

Für jeden Tag

schnell. einfach. lecker.

**FRANKREICH BISTRO-KLASSIKER
MENÜ FRÜHLING IN DREI GÄNGEN
LOW CARB SCHLANKE REZEPTE**



SÜSSES Von Joghurtcreme bis Erdbeerrolle

Frisch kombiniert:
Rindfleisch-
Gemüse-Pfanne.
Rezept Seite 14



SPARGEL
Als Salat, Suppe
oder knusprig
gebackene
Sticks

Schnell aus der Pfanne

Mit Hähnchen, Rind oder ganz viel Gemüse –
lauter leckere Sachen, die fix gemacht sind



LOW CARB

EINFACH, SCHNELL UND LECKER

The image shows two issues of the magazine 'FÜR JEDEN TAG' (Nr. 1/2022 and Nr. 2/2022) with a focus on the 'LOW CARB' section. Both covers feature the 'LOW CARB' logo in large white letters. The first issue's cover includes a small photo of a dish and text about curries and cakes. The second issue's cover features a large photo of meatballs on a salad and text about sweet dishes and exotic satay skewers. Both covers mention 'Mit 28-Tage-Planer und 62 neuen Rezepten' (With 28-day planner and 62 new recipes).

Nr. 1/2022
Mit 28-Tage-Planer
und 62 neuen Rezepten

CURRIES Gesund, würzig einfach köstlich

KUCHEN Von Schoko-Brownie bis Limettentorte

So lebt der Abend
Neues Jahr – neue Pfunde von...
...zu viel zu essen?

Nr. 2/2022
Mit 28-Tage-Planer und
62 neuen Rezepten

SÜß Feins Panna cotta mit Erdbeeren

EXOTISCHE Satay-Spieße mit Asia-Salat

GENIESSEN & ABNEHMEN

So schmeckt die neue Leichtigkeit

Lecker essen und dabei abnehmen – das ist mit unserer köstlichen Low-Carb-Küche ganz einfach. Und satt werden Sie dabei auch!

2 Hefte
für 8,30 €



Jetzt online oder telefonisch bestellen:

www.low-carb.de/probeabo

Tel. 0 25 01/801 44 01

Bitte Bestellnummer angeben: 043M012

Liebe Leserin, lieber Leser!

Ab und zu braucht man eine Pause. Eine Pause von den schrecklichen Nachrichten der letzten Wochen. Eine Pause von der Pandemie. Von Putin. Von allem, was uns zurzeit bedrückt und verzweifeln lässt. Und da kommen unsere Rezepte ins Spiel. Kochen kann ablenken, trösten, uns Wärme schenken. Der Kopf beschäftigt sich mit Mengen und Zutaten, die Hände putzen, schneiden, rühren und die Aromen, die sich langsam in der Küche ausbreiten, beruhigen die Nerven. Wem das nicht genug ist, sollte Brot backen – zum Beispiel Baguette (Seite 91) oder unser Knäuelbrot (Seite 78). Denn nichts tröstet mehr als der Duft von frisch gebackenem Hefeteig. Probieren Sie es aus und halten Sie durch.

Foto: Bruno Schröder/Blueberry Food Styling

Herzlichst, Ihr »Für jeden Tag«-Team

Wie in Frankreich:
Baguette, Tarte,
Zwiebelsuppe und
mehr. Ab Seite 80



Inhalt

im Mai 2022

Frühstück 10

Ein Träumchen am Morgen: knusprige Schoko-Brioche-Röllchen

Aus der Pfanne 12

Das Leckere kann so einfach sein. Acht großartige Beweise!

Spargel 30

Unser Lieblingsgemüse viermal ausgesprochen außergewöhnlich

Wochenplaner 40

Toller Ausblick! Mit einem Einkauf können Sie fünf Tage lecker kochen

Hauptgerichte 44

Unsere schnellen Nummern für mehr Abwechslung im Alltag

Magazin 54

Feines aus Frankreich und leckere Supermarkt-News

Drei aus der Packung 58

Alle lieben Mozzarella. Wir haben neue gute Gründe gezaubert!

Frühlingsmenü 66

Wir servieren unseren Gästen den Lenz in drei herrlichen Gängen

49
Rezepte

Ausprobiert 76

Unser Knäuelbrot wickelt Sie locker um den Finger. Wetten?

Länderküche 80

Von Zwiebelsuppe bis Miesmuscheln – vive la France!

Low Carb 96

So geht schlank essen: ein Vorgeschmack auf unser SPEZIAL

Heute und morgen 106

Zwei auf einen Streich mit Hähnchen als Gulasch und Curry

Süßes 112

Liebesgut: Unsere Kuchen und Desserts sind unwiderstehlich

Abendbrot 124

Wir läuten den Feierabend frisch und herrlich kernig ein

Fünf Zutaten 130

Mit Hackbällchen in Currysauce reisen wir mal eben nach Asien

Rezeptverzeichnis ... 6, 127

Aus den Redaktionen 57

Impressum 126

Vorschau 129

Unsere **Titelthemen**
sind farbig gekennzeichnet



Simpel: Schnelles aus der Pfanne **12**



Frisch: Dreierlei mit Mozzarella **58**



Fruchtig: Süßes zum Vernaschen **112**



Schlank: exklusive Low-Carb-Rezepte **96**

Alles auf einen Blick

MIT FLEISCH



Bandnudeln
Stroganoff mit
Speck
Seite 51



Bratwurstge-
schnetzeltes mit
Gurken-Salsa
Seite 102



Flammkuchen mit
Schinken
Seite 42



Hackbällchen
mit Reis
Seite 130



Hähnchen-Bowl
Seite 99



Hähnchencurry
Seite 109



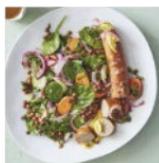
Hähnchen-
gulasch
Seite 108



Koteletts mit Süß-
kartoffelstampf
Seite 46



Laugen-Baguettes
mit Schinken-
Käse-Salat
Seite 42



Linsensalat mit
Bratwurst
Seite 43



Puten-Involtini
mit Tomaten-
Risotto
Seite 52



Putenbrustfilets
mit Mandel-
Erdnuss-Sauce
Seite 24



Rindfleisch-Gemüse-Pfanne Seite 14



Schinkensalat
Seite 92



Spanisches Hefe-
brot mit Schinken
und Manchego
Seite 78



Spargel-
Kartoffel-Auflauf
Seite 35



Spiegelei
mit Roastbeef
Seite 98



Spitzkohl-
Salsiccia-Pfanne
Seite 16



Wok-Pfanne mit
Hähnchen
Seite 20

MIT FISCH/MEERESFRÜCHTEN



Gnocchi-Lachs-Pfanne mit Pastinaken
Seite 23



Kabeljau pâté mit Auberginen-gemüse
Seite 48



Lachsnuedeln mit Sellerie-Ingwer-Pesto
Seite 71



Miesmuscheln in Tomatensud
Seite 82



Skyr-Pancakes mit Lachs
Seite 15

VEGETARISCH



Couscous-Auflauf
Seite 41



Eby-Salat mit Radieschen und Ringelbete
Seite 68



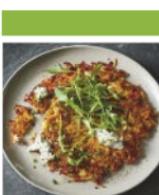
Französisches Baguette
Seite 91



Gefüllte Zucchini
Seite 41



Gnocchi mit Romanesco und Pecorino
Seite 47



Kartoffel-Gemüse-Rösti
Seite 26



Käse-Tartelettes Seite 85



Kräuterlimo
Seite 73



Mozzarella mit geschmolzenen Tomaten
Seite 60



Radieschen-Stulle mit Hüttenkäse
Seite 125



Ratatouille aus der Pfanne
Seite 19



Spaghetti mit Sellerie, Mozzarella und Basilikum
Seite 62



Spargel-Kräuter-Suppe Seite 39

VEGETARISCH



Spargel-Kroketten-Sticks
mit Joghurt-Dip
Seite 32



Spargelsalat
Seite 36



Tomaten-Mozzarella-Gugelhupf
Seite 65



Zucchini-Suppe
mit Sellerie-Croûtons
Seite 100

SÜSSES



Zwiebelsuppe
Seite 86



Biskuitrolle mit
Erdbeeren
Seite 114



Blaubeer-Hefe-Schnecken
Seite 117



French Toast Rolls
Seite 11



Himbeer-Cookie-
Quarkspeise
Seite 118



Obstsalat mit Joghurt
Seite 72



Viel Spaß
mit den besten
Rezepten
des Monats

Frühlingsgefühle

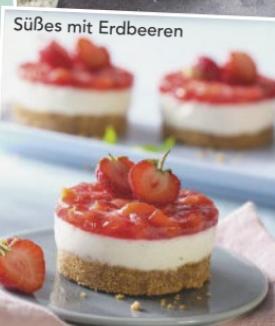


Im Praxis-Check:
Beschichtete Pfannen



Jetzt die aktuelle Ausgabe bestellen unter:
www.einfachhausgemacht.de/shop

Oder EINFACH HAUSGEMACHT direkt im Abo lesen:
Tel. 0 2501/8 01 43 74 | www.einfachhausgemacht.de/abo



Besondere Backrezepte
mit Spargel



Guten Morgen

Außen Zimtzuckerkruste, innen Schoko-Creme –
die knusprigen Brioche-Röllchen sind ein kleiner
Traum zum Frühstück oder Nachmittagskaffee.



Fertig in
30
Minuten

FRENCH TOAST ROLLS

VEGETARISCH ZUTATEN für 8 Stück

- 8 Scheiben Brioche (à ca. 20 g)**
- 6 El Nuss-Nougat-Creme**
- 2 Eier (Kl. M)**
- 60 ml Vollmilch**
- 3 El Zucker**
- ½ Tl gemahlener Zimt**
- 2 El Butter**

- 1.** Brioche dünn entrinden, mit einem Rollholz dünn ausrollen, jeweils mit etwas Nuss-Nougat-Creme bestreichen und von der schmaleren Seite her fest einrollen.
- 2.** Eier und Milch in einem tiefen Teller verquirlen. Zucker und Zimt in einer kleinen Schüssel mischen. Butter in einer Pfanne erhitzen. Brioche-Röllchen in der Eiermilch wenden und in der Pfanne bei mittlerer Hitze rundherum 4 Min. goldbraun braten.
- 3.** Röllchen direkt aus der Pfanne im Zimtzucker wälzen und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten
PRO STÜCK 4 g E, 12 g F, 25 g KH = 231 kcal (967 kJ)

Statt Brioche können Sie auch Toastbrot bestreichen, aufrollen und knusprig braten



*Titel-
rezept*

Easy going!

Unsere Ideen – von Pancakes bis Ratatouille – sind einfach und lecker zugleich. Außerdem echt schnell gemacht. Der Pfanne sei Dank!

RINDFLEISCH-GEMÜSE-PFANNE

Knackig gebratener Spargel und eingelegte Paprika bringen Farbe in unseren Titelhelden.

→ Rezept Seite 14

Rindfleisch-Gemüse-Pfanne

LOW CARB **GLUTENFREI** **ZUTATEN** für 2 Portionen

250 g grüner Spargel

1 Knoblauchzehe

1 rote Zwiebel

250 g weiße Champignons

200 g eingelegte Paprika (Glas)

1 Bund glatte Petersilie

2 Rinderhüftsteaks (à ca. 150 g)

4 El Sonnenblumenöl

Salz

Pfeffer

4 Stiele Majoran

1 Tl Bio-Zitronenschale

1. Spargel im unteren Drittel schälen, die Enden knapp abschneiden und die Stangen schräg dritteln.

Knoblauch in Scheiben schneiden. Zwiebel in Streifen schneiden. Champignons vierteln. Paprika abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Petersilienblätter abzupfen und grob schneiden. Steak in 1 cm dicke Streifen schneiden.

2. 2 El Sonnenblumenöl in einer Pfanne stark erhitzen, Steakstreifen darin 1 Min. rundherum anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Pfanne nehmen und abgedeckt warm halten. 2 El Sonnenblumenöl in der Pfanne erhitzen. Spargel, Knoblauch, Zwiebeln und Champignons zugeben und bei mittlerer Hitze 5 Min. anbraten. Paprikastreifen, Fleisch und Petersilie zugeben, ca. 1 Min. mitbraten. Inzwischen Majoranblätter abzupfen.

3. Rindfleisch-Gemüse-Pfanne mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Majoran und Zitronenschale bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 38 g E, 26 g F, 7 g KH = 438 kcal (1833 kJ)

Skyr-Pancakes mit Lachs

FETTARM ZUTATEN für 12 Stück

2 Eier (KL. M)
1 El Puderzucker
100 g Weizenmehl (Type 405)
1 TL Weinsteinbackpulver
150 g Skyr
80 ml Vollmilch
Salz
250 g Rote Johannisbeeren
3 El Ahornsirup
1 El Zitronensaft
4 El Sonnenblumenöl
12 Scheiben Graved Lachs

1. Eier trennen. Puderzucker, Mehl und Backpulver in eine Schüssel sieben. Eigelbe, Skyr und Milch mit den Quirlen des Handrührers verrühren, Mehlezucker-Mischung zugeben, alles gründlich verrühren und 10 Min. kalt stellen.
2. Inzwischen Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen. Johannisbeeren verlesen, 150 g davon mit Ahornsirup und Zitronensaft marinieren. Den Rest beiseitestellen. Eischnee vorsichtig unter den Teig heben.
3. 2 El Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Hälfte des Teigs portionsweise hineingeben. Pro Pancake 1 Tl unmarinierte Beeren darauf verteilen. Pancakes bei mittlerer Hitze von beiden Seiten 4 Min. goldbraun backen. Die zweite Hälfte des Teigs ebenso verarbeiten. Mit Lachs und marinierten Beeren belegt servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO STÜCK 7 g E, 7 g F, 11 g KH = 141 kcal (592 kJ)

Die saftigen Goldtaler punkten mit in Ahornsirup gesüßten Beeren



Spitzkohl-Salsiccia-Pfanne

ZUTATEN für 2 Portionen

100 g Baguette

**1 rote Zwiebel
(ca. 100 g)**

400 g Spitzkohl

4 Salsicce (à ca. 80 g)

**6 Stiele glatte
Petersilie**

2 El Sonnenblumenöl

½ Tl Cayennepfeffer

gemahlener Kümmel

Salz

1 El Pfeffer

2 El Pesto rosso

- 1.** Baguette in 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden. Spitzkohl putzen, halbieren, Strunk herausschneiden und den Spitzkohl quer in feine Streifen schneiden. Salsicce in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Petersilienblätter abzupfen, einige Blätter beiseitelegen. Restliche Petersilie fein hacken.
- 2.** Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen. Baguette-Würfel bei mittlerer Hitze 3 Min. rundum goldbraun anbraten, aus der Pfanne nehmen. Salsicce in die Pfanne geben und ca. 6 Min. anbraten. Zwiebeln und Spitzkohl zugeben und weitere 5 Min. dünsten, dabei gelegentlich durchschwenken. Mit Cayennepfeffer, Kümmel, Salz und Pfeffer würzen. Spitzkohlpfanne mit Petersilienblättern und Pesto rosso servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 30 g E, 59 g F, 37 g KH = 840 kcal (3507 kJ)

One-Pot-Pan: Wir braten einfach ein paar Baguette-Würfel mit. Die machen schön satt und knuspern leicht





Den Klassiker aus der Provence
trimmen wir mit Kreuzkümmel und
Knusper-Kichererbsen leicht orientalisch

Ratatouille aus der Pfanne

VEGETARISCH **GLUTENFREI** **ZUTATEN** für 3 Portionen

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

**1 Aubergine
(ca. 300 g)**

**200 g eingelegte
Paprika (Glas)**

**1 Dose Kichererbsen
(200 g Abtropfge-
wicht)**

4 El Olivenöl

Salz

Pfeffer

**150 g Kirsch-
tomaten**

2 El Tomatenmark

4 Stiele Thymian

**2 El Balsamico-
Essig**

**300 ml passierte
Tomaten**

**½ Tl gemahlener
Kreuzkümmel**

**50 g gehobelter
Parmesan**

1. Zwiebel und Knoblauch in Scheiben schneiden. Aubergine putzen und in 1,5 cm große Würfel schneiden. Paprika abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Kichererbsen in ein Sieb geben, kalt abspülen und abtropfen lassen.

2. 2 El Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Auberginen und Paprika zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und bei mittlerer Hitze 3 Min. anbraten. Tomaten, Tomatenmark und 2 Stiele Thymian zugeben und 2 Min. mitbraten. Balsamico und passierte Tomaten zugeben, aufkochen und bei milder Hitze 10 Min. kochen lassen.

3. Inzwischen 2 El Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kichererbsen darin bei mittlerer Hitze 5 Min. goldgelb anbraten. Mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen. Kichererbsen zum Ratatouille geben. Restliche Thymianblätter abzupfen. Ratatouille mit Thymianblättchen und Parmesan bestreut servieren. Dazu passt Baguette.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten

PRO PORTION 13 g E, 21 g F, 22 g KH = 349 kcal (1463 kJ)

Oben ohne

Für die gewisse Würze servieren wir die Gemüsepfanne mit gehobeltem Parmesan. Wer ihn weglässt oder durch kurz gebratene Räuchertofu-Würfel ersetzt, hat eine tolle vegane Alternative.

Wok-Pfanne mit Hähnchen

FETTARM ZUTATEN für 3 Portionen

1 Knoblauchzehe

10 g frischer Ingwer

Chiliflocken

4 El Sojasauce

2 Hähnchenbrustfilets (à ca. 175 g)

1 Zwiebel

300 g grüner Spargel

125 g Zuckerschoten

2 Frühlingszwiebeln

150 g Mie-Nudeln (getrocknet)

4 El Sesamöl

Pfeffer

4 Stiele Koriandergrün

1 El gerösteter Sesam

1. Knoblauch und Ingwer fein würfeln, in einer Schüssel mit $\frac{1}{4}$ El Chiliflocken und Sojasauce mischen. Hähnchenbrust in 1 cm dicke Streifen schneiden. Fleisch in die Sauce geben, verrühren und 2 Std. kalt stellen.

2. Inzwischen die Zwiebel in Streifen schneiden. Spargel im unteren Drittel schälen, die Enden knapp abschneiden und die Spargelstangen längs halbieren. Zuckerschoten putzen, schräg halbieren. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Nudeln in einem Topf mit kochenden Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten. Abgießen und gut abtropfen lassen.

3. 2 El Sesamöl in einer großen Pfanne stark erhitzen, das Hähnchenfleisch darin 2 Min. anbraten. Fleisch herausnehmen und abgedeckt beiseitestellen. Restliches Sesamöl in die Pfanne geben, Spargel und Zwiebeln bei mittlerer Hitze 4 Min. dünsten. Restliche Marinade, Nudeln, Zuckerschoten, Frühlingszwiebeln und Fleisch zugeben, weitere 2 Min. dünsten und mit Pfeffer würzen. Korianderblätter abzupfen. Nudeln mit Chiliflocken, Sesam und Koriandergrün bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten plus Marinierzeit

PRO PORTION 39 g E, 17 g F, 47 g KH =

525 kcal (2208 kJ)





Asiatisch, nussig und fix fertig. Damit gewinnen Sie jede Wok-Weltmeisterschaft



Hier geht's aber bunt!
Radieschen mischen die Runde
frisch und knackig auf



Gnocchi-Lachs-Pfanne mit Pastinaken

Lässt
sich gut
verdoppeln

ZUTATEN für 4 Portionen

1 Knoblauchzehe

**1 Pastinake
(ca. 200 g)**

½ Bund Radieschen

6 Stiele Dill

100 g Schmand

2 El Zitronensaft

Salz

Pfeffer

300 g Lachsfilet

2 El Sonnenblumenöl

2 El Butter

**500 g Gnocchi
(Kühlregal)**

1. Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Pastinake schälen, putzen und in $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben schneiden. Radieschen putzen und vierteln. Dillspitzen abzupfen, dabei einige beiseitelegen und den Rest fein hacken. Schmand in einer Schüssel mit 1 El Zitronensaft, Salz, Pfeffer und gehacktem Dill verrühren. Lachs 2 cm groß würfeln und mit Salz, Pfeffer und 1 El Zitronensaft würzen.

2. Sonnenblumenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Lachs darin bei mittlerer Hitze 1–2 Min. rundum anbraten. Lachs aus der Pfanne nehmen und abgedeckt beiseitestellen. Butter in die Pfanne geben und die Gnocchi darin bei mittlerer Hitze 3 Min. goldbraun anbraten. Knoblauch, Pastinaken und Radieschen zugeben und weitere 5 Min. braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Lachs zugeben und kurz erhitzen. Gnocchi-Lachs-Pfanne mit Schmand und Dillspitzen bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 21 g E, 26 g F, 49 g KH = 532 kcal (2228 kJ)

Putenbrustfilets mit Mandel-Erdnuss-Sauce

ZUTATEN für 2 Portionen

120 g Wildreis

Salz

300 g Putenbrustfilets

3 Stangen Staudensellerie

120 g Kirschtomaten an der Rispe

1 rote Pfefferschote

2 Frühlingszwiebeln

30 g Erdnusskerne (geröstet, gesalzen)

2 El Sonnenblumenöl

Pfeffer

300 ml Mandeldrink

80 g cremige Erdnussbutter

1. Wildreis in einem Topf mit Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Putenbrustfilets quer in dünne Scheiben schneiden. Sellerie putzen und schräg in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Kirschtomaten an der Rispe portionieren. Pfefferschote putzen, längs halbieren, entkernen und quer in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Erdnüsse grob hacken.
2. Sonnenblumenöl in einer Pfanne stark erhitzen. Putenbrust mit Salz und Pfeffer würzen und in der Pfanne 2 Min. anbraten, dabei das Fleisch einmal wenden. Kirschtomaten, Sellerie und Pfefferschoten zugeben und 2 Min. dünsten. Mandeldrink mit Erdnussbutter mischen und in die Pfanne geben. Bei milder Hitze zugedeckt 8 Min. kochen. Putenfleisch, Gemüse und Sauce mit Wildreis auf Tellern anrichten, mit Frühlingszwiebeln und gehackten Erdnüssen bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 61 g E, 40 g F, 55 g KH = 867 kcal (3624 kJ)

Wildreis

Er schmeckt lecker nussig, ist angenehm bissfest. Streng genommen ist er gar kein Reis, sondern eine eiweißreiche, glutenfreie Süßgrasart, die überwiegend in Nordamerika und Kanada wächst. Lässt sich übrigens auch gut mit Basmati- oder Naturreis kombinieren.

Lässt
sich gut
verdoppeln

Die nussige Sauce zaubern wir easy aus Mandelmilch und Erdnussbutter. Dazu gibt's Wildreis



Kartoffel-Gemüse-Rösti

VEGETARISCH GLUTENFREI ZUTATEN für 2 Portionen

**400 g vorwiegend
festkochende
Kartoffeln**

1 Möhre

150 g Zucchini

1 rote Spitzpaprika

**6 Stiele glatte
Petersilie**

6 Stiele Schnittlauch

**3 El Quark
(20% Fett)**

Salz

Pfeffer

1 Ei (Kl. M)

**Muskat
(frisch gerieben)**

6 El Olivenöl

1 El Weißweinessig

**1 Bund Rucola
(ca. 60 g)**

1. Kartoffeln und Möhre schälen, Zucchini putzen. Gemüse auf einer Küchenreibe grob reiben. Paprika putzen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Gemüse in einer Schüssel mischen. Petersilienblätter abzupfen und fein hacken. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

2. Quark mit Salz, Pfeffer und der Hälfte der Kräuter verrühren. Ei in einer kleinen Schüssel verquirlen, zum Gemüse geben und gut untermischen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

3. 2 El Öl in einer beschichteten Pfanne (ca. 20 cm Ø) erhitzen. Die Hälfte des Gemüses in die Pfanne geben, zu einem Rösti formen und bei milder Hitze von jeder Seite 4–5 Min. braten. Mithilfe eines Tellers wenden. Rösti aus der Pfanne nehmen und abgedeckt warm halten. Aus dem restlichen Gemüse in 2 El heißem Öl einen zweiten Rösti braten.

4. Inzwischen 2 El Öl mit dem Weißweinessig mischen. Rucola putzen, waschen, trocken schleudern und mit der Vinaigrette mischen. Rösti mit Rucola und Quark anrichten und mit restlichen Kräutern bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 14 g E, 34 g F, 32 g KH =
513 kcal (2157 kJ)



Das Glück ist eine Scheibe mit
Möhre, Zucchini und Paprika.
Und plus Kräuterquark on top
der Hauptgewinn!





1 BERNDES
„Pfanne
recycled“

2 TEFAL
„Unlimited On“

3 FISSLER
„Adamant“-
Pfanne

Kurz angebraten

Eine beschichtete Pfanne gehört in jeden Haushalt. Hier kommen drei, die uns überzeugt und gefallen haben.

NACHHALTIG Aus 100 Prozent recycelten Aluminium-Dosen, mit nachhaltigem Quarz versiegelt, hat sie einen Langzeit-Antihaft-Effekt, frei von PFOA und Nickel. b. green – Alu recycled Induktion, Berndes, 28 cm Ø, ca. 70 Euro

ANGLEBIG Die sechsfache TITANIUM-Versiegelung vereint den Komfort von Antihaft-

beschichtung und Kratzfestigkeit. Unlimited On, Tefal, 28 cm Ø, ca. 70 Euro

STEINHART Extrem kratzfeste, rauhe Antihaft-Oberfläche mit Siliziumkarbid-Partikeln in der Versiegelung, die sogar die Nutzung von Küchenhelfern aus Metall erlaubt. „Adamant®Comfort“-Pfanne, Fissler, 28 cm Ø, ca. 100 Euro



SCHNELL! EINFACH! LECKER!

ALLTAGSTAUGLICHE REZEPTE IM POCKETFORMAT

Probieren Sie »essen & trinken Für jeden Tag«.
Sie erhalten 3 Ausgaben zum Sonderpreis.

• PRAKTISCH

Tipps und Tricks für großen Genuss

• EXTRA

Mit 5-Tage-Wochenplaner

• GÜNSTIG

Sie erhalten 3 Hefte
zum Sonderpreis

The magazine cover features the title 'essen & trinken Für jeden Tag' in large letters, with the subtitle 'schnell. einfach. lecker.' below it. It includes a small image of a dessert and a large image of a salad. Headlines include 'FRANKREICH BISTRO-KLASSIKER MENÜ FRÜHLING IN DREI GÄNGEN' and 'LOW CARB SCHLANKE REZEPTE'. A green circular badge in the foreground says '3 Hefte nur 6,80 €'.

Jetzt online oder telefonisch bestellen:

www.fuer-jeden-tag.de/testen

Tel. 0 25 01/801 44 01

Bitte Bestellnummer angeben: 027M025





Saison

AUFRÈGEND ANDERS

So haben Sie Spargel bestimmt noch nicht gegessen:
knusprig ausgebacken als Krokette, als würzigen
Auflauf oder mit Johannisbeeren im Salat. Einfach toll!



SPARGEL-KROKETTEN-STICKS MIT JOGHURT-DIP

Unser neuer Liebling der Saison
wird in zitrusfrische Kurkuma-
creme gedippt.

→ Rezept Seite 32



Spargel-Kroketten-Sticks mit Joghurt-Dip

VEGETARISCH ZUTATEN für 8 Stück

4 Stangen weißer Spargel

200 ml Gemüsebrühe

1 El Butter

**2 Pk. Kartoffelpüree
(à ca. 60 g,
z.B. von „Pfanni“)**

400 ml Milch

Salz

Pfeffer

**Muskat
(frisch gerieben)**

2 Eier (Kl. M)

**60 g Weizenmehl
(Type 405)**

100 g Semmelbrösel

700 ml Sonnenblumenöl

6 Stiele Schnittlauch

1 Knoblauchzehe

1 Bio-Zitrone

200 g Joghurt

½ Tl Kurkuma

1. Spargel schälen, die Enden knapp abschneiden. Spargelstangen quer halbieren. Brühe und Butter in einer große Pfanne aufkochen. Spargel zugeben und abgedeckt bei milder Hitze 6 Min. garen. Spargel herausnehmen, abkühlen lassen.

2. Kartoffelpüree mit Milch nach Packungsanweisung zubereiten. Püree mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und leicht abkühlen lassen. 1 Ei unter das Kartoffelpüree mischen.

3. Spargelstangen trocken tupfen. Jeweils etwas Kartoffelpüree mit den Händen um die Spargelstangen drücken, sodass die Stangen gut mit dem Püree ummantelt sind und eine Krokette entsteht. 1 Ei in einer Schale verquirlen. Mehl und Semmelbrösel auf zwei Teller verteilen, Kroketten vorsichtig im Mehl wälzen, überschüssiges Mehl abklopfen, dann im verquirlten Ei wälzen und zum Schluss in den Semmelbröseln wälzen, dabei die Brösel vorsichtig andrücken. Sonnenblumenöl in einem Topf auf 170 Grad erhitzen und die Kroketten darin ca. 4 Min. goldbraun frittieren. Kroketten auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Knoblauch fein hacken. Zitronenschale fein abreiben und den Saft auspressen. Knoblauch, Zitronenschale, -saft, Joghurt und Kurkuma verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spargelkroketten mit dem Dip anrichten und mit Schnittlauch bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

PRO STÜCK 6 g E, 10 g F, 25 g KH = 228 kcal (956 kJ)



Spitzenmäßiges Know-how

WEISSE SPARGEL hat bis Ende Juni Saison und wird in den Handelsklassen Extra, Klasse I und II angeboten. Spargel der Handelsklasse II ist unterschiedlich dick, oft etwas dünner und weniger gut gewachsen, dafür deutlich günstiger und ebenso lecker. Super für Suppen und Salat ist der besonders preiswerte Bruchspargel.

GRÜNER SPARGEL ist ganzjährig zu haben. Er schmeckt herzhafter als weißer, ist sehr zart und schnell gar. Er muss nicht oder nur teilweise geschält werden und ist deshalb perfekt für die schnelle Küche.

FRISCHEN SPARGEL erkennt man an feuchten Schnittstellen und geschlossenen Köpfen. Die Stangen sollten beim Aneinanderreiben leicht quietschen. Spargel zwischen Einkauf und Zubereitung am besten ungeschält in einem feuchten Geschirrtuch im Kühlschrank aufbewahren.

Mit Kartoffeln und Speck unter
Käsekruste – dieser Auflauf ist
einfach genial!



Spargel-Kartoffel-Auflauf

ZUTATEN für 4 Portionen

700 g kleine Kartoffeln

600 g grüner Spargel

2 Schalotten

2 Knoblauchzehen

**120 g Bauchspeck
(im Stück)**

100 ml Weißwein

300 ml Schlagsahne

Salz

Pfeffer

**Muskat
(frisch gerieben)**

2 El Crème fraîche

100 g geriebener Gouda

2 Stiele glatte Petersilie

1 Tl Bio-Zitronenschale

1. Kartoffeln gründlich schrubben und halbieren. Spargel im unteren Drittelp schälen, die Enden knapp abschneiden. Schalotten in Streifen und Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Bauchspeck in Streifen schneiden.

2. Speck in einer Pfanne ohne Fett knusprig auslassen. Kartoffeln zugeben und bei mittlerer Hitze 10 Min. anbraten. Schalotten, Knoblauch und Spargel zugeben und 2 Min. mitbraten. Mit Weißwein ablöschen und mit Sahne auffüllen. Bei mittlerer Hitze 5 Min. sämig einkochen lassen, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Dann Crème fraîche unterrühren. Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen.

3. Zutaten in eine ofenfeste Form (26 cm Ø) füllen, mit Käse bestreuen und im heißen Ofen auf einem Rost auf der 2. Schiene von unten 25–30 Min. backen.

4. Auflauf mit abgezupften Petersilienblättern und Zitronenschale bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten plus Backzeit
PRO PORTION 17 g E, 39 g F, 27 g KH =
556 kcal (2330 kJ)



Spargelsalat

VEGETARISCH LOW CARB GLUTENFREI ZUTATEN für 2 Portionen

500 g Spargel

1 Bio-Zitrone

½ TL Salz

1 TL Zucker

2 EL Butter

30 g Pinienkerne

1 Schalotte

2 EL Weißweinessig

1 TL Honig

4 EL Olivenöl

Pfeffer

150 g Kirschtomaten

50 g Rote Johannisbeeren

4 Stiele Basilikum

**1 Kugel Mozzarella
(ca. 125 g)**

1. Spargel schälen, Enden abschneiden und die Stangen schräg in 1 cm große Stücke schneiden.

2. 1 l Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Zitronenschale mit einem Sparschäler grob abschälen und Saft auspressen. Zitronenschale, -saft, Salz, Zucker und Butter ins Wasser geben. Topf vom Herd nehmen, Spargelstücke zugeben und 5 Min. ziehen lassen.

3. Spargel in ein Sieb geben, dabei ca. 50 ml Spargelfond auffangen. Beides abkühlen lassen. Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne anrösten. Schalotte fein würfeln.

4. Spargelsud mit Schalotten, Weißweinessig, Honig und Olivenöl verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kirschtomaten halbieren. Beeren verlesen. Basilikumblätter abzupfen, dabei 8 Blätter beiseitelegen, restliches Basilikum fein schneiden. Mozzarella abtropfen lassen und in 8 Stücke zupfen.

5. Spargel, Kirschtomaten, Pinienkerne, geschnittenes Basilikum und Johannisbeeren mit dem Dressing marinieren und auf Tellern anrichten. Zerzupften Mozzarella verteilen und mit Basilikumblättern bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

PRO PORTION 18 g E, 41 g F, 11 g KH = 512 kcal (2139 kJ)

Bissfest gegart geht der Spargel auf Tuchfühlung mit seinen frisch-fruchtigen Partnern







Der perfekte Twist:
gebratene Spargelspitzen
und Croûtons

Spargel-Kräuter-Suppe

VEGETARISCH LOW CARB ZUTATEN für 4 Portionen

600 g grüner Spargel
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
2 El Butter
800 ml Gemüsebrühe
200 ml Schlagsahne
1 Beet Gartenkresse
8 Stiele Petersilie
Salz
Pfeffer
Muskat (frisch gerieben)
2 Scheiben Toastbrot

1. Spargel schälen und die Enden knapp abschneiden. Spargelspitzen abschneiden und zur Seite legen. Spargelstangen in ca. 2 cm breite Stücke schneiden. Schalotten und Knoblauch grob würfeln.
2. 1 El Butter in einer Pfanne erhitzen, Schalotten, Knoblauch und Spargel zugeben und bei mittlerer Hitze 2–3 Min. dünsten. Gemüsebrühe und Sahne zugießen, aufkochen und bei mittlerer Hitze 10 Min. ohne Deckel kochen.
3. Kresse vom Beet schneiden. Petersilienblätter abzupfen. Suppe mit der Hälfte der Kresse und Petersilie in einem Standmixer oder mit dem Stabmixer fein pürieren. Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und warm halten.
4. Toastbrot in Würfel schneiden. 1 El Butter in einer Pfanne erhitzen. Brotwürfel und Spargelspitzen darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. goldbraun braten, mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Suppe in Tellern mit Croûtons und Spargelspitzen anrichten und mit restlicher Kresse bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten
PRO PORTION 5 g E, 23 g F, 11 g KH =
279 kcal (1153 kJ)

Lässt
sich gut
vorbereiten

5
Tage

Wochenplaner

Einmal einkaufen, fünfmal kochen – das ist das Konzept unseres Wochenplans. Diesmal dabei: Couscous-Auflauf, Flammkuchen und Linsensalat.

Besser im Blick

Lebensmittel, die Sie nicht am ersten Tag, sondern später im Laufe der Woche verbrauchen, haben wir lila markiert.



Montag



Couscous-Auflauf

VEGETARISCH

ZUTATEN für 3 Portionen

1. Den Ofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen. **400 ml Gemüsebrühe** aufkochen, **250 g Couscous** überbrühen und 5 Min. quellen lassen, **180 g für morgen kühlen** stellen.
2. Knoblauchzehe und 1 rote Zwiebel fein würfeln. **2 Tomaten** grob würfeln. 1 Zucchini putzen, vierteln, in Scheiben schneiden. Blätter von **4 Stielen Basilikum** fein hacken.
3. Knoblauch und Zwiebeln in einer Pfanne mit **2 El Olivenöl** glasig dünsen. Tomaten und Zucchini zugeben, mit **1 Tl getr. Oregano, Salz** und **Pfeffer** würzen, 2 Min. anbraten. Mit Couscous, der Hälfte des Basilikums und **200 ml passierten Tomaten** mischen.
4. Couscous und **100 g Gouda** in einer ofenfesten Form mischen. Mit **100 g Gouda** bestreuen und im heißen Ofen auf der 2. Schiene von unten 15 Min. überbacken.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten
PRO PORTION 23 g E, 31 g F, 40 g KH = 555 kcal (2326 kJ)

Dienstag



Gefüllte Zucchini

VEGETARISCH

ZUTATEN für 2 Portionen

1. Den Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. **2 Zucchini** putzen, längs halbieren, Fruchtfleisch mit einem Löffel herauskratzen, fein hacken. **1 Zweig Rosmarin** und **2 Stiele Thymian** abzupfen und hacken.
2. Zucchinifruchtfleisch, **1 El Tomatenmark** und **2 El Olivenöl** in einer Pfanne bei mittlerer Hitze 2 Min. anbraten. Kräuter zugeben, mit **2 El Balsamico-Essig** ablöschen. **150 g Feta** zerbröseln. Die Hälfte des Fetas, Zucchini-Masse und **180 g Couscous** (vom Vortag) mischen. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Zucchini-hälften damit füllen, mit restlichem Feta bestreuen.
3. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im heißen Ofen auf der 2. Schiene von unten 20 Min. backen. Gefüllte Zucchini mit **2 El Basilikum-Pesto** (Glas) servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten
PRO PORTION 25 g E, 41 g F, 43 g KH = 674 kcal (2828 kJ)

Mittwoch



Laugen-Baguettes mit Schinken-Käse-Salat

ZUTATEN für 2 Portionen

1. **200 g Wacholderschinken und 200 g Emmentaler** in Streifen schneiden. **100 g Gewürzgurken** abtropfen lassen, in Streifen schneiden. Blätter von **8 Stielen Petersilie** zupfen und grob schneiden. **½ Bund Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden. **2. 2 El Weißweinessig, 4 El Olivenöl und 1 Prise Zucker** in einer Schüssel verrühren, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Schinken, Käse und Kräuter zugeben und mischen. **180 g Salat für den nächsten Tag kalt stellen.** **2 Laugenstangen** waagerecht ein-, aber nicht durchschneiden und mit Salat gefüllt servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten
PRO PORTION 41 g E, 36 g F, 59 g KH = 750 kcal (3140 kJ)

Donnerstag



Flammkuchen mit Schinken

ZUTATEN für 2 Portionen

1. Backofen auf 220 Grad vorheizen (Umluft nicht empfehlenswert). **180 g Schinkensalat** (vom Vortag) in einem Sieb gut abtropfen lassen. **2 Frühlingszwiebeln** putzen und schräg in feine Ringe schneiden. **100 g Schmand** mit **Salz** und **Pfeffer** verrühren. **1 Pk. Flammkuchenteig** (Kühlregal) mit dem Papier auf einem Backblech entrollen, mit dem Schmand bestreichen. Schinkensalat und Frühlingszwiebeln gleichmäßig auf dem Flammkuchen verteilen. **2.** Im heißen Backofen auf der untersten Schiene 15 Min. knusprig backen. **6 Stiele Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden. Flammkuchen mit Schnittlauch bestreut sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten
PRO PORTION 29 g E, 35 g F, 63 g KH = 704 kcal (2948 kJ)

Freitag



Linsensalat mit Bratwurst

ZUTATEN für 2 Portionen

1. **1 Dose braune Linsen** (400 g) in einem Sieb kalt abspülen, abtropfen lassen. **1 rote Zwiebel** halbieren und in Streifen schneiden. **1 Knoblauchzehe** fein würfeln. **1 Möhre** und **1 Stange Staudensellerie** putzen und in feine Scheiben schneiden. **4 Stiele Petersilie** abzupfen und grob schneiden. **2 El Weißweinessig** und **4 El Olivenöl** verrühren, salzen und pfeffern. Möhren, Sellerie und **30 g Blattspinat** zugeben und mischen. **2.** Knoblauch und Zwiebeln in einer Pfanne mit **1 El Olivenöl** glasig dünsten. Linsen zugeben, 3 Min. braten, salzen und pfeffern. **1 El Olivenöl** in einer weiteren Pfanne erhitzen, **2 Bratwürste** 5 Min. rundum braten. Linsen mit Möhregemüse und Petersilie mischen. Mit Bratwurst anrichten. Dazu passt Senf.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten
PRO PORTION 27 g E, 54 g F, 33 g KH = 760 kcal (3181 kJ)

Einkaufsliste



- 3 Zucchini
- 1 Stange Staudensellerie
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Möhre, 2 Tomaten
- 30 g Blattspinat
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 kl. Bund glatte Petersilie
- 1 Bund Schnittlauch
- 4 Stiele Basilikum
- 1 Zweig Rosmarin
- 2 Stiele Thymian
- 2 grobe Bratwürste (à 100 g)
- 200 g Wacholderschinken
- 100 g Schmand
- 150 g Feta
- 200 g Emmentaler
- 200 g geriebener Gouda
- 260 g Flammkuchenteig (Kühlregal, z.B. von „Tante Fanny“)
- 250 g Couscous
- 1 Dose braune Linsen (400 g)
- 100 g Gewürzgurken
- 200 ml passierte Tomaten
- 1 El Tomatenmark
- 2 El Basilikum-Pesto (Glas)
- 400 ml Gemüsebrühe
- 14 El Olivenöl
- 4 El Weißweinessig
- 2 El Balsamico-Essig
- 1 Tl getr. Oregano
- Salz, Pfeffer, Zucker
- 2 Laugenstangen

Moment mal!

Sollte Ihnen mal wieder jemand erzählen, dass man im Alltag nicht frisch kochen könne, da es zu viel Zeit koste, servieren Sie ihm einfach eins unserer 30-Minuten-Rezepte. Geht eben doch!



*Macht
was her!*



KOTELETTS MIT SÜSSKARTOFFELSTAMPF

Saftiges Schweinefleisch auf süßlichem Stampf. Dazu gibt's Rotweinzwiebeln und Tomaten.

→ Rezept Seite 46



Koteletts mit Süßkartoffelstampf

GLUTENFREI ZUTATEN für 2–3 Portionen

700 g Süßkartoffeln

Salz

150 g Kirsch-
tomaten

2 große Zwiebeln

½ Bund Schnitt-
lauch

2 El Butter

Paprikapulver

Pfeffer

50 ml Rotwein

2 Schweinekoteletts
(à ca. 200 g)

2 El Öl

100 ml Schlagsahne

1. Süßkartoffeln waschen, schälen, vierteln und

in Salzwasser 25 Min. kochen. Tomaten putzen.

Zwiebeln halbieren, in Ringe schneiden. Schnittlauch schräg in feine Röllchen schneiden.

2. 1 El Butter in einer Pfanne zerlassen. Zwiebeln goldbraun anbraten, dann Tomaten zugeben. Mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen. Rotwein zugießen und alles 3 Min. schmoren. Koteletts mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Grillpfanne mit Öl von beiden Seiten 3–4 Min. braun braten.

3. Sahne, 1 El Butter, Salz und Pfeffer in einem Topf erhitzen. Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen. Sahne-Butter-Mischung zugeben und mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken. Stampf mit Koteletts, geschmorten Zwiebeln und Tomaten anrichten und mit Schnittlauch bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

PRO PORTION (BEI 3) 31 g E, 32 g F, 56 g KH =
669 kcal (2803 kJ)

Süßkartoffeln

Die Wurzelknollen, auch Batate genannt, gibt's gelblich, orangefarben oder tiefrot, das Fruchtfleisch ist von weiß-gelblich bis orangerot. Je farbintensiver das Fruchtfleisch, desto mehr Anti-Aging-Pflanzenstoffe wie Anthocyane und Carotinoide sind enthalten und die schützen unsere Körperzellen.



Gnocchi mit Romanesco und Pecorino

VEGETARISCH ZUTATEN für 2 Portionen

1 kleine Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 Romanesco

150 g Pecorino

**500 g Gnocchi
(Kühlregal)**

Salz

2 El Butter

Pfeffer

**Muskat (frisch
gerieben)**

100 ml Weißwein

**300 ml Gemüse-
brühe**

1 Tl Speisestärke

1. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Romanesco putzen und in kleine Röschen teilen. Pecorino fein reiben. Gnocchi nach Packungsanweisung zubereiten.

2. Romanesco in reichlich kochendem Salzwasser 3–4 Min. blanchieren. Romanesco in einem Sieb ab- schrecken und abtropfen lassen.

3. Butter in einer Pfanne erhitzen, Gnocchi darin goldbraun braten. Dann Zwiebeln und Knoblauch zugeben und bei milder Hitze mitdünsten. Romanesco zugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Wein zugießen und einkochen lassen. Brühe zugießen. Stärke mit etwas kaltem Wasser glatt rühren und einrühren. Unter Rühren aufkochen, Pecorino, bis auf 1 El, zugeben und unterrühren. Gnocchi mit grobem Pfeffer und etwas Pecorino bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 38 g E, 36 g F, 89 g KH = 888 kcal (3720 kJ)

Glücklich in 30 Minuten.

Kurz gebratene Gnocchi à la Crème mit Kohl und Käse machen's möglich



Kabeljaupäckchen mit Auberginengemüse

LOW CARB **GLUTENFREI** **ZUTATEN** für 2 Portionen

1 Aubergine

Salz

2 Stangen Staudensellerie

3 Stiele Thymian

2 Stiele Oregano

**2 Kabeljauplatten
(à ca. 170 g)**

Pfeffer

4 El Weißwein

4 El Olivenöl

250 g Cocktailtomaten an der Rispe

4 El Balsamico-Essig

1 El Kapern

40 g Basilikum-Pesto (Glas)

1. Aubergine putzen und in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Auberginenscheiben salzen und beiseitestellen. Sellerie putzen und in 1 cm dicke Stücke schneiden.

Thymian- und Oreganoblättchen abzupfen.

2. Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Kabeljau auf zwei große Bogen Backpapier legen, mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen, mit je 2 El Weißwein beträufeln. Backpapier einschlagen, dabei die Seiten hochklappen und eindrehen, damit nichts herausläuft. Auf einem Blech im heißen Ofen auf der 2. Schiene von unten 12 Min. backen.

3. Auberginen mit Küchenpapier trocken tupfen und in einer Pfanne mit 1 El Olivenöl bei starker Hitze von beiden Seiten goldbraun braten, herausnehmen und beiseitestellen. Sellerie und Tomaten in der Pfanne anbraten. Mit 3 El Olivenöl, Essig, Salz und Pfeffer würzen.

4. Auberginenscheiben mit den Kapern zum Gemüse in die Pfanne geben und kurz durchschwenken. Kabeljau auf Auberginengemüse mit Pesto und mit Oregano bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten plus Backzeit

PRO PORTION 35 g E, 32 g F, 12 g KH =

512 kcal (2144 kJ)



Thymian und Oregano
toppen den Traum aus dem
Mittelmeerraum!



Mit Pilzrahm, Gewürzgurke
und Knusper-Pancetta
unser neuer Pasta-Liebling





Bandnudeln Stroganoff mit Speck

ZUTATEN für 3 Portionen

**250 g Bandnudeln
(z.B. Mafaldine)**

Salz

2 Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

4 Stiele Petersilie

200 g Pancetta

50 g Cornichons

**250 g braune
Champignons**

250 g Kräuterseitlinge

1 El Butter

Pfeffer

50 ml Weißwein

200 ml Gemüsebrühe

90 g Crème fraîche

**1 TL edelsüßes Paprika-
pulver**

2 TL Worcestersauce

1 El Öl

- 1.** Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen.
- 2.** Inzwischen Zwiebeln in Streifen schneiden, Knoblauch fein würfeln. Petersilienblättchen abzupfen, grob hacken. Pancetta in Streifen schneiden. Cornichons in kleine Würfel schneiden. Pilze putzen und in Scheiben schneiden.
- 3.** Butter in einer großen Pfanne zerlassen, Zwiebeln und Knoblauch bei mittlerer Hitze andünsten. Pilze zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und 4 Min. anbraten. Wein zugießen und einkochen lassen. Brühe und Crème fraîche zugeben, mit Paprikapulver und Worcester-sauce abschmecken. Alles 5 Min. bei milder Hitze kochen lassen. Nudeln abgießen, tropfnass zugeben und kurz durchschwenken.
- 4.** Pancetta in einer Pfanne mit Öl goldbraun braten. Nudeln mit Petersilie, Gewürzgurken und Pancetta bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 29 g E, 35 g F, 68 g KH =
739 kcal (3093 kJ)

Puten-Involtini mit Tomaten-Risotto

GLUTENFREI ZUTATEN für 2–3 Portionen

1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
1 Dose geschälte Tomaten (400 g)
150 g Kirschtomaten
5 Stiele Basilikum
250 ml Tomatensaft
250 ml Hühnerbrühe
4 El Öl
120 g Risotto-Reis
50 ml trockener Weißwein
Salz, Pfeffer
Zucker
50 g Parmesan
2 Putenschnitzel (à 180 g)
2 Tl Harissa (Paprikapaste)
6 Scheiben Parmaschinken
2 Stiele Salbei

1. Schalotte und Knoblauch fein würfeln. Tomaten in einem Sieb abtropfen lassen, Saft auffangen. Dosentomaten klein schneiden, evtl. Hautreste und Stielansätze entfernen. Kirschtomaten putzen. Basilikumblätter abzupfen.
2. Tomatensaft und Brühe in einem Topf aufkochen. Schalotten und Knoblauch in einem Topf mit 2 El Öl glasig dünsten. Reis zugeben und 1 Min. dünsten. Mit Wein ablöschen und stark einkochen lassen. Dosentomaten mit dem Saft unterrühren und kurz mitdünsten.
3. So viel heiße Tomatenbrühe zugießen, dass der Reis knapp bedeckt ist. Unter Rühren offen 16–18 Min. garen. Dabei nach und nach die restliche heiße Tomatenbrühe zugeben. Risotto leicht mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. 40 g Parmesan hineinreiben und mit etwas Basilikum unterrühren.
4. Putenschnitzel in einem Gefrierbeutel leicht flach klopfen und mit Harissa einreiben.
5. Je 3 Scheiben Parmaschinken aneinanderlegen, Salbeiblätter darauf verteilen und Schnitzel darin einwickeln. In einer Pfanne mit 2 El Öl bei mittlerer Hitze von allen Seiten 6–8 Min. braten. Kirschtomaten zugeben und 2 Min. mitbraten. Puten-Involtini mit Risotto und mit Basilikum bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

PRO PORTION (BEI 3) 47 g E, 27 g F, 39 g KH = 611 kcal (2553 kJ)





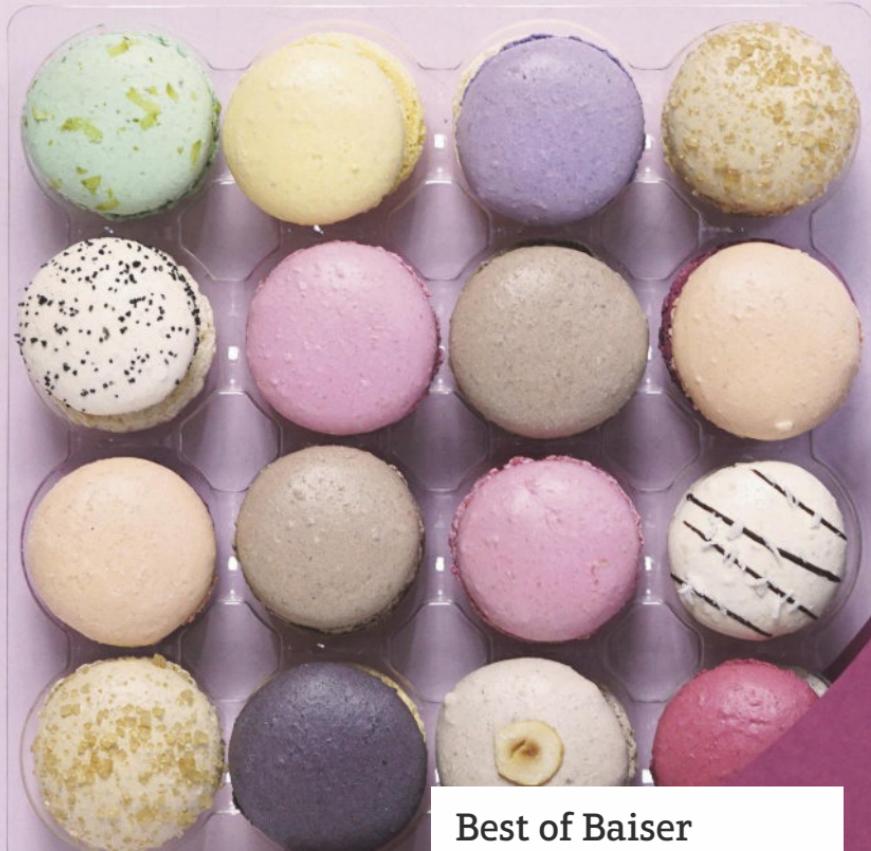
Die Saltimbocca-Rouladen
haben wir mit Harissa geschärft
und servieren Risotto dazu

Für
Gäste



Magazin

SCHÖNES
LECKERES
PRAKTISCHES



Best of Baiser

Die bunte Palette handgefertigter Macarons nach Originalrezept reicht von Schoko bis Himbeer, von Pistazie bis Karamell Fleur de Sel und ist einfach – magnifique! Sweet Sixteen! Jö Makrönchen, 16 Stück, 160 g, bunt gemischt, ca. 21 Euro, www.joe-makroenchen.de



Vive la France

Sauer macht sauber

Jedes Seifenstück wird in einer kleinen Manufaktur in Marseille von Hand gesiedet, duftet dank reiner Zitronen- und Orangenöle fein-aromatisch und authentisch zitronig. Zitronenseife, Eau de Menton, 50-g-Stück, ca. 5 Euro, www.manufactum.de



Poivre vert

Die robuste Pfeffermühle aus ABS-Kunststoff mit langlebigem Keramikmahlwerk liegt gut in der Hand, würzt zuverlässig und schmückt den Tisch auch in anderen Farben. Pfeffermühle, Le Creuset, 20 cm hoch, ca. 40 Euro, im Fachhandel

Bonjour mon amour

Zum Café-au-lait-Schlürfen und Crossants-Einstippen: zauberhafte Keramikschalen, die in Lothringen in Handarbeit besprüht werden. Milchkaffeeschale, Keramik, Manufactum, 400 ml, ca. 20 Euro, www.manufactum.de



Chocolat de luxe

Bitterschokolade mit 75 Prozent von einer der besten Kakaosorten der Welt. Wirklich zum Dahinschmelzen! Chocolat Bonnat, Porcelana, 100 g, ca. 10 Euro, www.manufactum.de



Eine Prise Meer

Die zarten Salzkristalle aus dem französischen Atlantik werden von Hand geschöpft und knuspern leicht. Fleur de Sel, Guérande, La Baleine, 125 g, ca. 6,50 Euro, www.salmundo.de



Sonnige Aussichten

Zwischen drei Lagen zarter Waffeln zwitschern zwei Schichten erfrischend exotische Limettencreme: „Endlich Frühling!“, Limette Knusperino, Manner, 110 g, ca. 1 Euro, im Supermarkt



Neu im
Regal



Heiße Schnitten

Schön würzig – das dunkle Brot mit Pilzen, Sauce und Kräutern ist ein knuspriger Genuss aus dem Ofen. Rustipani, dunkles Ofenbrot, Wagner, 185 g, ca. 2 Euro, im Supermarkt



Neuer Knusperspaß

Der Mix aus Bio-Getreide plus feinherber Schokolade und Beeren oder Nuss-Crunch kommt ohne Aromen und Palmöl aus. Bio-Vollkorn-Müsli „Beere & Schoko“ und „Geröstete Nüsse“, Kölln, je 550 g, ca. 5,50 Euro, im Supermarkt



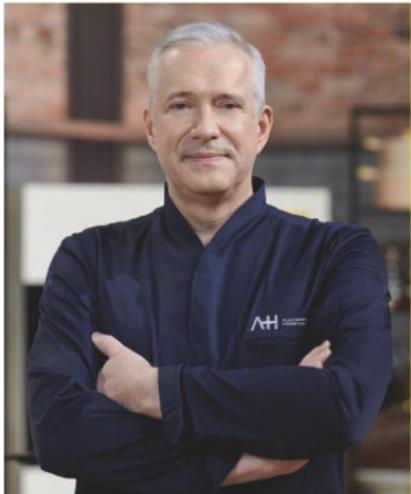
Frischer Zischer

Es schmeckt erfrischend leicht nach Erdbeere und kommt ganz ohne Zucker und Süßstoffe aus. Somit ist „hella strawberry“ genauso kalorienfrei wie reines Mineralwasser.
0,75 l, ca. 0,60 Euro, im Supermarkt



Vegane Wolke

Das schnellste Dessert der Welt kommt aus dem Kühlregal und beamt uns mit milder Kokosmilch Löffel für Löffel in den Schoko-Himmel. Mousse au Chocolat, Andros, „So good so veggie“, 2x 55 g, ca. 1,50 Euro, im Supermarkt



Gastgeber ist Sternekoch Alexander Herrmann, in der Jury sind die Spitzenköche Sarah Henke und Tarik Rose

*Neu
bei RTL*

Lecker muss nicht teuer sein

Das Chefkoch-Team hat ab sofort ein eigenes Fernsehformat mit cleverem Konzept: Zwischen 2,99 und 9,99 Euro dürfen vier Kandidatinnen und Kandidaten ausgeben, wenn sie bei Chefkoch TV gegeneinander antreten. Wie hoch genau das Budget sein wird, erfahren sie erst am Vortag der jeweiligen Sendung. Die Challenge: mit der vorgegebenen Summe in maximal 30 Minuten ein

Gericht für zwei Personen kochen. „Chefkoch TV – Lecker muss nicht teuer sein“ läuft **Montag bis Freitag um 11 Uhr bei RTL**. Alexander Herrmann begleitet die Hobbyköche durch die Woche, Sarah Henke und ihr Kollege Tarik Rose bewerten die Gerichte und vergeben täglich Punkte. Die drei Besten treten am Freitag im großen Finale an. Alle Rezepte und Infos unter www.chefkoch.de/tv



Happy Birthday!

Unsere große Schwester wird fünfzig. Das feiern wir mit einem Best-of, in dem wir die 104 Lieblingsrezepte unserer Leserinnen und Leser bündeln. Mit dabei: Pasta-Lieblinge, Feines mit Fleisch und Fisch, Vegetarisches und wunderbare Kuchen und Desserts. Außerdem drei legendäre Party-Buffets. Für 8,50 Euro am Kiosk

*Neue
Serie*

KULINARISCHE FERTIGKEITEN

In dieser Serie zeigen wir Ihnen,
wie Sie Produkte aus dem Kühlregal
köstlich kombinieren.

5. Folge: **MOZZARELLA**





MOZZARELLA MIT GESCHMOLZENEN TOMATEN AUF CIABATTA

Knusperschnitten, die nach
Sommer in Italien schmecken!

→ Rezept Seite 60



Mozzarella mit geschmolzenen Tomaten auf Ciabatta

VEGETARISCH ZUTATEN für 4 Portionen

**4 Stück Ciabatta
(à ca. 80 g)**

**2 Kugeln Mozzarella
(à 125 g Abtropf-
gewicht)**

1 Knoblauchzehe

6 El Olivenöl

250 g Kirschtomaten

Salz

Pfeffer

1 Tl Honig

**3 El weißer
Balsamico-Essig**

4 Stiele Basilikum

grober Pfeffer

1. Brot in einer Pfanne ohne Fett auf den Schnittflächen hellbraun rösten. Mozzarella abtropfen lassen, in dünne Scheiben schneiden. Brot mit dem Mozzarella belegen.

2. Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. 2 El Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch darin 2 Min. anrösten. Tomaten zugeben, 2 Min. mitbraten, bis die Schale an den Seiten aufplatzt. 4 El Olivenöl mit Salz, Pfeffer, Honig und Essig verrühren.

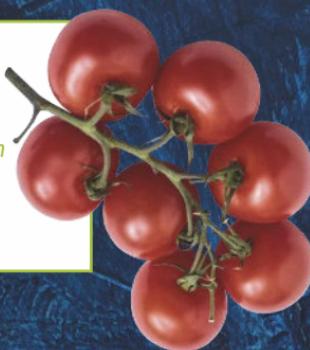
3. Die heißen Tomaten auf den Brotteilen verteilen, Basilikumblätter darüberzupfen. Mit dem Dressing beträufeln und mit grobem Pfeffer bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten

PRO PORTION 19 g E, 28 g F, 50 g KH = 554 kcal (2321 kJ)

Klein und köstlich

Da die Freilandsaison für Tomaten noch nicht eröffnet ist, greifen wir bis dahin auf Kirsch- oder Cocktailltomaten zurück. Die kleinen, leicht süßlichen Früchte schmecken nämlich auch jetzt schon herrlich aromatisch.



KÄSE-WEISSHEIT

Der Italiener ist längst „eingedeutscht“ und bei uns nicht mehr wegzudenken.

Ein paar Fakten über Mozzarella:

HERKUNFT

Der echte „Mozzarella di Bufala“ kommt aus der Gegend um Neapel. Mit seiner kurzen Reifezeit von ein bis drei Tagen zählt Mozzarella zu den Frischkäsen, der traditionell von Hand oder maschinell aus Büffel- oder Kuhmilch, Lab oder Zitronensäure und Salz hergestellt wird. Nach dem Ziehen und Kneten des Teigs, „filata“ genannt, portioniert man die Frischkäsemasse durch Schlagen und knetet dann Kugeln daraus.

INHALTSSTOFFE

Grundsätzlich liefert Mozzarella reichlich Proteine, in 100 g stecken ganze 20 g Eiweiß, das ist vergleichbar mit Rindfleisch. Der Mix aus reichlich Kalzium und Phosphor stärkt unsere Knochen und Zähne. Hergestellt aus Büffelmilch liefert er noch mehr Schönheits-Vitamin A und B-Vitamine für starke Nerven als der aus Kuhmilch.

HALTUNG

Während Mozzarella aus Kuhmilch auch konventionell hergestellt eine gute Wahl ist, empfehlen wir, den aromatischeren, weicheren Büffel-Mozzarella wegen der Tierhaltung aus ökologischer Landwirtschaft zu bevorzugen.

Spaghetti mit Sellerie, Mozzarella und Basilikum

VEGETARISCH ZUTATEN für 2 Portionen

200 g Spaghetti

Salz

2 Schalotten

1 Knoblauchzehe

50 g Cashewkerne

120 g Staudensellerie

2 El Butter

Pfeffer

Muskat (frisch gerieben)

1 Kugel Mozzarella (125 g Abtropfgewicht)

8 Stiele Basilikum

- 1.** Nudeln in einem Topf mit reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Abgießen und dabei 100 ml Nudelwasser auffangen.
- 2.** Schalotten in feine Streifen schneiden. Knoblauch fein hacken. Cashewkerne grob hacken. Staudensellerie putzen und in feine Scheiben schneiden.
- 3.** Butter in einer Pfanne zerlassen, Schalotten, Knoblauch, Sellerie und Cashewkerne darin bei mittlerer Hitze 2 Min. anbraten. Nudeln und Nudelwasser zugeben und bei milder Hitze 2 Min. kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
- 4.** Sellerie-Pasta auf Tellern anrichten. Mozzarella darüberzupfen und mit Basilikumblättern bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 29 g E, 37 g F, 79 g KH = 800 kcal (3351 kJ)



Wir schmelzen wie der Mozzarella dahin, wenn Staudensellerie und Cashewkerne um die Wette knacken





Tomaten-Mozzarella-Gugelhupf

VEGETARISCH **FETTARM** **ZUTATEN** für 12 Stücke

100 g Walnusskerne
8 Stiele Basilikum
130 g getrocknete Tomaten (in Öl)
300 g Mozzarella
1 TL Chiliflocken
Salz, Pfeffer
1 Pk. Weinstein-backpulver
450 g Weizenmehl (Type 550)
200 g Joghurt
100 ml Milch
1 Ei (Kl. M)

1. Walnüsse hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Basilikumblätter abzupfen und fein hacken. Tomaten und Mozzarella abtropfen lassen und beides fein würfeln. Tomaten, Mozzarella und Chiliflocken in einer Schüssel mischen, mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Backpulver und Mehl in einer Schüssel mischen. Joghurt, Milch und Ei zugeben und mit den Knethaken des Handrührers zu einem glatten Teig verkneten.
3. Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Teig auf einer gut bemehlten Arbeitsfläche mit dem Rollholz zu einem Rechteck (45 x 30 cm) ausrollen. Füllung darauf verteilen und den Teig von der langen Seite her aufrollen. Die Rolle mit einem Pinsel mit etwas Wasser befeuchten und in den Walnüssen wälzen.
4. Eine Gugelhupfform (22 cm Ø) einfetten, mit Mehl bestäuben und die Teigrölle mit der Naht nach oben in die Form legen. Gugelhupf im heißen Ofen auf einem Rost auf der mittleren Schiene 50 Min. backen. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen, dann auf ein Küchengitter stürzen und vollständig auskühlen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten plus Back- und Abkühlzeit
PRO STÜCK 11 g E, 14 g F, 31 g KH = 309 kcal (1297 kJ)

Der König der Kuchen ist so saftig und wunderbar würzig, dass er von morgens bis abends schmeckt

Für
Gäste





Viel Spaß beim fröhlichen
Tischdecken und Papier-
blumenbasteln (siehe S. 74)



Frühling in drei Gängen

Ein herrlich frisches Menü, eine hausgemachte Limo und sogar die Deko ist selbst gebastelt. Ihre Gäste werden begeistert sein – was für ein Saisonauftakt!

Ebly-Salat mit Radieschen und Ringelbete

VEGETARISCH **FETTARM** **ZUTATEN** für 4 Portionen

200 g Ebly-Weizen

Salz

1 El Honig

1 Tl Dijon-Senf

3 El Apfelessig

6 El Olivenöl

Pfeffer

½ Bund Radieschen

2 kleine Kohlrabi

1 Ringelbete (ersatzweise Rote Bete, ca. 125 g)

1 Bund Schnittlauch

2 Eier (Kl. M)

evtl. ½ Baguette

1. Ebly in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen, abgießen und leicht abkühlen lassen. Honig, Senf, Essig und Olivenöl in einer Schüssel verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ebly zum Dressing geben und untermischen.

2. Radieschen putzen, dabei etwas Grün dranlassen. Radieschen in dünne Scheiben schneiden. Kohlrabi schälen, putzen und 1 cm groß würfeln. Ringelbete schälen, putzen und mit einem Küchenhobel in dünne Scheiben hobeln. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Radieschen, Kohlrabi, Ringelbete und Schnittlauch mit Ebly mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Eier in kochendem Wasser 7 Min. wachsweich kochen, abschrecken, pellen und halbieren. Ebly-Salat mit den halbierten Eiern anrichten und mit Pfeffer bestreut servieren. Dazu passt Baguette.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 12 g E, 18 g F, 47 g KH = 417 kcal (1750 kJ)

Dürfen wir bitten?!
Auf kurz gegartem Weizen
tanzen Gemüse und Ei
lecker in den Mai



Erbsen, Zuckerschoten und Kräutersalat sorgen für knackfrische Akzente



Lachsnudeln mit Sellerie-Ingwer-Pesto

ZUTATEN für 4 Portionen

250 g Knollen-sellerie

Salz

10 g frischer Ingwer

8 El Olivenöl

Pfeffer

500 g Lachsfilet (küchenfertig)

100 g Zuckerschoten

6 Stiele Koriander-grün

350 g Tagliatelle

100 g TK-Erbsen

100 g Kräutersalat

2 El Weißweinessig

1. Sellerie schälen, putzen und 1 cm groß würfeln. Sellerie in einem Topf in kochendem Salzwasser bei mittlerer Hitze 5–6 Min. weich kochen und abgießen. Ingwer schälen und fein würfeln. Sellerie, Ingwer und 4 El Olivenöl in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Lachs in 2 cm dicke Streifen schneiden. Zuckerschoten putzen und schräg halbieren. Korianderblätter abzupfen.

3. Tagliatelle in einem Topf im kochenden Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. In den letzten 2 Min. Zuckerschoten und Erbsen zugeben und mitgaren. Inzwischen 1 El Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Lachsstreifen darin bei starker Hitze von jeder Seite 30 Sek. anbraten. Pfanne vom Herd nehmen und die Lachsstreifen darin 2–3 Min. knapp gar ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Tagliatelle abgießen, 150 ml Kochwasser auffangen. Nudeln mit aufgefangenem Nudelwasser zurück in den Topf geben und mit Sellerie-Pesto und Korianderblättchen mischen. Kräutersalat verlesen, waschen, trocken schütteln und mit 3 El Olivenöl und Essig mischen. Tagliatelle mit Lachs und Gemüse anrichten und mit dem Kräutersalat servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 40 g E, 34 g F, 69 g KH = 778 kcal (3257 kJ)



Geröstete Nüsse topfen den Joghurt – und die Beeren sind schon ein Vorgeschmack auf den Sommer



Obstsalat mit Joghurt

LOW CARB **GLUTENFREI** ZUTATEN für 4 Portionen

40 g Cashewkerne

60 g Mandeln

60 g Haselnusskerne

100 g Rote Johannisbeeren

100 g blaue Weintrauben

4 Erdbeeren

100 g Blaubeeren

5 El Limettensaft

2 Tl Puderzucker

500 g Naturjoghurt

4 Stiele Minze

1. Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Cashewkerne, Mandeln und Haselnüsse auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen und im heißen Ofen auf der mittleren Schiene 8–10 Min. rösten. Nüsse aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

2. Johannisbeeren von den Rispen zupfen. Weintrauben halbieren, Erdbeeren putzen, halbieren oder vierteln. Früchte mit Blaubeeren, Limettensaft und Puderzucker mischen und 5 Min. ziehen lassen. Nüsse grob hacken.

3. Joghurt in Schalen geben, Obstsalat und Nüsse darauf anrichten und mit Minzblättchen bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 13 g E, 27 g F, 20 g KH = 400 kcal (1678 kJ)

Kräuterlimo

VEGAN FETTARM

ZUTATEN für 4 Gläser

6 Stiele Basilikum

8 Stiele Zitronenthymian

6 Zweige Rosmarin

6 Wacholderbeeren

2 Bio-Zitronen

300 ml Apfelsaft

3 El Zucker

Eiswürfel

600 ml Mineralwasser

1. Basilikumblätter abzupfen und grob schneiden. 4 Stiele Zitronenthymian und 2 Zweige Rosmarin abzupfen. Wacholderbeeren leicht zerdrücken. Von 1 Zitrone die Schale fein abreiben, den Saft auspressen. Kräuter, Wacholderbeeren, Zitronenschale, -saft, Apfelsaft und Zucker in einem Topf aufkochen. Leicht abkühlen lassen, dann durch ein Sieb in ein Gefäß gießen.

2. Die Schale der 2. Zitrone dünn abschälen und in Streifen schneiden. Mit je 4 Stielen Zitronenthymian, Rosmarin und Eiswürfeln in vier Gläser geben. Zur Hälfte mit Kräutersirup füllen und mit Mineralwasser aufgießen.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO GLAS 0 g E, 0 g F, 25 g KH =

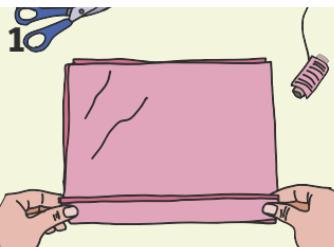
107 kcal (449 kJ)

Frisch, fruchtig,
würzig. Lässiger kann
man nicht anstoßen

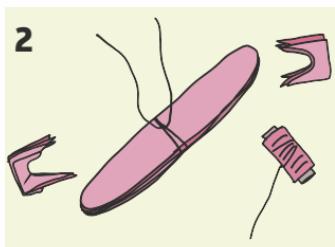


Vielen Dank für die Blumen

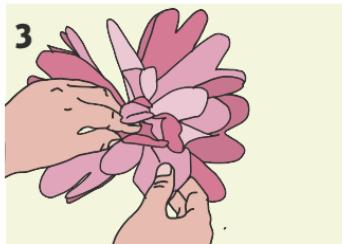
Selbst ist die Frühlingsfee: Besorgen Sie Seidenpapierbögen (etwa 40x25 cm) in Ihren Lieblingsfarben und basteln Sie sich Ihre Tisch-Deko selbst. Macht Spaß und richtig was her!



Papierbögen übereinanderlegen und von der kurzen Außenkante her zu einer Ziehharmonika falten.



Gefalteten Streifen in der Mitte knicken und im Knick zusammenbinden. Außenkanten mit der Schere abrunden.



Ziehharmonika auseinanderfalten und die einzelnen Lagen Seidenpapier nach oben fächern.



Papierblüten in Form zupfen und dekorieren. Wer mag, kann sie auch um eine zusammengerollte Serviette binden.

GEOLINO



ab 3 Jahren

ab 5 Jahren



Checker Tobi
ab jetzt
in jeder Ausgabe!

Für jedes Alter
das richtige GEOLINO.

Jetzt Gratis-Ausgaben entdecken unter:
www.geolino.de/gratis



Köstliches Knäuel

Das hübsche Hefeteil macht im Netz als Knäuelbrot Karriere (engl. Wool Roll Bread). Wir haben es spanisch gefüllt mit Manchego-Creme und Serranoschinken. Der Hit!

Füll-Service

Sie können das Hefebrot auch **italienisch** füllen – mit Parmaschinken und Parmesan oder eher **alpin** mit Tiroler Schinkenspeck und Bergkäse. Grundsätzlich lässt sich das Knäuelbrot wunderbar **einfrieren**. Bei Bedarf dann auftauen lassen und im heißen Ofen bei 150 Grad (Umluft 130 Grad) ca. 10 Minuten **aufbacken**.





Entdeckt

SPANISCHES HEFEBROT

Pur oder mit Schnittlauchbutter
ein Genuss – und ein Hingucker
sowie so. → Rezept Seite 78

Spanisches Hefebrot mit Schinken und Manchego

FETTARM ZUTATEN für 12 Stücke

16 g frische Hefe

80 ml lauwarme Milch

325 g Weizenmehl (Type 550)

1 El Zucker

½ TL Salz

100 ml Schlagsahne

1 Ei (Kl. M)

150 g Serranoschinken

150 g Manchego

150 g Frischkäse

Pfeffer

etwas Butter zum Fetten

1. Hefe in einer Tasse mit lauwärmer Milch auflösen und 5 Min. ruhen lassen. Mehl, Zucker, Salz, Sahne, Ei und Hefemilch in einer Schüssel mit den Knethaken der Küchenmaschine oder des Handrührers 8 Min. zu einem glatten Teig kneten. Teig in eine Schüssel geben, mit Deckel abgedeckt 2 Std. bei Zimmertemperatur gehen lassen.

2. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche kurz durchkneten, zu 5 gleich schweren runden Teiglingen formen und 10 Min. abgedeckt ruhen lassen.

3. Schinken grob in Streifen schneiden. Manchego auf einer Haushaltsreibe grob reiben und mit Frischkäse, Salz und Pfeffer in einer Schüssel cremig rühren.

4. Eine Springform (20 cm Ø) mit Backpapier bespannen und mit Butter fetten. Teiglinge mit dem Rollholz zu Rechtecken (à 15 x 10 cm) ausrollen, mit einer Teigkarte etwas mehr als die Hälfte vom Rechteck in feine Streifen schneiden, die andere Hälfte mit Manchego-Creme bestreichen und mit Schinken bestreuen. Teigfladen von der gefüllten Seite her aufrollen und die Rollen ringförmig mit Fransenseite nach oben in die Springform legen.

5. Springform mit Frischhaltefolie abdecken und ca. 1 Std. gehen lassen. Der Teig sollte etwa bis zum Springformrand gehen. Backofen auf 180 Grad (Umluft 170 Grad) vorheizen. Das Brot auf einem Rost auf der 2. Schiene von unten 25–30 Min. backen.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten plus Gehzeiten
PRO STÜCK 12 g E, 14 g F, 23 g KH = 276 kcal (1156 kJ)

Kleiner Aufwand, große Wirkung: Das Muster drücken Sie einfach mit einer Teigkarte in den Teig. Aufrollen, backen und angeben!



1 Teig durchkneten.



2 Teiglinge ausrollen.



3 Teigfladen einschneiden.



4 Teigfladen belegen.



5 Über der Füllung ...



6 ... aufrollen.



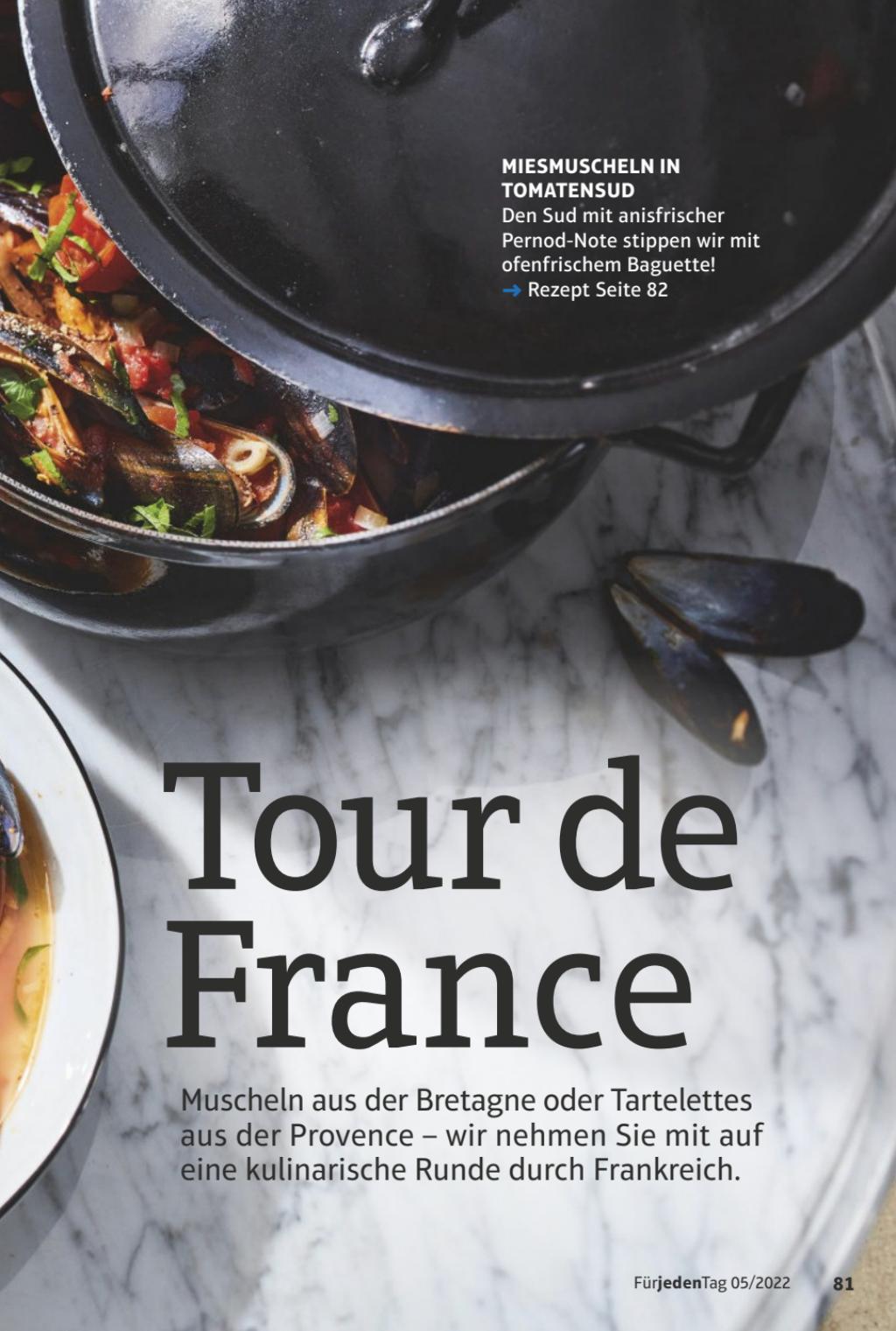
7 Rollen ringförmig ...



8 ... in die Form setzen.

Für
Gäste





MIESMUSCHELN IN TOMATENSUD

Den Sud mit anisfrischer
Pernod-Note stippen wir mit
ofenfrischem Baguette!
→ Rezept Seite 82

Tour de France

Muscheln aus der Bretagne oder Tartelettes aus der Provence – wir nehmen Sie mit auf eine kulinarische Runde durch Frankreich.

Miesmuscheln in Tomatensud

LOW CARB **GLUTENFREI** **ZUTATEN** für 2 Portionen

2 Knoblauchzehen

2 Zwiebeln

200 g Kirschtomaten

1 kg Miesmuscheln

3 El Olivenöl

1 El Butter

2 Msp. Chiliflocken

150 ml Weißwein

4 El Pernod

400 g passierte Tomaten

4 Stiele Petersilie

1. Knoblauch in dünne Scheiben schneiden.

Zwiebeln fein würfeln. Kirschtomaten halbieren.

Muscheln in stehendem kaltem Wasser waschen, gegebenenfalls Bärte entfernen. Offene und beschädigte Muscheln entfernen.

2. Öl und Butter in einem großen Topf erhitzen.

Knoblauch, Zwiebeln und Chiliflocken darin bei mittlerer Hitze 2 Min. dünsten. Mit Weißwein und Pernod ablöschen und 2 Min. kochen. Mit passierten Tomaten auffüllen und weitere 5 Min. kochen.

3. Muscheln in den Topf geben und zugedeckt 10 Min. garen. Dabei den Topf ab und zu vorsichtig rütteln, damit alle Muscheln gleichmäßig garen und sich öffnen können. Muscheln, die nach dem Garen noch geschlossen sind, entfernen!

4. Petersilienblätter abzupfen und hacken.

Muscheln mit Petersilie betreut servieren. Dazu passt Baguette.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 19 g E, 25 g F, 16 g KH = 423 kcal (1779 kJ)

Miesmuscheln

Wer keine frischen Muscheln bekommt, kann genauso gut auf tiefgekühlte zurückgreifen. Beim Sortieren Exemplare, die weit geöffnet sind, auf jeden Fall entsorgen. Sind sie nur leicht geöffnet, lässt sich durch kurzes Klopfen auf die Schale testen, ob die Muscheln noch leben und sich schließen.

Mit dem Taxi nach
Paris oder das
Flair einfach zu
Hause genießen

ORGES

PRODUITS
TERROIR

LÉGUMES
DE MARAÎCHERS
CUISINE DE SAISON
VINS DE PROPRIÉTÉS



Was zwischen Mürbeteig und Camembert steckt? Surprise! Eine dattelsüßliche Kräutercreme



Käse-Tartelettes

VEGETARISCH ZUTATEN für 8 Stück

125 g Butter

1 Ei (Kl. M)

Salz

**250 g Weizenmehl
(Type 405)**

**150 g getrocknete
Datteln (ohne Stein)**

**3 Knoblauch-
zehen**

2 Stiele Thymian

2 Zweige Rosmarin

100 g Crème fraîche

250 g Camembert

1. Butter, Ei, 1 Prise Salz und Mehl in einer Schüssel erst mit den Knethaken des Handrührers, dann mit den Händen zu einem glatten Teig kneten. Teig etwas flach drücken, in Folie gewickelt 30 Min. in den Kühlschrank legen.

2. Für die Füllung Datteln grob hacken, Knoblauch fein hacken. Thymianblättchen und Rosmarinnadeln abzupfen und grob hacken. Datteln, Knoblauch, Kräuter und Crème fraîche in einer kleinen Schüssel mischen. Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen.

3. Den Teig mit dem Rollholz auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche 3–4 mm dick ausrollen. Mit einem Ausstecher oder Glas Teigkreise (12 cm Ø) ausstechen. Teigreste zusammenkneten, erneut ausrollen und weitere Teigkreise ausstechen.

4. Teigkreise in leicht gefettete Tartelette-Förmchen (10 cm Ø) legen, Ränder gut andrücken. Teigböden mit einer Gabel mehrfach einstechen. Crème-fraîche-Mischung gleichmäßig daraufstreichen. Camembert in Scheiben schneiden, Tartelettes damit belegen und im heißen Ofen auf der mittleren Schiene 20–25 Min. goldbraun backen. Tartelettes etwas abkühlen lassen, dann aus den Formen lösen. Dazu passt gemischter Salat.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Kühlzeit
PRO STÜCK 11 g E, 23 g F, 36 g KH = 414 kcal (1736 kJ)

Zwiebelsuppe

VEGETARISCH ZUTATEN für 2 Portionen

**250 g weiße
Zwiebeln**

2 El Butter

1 El Weizenmehl

**500 ml Gemüse-
brühe**

80 ml Weißwein

2 Stiele Thymian

Salz, Pfeffer

150 g Gruyère

2 Scheiben

**Baguette (ca. 2 cm
dick geschnitten)**

1. Zwiebeln halbieren und in feine Streifen schneiden. Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebeln zugeben, 5 Min. andünsten, mit Mehl bestäuben und glatt rühren.

2. Gemüsebrühe und Weißwein zugießen, Thymian zugeben und unter Rühren bei mittlerer Hitze 10–15 Min. kochen lassen. Zwiebelsuppe mit Salz und Pfeffer würzen. Den Backofengrill auf 210 Grad vorheizen. Käse grob reiben.

3. Baguette mit Käse bestreuen. Suppe in ofenfeste Suppentassen füllen, Baguette auf die Suppe setzen. Tassen auf ein Backblech stellen und im heißen Ofen auf der mittleren Schiene 6–8 Min. goldgelb gratinieren. Vorsichtig aus dem Ofen nehmen und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 26 g E, 35 g F, 26 g KH =
551 kcal (2306 kJ)

Voilà! Mit einer Scheibe gratiniertem Käse-Baguette on top ein Klassiker der französischen Küche





Wer auf dem Wochenmarkt
einkauft, fühlt sich
vielleicht ein bisschen wie
Gott in Südfrankreich



Bonjour! So knusprig
und unwiderstehlich, dass
wir gleich ein Stückchen
abbrechen mussten



Lässt
sich gut
einfrieren

Französisches Baguette

VEGAN **FETTARM** **LAKTOSEFREI** **ZUTATEN** für 4 Laibe

500 g Weizenmehl (Type 550)
plus etwas zum Bearbeiten

10 g Speisestärke

15 g frische Hefe

10 g Salz

1. Mehl, Stärke und 330 ml lauwarmes Wasser in einer Schüssel mit den Knethaken, am besten in der Küchenmaschine, ansonsten mit dem Handrührer 1–2 Min. verkneten. Hefe zerkrümeln, zugeben und auf kleinster Stufe 3 Min. unterkneten. Salz zugeben und auf der 2. Stufe weitere 5 Min. zu einem glatten Teig kneten, bis er sich vom Schüsselrand löst. Teig in eine leicht geölte Kunststoffdose (ca. 27 x 17 cm) geben und abgedeckt 1 Std. bei Zimmertemperatur gehen lassen.
2. Teig am Dosenrand mit der Teigkarte lösen und auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche stürzen. Teig mit bemehlten Händen leicht in Form drücken (auf Größe der Dose) und mit der Teigkarte längs und quer halbieren, sodass 4 gleich große Stücke entstehen.
3. Teigstücke von der oben liegenden breiteren Seite zylinderförmig einrollen, dabei den umgeschlagenen Teig immer leicht andrücken. Die Rollen mit der Naht nach unten auf der Arbeitsfläche mit einem Tuch abgedeckt 15 Min. ruhen lassen.
4. Backofen auf 230 Grad vorheizen (Umluft nicht empfehlenswert). Teig ohne Druck mit den Händen zu ca. 38 cm langen, schmalen Baguette-Stangen formen und mit der Naht nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Die Teigrollen mit einem Messer längs 4- bis 5-mal leicht einschneiden. Im heißen Ofen auf der mittleren Schiene 15 Min. backen. Herausnehmen und auf einem Gitter abkühlen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten plus Gehzeiten
PRO LAIB 14 g E, 1 g F, 95 g KH = 465 kcal (1950 kJ)

Schinkensalat

LOW CARB **GLUTENFREI** **ZUTATEN** für 2 Portionen

2 Eier (Kl. M)

300 g Kochschinken

150 g Cornichons

1 rote Zwiebel

1 Bio-Zitrone

4 Stiele Petersilie

**½ Bund
Schnittlauch**

100 g Mayonnaise

1 TL Dijon-Senf

Salz

Pfeffer

1. Eier in kochendem Wasser 7 Min. wachsweich kochen, abgießen, in kaltem Wasser abschrecken und pellen. Eier längs vierteln.

2. Kochschinken in 1 cm breite Streifen schneiden. Gurken abtropfen lassen und in feine Würfel schneiden. Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden. Zitronenschale fein abreiben und den Saft auspressen.

3. Petersilienblätter abzupfen und grob hacken. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Mayonnaise in einer Schüssel mit Zitronenschale, -saft, Senf und Kräutern verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Schinken, Eier, Gurken und Zwiebeln unter die Kräuter-Mayo mischen.

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten

PRO PORTION 42 g E, 50 g F, 8 g KH =
675 kcal (2833 kJ)

Best of Bistroküche mit
zitrusfrischer Kräuter-Senf
Mayo. Dazu ein Stück frisches
Baguette. Oh, là, là!

Rezept & Foodstyling: lens Hildebrandt; Styling-Vorbereitung: Meike Graf; Fotos, Styling: Bruno Schröder/Blueberry Food Studios;
Gunter-Knechtel/Fair (1)/Alex Kozlov/Stockphoto (1)



ABO VERSCHENKEN UND PRÄMIE SICHERN!

SAISONAL. VIELFÄLTIG. LECKER

Mit dem Geschenk-Abo von »essen & trinken Für jeden Tag« freut sich der Beschenkte jeden Monat aufs Neue. Er bekommt raffinierte und saisonal abgestimmte Alltagsrezepte - natürlich mit Geling-Garantie.

Und Sie dürfen sich über eine tolle Prämie freuen.

- **GÜNSTIG**

6 Ausgaben für nur 19,20 €

- **GRATIS**

Sie erhalten eine tolle
Prämie dazu

- **VERSANDKOSTENFREI**

Die Lieferung ist kostenlos



**6 Hefte
als Geschenk
nur 19,20 €**





essen & trinken

Für jeden Tag

schnell. einfach. lecker.

5/2022 • 3,20 €

**FRANKREICH BISTRO-KLASSIKER
MENÜ FRÜHLING IN DREI GÄNGEN
LOW CARB SCHLANKE REZEPTE**

SÜßES Von Joghurtcreme bis Erdbeerroste

SPARGEL
Als Salat, Suppe oder knusprig gebackene Sticks

Schnell aus der Pfanne
Mit Hähnchen, Rind oder ganz viel Gemüslauter leckere Sachen, die fix gemacht sind

Wasserflasche
mit AromaFach
800 ml



Reisenthel
Shopper M



Amazon.de Gutschein 5 €

Jetzt online oder telefonisch bestellen:
www.fuer-jeden-tag.de/6hefte
Tel. 0 25 01/801 44 01

Bitte Bestellnummer angeben: 20627017



SPIEGELEI MIT ROASTBEEF

Dazu gibt's schnell gerührte
Remoulade, der wir ein paar
Radieschen untergejubelt haben.
→ Rezept auf Seite 98



Leicht ohne Limit

Unser neues Low-Carb-SPEZIAL ist da!
Als kleinen Vorgeschmack servieren wir
Ihnen daraus vier 30-Minuten-Rezepte.
Für alle, die gern abnehmen möchten.

The image shows the cover of a magazine issue titled "essen & trinken Für jeden Tag". The main title is "LOW CARB". Below it, there's a small inset image showing a dish with meatballs and vegetables. The text on the cover includes "Nr. 2/2022", "Wie 11-3-Punkte und 62 Kalorien sparen", "So schmeckt die neue Leichtigkeit", and "Lecker essen und dabei abnehmen - das ist mit unserer köstlichen Low-Carb-Küche ganz einfach. Und satt werden Sie dabei auch!". There's also a small logo in the top right corner that says "WISSEN & ABNEHMEN".

NEU am Kiosk
Lust auf mehr
Low Carb? Unser
SPEZIAL gibt
es für 5,20 Euro
im Handel oder
unter [www.fuer-jeden-Tag.de/
spezial](http://www.fuer-jeden-Tag.de/spezial)

Spiegelei mit Roastbeef

LOW CARB **GLUTENFREI** **ZUTATEN** für 2 Portionen

100 g Radieschen

100 g Gewürzgurken

1 Schalotte

6 Stiele Kerbel

200 g Vollmilchjoghurt

50 ml Gewürzgurkensud

1 Tl mittelscharfer Senf

Salz

Pfeffer

2 El Rapsöl

4 Eier (Kl. M)

8 Scheiben Roastbeef

1. Radieschen putzen und 5 mm groß würfeln. Gewürzgurken ebenfalls 5 mm groß würfeln. Schalotte fein würfeln. Kerbel, bis auf einige Blättchen, fein schneiden. Joghurt mit Gurkensud und Senf glatt rühren. Radieschen, Gewürzgurken, Schalotten und Kerbel untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

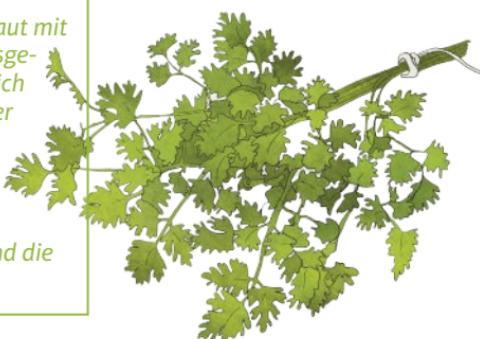
2. Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen. Eier darin aufschlagen und bei mittlerer Hitze 5–6 Min. braten. Spiegeleier mit Salz und Pfeffer würzen. Spiegeleier mit Roastbeef anrichten und mit Remoulade beträufelt servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten

PRO PORTION 54 g E, 31 g F, 10 g KH = 554 kcal (2322 kJ)

Kerbel

Das zarte Frühlingskraut mit seinem süßlichen Anisgeschmack liefert reichlich Kalium, das den Körper sanft entwässert und entgiftet – und mit seinem hohen Vitamin-C-Gehalt vor Entzündungen schützt und die Abwehrkräfte stärkt.





Hübsch sortiert schmeckt
unsere Bowl noch besser.
Das Auge isst schließlich mit

Hähnchen-Bowl

LOW CARB | **GLUTENFREI** | **ZUTATEN** für 2 Portionen

100 g Eisbergsalat

200 g Kirschtomaten

200 g Salatgurke

1 rote Zwiebel

**100 g Cheddar
(im Stück)**

Salz

Pfeffer

**300 g Hähnchen-
brustfilets**

2 El Olivenöl

4 Stiele Dill

**200 g Vollmilch-
joghurt**

2 El Weißweinessig

1. Eisbergsalat putzen, waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Tomaten halbieren und putzen. Gurke putzen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Zwiebel halbieren und in Ringe schneiden. Cheddar würfeln. Alles in zwei Schalen geben, salzen und pfeffern.

2. Hähnchenfleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch darin bei mittlerer Hitze rundum 6–8 Min. braten. Aus der Pfanne nehmen und in Scheiben schneiden.

3. Dillspitzen abzupfen und fein hacken, mit Joghurt, Essig und 2 El Wasser verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Hähnchenscheiben mit dem Gemüse anrichten und mit Dilljoghurt beträufelt servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten

PRO PORTION 54 g E, 31 g F, 10 g KH = 554 kcal (2322 kJ)

Zucchini-Suppe mit Sellerie-Croûtons

VEGETARISCH **LOW CARB** **GLUTENFREI** **ZUTATEN** für 2 Portionen

400 g Zucchini

1 Zwiebel

1 Bund glatte Petersilie

3 El Rapsöl

400 ml Gemüsebrühe

100 ml Schlagsahne

200 g Knollensellerie

2 El gemahlene Mandeln

½ Beet Gartenkresse

2 El Zitronensaft

Salz, Pfeffer

Muskat (frisch gerieben)

1. Zucchini putzen und klein schneiden. Zwiebel fein würfeln. Petersilie fein schneiden. 1 El Öl in einem Topf erhitzen. Zucchini und Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze 3 Min. dünsten. Brühe und Sahne zugießen, einmal aufkochen und bei milder Hitze 10 Min. kochen lassen.

2. Sellerie schälen, in ca. 5 mm breite Würfel schneiden und mit Mandeln mischen. 2 El Öl in einer Pfanne erhitzen. Selleriewürfel und Mandeln darin bei mittlerer Hitze 3–4 Min. goldbraun braten. Kresse vom Beet schneiden.

3. Petersilie zur Suppe geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Suppe mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Zucchini-Suppe mit Sellerie-Croûtons und Kresse bestreut servieren

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 9 g E, 36 g F, 9 g KH = 421 kcal (1765 kJ)

Der Clou auf der schnellen grünen Welle: Selleriewürfel, die wir mit Mandeln „paniert“ und knusprig gebraten haben



Bratwurstgeschnetzeltes mit Gurken-Salsa

LOW CARB **GLUTENFREI** **ZUTATEN** für 2 Portionen

- 1 Zwiebel**
- 1 Knoblauchzehe**
- ½ Bund Frühlingszwiebeln**
- 3 grobe Bratwürste**
- 3 El Olivenöl**
- Salz, Pfeffer**
- 1 Msp. gemahlener Kreuzkümmel**
- 100 ml Schlagsahne**
- 200 g Konjak-Reis**
- 200 g Salatgurke**
- 1 grüne Chilischote**
- 3 El Limettensaft**

1. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Bratwürste in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden. 1 El Öl in einer Pfanne erhitzen, Bratwürste darin bei mittlerer Hitze rundum 3 Min. braten. Zwiebeln, Knoblauch und Frühlingszwiebeln zugeben und bei mittlerer Hitze 3 Min. mitdünsten. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen. Sahne zugießen und bei milder Hitze 5 Min. kochen lassen.

2. Konjak-Reis nach Packungsanweisung zubereiten. Gurke längs in 5 mm breite Scheiben, dann in 5 mm breite Würfel schneiden. Chili putzen und fein würfeln. Gurken und Chili mit 2 El Öl und Limettensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Bratwurstgeschnetzeltes mit Gurken-Salsa und Konjak-Reis servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten

PRO PORTION 17 g E, 59 g F, 10 g KH =
672 kcal (2811 kJ)

*Fertig in
20
Minuten*

Wie wir das sahnige Vergnügen
kurz mal eben aufmotzen?
Mit einer frischen Salsa mit
Chili und Limette



LOW CARB

EINFACH, SCHNELL UND LECKER



JAHRESABO

Jedes Heft mit neuen Rezeptideen zum Abnehmen und Genießen - und unserem 28-Tage-Planer. Versandkostenfrei bequem nach Hause.



ODER GESCHENKABO

Verschenken Sie Low Carb und bereiten Sie einem lieben Menschen eine Freude!

je 20,80 €

essen & trinken
Für jeden Tag
LOW CARB

essen & trinken

Für jeden Tag

schnell. einfach. lecker.

LOW CARB

Nr. 1/2022

Mit 28 Tage-Planer und
61 neuen Rezepten

Schn. saftig:
Hähnchen-
Salatimboz aus
dem Ofen

essen & trinken

Für jeden Tag

schnell. einfach. lecker.

GENIESSEN &
ABNEHMEN

LOW CARB

Nr. 2/2022

Mit 28 Tage-Planer und
62 neuen Rezepten

CURRYS Ge...
einfach köstlich

KUCHEN Vo...
Brownie bis i

So...
Ab...
Neues J...
die Pflue



SÜSS Feine Panna cotta
mit Erdbeeren



EXOTISCH Saté-Spiele
mit Asia-Salat



Frühlingsfrisch:
knusprige
Gemüsetaler auf
Blattsalat

So schmeckt die neue Leichtigkeit

Lecker essen und dabei abnehmen – das ist mit unserer köstlichen Low-Carb-Küche ganz einfach. Und satt werden Sie dabei auch!

4 Hefte

für 20,80 €



Jetzt online oder telefonisch bestellen:

www.low-carb.de/abonnement

Tel. 0 25 01/801 44 01

Bitte Bestellnummer angeben: Jahresabo 0430010
oder Geschenkabo 20643008

Doppeltes Glück

Mit einem Hähnchengulasch können Sie zwei Tage lecker essen. Vorausgesetzt, Sie verputzen nicht alles auf einmal. Dann winkt am nächsten Tag noch ein tolles Curry.



Heute

Hähnchengulasch

Fruchtig mit Apfel und Backpflaume. Dazu gibt's Schupfnudeln.

→ Rezept Seite 108

A black bowl filled with a hearty meal. The dish consists of cubed potatoes, pieces of meat (possibly chicken or pork), and some leafy greens. The potatoes are golden brown and appear to be roasted. The meat is also browned and looks tender. The greens are finely chopped and scattered throughout the dish.

Lässt
sich gut
verdoppeln

Hähnchengulasch

FETTARM ZUTATEN für 2 Portionen

600 g Hähnchenbrustfilets

**2 Zwiebeln
(à ca. 60 g)**

2 Knoblauchzehen

200 g festkochende Kartoffeln

4 El Olivenöl

Salz, Pfeffer

600 ml Hühnerbrühe

½ Tl Dijon-Senf

1 Apfel

**50 g Backpflaumen
(ohne Stein)**

1 Tl Speisestärke

250 g Schupfnudeln

4 Stiele Estragon

**1 El frischer Meerrettich
(geraspelt)**

1. Hähnchenbrust 2 cm groß würfeln. Zwiebeln und Knoblauch würfeln. Kartoffeln schälen und 1 cm groß würfeln. 2 El Öl in einem Topf erhitzen, das Fleisch darin 2 Min. scharf anbraten. Salzen und pfeffern. Zwiebeln, Knoblauch und Kartoffeln zu geben und 2 Min. mitbraten.

2. Hähnchentopf mit Brühe auffüllen, Senf zugeben und bei milder Hitze 20 Min. kochen lassen. Inzwischen den Apfel vierteln, entkernen und 1 cm groß würfeln. Backpflaumen in Streifen schneiden. Äpfel und Pflaumen mit in den Topf geben und weitere 10 Min. kochen lassen. Gulasch mit in wenig kaltem Wasser angerührter Stärke leicht binden.

3. 2 El Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schupfnudeln nach Packungsanweisung zubereiten.

4. Estragonblättchen abzupfen. Die Hälfte vom Gulasch mit den Schupfnudeln und mit Estragon bestreut servieren. Die andere Hälfte für morgen kalt stellen.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 40 g E, 12 g F, 32 g KH = 415 kcal (1737 kJ)

*Das brauchen Sie
für den nächsten Tag:*

Koriandergrün

Basmati-Reis

Limetten

Kokosmilch

Zuckerschoten

Currypulver

Hähnchencurry

GLUTENFREI ZUTATEN für 2 Portionen

**500 g Hähnchen-gulasch
(vom Vortag)**
1 TL mildes Curry-pulver
1 TL Rapsöl
200 ml Kokosmilch
80 g Zuckerschoten
1 EL Limettensaft
brauner Zucker
Salz
Pfeffer
100 g Basmati-Reis
6 Stiele Koriander-grün

1. Hähnchengulasch aus dem Kühlschrank nehmen. Currypulver in einem Topf im heißen Öl 1 Min. bei mittlerer Hitze anrösten. Kokosmilch zugeben und 5 Min. bei mittlerer Hitze kochen lassen.

2. Zuckerschoten putzen und schräg halbieren. Hähnchengulasch und Zuckerschoten in die Sauce geben, erhitzen und 5 Min. weiterkochen lassen. Mit Limettensaft, 1 Prise braunem Zucker, Salz und Pfeffer nochmals abschmecken.

3. Reis in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten. Korianderblätter abzupfen. Reis und Curry in Schalen anrichten und mit Koriander bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

PRO PORTION 44 g E, 30 g F, 69 g KH = 755 kcal (3153 kJ)

Morgen

Würziges Curry –
mit Kokosmilch und
Koriander für den
asiatischen Twist





HIER GIBT ES INSPIRATION

SPAREN SIE MIT UNSEREM VORTEILS-ABO!

Direkt bestellen und Angebot sichern! Nur solange der Vorrat reicht.

essen&trinken

5/2022 - 3,20 €

Für jeden Tag

schnell. einfach. lecker.

**FRANKREICH BISTRO-KLASSIKER
MENÜ FRÜHLING IN DREI GÄNGEN
LOW CARB SCHLANKE REZEPTE**

„Sochik“ kombiniert Rindfleisch-Gemüse-Pfanne-Rezept Seite 14

SCHNELL aus der Pfanne

Mit Hähnchen, Rind oder ganz viel Gemüse – lauter leckere Sachen, die fix gemacht sind

SPARGEL
Als Salat, Suppe oder Karotten-Gässchen-Sticks

SOSES Von Joghurt-Creme bis Erdbeertorte

WMF Smoothie Maker

Dieser schicke Mini-Standmixer arbeitet wie ein Großer; danach einfach den Mixbehälter abnehmen, mit dem praktischen Trinkdeckel verschließen und los!



FÜR DEN ALLTAG!

Holen Sie sich »essen & trinken Für jeden Tag« nach Hause!
So erhalten Sie jeden Monat alltagstaugliche Rezepte im Pocketformat – natürlich mit Geling-Garantie.

12 Ausgaben für 38,40 €
+ WMF Smoothie Maker im Wert von 64,99 €

~~103,39 €~~ jetzt nur **64,90 €**

Sie sparen 38,49 €

- **REGELMÄSSIG**
Das Heft erscheint 12-mal im Jahr
- **VERSANDKOSTENFREI**
Die Lieferung ist kostenlos
- **EXTRA**
Mit 5-Tage-Wochenplaner

Jetzt online oder telefonisch bestellen:
www.fuer-jeden-tag.de/vorteilsabo
Tel. 0 25 01/801 44 01

Bitte Bestellnummer angeben: 0270038



SÜSSES

Macht was
her!



Lauter Lieblinge

Eine Biskuitrolle mit feiner Färbung,
ein saftiger Zitronenkuchen und Hefeschnecken
mit Blaubeeren – diese süßen Sachen haben
wir zum Vernaschen gern.

BISKUITROLLE MIT ERDBEEREN

Da strahlt aber eine.
Kurkuma sei Dank!
→ Rezept Seite 114

Biskuitrolle mit Erdbeeren

ZUTATEN für 10 Stücke

3 Eier (Kl. M)

Salz

150 g Zucker

1 TL Bio-Zitronenschale

**100 g Weizenmehl
(Type 405)**

20 g Speisestärke

2 TL Kurkuma

**1 TL Weinstein-
backpulver**

600 g Erdbeeren

150 g Frischkäse

2 Pk. Vanillezucker

400 ml Schlagsahne

2 Pk. Sahnefestiger

1. Ofen auf 210 Grad (Umluft 190 Grad) vorheizen.

Ein Blech (40x30 cm) mit Backpapier belegen.

Eier trennen. Eiweiß, 1 Prise Salz und 3 El kaltes Wasser mit den Quirlen des Handrührers steif schlagen. Dann 120 g Zucker nach und nach unter Rühren einrieseln lassen, 3 Min. weiterschlagen. Eigelbe und Zitronenschale kurz cremig rühren. Mehl, Stärke, Kurkuma und Backpulver mischen. Abwechselnd Mehlmischung und Eischnee unter die Eigelbcreme rühren.

2. Teig gleichmäßig auf das Blech streichen. Im heißen Ofen auf der 2. Schiene von unten 8 Min. backen. Sofort auf ein sauberes, dünn mit 30 g Zucker bestreutes Geschirrtuch stürzen. Backpapier mit etwas kaltem Wasser bepinseln und abziehen. Teigplatte mithilfe des gezuckerten Tuchs vorsichtig aufrollen, abkühlen lassen.

3. 400 g Erdbeeren putzen und klein schneiden. Frischkäse und Vanillezucker glatt rühren. Sahne und Sahnefestiger steif schlagen. Vorsichtig unter den Frischkäse heben. Biskuit mithilfe des Geschirrtuchs vorsichtig entrollen, zwei Drittel der Frischkäsecreme auf den Biskuit streichen. Erdbeeren auf der unteren Hälfte verteilen, dabei leicht andrücken.

4. Biskuit mit der Füllung mithilfe des Tuchs von der gefüllten Seite her aufrollen, mit der Nahtseite nach unten auf eine Kuchenplatte legen. Restliche Füllung in einen Spritzbeutel mit größerer Sterntülle füllen. Füllung in Tropfen auf die Biskuitrolle spritzen. Rolle 30 Min. kalt stellen. Restliche Erdbeeren putzen und halbieren. Mit den Erdbeeren belegt servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Kühlzeiten

PRO STÜCK 6 g E, 20 g F, 33 g KH = 349 kcal (1462 kJ)

Backen nach Bildern

1



Den Eischnee zur Eigelbcreme geben und **abwechselnd mit der Mehlmasse unterrühren**.

2



Den Teig auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und **mit einer Palette gleichmäßig verstreichen**.

3



Das Grün der Erdbeeren mit einem Messer abschneiden, die Erdbeeren dann **der Länge nach vierteln**.

4



Den frisch gebackenen Biskuit **mit dem gezuckerten Geschirrtuch vorsichtig aufrollen**.

5



Biskuit wieder entrollen, dann Frischkäsecreme **mit einer Palette oder Teigkarte** darauf verstreichen.

6



Den gefüllten Biskuit **mithilfe des Tuchs** aufrollen und mit der Naht nach unten auf eine Platte legen.

Zum
Kaffee



Wetten, dass die lockeren
Schnecken schneller weg
sind, als Sie gucken können?



Blaubeer-Hefe-Schnecken

ZUTATEN für 7 Stücke

400 ml Milch
200 g weiche Butter
1 Würfel Hefe (42 g)
500 g Weizenmehl (Type 550)
120 g Zucker
Salz
gemahlener Zimt
300 g Heidelbeeren
300 g Hüttenkäse
160 g Puderzucker
1 El Speisestärke
2 Eigelb (Kl. M)
2 El Limettensaft

1. Milch in einem Topf vorsichtig lauwarm erhitzen, Butter zugeben und darin auflösen. Hefe in einer Schüssel zerbröseln, lauwarme Butter-Milch-Mischung zugeben, verrühren und 5 Min. ruhen lassen.
2. Mehl, Zucker, je 1 Prise Salz und Zimt in einer Schüssel mischen. Hefemischung zum Mehl geben und mit den Knethaken in einer Küchenmaschine zu einem Teig verkneten. Abgedeckt an einem warmen Ort 2 Std. gehen lassen. Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen.
3. Heidelbeeren verlesen. Mit Hüttenkäse, 60 g Puderzucker und Speisestärke verrühren. Teig rechteckig (48 x 37 cm) ausrollen und mit der Hüttenkäsecreme bestreichen. Teig aufrollen und in 4–5 cm breite Stücke schneiden.
4. Teigschnecken mit einer Schnittseite nach oben dicht an dicht in eine mit Backpapier bespannte Springform (24 cm Ø) setzen. Eigelbe verquirlen und die Oberfläche damit bestreichen.
5. Im heißen Ofen auf einem Rost auf der mittleren Schiene 20–25 Min. goldbraun backen. Nach dem Backen in der Form abkühlen lassen. 100 g Puderzucker mit Limettensaft verrühren, die Schnecken damit beträufeln und kurz fest werden lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten plus Gehzeit

PRO STÜCK 18 g E, 28 g F, 100 g KH = 752 kcal (3153 kJ)



Himbeer-Cookie-Quarkspeise

ZUTATEN für 4–6 Portionen

400 g TK-Himbeeren

200 g helle Schoko-Cookies

200 g dunkle Schoko-Cookies

300 g Magerquark

200 g Joghurt

50 g Puderzucker

1 Bio-Zitrone

200 ml Schlagsahne

1. Himbeeren 1 Std. vor der Zubereitung in einem Sieb auftauen lassen. Cookies mit den Händen zerbröseln, einige dunkle Cookies zum Bestreuen beiseitelegen. Die restlichen Cookies in einer Auflaufform (23 x 13 cm) verteilen, sodass der Boden vollständig bedeckt ist. Aufgetaute Himbeeren daraufgeben.

2. Magerquark, Joghurt und Puderzucker glatt rühren. Zitronenschale fein abreiben, den Saft auspressen und beides unter die Quarkcreme rühren. Schlagsahne steif schlagen, unter die Quarkcreme heben, Creme auf den Himbeeren verteilen. Mind. 1 Std. kalt stellen. Restliche Cookies darüberbröseln.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten plus Wartezeiten

PRO PORTION (BEI 6) 13 g E, 29 g F, 60 g KH =
569 kcal (2380 kJ)

Sie können den crunchig-cremigen Spaß auch in Gläser schichten. Dann gibt's keinen Streit







Quadratisch, saftig, lustig! Für mehr Spaß beim Kaffeeklatsch haben wir in diesem Kuchen drei Zitronen versteckt

Zitronenkuchen mit bunten Streuseln

ZUTATEN für 12 Stücke

250 g Butter
200 g Zucker
Salz
4 Eier (Kl. M)
3 Bio-Zitronen
250 g Weizenmehl
1 Pk. Weinstein-backpulver
200 g Puderzucker
1 El bunte Zucker-streusel

- 1.** Butter, Zucker und 1 Prise Salz in einer Schüssel mit den Quirlen des Handrührers 8–10 Min. hellcremig rühren. Eier nacheinander unterrühren. Von 1 Zitrone die Schale fein abreiben. Zitrone halbieren und 5 El Saft auspressen.
- 2.** Mehl, Backpulver und Zitronenschale mischen. Mit dem Zitronensaft abwechselnd unter den Teig rühren. Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen.
- 3.** Teig in eine eckige, mit Backpapier ausgelegte Backform (40 x 30 cm) füllen und im heißen Ofen auf einem Rost im unteren Drittel 25–30 Min. backen.
- 4.** Von den restlichen Zitronen den Saft auspressen und 3–4 El Saft beiseitestellen. Sobald der Kuchen aus dem Ofen kommt, die Oberfläche mit einem Holzspieß einstechen und den Zitronensaft darauf verteilen. Dann den Kuchen etwas abkühlen lassen.
- 5.** Puderzucker und 3–4 El Zitronensaft zu einem Zuckerguss verrühren und auf den Kuchen streichen. Streusel darauf verteilen, Zuckerguss mind. 1 Std. fest werden lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Wartezeit

PRO STÜCK 4 g E, 19 g F, 49 g KH = 393 kcal (1649 kJ)

So muss das Paradies
schmecken: schön sahnig
und tropisch fruchtig!

Rezepte, Foodstyling: Jens Hildebrandt; Styling-Vorbereitung: Meike Graf; Fotos, Styling: Bruno Schröder/Blueberry Food Studios



Pfirsich-Maracuja-Joghurt-Creme

ZUTATEN für 4 Gläser

1 Dose Pfirsiche (475 g Abtropfgewicht)
200 ml Schlagsahne
1 Pk. Sahnefestiger
200 g griechischer Joghurt
50 g Zucker
1 Pk. Vanillezucker
1 El Haselnusskerne (mit Haut)
150 ml Maracuja-Nektar
½ Pk. Vanillesaucenpulver ohne Kochen (ca. 20 g)
4 Stiele Minze

1. Pfirsiche in ein Sieb geben und abtropfen lassen, dann in 2 cm große Würfel oder Spalten schneiden. Pfirsiche gleichmäßig auf vier Gläser aufteilen.
2. Schlagsahne mit Sahnefestiger steif schlagen. Joghurt, Zucker und Vanillezucker in einer Schüssel mit den Quirlen des Handrührers glatt rühren, Sahne vorsichtig unterheben. Joghurtsahne auf die Gläser verteilen und mind. 1 Std. kalt stellen.
3. Inzwischen Nüsse grob hacken. Maracuja-Nektar mit dem Saucenpulver verrühren. Sauce auf der Joghurtcreme verteilen, mit Minzblättchen und Nüssen bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten plus Kühlzeit
PRO GLAS 4 g E, 23 g F, 49 g KH = 437 kcal (1833 kJ)



Erdbeere oder Aprikose?
Hauptsache
bester Geschmack!

Heute lieber erdbeerig
oder apriköstlich?

So oder so ist es eine Entscheidung
für besten Geschmack!

MÖVENPICK
OF SWITZERLAND

Abendbrot!

Das Einfache kann so gut sein: Unsere kernige Fitmacherschnitte gehört unbedingt in diese Kategorie. Herrlich frisch und schnell gemacht.

Fertig in
20
Minuten



RADIESCHEN-STULLE MIT HÜTTENKÄSE

VEGETARISCH **FETTARM** **ZUTATEN** für 2 Portionen

½ Bund Radieschen

Salz

½ TL Zucker

1 Frühlingszwiebel

150 g Hüttenkäse

1 TL Bio-Zitronenschale

2 EL Olivenöl

Pfeffer

1 EL Butter

2 Scheiben Vollkornbrot (à ca. 50 g)

½ Beet Gartenkresse

1. Radieschen putzen und halbieren. Mit Salz und Zucker mischen und 10 Min. ziehen lassen. Frühlingszwiebel putzen und das Weiße und Hellgrüne schräg in feine Ringe schneiden.

2. Hüttenkäse mit Frühlingszwiebeln und Zitronenschale verrühren, mit Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken. Butter in einer Pfanne zerlassen. Brotscheiben darin von jeder Seite 1 Min. anrösten.

3. Gartenkresse vom Beet schneiden. Geröstete Brotscheiben mit dem Hüttenkäse bestreichen, Radieschen darauf verteilen und mit Gartenkresse bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten

PRO PORTION 14 g E, 15 g F, 24 g KH = 309 kcal (1297 kJ)

Brot rösten, Hüttenkäse
zitrusfrisch und zwiebelwürzig
abschmecken und Feierabend!



Titelfoto

Rezept: Maik Damerius
Foto: Denise Gorenc
Styling: Denise Gorenc

essen & trinken

Für jeden Tag

Verlag

Deutsche Medien-Manufaktur GmbH & Co. KG
Hülsebrockstraße 2–8, 48165 Münster

Sitz der Redaktion

Am Baumwall 11, 20459 Hamburg
Tel. 0 40/37 03-0, Fax 0 40/37 03-56 77

Editorial Director & Publisher

Jan Spielhagen

Redaktionsleiterin

Arabelle Stieg

Creative Director

Elisabeth Herzel

Art Director

Katrin Falck

Photo Director

Monique Dressel

Leiter der »&t;<-Küche

Achim Ellmer

Redaktion

Antje Klein

Assistenz der Chefredaktion

Martina Buchelt

Honorare

Anja Sander

Layout

Ulrike Darwisch

Bildredaktion

Andrea Meinköhn

Blueberry Food Studios

Foodstyling

Maik Damerius, Raik Frenzel,
Vladlen Gordiyenko,
Jens Hildebrandt, Tom Pingel,
Jan Schümann, Philipp Seefried

Fotos

Celia Blum, Florian Bonanni,
Denise Gorenc, Tobias Pankrath,
Bruno Schröder, Thorsten Suedfels

Schlussredaktion

Monika Beer (fr. M.)

Leserdienst

Andrea Meinköhn

Tel. 0 40/37 03-27 17

Fax 0 40/37 03-56 77

Sprechzeit:

Di 14:00–16:00 Uhr

Geschäftsführung

Malte Schwerdtfeger (Sprecher)
Alexander von Schwerin

Stellv. Publisherin

Sina Hilker

Vertrieb

DMV der Medienvertrieb
GmbH & Co. KG

Director Distribution & Sales

Andreas Jastrau

Handelsauflage

DMV der Medienvertrieb
GmbH & Co. KG

Abo-Auflage

Deutsche Medien-Manufaktur
GmbH & Co. KG

Head of Brand Print + Direct Sales

Arne Zimmer

Verantwortlich für den Anzeigenteil

Arne Zimmer

Ad Alliance GmbH

Am Baumwall 11

20459 Hamburg

Es gilt die aktuelle Preisleiste.

Infos hierzu unter
www.ad-alliance.de

Marketing

Renate Zastrow

Kommunikation/PR

Uta Robker

Herstellung

Heiko Belitz (Ltg.)

Antje Petau

Syndication

Picture Press

E-Mail: sales@picturepress.de

Verantwortlich für www.fuerjedentag.de

Chefkoch GmbH

Leitung: Christine Nieland

Lithografie

Peter Becker GmbH

Bürgerbräu | Haus 09

Frankfurter Straße 87

D-97082 Würzburg

Druck

GGP Media GmbH

Karl-Marx-Straße 24

07381 Pößneck

Verantwortlich für den redaktionellen Inhalt

Jan Spielhagen

Am Baumwall 11

20459 Hamburg

Abonnement Deutschland

Abo-Service, 48084 Münster

»essen & trinken Für jeden Tag«

Jahresabopreis:

38,40 € inkl. MwSt., frei Haus

Abo-Service Inland

Tel. 0 25 01/8 01 44 01

Fax 0 25 01/8 01 58 55

persönlich erreichbar:

Mo–Fr 8:00–20:00 Uhr

Sa 8:00–13:00 Uhr

E-Mail: service@DMMVerlag.de

Internet: www.fuer-jeden-tag.de/abo

Post: Leserservice »essen & trinken

Für jeden Tag«, 48084 Münster

Abo-Service Ausland

Tel. +49 25 01/8 01 44 01

Fax +49 25 01/8 01 58 55

persönlich erreichbar:

Mo–Fr 8:00–20:00 Uhr

Sa 8:00–13:00 Uhr

E-Mail: service@DMMVerlag.de

Internet: www.fuer-jeden-tag.de/abo

Post: Leserservice »essen & trinken

für jeden Tag«, D-48084 Münster

Bestellung älterer Ausgaben

»Für jeden Tag«-Versandservice

48084 Münster

Tel. 0 25 01/8 01 44 93

Fax 0 25 01/8 01 58 55

E-Mail: shop@DMMVerlag.de

© Copyright 2022: Für jeden Tag

ISSN 1612-3859

Nachdruck, Aufnahme in Online-Dienste und Internet und Vervielfältigung auf Datenträger wie CD-ROM, DVD-ROM etc. nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung der Redaktion. Entwürfe und Pläne unterliegen dem Schutz des Urheberrechts. Alle Auskünfte, Preise, Maße, Farben und Bezugssquellen ohne Gewähr. Manuskripten und Fotos bitte Rückporto beifügen. Für unverlangte Einsendungen keine Gewähr.



DEUTSCHE
MEDIEN
MANUFAKTUR
Verlagsgruppe

Deutsche Medien-Manufaktur GmbH & Co. KG

Hier finden Sie alle Rezepte aus diesem Heft.
 Vegetarische Rezepte sind grün gekennzeichnet.
 Low-Carb-Rezepte sind mit einem ● gekennzeichnet.

- B** Baguette, französisches **91**
 Bandnudeln Stroganoff mit Speck **51**
 Biskuitrolle mit Erdbeeren **114**
 Blaubeer-Hefe-Schnecken **117**
 Bratwurstgeschnetzeltes mit Gurken-Salsa **102** ●
- C** Couscous-Auflauf **41**
- E** Ebly-Salat mit Radieschen und Ringelbete **68**
- F** Flammkuchen mit Schinken **42**
 Französisches Baguette **91**
 French Toast Rolls **11**
- G** Gefüllte Zucchini **41**
 Gnocchi mit Romanesco und Pecorino **47**
 Gnocchi-Lachs-Pfanne mit Pastinaken **23**
- H** Hackbällchen mit Reis **130**
 Hähnchen-Bowl **99** ●
 Hähnchencurry **109**
 Hähnchengulasch **108**
 Hefebrot, spanisches, mit Schinken und Manchego **78**
 Himbeer-Cookie-Quarkspeise **118**
- K** Kabeljaupäckchen mit Auberginengemüse **48** ●
 Kartoffel-Gemüse-Rösti **26**
 Käse-Tartelettes **85**
 Koteletts mit Süßkartoffelstampf **46**
 Kräuterlimo **73**
- L** Lachsnudeln mit Sellerie-Ingwer-Pesto **71**
 Laugen-Baguettes mit Schinken-Käse-Salat **42**
 Linsensalat mit Bratwurst **43**
- M** Miesmuscheln in Tomatensud **82** ●
 Mozzarella mit geschmolzenen Tomaten auf Ciabatta **60**
- O** Obstsalat mit Joghurt **72** ●
- P** Pfirsich-Maracuja-Joghurt-Creme **123**
 Puten-Involtini mit Tomaten-Risotto **52**
 Putenbrustfilets mit Mandel-Erdnuss-Sauce **24**
- R** Radieschen-Stulle mit Hüttenkäse **125**
 Ratatouille aus der Pfanne **19**
 Rindfleisch-Gemüse-Pfanne **14** ●
- S** Schinkensalat **92** ●
 Skyr-Pancakes mit Lachs **15**
 Spaghetti mit Sellerie, Mozzarella und Basilikum **62**
 Spanisches Hefebrot mit Schinken und Manchego **78**
 Spargel-Kartoffel-Auflauf **35**
 Spargel-Kräuter-Suppe **39** ●
 Spargel-Kroketten-Sticks mit Joghurt-Dip **32**
 Spargelsalat **36** ●
 Spiegelei mit Roastbeef **98** ●
 Spitzkohl-Salsiccia-Pfanne **16**
- T** Tomaten-Mozzarella-Gugelhupf **65**
- W** Wok-Pfanne mit Hähnchen **20**
- Z** Zitronenkuchen mit bunten Streuseln **121**
 Zucchini, gefüllte **41**
 Zucchini-Suppe mit Sellerie-Croûtons **100** ●
 Zwiebelsuppe **86**



ACTIVE SHOPPING DAYS

27.4. – 8.5.2022

EXKLUSIVE SHOPPING-VORTEILE

Hier sparst Du richtig viel Geld auf Produkte
für deinen gesunden, aktiven Lebensstil.
Shoppen. Sparen. Glücklich sein.

Men's Health

Women's Health

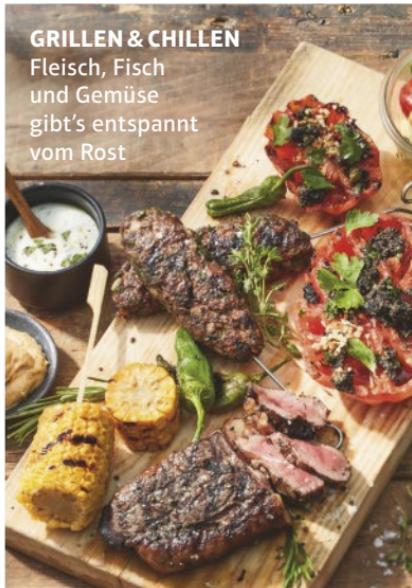
RUNNER'S

**Magazin kaufen und Angebote sichern!
AB 13. APRIL IM HANDEL!**

Vorschau

GRILLEN & CHILLEN

Fleisch, Fisch und Gemüse gibt's entspannt vom Rost



NASCHEN

Kuchen und Desserts, die uns den Tag versüßen



Das Heft
erscheint am
10.
Mai

FRÜHSTÜCKEN

Herzhafter Porridge macht Morgenmuffel fit und munter



GESUND KOCHEN Fitmacher mit Spargel, Radieschen und Kresse



ERDBEEREN KÖSTLICHE IDEEN ZUR SAISON
WOCHEPLANER 1 EINKAUF, 5 GERICHTE
GRÜNE KÜCHE MIT GEMÜSE UND KRÄUTERN
DREI AUS DER PACKUNG VEGGIE-HACK
HAUPTGERICHTE 30-MINUTEN-REZEPTE

5
Zutaten

Hackbällchen mit Reis

GLUTENFREI **LAKTOSEFREI** **ZUTATEN** für 4 Portionen

150 g Jasminreis

5 Stiele Koriandergrün

500 g gemischtes Hack

500 g Möhren

1 El rote Currysauce

Salz, Pfeffer und Öl sind nicht mitgezählt.

1. Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Korianderblättchen abzupfen. Hack mit Salz und Pfeffer verkneten und zu 16 gleich großen Bällchen formen. Möhren schälen, putzen und schräg in 1 cm breite Scheiben schneiden.

2. Hackbällchen in einer Pfanne mit 2 El heißem Öl rundum 4 Min. bei starker Hitze anbraten. Aus der Pfanne nehmen, Currysauce in die Pfanne geben und 1 Min. anrösten. Mit 300 ml Wasser aufgießen, Möhren und Hackbällchen zugeben, 10 Min. bei mittlerer Hitze mit Deckel kochen lassen, salzen und pfeffern.

3. Reis, Hackbällchen und Möhren auf Tellern anrichten. Mit Currysauce und mit Koriander bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 27 g E, 26 g F, 39 g KH = 523 kcal (2189 kJ)

Kurztrip nach Asien:
Der Spaß gart in blitzschneller Currysauce



Das Magazin für ein nachhaltiges Leben

MIT MAI THI!



The cover of the magazine features a woman with long dark hair, Mai Thi, smiling and resting her head on her hand. The title "Brigitte BE GREEN" is prominently displayed in large, bold letters. Below the title, it says "Das Magazin für ein nachhaltiges Leben". There are several text boxes and callouts:

- Grün daten? Nie wieder!** (Circular callout)
- Unsere Autorin hat die Öko-Nase voll** (Text below circular callout)
- Handy-Check** (Text)
- Wie böse ist mein Smartphone?** (Text)
- ECHT JETZT?!** (Text)
- Wieso unser Müll plötzlich in Polen vor sich hin rottet** (Text)
- URLAUBS-REIF** (Text)
- Sechs nachhaltige Inseln zum Verlieben** (Text)
- Sag mal, MAI THI:** (Text)
- Wie kommen wir raus aus dem Pöbelmodus?** (Text)

LASST. UNS. REDEN.

**... UND NICHT MIT DEM FINGER
AUF EINANDER ZEIGEN. WIE WIR GEMEINSAM
DEN PLANETEN RETTEN**

JETZT
am Kiosk!

Auch als E-Paper in der BRIGITTE-App
verfügbar. Oder das Heft bestellen
unter www.brigitte.de/be-green



Folg uns auch auf Instagram:
 [@brigitte_be_green](https://www.instagram.com/brigitte_be_green)

DEIN Beautygeheimnis

Brigitte \

DEIN LEBEN. DEIN WEG.

