den rosaroten Blüten machen wir Kräuterbutter oder Tee – oder wir nehmen sie als hübsche Deko fürs nächste Teller-Foto auf Insta …

* Zzgl. Versandkosten

Foto: PR, Shutterstock

Foto: Getty Images; Illustration: Shutterstock

Wo steckt denn nur das Waffeleisen?

JEDE WETTE: WENN DAS KULTIGE TEIL WIEDER AUFGETAUCHT IST, BEKOMMT ES EINEN SONDERPLATZ IN EURER KÜCHE. ES KANN NÄMLICH AUCH QUESADILLAS, KARTOFFELPUFFER, PIZZA ...

Gewaffelte Quesadilla

MIT AVOCADO-LIMETTEN-SCHMAND

FÜRS KLEINE MEXIKO-FEELING: TORTILLAS INS WAFFELEISEN SCHUBSEN, SAMTIGEN DIP DAZU, FERTIG!

ca. 40 Minuten · einfach · Stück ca. 340 kcal · E 13 g · F 22 g · KH 23 g

Zutaten für 8 Stück

je 100 g Emmentaler und Cheddar (Stück)
160 g Jalapeños (in Ringen; Glas)
8 Weizentortillas (Wraps; ca. 320 g)
8 Scheiben Bacon
1 Avocado
1 Knoblauchzehe
1 EL Schmand
2 EL Limettensaft
Salz, Pfeffer
1 rote Zwiebel
5 Stiele Petersilie
Öl für das Waffeleisen

1 Beide Käsesorten reiben und mischen. Je 1–2 EL Jalapeñoringe auf einer Tortillahälfte verteilen. Käse gleichmäßig darüber verteilen. Tortillas zusammenklappen.

2 Ein eckiges Waffeleisen (mit doppelter Waffelfläche; ca. 15 x 18 cm) erhitzen und mit Öl einpinseln. Je 1 gefüllte Tortilla mit 1 Scheibe Bacon hineinlegen. Waffeleisen verschließen. Tortilla darin ca. 4 Minuten knusprig backen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 80 °C/Umluft: 60 °C) warm halten, bis alle Tortillas gebacken sind.

3 Avocado halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch aus der Schale lösen und mit einer Gabel zerdrücken. Knoblauch schälen und fein hacken. Mit Schmand und Limettensaft unter die Avocado rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Zwiebel schälen und fein würfeln. Petersilie waschen und grob hacken. Quesadilla-Waffeln mit Avocadocreme, Zwiebelwürfeln sowie der Petersilie anrichten.

BUTTER ODER ÖL?

Vor jeder Portion das Waffeleisen noch mal einfetten, damit nichts anklebt. Dafür am besten einen Silikonpinsel nehmen – der ist hitzebeständiger als der klassische Küchenborstenpinsel. Bitte keine Butter verwenden, sie verbrennt zu schnell. Ideal sind geschmacksneutrale, Fette, die Hitze aushalten, wie Erdnuss-, Sonnenblumen- oder Rapsöl. Alternativ geht auch hitzebeständiges Butterschmalz.

Foto: House of Food; Illustration: Shutterstock

Gemüse-Pancake

MIT PAPRIKA-SALSA

FRÜHSTÜCK, MITTAG- ODER ABENDESSEN? WIR FINDEN: DIE HERZHAFTEN VEGGIE-WAFFELN PASSEN IMMER!

ca. 45 Minuten · einfach · Portion ca. 510 kcal · E 16 g · F 27 g · KH 49 g

Zutaten für 4 Personen

je 1 kleine rote, gelbe und grüne Paprikaschote
1 Zwiebel
3 EL Zitronensaft
3 EL + etwas Olivenöl
Salz, Pfeffer, Zucker
75 g Parmesan (Stück)
6 Stiele Basilikum
1 Zucchini (ca. 300 g)
100 g weiche Butter
3 Eier (Gr. M) ▪ 200 g Mehl
1 TL Backpulver
50 g zarte Haferflocken
250 g Buttermilch
Öl für das Waffeleisen

1 **Für die Salsa** Paprika putzen, waschen und klein würfeln. Zwiebel schälen und fein würfeln. Mit Paprika, Zitronensaft und 3 EL Olivenöl mischen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

2 **Für den Waffelteig** Hälfte Käse fein reiben und Rest hobeln. Basilikum waschen, Hälfte Blätter klein schneiden. Die Zucchini waschen und das Fruchtfleisch rundherum bis zu den Kernen grob raspeln.

3 Butter mit den Schneebesen des Rührgeräts cremig rühren. Eier nacheinander im Wechsel mit je 1 EL Mehl unterrühren. Rest Mehl, Backpulver, Haferflocken, ½ TL Salz und geriebenen Käse mischen. Mit Buttermilch unter die Butter-Ei-Creme rühren. Zucchini und klein geschnittenes Basilikum unterheben.

4 Ein Herzwaffeleisen erhitzen und mit Öl einpinseln. Insgesamt ca. 8 Waffeln backen, dafür je 2–3 EL Teig auf der Waffeleisenfläche etwas verstreichen. Jeweils 3–5 Minuten backen. Im heißen Ofen (E-Herd: 80 °C/Umluft: 60 °C) warm halten, bis der Teig aufgebraucht ist. Mit Salsa, den übrigen Basilikumblättern und gehobeltem Käse anrichten.

GUTES EISEN GESUCHT?

Wer nur einen gelegentlichen Einsatz plant, für den ist auch ein einfaches Modell ausreichend. Achten sollte man auf diese drei Merkmale: Antihaftbeschichtung (für leichte Reinigung), rutschfeste Füße und die Länge des Stromkabels (die sind oft erstaunlich kurz). Wer mit Kindern backt: Wärmeisolierte Geräte verringern die Verbrennungsgefahr.

Foto: House of Food; Illustration: Shutterstock

Veggie

Veggie

Kartoffel-Waffel

MIT POCHIERTEM EI

REIBEKUCHEN MAL ANDERS: QUADRATISCH, CRISPY, SCHNELL GEMACHT

ca. 1 Stunde · nicht so schwer · Portion ca. 310 kcal · E 16 g · F 10g · KH 38 g

Zutaten für 4 Personen:

2 Lauchzwiebeln
700 g mehligkochende Kartoffeln
5 Eier (Gr. M)
6 EL Mehl
Salz, Muskatnuss, Pfeffer
3 EL Weißweinessig
Öl für das Waffeleisen

1 **Für das Topping** die Lauchzwiebeln waschen und in feine Streifen schneiden. In eiskaltes Wasser legen und beiseitestellen.

2 **Für den Waffelteig** Kartoffeln schälen und grob reiben. 1 Ei und Mehl unterrühren. Mit Salz und Muskat würzen.

3 Ein eckiges Waffeleisen (mit doppelter Waffelfläche; ca. 15 x 18 cm) erhitzen und ölen. Insgesamt ca. 12 Waffeln backen. Dafür je 1 EL Teig pro Waffelfläche hineingeben und ca. 8 Minuten backen. Fertige Waffeln im heißen Ofen (E-Herd: 80 °C/Umluft: 60 °C) warm halten, bis der Teig aufgebraucht ist.

4 **Für die pochierten Eier** ca. 2 l Wasser mit Essig in einem weiten Topf zum Sieden bringen. 4 Eier jeweils in eine Tasse aufschlagen. Das Wasser umrühren, so dass sich ein Strudel bildet. Eier nachheinander hineingleiten lassen. Eier ca. 4 Minuten gar ziehen lassen – das Wasser soll nicht kochen. Herausnehmen und abtropfen lassen. Mit Lauchzwiebellocken auf den Waffeln anrichten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

WIE PUTZ ICH DAS?

Zum Reinigen nach der Waffelbäckerei das Eisen mit Öl einpinseln, leicht erwärmen (aber bitte nicht voll erhitzen!). Wenn sich der angebackene Teig leicht lösen lässt, mit einem Küchenpapier abwischen. Unser Extratipp: Für die Waffel-Zwischenräume immer noch Wattestäbchen griffbereit in der Küchenschublade haben. Jetzt noch mit einem feuchten Tuch auswischen. Offen trocknen und auskühlen lassen.

Foto: House of Food; Illustration: Shutterstock

Veggie

Mini-Pizza

ALLA MARGHERITA

WIE ZEIGT MAN JEMANDEM SEINE LIEBE? GANZ EINFACH: WAFFELEISEN ANWERFEN

ca. 35 Minuten · einfach · Portion ca. 380 kcal · E 17 g · F 12 g · KH 49 g

Zutaten für 4 Personen

400 g Kirschtomaten
100 g Rucola
1 rote Zwiebel
2 EL Pesto (Glas)
4 EL Weinessig
Salz, Pfeffer
1 Packung Pizzateig (400 g; Kühlregal, z. B. Tante Fanny)
4 EL Tomatenmark
125 g Mozzarella
Öl für das Waffeleisen

1 **Für den Salat** Tomaten waschen und halbieren. Rucola waschen, kleiner zupfen. Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Pesto und Essig verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 **Für die Waffeln** Pizzateig entrollen. Dünn mit Tomatenmark bestreichen. Mozzarella raspeln, darüberstreuen. Den Teig von der langen Seite her aufrollen, Papier entfernen, die Rolle in ca. 2 cm breite Scheiben schneiden.

3 Ein Herzwaffeleisen erhitzen und ölen. Insgesamt 6 große Waffeln backen, dafür je 3 Schnecken im Waffeleisen verteilen. Waffeleisen schließen und die Teigschnecken darin 3–5 Minuten goldbraun backen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 80 °C/Umluft: 60 °C) warm halten. Mit dem Salat und dem Pesto-Dressing anrichten.

Süße Knusperei

AUF CARROT-CAKE-ART

TEIG AUS MÖHREN UND FRÜCHTE ON TOP? JA, DAS GEHT ALS GESUND DURCH

ca. 40 Minuten | einfach

Stück ca. 260 kcal · E 7 g · F 13 g · KH 26 g

Zutaten für ca. 8 Stück:

3 Eier (Gr. M) ▪ Salz

100 g weiche Butter

250 g Mehl ▪ 1 TL Backpulver

250 g Buttermilch

250 g Möhren

evtl. Vanillequark, Obst und Honig zum Anrichten

Öl für das Waffeleisen

1 Eier trennen. Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen. Eigelb und Butter mit den Schneebesen des Rührgeräts cremig rühren. Mehl und Backpulver mischen, mit der Buttermilch unterrühren. Eischnee in 2 Portionen unterheben. Möhren schälen, fein reiben, unter den Teig heben

2 Ein eckiges Waffeleisen (mit doppelter Waffelfläche; ca. 15 x 18 cm) erhitzen und ölen. Auf jede Waffeleisenhälfte ca. 2 EL Teig geben und 3–5 Minuten backen. Im heißen Ofen (E-Herd: 80 °C/Umluft: 60 °C) warm halten, bis der Teig aufgebraucht ist. Nach Belieben mit Quark, Obst und Honig anrichten.

Foto: House of Food; Illustration: Shutterstock

Lieb & teuer

(Aber nur im Herzen)

UNSERE KÜCHEN-SCHÄTZE

Es sind die kleinen Dinge im Leben: Produkte, Rituale oder Rezepte, die den Alltag schöner machen. Diesmal verrät Redakteurin *Lisa Opitz* ihre Lieblinge

Das große Einwecken

„Ich gebe geretteten Lebensmitteln eine zweite Chance als Konfitüre, Chutney oder Pickles. Da ich nicht alles sofort essen kann, brauch ich viiiele **Vorratsgläser**, um alles einzulagern."
Etwa mit Bügelverschluss ab 2,95 € über kilner.shop*

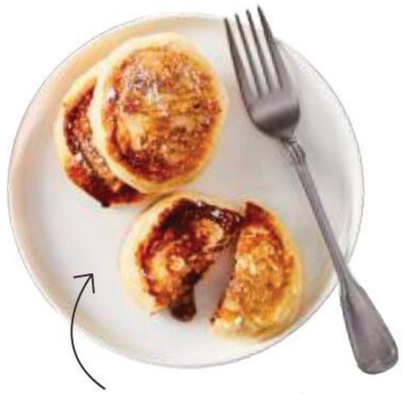
Grün mit Knoblaucharoma

„Während des Studiums habe ich ein **Bärlauch-Paradies** im Wäldchen hinter der Uni entdeckt und im Frühjahr kiloweise gesammelt. Seitdem bin ich großer Fan und mische ihn unter Gnocchi, Quark oder Omelett. Das Beste: Ich spare mir das Knoblauchhacken."

Perfekter To-go-Snack

„Auf meiner Japan-Reise hab ich **Onigiri** in Dauerschleife gefuttert. Meist fehlt mir die Zeit, sie selbst zu machen, dann kaufe ich die gefüllten Reistaschen von Natsu – die kommen nah ans Original."
Für 2,99 €/Stück z. B. bei Rewe

Gibt's in vegan und mit Hühnchen oder Räucherlachs



Ich schmuggle manchmal in jede Teigkugel noch ein Stück Schoki

Pancakes auf Sächsisch

„Mit Zimt-Zucker oder selbst gemachtem Apfelmus: So gab es die **Quarkkeulchen früher bei meiner Oma**. Dafür ½ kg gekochte Kartoffeln durch die Presse drücken. Mit 150 g Quark, 1 Ei, 1 EL Zucker und 150 g Mehl verkneten. Zu kleinen Kugeln formen, etwas flacher drücken und in viel heißem Fett ausbraten."

Ohne die geht morgens nix

„15 Kaffeesorten hab ich zu Hause. Fast jeden Morgen trinke ich eine andere. Daher habe ich mir diese **Handmühle** gegönnt: Von ganz fein für Espresso bis grob für Cold Brew kann sie alles und das in kleinen Portionen."
Von Varia für 102,50 € über variabrewing.eu*

Veganes Must-have

„Ein Freund hat mir vor einiger Zeit **Kala Namak** geschenkt. Seitdem würze ich Rührtofu oder vegane Carbonara mit dem schwefelhaltigen Salz. Dadurch schmeckt es fast wie mit Ei."
Gibt's z. B. von Govinda für ca. 3,70 € im Reformhaus

Honeypot-Revival

„Das **Keramik-Töpfchen** stand früher sonntags auf unserem Frühstückstisch. Meine Eltern haben es letztens aussortiert. Das konnte ich nicht zulassen und habe es mitgenommen. Statt Honig kommt bei mir zwar Zucker rein, aber immerhin wird es weitergenutzt."

* Zzgl. Versandkosten

Foto: House of Food, PR, Istockphoto; Illustration: Kaja Paradiek

NATUR UND MENSCH LEBENSBAUM

NEU

100% BIO.

Ohne Wenn, ohne Aber, ohne Künstlich.

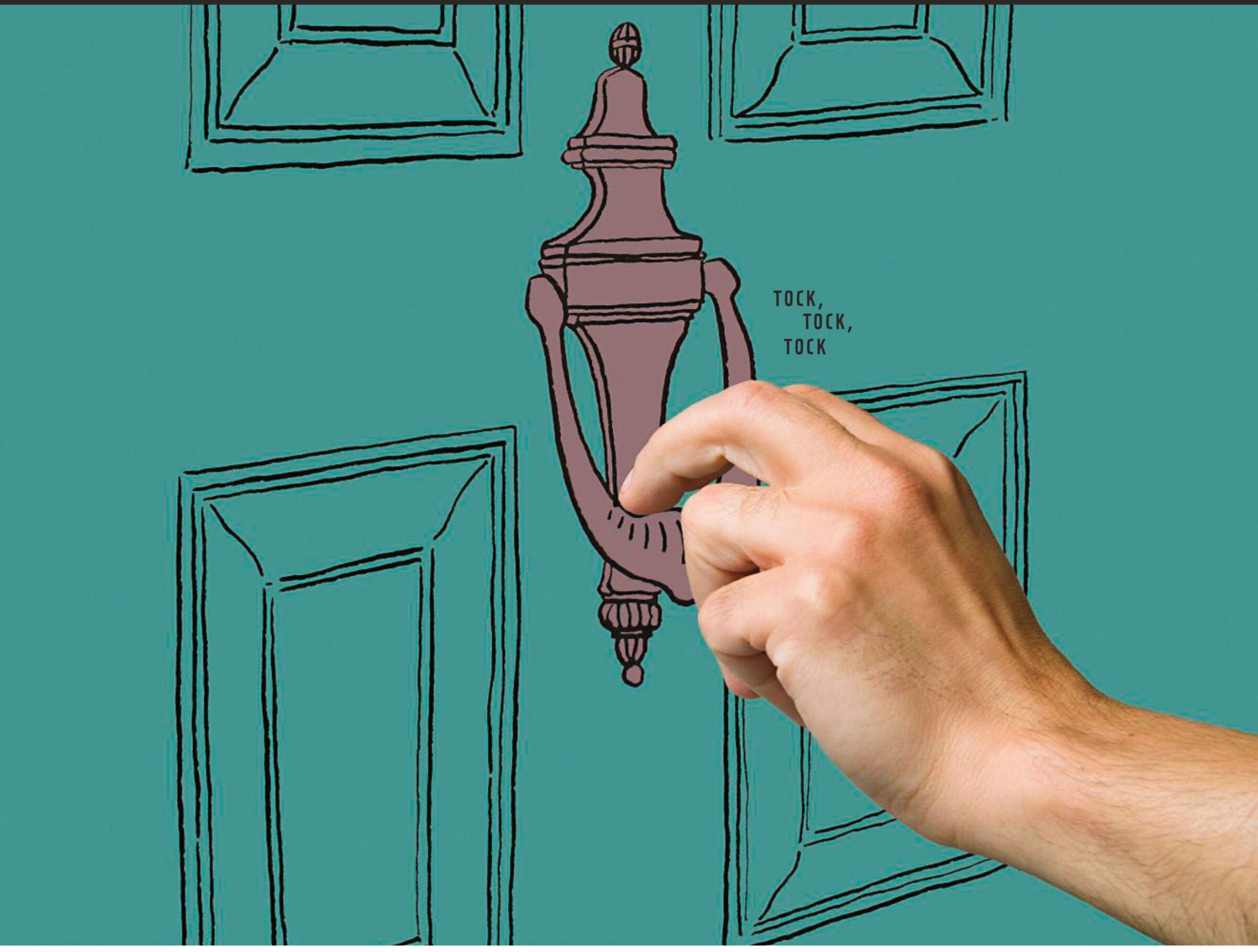
Verleiht Guacamole das gewisse Etwas: unser Guacamolegewürz. In dieser pikanten Mischung geben aromatischer Knoblauch, fruchtige Tomate und scharfer Chili den Ton an. Für eine angenehme Frische sorgt Limette. Erleben Sie die Mexikanische Küche.

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

BIO SEIT 1979

DE-ÖKO-001

we care Working for Sustainability CERTIFIED COMPANY


TOCK,
TOCK,
TOCK

ANKLOPFEN MIT AUSSICHT AUF DREI GÄNGE

Das Easy-peasy-Menü

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

VORSPEISE

Spicy Tofu-Salat
mit Tom-Yum-Dressing

HAUPTGANG

Crossover-Braten:
Pulled Chutney-Lamm

DESSERT

Erdbeer-Swirl
„1001 Nacht"

Foto-Illustration: Getty Images

ZEITPLAN

Am Abend vorher
Dessert: Kokosmilch kalt stellen.
Hauptspeise: Lamm schmoren, Soße einkochen.

Am Morgen
Dessert: Joghurtcreme und Erdbeerpüree zubereiten, in Gläser verteilen und kalt stellen.
Hauptgang: Dip zubereiten.

2 Stunden vorher
Vorspeise: Das Gemüse für den Salat vorbereiten. Dressing zubereiten. Tofu marinieren. Alles abgedeckt kalt stellen.
Dessert: Granatapfelkerne auftauen lassen.

Ca. 15 Minuten vorher
Vorspeise: Tofu anbraten und in der Pfanne warm halten.
Hauptgang: Braten sanft in der Soße erwärmen.

Alle sind da
Yippie – es geht los! Während die Gäste es sich gemütlich machen, die Vorspeise anrichten.

Nach der Vorspeise
Hauptgang: Naan-Brote toasten.

Zeit für das süße Finale
Dessert: Erdbeer-Swirl mit Toppings bestreuen.

WÜRZ-WIKI
Die sauer-scharfe Tom-Yum-Paste ist in Thailand auch eine beliebte Basis für Suppen.

Foto: Are Media Syndication

SPICY TOFU-SALAT
MIT TOM-YUM-DRESSING

Kräftiges Orange und sattes Hellgrün – unser Starter punktet schon mit seinen Gute-Laune-Farben. Für den Extra-Kick sorgen dann noch die kross-würzigen Tofuwürfel

ca. 30 Minuten · einfach · Portion ca. 300 kcal · E 14 g · F 23 g · KH 10 g

Zutaten für 4 Personen

150 g TK-Edamame (ohne Schale; oder Dicke Bohnen)
Salz ▪ 1 Möhre ▪ 1 Handvoll Kresse (z. B. Brunnenkresse)
½ Bund Koriander
1 ½ EL vegane Tom-Yum-Paste (oder grüne Currypaste)
1 TL Sesamöl ▪ 6 EL Olivenöl
1 EL Ahornsirup
2 EL Limettensaft
200 g Natur-Tofu
1 TL gerösteter Sesam

1 Edamame in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten bissfest garen, abgießen und abschrecken.

2 Möhre schälen und in dünne Streifen hobeln. Kresse eventuell waschen. Den Koriander waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen.

3 Korianderstiele hacken und mit Tom-Yum-Paste, Sesam- und Olivenöl, Ahornsirup, und Limettensaft pürieren.

4 Tofu trocken tupfen, würfeln und in eine Schüssel geben. Mit 2 EL Tom-Yum-Dressing vermischen. Eine beschichtete Pfanne erhitzen. Tofu darin unter Wenden 5–7 Minuten goldbraun braten.

5 Edamame, Möhren, Kresse und Tofuwürfel auf Tellern anrichten. Mit Korianderblättchen und Sesam bestreuen. Mit dem restlichen Tom-Yum-Dressing beträufeln.

CROSSOVER-BRATEN:
PULLED CHUTNEY-LAMM

Ein Hoch auf Slow Cooking! Wir müssen zwar etwas warten, aber unsere Geduld wird belohnt mit einem Aroma, das gleichzeitig an Muttis besten Sonntagsbraten und Mumbais Streetfood erinnert

ca. 4 ½ Stunden | nicht so schwer | Portion ca. 700 kcal · E 57 g · F 25 g · KH 59 g

Zutaten für 4 Personen

1 Lammschulter (mit Knochen; ca. 1,4 kg)
Salz, grober Pfeffer, Meersalzflocken
1 EL Olivenöl
200 ml Mangochutney
100 ml Sriracha
2 EL Weißweinessig
1 l Gemüsebrühe
1 Packung Naan-Brot (4 Stück; 240 g)
150 g griechischer Joghurt
evtl. 1 EL Speisestärke zum Binden

1 Fleisch trocken tupfen. Mit Salz würzen. Öl im weiten Bräter erhitzen. Fleisch darin rundherum kräftig anbraten, herausnehmen.

2 150 ml Chutney, Sriracha und Essig verrühren. Ins heiße Bratfett geben, kurz anschwitzen. Ca. 10 Minuten köcheln. Lamm zugeben. Brühe zugießen. Zugedeckt im heißen Ofen (E-Herd: 120 °C/Umluft: 100 °C) ca. 4 Stunden garen, bis das Fleisch weich ist.

3 Lamm aus dem Topf nehmen. Fleisch vom Knochen lösen, grob zerzupfen. Soße durch ein Sieb in einen Topf gießen. Auf ca. 500 ml einkochen. Nach Belieben mit Stärke binden. Fleisch in die Soße geben und sanft erwärmen.

4 Brote im Toaster rösten. Joghurt, Rest Chutney und 1 EL Bratensoße verrühren. Fleisch mit Pfeffer und Meersalzflocken bestreut anrichten. Mit Dip und Brot servieren.

EDITION KLOSTERHOF, 2020, WEINKONVENT DÜRRENZIMMERN
Die Cuvée aus Riesling und Sauvignon Blanc ist der perfekte Sidekick: kräftig genug fürs Lamm, aber dabei sooo fruchtig! Flasche (0,75 l) für 5,60 €* über weinkonvent-duerrenzimmern.de

UNSER BACKPAPIER-HACK

Wir nehmen zum Abdecken des Bräters am liebsten Backpapier: So verdampft die Flüssigkeit besser und die Soße wird noch aromatischer.

LUST AUF ABWECHSLUNG?

Mango, Banane, Heidel- oder Himbeere – in den Mixer darf alles, was schmeckt!

ERDBEER-SWIRL „1001 NACHT"

Überrascht uns gleich zweimal – denn jeder Löffel ist unfassbar cremig und schmeckt wie eine orientalische Praline ...

Foto: Are Media Syndication

ca. 30 Minuten + ca. 14 Stunden Wartezeit · einfach · Portion ca. 370 kcal · E 8 g · F 26 g · KH 22 g

Zutaten für 4 Personen

1 Dose (400 ml) Kokosmilch (ohne Zusätze; 65 % Kokosfleisch)
500 g Erdbeeren ▪ 2 EL flüssiger Honig ▪ 65 g TK-Granatapfelkerne
300 g griechischer Joghurt
4 EL Mandelmus
75 g Pistazien (mit Schale)
1 TL Sesam

1 Kokosmilch über Nacht kalt stellen. **Am nächsten Tag** Erdbeeren waschen und putzen. Hälfte Beeren je nach Größe halbieren oder vierteln und kalt stellen. Rest Beeren mit 1 EL Honig pürieren. Granatapfelkerne auftauen lassen.

2 Von der Kokosmilch die feste Creme, die sich oben abgesetzt hat, abschöpfen (Rest anderweitig verwenden). Mit Joghurt, Mus und 1 EL Honig verquirlen. Erdbeerpüree in Schlieren unterziehen. Creme auf 4 Gläser (à 200 ml) verteilen. Mind. 2 Stunden kühlen.

3 Pistazien aus der Schale lösen, hacken. Swirl kurz vor dem Servieren mit Beeren, Pistazien, Granatapfelkernen und Sesam toppen.

Survival Rezept

ES GIBT MOMENTE IM LEBEN, DA BRAUCHEN WIR SCHNELL EINEN KLEINEN MUNTERMACHER. ETWA, WENN **WIR TROTZ ACHT STUNDEN SCHLAF IMMER NOCH IM ENERGIESPARMODUS VERHARREN.** DIESE FRÜHJAHRSMÜDIGKEIT SCHON WIEDER …

„GIBT NEUE ENERGIE"-DIP FÜR MÖHRCHEN

Erst mal ausgiebig strecken und dann **1 Dose (212 ml) Kichererbsen** abspülen, abtropfen lassen. **½ Bio-Zitrone** auspressen. Zitronensaft, Kichererbsen, **2 EL Olivenöl** und **150 g Buttermilch** in einen hohen Rührbecher geben. **1 Knoblauchzehe** schälen und dazupressen. Mit dem Stabmixer fein pürieren. **3 Löwenzahnblätter** fein schneiden und unterrühren. Mit **Chiliflocken**, **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Schon Löwenzahnblüten gesichtet? Dann zerrupfen und darüberstreuen – ist hübsch und bringt uns (genauso wie die Blätter) durch die enthaltenen Vitamine, Mineral- und Bitterstoffe wieder in Schwung.

Foto: Getty Images; Illustration: House of Food

Helden DES Alltags

MIT SUPERKRÄFTEN REIN
INS KOCHVERGNÜGEN

ABWASCH-HELD

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

DIE SCHNELLE NUMMER

Stoppt den Heißhunger! In höchstens 30 Minuten fertig gekocht.

DOSEN-ZAUBER

Verwandelt praktische Fertigprodukte in gigantisch gute Essen.

MEAL-PREP-STAR

Zum Vorbereiten. Zum Einpacken. Zum Mitnehmen.

BUDGET-LIEBLING

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

Fertig im Nullkommanix:

Gewürz-Lachs auf Reisnudeln

• ca. 25 Minuten • einfach • Portion ca. 540 kcal · E 31 g · F 21 g · KH 53 g

Zutaten für 4 Personen

1 TL 5-Gewürze-Pulver
6 EL Sojasoße
2 TL Sesamöl ▪ 4 Lachsfilets (ohne Haut, à ca. 125 g)
250 g kleine Champignons
250 g breite Reisnudeln
Salz ▪ 4 Stiele Koriander
Backpapier

1 Gewürzmischung, Sojasoße und 1 TL Öl verrühren. Lachs trocken tupfen, Filets in jeweils 3 Stücke schneiden, auf ein Blech mit Backpapier setzen und mit der Marinade bestreichen. Ziehen lassen. Die Pilze putzen und vierteln.

2 Lachs im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 10 Minuten garen. Zwischendurch mit etwas Marinade bestreichen.

3 Inzwischen Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung ca. 4 Minuten garen. Pilze in 1 TL Öl scharf anbraten, mit übriger Marinade ablöschen. Koriander waschen, Blättchen von den Stielen zupfen.

4 Nudeln auf Tellern anrichten. Pilze und Lachs darauf verteilen. Mit Bratsatz beträufeln und mit Koriander bestreuen.

Foto: House of Food; Illustration: Stocksy

Ofen-Feta „Der passt immer!“

• ca. 40 Minuten • einfach • Portion ca. 560 kcal · E 25 g · F 48 g · KH 4 g

Zutaten für 4 Personen

je 1 rote und gelbe Paprikaschote
50 g schwarze Oliven in Scheiben (Glas)
2 Zweige Rosmarin
600 g Feta
Pfeffer
4 EL Olivenöl

1 Paprika putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Oliven abtropfen, mit Paprika mischen. Rosmarin waschen, zerzupfen. Feta grob in Stücke schneiden.

2 Hälfte Paprika-Oliven-Mix in eine Auflaufform (oder 4 Portionsförmchen) geben. Erst Feta, dann Rest Paprika-Mix darauf geben, mit Pfeffer würzen. Rosmarin darauf verteilen, mit Olivenöl beträufeln. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 20 Minuten backen.

Rainbow-Ramen-Bowl mit crispy Chicken

• ca. 45 Minuten • einfach • Portion ca. 670 kcal · E 41 g · F 16 g · KH 85 g

Zutaten für 4 Personen

1 Bund Koriander
1 Pack. Würzpaste „Teriyaki“ (65 g, z. B. von Maggi)
1 Möhre (z. B. lila) ▪ 1 Ringelbete (oder 4 Radieschen)
4 braune Champignons
2–3 Mini-Pak-Choi (ca. 150 g)
3 Lauchzwiebeln
1 rote Peperoni ▪ 5 Eier
Salz, Pfeffer ▪ 50 g Panko (japanische Semmelbrösel)
350 g Hähnchenfilet
2 EL Butterschmalz
ca. 1 l Rinderbrühe
2 Packungen vorgekochte Ramen-Nudeln (à 200 g; z. B. bei Rewe oder im Asiamarkt)
evtl. Sriracha-Soße

1 Korianderblätter abzupfen, Stiele hacken. 200 ml Wasser, Würzpaste und Korianderstiele aufkochen und ca. 20 Minuten ziehen lassen.

2 Möhre, Ringelbete und Pilze in feine Scheiben schneiden. Pak Choi in feine Streifen, Lauchzwiebeln und Peperoni in Ringe schneiden. 1 Ei verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Panko in einen tiefen Teller geben. Fleisch erst in Ei, dann in Panko wenden und leicht andrücken.

3 Schmalz erhitzen. Fleisch darin unter Wenden ca. 6 Minuten braten. Rest Eier ca. 6 Minuten kochen.

4 Brühe zum Teriyaki-Sud geben und aufkochen. Nudeln, Gemüse und Peperoni in Schüsseln verteilen und mit heißer Würz-Brühe übergießen, 1–2 Minuten ziehen lassen. Hähnchen und Ei darauf anrichten. Mit Koriander bestreuen. Nach Belieben mit Sriracha beträufeln.

Foto: House of Food

ANZEIGE

SO SCHÖN ORDENTLICH HIER!

Mit dem Beschriftungsgerät P-touch CUBE haben Sie den besten Helfer für eine optimale Küchenorganisation in der Hand

Wer schon einmal schwungvoll Puderzucker in die Rührschüssel geschüttet hat, aber eigentlich Mehl hinzufügen wollte, weiß, wie hilfreich ein gutes Ordnungs- und Beschriftungssystem in der Küche ist. Einfach ist dabei am effektivsten. Das handliche Beschriftungsgerät P-touch CUBE von Brother ist Ihr persönlicher Assistent für ein übersichtliches und organisiertes Zuhause. Mit seinen zahlreichen Schrift- und Textilbändern in vielen Farben, Mustern und Breiten bis 12 mm können Sie zudem Ihren Alltag richtig aufpeppen und zum Beispiel wunderschöne Etiketten für Selbstgemachtes erstellen: Auch ein schön beschriftetes Geschenk aus der Küche ist Gaumenschmaus und zugleich Hingucker. Die stylischen Editionen des P-touch CUBE in weißem und schwarzem Design bieten eine Vielzahl von Gestaltungs- und Organisationsmöglichkeiten!

Tipp: Der P-touch CUBE Plus druckt sogar bis zu 24 mm breite Etiketten und dank eines integrierten Akkus auch unabhängig von externen Energiequellen.

Weitere Informationen finden Sie unter www.brother.de/startset

Der P-touch CUBE druckt nicht nur Etiketten, sondern auch Textilbänder für individuelle Geschenke aus der Küche

Der P-touch CUBE Plus druckt sogar bis zu 24 mm breite Etiketten.

DESIGN & PRINT APP

Mit der P-touch Design&Print App gestalten Sie die Layouts in Ihrem Smartphone und senden die Daten drahtlos an Ihr Beschriftungsgerät P-touch CUBE. Tippen Sie auf die gewünschte Kategorie. Dann scrollen Sie durch die hinterlegten Etikettenvorlagen und wählen eine aus. Ändern Sie nun den Text und passen Sie die Schriftart an. Sie können auch eine eigene Vorlage entwerfen. Im letzten Schritt übertragen Sie das Design per Bluetooth auf Ihren P-touch CUBE – fertig sind die individuellen Etiketten!

JETZT 30 % SPAREN!

Sichern Sie sich den Preisvorteil! Bis zum 30. April erhalten Sie 30 % Rabatt beim Kauf eines P-touch CUBE Startpakets! Scannen Sie einfach den QR-Code oder besuchen Sie die Webseite

www.brother.de/startset
Rabattcode: STARTSET

Hähnchen-Pilz-Stew

mit kleinen Röstkartoffeln

• ca. 40 Minuten • einfach • Portion ca. 600 kcal · E 43 g · F 33 g · KH 31 g

Zutaten für 4 Personen

600 g kleine Kartoffeln
Salz, Pfeffer ▪ 1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
250 g Champignons
600 g Hähnchenfilet
2 EL Speisestärke
6 EL Olivenöl
200 g Schlagsahne
Thymian zum Garnieren

1 Kartoffeln in Salzwasser ca. 10 Minuten kochen. Zwiebel würfeln, Knoblauch hacken. Pilze in Scheiben schneiden. Fleisch in Stücke schneiden, mit Stärke mischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Kartoffeln abgießen und in eine ofenfeste Form geben. Mit 3 EL Öl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Im heißen Ofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 30 Minuten backen.

3 Inzwischen 3 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch zugeben, darin andünsten und herausnehmen. Pilze darin abraten. Fleisch zugeben und 5–6 Minuten unter Wenden braten. Zwiebel-Mix wieder zugeben. Die Sahne einrühren, aufkochen, ca. 1 Minute köcheln. Stew abschmecken. Mit gerösteten Kartoffeln anrichten. Mit Thymian bestreuen.

Fixer Tortelloni-Salat

„Hallo, Frühling!“

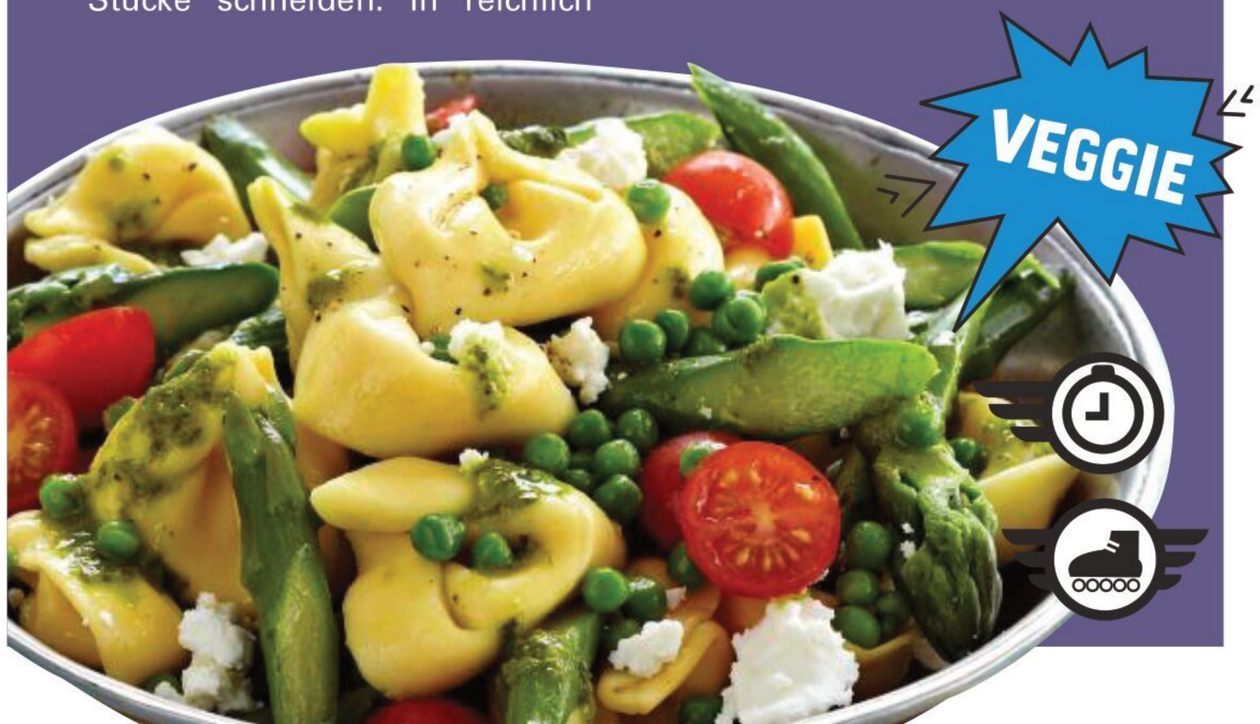
• ca. 30 Minuten • einfach • Portion ca. 550 kcal · E 25 g · F 30 g · KH 46 g

Zutaten für 4 Personen

500 g Käse-Tortelloni (Kühlregal) ▪ Salz, Zucker, Pfeffer ▪ 500 g grüner Spargel ▪ 125 g TK-Erbsen
200 g Kirschtomaten
½ Bio-Zitrone ▪ je ½ Bund Petersilie und Basilikum
100 ml Gemüsebrühe
3 EL Olivenöl ▪ 200 g Feta

1 Tortelloni in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen, abgießen und abtropfen lassen. Spargel waschen und holzige Enden abschneiden. Stangen schräg in ca. 4 cm lange Stücke schneiden. In reichlich kochendes Salzwasser geben, 1 TL Zucker zufügen und ca. 2 Minuten garen. Erbsen zugeben und 3 Minuten mitgaren. Gemüse abgießen. Die Tomaten waschen und halbieren.

2 Zitrone heiß waschen, trocken reiben, Schale abreiben und Saft auspressen. Kräuter waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und hacken. Brühe, Kräuter, Zitronenschale und -saft pürieren, dabei Öl einfließen lassen. Dressing mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Tortelloni, Spargel, Erbsen und Tomaten mischen. Feta darüberbröseln.



Quinoa-Risotto mit Paprika und Chorizo

• ca. 30 Minuten • einfach • Portion ca. 450 kcal · E 14 g · F 18 g · KH 52 g

Zutaten für 4 Personen

1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel ▪ 3 EL Olivenöl
125 g Risotto-Reis
125 g weiße Quinoa
ca. 750 ml Gemüsebrühe
100 ml trockener Weißwein
2 rote Paprikaschoten
50 g schwarze Oliven (ohne Stein) ▪ 50 g Chorizo
Salz, Pfeffer
25 g Parmesanhobel

1 Knoblauch hacken. Zwiebel würfeln. 2 EL Öl im Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Reis und Quinoa zufügen, anschwitzen. Mit Wein ablöschen. Nach und nach Brühe zugießen. Nächste Portion erst zugießen, wenn der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat. Unter Rühren ca. 20 Minuten garen.

2 Inzwischen Paprika putzen und in Streifen schneiden. Oliven halbieren. Chorizo würfeln und in einer Pfanne ohne Fett 3–4 Minuten braten. Herausnehmen. 1 EL Öl in die Pfanne geben. Paprika darin ca. 5 Minuten unter Wenden dünsten. Oliven und Chorizo zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Warm halten.

3 Risotto mit Salz und Pfeffer würzen. Mit der Paprika-Oliven-Mischung auf Tellern anrichten. Mit Parmesan bestreuen.

KLASSIKER MAL ANDERS

Foto: House of Food

Conchiglioni al forno

mit Spinat-Ricotta-Füllung

• ca. 1¼ Stunden • einfach • Portion ca. 700 kcal · E 36 g · F 20 g · KH 90 g

Zutaten für 4 Personen

500 g TK-Spinat
400 g große Muschelnudeln
¼ Bund Petersilie
2–3 Stiele Minze
500 g Ricotta
Salz, Pfeffer, geriebene Muskatnuss
2 Gläser (à 400 g) Tomatensoße „Arrabbiata“
30 g geriebener Parmesan
Öl für die Form
Alufolie

1 Spinat im geschlossenen Topf bei kleiner Hitze auftauen. Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Abgießen, abtropfen und abkühlen lassen.

2 Inzwischen Kräuter waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und hacken. Den Spinat abgießen, gut ausdrücken und ebenfalls hacken. Ricotta, Spinat und gehackte Kräuter verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Ricotta-Masse mit einem Löffel in die Nudeln füllen.

3 Pastasoße in eine geölte Auflaufform gießen. Gefüllte Pasta-Muscheln in die Form setzen und alles mit Alufolie abdecken. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 20 Minuten backen. Folie entfernen und weitere ca. 10 Minuten backen. Herausnehmen und mit Parmesan bestreuen.

VEGGIE

Foto: Are Media Syndication

Fannytastisch, wie einfach Flammkuchen plötzlich geht.

Tante Fanny

Fannytastisch einfach!

JÄHRLICH PRÄMIERT · DLG · WWW.DLG.ORG ·
Preis für langjährige Produktqualität

mit 100 % Dinkel

Baked Veggies mit Bacon und Ei

• ca. 45 Minuten • einfach • Portion ca. 520 kcal · E 18 g · F 36 g · KH 26 g

Zutaten für 4 Personen

6 Riesenchampignons (oder Portobello-Pilze)
1 rote Zwiebel ▪ 4 Stiele Thymian ▪ 2 EL Olivenöl
4 Scheiben Bacon
250 g bunte Kirschtomaten
100 g Blattspinat ▪ Salz, Pfeffer ▪ 4 Eier ▪ 1 Avocado

1 Pilze putzen, evtl. etwas kleiner schneiden. Zwiebel in Spalten schneiden. Thymianblätter abzupfen. Alles in eine Auflaufform geben, mit Öl beträufeln. Im heißen Ofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 10 Minuten backen. Bacon klein schneiden, mit Tomaten in die Form geben. Weitere ca. 5 Minuten backen.

2 Geputzten Spinat untermischen, zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer würzen. 4 Mulden im Gemüse formen, je 1 Ei hineinschlagen. Weitere 10–12 Minuten backen. Avocado in Scheiben schneiden und darauf anrichten. Dazu schmeckt Röstbrot.

Rhabarber-Grieß-Gratin mit Zimt-Zucker-Kruste

• ca. 1 Stunde • einfach • Portion ca. 370 kcal · E 12 g · F 2 g · KH 67 g

Zutaten für 4 Personen

750 g Rhabarber
750 ml Sojadrink
Salz, Zimt ▪ 2 Päckchen Vanillezucker ▪ 75 g + 9 EL Zucker ▪ 90 g Hartweizengrieß ▪ 150 g Sojajoghurt
Fett für die Form

1 Rhabarber waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. In einem Topf Drink und 2 Prisen Salz aufkochen. Vanillezucker, 75 g Zucker sowie Grieß zugeben und unter Rühren aufkochen. Vom Herd nehmen und ca. 5 Minuten quellen lassen.

2 Sojajoghurt unter den Grieß rühren. Hälfte Grießbrei in eine gefettete Auflaufform füllen. Rhabarber darauf verteilen und mit 6 EL Zucker bestreuen. Den übrigen Grießbrei auf den Rhabarber geben. 3 EL Zucker mit etwas Zimt mischen und auf den Grieß streuen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) 30–40 Minuten backen.

Foto: House of Food, Are Media Syndication

DAS ERSTE GESUND-BLEIBE MAGAZIN

Jetzt **Good Health** lesen und Geschenk sichern! Bestellen Sie unter **www.bauer-plus.de/good-health** oder unter **01806/36 93 36***

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

Easy-peasy-Flammkuchen-Stulle

• ca. 20 Minuten • einfach • Portion ca. 590 kcal · E 25 g · F 30 g · KH 50 g

Zutaten für 4 Personen

½ Bund Lauchzwiebeln
8 große Scheiben Roggenmischbrot
200 g Schmand
160 g geriebener Emmentaler
100 g Schinkenwürfel
Pfeffer
4 Gewürzgurken (Glas)
Backpapier

1 Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Brotscheiben nacheinander leicht toasten, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Schmand, Käse, Schinken und ⅔ der Lauchzwiebelringe verrühren. Mit Pfeffer würzen. Die Brotscheiben damit bestreichen.

2 Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 8 Minuten überbacken.

3 Inzwischen Gewürzgurken in dünne Scheiben schneiden. Die Brote aus dem Ofen nehmen und mit den restlichen Lauchzwiebelringen bestreuen. Mit Gurkenscheiben belegen.

Fotos: House of Food

Beim Rauslöffeln frisches Besteck nehmen, dann hält's länger

Die Geister aus dem Kühlschrank

BOO!

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

Im Italien-Urlaub auch schon mal Hausdächer gesehen, auf denen Planen voller Tomatenhälften liegen? Unsere Nachbarn im Süden bestreuen ihre reifen Tomaten mit Meersalz und nutzen die warme Mittelmeersonne, um sie 9 bis 14 Tage zu trocknen. Hinterher werden sie entweder direkt in Öl eingelegt oder noch mit Essig sowie Gewürzen mariniert. Molto bene!

Unfassbar alte Methode

Bereits 12 000 v. Chr. wurde das Sonnentrocknen von Lebensmitteln in nahöstlichen und orientalischen Kulturen genutzt. Entscheidend dafür ist die geografische Lage, denn es braucht direkte Sonneneinstrahlung und eine niedrige Luftfeuchtigkeit. Bis heute ist es die beste Methode, um hohe Nährstoffverluste zu vermeiden und viele Aromen zu erhalten.

BESONDERE FÄHIGKEITEN

Das Dörrgemüse ist ein Allrounder für Salate: Egal ob mit Nudeln, Gnocchi, Rucola oder Kichererbsen. Getrocknete Tomaten pimpen aber auch wunderbar cremige Soßen, Eintöpfe, Sandwiches oder einen pikanten Osterzopf auf.
Rezept auf lecker.de/pikanter-osterzopf

Wie lange dauert der Spuk?

Fast ewig – solange die Tomaten verschlossen sind. Sie verlieren aber mit der Zeit ihr Aroma. Ein offenes Glas kann im Kühlschrank noch locker 4 Wochen verweilen. Die Tomaten sollten dabei komplett mit Öl oder der Marinade bedeckt sein.

Schreckgespenst Deckel

Im Deckel können Weichmacher stecken, die durch das Öl herausgelöst werden. Verschlüsse mit einem blauen Dichtungsring sind weichmacherfrei – sie werden oft bei Bio-Produkten eingesetzt. Ist vor dem Öffnen aber leider nicht zu erkennen...

Foto: House of Food; Illustration: House of Food

„Oooh, lecker! Ich glaube, Mutti hat endlich mal wieder Hackbraten gemacht! Zum Glück ist das ein falscher Hase, ein echtes Hoppelhäschen hätte ich gerettet und als Haustier zum Kuscheln mit in mein Zimmer genommen!“

„Wettrennen nach Hause? Der Gewinner bekommt das beste Stück!“

Haben den Braten schon gerochen: Silke und ihr Bruder Lars 1979

All Eyes on …

SAFTIGER HACKBRATEN

Für unsere Grafikerin Silke schmeckt nichts so sehr nach Kindheit wie ihr Lieblings-Braten – dank Muttis Rezept gelingt der ohne großes Hickhack

ca. 1½ Stunden | einfach | Portion ca. 620 kcal · E 32 g · F 49 g · KH 14 g

Zutaten für 6 Personen

1 Brötchen vom Vortag
1 Zwiebel ▪ 1 kg gemischtes Hackfleisch ▪ 2 Eier (Gr. M)
1 EL Ketchup ▪ 1 TL Tabasco
Salz, Pfeffer ▪ 2 Packungen (à 100 g) Bacon ▪ 4 Stiele Thymian ▪ 50 ml Ahornsirup
Backpapier

1 Brötchen in einer Schüssel mit kaltem Wasser bedecken und ca. 10 Minuten einweichen. Zum Beschweren einen kleinen Teller auf das Brötchen legen. Danach aus der Schüssel nehmen und gut ausdrücken.

2 Inzwischen Zwiebel schälen und fein würfeln. Mit Hack, Eiern, Ketchup und Tabasco in eine große Schüssel geben. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Brötchen zerzupfen und zur Hackmasse geben.

3 Hack mit den Händen oder mit den Knethaken des Handrührgeräts gut verkneten (s. Tipp auf Seite 58). Mit Salz und Pfeffer abschmecken (beim Metzger darf Hack nur am Tag der Herstellung verkauft werden, man kann es daher auch bedenkenlos roh essen).

4 Hackmasse auf einem mit Backpapier belegten Blech zu einem 20–25 cm langen Laib formen. Rundherum mit Bacon umwickeln, die Speckscheiben sollten dabei leicht überlappen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) 50–60 Minuten garen.

5 Nach ca. 30 Minuten den Braten mit etwas Ahornsirup bestreichen und mit Thymian belegen. Weitergaren und alle ca. 10 Minuten erneut mit Ahornsirup bestreichen. Hackbraten aus dem Ofen nehmen und auf einer Platte anrichten. Dazu schmeckt Ofengemüse (s. Tipp auf Seite 58).

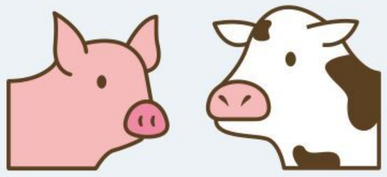
WAS IST DENN NUN EIN FALSCHER HASE?

AUCH WENN SICH DER MYTHOS HARTNÄCKIG HÄLT: SELBST OHNE EIN EI IN DER MITTE IST EIN HACKBRATEN EIN ECHTER „FALSCHER HASE“.

Foto: House of Food, privat

BRATEN-KNIFFE AUS SILKES TRICKKISTE

„Ziel der Mission: Er soll richtig schön saftig sein – und zwar so, dass wir gar keine Soße dazu brauchen. Wer trotzdem nicht ohne kann, greift statt zur Fertigpulver-Tüte lieber zum Passata-Glas und kocht 'ne fixe Tomaten-Tunke."

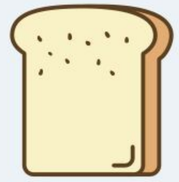


GEMISCHTES DOPPEL

Für Hackbraten geht bei mir nur Hackfleisch „halb und halb". Also die Hälfte Rinderhack (das ist schön mager und gibt den richtigen Biss) und die Hälfte Schweinehack (das macht den Braten durch den höheren Fettanteil schön saftig). **Außerdem gilt:** je feiner das Hack, desto besser bleibt der Braten nachher beim Backen in Form.

KNETEN, KNETEN, KNETEN …

Mindestens 5 Minuten lange massiere ich die Hackmasse kräftig durch – erst wenn nichts mehr an den Fingern klebt, ist's genug. **Keine Lust auf Handarbeit?** Dann geht es natürlich auch mit den Knethaken des Handrührgeräts.



FÜR DIE HALTBARKEIT

Eingeweichtes Brot oder eine fein geriebene Pellkartoffel sind super Bindemittel und sorgen dafür, dass die Masse später beim Garen nicht auseinanderfällt. **Auch hilfreich:** Die geformte Masse vor dem Garen ca. 1 Stunde kühl stellen.

ALLE(S) AUF EIN BLECH

Um mir Abwasch zu sparen, gare ich auch die Beilagen gleich mit im Ofen. **Meine Favoriten:** Kartoffel-Wedges (die letzten ca. 20 Minuten mitgaren) und Kirschtomaten (ca. 10 Minuten). Im Sommer nehme ich geviertelte Paprika und Zucchini (ca. 20 Minuten), im Herbst auch mal Fenchel- (ca. 30 Minuten) und Kürbisspalten (ca. 20 Minuten).

ICH NEHME AM LIEBSTEN BIO

… aus der Frischetheke. Zum einen natürlich wegen der besseren Haltungsbedingungen für die Tiere. Abgepacktes Hackfleisch wird oft mit Sauerstoff behandelt, damit es länger frisch aussieht, und mit Wasser gestreckt. Das merkt man nachher beim Braten: Tritt viel Wasser aus, hat das Fleisch keine gute Qualität.

SILKE MÖLLER
Grafikerin

BRATEN AUS DER FORM

ALS GUGELHUPF
Eine Gugelhupfform mit Bacon auslegen, etwas Hack einfüllen, dann Feta (die Tiefe der Form ist super für Füllungen) und das übrige Hack. Anschließend einfach im Ofen backen, stürzen und sich darüber hermachen.

ALS OSTERLAMM
Wieso nicht ein falsches Schaf oder einen kleinen Hasen machen?
Zu Ostern gare ich den Braten in einer Lamm- oder Häschen-Backform – sieht wirklich lustig aus! Die Garzeit ist dann um 10–15 Minuten kürzer.

ALS KASTENKUCHEN
Perfekt für alle, die es klassisch-puristisch mögen oder Braten-Newcomer sind. Mit einer Kastenform kann eigentlich gar nichts schiefgehen und der Braten kommt wohlgeformt aus dem Backofen.

Foto: ddp images, privat, Falk Töpfer, Stockfood; Illustration: Insa Krebs

KLEINE BISSEN FÜR WISSENSHUNGRIGE

Braten in der Röhre? Dann heißt es jetzt warten – in der Zwischenzeit kommen diese Fun-Facts auf den Tisch

RÖMISCHER VORFAHRE
Über den ersten Hackbraten schrieb Marcus Gavius Apicius in seiner Kochsammlung aus dem 3./4. Jahrhundert. Darin werden gehackte Fleischreste mit Wein und Brot verarbeitet – echtes Leftover-Food also.

DER BRATEN AUS DEM MEER
Forscher haben kürzlich eine bisher unbekannte Meereskreatur entdeckt. Das Weichtier hat aufgrund seines ulkigen Aussehens den Kosenamen „wandernder Hackbraten“ bekommen.

Der Sänger **„MEAT LOAF“** *(dt.: „Hackbraten“) bekam eine Hälfte seines Namens im zarten Alter von vier Tagen: Weil sein Gesicht so rot war, nannte sein Vater ihn „Meat“.*

DER ERSTE BURGER?
Es wird gemunkelt, dass Hamburger Einwanderer ein „Rundstück warm“, also ein Brötchen mit warmem (Hack-)Braten, mit nach Amerika brachten und so dem bekannten Fast Food seinen heutigen Namen gaben.

LEGENDEN ZUFOLGE WAREN HASEN NACH DEM ZWEITEN WELTKRIEG VOM AUSSTERBEN BEDROHT, MAN ***STELLTE SIE UNTER ARTENSCHUTZ.*** FÜR „HASENBRATEN“ NAHM MAN DANN EINFACH HACKFLEISCH ...

Wer es lieber fleischlos mag, sollte unbedingt mal in Dresdens veganem Restaurant **„FALSCHER HASE“** vorbeischauen und den Nussbraten mit Knusper-Gnocchi und grünen Bohnen bestellen. Wir finden: eine wirklich leckere Mogelpackung!

WIE GUT KENNST DU DEINEN KÜHL-SCHRANK?

Na, bereits Best Buddys oder noch am Anfang der Beziehung? Mach den Test und finde heraus, wie viel du wirklich schon von deinem Küchengerät weißt …

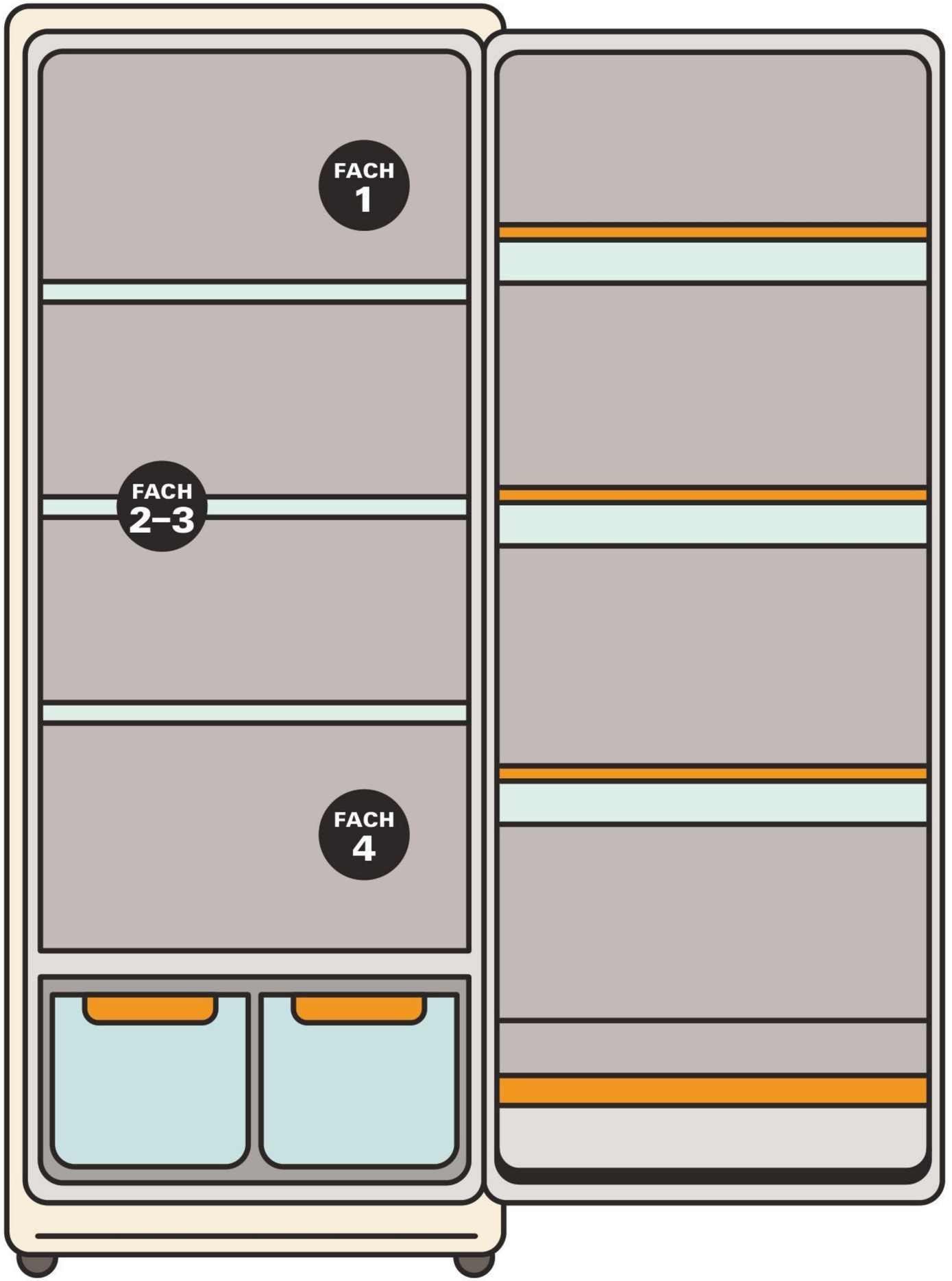


Illustration: Insa Krebs

1 Richtig oder falsch? Die Temperatur im Kühlschrank ist überall gleich

A *Richtig – nur so bleiben alle Lebensmittel frisch*

B *Falsch – gemäß den Gesetzen der Thermik sinkt warme Luft nach unten*

C *Falsch – gemäß den Gesetzen der Thermik sinkt kalte Luft nach unten*

2 Die EU empfiehlt eine Kühltemperatur von …

A *5 °C*
B *3 °C*
C *10 °C*

3 In welchem Fach würdest du Hackfleisch lagern (s. Abbildung)?

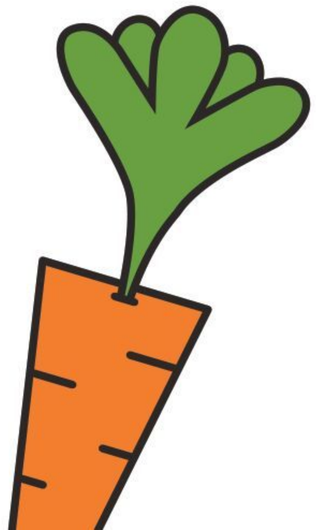
A *Auf jeden Fall oben – Fach 1*
B *Fach 2–3: die goldene Mitte*
C *Unten im Fach 4, wo sonst?*

4 Was würdest du in das obere Fach 1 packen?

A *Die leckeren Nudelreste*
B *Meinen Lieblings-Käse*
C *Das letzte Bier*

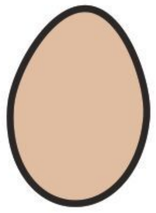
5 Welches Gemüse gehört nicht in den Kühlschrank?

A *Die Möhren*
B *Die Salatgurke*
C *Der knackige Salat*



6 In der Tür fühlen sich am wohlsten …

A *Milch, Eier, Soßen und Saft*
B *Milch, Soßen, Saft und Limonade*
C *Eier, Soßen, Saft und Limonade*

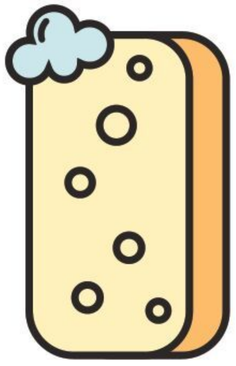


7 Mein Kühlschrank mag es am liebsten …

A *Voll! Bei mir geht gerade noch so die Tür zu …*
B *Gut gefüllt mit Köstlichkeiten*
C *Fast leer – ich gehe eh lieber zum Take-away*

8 Wie oft sollte der Kühlschrank gereinigt werden?

A *Alle 4–6 Wochen*
B *Alle 6 Monate reicht*
C *1 x im Jahr, ich habe wirklich Besseres zu tun!*



Die **AUFLÖSUNG** gibt's auf der Folgeseite ▶

KLEINE ZEITREISE

Die ersten bekannten **Kühlaufzeichnungen liegen mehr als 3000 Jahre zurück.** *Schon damals wussten die Menschen, dass sich bestimmte Lebensmittel an einem kühlen Ort bzw. in Verbindung mit Eis länger halten.*

Carl von Linde gilt als Erfinder des Kühlschranks: *Seine Kältemaschine, die auf den Gesetzen der Wärmelehre basiert, war ein wichtiger Meilenstein auf dem Weg zum heutigen Haushaltsgerät.*

In den 1950er-Jahren **feierte der moderne Kühlschrank seinen Durchbruch**: *Etwa 80 % der US-Haushalte besaßen da schon ein Kühlgerät.*

AUFLÖSUNG

RICHTIG: 1 C

Innerhalb eines Kühlschranks gibt es unterschiedliche Temperaturzonen.

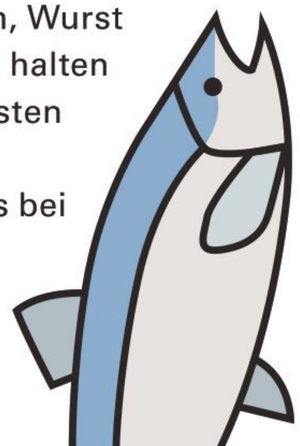
Das ist physikalisch bedingt, da kalte Luft eine höhere Dichte als warme hat und daher nach unten sinkt. Nur das Gemüsefach wird durch die Schubfächer vor der absinkenden kalten Luft geschützt.

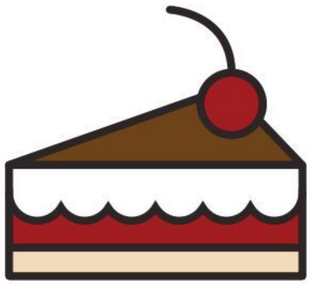
RICHTIG: 2 A

*Die EU empfiehlt eine **Kühlschrank-Temperatur von 5°C**. Hierzulande gelten 7°C als ausreichend. Diese Werte entsprechen in der Regel den Stufen 1 und 2 eines herkömmlichen Kühlschranks mit siebenstufigem Drehregler.*

RICHTIG: 3 C

LEICHT VERDERBLICHE LEBENSMITTEL wie rohes Fleisch, Fisch, Wurst und Geflügel halten sich im kältesten Fach (4) des Kühlschranks bei ca. 2°C am längsten.





RICHTIG: 4 A

*Im oberen Fach (ca. 6–8°C) fühlen sich neben unseren **Speiseresten** auch Geräuchertes, Kuchen, Konfitüre sowie eingelegte Lebensmittel (z. B. Oliven) wohl. Käse und andere Milchprodukte gehören übrigens in Fach 2 und 3.*

RICHTIG: 5 B

EINIGE GEMÜSE wie Paprika, Bohnen, Zucchini, Gurken und Tomaten verlieren im Kühlschrank schnell ihr Aroma. Auch **SÜDFRÜCHTE** wie Mango, Banane und Zitrusfrüchte mögen die kalten Temperaturen nicht.

ACHTUNG:
Angeschnittenes Obst und Gemüse gehört immer ins Kühlgerät!

RICHTIG: 6 C

Eine der **WÄRMSTEN ZONEN** im Kühlschrank ist die Tür. Hier schwankt die Temperatur zwischen 10 und 15°C. Für empfindliche Milchprodukte wie Frischmilch ist das zu warm, sie halten sich in den mittleren Fächern (bei 4–5°C) am längsten.

RICHTIG: 7 B

Ideal ist ein gut gefüllter Kühlschrank,

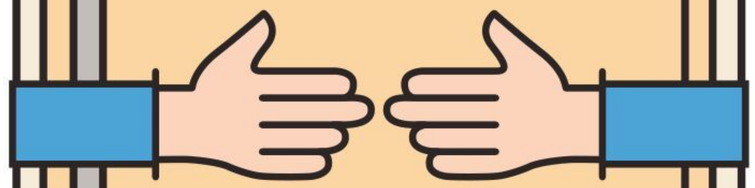
der noch genug Platz zur Luftzirkulation hat. Ist das Kühlgerät hingegen zu voll, lässt die Kühlleistung nach. Ein zu leeres Gerät dagegen wärmt sich beim Öffnen der Tür schneller auf.

RICHTIG: 8 A

*Auch wenn es mühsam ist: **Der Kühlschrank sollte alle 4–6 Wochen gereinigt werden,** denn es entstehen schnell unangenehme Gerüche, Keime, Bakterien oder Schimmel. Zum Putzen eignet sich ein Gemisch aus Zitronensäure oder Essig mit Wasser (Verhältnis 1 : 2).*

ALLE RICHTIGEN ANTWORTEN ZUSAMMENGEZÄHLT? **DU UND DEIN KÜHLSCHRANK SEID …**

7 bis 8 richtige Antworten
EIN TRAUMPAAR
Wow, du kennst deinen Kühlschrank ja wirklich in- und auswendig!



5 bis 6 richtige Antworten
PARTNERS IN CRIME
Not bad, dein Kühlschrankwissen ist schon ganz schön beeindruckend.

3 bis 4 richtige Antworten
BFF LIGHT
Okay, das ist für den Anfang nicht schlecht – aber da geht noch was …

0 bis 2 richtige Antworten
FLÜCHTIGE BEKANNTE
Nicht aufgeben! Es ist nie zu spät, sein Wissen etwas aufzufrischen.

Illustration: Insa Krebs

Der Frühling kann kommen!

Jetzt im Handel!

Jetzt 3 Hefte **kochen & genießen** für nur 7,50 € statt 11,40 € testen und Geschenk sichern!
Bestellen Sie unter **www.kochen-und-geniessen.de/abo** oder unter **01806/36 93 36***.

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

FOOD FOR glow & flow

AUSGEWOGENE UND NÄHRSTOFFREICHE GERICHTE, DIE IHNEN GUTTUN

HAPPY CROSTINI
„SONNE & MEER“

Kirschtomaten, Sardinen, Zitrone: Her mit dem Geschmack, der an Sommerurlaub in Italien erinnert!

ca. 30 Minuten · einfach · Stück ca.

290 kcal · E 14 g · F 13 g · KH 30 g

Zutaten für ca. 8 Stück

8 Sardinen (in Öl; ohne Kopf) ▪ 80 g Kapernäpfel (Glas) ▪ 2 Knoblauchzehen Schale von ½ Bio-Zitrone + 1 EL Saft ½ Bund Basilikum ▪ 60 ml Olivenöl Fenchelsamen, Meersalz, Pfeffer ▪ 800 g Kirschtomaten (z. B. gelbe) ▪ 8 Scheiben (à ca. 40 g) Ciabatta ▪ *Backpapier*

1 Sardinen und Kapern abtropfen. Knoblauch hacken. Mit Zitronenschale und -saft, Basilikum, 50 ml Öl und ca. ¼ Kapern pürieren. Je 1 TL Fenchelsamen und Salz im Mörser zerstoßen. Fisch mit Salz-Mix einreiben.

2 Tomaten auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Unter dem heißen Backofengrill (ca. 220 °C) ca. 10 Minuten grillen. Nach ca. 7 Minuten Sardinen mit aufs Blech geben.

3 Eine Grillpfanne mit Rest Öl auspinseln und erhitzen. Brot darin knusprig rösten. Sardinen evtl. in Stücke schneiden. Crostini mit Tomaten, Sardinen und restlichen Kapern belegen. Mit Basilikum-Würzmix beträufeln.

Foto: Are Media Syndication; Illustration: Getty Images

Veggie
Starke Knochen
dank
EIWEISS AUS LINSEN
Gluten-frei

Foto: Are Media Syndication

VEGGIE-BOLOGNESE
IN DER LINSEN-EDITION

Heute servieren wir Hülsenfrüchte statt Hack: An Würze und Geschmack spart die vegetarische Variante des italienischen Soulfood-Klassikers aber nicht – im Gegenteil!

ca. 30 Minuten · einfach · Portion ca. 590 kcal · E 13 g · F 10 g · KH 108 g

Zutaten für 4 Personen

2 Dosen (à 425 ml) Linsen
1 Bund Basilikum
2 Knoblauchzehen
2 Zwiebeln
2 EL Öl
1 Dose (850 ml) Tomaten
Salz, Pfeffer, getrockneter Oregano
400 g glutenfreie Spaghetti
50 g Parmesan (Stück)

1 Linsen abspülen und abtropfen lassen. Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen und die Hälfte hacken. Knoblauch und Zwiebeln schälen, fein würfeln bzw. hacken.

2 Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten. Linsen mit gehacktem Basilikum sowie Tomaten dazugeben und aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Unter gelegentlichem Rühren ca. 15 Minuten köcheln.

3 Inzwischen Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Käse reiben.

4 Bolognese mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken. Nudeln abgießen und auf Teller verteilen. Bolognese daraufgeben. Mit Rest Basilikum, Parmesan und Pfeffer bestreuen.

Green up your life!

Klima-Held dank saisonalem Gemüse sowie pflanzlichem Frischkäse

CO_2-Fußabdruck: 267 g pro Portion

RÜBEN-SALAT „LITTLE LUNCH“

Einfach am Vorabend zubereiten und am nächsten Mittag aus der Tasche zaubern …

ca. 50 Minuten + Wartezeit | einfach

Portion ca. 330 kcal · E 12 g · F 16 g · KH 30 g

Zutaten für 4 Personen

1 kg kleine, bunte Möhren
2 rote Zwiebeln ▪ 4 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer, Zatar (arabischer Gewürzmix)
1 Dose (425 ml) Kichererbsen
100 g Sauerampfer oder Babyspinat
2 Stiele Minze
6 EL heller Balsamico-Essig
4 EL veganer Frischkäse
4 TL Sesam ▪ *Backpapier*

1 Möhren gründlich waschen und putzen, dabei etwas Grün stehen lassen. Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Beides auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen. Mit 1 EL Öl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Kichererbsen abspülen, abtropfen lassen. Mit 2 EL Zatar und 1 EL Öl mischen. Ebenfalls aufs Blech geben. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 220 °C/Umluft: 200 °C) ca. 30 Minuten backen. Abkühlen lassen.

3 Sauerampfer und Minze waschen, trocken tupfen. Minzblättchen von den Stielen zupfen. Essig und 2 EL Öl verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gemüse und Kichererbsen in 4 Gläser (à 500 ml) schichten. Mit Vinaigrette beträufeln. Mit Frischkäse und Sesam toppen.

Foto: Are Media Syndication

Unser Beitrag zur Verzehrswende.

FOLGE DEM HERZEN

Wir übernehmen Verantwortung und arbeiten täglich daran, unser Sortiment klimafreundlicher zu machen. Folge dem Herzen und wähle, was dir gut schmeckt und dazu noch gut für die Umwelt ist – wie unsere große vegane Vielfalt. So können wir gemeinsam unseren Alltag nachhaltiger gestalten.

Wir ♥ Lebensmittel.

EDEKA

Abwehr-kraft durch VITAMIN C AUS ZUCCHINI

Gut fürs Blut dank EISEN AUS RINDERHACK

Foto:House of Food

ORIENT-SCHIFFCHEN
MIT JOGHURT-MINZ-DIP

Leinen los: Diese süße Zucchini-Flotte, beladen mit Couscous, Hack, Paprika – und natürlich einer ordentlichen Prise 1001 Nacht –, hat unser Foodie-Herz im Nu erobert ...

ca. 45 Minuten · einfach · Portion ca. 580 kcal · E 28 g · F 38 g · KH 28 g

Zutaten für 4 Personen

1 Bio-Zitrone ▪ 100 g Couscous
Edelsüßpaprika, Salz, Pfeffer,
Zimt, gemahlener Kreuzkümmel
1 Zwiebel ▪ 1 gelbe Paprika
½ Bund Minze
4 EL Sonnenblumenöl
400 g Rinderhackfleisch
2 EL Agavendicksaft
4 große Zucchini (à ca. 400 g)
3 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
250 g griechischer Joghurt
Backpapier

SOME LIKE IT HOT!

Dann einfach 1 EL Ajvar (scharfe Paprikapaste) oder Harissa unter den Joghurt-Dip rühren.

1 Zitronenschale abreiben. Couscous mit 200 ml kochendem Wasser übergießen und zugedeckt 3–5 Minuten quellen lassen. Mit 1 TL Edelsüßpaprika und Zitronenabrieb vermengen. Mit Salz würzen.

2 Zwiebel und Paprika fein würfeln. Minzblätter von den Stielen zupfen und hacken. Sonnenblumenöl erhitzen. Zwiebel darin anschwitzen. Hackfleisch zugeben und krümelig braten.

3 Ca. 3 EL gehackte Minze und Paprikawürfel zum Hack geben, weitere ca. 3 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer, ½ TL Zimt und Agavendicksaft würzen. Vom Herd nehmen und den Couscous unterheben.

4 Zucchini längs halbieren und entkernen, dabei auf jeder Seite ca. 1 cm Rand lassen. Zucchinihälften auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und Couscous-Hack-Füllung hineingeben. Füllung etwas andrücken. Mit Olivenöl beträufeln. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 20 Minuten backen.

5 Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Knoblauch hacken. Mit Joghurt, Zitronensaft, der übrigen Minze, Salz, Pfeffer und 1 TL Kreuzkümmel verrühren. Die Zucchini aus dem Backofen nehmen und mit dem Joghurt-Minz-Dip servieren.

Vegan
Schöne Haut
dank
CAROTINOIDEN AUS SÜSSKARTOFFEL
Sattmacher
dank
REICHLICH BALLASTSTOFFEN

Foto: Are Media Syndication

SLOW-CARB-PASTA
MIT KÜRBISKERNPESTO

Da geraten wir ins Schwärmen: Der Italo-Teller mit Vollkorn-Nudeln, Süßkartoffeln, knackigem grünem Spargel und zartem Spinat ist einfach ein Kracher und hält den Blutzuckerspiegel lange auf Kurs

ca. 50 Minuten · einfach · Portion ca. 620 kcal · E 20 g · F 25 g · KH 75 g

Zutaten für 4 Personen

500 g grüner Spargel
2 Süßkartoffeln (ca. 400 g)
6 EL Olivenöl
Salz, Edelsüßpaprika, Pfeffer
250 g Vollkorn-Nudeln
70 g Kürbiskerne ▪ 100 g Blattspinat ▪ 1 Knoblauchzehe
evtl. (veganer) Feta zum Bestreuen
Backpapier

GRÜNER LIEBLING

Die grünen Stangen brauchen wir nicht zu schälen. Und: Sie enthalten mehr Vitamin C, B und Folsäure als die weiße Verwandtschaft.

1 Den Spargel waschen und die holzigen Enden abschneiden. Stangen grob in Stücke schneiden. Süßkartoffeln waschen, in dünne Spalten schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Mit 1 EL Öl, Salz und 1 TL Paprika vermischen. Im heißen Backofen (E-Herd 220 °C/ Umluft 200 °C) ca. 25 Minuten backen. Spargel ca. 5 Minuten vor Garzeitende zugeben.

2 Inzwischen Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen.

3 Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett 2–3 Minuten rösten, herausnehmen. Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Knoblauch schälen und hacken. Mit Hälfte Spinat, 5 EL Öl und den Kürbiskernen, bis auf 1 EL zum Bestreuen, im Universalzerkleinerer pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Nudeln abgießen, dabei das Kochwasser auffangen. Nudeln, ca. 125 ml Kochwasser und Kürbiskernpesto zurück in den Topf geben, durchschwenken.

5 Pasta mit Spargel, Süßkartoffelspalten und Rest Spinat anrichten. Mit übrigen Kürbiskernen bestreuen. Nach Belieben etwas Feta darüberbröseln.

Ohne Zucker
Brain Food durch ZINK AUS MANDELN
Augenblicklicher Liebling der REDAKTION

HIMBEER-RICOTTA-TARTE
MIT MÜSLISTREUSELN

Mandeln, Chiasamen und Himbeeren – mit diesen drei Superfoods haben wir definitiv die Lizenz zum Naschen. Was für ein Glück, dass Mineralstoffbomben so lecker schmecken können …

ca. 1 ¼ Stunden + Wartezeit | einfach | Stück ca. 410 kcal · E 10 g · F 33 g · KH 17 g

Zutaten für ca. 12 Stücke

300 g TK-Himbeeren
250 g weiche Butter
100 g Früchte-Müsli (ohne Zuckerzusatz)
2 EL + 100 g flüssiger Honig
6 Eier (Gr. M) ▪ Salz
abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
150 g Ricotta
50 g Chiasamen
200 g gemahlene Mandeln
Fett für die Form

1 Himbeeren auftauen lassen und pürieren. 100 g Butter in einem Topf schmelzen und ein wenig abkühlen lassen. Müsli im Universalzerkleinerer feiner hacken. Mit flüssiger Butter und 2 EL Honig krümelig verkneten.

2 Eier trennen. Eiweiß und 1 Prise Salz steif schlagen. 150 g Butter, 100 g Honig und Zitronenschale mit den Schneebesen des Rührgeräts dickcremig rühren. Eigelb und Ricotta unterrühren. Chiasamen und Mandeln mischen, zügig unterrühren. Den Eischnee vorsichtig unterheben.

3 Teig in eine gefettete Springform (26 cm Ø) geben und glatt streichen. Himbeerpüree darauf verteilen. Mit den Streuseln bestreuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) 40–50 Minuten backen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

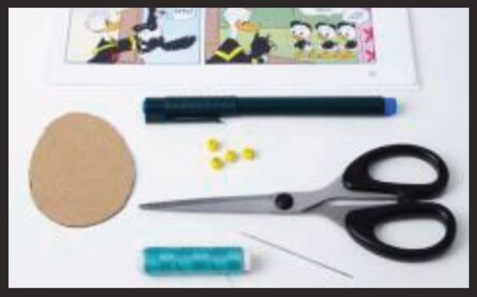
Foto: House of Food

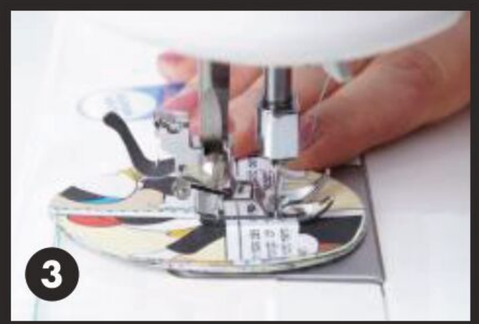
DAS DEKO-Wochenend-PROJEKT

MANCHE COMIC-FANS WERDEN JETZT ENTSETZT DEN KOPF SCHÜTTELN. ANDERE, SO WIE WIR, FINDEN DIE IDEE ZIEMLICH COOL, AUS DEN ALTEN HEFTEN OSTER-DEKO ZU BASTELN

DAS BRAUCHT MAN:

- *Stift*
- *Stück Pappe*
- *Schere*
- *Comic-Heft*
- *Nadel*
- *Nähgarn*
- *Deko-Perlen (eine pro Ei)*





1 Aus einem Stück Pappe mit Stift und Schere eine Schablone in Eiform anfertigen. Anschließend das Motiv mithilfe der Schablone auf die Comicseiten übertragen.

2 Das vorgezeichnete Ei ausschneiden. Pro 3-D-Osterei werden 10-15 der Eier-Blätter benötigt, je nach Dicke des Papiers.

3 Die Eier-Blätter genau übereinanderlegen und vernähen – entweder mit der Hand oder der Maschine. Wer mit der Hand näht, kann die Eier vorher mit Büroklammern zusammenstecken, dann verrutschen sie nicht. Ausreichend Garn für die Aufhängung überstehen lassen und an der schmalen oberen Seite anfangen zu nähen.

4 Ist das Ei mittig vernäht, die Büroklammer entfernen und die einzelnen Blätter jeweils mittig falten und fächerartig zu einem 3-D-Ei formen. Die Perle über die Garnschlinge fädeln und das Ei z. B. am Osterstrauch aufhängen. Und …

Foto: living4media / Taube, Franziska; Illustration: Shutterstock

Macht schon beim Lesen glücklich.

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

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

BRUNCH AUF RUSSISCH:

HERING IM PELZMANTEL

Dieser Schichtsalat steht zu allen wichtigen Anlässen auf dem Tisch. Etwa an **Ostern, das in Russland richtig groß gefeiert wird** – sagt unsere liebe Kollegin Olga

Foto: House of Food

„Das Besondere an unseren traditionellen Teigtaschen: Darin stecken Prophezeiungen in Form von kleinen Extrazutaten.“

Wer eine **Bohne** findet, dem wird **Nachwuchs** vorausgesagt.

Ein Stück **Karotte** steht für ein **langes Leben**.

Eine **Gurke** prophezeit einen **neuen Partner.**

Ein versteckter **Pilz** soll **Geldregen** oder **Erfolg im Büro** versprechen.

Und eine **getrocknete Aprikose** steht für eine **schöne Reise.**

ÜBERRASCHENDES PELMENI-ORAKEL

Eigentlich sind die runden Nudelteigtäschchen nur mit Hack gefüllt. Doch manchmal steckt noch etwas Zukunftsweisendes drin …

ca. 1 Stunde + ca. 1 Stunde Wartezeit | nicht ganz ohne | Portion ca. 330 kcal · E 15 g · F 16 g · KH 32 g

Zutaten für 6–8 Personen

ca. 300 g + etwas Mehl
Salz, Pfeffer
1 Ei (Gr. M)
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
300 g gemischtes Hack
70 g Schlagsahne
3 Lorbeerblätter
400 g TK-Erbsen
1 Bund Dill
50 g Butter
1–2 EL Weißweinessig

1 **Für den Teig** 300 g Mehl und ½ TL Salz in einer Schüssel mischen. Ei und 100 ml kaltes Wasser zugeben, mit den Knethaken des Rührgeräts ca. 5 Minuten zu einem glatten Teig verkneten (klebt der Teig zu stark, noch ein wenig Mehl zufügen). Zugedeckt bei Zimmertemperatur ca. 1 Stunde ruhen lassen.

2 **Für die Füllung** Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. Mit Hack und Sahne verkneten. Masse mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Nudelteig dritteln. Nacheinander auf etwas Mehl ca. 2 mm dünn ausrollen und jeweils 20–22 Kreise (à ca. 7,5 cm Ø) ausstechen. Je 1 TL Füllung in die Mitte setzen. Ränder mit Wasser bepinseln. Zu Halbmonden zusammenklappen, dabei die Ränder andrücken. Beide Endpunkte unterhalb der geraden Seite zusammenziehen und aneinanderdrücken, sodass runde Teigtäschchen entstehen.

4 Reichlich Salzwasser mit Lorbeer in einem großen Topf aufkochen. Nudeltäschchen darin ca. 6 Minuten garen. 3 Minuten vor Garzeitende gefrorene Erbsen zugeben und mitgaren.

5 Dill waschen. Dillspitzen kleiner zupfen. Pelmeni vorsichtig abgießen und abtropfen lassen. Mit Butter in Flöckchen, Essig und Dill mischen und sofort servieren.

Das ist übrigens Olga Nizhegorodtseva. Sie kommt aus Moskau und liebt es, an Ostern ihre große Familie um sich zu haben.

Foto: House of Food

„Für Besucher stehen immer ‚Tapatschkis' – Pantoffeln – bereit. Kein Russe würde ein Wohnzimmer mit Straßenschuhen betreten."

ALLSEITS BELIEBTER HERING IM PELZMANTEL

Der Party-Salat aus geschichteten Eiern, Roten sowie Gelben Rüben und dem namensgebenden Speisefisch wird in Russland schon seit über 100 Jahren aufgetischt

ca. 40 Minuten + ca. 1 Stunde Wartezeit · einfach · Portion ca. 490 kcal · E 19 g · F 36 g · KH 21 g

Zutaten für 6–8 Personen

600 g festkochende Kartoffeln
300 g Möhren
Salz, Pfeffer
600 g Matjesfilet
500 g gegarte Rote Bete (vakuumverpackt)
3 rote Zwiebeln
150 g Salatmayonnaise
200 g Schmand
Saft von ½ Zitrone
6 hart gekochte Eier
1 Beet Gartenkresse

1 Kartoffeln und Möhren schälen. Kartoffeln in kochendem Salzwasser 20–25 Minuten garen. Die Möhren nach ca. 10 Minuten Garzeit zugeben und mitgaren. Dann abgießen, kalt abschrecken und auskühlen lassen.

2 Matjes eventuell abspülen, trocken tupfen und in kleine Stücke schneiden. Rote Bete klein würfeln. Die Zwiebeln schälen. 2 Zwiebeln in kleine Würfel, 1 Zwiebel in feine Ringe schneiden.

3 Mayonnaise, Schmand und Zitronensaft glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Eier pellen und grob hacken. Kartoffeln und Möhren jeweils getrennt grob raspeln.

5 Zwiebelwürfel, Matjes, Kartoffeln, Möhren, Eier und Rote Bete in die Salatschüssel schichten, dabei zwischendurch ein paar Mayo-Creme-Kleckse mit einschichten. Mindestens 1 Stunde ziehen lassen. Zum Servieren Kresse vom Beet schneiden, mit den Zwiebelringen auf dem Salat anrichten.

Foto: House of Food

„Wer zu Russen nach Hause eingeladen wird – was eine große Ehre ist –, sollte immer eine kleine Aufmerksamkeit mitbringen. Das können Süßigkeiten, ein Wein oder Blumen sein. Man sollte allerdings nie eine gerade Zahl von Blumen schenken, das würde den Strauß bei uns zum Grabgebinde machen."

„Mit einem einfachen ‚Prost' ist es nicht getan. Ausführliche Trinksprüche sind sehr beliebt. Meistens fängt der Gastgeber an und lädt dann alle anderen dazu ein, es ihm gleichzutun. Als ausländischer Gast sollte man zumindest **‚Sa sdorowje'** (‚Auf eure Gesundheit') beherrschen."

DER PARTY-HERO: WÜRZIGES OFEN-HÄHNCHEN

Das Wichtigste auf der russischen Ostertafel ist der Geflügelbraten. Er wird mit Paprikabutter bestrichen und schön knusprig gebacken. Dazu gibt's frische Röstzwiebeln

ca. 1¾ Stunden · einfach · Portion ca. 510 kcal · E 45 g · F 36 g · KH 2 g

Zutaten für 6–8 Personen

100 g weiche Butter
Edelsüßpaprika
Salz
1 Hähnchen (1,6–1,8 kg)
2 Knoblauchknollen
4 Zwiebeln
3 EL Öl

1 Butter mit 1 EL Paprika und ½ TL Salz verrühren. Hähnchen innen und außen gründlich waschen, trocken tupfen. Mit ca. 4 EL Würzbutter bestreichen und auf ein tiefes Backblech setzen.

2 Knoblauchknollen waschen, quer halbieren und zum Hähnchen auf das Blech legen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 1½ Stunden garen, dabei zwischendurch öfter mit Rest Würzbutter bestreichen.

3 Die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin knusprig braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Salz und Paprika würzen. Hähnchen mit Bratensaft und Knoblauch anrichten. Röstzwiebeln dazureichen. Dazu schmecken Salzkartoffeln.

„Zugegeben, Wodka gehört bei uns einfach dazu, aber auch viel Wein als Symbol für das Blut Christi. Zum Schnaps gibt's meist immer eine Gewürzgurke – die macht ihn bekömmlicher."

IMMER DABEI: GEFÜLLTE EIER

6–8 hart gekochte Eier pellen und längs halbieren. Eigelb herauslösen, durch ein feines Sieb streichen. Mit **3 EL Salatmayonnaise** und **1 TL Senf** glatt rühren. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen und in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen. Creme in die Eihälften spritzen. Zum Servieren mit **ca. 3 EL Kaviar** (von z. B. Stör oder Seehase) toppen.

Foto: House of Food

BESONDERS FEIERLICHE QUARKCREME

Die süßen Kegel heißen „Pascha“ – wie „Ostern“ auf Russisch. Sie werden nur an diesem Feiertag serviert und läuten das Ende der Fastenzeit ein …

ca. 50 Minuten + ca. 16 Stunden Wartezeit · nicht so schwer · Portion ca. 540 kcal · E 26 g · F 29 g · KH 42 g

Zutaten für 6–8 Personen

1 kg Magerquark
125 g weiche Butter
200 g saure Sahne
5 Eier (Gr. M)
200 g Zucker
Mark von 1 Vanilleschote
1 Bio-Orange
1 EL Zitronat
100 g Mandeln (mit Haut)
100 g Sultaninen
Mulltücher

1 **Am Vortag** ein Sieb mit einem sauberen, feuchten Geschirrtuch auslegen, Quark hineingeben. Tuch über dem Quark verschließen und gut ausdrücken. Mit einem Teller abdecken und z. B. mit Konserven beschweren. Im Kühlschrank ca. 4 Stunden abtropfen lassen (Teller darunterstellen).

2 Quark, Butter, saure Sahne, Eier, Zucker und Vanille in einem Topf unter Rühren bei schwacher Hitze 10–15 Minuten zu einer kompakten Masse erhitzen (ca. 80 °C).

3 Quarkcreme in eine Schüssel füllen und abkühlen lassen, dabei öfter umrühren. Orange heiß waschen, Hälfte Schale fein abreiben. Zitronat fein, 80 g Mandeln grob hacken. Beides mit Schale und Sultaninen in die Creme rühren.

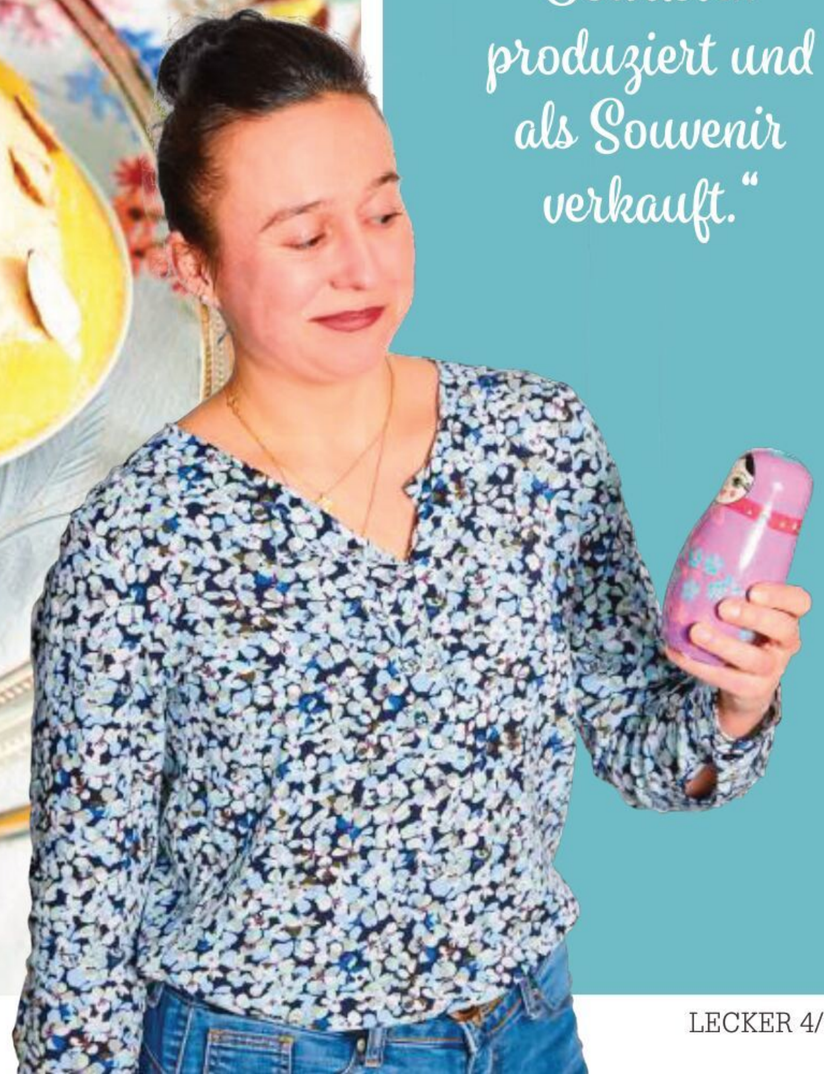
4 6 kleine Tontöpfe mit Loch (à 7–10 cm Ø) mit passend zugeschnittenen Mulltüchern auslegen. Creme einfüllen, fest andrücken und mit Tuch abdecken. Auf eine Platte mit einem Kuchengitter stellen. Die Quarkmasse etwas beschweren. Im Kühlschrank über Nacht abtropfen lassen.

5 **Am nächsten Tag** 20 g Mandeln längs halbieren. Orange so dick schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt ist. Frucht längs halbieren und in Scheiben schneiden. Paschas aus den Töpfen stürzen, Mulltücher entfernen. Mit Orangenscheiben und Mandeln verzieren.

„In Russland wird nicht einfach nur frohe Ostern gewünscht, sondern zum Fest gratuliert: Mit einem Kusswechsel und der Begrüßungformel ‚Christos woskres!‘ (‚Christus ist auferstanden!‘) und der Antwort ‚Woistinu woskres!‘ (‚Wahrhaftig auferstanden!‘).“

Foto: House of Food

„Matroschkas verbindet jeder mit Russland, doch niemand von uns hat sie zu Hause stehen. Das ursprüngliche Kinderspielzeug wird nur für Touristen produziert und als Souvenir verkauft.“



TRADITIONELLES

OSTERBROT „KULITSCH“

Die Hefeküchlein werden gern in Konservendosen gebacken, mit Eischnee und Zuckerperlen verziert und am Ostersonntag mit den Nachbarn getauscht

ca. 1 Stunde + ca. 2 Stunden Wartezeit | einfach
Stück ca. 950 kcal · E 19 g · F 22 g · KH 164 g

Zutaten für 4 Stück

125 ml Milch
½ Würfel Hefe
3 sehr frische Eier (Gr. M)
400 g + etwas Mehl
200 g + 100 g Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
Salz
60 g weiche + etwas Butter
50 g Schmand
50 g Sultaninen
2–3 EL bunte Zuckerperlen
Backpapier, Konservendosen

1 **Für den Teig** Milch erwärmen. Hefe darin unter Rühren auflösen. 2 Eier trennen, Eiweiß kalt stellen. 400 g Mehl, 200 g Zucker, Vanillezucker und 1 Prise Salz in eine Schüssel geben. Hefemilch, Eigelb und 1 Ei zufügen. Mit den Knethaken des Rührgeräts zu einem geschmeidigen Teig verkneten, dabei 60 g Butter und Schmand unterkneten. Zum Schluss die Sultaninen zufügen. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 2 Stunden gehen lassen.

2 Vier ausgewaschene Konservendosen (à 425 ml) fetten und mit Mehl ausstäuben. Teig vierteln, kurz durchkneten und in die Dosen geben. Im vorgeheizten Ofen (200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 40 Minuten backen, dabei nach ca. 25 Minuten abdecken.

3 Osterbrote herausnehmen, ca. 10 Minuten abkühlen lassen und aus den Dosen lösen. Kalt gestelltes Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen, dabei zum Schluss 100 g Zucker einrieseln lassen. Eischneemasse auf die noch leicht warmen Kuchen streichen. Mit Zuckerperlen bestreuen und auskühlen lassen.

„Die Küchlein klappen auch im Muffinblech – die Backzeit beträgt dann ca. 20 Minuten."

Foto: House of Food

OSTERN IN RUSSLAND: OHNE HASE, DAFÜR MIT NACHTMESSE UND VIEL ESSEN

Was unterscheidet das russische Osterfest von unserem? *Zuallererst ist es an einem anderen Tag, denn die orthodoxe und die westliche Kirche benutzen unterschiedliche Kalender. Während in Deutschland dieses Jahr am 17. April Ostern ist, feiern wir das Fest erst eine Woche später.*

Gibt es besondere Rituale? *Bei uns gibt es keinen Osterhasen und wir suchen auch keine Eier. Wir färben sie aber ebenfalls bunt – am liebsten mit natürlichen Farbstoffen wie Zwiebelschalen oder Roter Bete. Bei uns hat Ostern noch viel mit Kirche und alten Traditionen zu tun. Auch die Woche davor ist genau durchgetaktet …*

Es gibt also 'ne ganze Vorbereitungswoche? *Ja, traditionell wird von Montag bis Mittwoch geputzt. Am „sauberen Donnerstag" gehen wir in die Banja (ein Dampfbad), um den Körper reinzuwaschen. Außerdem werden Eier gefärbt und das Osterbrot gebacken. Am Freitag sollte alles erledigt sein, um an Verstorbene zu denken. Und Samstagabend nimmt man die bunten Eier und das Osterbrot mit zur Messe, damit der Priester sie weihen kann. Danach ist die Fastenzeit vorbei und die große Feier beginnt, bei der viel gegessen wird. Denn jetzt gibt es alles, was vorher verboten war …*

Ausstechform z. B. von Städter für 4,50 € über onekitchen.com

ICH HAB DA MAL WAS VERSTECKT

Beim Osterbrunch legen wir unseren Gastgebern doch gern etwas ins Nest – wie diese selbst gemachten Leckereien

HÄSCHEN-HÜPF-IN-DEN-MUND-KEKSE

Für ca. 20 Stück:

300 g Mehl, 100 g Zucker, 2 Prisen Salz, 1 Päckchen Vanillezucker, abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone und **200 g kalte Butter** in Stücken rasch zu einem Mürbeteig verkneten. Flach drücken und zugedeckt ca. 1 Stunde kalt stellen.

Teig auf etwas Mehl 4–5 mm dick ausrollen. Hasen (à ca. 9 cm) ausstechen, auf ein mit **Backpapier** belegtes Blech legen (Teigreste verkneten, ausrollen und ausstechen). Häschen im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) 8–10 Minuten backen.

Luftdicht verpackt bleiben sie mindestens eine Woche so schön soft …

MARSHMALLOWS LEMON FLUFF

Für ca. 25 Stück:

Eine **Form (20 x 20 cm)** mit **Öl** auspinseln. **2 EL Puderzucker** mit **2 EL Stärke** mischen. Form mit 1–2 EL Zucker-Mix ausstäuben. **250 g Puderzucker** in eine Schüssel sieben.

Saft von 1 Zitrone mit kaltem Wasser auf 150 ml auffüllen. Mit **2 Päckchen gemahlener Gelatine** in einem kleinen Topf ca. 2 Minuten quellen lassen. Unter Rühren aufkochen und unter Rühren zum Puderzucker gießen. Sofort mit den **Schneebesen des Rührgeräts** ca. 4 Minuten schaumig aufschlagen. **2 EL Fruchtaufstrich** (z. B. Zitrone oder Mango) in Schlieren unterziehen. Rasch in die vorbereitete Form füllen, mit einem geölten Teigschaber glatt streichen. Ca. 1 Stunde bei Zimmertemperatur trocknen lassen.

Brett mit Rest Zucker-Mix bestäuben. Marshmallowplatte daraufstürzen. Mit einem leicht geölten Messer in Quadrate (ca. 3 x 3 cm) schneiden.

Foto: House of Food, Are Media Syndication, StockFood; Illustration: Shutterstock

HAPPY-EASTER-GUGELCHEN

Für ca. 35 Stück:

60 g Mehl, 60 g Stärke, 125 g Puderzucker, 1 Päckchen Vanillezucker und **2 TL Backpulver** in einer Schüssel mischen. **125 g geschmolzene Butter, 2 Eier (Gr. M), 125 ml Kokosmilch, Schale** und **Saft von ½ Bio-Limette** zufügen. Mit den Schneebesen des Rührgeräts glatt rühren.

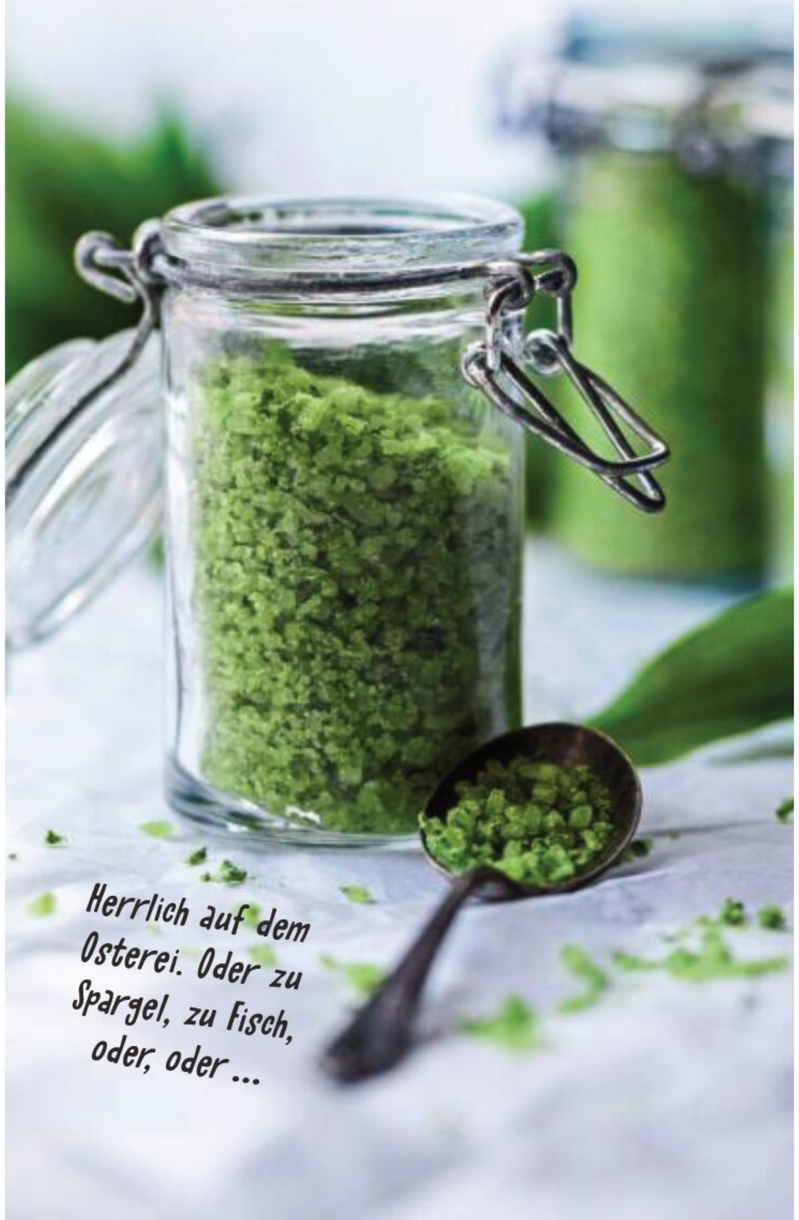
Mulden eines Gugelhupfkonfekt-Backblechs **fetten.** Teig in einen **Spritzbeutel mit Lochtülle** füllen, Mulden damit zu zwei Dritteln füllen. Im heißen Ofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) 8–10 Minuten backen (Rest Teig im Spritzbeutel kalt stellen). Gugel kurz abkühlen lassen, vorsichtig stürzen. Form säubern, trocknen, erneut fetten. Teig hineinspritzen und backen. Fertige Gugelchen mit **Puderzucker** bestäuben.

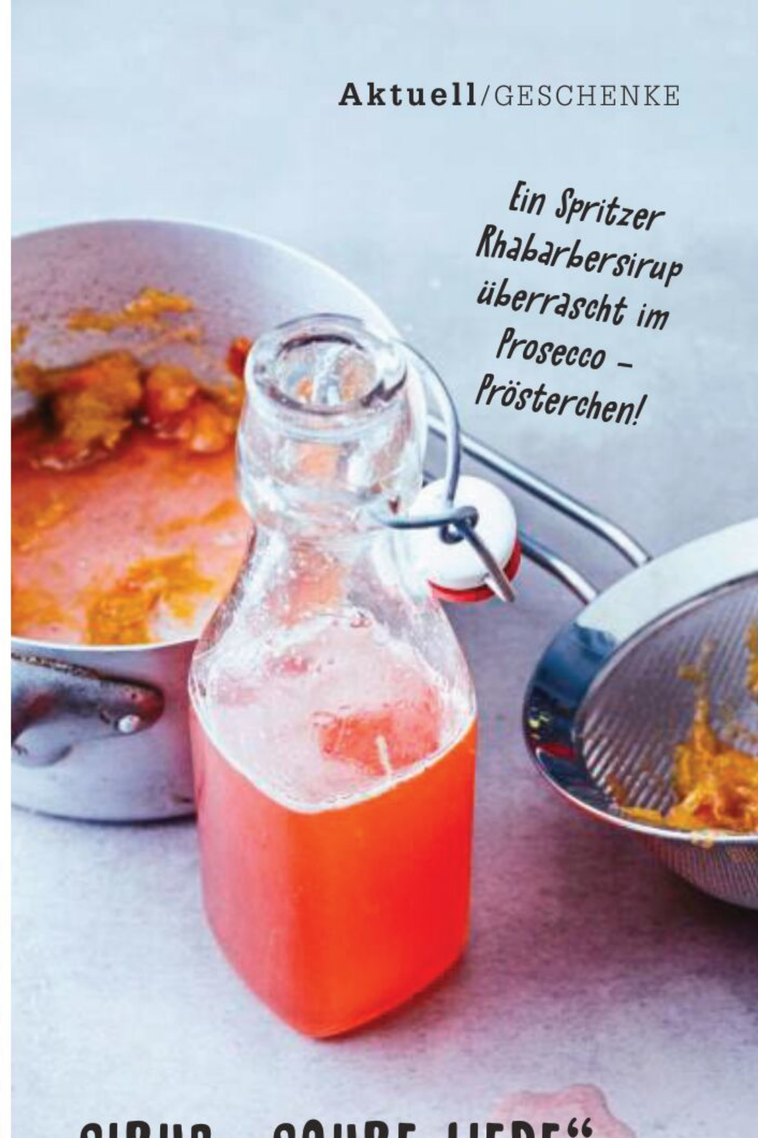
FRÜHLING-IST-DA!-WÜRZE

Für 2 Gläser (à ca. 220 ml Inhalt):

Stielenden von **200 g Bärlauch** abschneiden. Blätter waschen, trocken schleudern und kleiner schneiden. Mit **300 g grobem Meersalz** und **abgeriebener Schale von 1 Bio-Limette** im Standmixer fein mixen.

Salz-Mix auf ein mit **Backpapier** belegtes Blech verteilen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 80 °C/Umluft 60 °C) ca. 2 Stunden trocknen. Herausnehmen, auskühlen lassen. In saubere und trockene Gläser füllen.





SIRUP „SAURE LIEBE“

Zutaten für ca. 750 ml:

Von **2 kg Rhabarber** Blätter und Stielenden entfernen. Stiele waschen, klein schneiden. Mit 2 l Wasser und **Saft von 1 Zitrone** ca. 25 Minuten bei schwacher Hitze köcheln. Durch ein Sieb in einen Topf passieren. **500 g Zucker** zufügen. Offen ca. 30 Minuten sirupartig auf 750 ml einköcheln. In kleine, heiß ausgespülte Flaschen füllen. Kühl aufbewahren.

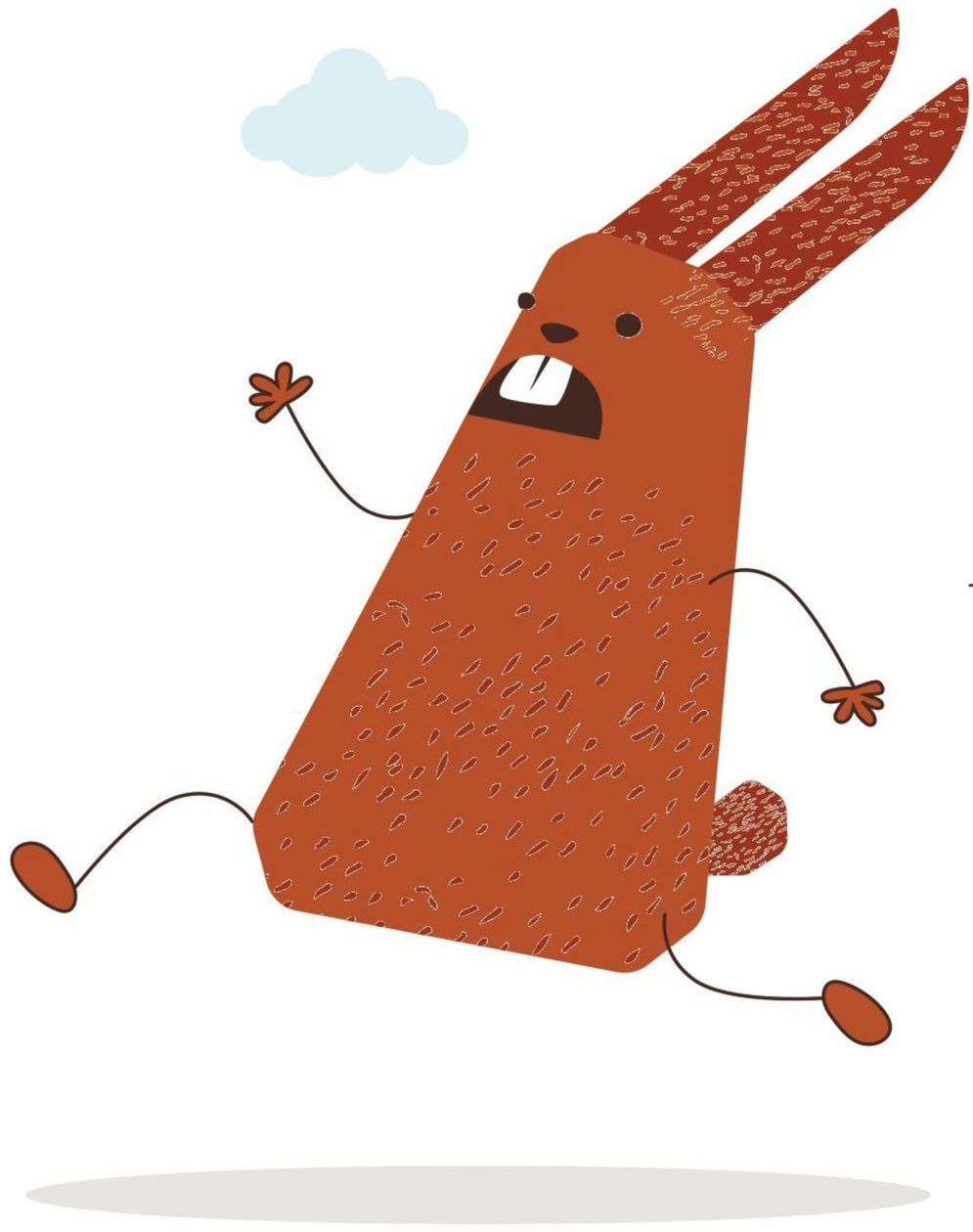


Illustration: Constantin Elze

Sei der Igel, nicht der Hase

BACKEN FÜR FAULE

Für den Osterkaffee in der Küche hin und her flitzen? Och nö. Mit kleinen Tricks **nehmt ihr beim Backen eine Abkürzung und bekommt trotzdem spektakuläre Kuchen!** Der Einzige, der (wie im nacherzählten Märchen) Haken schlägt, ist der Hase. Apropos – kann der vielleicht mal schnell die Sahne …?

Fotos: House of Food | Illustration: Constantin Elze

Schon-fertig-Osterkranz

MIT RHABARBER UND PISTAZIEN

Der Kaffeebesuch ist bereits im Anmarsch? Dann schnappen wir uns die Fertig-Brötchen aus dem Kühlschrank und zaubern mit Schmandcreme und Kompott den perfekten Nachmittags-Snack

ca. 45 Minuten · einfach · Stück ca. 200 kcal · E 4 g · F 5 g · KH 31 g

Zutaten für 12 Stücke

1 Vanilleschote
200 g Schmand
50 g + 50 g Puderzucker
400 g Rhabarber
Saft von 1 Zitrone
1 EL Speisestärke
2 Packungen Buttermilchbrötchen (à 250 g; Kühlregal, z. B. Knack & Back)
30 g Pistazien
Backpapier

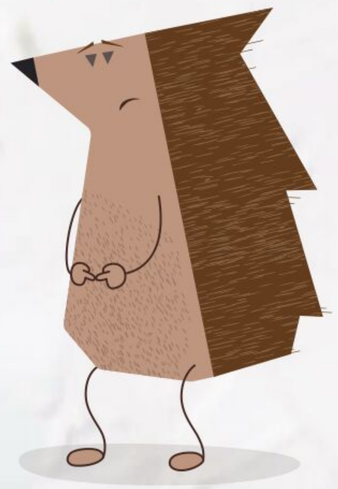
1 **Für die Creme** Vanilleschote längs einschneiden, das Mark herauskratzen und mit Schmand und 50 g Puderzucker glatt rühren.

2 **Für das Kompott** Rhabarber waschen, Blätter entfernen und eventuell die Stangen schälen bzw. Fäden abziehen. In kleine Stücke schneiden. 100 ml Wasser, Zitronensaft und 50 g Puderzucker in einem Topf aufkochen. Rhabarber darin aufkochen. Stärke mit 2 EL kaltem Wasser glatt rühren. In das Kompott rühren und 1–2 Minuten köcheln.

3 Die Brötchen-Rohlinge etwas in die Länge ziehen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech zu einen Kranz legen. In jeden Rohling eine Mulde drücken und jeweils 1 Klecks Schmandcreme und Kompott hineingeben. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 20 Minuten backen.

4 Kranz aus dem Ofen nehmen. Pistazien grob hacken und über den Osterkranz streuen. Mit Rest Kompott servieren.

„Die Geschichte begann so: Am Sonntag traf ich den Hasen. ‚Wieso bist du so früh schon wach?', fragte er und ich antwortete: ‚Ich gehe spazieren.' – ‚Haha', lachte der Hase, ‚mit deinen krummen Beinen?' Da rief ich wütend: ‚Ich bin sicher schneller als du. Lass uns um die Wette laufen!' Der Hase nickte: ‚Der Gewinner erhält eine Goldmünze und eine Flasche Wein.'"



Biskuit-Layer-Torte

IM SCHÄFCHEN-LOOK

Den fluffigen Wiener Boden bekommen wir bei einem kurzen Sprint in den Supermarkt – das schenkt uns Zeit für die niedliche Creme-Deko

ca. 40 Minuten + ca. 4 Stunden Wartezeit · einfach · Stück ca. 450 kcal · E 6 g · F 30 g · KH 41 g

Zutaten für 14–16 Stücke

175 g weiche Butter
250 g Puderzucker
500 g zimmerwarmer Mascarpone
300 g zimmerwarmer Doppelrahmfrischkäse
1 Packung (500 g) dunkler Wiener Boden
4 EL Johannisbeergelee
schwarze Zuckerschrift
1 Marshmallow

1 **Für die Creme** Butter und Puderzucker in einer Schüssel mit den Schneebesen des Rührgeräts 6–7 Minuten hellcremig rühren. Mascarpone und Doppelrahmfrischkäse nach und nach esslöffelweise unterrühren.

2 Einen Tortenboden auf eine Platte setzen, einen Tortenring (oder Sprinfgformrand; 26 cm Ø) darum schließen. Gelee erwärmen. 2 EL Gelee auf dem Tortenboden verstreichen. Ein Drittel Frischkäsecreme daraufgeben, glatt streichen. Mit dem zweiten Boden abdecken, ebenso mit Gelee und Creme bestreichen. Den dritten Tortenboden daraufflegen und leicht andrücken. Torte ca. 4 Stunden kalt stellen (Rest Creme abgedeckt bei Zimmertemperatur beiseitestellen).

3 Torte vorsichtig aus dem Ring lösen und oben mit ca. 2 EL Creme bestreichen. Tortenrand dünn mit 1–2 EL Creme einstreichen. Rest Creme in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen. Eine kleine Schüssel (12–13 cm Ø) mit der offenen Seite nach oben auf die Torte setzen. Rest Creme in kleinen Rosetten darum bis an den Schüsselrand spritzen. Schüssel entfernen. In die freie Fläche mit schwarzer Zuckerschrift ein Gesicht malen. Für die Ohren Marshmallow mit einer Schere diagonal halbieren und ansetzen. Torte bis zum Servieren kalt stellen.

No Bake

„Der Igel verabschiedete sich schnell, weil er vor unserem Rennen zu Hause noch etwas essen wollte. Da musste ich noch mehr lachen. Glaubte dieses kleine Stacheltier wirklich, dass es gegen mich auch nur den Hauch einer Chance hätte? Ja, tatsächlich: Kurze Zeit später stand der Igel am Acker, durch dessen Furchen wir um die Wette laufen wollten."

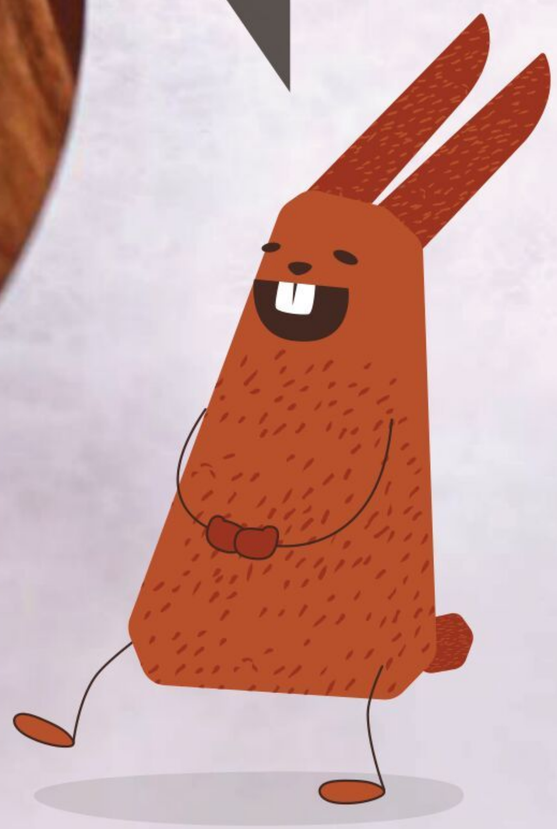


Foto: House of Food; Illustration: Constantin Elze

Foto: House of Food; Illustration: Constantin Elze

Piñata-Gugelhupf

MIT BUNTER FÜLLUNG

Wo verstecken wir jetzt schnell die Osternaschis? Einfach diesen schokoladigen Carrot Cake mit Süßigkeiten befüllen, die beim Aufschneiden herauspurzeln

ca. 1½ Stunden + ca. 1½ Stunden Wartezeit · einfach · Stück ca. 400 kcal · E 7 g · F 23 g · KH 41 g

Zutaten für 14–16 Stücke

250 g Zartbitterkuvertüre
etwas + 160 ml Öl
etwas + 200 g Mehl
4 Eier (Gr. M)
125 g Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
100 g gemahlene Haselnüsse
1 EL Kakao ▪ 1 Päckchen Backpulver ▪ Zimt
Saft und abgeriebene Schale von 1 Bio-Orange
300 g Möhren
125 g Schlagsahne
10 g Kokosfett
ca. 250 g Mini-Schokoladeneier
und 2 Mini-Schokohasen

1 100 g Kuvertüre hacken und über einem heißen Wasserbad schmelzen. Eine Gugelhupfform (2,5 l Inhalt) fetten und mit Mehl ausstäuben. Eier, Zucker, Vanillezucker und 160 ml Öl mit den Schneebesen des Rührgeräts ca. 8 Minuten schaumig rühren. Flüssige Kuvertüre im dünnen Strahl unterrühren.

2 Haselnüsse mit 200 g Mehl, Kakao, Backpulver sowie 2 Prisen Zimt mischen. Mit Orangensaft und -schale unter die Schoko-Ei-Creme rühren. Die Möhren schälen, raspeln und unterheben. Teig in der Form glatt streichen und im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) 50–60 Minuten backen (eine Stäbchenprobe machen!).

3 Kuchen herausnehmen, ca. 20 Minuten abkühlen lassen und vorsichtig aus der Form stürzen. Auskühlen lassen.

4 **Für den Guss** 150 g Kuvertüre hacken. Sahne erhitzen, vom Herd ziehen. Kuvertüre und Kokosfett darin schmelzen. Abkühlen lassen, bis der Guss leicht cremig ist. Über dem Gugelhupf verteilen, trocknen lassen. Zum Anrichten Kuchen auf eine Platte setzen. Die Schokoeier in die Öffnung füllen und mit den Schoko-Hasen dekorieren.

„Okay, vielleicht bin ich nicht das schnellste Tier – aber bestimmt nicht das dümmste! Ich holte meine Frau, die während des Rennens heimlich am Ende der Strecke auf den Hasen wartete. Als er keuchend ankam, sprang sie aus ihrem Versteck und rief: ‚Ich bin schon hier!‘ Der Hase drehte um und flitzte zurück ans andere Ende, wo ich stand und winkte: ‚Ich bin schon hier!‘“

Cheesecake-Träumchen

IN HIMBEER-PINK

Das Törtchen ist schon seit gestern fertig, jetzt wird es noch schnell verziert. Ein Hingucker auf dem Ostertisch – und das alles, ohne den Ofen anzuwerfen ...

ca. 35 Minuten + 12 Stunden Wartzeit · einfach · Stück ca. 320 kcal · E 11 g · F 19 g · KH 23 g

Zutaten für 8–10 Stücke

250 g + 125 g TK-Himbeeren
25 Kokos-Mandel-Konfekt (ca. 170 g; z. B. „Raffaello“)
2 EL Kokosraspel
500 g Magerquark
100 g Zucker
200 g Schlagsahne
1 Beutel (15 g) Gelatine-Fix
Kokos-Mandel-Konfekt, Himbeeren, Zuckereier und Kokoschips für die Deko

1 **Für die Creme** 250 g Himbeeren auftauen lassen. **Für den Boden** 15 Konfekt-Kugeln und Kokosraspel in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken. Masse in einer Springform (20 cm Ø) zu einem Boden andrücken. Kurz kalt stellen.

2 Aufgetaute Beeren pürieren und durch ein Sieb streichen. Quark und Zucker 2–3 Minuten mit den Schneebesen des Rührgeräts verrühren, bis der Zucker gelöst ist. Himbeermark unterrühren. Sahne steif schlagen, dabei Gelatine-Fix einrieseln lassen. Unter den Himbeerquark heben.

3 10 Konfekt-Kugeln auf dem Kokosboden an den Formrand setzen. Hälfte Creme in die Form geben, Form leicht auf den Tisch klopfen, damit sich die Creme besser verteilt. 125 g gefrorene Beeren darauf verteilen. Rest Creme darübergeben und die Form erneut leicht klopfen. Über Nacht kalt stellen.

4 Zum Servieren Torte vorsichtig aus der Form lösen, dafür ein Messer kurz in heißes Wasser tauchen und am Formrand entlangfahren. Mit halbierten Konfekt-Kugeln, Himbeeren, Zuckereiern und Kokoschips dekorieren.

„Runde um Runde lief ich gegen den Igel um die Wette, immer war er schneller als ich. Irgendwann machte ich schlapp und fiel um. Der Igel hatte ein schlechtes Gewissen, half mir wieder auf die Beine und verriet mir seinen Trick. Dieses Schlitzohr! Die Flasche Wein haben wir dann zu dritt ausgetrunken. Es war ja schließlich Ostern ...“

Foto: House of Food; Illustration: Constantin Elze

Noch'n Käffchen?

Es gibt Dinge, die funktionieren digital nun mal nicht – wie die Quality Time mit Freunden. Daher feiert jetzt das Kaffeekränzchen sein großes Comeback und führt uns zurück zu urdeutschen Kulturwurzeln

Darum lieben wir's …

Gemeinsam zu essen beziehungsweise Kaffee und Kuchen zu teilen – das verbindet und tut uns gut, sagen Psychologen. Mit einem Slow Coffee an einem schön gedeckten Tisch sorgen wir also für eine kleine Auszeit vom Alltag und entschleunigen.

Von New York bis Berlin

In den hippen Cafés der sonst so trubeligen Metropolen mag man es sogar gleich doppelt slow: Hier wird nicht nur achtsam genossen, sondern auch gaaanz langsam mit dem Handfilter gebrüht. Ein Trend, der uns gefällt!

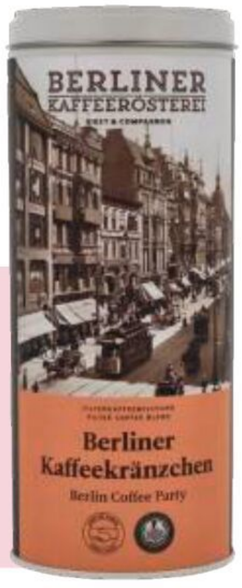
Unter dem Hashtag

#KAFFEEKRÄNZCHEN

kann man das gemütliche Get-Together mit dem Rest der Welt teilen oder sich von mehr als 33 000 anderen Insta-Beiträgen inspirieren lassen.

NOMEN EST OMEN

*Die Berliner Kaffeerösterei hat eine nussige Bohnenmischung entwickelt, die **perfekt mit Kuchen harmoniert.** 250 g für 7,45 €* über roastmarket.de*



* Zzgl. Versandkosten

Übrigens: Der Begriff „Kaffeekränzchen"

STAMMT AUS DER ZEIT DES BÜRGERTUMS

und deutet darauf hin, dass der Gastgeber rotiert. Das Wort leitet sich ab vom damaligen Pfingstschießen. Wer hier den Kranz gewann, verpflichtete sich, das nächste Fest abzuhalten.

UNSERE BESTEN SPOTS

LIEBER IM CAFÉ?

Hier klappt's mit dem Kaffeekränzchen – auch ganz ohne Backen und lästigem Aufräumen:

KLASSISCH

1888 öffnete das **„Luitpold"** erstmals seine Pforten – und serviert noch heute neben Käffchen und Törtchen traditionelles Kaffeehaus-Feeling.

Brienner Straße 11, 80333 München

FOODPORN

Kalorienzählen? Nö! **„Cheesecake Heaven"** zelebriert das Kaffeekränzchen mit zahlreichen Varianten des süßen Klassikers.

Gertigstraße 23, 22303 Hamburg

ZERO WASTE

Kaffee und Kuchen mit gutem Gewissen: **„Isla Coffee"** setzt auf nachhaltige Produkte und Reste-Upcycling.

Hermannstraße 37, 12049 Berlin

Foto: Alamy, PR, Getty Images

The Female Celebration

MISS GERMANY

Jetzt den QR-Code scannen und erfahren,
wer die neue Miss Germany 2022 ist.

WE ARE THE MOVEMENT^MG

EUROPA PARK
FREIZEITPARK & ERLEBNIS-RESORT

C&A

COSMOPOLITAN

FÜR EIN Dessert

IST IMMER NOCH PLATZ

ca. 1½ Stunden

einfach | Stück ca. 480 kcal

E 12 g · F 34 g · KH 34 g

Zitrusfrische
MINI-CHEESECAKES

Wenn das Leben dir Zitronen gibt, mach Törtchen draus. Die sehen nach Profi aus, sind aber absolut Backanfänger-tauglich – und vor allem: supercremig!

Zutaten für 6 Stück

½ Bio-Zitrone und abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
3 EL + 80 g Zucker
75 g Vollkorn-Butterkekse
2 TL weiche Butter
400 g Doppelrahmfrischkäse
2 Eier (Gr.M) ▪ 200 g Schmand
2 EL Speisestärke
Backpapier

1 Zitrone in 6 Scheiben schneiden. In 1 EL Zucker wenden. Auf Backpapier im Backofen (E-Herd: 90 °C) ca. 1 Stunde backen. Herausnehmen.

2 Kekse zerbröseln. Mit Butter, 2 EL Zucker verkneten. Masse in 6 Dessertringe (ca. 8 cm Ø; auf Backpapier) verteilen und zu Böden andrücken. Ca. 30 Minuten kühlen.

3 Frischkäse, Eier, Zitrusschale, Schmand, Stärke und 80 g Zucker cremig rühren. Auf die Keksböden geben. Im heißen Ofen (E-Herd: 180 °C /Umluft: 160 °C) 25–30 Minuten backen. Auskühlen lassen und mit Zitronen-Chips belegen.

Foto: House of Food; Illustration: Stocksy

Passt auch zu Milchreis

Rosarote
RHABARBER-BOWL

Spürt ihr es auch? Love is in the air! Denn unser Frühlings-Liebling verzaubert mit gleich zwei Auftritten in einer Schüssel: in zarten Stücken und als fruchtiges Mus

ca. 30 Minuten · einfach · Portion ca. 340 kcal · E 15 g · F 15 g · KH 32 g

Zutaten für 6 Personen

1 kg Rhabarber
150 g Zucker
Saft und abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
40 g Mandelblättchen
200 g Schlagsahne
500 g Magerquark

1 Rhabarber waschen, putzen. Die Hälfte in ca. 10 cm lange Stücke schneiden. In eine Auflaufform legen. Ca. Hälfte des Zuckers und des Zitronensafts darübergeben. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 180 °C) ca. 15 Minuten garen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

2 Rest Rhabarber klein schneiden. Mit übrigem Zucker, Zitronensaft und -schale in einen Topf geben und unter Rühren ca. 10 Minuten köcheln. Abkühlen lassen.

3 Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten. Sahne steif schlagen und unter den Quark heben. Rhabarbermus unterziehen. Mit gebackenem Rhabarber in Schüsseln geben und mit Mandeln bestreuen.

PERFEKTES PAAR

Rhabarber enthält viel Oxalsäure, die entzieht dem Körper Kalzium. Damit Zähne und Nieren nicht meckern, servieren wir die süßen Stangen am liebsten mit kalziumreichen (Milch-) Produkten. Übrigens: Grüner Rhabarber hat mehr Oxalsäure als roter.

Foto: Are Media Syndication

IMPRESSUM

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

Herausgeberin: Sabine Ingwersen

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

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

Produktionsleitung: Bianca Schwarz
Photo Director: Andrea Girard
Producer: Melanie Schmitt
Fotografie: Christian Kuhn, Katja Münch, Nadine Wolf
Foodstyling: Andy Braumann, Franziska Maderecker, Marco Micliuc
Styling: Katja Danowsky, Judith Garbas, Nicole Hartmann, Laura Vaupel
Schlussredaktion: SchlussBlick

Verlagsleitung: Malte Jensen
Objektleitung: Olga Nizhegorodtseva

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

Anzeigen: Bauer Advance KG, Burchardstraße 11, 20099 Hamburg, Tel.: 040 3019-0, baueradvance.com
Managing Director: Frank Fröhling
Head of Marketing: Daniela Henning
Verantwortlich für den Anzeigeninhalt: Viola Schwarz
Anzeigenpreisliste: Nr. 18 vom 1. Januar 2022
Verantwortlich für die Anzeigenstruktur: Heike Peth

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

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

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

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

Copyright 2022 Heinrich Bauer Verlag KG, Hamburg. Nachdruck, auch einzelner Teile, verboten. Alle Nebenrechte vom Verlag vorbehalten. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Bilder, Bücher und Fotos wird nicht gehaftet. LECKER wird ganz oder in Teilen in Print und digital vertrieben.

Printed in Poland. LECKER (USPS no Pending) is published 12 times p. a. by Bauer Media Group. Subscription price for USA is $ 80.00 p.a. K.O.P.: German Language Pub., 153 S Dean St, Englewood NJ 07631. Application to mail at Periodicals Rates is pending at Englewood NJ 07631 and additional mailing offices. Postmaster: Send Address changes to: Lecker, GLP, PO Box 9868, Englewood NJ 07631

HOUSE of FOOD

KÜCHEN Stories
DAS LETZTE WORT HAT DER HUNGER

Wir treffen uns in der Brotique!

Während in ihrem Viertel immer mehr Hipster-Backstuben eröffnen, fragt sich unsere Autorin: Seit wann brauchen Backwaren eine Marketingstrategie – verkaufen die sich nicht sowieso wie geschnitten Brot?

Für ein ofenfrisches Brot mit Butter und Meersalz würde ich alles tun. Na ja, fast alles. Denn die Brotmanufaktur, die gerade in meiner Nachbarschaft eröffnet hat, macht es mir wirklich nicht leicht. Zweimal stand ich vor verschlossener Tür, weil ich vergessen hatte, dass der Laden erst um 14 Uhr öffnet. Beim dritten Mal wartete ich aufgeregt in der Schlange, nicht sicher, ob ich überhaupt noch ein Brot ergattern würde. Denn in den raffiniert ausgeleuchteten Naturholz-Regalen lagen nur sechs Laibe. Streng kuratiert wie in einer Kunstgalerie und mit einer ähnlichen Preisphilosophie am Start. „Äh, dann doch nur drei Scheiben…“, ruderte ich zurück, als ich endlich an der Reihe war, schließlich wollte ich nicht wegen einer doppelt gebackenen Sauerteigkruste in die Privatinsolvenz stürzen. Zugegeben, es schmeckte himmlisch. Der Rest der Familie bekam abends Knäckebrot serviert. Die neuen Designer-Backstuben legen in Sachen Namensfindung eine Kreativität an den Tag, die ich bislang nur von Friseuren kannte. Was mal „Bäckerei Schmidt“ hieß, nennt sich heute „Ährensache“, „Rettungsbrot“, „Mit Laib und Seele“ oder „Brotique“. Das Gleiche gilt für die Produkte.

„Ich hätte gern ein Mohnbrötchen“ war gestern. Heute bestellt man: „Zweimal Voll auf die Nuss, ein RoggnRoll und einen Heinz“ – mit möglichst würdevollem Gesicht, ist ja für die anderen Kunden schon lustig genug. Das Deutsche Brotinstitut verzeichnet derzeit über 3000 unterschiedliche Brotspezialitäten. Da fragt man sich natürlich: Wann kommen die Leute zum Backen, wenn sie die ganze Zeit mit Stift und Zettel vor der Knetmaschine stehen und sich neue Knüller samt passender Marketingstrategie ausdenken? Aktuell angesagt ist ein Branding mit Kraft, Regional, Natur und Vorgestern, „Wikingerbrot“, „Heidebrot“, „Münchner Biergebäck“. Ganz ehrlich: dick Butter drauf und der Name ist mir Stulle!

IRIS SOLTAU

Seit die freie Autorin für LECKER schreibt, probiert sie viele Gerichte selbst aus. Aktueller Status: Fortgeschrittene Anfängerin mit noch sehr vielen Fragen

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

PRÄMIE!

Jetzt LECKER empfehlen und Prämie sichern!

reisenthel carrybag twist

Moderner carrybag mit einem stabilen Aluminiumrahmen, einer Innentasche mit Reißverschluss, einem weich ummantelten Griff zum Umklappen sowie einem festen Boden. Material: hochwertiges, wasserabweisendes Polyestergewebe. Maße (B x H x T): 48 x 29 x 28 cm.

Wok Pfanne + Spritzschutz

Tolle 28er Wok-Pfanne mit Holzgriff sowie einem praktischen Spritzschutz (Maße: ca. Ø30 cm x 3 cm). Die Avocado-Öl Beschichtung sorgt für eine einzigartige Antihaftwirkung und ein gesünderes, fettfreies Kochen. Spülmaschinen- und backofengeeignet. Für alle Herdarten.

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

35 € Gutschein zur Wahl

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

Jetzt bestellen!

Bauer Vertriebs KG
LECKER
Brieffach 14305
20086 Hamburg

Coupon bitte vollständig ausfüllen, unterschreiben und gleich abschicken.

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

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

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

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

PRÄMIE FÜR DEN WERBER

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

635 02 02235831
LE #04/22 - 6227

(43) ☐ **reisenthel carrybag twist sky rosé**
(44) ☐ **Wok Pfanne + Spritzschutz**
(38) ☐ **35 € Aral SuperCard**
(39) ☐ **35 € REWE Gutschein**
(41) ☐ **35 € IKEA Gutschein**
(37) ☐ **35 € Amazon.de Gutschein**

Der Versand erfolgt, sobald der Abonnent seine Bezugsgebühr und ich meine Prämienzuzahlung gezahlt habe.

Name

Vorname

Geburtsdatum

Straße, Hausnr.

PLZ, Ort

E-Mail (für evtl. Rückfragen)

Telefon

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

NEUER ABONNENT

JA! Ich bin der neue Abonnent von LECKER.
Ja, ich möchte LECKER für mind. 1 Jahr von der Bauer Vertriebs KG, Meßberg 1, 20078 Hamburg, beziehen. Danach lese ich nur, solange ich möchte, und kann jederzeit zum nächsterreichbaren Heft kündigen. Ich erhalte LECKER 12x im Jahr zum gleichen Preis wie am Kiosk, zzt. für nur 4,20 € pro Heft, direkt ins Haus geliefert. Die Zustellung erfolgt im 1. Jahr kostenlos, denn das Porto übernimmt der Verlag für mich! Ich spare dadurch 4,80 €. Danach wird pro Heft eine Zustellgebühr von nur 0,40 € erhoben. Ich darf mich in ca. 4 bis 8 Wochen auf mein erstes Heft freuen. Das Angebot gilt nur in Deutschland und solange der Vorrat reicht, Preise inkl. MwSt.

Name

Vorname

Geburtsdatum

Straße, Hausnr.

PLZ, Ort

E-Mail (für Kundenkorrespondenz)

Telefon

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

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

IBAN | Bankleitzahl | Kontonummer

Kontoinhaber (Name, Vorname)

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

Datum, Unterschrift

LECKER-Hausbar

DING, DING, DING! ZEIT FÜR GUTE DRINKS

Haddu Möhrchen? Klar, aber heute mal im Gläschen – cheers!

Carrot on the Rocks

ca. 5 Minuten

Zutaten für 1 Glas (à ca. 300 ml)

5 cl Kokoslikör (z. B. Malibu)
2 cl Gin ▪ 2 cl Limettensaft
1 EL Zuckersirup
½ TL Ingwersaft
50 ml Karottensaft
Eiswürfel ▪ Karottengrün zum Verzieren

1 4–6 Eiswürfel in ein Tumbler-Glas füllen. Malibu, Gin, Limettensaft, Sirup und Ingwersaft zugeben und umrühren, bis das Glas leicht beschlägt.

2 Karottensaft zugießen. Verrühren oder mit einem Trinkhalm servieren. Mit Karottengrün verzieren.

OH, HONEY!

Wer es etwas intensiver mag, kann statt Zucker- auch Honigsirup verwenden. Für den sogenannten „Runny Honey" einfach 1 EL flüssigen Honig mit 1 TL heißem Wasser verrühren.

Foto: House of Food; Getty Images

Vorschau auf Ihre nächste LECKER

1 Spargelplatte mit veganer Hollandaise & Hanfcrunch

2 Döner de luxe mit Steak und marinierter Zucchini

3 Naked Cake nach Schwarzwälder-Kirsch-Art

4 Kunterbunter Tex-Mex-Salat in Taco-Cups

1 **Wir lieben Spargel!**
Weil er so unkompliziert und wandelbar ist. Neue Ideen von Ofen- bis One-Pot-Version

2 **Die neuen Taschen sind da**
Die will doch jede(r) haben: edel gefüllte Brote, Pizza- und Blätterteig-Kreationen

3 **Ein Kuchen zieht blank**
Oh, sooo cremig! Bei unseren Naked Cakes sieht man direkt, was man bekommt

4 **Der Knusper-&-Chill-Freitag**
In Schweden läutet man das Wochenende mit einer Taco-party ein. Das machen wir nach!

Eure nächste LECKER
bekommt ihr ab dem
13. April 2022

pukka

Finde Ruhe mit der Natur

Genieße eine Auszeit mit Pukka Bio-Kräutertees. Einzigartige Kompositionen aus natürlichen Bio-Kräutern für Tee-Momente der Ruhe und Entspannung.

Entdecke mehr auf pukkaherbs.de
@pukkaherbs.dach
#spüredeinenatur #ErlebePukka