

**116**  
SEITEN

REZEPTE & SERVICETHEMEN

5,50 EURO

AT: 5,90 € CH: 9,90 CHF  
LJ/BE: 6,50 €  
IT: 6,90 € ES: 6,90 €



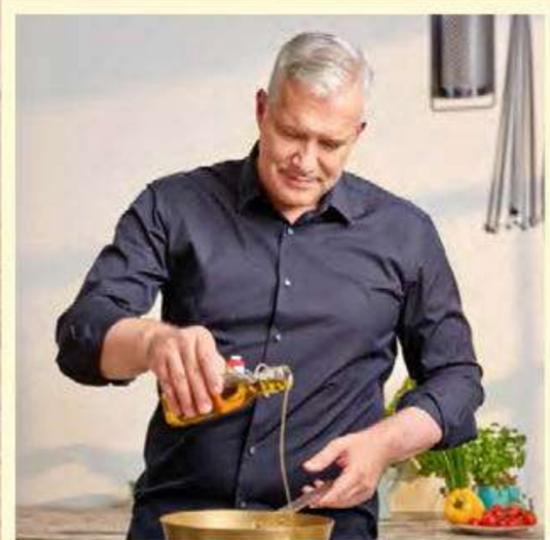
ISSN 2192-2756

LandGenuss

# LandGenuss

Natürlich, gastlich & voller Liebe kochen

3|2022



**ALEXANDER HERRMANN**  
5 gesunde, alltagstaugliche  
Gerichte vom Sternekoch



**ENDLICH ERDBEERZEIT!**  
Tarte, Konfitüre, Maulwurf-  
torte und Eis am Stiel



**10 GENIALE  
GEFLÜGELTIPPS**

So wird es von nun an  
immer saftig & knusprig

Alles gart ganz einfach  
zusammen im Ofen: Knusprige  
Hähnchenkeulen und Gemüse

*Deftige Frühsommmerküche*

# 65 Lieblingsrezepte

**UNTERWEGS** Neue Grill- und Picknickideen **PRAKTISCH** 5-Zutaten-Nudelsalate  
**GESUND** Lecker kochen bei Diabetes **AB AUFS LAND!** Das Emsland entdecken



Testen Sie jetzt

# NaturApotheke

ENTDECKEN SIE DIE WELT DER HEILPFLANZEN



Gleich bestellen:

+49 711 / 72 52 291 oder QR-Code scannen

[www.naturapotheke-magazin.de/miniabo](http://www.naturapotheke-magazin.de/miniabo)



# Endlich Sommer!



## Liebe Leserin, lieber Leser,

heißen Sie mit uns die ersten warmen Tage willkommen!  
Jetzt ist die Zeit gekommen, um viel Zeit im Freien zu verbringen. Ob fürs Picknick oder für ein geselliges Grillfest, wir halten jede Menge Inspiration für leckere Gerichte für Sie bereit. Keinesfalls fehlen dürfen in dieser Ausgabe neue Rezeptideen mit Erdbeeren, ab Seite 46 finden Sie sieben süße Lieblinge. Herrlich deftig geht es hingegen bei unseren Geflügelgerichten zu. Neben unseren Rezepten mit Hähnchen und Pute verraten wir Ihnen auf Seite 100, wie das Geflügel immer perfekt gelingt. Dass Hochgenuss und gesunde Ernährung sehr gut zueinander passen, beweist Starkoch Alexander Herrmann mit seinen alltagstauglichen Rezepten. Außerdem servieren wir Ihnen eine große Portion grünes Gemüse in Form von Quiche, Suppe und mehr.

Ich wünsche Ihnen einen wunderbaren Frühsommer!

Herzlichst Ihre

**Amelie Flum** | Chefredakteurin



@landgenussmagazin



www.landgenuss-magazin.de/facebook



### Gut zu wissen



#### Lernen Sie von Experten!

Unsere Experten zu den Themen Gesundheit, Garten, Alltag und Nachhaltigkeit: Dr. Heinz-Wilhelm Esser (g. o. l.) erklärt, wie Sie zu gesundem Schlaf finden. Ian Spence (g. o. r.) zeigt Ihnen, wie Sie den Garten im Sommer pflegen. Dr. Stuart Farrimond (o. l.) verrät, was es mit dem Mysterium der Mid-life-Crisis auf sich hat, und Georgina Wilson-Powell (o. r.) veranschaulicht, wie Sie mit ein paar wenigen Tricks besser einkaufen.

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

 **Kleines Zutaten-1 x 1** Sofern in der Zutatenliste unserer Rezepte nicht anders angegeben, verwenden wir Weizenmehl (Type 405) | Eier (Größe M) | Kuhmilch (3,5 % Fett) | Naturjoghurt (3,5 % Fett) | Speisequark (40 % Fett) | mild gesäuerte Butter | natives Olivenöl extra | frisch gemahlene schwarze Pfeffer | Biozitrussfrüchte | glatte Petersilie.

# INHALT

LandGenuss  
3/2022



92 Feines  
Geflügel



24 Kochen wie  
Alexander Herrmann



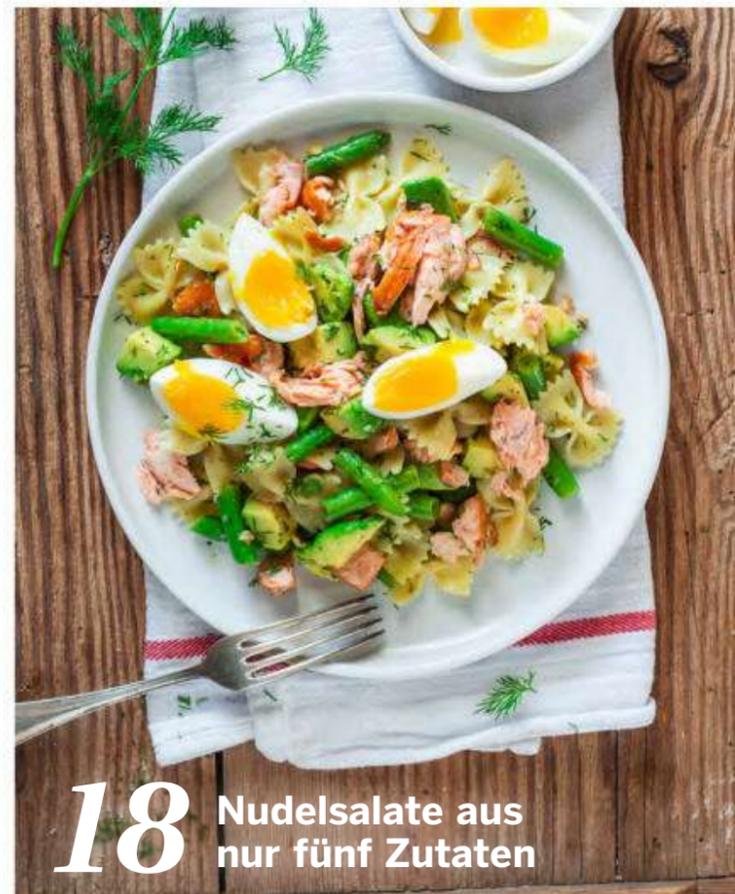
70 Eine Tour  
durchs Emsland



106 Köstliches aus  
Wildkräutern



Ideen fürs Sommerpicknick 84



18 Nudelsalate aus  
nur fünf Zutaten

## Topf & Teller

- 8 Einladung zum Grillfest** Die besten Gerichte vom heißen Rost. PLUS: Rezepte für Dips und Grillsoßen
- 18 5-Zutaten-Gerichte** Kleiner Einkauf, großer Genuss. Diesmal: drei geniale Nudelsalate
- 30 Grünes Gemüse** Leckere Kreationen mit Babyspinat, Brokkoli, Erbsen & Co. PLUS: Gemüse-Warenkunden
- 38 Frische Ernte** Blumenkohl in vier köstlichen Variationen: als Suppe, Salat, vegetarische Frikadelle und aus dem Ofen
- 46 Erdbeerglück** Sieben süße Lieblingskreationen mit den Stars des Frühsommers
- 54 Gesunder Genuss** Wir stellen Ihnen die richtige Ernährung bei Diabetes vor
- 76 Gerichte aus der Kindheit** Wir verraten Ihnen unsere Lieblingsspeisen. Diesmal: Gutes mit Honig
- 84 Auf zum Picknick!** Leckere Häppchen und Getränke für Genuss unter freiem Himmel
- 92 Geflügel** Sechs besondere Gerichte, die garantiert der ganzen Familie schmecken



**30** Gemüsevielfalt bunt und lecker

## Land & Leute

- 24 Alexander Herrmann** Der beliebte Starkoch weiß, dass Genuss und gesunde Ernährung gut zusammenpassen
- 70 Ab aufs Land!** Wir nehmen Sie mit ins schöne Emsland und zeigen Ihnen, was die Region zu bieten hat
- 82 Die grüne Frage** Bienen: Sind sie mehr als nur fleißige Honigsammler?
- 106 Wildkräuter-Liebe** Autorin Martina Merz erklärt, worauf es beim Sammeln und Verarbeiten ankommt

## Tipps & Tricks

- 16 Ratgeber Grillen** Praktische Tricks und Produktempfehlungen für die Grillsaison
- 44 Gartenwissen** Wissenswertes für die schönste Gartenzeit
- 60 Gesundheitswissen** Finden Sie zu gesundem Schlaf
- 69 Nachhaltigkeitswissen** So leicht geht grün einkaufen
- 100 Ratgeber Geflügel** Diese Tipps sollten Sie im Umgang mit Geflügel beherzigen
- 113 Alltagswissen** Gibt es eine Midlife-Crisis?

**Köstlicher Blumenkohl 38**



## Service

- 3 Editorial**
- 6 Rezeptfinder**
- 102 Kaffeeklatsch**
- 112 Genussrätsel**
- 114 Vorschau & Impressum**



**46** Süße Leckereien mit Erdbeeren



# REZEPTFINDER

Alle Rezepte dieser Ausgabe auf einen Blick

*Deftig*



**S. 10** Hähnchenbrust mit Gemüse-Polenta-Spießen



**S. 13** Salat von grünem Grillgemüse



**S. 14** Gegrillte Hackspieße mit Kartoffelsalat



**S. 14** Schweinekotelett mit Wassermelone



**S. 14** Lammkoteletts mit Bohnen-Tomaten-Salat



**S. 15** Roastbeef und gefüllte Speckkartoffeln



**S. 19** Nudelsalat mit grünen Bohnen, Ei & Lachs



**S. 20** Nudelsalat mit Fleischwurst



**S. 23** Nudelsalat auf griechische Art



**S. 25** Ofentomaten mit Majoranzwiebeln & Speck



**S. 27** Kabeljau mit grünen Senfbröseln



**S. 27** Blumenkohlpizzen mit Leinsamen & Spinat



**S. 28** Karotten-Kamillen-Suppe mit Ingwerrahm



**S. 28** Würziger Spinat mit Eiern „Shakshuka“



**S. 30** Knusprige grüne Gemüsetarte



**S. 32** Gefüllte Zucchini mit Kräutersoße & Salat



**S. 33** Schnelle Erbsensuppe mit Bröseln



**S. 34** Pistazien-Kräuter-Pesto



**S. 35** Grüne Gemüse-Quiche mit Zwiebel



**S. 36** Grünes Risotto mit Schweinemedallions



**S. 41** Blumenkohl-Fenchel-Salat mit Mandeln



**S. 41** Suppe aus gebacktem Blumenkohl



**S. 42** Blumenkohl-Frikadellen mit Joghurtdip



**S. 42** Gebackener Blumenkohl in Käsesoße



**S. 57** Bunter Hirsesalat



**S. 58** Fisch im Blumenkohlmantel



**S. 81** Gebeizter Lachs mit Honig-Senf-Soße



**S. 81** Honigkotelett mit Kohlrabigemüse



**S. 87** Sandwich mit Paprika, Pesto & Mozzarella



S. 88 Nudelsalat mit Basilikumpesto im Glas



S. 89 Fruchtiger Reissalat



S. 89 Mit Hähnchen und Tomaten gefülltes Brot



S. 89 Hähnchenstreifen mit Schinken & Thymian



S. 94 Putenbrustbraten mit frischer Minze



S. 95 Strudel mit Hähnchen und Pilzen



S. 95 Gefüllte Hähnchenbrust mit Bratkartoffeln



S. 98 Feines Puten-Stroganoff



S. 99 Hähnchenkeulen & Gemüse aus dem Ofen



S. 99 Putenhackbällchen mit Rahmspinat



S. 108 Wildkräuter-Omelett mit Spargel



S. 110 Fruchtiger Aprikosen-Blütensalat



S. 111 Grüne Wildkräuterknödel mit Parmesan



S. 34 Schneller grüner Smoothie



S. 51 Erdbeertarte mit Mandelcreme



S. 51 Zarte Baisers mit Erdbeeren und Creme



S. 52 Erdbeer-Mascarpone-Eis am Stiel



S. 52 Erdbeer-Maulwurf-torte mit Eierlikörcreme



S. 53 Topfen-Beignets mit Erdbeerragout



S. 53 Erdbeerkonfitüre mit Vanille



S. 57 Obstbrot mit Nüssen und Quark



S. 58 Obst-Clafoutis



S. 81 Bienenstich | Frühstücksriegel



S. 87 Ingwerlimonade



S. 87 Holunderblüten-Himbeer-Drink



S. 87 Cocktail mit Aperol und Gin



S. 88 Zitruslimonade mit Minze



S. 89 Wassermelonen-bowle

## PLUS

7 weitere Rezeptideen:

- S. 15 Knoblauchsoße
- S. 15 Cranberry-Butter
- S. 15 Schnelle Tomatencreme
- S. 15 Feuriges Kräuteröl
- S. 15 Rote-Bete-Creme
- S. 15 Würziger Apfelfrischkäse
- S. 53 Selbst gemachter feiner Erdbeersirup

*Platz nehmen  
und genießen*



# Ran an den Rost!

# *IDEEN FÜRS GRILLFEST*

Wenn die Kohle glüht, ist es höchste Zeit, Fleisch, Gemüse und Beilagen vorzubereiten. Sehen Sie, was in diesem Sommer auf den Grill gehört und mit welchen Dips und Soßen der Genuss perfekt wird



Gegrillte Hackspieße  
mit Kartoffelsalat und  
Knoblauchmayonnaise

SEITE 14



## Hähnchenbrust im Schinkenmantel mit Gemüse-Polenta-Spießen

ZUTATEN für 4 Personen

- › 2 Knoblauchzehen
- › 2 EL Olivenöl zzgl. etwas mehr zum Bestreichen
- › 250 ml Gemüsebrühe
- › 250 ml Milch
- › 160 g Polentagrieß
- › 1 EL Butter
- › 40 g frisch geriebener Parmesan
- › 400 g große Champignons
- › 1 kleine Zucchini
- › 1 rote Paprikaschote
- › 1 Gemüsezwiebel
- › 8 große Salbeiblätter
- › 4 Hähnchenbrustfilets (à ca. 180 g)
- › 8 Scheiben Rohschinken
- › 8-12 große grüne Oliven
- › 2 Avocados
- › 3 EL Crème fraîche
- › 1 Biolimette (Saft)

- › 2 Frühlingszwiebeln in Ringen
- › 2 Tomaten, fein gewürfelt
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Den Knoblauch schälen und hacken. Öl in einem Topf erhitzen, Knoblauch darin andünsten. Brühe sowie Milch dazugießen und aufkochen. Polentagrieß unter Rühren quellen lassen. Butter, Parmesan, etwas Salz und Pfeffer unter die Polenta rühren, diese dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech (ca. 32 x 20 cm) streichen. Mit Frischhaltefolie abgedeckt 3 Stunden kalt stellen.

**2** Pilze, Gemüse und Zwiebel putzen, ggf. waschen, schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den Salbei waschen und trocken tupfen. Die Hähn-

chenbrustfilets trocken tupfen, mit je 2 Salbeiblättern belegen und jeweils in 2 Scheiben Schinken einwickeln.

**3** Die ausgekühlte Polentamasse in Stifte schneiden und abwechselnd mit Gemüse, Pilzen und Oliven auf gewässerte lange Holzspieße stecken. Die Polentaspieße mit Olivenöl bestreichen und mit den Hähnchenbrustfilets auf dem heißen Grill rundherum garen. Die Avocados halbieren, von Kern und Schale befreien und mit Crème fraîche und Limettensaft pürieren. Frühlingszwiebeln und Tomaten unterrühren. Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu Hähnchen und Spießen servieren.

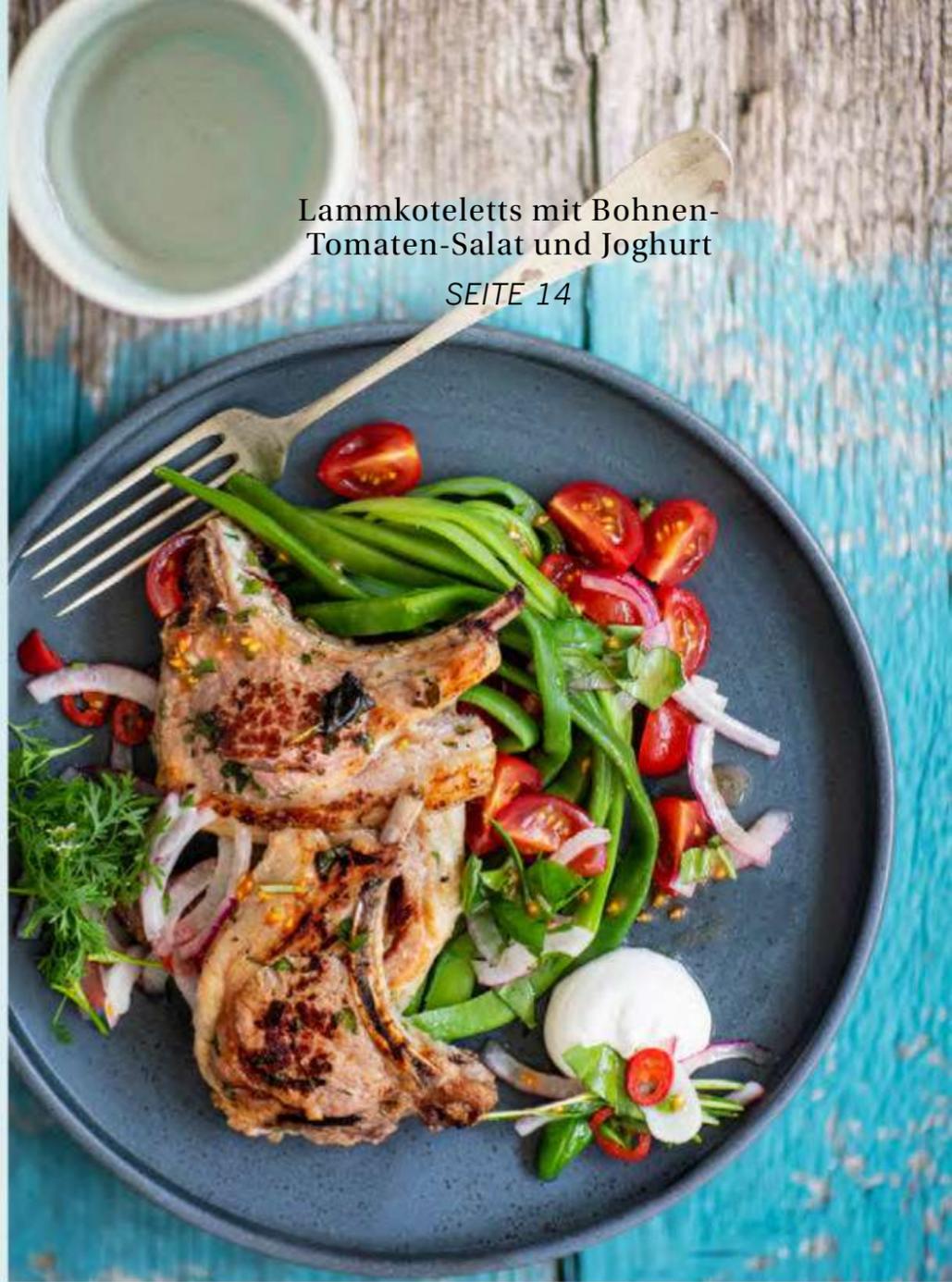
ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten  
zzgl. 3 Stunden Kühlzeit

# *Leckerbissen für Groß & Klein*





Schweinekotelett mit Wassermelone vom Grill  
SEITE 14



Lammkoteletts mit Bohnen-Tomaten-Salat und Joghurt  
SEITE 14



Roastbeef und herzhaft gefüllte Speckkartoffeln vom Grill  
SEITE 15

## Salat von grünem Grillgemüse mit Parmesan

ZUTATEN für 4 Personen

- › 2 EL Sonnenblumenkerne
- › 2 EL Kürbiskerne
- › 5 Stiele Basilikum
- › 5 Stiele Petersilie
- › 1 Knoblauchzehe
- › 2 Sardellenfilets in Öl (Glas), nach Belieben
- › 1 EL Kapern in Lake (Glas)
- › 1 Biozitrone
- › 1 TL flüssiger Honig
- › 4–5 EL Olivenöl zzgl. etwas mehr zum Fetten
- › 250 g grüner Spargel
- › 3–4 Babyzucchini
- › 100 g Zuckerschoten
- › 80 g Rucola
- › 60 g Parmesan
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Alle Kerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne rösten, bis sie zu duften beginnen, dann vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Für das Dressing die Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Den Knoblauch schälen. Sardellen und Kapern abtropfen lassen. Die Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben. Die Schale fein abreiben, die Frucht auspressen. Alle vorbereiteten Zutaten (außer die gerösteten Kerne) mit Honig und Öl fein pürieren. Das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**2** Spargel im unteren Drittel schälen und von den Enden befreien, dann waschen und in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten vorgaren. Abgießen, ab-

schrecken und gut abtropfen lassen. Zucchini waschen, putzen und längs in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Die Zuckerschoten waschen und putzen. Eine Grillschale fetten, das Gemüse darin von jeder Seite 4–5 Minuten grillen.

**3** Den Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Das gegrillte grüne Gemüse mit Dressing und Rucola in einer Schüssel vermengen. Parmesan in groben Spänen darüberhobeln. Den Salat mit den gerösteten Kernen bestreuen und sofort servieren.

**TIPP:** Wer den Salat vegetarisch halten möchte, lässt die Sardellen weg.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten





## Gegrillte Hackspieße mit Kartoffelsalat und Knoblauchmayonnaise

ZUTATEN für 4 Personen

Für die Spieße

- › 2 Stiele Oregano
- › 600 g Lammhack (alternativ Rinderhack)
- › 1 EL Paprikapulver
- › 1/2 TL Kreuzkümmelpulver
- › 1/2 TL Korianderpulver
- › 2 EL Olivenöl
- › etwas Salz und Pfeffer

Für den Salat

- › 500 g Pellkartoffeln vom Vortag
- › 5 EL Olivenöl
- › 1 Romanasalat
- › 150 g Maiskörner (Dose)
- › 150 g Kirschtomaten
- › 3 EL Biozitrone
- › 1 Beet Gartenkresse
- › etwas Salz und Pfeffer

Für die Mayonnaise

- › 3 Knoblauchzehen
- › 2 EL Biozitrone
- › 1 sehr frisches Ei (Zimmertemperatur)
- › 2 EL Olivenöl
- › ca. 150 ml Sonnenblumenöl (Zimmertemperatur)
- › 4 Stiele Petersilie
- › etwas Salz

**1** Oregano waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen und hacken. Hackfleisch mit Gewürzen, Salz und Pfeffer vermengen, zu länglichen Bällchen formen und auf gewässerte lange Holzspieße stecken. Spieße mit 2 EL Öl bestreichen und auf dem heißen Grill rundherum ca. 10 Minuten grillen.

**2** Für den Salat die Pellkartoffeln halbieren oder vierteln und mit 2 EL Öl beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen, ca. 10 Minuten mit auf den Grill legen und goldbraun grillen. Inzwischen den Romanasalat zerpflücken, waschen und trocken schleudern. Mais abtropfen las-

sen. Die Tomaten waschen und halbieren. Kurz vor dem Servieren alle vorbereiteten Salatzutaten in einer Schüssel mischen. Übriges Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer untermengen und den Salat mit Kresse garnieren.

**3** Knoblauch schälen, mit Zitronensaft, Ei und Olivenöl in einem hohen, schmalen Gefäß mit dem Stabmixer cremig pürieren, dabei das Sonnenblumenöl langsam einfließen lassen. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen, hacken und untermischen. Mayonnaise mit Salz abschmecken. Mit den Hackspießen und dem Salat servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten



## Schweinekotelett mit Wassermelone vom Grill

ZUTATEN für 4 Personen

- › 1/2 TL Currypulver
- › 1 Msp. Chilipulver
- › 2-3 EL Olivenöl
- › 4 Schweinekoteletts (à ca. 250 g, alternativ Kalbskoteletts)
- › 500 g Wassermelone
- › 1 Bund gemischte Kräuter (z. B. Basilikum, Melisse, Kerbel)
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Curry- und Chilipulver, Salz, Pfeffer und Olivenöl in einer Schüssel verrühren. Die Koteletts trocken tupfen und den Fettrand jeweils mehrmals einschneiden. Das Fleisch dann mit dem Würzöl bestreichen und auf dem heißen Grill rundherum ca. 10 Minuten grillen.

**2** Die Wassermelone waschen, dann ungeschält in ca. 1 cm dicke Dreiecke schneiden und kurz grillen. Kräuter waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen. Gegrillte Koteletts und Wassermelone auf Teller verteilen. Das Gericht mit den Kräutern bestreuen und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten



## Lammkoteletts mit Bohnen-Tomaten-Salat und Joghurt

ZUTATEN für 4 Personen

- › 12 Lammkoteletts
- › 250 g Sahnejoghurt (alternativ griechischer Joghurt)
- › 2 Knoblauchzehen
- › 1/2 Bund gemischte Kräuter (z. B. Petersilie, Basilikum, Thymian)
- › 300 g Stangenbohnen
- › 150 g Kirschtomaten
- › 1 rote Zwiebel
- › 1 rote Chilischote
- › 5 EL Olivenöl
- › 3 EL Rotweinessig
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Lammkoteletts trocken tupfen und in eine flache Schale legen. 150 g Joghurt dazugeben. Knoblauch schälen und hacken. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen. Die Hälfte davon hacken und wie den Knoblauch zum Fleisch geben. Alles gut vermengen und mindestens 4 Stunden abgedeckt im Kühlschrank marinieren.

**2** Die Bohnen waschen, putzen und 6-7 Minuten in kochendem Salzwasser bissfest blanchieren. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

**3** Die Tomaten waschen und vierteln. Die Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Die Chilischote waschen und in feine Ringe schneiden. Übrige Kräuter hacken, mit Bohnen, Tomaten, Zwiebel, Chili, Olivenöl, Essig sowie Salz und Pfeffer in einer Schüssel gut vermengen.

**4** Die Lammkoteletts aus der Marinade nehmen und abtupfen, dann auf dem heißen Grill garen. Anschließend mit etwas Salz und Pfeffer würzen und mit dem Bohnensalat auf Teller verteilen. Das Gericht mit dem restlichen Joghurt anrichten und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten  
zzgl. 4 Stunden Ruhezeit



## Roastbeef und herzhaft gefüllte Speckkartoffeln vom Grill

ZUTATEN für 4 Personen

- › 4 Scheiben Roastbeef (à ca. 250 g)
- › 16–20 kleine neue festkochende Kartoffeln
- › 1 Knoblauchzehe
- › 80 g Gorgonzola
- › 80 g Crème fraîche
- › 150 g Frühstücksspeck in dünnen Scheiben
- › 8 Frühlingszwiebeln
- › ca. 6 EL Olivenöl
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Das Fleisch 60 Minuten vor dem Grillen aus dem Kühlschrank nehmen und trocken tupfen. Die Kartoffeln gut waschen und in kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten garen. Abgießen und auskühlen lassen. Jeweils längs halbieren und vorsichtig aushöhlen.

2 Den Knoblauch schälen und fein hacken, in einer Schüssel mit Gorgonzola und Crème fraîche verrühren. Masse salzen, pfeffern und in die Kartoffelhälften füllen. Diese wieder zusammensetzen und mit Speck umwickeln.

3 Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen, mit Olivenöl bestreichen und salzen. Das Fleisch salzen, ebenfalls mit Öl bestreichen und auf dem heißen Grill auf beiden Seiten jeweils 2 Minuten grillen. Anschließend bei indirekter Hitze 6–8 Minuten bis zum gewünschten Gargrad gar ziehen lassen.

4 Kartoffeln und Frühlingszwiebeln mit auf den Grill legen. Die gefüllten Kartoffeln ca. 10 Minuten und die Frühlingszwiebeln ca. 5 Minuten rundherum grillen. Alles vom Grill nehmen, auf Tellern anrichten und sofort servieren.

**TIPP:** Wem Gorgonzola zu kräftig ist, der kann auch Bergkäse verwenden.

ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten  
zzgl. 60 Minuten Ruhezeit

# Dips & Grillsoßen

Mit diesen würzigen Extras setzen Sie Grillfleisch, -fisch und -gemüse im Nu ein aromatisches Krönchen auf

## Knoblauchsoße

**2 Knoblauchzehen, 1 TL Sonnenblumenöl, 200 g Salatmayonnaise, 200 g Schmand, 3 EL Kräuternessig, 1/2 Bund Schnittlauch, ggf. etwas Milch, etwas Salz und Pfeffer**

Die Knoblauchzehen schälen und in einem Topf im Öl weich dünsten. Die Zehen herausnehmen und mit dem Messer zu einer feinen Paste zerreiben. Salatmayonnaise, Schmand, Essig sowie Knoblauchpaste in einer Schüssel verrühren. Den Schnittlauch waschen und trocken schütteln, dann in Röllchen schneiden und unter die Creme rühren. Diese ggf. mit etwas Milch zu einer soßenähnlichen Konsistenz verdünnen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Soße bis zum Servieren kalt stellen.

**Zubereitungszeit: 25 Minuten**

## Cranberry-Butter

**4 Stiele Petersilie, 100 g getrocknete Cranberrys, 250 g weiche Butter, 1 EL Rum, etwas Salz und Pfeffer**

Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und hacken. Cranberrys ebenfalls hacken. Die weiche Butter in einer Schüssel schaumig schlagen, bis sie sehr hell geworden ist. Petersilie, Cranberrys und Rum unterrühren. Die Butter mit Salz und Pfeffer würzen und bis zum Servieren kalt stellen.

**Zubereitungszeit: 15 Minuten**

## Schnelle Tomatencreme

**200 g Tomaten, 300 g Schmand, 2 EL rotes Pesto (Glas), etwas Salz und Pfeffer**

Die Tomaten waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Schmand und Pesto in einer Schüssel verrühren, die Tomatenwürfel unterheben. Creme mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zum Servieren kalt stellen.

**Zubereitungszeit: 15 Minuten**

## Feuriges Kräuteröl

**1 Bund gemischte Kräuter, 1 Chilischote, 150 ml Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer**

Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen bzw. Nadeln abzupfen und fein hacken. Die Chilischote waschen, entkernen und ebenfalls hacken. Kräuter und Chili mit Salz und Pfeffer in einer Schüssel mischen. Das Olivenöl untermengen und alles mindestens 4 Stunden bei Zimmertemperatur durchziehen lassen.

**Zubereitungszeit: 15 Minuten zzgl. mindestens 4 Stunden Ruhezeit**

## Rote-Bete-Creme

**200 g Quark, 1 EL Sahnemeerrettich (Glas), 150 g Rote Bete (gegart, vakuumiert), etwas Salz und Pfeffer**

Den Quark in einer Schüssel mit dem Sahnemeerrettich glatt rühren. Rote Bete auf der Küchenreibe grob raspeln (dabei Küchenhandschuhe tragen) und unterrühren. Die Creme mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zum Servieren kalt stellen.

**Zubereitungszeit: 15 Minuten**

## Würziger Apfelfrischkäse

**1 Frühlingszwiebel, 1 süßlicher Apfel, 1 EL Rapsöl, 3 Stiele Thymian, 250 g Frischkäse, 1–2 TL flüssiger Honig, etwas Salz und Pfeffer**

Die Frühlingszwiebel waschen, putzen und in sehr feine Ringe schneiden. Den Apfel waschen, vom Kerngehäuse befreien, ungeschält in sehr feine Würfel schneiden und in einer Pfanne in heißem Öl weich dünsten. Den Thymian waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und zum Apfel geben. Den Mix auskühlen lassen. Frischkäse mit Honig, Frühlingszwiebel und abgekühltem Apfelmix verrühren. Den Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zum Servieren kalt stellen.

**Zubereitungszeit: 35 Minuten**

# GRILLEN

## *So wird's perfekt*

Wir verraten Ihnen, mit welchen einfachen Tricks und guten Produkten Sie ein rundum gelungenes Grillfest feiern



### *Getränketipp*

Dieser Weißherbst zaubert ein leuchtendes Rosé ins Glas. Mit wunderbaren Aromen von reifen Erdbeeren und Rhabarber ist der Wein zum Picknick mit frischen Früchten und leckeren Häppchen sowie zum Grillfest der perfekte Begleiter. „Hagnauer Spätburgunder Weißherbst Kabinett mild“, 11 Vol.-%, Rebsorte: Spätburgunder Weißherbst, 7,90 Euro, mehr Infos unter <https://hagnauer.org>



### *Die Marinade macht's*

Für Grillmarinaden verwenden Sie ein hitzebeständiges Öl mit hohem Rauchpunkt, z. B. Raps- oder Sonnenblumenöl. Fleisch bleibt besonders zart, wenn Sie der Marinade etwas Säure, z. B. in Form von Zitronensaft, Balsamicoessig oder Joghurt, beifügen. Das Fleisch darin einlegen, über Nacht kalt stellen. Zuckerhaltige Marinaden (z. B. mit Honig oder Chutneys verfeinert) karamellisieren leicht beim Grillen und sorgen für besondere Röstaromen. Tipp: Süßliche Marinaden erst in den letzten Grillminuten auf das Grillgut auftragen, da der Zucker sonst verbrennt und die Marinade einen unangenehm bitteren Geschmack bekommt.



### Tischlein deck dich

Zu einer gelungenen Grillparty gehört auch das passende Gedeck. Die Experten für Geschirr, Tischwäsche, Kissen, und Co. von Lexington beweisen, dass sie den richtigen Riecher für sonnige Tischoutfits haben. Dezent, aber farbenfroh werden umweltfreundliche Rohstoffe wie Biobaumwolle oder Tongeschmackvoll in Szene gesetzt. Bitte nehmen Sie Platz! Weitere Infos unter [www.lexingtoncompany.com/de](http://www.lexingtoncompany.com/de)

### Senf dazugeben

Sterne- und Fernsehkoch Harald Rüssel hat die Aromen seiner Heimat im Hunsrück in tollen Senfkreationen festgehalten. „Wald-“, „Preiselbeer-“ und „Rieslingsenf“ von LAUX verfeinern jedes Grillmenü. Ab ca. 5 Euro je 130 g Glas. Weitere Infos unter [www.laux-manufaktur.de](http://www.laux-manufaktur.de)



### Rauch erwünscht

Einen ganz wunderbaren Rauchgeschmack erzeugen die neuen Grillbretter aus Zedernholz von GEFU. Vor dem Grillen in Wasser einweichen und dann Gemüse, Fleisch oder Fisch darauf garen. 2 Stück ab ca. 23 Euro, [www.gefu.com](http://www.gefu.com)



### Im Griff behalten

Zur Grundausstattung am Grill gehört ein BBQ-Set aus Gabel, Wender und Zange, z. B. „Fredde“ (ca. 40 Euro) von Sagaform. Das schwedische Trendlabel hält auch Grillkorb (ca. 70 Euro) und weitere Helferlein bereit. Erhältlich unter anderem bei [www.nordicnest.de](http://www.nordicnest.de)



### Ein Grill, der mehr kann

Mit dem Gasgrill „FRYTON 4.1 cook“ von LANDMANN sind Sie beim Grillen so flexibel wie nie zuvor. Drei Grillroste, mit einer Grillfläche von 65 x 40 cm, bieten reichlich Platz für Fleisch, Fisch oder Tofu. Auf dem Seitenbrenner-Kochfeld, der „cook-Zone“, lassen sich z. B. Kartoffeln, Soßen und Gemüse zubereiten. Darüber hinaus können Sie Pommes frites herstellen, denn der Gasgrill verfügt über eine eingebaute 3,5-Liter-Heißluftfritteuse mit LED-Display. Ca. 650 Euro, [www.landmann.de](http://www.landmann.de)

### Den Grill richtig anheizen

Nur nichts überstürzen. Ihr Grillgut sollten Sie erst auf den Grill legen, wenn er die richtige Temperatur erreicht hat. Bei einem Gasgrill sollten Sie 10 Minuten warten, bis die benötigte Temperatur erreicht ist. Bei einem Holzkohलगrill kann das gern mal bis zu einer halben Stunde dauern. Fleisch nicht über lodernden Flammen grillen, sondern unbedingt warten, bis die Kohlen nur noch glühen und mit einer feinen Rußschicht überzogen sind. Dann kann das Grillfest starten.

### Verschiedene Hitzezonen

Während Fleisch beim Grillen hohe Temperaturen guttut, würde Gemüse bei gleicher Hitze schnell verbrennen. Daher lohnt es sich, zwei unterschiedliche Temperaturzonen auf dem Grill einzurichten: Mittig, direkt über den glühenden Kohlen, ist es am heißesten (= direkte Hitze). Dort können Sie Fleisch oder Würstchen scharf angrillen. Fleisch, das nach dem Angrillen ein wenig ruhen soll, und Gemüse legen Sie an den äußeren, kühleren Rand (= indirekte Hitze). Hierfür können Sie alternativ auch ein Drittel der für Kohle vorgesehenen Fläche unter dem Rost aussparen. Das funktioniert – halb und halb – auch mit kleineren Kugelgrills beim BBQ im Park oder anderswo.

### Wie wird der Grillrost wieder sauber?

Wer kennt es nicht: Die Überbleibsel von angebranntem Fett und Fleischsäften sind hartnäckig und lassen sich nur mühsam lösen. Unser Tipp: Grillrost über Nacht ins Gras legen. Der Morgentau übernimmt so die Reinigungsarbeit für Sie. Reste lassen sich dann leicht mit Schwamm und Spülmittel entfernen.



# 5-ZUTATEN-GERICHTE

## *Geniale Nudelsalate*

Ob als Hauptgericht oder als Beilage, diese drei Nudelsalate sind immer eine gute Idee. Das Beste: Die Einkaufsliste ist kurz, denn Sie müssen jeweils nur fünf Zutaten neu einkaufen, den Rest haben Sie garantiert schon zu Hause





5  
Zutaten

## Nudelsalat mit grünen Bohnen, Ei und Stremellachs

ZUTATEN für 4 Personen

- > 400 g Farfalle
- > 300 g grüne Bohnen
- > 4 Eier
- > 1 Bund Dill
- > 200 g Stremellachs
- > 2 Avocados
- > 4 EL Rapsöl
- > 3 EL Essig
- > 1 Prise Zucker
- > etwas Salz und Pfeffer

**1** Die Farfalle nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Abgießen, abtropfen und

abkühlen lassen. Die grünen Bohnen putzen, waschen und ggf. in mundgerechte Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser 4–5 Minuten garen, dann abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Die Eier anpiken und in kochendem Wasser in 7–8 Minuten wachweich kochen. Dann abgießen, abschrecken und abkühlen lassen.

**2** Dill waschen und trocken schütteln, die feinen Spitzen abzupfen. Den Stremellachs grob in Stücke teilen. Die Avocados schälen, vom Kern befreien und in mundgerechte Stücke schneiden.

**3** Für das Dressing Öl, Essig, Zucker, etwas Salz und Pfeffer verquirlen. Eier pellen und in Spalten schneiden. Farfalle, Bohnen, Dill und Dressing gut vermengen. Den Nudelsalat auf Teller verteilen, mit Lachs, Avocados sowie Eiern anrichten und servieren.

**TIPP:** Statt Stremellachs können Sie auch Räucherlachs oder geräucherte Makrelenfilets verwenden. Sie können außerdem noch einige gewaschene Babyspinatblätter untermengen.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten



**5**  
Zutaten

## Nudelsalat mit Fleischwurst

ZUTATEN für 4 Personen

- › 400 g Fusilli
- › 250 g gepalzte Erbsen
- › 1 kleine Zwiebel
- › 250 g Fleischwurst
- › 175 g Mandarinen (Dose)
- › 200 g Salatmayonnaise
- › 4 EL Essig
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Die Fusilli nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Die Erbsen in den letzten 2–3 Minuten der Garzeit dazugeben und mitgaren. Die Mischung in ein Sieb

abgießen, abschrecken und gründlich abtropfen lassen.

**2** Inzwischen die Zwiebel schälen, halbieren und in sehr feine Streifen schneiden. Fleischwurst von der Pelle befreien und in Würfel schneiden. Die Mandarinen in ein Sieb abgießen, dabei etwas Flüssigkeit auffangen. Die Mandarinen gut abtropfen lassen.

**3** Mayonnaise, Essig, 2–3 EL Mandarinenensaft, Salz und Pfeffer in einer großen Schüssel verrühren. Die Nudel-Erbsen-Mischung, Zwiebel, Fleischwurst

und Mandarinen vorsichtig untermengen. Den Nudelsalat auf Teller verteilen und servieren.

**TIPPS:** Sie können nach Belieben die Hälfte der Salatmayonnaise durch Joghurt ersetzen, so wird das Gericht etwas leichter. Anstelle von Fleischwurst schmeckt auch Kochschinken sehr gut. Wer mag, schneidet 1 Bund Schnittlauch in feine Röllchen und gibt sie unmittelbar vorm Servieren zum Nudelsalat.

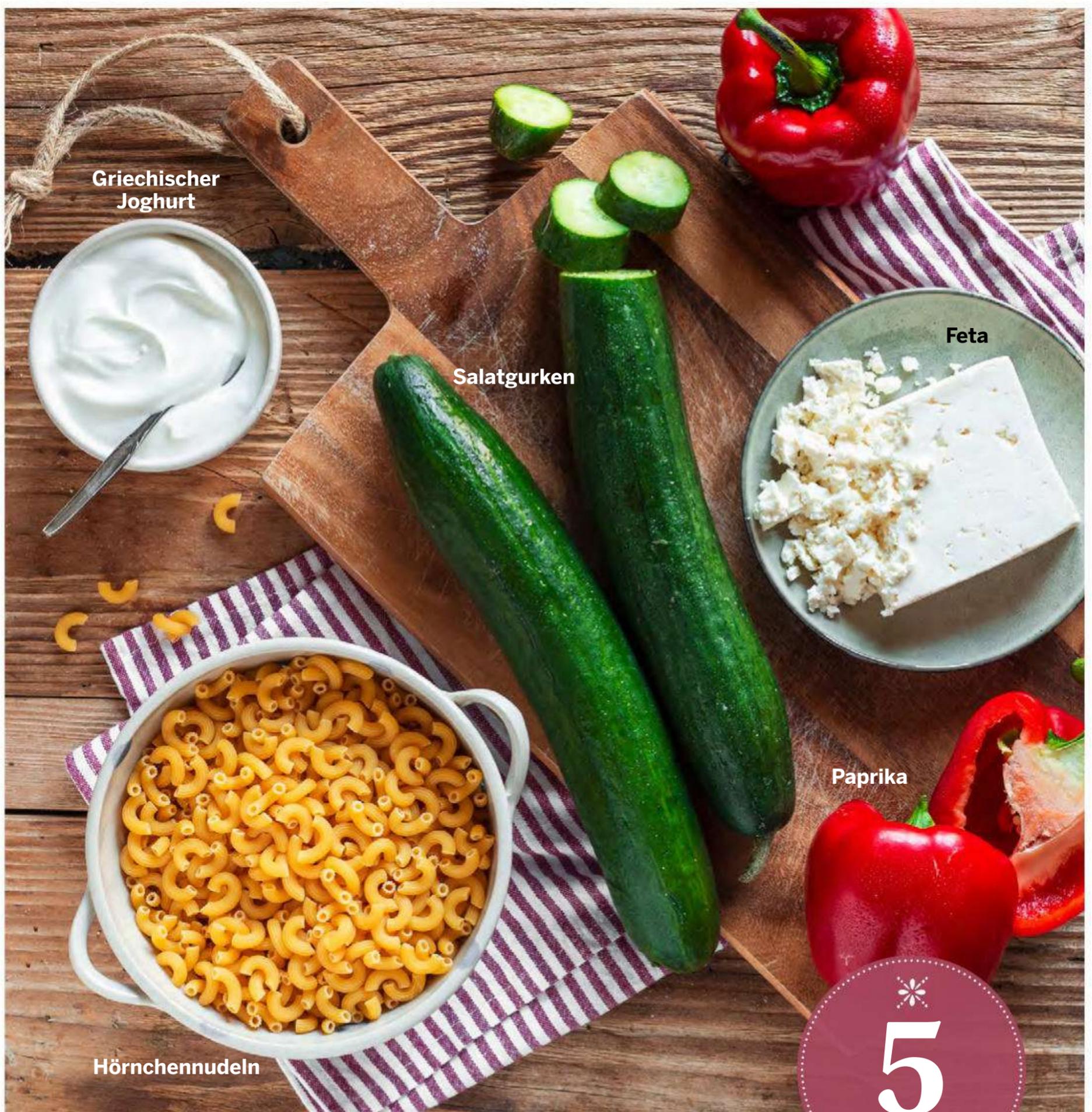
ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten



## *Ein beliebter Klassiker*

*Schmeckt  
nach Urlaub!*





## Nudelsalat auf griechische Art

ZUTATEN für 4 Personen

- › 400 g Hörnchennudeln
- › 2 Knoblauchzehen
- › 400 g griechischer Joghurt
- › 6 EL Olivenöl
- › 2 rote Paprikaschoten
- › 2 Salatgurken
- › 150 g Feta
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Hörnchennudeln nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Dann in ein Sieb abgießen, abtropfen und vollständig auskühlen lassen.

**2** Inzwischen für das Dressing Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse in eine Schüssel drücken. Joghurt, 4 EL Öl, Salz und Pfeffer dazugeben und alles verrühren.

**3** Paprikaschoten und Salatgurken waschen. Paprika entkernen und wie die Gurken in kleine Würfel schneiden. Feta abtropfen lassen und grob zerbröckeln. Abgekühlte Nudeln, Gemüse, Feta und das übrige Öl in einer großen Schüssel vermengen. Den Nudelsalat auf Teller verteilen, mit dem Joghurt-dressing beträufeln und servieren.

**TIPPS:** Für eine frische Note noch etwas fein abgeriebene Biozitrone-schale und 2–3 EL -saft untermengen. Auch ein paar schwarze Oliven, einige rote Zwiebelringe und etwas grob geschnittener Eisbergsalat passen wunderbar zu dieser Nudelsalatvariante. Wer den Salat nicht als Hauptgericht genießen möchte, kann dazu z. B. gegrilltes Steak, Grillspieße, Frikadellen oder Lammkotelett servieren. Auch gegrillter Fisch, z. B. Makrele, passt ganz hervorragend dazu.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten

# Vom Sternekoch *ALLTAGS-HITS*

Einfach, ausgewogen und lecker:  
TV-Koch Alexander Herrmann  
vereint in seinen Rezepten Genuss  
und gesunde Ernährung





## Ofentomaten mit Majoranzwiebeln und knusprigem Speck

ZUTATEN für 4 Personen

- › 1 kg bunt gemischte Tomaten
- › 2 Knoblauchzehen
- › 4–6 Stiele Thymian
- › 2 Zweige Rosmarin
- › etwas Fleur de Sel
- › 4 EL Olivenöl
- › 300 g Zwiebeln
- › 4–6 Stiele Majoran (alternativ 1 TL getrockneter Majoran)
- › 1 EL Rapsöl
- › 200 g Frühstücksspeck in dünnen Scheiben
- › 4 EL Balsamicoessig
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Backofen auf 120 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Tomaten waschen, von den Stielansätzen befreien und die Haut kreuzförmig einschneiden. Tomaten in kochendes Wasser geben und so

lange darin lassen, bis sich die Haut gut lösen lässt. Anschließend aus dem Wasser heben und mit eiskaltem Wasser abschrecken. Die Haut abziehen und die Tomaten in mundgerechte Stücke oder Scheiben schneiden.

**2** Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Thymian und Rosmarin waschen und trocken tupfen. Tomaten in eine Auflaufform setzen, mit Knoblauch, Thymian und Rosmarin belegen, mit Fleur de Sel salzen, leicht pfeffern und mit dem Olivenöl beträufeln. Die Tomaten im vorgeheizten Backofen ca. 15 Minuten garen.

**3** Inzwischen Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den Majoran waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Das

Rapsöl in eine kalte Pfanne geben und die Speckscheiben darin portionsweise nebeneinander legen. Die Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen. Speck darin langsam jeweils in 3–4 Minuten rundum goldbraun und knusprig braten. Dann aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Zwiebeln ins verbliebene Bratfett geben und darin bei mittlerer Hitze 3–5 Minuten goldbraun anbraten. Den Majoran dazugeben, alles mit Balsamicoessig ablöschen und leicht mit Salz und Pfeffer würzen, dann vom Herd ziehen.

**4** Die gebackenen Tomaten aus dem Ofen nehmen und mit Zwiebeln und knusprigem Speck auf Tellern anrichten. Dazu nach Belieben Baguette reichen.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

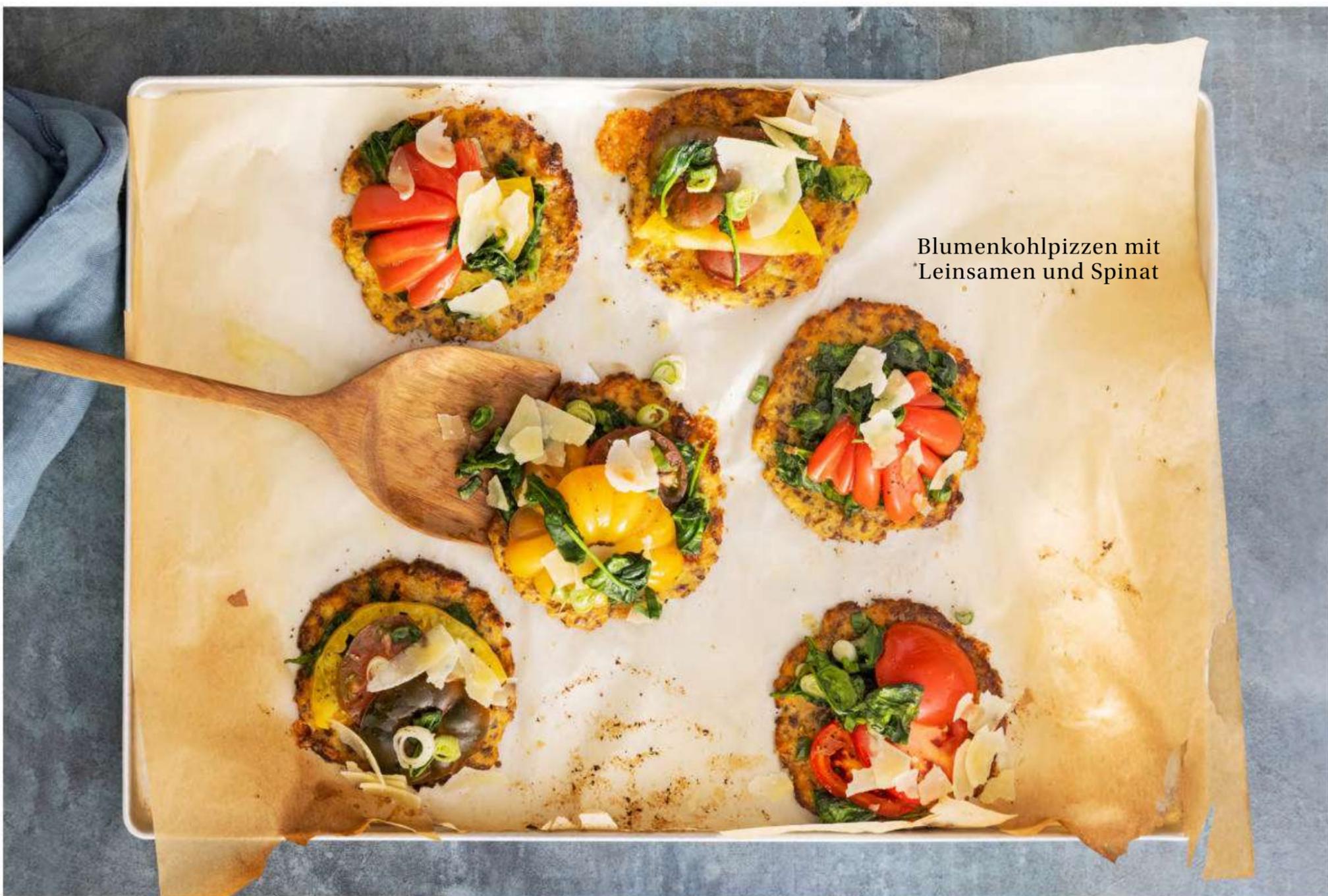


### REDAKTIONSTIPP

In seinem Buch „Weil's einfach gesünder ist“ zeigt Sternekoch Alexander Herrmann, wie einfach gesunde und alltagstaugliche Gerichte für jeden Tag zubereitet sind, und vermittelt darüber hinaus Grundwissen zur gesunden Ernährung. **Dorling Kindersley Verlag, 24,95 Euro**



Überbackener Kabeljau mit grünen Senfbröseln



Blumenkohlpizzen mit Leinsamen und Spinat

# Genuss ohne Reue

## Überbackener Kabeljau mit grünen Senfbröseln

ZUTATEN für 4 Personen

- › 1 EL Olivenöl zum Fetten
- › 1 kg Kabeljaufilet (alternativ Rotbarschfilet, ohne Haut)
- › etwas Fleur de Sel
- › etwas gemahlene Mischung aus Kümmel-, Koriander-, Anis- und Fenchelsaat
- › 50 ml trockener Weißwein
- › 2 Stiele Liebstöckel
- › je 4 Stiele Petersilie und Dill
- › 100 g Pankobrösel (alternativ Semmelbrösel)
- › 1/2 Biozitrone (abgeriebene Schale)
- › 100 g Butter, geschmolzen
- › 1/2 Bund Schnittlauch
- › 40 g grobkörniger Senf
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Backofen auf 100 °C Umluft vorheizen. Eine große ofenfeste Form mit Olivenöl fetten. Das Fischfilet waschen, trocken tupfen und in 8 gleich große Stücke schneiden. Diese mit Fleur de Sel, etwas Pfeffer und Gewürzmischung würzen. Die Fischfilets nebeneinander in die Form legen, mit dem Weißwein beträufeln und die Form mit Alufolie abdecken. Den Fisch im vorgeheizten Ofen (Mitte) je nach Dicke der Fischfilets 20–25 Minuten garen. Er sollte danach im Inneren noch sehr glasig sein, denn beim späteren Grillen garen die Fischstücke noch nach.

**2** Inzwischen für die grünen Brösel die Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen und Spitzen abzupfen und hacken. Die Pankobrösel mit Zitronenschale und Kräutern in ein hohes, schmales Gefäß geben und alles mit dem Stabmixer zu grünen Bröseln mixen. Die geschmolzene Butter dazugeben und alles erneut mixen. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Die grünen Brösel in eine Schüssel füllen, Schnitt-

lauch und grobkörnigen Senf untermengen. Die Masse mit etwas Salz und Pfeffer würzen und gut vermengen.

**3** Den glasig gegarten Fisch aus dem Ofen nehmen, die Alufolie entfernen und den Backofen auf Grillfunktion vorheizen. Die Bröselmischung gleichmäßig auf den Fischfilets verteilen. Sobald der Ofen die starke Oberhitze erreicht hat, die Fischfilets wieder in den Ofen schieben und in weiteren ca. 5 Minuten goldbraun überbacken.

**4** Den gratinierten Fisch aus dem Ofen nehmen und pur oder mit gekochten Salzkartoffeln auf Tellern anrichten. Das Gericht sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

## Blumenkohlpizzen mit Leinsamen und Spinat

ZUTATEN für 4 Personen

- › 600 g Blumenkohl
- › 40 g geschrotete Leinsamen
- › 2 EL teilentöltes Mandelmehl
- › 160 g geriebener Emmentaler
- › 2 Eier
- › 300 g Babyspinat
- › 2 Frühlingzwiebeln
- › 400 g bunte Tomaten
- › 2 EL Olivenöl zzgl. etwas mehr zum Beträufeln
- › etwas frisch geriebene Muskatnuss
- › 60 g gehobelter Parmesan
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Für den Pizzaboden den Blumenkohl putzen, waschen und grob in Scheiben schneiden. Nach und nach in der Küchenmaschine etwa in Reiskorngröße fein zerkleinern. Den Blumenkohl in eine große Pfanne ohne Fett geben, mit Salz würzen und bei mittlerer Hitze in 12–14 Minuten weich garen. Dabei immer wieder umrühren, damit nichts anbrennt. Blumenkohl aus der Pfanne in

eine Schüssel geben, mit etwas Pfeffer würzen und abkühlen lassen.

**2** Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen und zwei Backbleche mit Backpapier belegen. Leinsamen, Mandelmehl, Emmentaler und Eier zum abgekühlten Blumenkohl geben, alles zu einer homogenen Masse verrühren und nochmals mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Die Masse in 12 Portionen teilen und jede Portion mit angefeuchteten Händen zu einer Kugel formen.

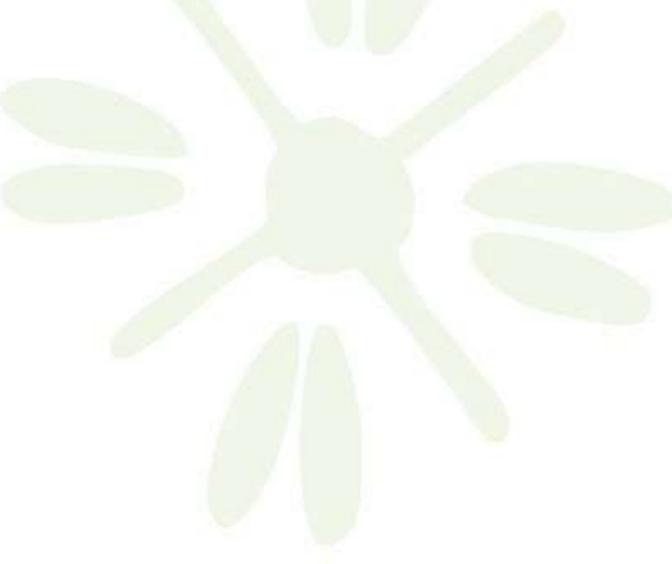
**3** Die Kugeln in der Hand etwas flach drücken und nebeneinander auf die vorbereiteten Backbleche legen, nochmals flach drücken. Pizzaböden im vorgeheizten Backofen in ca. 20 Minuten goldbraun backen. Ggf. die Position der Bleche nach der Hälfte der Backzeit einmal tauschen.

**4** Inzwischen für den Belag Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Frühlingzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Tomaten waschen, von den Stielansätzen befreien und in dünne Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Spinat dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und in ca. 1 Minute zusammenfallen lassen. Frühlingzwiebelringe dazugeben, alles durchschwenken und mit etwas Muskat würzen.

**5** Die Pizzaböden aus dem Backofen nehmen (diesen nicht ausschalten), den Spinatmix gleichmäßig darauf verteilen und mit Tomatenscheiben belegen. Die Blumenkohlpizzen im Ofen weitere 2–4 Minuten backen. Anschließend aus dem Ofen nehmen, gleichmäßig mit gehobeltem Parmesan bestreuen und mit etwas Olivenöl beträufelt servieren.

**TIPP: Durch das Anbraten ohne Fett bekommt der geraspelte Blumenkohl tolle Röstaromen und schmeckt richtig schön nussig.**

ZUBEREITUNGSZEIT 70 Minuten



# Gute Ernährung ist Herzenssache

Der fränkische TV-Starkoch und Entertainer beweist in seinem neuen Kochbuch, dass eine gesunde Lebensweise keineswegs Verzicht auf Geschmack und Raffinesse bedeutet. Inspiriert von den Genussweisheiten seiner Oma, kombiniert der Zwei-Sterne-Koch Alexander Herrmann heimische Superfoods wie Fenchel, Kümmel und Leinöl mit seiner Erfahrung aus der Sterneküche. Dabei setzt er vor allem auf regionale Produkte und vermittelt ganz nebenbei nützliche Informationen über Gewürze, Kräuter und wichtige Nährstoffe.

## Karotten-Kamillen-Suppe mit Ingwerrahm

ZUTATEN für 4 Personen

- › **1 Zwiebel**
- › **1 kg Karotten**
- › **2 EL Butterschmalz oder Ghee**
- › **200 ml Bioorangensaft**
- › **2 l kräftiger Kamillenblütentee, durchgeseibt**
- › **4 cm Ingwer**
- › **120 g saure Sahne**
- › **1 Prise brauner Zucker**
- › **4 Scheiben Toastbrot**
- › **2 Stiele Thymian**
- › **etwas gemahlene Mischung aus Kümmel- und Fenchelsaat, schwarzen Pfeffer- und Korianderkörnern**
- › **2 EL Ahornsirup**
- › **etwas Salz und Pfeffer**

**1** Zwiebel schälen und fein würfeln. Karotten schälen und in Scheiben schneiden. 1 EL Butterschmalz in einem Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel darin in 2 Minuten farblos andünsten. Karotten dazugeben, salzen und 1 Minute mit anbraten. Alles mit dem Orangensaft ablöschen und 1–2 Minuten einkochen lassen. Den Kamillentee dazugeben, alles einmal aufkochen und die Karotten abgedeckt bei kleiner Hitze in ca. 40 Minuten vollständig weich garen.

**2** Inzwischen den Ingwer schälen und fein reiben. Die saure Sahne in eine Schüssel geben, mit geriebenem Ingwer, Salz und Zucker verrühren und die Creme bis zur Verwendung kalt stellen.

**3** Für die Gewürzcroûtons das Toastbrot von der Rinde befreien und in kleine Würfel schneiden. Den Thymian

waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen und fein hacken. Übriges Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Die Brotwürfel hineingeben, mit etwas Salz würzen und bei kleiner Hitze in 5–7 Minuten rundum goldbraun braten. Den Thymian untermischen und alles mit etwas gemahlener Gewürzmischung bestreuen.

**4** Die weich gekochten Karotten im Topf mit dem Stabmixer sehr fein pürieren und mit dem Ahornsirup sowie etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Die heiße Karotten-Kamillen-Suppe auf tiefe Teller verteilen, dann jeweils etwas Ingwerrahm sowie einige Gewürzcroûtons daraufgeben und das Gericht sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 70 Minuten

## Würziger Spinat mit Eiern „Shakshuka“

ZUTATEN für 4 Personen

- › **1–2 TL Butter zum Fetten**
- › **2 Zwiebeln**
- › **2 cm Ingwer**
- › **1 Knoblauchzehe**
- › **800 g bunte Tomaten**
- › **200 g Babyspinat**
- › **2 EL Olivenöl**
- › **1 TL Tomatenmark**
- › **12–14 Safranfäden, in 4 EL lauwarmem Wasser eingeweicht**
- › **1 Msp. Kurkumapulver**
- › **6 Kardamomkapseln (alternativ 1/2 TL Kardamompulver)**
- › **1 Prise Chiliflocken**
- › **8 Eier**
- › **etwas Fleur de Sel**
- › **etwas Salz und Pfeffer**

**1** Backofen auf 140 °C Umluft vorheizen. Eine große oder zwei kleine ofenfeste Formen mit der Butter fetten. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Ingwer und Knoblauch ebenfalls schälen und fein reiben. Tomaten waschen, von den Stielansätzen befreien und grob würfeln. Den Spinat verlesen, waschen und gut abtropfen lassen.

**2** Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze in 2–3 Minuten glasig dünsten. Tomatenmark einrühren und kurz mitrösten. Eingeweichten Safran samt Einweichwasser sowie Ingwer, Knoblauch, Kurkuma und Kardamomkapseln dazugeben, alles kurz vermischen und bei kleiner Hitze 2–3 Minuten dünsten.

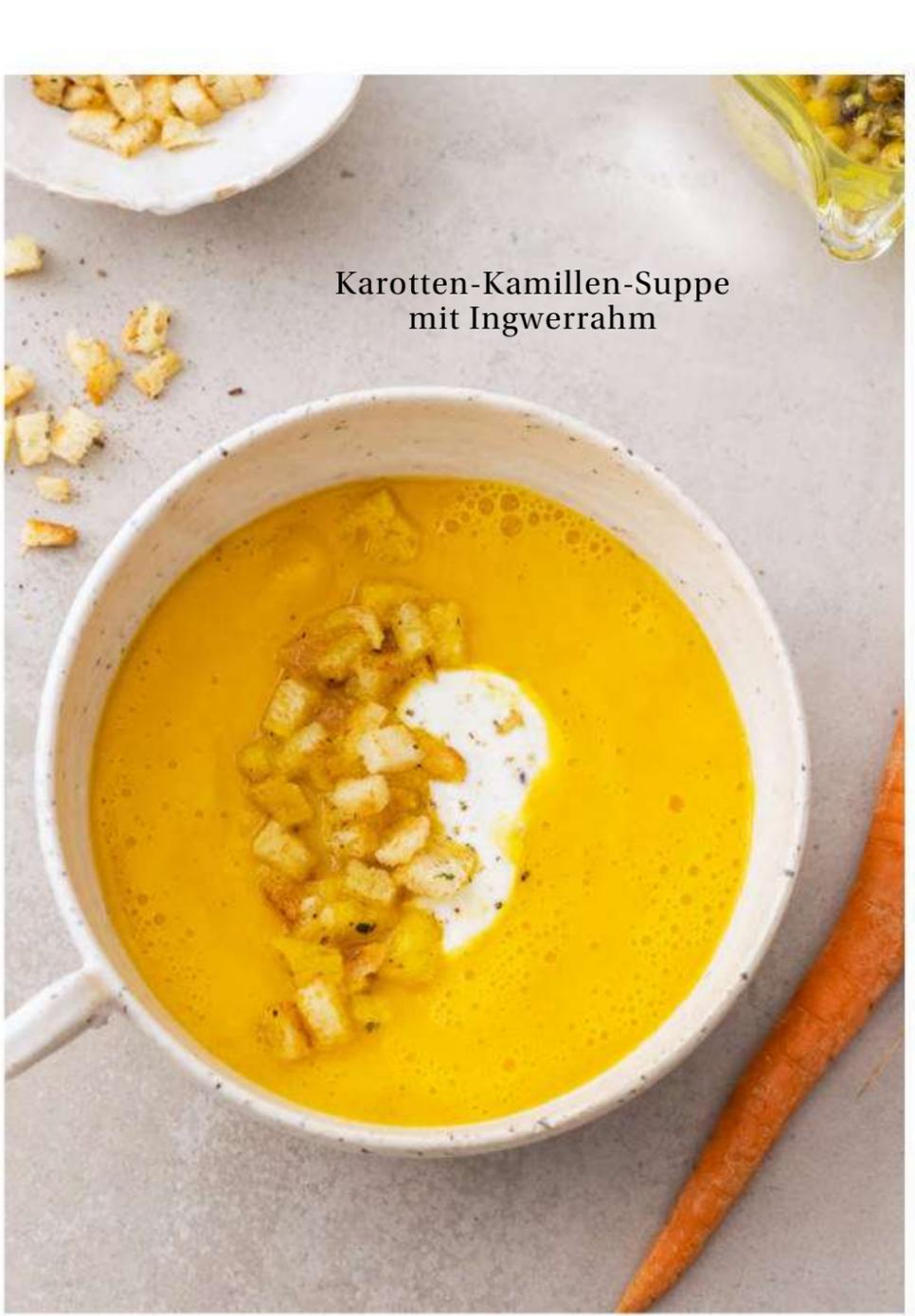
**3** Die Tomatenwürfel dazugeben, alles mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen und 1 Minute ziehen lassen. Den Spinat dazugeben und noch 1 Minute weitergaren, dabei immer wieder umrühren. Die Tomaten sollten nur grob zerfallen, d. h. noch stückig bleiben. Die Mischung dann abschmecken und in der vorbereiteten Form bzw. in den Formen verteilen.

**4** Mithilfe eines Esslöffels oder einer kleinen Schöpfkelle 8 kleine Mulden mit etwas Abstand in die Spinat-Tomaten-Mischung drücken. Je 1 Ei aufschlagen und in eine Mulde gleiten lassen. Die „Shakshuka“ im vorgeheizten Backofen (Mitte) 20–25 Minuten garen. Das Eiweiß sollte dann gestockt und die Eigelbe noch cremig sein. Das Gericht aus dem Backofen nehmen, mit etwas Fleur de Sel und Pfeffer würzen und sofort oder lauwarm abgekühlt servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten

A man with short grey hair, wearing a dark blue long-sleeved shirt, is smiling and holding a large bunch of Swiss chard with vibrant green leaves and red stalks. The background is a plain, light-colored wall.

Gesunde Produkte  
sind für Alexander  
Herrmann die Basis  
für leckeres Essen

A top-down view of a white ceramic bowl filled with a bright yellow, creamy soup. The soup is garnished with a dollop of white cream, a small pile of golden-brown croutons, and a few dark specks of herbs. A whole carrot lies on the surface to the right of the bowl. In the background, there are more croutons and a small glass dish.

Karotten-Kamillen-Suppe  
mit Ingwerrahm

A close-up shot of a person's hands holding a white ceramic bowl filled with shakshuka. The dish consists of a tomato-based sauce with sautéed spinach, several sunny-side-up eggs, and small pieces of meat. The person is wearing a grey long-sleeved shirt and blue jeans.

Würziger Spinat mit Eiern  
„Shakshuka“

# Grüne Vielfalt

# GEMÜSE- GLÜCK

Die geballte Ladung Brokkoli, Bohnen, Erbsen & Co. steckt in diesen leckeren Gemüsegerichten. Freuen Sie sich auf Tarte, Suppe, gefüllte Zucchini und mehr!

## Knusprige grüne Gemüsetarte

ZUTATEN für 1 Torte (Ø 26 cm)

- › 300 g Roggenvollkornmehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- › 200 g kalte Butter in Stücken zzgl. etwas mehr zum Fetten
- › 4 Eier
- › 1 Prise Zucker
- › 1 Zwiebel
- › 1 Knoblauchzehe
- › je 4 Stiele bzw. Zweige Thymian, Oregano und Rosmarin
- › 350 g Brokkoli
- › 100 g Zuckerschoten
- › 2 EL Rapsöl
- › 150 g Parmesan
- › 350 g Kräuterfrischkäse
- › 150 g Sahne
- › 50 g TK-Erbsen
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Mehl, Butter, 1 Ei, 1–2 EL eiskaltes Wasser, Zucker und 1/2 TL Salz in einer Schüssel zu einem glatten Teig verkneten. Diesen in Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten kalt stellen.

Inzwischen Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen bzw. Nadeln abzupfen und fein hacken. Den Brokkoli putzen, in Röschen teilen, waschen und gut abtropfen lassen, dann in einem Multizerkleinerer grob hacken. Zuckerschoten waschen, putzen und schräg in mundgerechte Stücke schneiden.

**2** Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Den Brokkoli dazugeben und 2–3 Minuten mitdünsten. Die Zuckerschoten untermengen und 1–2 Minuten dünsten, dann alles mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Die Pfanne vom Herd nehmen und die Mischung etwas abkühlen lassen.

**3** Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Boden und Rand einer Tarteform (Ø 26 cm) mit Butter einfetten. 2/3 des Teigs auf der

leicht bemehlten Arbeitsfläche rund ausrollen. Tarteform mit dem Teig auskleiden, dabei auch einen Rand formen. Den Teigboden mehrmals mit einer Gabel einstechen.

**4** Den Parmesan fein reiben. Frischkäse, Sahne, übrige Eier, Parmesan, Kräuter sowie etwas Salz und Pfeffer verquirlen. Die Brokkolimischung und die Erbsen unterheben, anschließend die Masse in die Tarteform geben und darin glatt verstreichen.

**5** Übrigen Teig ausrollen, in Streifen schneiden und gitterförmig auf die Füllung legen. Die Tarte im vorgeheizten Ofen in ca. 40 Minuten goldbraun backen. Ggf. mit Alufolie abdecken. Die Gemüsetarte aus dem Ofen nehmen und in der Form kurz abkühlen lassen. Dann vorsichtig herauslösen und lauwarm oder ausgekühlt servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden



### *Feines Extra*

Wer mag, serviert zur Tarte einen cremigen Dip aus 200 g Schmand, 150 g saurer Sahne, 1 EL Senf, 1 EL Biozitroneensaft, 1/2 Bund Schnittlauch sowie Salz und Pfeffer.

## Gefüllte Zucchini mit Frischkäse-Kräuter-Soße und Salat

ZUTATEN für 4 Personen

- › 1 Zwiebel
- › 1 Knoblauchzehe
- › 1 Karotte
- › 1 Stange Staudensellerie
- › 2 EL Rapsöl zzgl. etwas mehr zum Fetten
- › 500 g Rinderhack
- › 2 EL Tomatenmark
- › 400 g geschälte Tomaten (Dose)
- › 1 TL getrockneter Oregano
- › 4 Zucchini (etwa gleich groß)
- › 80 g geriebener Emmentaler
- › 1 Bund gemischte Kräuter (z. B. Basilikum, Minze, Petersilie)
- › 200 g Frischkäse
- › 150 ml Buttermilch
- › 1/2 Biozitrone (abgeriebene Schale und Saft)
- › 1 kleiner Kopfsalat
- › 1 kleine Salatgurke
- › 3 Tomaten
- › 4 EL Olivenöl
- › 3 EL Apfelessig
- › 1 TL mittelscharfer Senf
- › 1 Prise Zucker
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Zwiebel, Knoblauch und Karotte schälen, alles fein würfeln. Sellerie putzen, ggf. entfädeln und ebenfalls fein würfeln. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, das Hackfleisch darin goldbraun braten. Vorbereitete Zutaten dazugeben und mitbraten. Tomatenmark kurz mitrösten, dann Tomaten samt Flüssigkeit in die Pfanne geben. Tomaten mit dem Kochlöffel leicht zerdrücken, alles mit getrocknetem Oregano sowie Salz und Pfeffer würzen und aufkochen, dann offen 12–15 Minuten einköcheln lassen.

**2** In der Zwischenzeit die Zucchini waschen und der Länge nach halbieren. Das Innere mithilfe eines Löffels herauslösen, hacken, zur Hackmischung in die Pfanne geben und mitgaren.

**3** Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine große Auflaufform mit etwas Öl einfetten. Zucchinihälften hineinsetzen und mit der Hacksoße füllen. Sollte noch Soße übrig sein, um die Zucchinihälften herum verteilen. Zucchinihälften mit dem Emmentaler

bestreuen und im vorgeheizten Ofen in 25–30 Minuten goldbraun backen. Ggf. mit Alufolie abdecken.

**4** Inzwischen Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Frischkäse und Buttermilch in einer Schüssel glatt rühren. Kräuter, Zitronensaft, -schale, Salz und Pfeffer unterrühren. Den Kopfsalat waschen, trocken schleudern und die Blätter in mundgerechte Stücke zupfen. Die Salatgurke waschen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Die Tomaten waschen, entkernen und das Fruchtfleisch fein würfeln.

**5** Olivenöl, Essig, Senf, Zucker, etwas Salz und Pfeffer kräftig verquirlen. Kopfsalat, Gurke und Dressing vorsichtig vermengen. Gebackene Zucchini aus dem Ofen nehmen, auf Teller setzen und mit den Tomatenwürfeln bestreuen. Mit der Kräutersoße anrichten und zusammen mit dem Salat servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 90 Minuten





### Herzhaft

Wer mag, gibt vor dem Servieren nicht nur Joghurt und die würzigen Brösel auf die Erbsensuppe, sondern zusätzlich ein paar kross ausgelassene kleine Speckwürfel.

## Schnelle Erbsensuppe mit knusprigen Bröseln

ZUTATEN für 4 Personen

- › 1 Zwiebel
- › 3 Knoblauchzehen
- › 4 Stiele Thymian
- › 2 EL Olivenöl
- › 800 g TK-Erbesen
- › 600 ml Gemüsebrühe
- › 2 Scheiben Weißbrot
- › 1 EL Butter
- › 2 Bund Petersilie
- › 1 Biozitrone (abgeriebene Schale)
- › 150 g Joghurt (alternativ Schmand oder saure Sahne)
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Die Zwiebel und 1 Knoblauchzehe schälen, beides fein würfeln. Den Thymian waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Das Öl in einem Topf erhitzen, Knoblauch und Zwiebel darin andünsten. Thymian dazugeben, kurz mitdünsten, dann gefrorene Erbsen und Gemüsebrühe hinzufügen. Alles aufkochen und abgedeckt 15–20 Minuten köcheln lassen.

**2** Inzwischen Weißbrot würfeln und in einer Pfanne in heißer Butter goldbraun rösten. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Die Petersilie

waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen. Den übrigen Knoblauch schälen und fein würfeln. Geröstetes Brot und Petersilie in einen Blitzhacker geben und grob zerkleinern. Knoblauch und Zitronenschale untermengen und den Mix mit Salz und Pfeffer würzen.

**3** Die Erbsensuppe mit dem Stabmixer fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe mit Joghurt und Petersilienbröseln anrichten und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten

## Würziges Pistazien-Kräuter-Pesto

ZUTATEN für 2 Gläser (à ca. 200 ml)

- › 100 g Parmesan
- › 2 Knoblauchzehen
- › 2 Bund Basilikum
- › 1/2 Bund Petersilie
- › 4 Stiele Thymian
- › 80 g gesalzene, geröstete Pistazienkerne
- › 160 ml Olivenöl zzgl. etwas mehr zum Auffüllen
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Parmesan fein reiben. Knoblauchzehen schälen und grob in Stücke schneiden. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen.

**2** Knoblauch, Kräuter und Pistazien mit dem Öl in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer pürieren. Parmesan unterrühren und das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**3** Das Pesto in sterile Gläser füllen und die Oberfläche großzügig mit Olivenöl bedecken. Das Pesto verschlossen im Kühlschrank aufbewahren.

**TIPP:** Das Öl auf dem Pesto sorgt dafür, dass letzteres luftdicht verschlossen ist und dadurch lange frisch und aromatisch bleibt.

ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten

### Wandelbar

Das Pesto ist nicht nur in Verbindung mit Nudelgerichten lecker, es eignet sich zudem zum Verfeinern von Dips, als Basis für Salatdressings und als Suppentopping.

### Würziges Pistazien-Kräuter-Pesto



### Schneller grüner Smoothie



### Haltbarkeit

Da die Vitamine im Smoothie licht- und sauerstoffempfindlich sind, das Getränk sofort genießen. Reste davon ggf. bis zu zwei Tage im Kühlschrank lagern.

## Schneller grüner Smoothie

ZUTATEN für 4 Gläser (à ca. 200 ml)

- › 2 reife Bananen
- › 2 Kiwis
- › 125 g Babyspinat
- › 3 Stiele Minze
- › 3 Stiele Zitronenmelisse
- › 1 Biolimette (Saft)
- › 2 EL Agavendicksaft

**1** Bananen und Kiwis schälen und in grobe Stücke schneiden. Den Baby-

spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Minze und Zitronenmelisse waschen und trocken schütteln. Blättchen von den Stielen zupfen.

**2** Bananen, Kiwis, Spinat, Minze und Zitronenmelisse mit ca. 300 ml kaltem Wasser, Limettensaft und Agavendicksaft in einen Standmixer geben und alles fein pürieren. Den grünen Smoothie in Gläser füllen und servieren.

**TIPPS:** Anstelle von kaltem Wasser können Sie ganz nach Geschmack auch Kokoswasser, Mandeldrink oder Orangensaft (jeweils gut gekühlt) verwenden. Wer mag, gibt den Smoothie in Eis-am-Stiel-Förmchen und friert ihn ca. 6 Stunden ein. So hat man eine tolle und gesunde Erfrischung an heißen Sommertagen.

ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten



## Grüne Gemüsequiche mit Ziegenfrischkäse und Zwiebel

ZUTATEN für 1 Quiche (ca. 30 x 20 cm)

- › 1 Zucchini
- › 100 g Babyspinat
- › 500 g Brokkoli
- › 8 EL Rapsöl
- › 30 g Bergkäse
- › 1 Knoblauchzehe
- › 1 Bund gemischte Kräuter (z. B. Petersilie, Dill, Kerbel)
- › 300 g Ziegenfrischkäse
- › 100 g Crème fraîche
- › 3 Eier
- › 1 TL abgeriebene Biozitronenschale
- › etwas frisch geriebene Muskatnuss
- › etwas Butter zum Fetten
- › 250 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- › 1 TL Backpulver
- › 125 g Quark
- › 1 kleine rote Zwiebel
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Zucchini waschen und in Scheiben schneiden. Den Spinat waschen und trocken schleudern. Brokkoli putzen, in kleine Röschen teilen und in kochendem Salzwasser 3–4 Minuten blanchieren. Abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Zucchini darin 3–4 Minuten braten. Spinat dazugeben und zusammenfallen lassen. Beides mit Salz und Pfeffer würzen und etwas abkühlen lassen.

**2** Bergkäse grob reiben. Knoblauch schälen und fein hacken. Kräuter waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen und fein hacken. Ziegenfrischkäse mit Bergkäse, Knoblauch, Kräutern, Crème fraîche, 2 Eiern sowie Zitronenschale verquirlen. Die Masse mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

**3** Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine rechteckige

Quicheform (ca. 30 x 20 cm) mit Butter fetten. Mehl, Backpulver und 1 TL Salz mischen. Übriges Ei, Quark und restliches Öl dazugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche etwas größer als die Form rechteckig ausrollen. Die Form mit dem Teig auskleiden, dabei auch einen Rand formen.

**4** Den Guss auf dem Boden verstreichen, das vorbereitete Gemüse darauf verteilen. Quiche im vorgeheizten Backofen in 30–35 Minuten goldbraun backen. Mit Alufolie abdecken, sollte die Oberfläche drohen, zu dunkel zu werden. Inzwischen Zwiebel schälen und in hauchdünne Ringe hobeln. Quiche aus dem Backofen nehmen, kurz ruhen lassen, dann in Stücke schneiden und mit Zwiebelringen garniert servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 90 Minuten

### Varianten

Anstelle von Schweinemedallions können Sie gebratenes Lachsfilet zum Risotto reichen. Für vegetarische Genießer einige Brokkoliröschen in etwas Öl braten.

## Grünes Risotto mit Schweinemedallions im Speckmantel

ZUTATEN für 4 Personen

- › 2 Schalotten
- › 250 g grüne Bohnen
- › 300 g Brokkoli
- › 100 g Parmesan
- › 30 g Butter
- › 320 g Risottoreis
- › 60 ml trockener Weißwein
- › 1 l heiße Gemüsebrühe
- › 4 Schweinemedallions (à ca. 120 g, 2–3 cm dick)
- › 4 Scheiben Frühstücksspeck
- › 2 EL Rapsöl
- › 50 g Rucola
- › 100 g Pistazienpesto (Rezept auf Seite 34)
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Bohnen putzen,

waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Brokkoli putzen, in Röschen teilen, waschen, abtropfen lassen und in einem Multizerkleinerer grob hacken. Den Parmesan fein reiben.

**2** Die Butter in einem Topf erhitzen, Schalotten darin andünsten. Reis dazugeben und ebenfalls glasig dünsten. Alles mit dem Weißwein ablöschen. Diesen verkochen lassen, dann nach und nach die heiße Brühe dazugießen. Diese immer erst etwas verkochen lassen, bevor weitere Flüssigkeit dazugegeben wird. Auf diese Weise den Reis in 20–25 Minuten bissfest garen. Dabei nach ca. 10 Minuten Garzeit die Bohnen und nach ca. 15 Minuten den Brokkoli dazugeben und mitgaren. Das Risotto zwischendurch umrühren.

**3** Inzwischen die Schweinemedallions trocken tupfen und mit je 1 Scheibe Speck ummanteln. Ggf. mit Küchengarn fixieren. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, die Medallions darin bei großer Hitze rundum 6–8 Minuten scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, in Alufolie wickeln und kurz ruhen lassen.

**4** Den Rucola waschen und trocken schleudern. Ca. 80 g Parmesan und die Hälfte vom Pistazienpesto unter das Risotto rühren. Das Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Teller verteilen. Das restliche Pesto grob einrühren, dann Medallions und Rucola darauf anrichten. Das Gericht mit restlichem Parmesan bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

# Ratgeber Grünes Gemüse

Es schmeckt gut und lässt sich vielfältig zubereiten. Was Brokkoli, Zucchini & Co. sonst noch können, lesen Sie hier

## Zucchini



Botanisch zählen Zucchini zu den Kürbisgewächsen. Sie helfen dem Körper bei der natürlichen Entwässerung und liefern viel Kalium, das für die Aufrechterhaltung des Herzrhythmus mit verantwortlich ist und Störungen verhindert.

## Erbsen

Erbsen sind eine der ältesten Kulturpflanzen. Sie sind reich an Ballaststoffen, die für einen gesunden Darm sorgen. Ihre Hochsaison haben Erbsen von Juni bis August.



## Rucola

Rucola gilt als wirksames Heilmittel bei Verdauungsstörungen. Durch die enthaltenen ätherischen Senföle hemmt Rucola das Wachstum von schlechten Bakterien, Viren und Pilzen.

## Salatgurke

Das enthaltene Fisetin kann die Gedächtnisleistung verbessern und die Nervenzellen vorm Altern schützen. Doch nicht jeder verträgt Gurken gut, da besonders die Schale schwer verdaulich ist.



## Babyspinat

Die zarten Blättchen des Babyspinats haben einen milden Geschmack und passen gut in Salat oder Smoothies. Babyspinat ist eine der besten Quellen für Betacarotin, das für gutes Sehen und eine gesunde Haut sorgt. Er liefert viele wichtige Mineralstoffe wie Magnesium, Kalzium, Eisen und Kalium.



## Kopfsalat

Im Freiland wachsende Kopfsalate enthalten weniger Nitrat als Pflanzen aus dem Treibhaus. Die enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe wirken antioxidativ.



## Brokkoli

Das Gemüse ist besonders bekömmlich und durch den milden Kohlgeschmack sehr beliebt. Brokkoli liefert jede Menge Vitamin C und kann zudem bei häufigem Verzehr das Risiko, an Typ-2-Diabetes zu erkranken, senken.



## FILMSTAR DES MONATS: ROMY SCHNEIDER

Zum 40. Todestag

ab 04.05. | **mittwochs** | ab 20:15  
& 28.05. | **SA** | ab 20:15

[heimatkanal.de](http://heimatkanal.de)

Fernsehen  
mit  
Herz

sky

MAGENTA  
TV

M7 GROUP  
A CANAL+ COMPANY

prime video | CHANNELS





# FRISCHE ERNTE

## *Blumenkohl*

Das cremefarbene Gemüse wächst gut verpackt in Blättern, die dafür sorgen, dass das Innere geschützt vorm Sonnenlicht seine helle Farbe behält. Wir servieren die Kohlröschen als Salat, Suppe, Auflauf und vegetarische Frikadellen



### *Anbau & Ernte*

Blumenkohl kann von Mai bis November bereits acht bis zwölf Wochen nach der Pflanzung geerntet werden. Dabei wird der komplette Strunk mit dem Blütenstand abgeschnitten. Zum Wachsen bevorzugt der anspruchsvolle Starkzehrer lehmigen und tiefgründigen Boden.

### *Lagerung*

Im Gemüsefach bleibt Blumenkohl im Ganzen einige Tage knackig. Wer den Kohl einfrieren möchte, sollte ihn vorher in Röschen teilen und kurz in Salzwasser blanchieren. Fängt der Blumenkohl an zu müffeln, ist dies ein Hinweis auf mangelnde Frische.

### *Geschmack*

Der Kohlgeschmack ist bei Blumenkohl nicht stark ausgeprägt, durch seinen hohen Wasseranteil schmeckt er frisch und mild. Wem der Kohlgeruch dennoch zu stark ist, gibt etwas Zitronensaft ins Kochwasser.

## *Ebenfalls Saison haben:*



### *Portulak*

Von März bis Oktober kommt Portulak aus dem heimischen Freiland. Seine saftig grünen Blätter schmecken erfrischend und leicht säuerlich und bringen viele Vitamine sowie Folsäure mit sich.



### *Kohlrabi*

Er ist von allen Kohlarten der bekömmlichste. Im Kohlrabigrün stecken viel mehr Vitalstoffe als in der Knolle selbst. Die Blätter schmecken klein gehackt im Salat oder über Gemüse gestreut.



### *Mangold*

Mit seinen bunten Stielen macht Mangold nicht nur optisch etwas her, er punktet auch mit seinem intensiv herben Aroma. Mangold stärkt die Abwehrkräfte und tut den Augen gut.



### *Holunderblüten*

Sie duften süßlich und gelten durch ihre enthaltenen Flavonoide und ätherischen Öle als Heilmittel gegen Entzündungen und unreine Haut. Die Blüten lassen sich zu Sirup einkochen.



### *Dressingvariante*

Anstelle der mit Zitronensaft verfeinerten Joghurtsoße können Sie aus 4 EL Apfelessig, 1 EL Senf, 2 TL Senf, 4 EL Rapsöl, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette anrühren und das im Ofen gebackene Gemüse noch warm damit vermengen.

## Blumenkohl-Fenchel-Salat mit gerösteten Mandeln

ZUTATEN für 4 Personen

- › 800 g Blumenkohl
- › 2 Fenchelknollen
- › 6 EL Olivenöl
- › 1/2 Biozitron (abgeriebene Schale und Saft)
- › 1 Prise Currypulver
- › 1/2 TL Kreuzkümmelpulver
- › etwas frisch geriebene Muskatnuss
- › 40 g Mandelkerne
- › 50 g gemischter Babyleafsalat
- › 100 g Joghurt
- › 50 g saure Sahne
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Blumenkohl putzen, in Röschen teilen und waschen, auch die Blätter waschen und putzen. Den Fenchel waschen, putzen und in Streifen schneiden.

**2** Blumenkohlröschen, -blätter und Fenchel auf dem Backblech verteilen. Öl mit Salz, Pfeffer, Zitronenschale, Currypulver, Kreuzkümmel und Muskat verquirlen. Gemüse mit dem Gewürzöl beträufeln und im vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten backen, bis das Gemüse gar und leicht gebräunt ist.

**3** Inzwischen Mandeln ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne rösten, anschließend abkühlen lassen und grob hacken. Den Salat verlesen, waschen und trocken schleudern. Joghurt, saure Sahne, Zitronensaft, Salz und Pfeffer glatt rühren. Das gebackene Gemüse auf einer Platte anrichten, mit den gehackten Mandeln bestreuen, mit der Joghurtsoße beträufeln. Das Gericht mit Salatblättchen garniert servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten



## Cremige Suppe aus gebackenem Blumenkohl

ZUTATEN für 4 Personen

- › 750 g Blumenkohl
- › 2 EL Olivenöl
- › 1 Zwiebel
- › 1 Knoblauchzehe
- › 100 g Knollensellerie
- › 2 mehligkochende Kartoffeln
- › 2 EL Butter
- › 100 ml Weißwein
- › 800 ml Gemüsebrühe
- › 30 g Mandelblättchen
- › 2 Stiele Thymian
- › 150 g Sahne
- › 50 g Parmesan
- › etwas frisch geriebene Muskatnuss
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Blumenkohl putzen, in Röschen teilen und waschen. Dann auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit Olivenöl beträufeln, salzen und im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten backen.

**2** Zwiebel, Knoblauch, Sellerie sowie Kartoffeln schälen und würfeln. Alles in einem Topf in 2 EL heißer Butter anbraten. Etwa 500 g vom gebackenen Blumenkohl dazugeben. Alles mit dem Weißwein ablöschen und diesen etwas verkochen lassen. Suppe mit Brühe auffüllen, ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze abgedeckt köcheln lassen.

**3** Mandeln ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne goldbraun rösten. Thymian waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Sahne in die Suppe geben, diese fein pürieren. 30 g Parmesan in der Suppe schmelzen lassen. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken, in Tassen oder Suppentellern anrichten und den restlichen gerösteten Blumenkohl darauf verteilen. Suppe mit Mandeln, übrigem Parmesan und Thymian bestreuen und servieren. Dazu passt Röstbrot.

ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten



## Blumenkohl-Frikadellen mit Minz-Joghurt-Dip

ZUTATEN für 4 Personen

- > **600 g Blumenkohl in Röschen**
- > **1 Ei**
- > **100 g Feta, zerbröckelt**
- > **1/2 Bund gemischte Kräuter (z. B. Petersilie, Majoran), gehackt**
- > **100 g Quark**
- > **1 TL Currypulver**
- > **40 g Weizenkleie zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten**
- > **60 g Haferkleie**
- > **2 EL Rapsöl**
- > **300 g griechischer Joghurt**
- > **2 EL Olivenöl**
- > **1–2 EL Biozitrone**
- > **4 Stiele Minze, gehackt**
- > **2 Frühlingszwiebeln in Ringen**
- > **etwas Salz und Pfeffer**

**1** Die Blumenkohlroschen waschen und in kochendem Salzwasser in ca. 10 Minuten garen. Abgießen, abtropfen lassen und zerdrücken. Abkühlen lassen, dann mit Ei, 60 g Feta, Kräutern, Quark, Currypulver, Weizenkleie, 20 g Hafer-

kleie, Salz und Pfeffer mischen und ca. 10 Minuten quellen lassen. Ggf. etwas mehr Weizenkleie einarbeiten.

**2** Übrige Haferkleie auf einen Teller geben. Aus der Masse mit leicht angefeuchteten Händen 12 Frikadellen formen und in der Haferkleie wenden. Backofen auf 80 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. In einer Pfanne Rapsöl erhitzen, Frikadellen darin portionsweise in 3–4 Minuten von jeder Seite goldbraun braten. Im Ofen warm halten.

**3** Für den Dip Joghurt mit 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, Zitronensaft und je 2/3 der gehackten Minze und der Frühlingszwiebeln verrühren. Mit 1 EL Olivenöl beträufeln und mit der übrigen Minze bestreuen. Frikadellen mit restlichem Feta und übrigen Frühlingszwiebeln bestreuen, mit dem Dip servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten  
zzgl. 10 Minuten Ruhezeit

## Gebackener Blumenkohl in Käsesoße

ZUTATEN für 4 Personen

- > **1 kg Blumenkohl**
- > **1 Schalotte**
- > **1 Knoblauchzehe**
- > **40 g Butter**
- > **40 g Mehl**
- > **500 ml Milch**
- > **4 Stiele Basilikum**
- > **etwas frisch geriebene Muskatnuss**
- > **1 EL Biozitrone**
- > **100 g Parmesan**
- > **50 g Cheddar**
- > **etwas Salz und Pfeffer**

**1** Blumenkohl putzen, in Röschen teilen und waschen. In kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten blanchieren. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Schalotte und Knoblauch schälen, fein würfeln und in einem Topf in der Butter andünsten. Das Mehl hineinstreuen und kurz darin anschwitzen. Die Milch unter Rühren angießen und alles 6–7 Minuten unter Rühren köcheln lassen. Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und hacken. Die Hälfte unter die Soße rühren, diese mit Salz, Pfeffer Muskat und Zitronensaft abschmecken.

**2** Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Parmesan sowie Cheddar reiben, die Hälfte davon unter die Soße mischen und darin schmelzen lassen. Den Blumenkohl untermengen.

**3** Alles in eine Auflaufform geben, mit dem übrigen geriebenen Käse bestreuen und im vorgeheizten Ofen in ca. 15 Minuten goldbraun backen. Den gebackenen Blumenkohl aus dem Ofen nehmen, mit dem restlichem Basilikum bestreuen und das Gericht servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten



### *Beilagentipps*

Bei großem Hunger können Sie den gebackenen Blumenkohl z. B. mit 300 g gewürfeltem Kassler ergänzen, diesen mit Gemüse und Soße vermischen. Alternativ pro Portion 1 gebratene grobe Bratwurst zum Blumenkohlauf-  
lauf reichen.

# Gartenwissen

## Beginn der schönsten Gartenzeit

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

### Mit Wonne und Sonne

Der Frühling hat die Gartenlust erweckt, die der Sommer schon bald auf ihren Höhepunkt gleiten lässt. Dank wärmerer Temperaturen wird die Gartenarbeit zur Wohlfühlzeit und die ersten selbst geernteten Früchte belohnen unsere Mühen.

### Die Eisheiligen

Keinesfalls die Eisheiligen vergessen. Mitte Mai dringen polare Luftmassen bis in den Alpenraum vor. Sie bringen Kälte und Frost mit sich, die zarten Jungpflanzen schaden können. Daher sollten Sommerpflanzen erst nach den Eisheiligen ins Freie gepflanzt werden. Diese starten am 11. Mai mit Mamertus und enden am 15. mit der kalten Sophie.

### Winter ade

Während Anfang Mai noch einmal späte Kälte einsetzen kann und zarte Pflanzen weiterhin Schutz benötigen, können die Abdeckungen zum Schutz vor Frost zum Monatsende abgenommen werden.

### Outfitwechsel

Die Farbenpracht der Frühjahrsbeete hat uns das Winterende versüßt. Nun ist es an der Zeit, die Beete freizuräumen und mit Sommerblumen zu bepflanzen. Im Frühjahr blühende Sträucher können jetzt zurückgeschnitten werden.

### Naschgarten

Keine Frage, Erdbeeren gehören zu unseren absoluten Lieblingen im Garten. Diese kleine Leckerei von der Hand in den Mund schmeckt Jung und Alt gleichermaßen. Das Tollste an den fleißigen Pflänzchen: Sie bilden unzählige neue Triebe und verbreiten sich selbst. Wer beim Anwachsen der Ableger unterstützen möchte, fixiert die Ausläufer mit Klammern am Boden. Nicht benötigte Triebe entfernen. Pflanzen mit Matten oder Stroh unterlegen, um die Früchte vor Bodenkontakt zu schützen.

### Obstpfl ege

Für gutes Gedeihen ist ausreichend Nässe im Boden wichtig. Um die Feuchtigkeit um Obstpflanzen zu erhalten, wird der Boden zunächst ausgiebig gewässert und dann gemulcht. Dazu können organische Stoffe wie Stallmist, Gartenkompost oder auch Rasenschnitt verwendet werden. Obst lieber seltener, aber ausreichend wässern, statt täglich ein bisschen. Insbesondere frisch gesetzte Obstpflanzen brauchen im ersten Jahr ausreichend Wasser.

### Inspirationsquelle

Landauf, landab finden dieser Tage Gartenausstellungen und Pflanzmärkte statt. Auch private Gärten öffnen mancherorts ihre Tore für Gäste. Stöbern Sie und lassen Sie sich von den neuen Eindrücken inspirieren.

### Geteilte Freude

Sie besitzen keinen eigenen Garten? Wussten Sie, dass viele Gärtner ihr grünes Glück gern mit Ihnen teilen? Schrebergärten sind mit Spazierwegen so angelegt, dass auch Besucher eine Freude an der Blütenpracht erhalten. Schauen Sie auch an die Gartentore, viele Kleingärtner teilen ihre Ernte oder eigenes Saatgut gern mit ihrer Nachbarschaft.

### Weitsicht

Schon jetzt ans Frühjahrsbeet im nächsten Jahr denken. Dazu bereits im Mai zweijährige Pflanzen aussäen, um im kommenden Frühling Freude an der Blütenpracht zu haben.

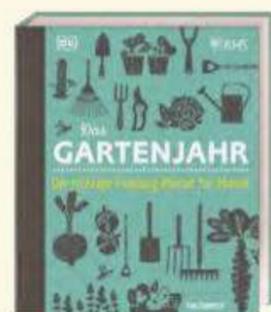


### IAN SPENCE

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

### REDAKTIONSTIPP

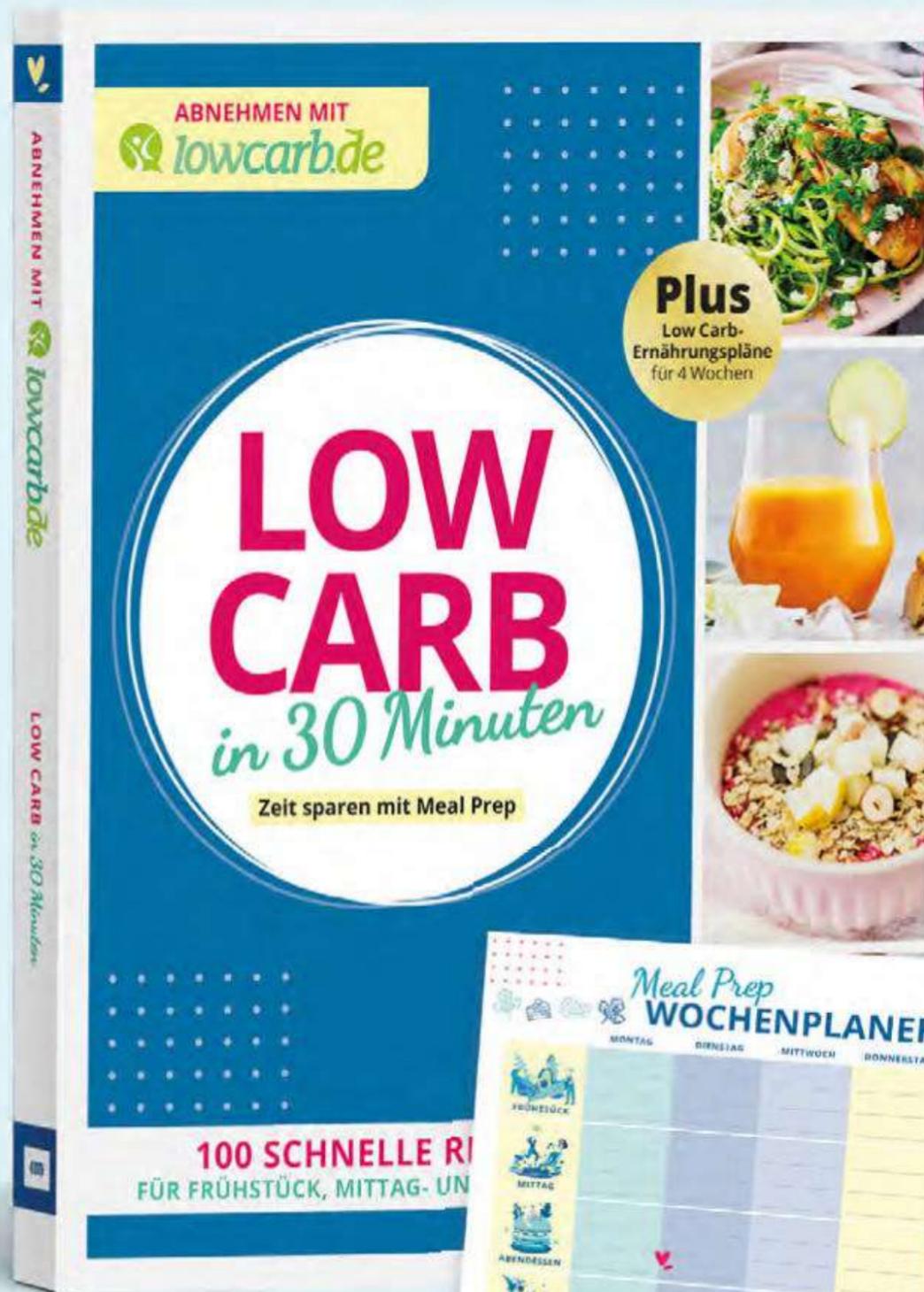
Mit seinem Buch „Das Gartenjahr“ gibt Ian Spence uns einen Gartenplaner an die Hand, der uns in allen Monaten planerisch zur Seite steht. Düngen, Gehölzschnitt oder die Gemüsesaat, alles hat seine Zeit. **Dorling Kindersley Verlag, 22 Euro**



# GESUND LEBEN & LEICHT ABNEHMEN

**EXTRA:**  
4 praktische  
Wochenpläne

Mit wertvollem  
Abnehmwissen  
der lowcarb.de-  
Redaktion



**100**  
**SCHNELLE**  
**LOW CARB-GERICHTE**  
**FÜR JEDEN TAG**

**PLUS:**  
Meal Prep-Plan  
zum selber  
Ausfüllen



**NUR**  
**14,99 €**



**JETZT BESTELLEN UNTER:**

**[WWW.LOWCARB.DE/BUCH-EINFACH-SCHNELL](http://WWW.LOWCARB.DE/BUCH-EINFACH-SCHNELL)**



**amazon.de**  
ISBN: 978-3-96417-194-8

AUCH ÜBERALL IM  
BUCHHANDEL:

**bücher.de**

**Thalia**  
**OSIANDER.de**

**Hugendubel**  
(Das Lesen ist schön!)  
**Meyersche.de**



# Zeit für süße *ERDBEEREN*

Ob frisch vom Markt oder auf dem Feld selbst geplückt, es gibt nichts Feineres als heimische Erdbeeren. Freuen Sie sich auf neue Inspiration für Erdbeerleckereien!



Erdbeer-Maulwurforte  
mit Eierlikörcreme

SEITE 52

Fotos: AdobeStock/Oksana Schmidt (1); © StockFood/Klambt Style-Verlag/Schardt, Wolfgang (1) | Illustration: Archiv (1)

*Ein Stück Glück*



*Einfach zum  
Anbeißen!*

Topfen-Beignets mit  
Erdbeerragout  
SEITE 53





Erdbeerkonfitüre  
mit Vanille  
SEITE 53

# *Rundum lecker*

Erdbeertarte mit  
Mandelcreme



## Erdbeertarte mit Mandelcreme

ZUTATEN für 1 Tarte (Ø ca. 28 cm)

- › 250 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- › 1 Prise Salz
- › 60 g Zucker zzgl. etwas mehr zum Bestreuen
- › 1 EL Vanillezucker
- › 3 Eier
- › 150 g kalte Butter in Stückchen
- › 200 g Crème fraîche
- › 150 g gemahlene Mandeln
- › 100 g Puderzucker
- › 500 g Erdbeeren
- › 2-3 Stiele Thymian

**1** Für den Teig Mehl und Salz auf die Arbeitsfläche häufeln, eine Mulde hineindrücken. Zucker, Vanillezucker, 1 Ei und die kalte Butter hineingeben und alles rasch zu einem glatten Teig verkneten. Diesen dann zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und ca. 30 Minuten kalt stellen.

**2** Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche rund ausrollen und auf das Blech legen. Den Teig mit einer Gabel mehrfach einstechen, dabei ringsum einen ca. 4 cm breiten Rand frei lassen.

**3** Für die Füllung die Crème fraîche kurz aufschlagen, Mandeln, Puderzucker und 2 Eier unterrühren. Mandelcreme auf dem Teig verteilen und den Teigrand nach innen einschlagen. Tarte im vorgeheizten Ofen in ca. 25 Minuten goldgelb backen. Ggf. mit Alufolie abdecken. Die Tarte dann aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

**4** Die Erdbeeren waschen, abtropfen lassen, putzen und längs vierteln. Thymian waschen und trocken schütteln, die Stiele etwas kleiner zupfen. Die Erdbeeren auf der Tarte verteilen, leicht zuckern und die Tarte mit Thymian bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 70 Minuten  
zzgl. 30 Minuten Kühlzeit



## Zarte Baisers mit Erdbeeren und Ahornsirup-Lavendel-Creme

ZUTATEN für 8 Stück

- › 2 Eiweiß
- › 1 TL Biozitrone
- › 120 g Puderzucker
- › 200 g Frischkäse
- › 3 EL Ahornsirup zzgl. etwas mehr zum Beträufeln
- › 1/2 TL getrocknete essbare Lavendelblüten zzgl. einige mehr zum Garnieren
- › 250 g Erdbeeren

**1** Den Backofen auf 100 °C Umluft vorheizen. Eiweiß mit Zitronensaft steif schlagen, den Puderzucker nach und nach unterrühren. Den Eischnee weiterschlagen, bis er sehr fest ist und schön glänzt.

**2** Die Masse in einen Spritzbeutel füllen und 16 kleine Tupfen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech

spritzen. Diese im vorgeheizten Ofen mit einem in der Tür eingeklemmten Holzkochlöffel ca. 60 Minuten backen, bis die Baisertupfen knusprig sind, sie sollten aber möglichst hell bleiben. Die kleinen Baisers aus dem Backofen nehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen, dann vorsichtig vom Backpapier abziehen.

**3** In der Zwischenzeit den Frischkäse mit Ahornsirup und Lavendelblüten verrühren. Immer 2 Baisers mit etwas Frischkäsecreme dazwischen zusammensetzen. Erdbeeren waschen, putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Dann mit den gefüllten Baisers anrichten. Alles mit etwas Ahornsirup beträufeln und mit einigen Lavendelblüten garniert servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden



## Erdbeer-Mascarpone-Eis am Stiel

ZUTATEN für ca. 8 Stück

- > 400 g Erdbeeren
- > ca. 40 g Puderzucker
- > 2 EL Biozitrone
- > 200 g Mascarpone
- > 200 g Sahne
- > 4 EL Vanillezucker
- > einige Minzblättchen zum Servieren, nach Belieben

**1** Die Erdbeeren waschen, abtropfen lassen, putzen, klein schneiden und mit Puderzucker und Zitronensaft in ein hohes, schmales Gefäß geben. Alles mit dem Stabmixer sehr fein pürieren. Das Erdbeerpüree ggf. nach Geschmack mit etwas Puderzucker nachsüßen.

**2** Mascarpone mit Sahne und Vanillezucker in eine Schüssel geben und mit dem Handrührgerät kurz cremig aufschlagen. Die Mascarpone- und das Erdbeerpüree abwechselnd in

ca. 8 Eis-am-Stiel-Formen füllen, diese mit den Deckeln verschließen und die Holzstiele hineinstecken.

**3** Das Eis in mindestens 4 Stunden gefrieren lassen. Zum Servieren aus den Formen lösen und nach Belieben mit Minzblättchen garniert servieren.

**TIPP: Eis-am-Stiel-Formen bekommen Sie in unterschiedlichen Varianten im Haushaltswarenladen oder online, z. B. unter [www.hagengrote.de](http://www.hagengrote.de). Alternativ können Sie die Mascarponecreme und das Erdbeerpüree in gereinigte kleine Joghurtbecher schichten und im Tiefkühlschrank ca. 60 Minuten anfrieren lassen. Dann jeweils einen Plastiklöffel hineinstecken und das Eis vollständig gefrieren lassen.**

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten zzgl. mindestens 4 Stunden Kühlzeit



## Erdbeer-Maulwurforte mit Eierlikörcreme

ZUTATEN für 1 Torte (Ø 26 cm)

- > 125 g weiche Butter zzgl. etwas mehr zum Fetten
- > 80 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- > 100 g Zartbitterkuvertüre
- > 4 Eier
- > 1 Prise Salz
- > 80 g Zucker
- > 100 g gemahlene Mandeln
- > 2 EL Speisestärke
- > 1 EL Backpulver
- > 2 EL Kakaopulver zzgl. etwas mehr zum Bestäuben
- > 350 g Erdbeeren
- > 2 EL Puderzucker
- > 600 g Sahne
- > 3 Pck. Sahnefestiger
- > 1 Pck. Vanillezucker
- > 8 EL Eierlikör
- > 40 g Zartbitterschokoladenraspel

**1** Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Springform (Ø 26 cm) mit Butter einfetten und mit Mehl ausstäuben. Die Kuvertüre hacken und in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen lassen, kurz abkühlen lassen. Die Eier trennen. Das Eiweiß mit dem Salz steif schlagen, den Eischnee kalt stellen.

**2** Weiche Butter und Zucker in einer Schüssel schaumig schlagen. Nach und nach die Eigelbe unterrühren. Das Mehl mit gemahlene Mandeln, Speisestärke, Backpulver sowie Kakaopulver gut vermischen und unterrühren. Die geschmolzene Kuvertüre unterrühren und den Eischnee unterheben.

**3** Den Teig in die vorbereitete Form füllen, glatt streichen und im vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten backen. Mit Alufolie abdecken, sollte die Oberfläche drohen, zu dunkel zu werden. Stäbchenprobe machen. Den Kuchen aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen, dann aus der Form lösen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

**4** Den Boden ringsum im Abstand von ca. 2 cm zum Rand mit einem Messer ein-, aber nicht durchschneiden. Den Kuchen mit einem Löffel aushöhlen, dabei den Rand nicht verletzen. Die Kuchenreste in eine Schüssel krümeln.

**5** Erdbeeren waschen und putzen, 2/3 davon halbieren, den Rest in kleine Würfel schneiden und mit dem Puderzucker vermengen. Die Sahne mit Sahnefestiger und Vanillezucker steif schlagen. Eierlikör, Schokoraspel und gewürfelte Erdbeeren unterheben.

**6** Den Kuchenboden auf eine Tortenplatte setzen und mit den halbierten Erdbeeren belegen. Creme kuppelartig darauf verstreichen, mit den Kuchenbröseln bestreuen und mit Kakaopulver bestäuben. Die Maulwurf-torte 2 Stunden kalt stellen, dann servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 90 Minuten  
zzgl. 2 Stunden Kühlzeit



## Topfen-Beignets mit Erdbeerragout

ZUTATEN für 4 Personen

Für die Beignets

- › 30 g frische Hefe
- › 50 g Zucker
- › 120 ml lauwarme Milch
- › 300 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- › 1 Ei
- › 150 g Quark (Topfen)
- › 1 Prise Salz
- › 1/2 Biozitrone (abgeriebene Schale)
- › 750 g Butterschmalz zum Ausbacken

Für die Erdbeeren

- › 300 g Erdbeeren
- › 75 g Zucker
- › 150 ml trockener Rotwein
- › 3 EL Erdbeersirup (Rezept rechts)
- › 3 EL Biozitrone
- › 1 Zimtstange
- › 1 Sternanis

Außerdem

- › 1/2 TL Kardamompulver
- › 1 Prise Ingwerpulver
- › 1 Prise Gewürznelkenpulver
- › 1 EL Zucker
- › etwas Vanillesoße zum Servieren, nach Belieben

**1** Für die Beignets Hefe und Zucker in der lauwarmem Milch auflösen. Den Mix mit Mehl, Ei, Quark, Salz und Zitronenschale mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem mittelfesten Teig verarbeiten. So lange kneten, bis sich der Teig vom Schüsselrand löst. Den Teig mit einem Küchentuch abdecken und ca. 60 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen.

**2** Inzwischen die Erdbeeren waschen, putzen und halbieren oder in Stücke schneiden. Den Zucker in einer Pfanne goldgelb karamellisieren und mit Rotwein ablöschen. Sirup, Zitronensaft, Zimtstange und Sternanis dazugeben. Alles kurz aufkochen, dann die Erdbeeren hineingeben. Den Mix vom Herd ziehen und abgedeckt auskühlen lassen. Vor dem Servieren die Zimtstange und Sternanis entfernen.

**3** Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche kräftig durchkneten, dann zu einem Strang formen. Diesen in 20 gleich große Stücke teilen und jeweils zu Bällchen formen. Die Teiglinge mit einem Küchentuch abgedeckt weitere 15 Minuten ruhen lassen.

**4** Butterschmalz in einem Topf auf 170 °C erhitzen. Es hat die richtige Temperatur erreicht, wenn an einem Holzkochlöffelstiel Bläschen hochsteigen. Teiglinge im heißen Fett portionsweise in 3–4 Minuten goldbraun ausbacken. Die Topfen-Beignets vorsichtig mit einer Schaumkelle herausheben, auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**5** Für den Gewürzzucker Kardamom-, Ingwer- und Gewürznelkenpulver mit dem Zucker in einem Mörser fein zerstoßen. Die Beignets noch warm mit dem Würzzucker bestreuen. Die marinierten Erdbeeren in Schälchen füllen und mit den Topfen-Beignets auf Tellern anrichten. Alles mit etwas Erdbeersud und nach Belieben mit etwas Vanillesoße beträufeln und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten  
zzgl. 75 Minuten Ruhezeit



## Erdbeerkonfitüre mit Vanille

ZUTATEN für 5 Gläser (à 250 ml)

- › 1 kg Erdbeeren
- › 2 Vanilleschoten (ausgelöstes Mark)
- › 500 g Gelierzucker 2:1
- › 1 Biozitrone (Saft)

**1** Die Erdbeeren waschen, putzen, halbieren und in einen Topf geben. Vanillemark, Gelierzucker und Zitronensaftiterrühren und alles 60 Minuten ziehen lassen. Den Mix unter Rühren aufkochen, nach Belieben pürieren und 4 Minuten sprudelnd kochen lassen.

**2** Eine Gelierprobe machen. Die Erdbeerkonfitüre in vorgewärmte sterile Schraubgläser füllen. Diese gut verschließen und die Konfitüre auskühlen lassen. Die Konfitüre kühl und dunkel lagern, so bleibt sie etwa 1 Jahr frisch.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten  
zzgl. 60 Minuten Ruhezeit

### Selbst gemachter feiner Erdbeersirup

1 kg Erdbeeren waschen, putzen, grob zerkleinern und mit 500 ml Wasser in einem Topf aufkochen, bis die Erdbeeren zerfallen. Den Sud durch ein mit einem Tuch ausgelegtes Sieb in einen weiteren Topf passieren und mit dem Saft von 2 Biozitrone sowie 800 g Zucker aufkochen, bis dieser sich vollständig aufgelöst hat. Den Erdbeersirup noch heiß in vorgewärmte sterile Flaschen füllen. Sie können ihn im Verhältnis 1:6 mit kohlenstoffhaltigem Mineralwasser aufgießen oder zum Verfeinern verwenden.



### *Gesund leben*

Ein Lebensstil mit einer vollwertigen, ausgewogenen Ernährung und ausreichend Bewegung kann vor Typ II Diabetes mellitus schützen und wirkt sich zudem auch bei einer Erkrankung positiv auf die Lebensqualität aus.





# GESUNDER GENUSS

## *Richtig kochen bei Diabetes*

Wie die Ernährung dabei helfen kann, ein sorgenfreies Leben mit Diabetes mellitus zu führen, erklärt Anya Schmidt-Rüngeler in ihrem Buch „Das Diabetes Kochbuch. Die große Familienküche“

**AUSGEWOGEN** Eine gesunde Ernährungsweise wirkt positiv bei Diabetes



**D**iabetes mellitus, auch Zuckerkrankheit genannt, ist eine Volkskrankheit. Während 2019 noch 463 Millionen Menschen weltweit daran erkrankt waren, steigt die Zahl der Menschen mit Diabetes kontinuierlich an und wird sich in den nächsten Jahrzehnten vermutlich verdoppeln. Ursache dafür sind hauptsächlich die sich weltweit angleichenden und schlechteren Bewegungs-, Ernährungs- und Körpergewichtsverhältnisse. Diabetiker:innen können heute dennoch ein nahezu normales Leben führen, ohne sich wesentlich einschränken zu müssen. Voraussetzung dafür ist eine gesunde und ausgewogene Ernährung und viel Bewegung. Dies gilt grundsätzlich für jeden von uns. Diabetes mellitus geht mit der Erhöhung des Blutzuckerspiegels einher, die Ursachen dafür sind für jeden Typ unterschiedlich. Während der Körper bei Diabetes Typ I kein Insulin produziert und dieses abhängig von der Nahrungsaufnahme und dem Aktivitätslevel zugeführt werden muss, kommt es bei Diabetes Typ II in Folge erblicher Veranlagung, ungesunder Ernährung und Bewegungsmangel zu einer Insulinresistenz.

### *Gesunder Lebensstil gegen Diabetes*

An Diabetes mellitus Typ I erkranken überwiegend Kinder und Jugendliche, die nur mit Insulin behandelt werden können. Wird dennoch nicht auf einen gesunden Lebensstil geachtet, kann sich daraus auch ein Diabetes Typ II ent-

wickeln. Rund 85 Prozent der Diabetesfälle sind Typ-II-Diabetiker:innen. Im Volksmund als Altersdiabetes bekannt, erkranken mehr und mehr jüngere Menschen an der Stoffwechselerkrankung. Dabei kann der Verlauf der Krankheit jahrelang unentdeckt bleiben, da nicht immer Symptome auftreten. Sehr wichtig sind regelmäßige Untersuchungen, um Diabetes

mellitus Typ II im frühen Stadium zu erkennen und Folgeerkrankungen wie Nierenschwäche, Nervenschädigungen und Durchblutungsstörung zu vermeiden. Eine der wichtigsten und effektivsten Therapiemöglichkeiten ist neben der Ernährungs- und Gewichtsanpassung die Bewegung.

### *Ernährung macht den Unterschied*

Bei der Therapie gegen Diabetes ist eine Ernährung entscheidend, die den Blutzuckerspiegel nicht rasant ansteigen lässt und ihn über eine lange Zeit konstant hält. Wichtige Bausteine sind komplexe Kohlenhydrate, Gemüse, etwas Obst, gesunde Fette und Eiweiße. Sie sollten Vollkornprodukte bevorzugen, Kartoffelbrei durch Pellkartoffeln ersetzen, Säfte meiden und viel frisches Gemüse zu sich nehmen. Greifen Sie ebenfalls zu sättigenden Hülsenfrüchten. Durch die zusätzliche Aufnahme von Fett verlangsamen Sie zudem Ihre Verdauung und Ihr Blutzuckerspiegel steigt nicht so stark an. Tun Sie sich und Ihrer Gesundheit mit den nachfolgenden Gerichten etwas Gutes. ●



*Goldenes Kraftpaket*

Wahres Superfood: Hirse liefert viel Eiweiß, Eisen, Magnesium und ist glutenfrei.

849 kcal | 23 g E  
35 g F | 118 g KH

# Gute Ernährung bei Diabetes

## Volles Korn

Vollkornmehl und Flocken lassen den Blutzuckerspiegel nur langsam steigen.

188 kcal | 9 g E  
9 g F | 21 g KH



## Bunter Hirsesalat

ZUTATEN für 4 Personen

- › 2 kleine Butternutkürbisse
- › 8 EL Olivenöl
- › 400 g Hirse
- › 2 kleine Romanesco
- › 2 Handvoll Pinienkerne
- › 1 Bund Schnittlauch
- › 1 Bund Petersilie
- › 10 Stiele Minze
- › 300 g dunkle Trauben
- › 160 g Granatapfelkerne
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Den Backofen auf 170 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kürbisse schälen, halbieren, von Kernen und Fasern befreien und in kleine Würfel schneiden. Diese mit 2 EL Olivenöl und 1 Prise Salz gut vermengen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Die Kürbiswürfel im vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten backen, bis er weich ist. Inzwischen die Hirsekörner im Verhältnis 1:3 in heißem Wasser quellen lassen. Die Röschen vom Romanesco lösen und in kochendem Salzwasser 3–4 Minuten blanchieren. Die Röschen sollten nicht zu weich, eher bissfest sein.

**2** Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne rösten. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Schnittlauch und Petersilie fein hacken und die Blätter der Minze von den Stielen zupfen. Trauben verlesen, waschen und abtropfen lassen. Alle Zutaten mit übrigem Öl in einer großen Schüssel vermengen. Den Salat mit Salz und Pfeffer würzen und servieren.

**TIPP:** Wer mag, gibt zusätzlich einen gerösteten, in Stücke geteilten Maiskolben zum Hirsesalat.

ZUBEREITUNGSZEIT 65 Minuten

## Obstbrot mit Nüssen und Quark

ZUTATEN für 1 Brot (Länge 25 cm, ca. 15 Scheiben)

- › 75 g Haferflocken
- › 200 g Dinkelvollkornmehl
- › 65 g Leinsamen
- › 55 g Chiasamen
- › 2 TL Natron
- › 1 TL Salz
- › 65 g Cashewnusskerne
- › 1 Ei
- › 250 g Ricotta
- › 150 g Quark
- › 4 EL Dattelsirup
- › 1 Apfel
- › 1 kleine Birne

**1** Backofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Haferflocken, Mehl, Leinsamen, Chiasamen, Natron, Salz und Cashewnusskerne in einer Schüssel vermengen. Nach und nach Ei, Ricotta, Quark und Dattelsirup untermischen.

**2** Apfel und Birne waschen, vom Kerngehäuse befreien, fein würfeln und unter den Teig mischen. Diesen in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform (Länge 25 cm) geben, auch in die Ecken drücken. Das Brot im vorgeheizten Ofen in ca. 60 Minuten goldbraun backen. Ggf. mit Alufolie abdecken. Eine Stäbchenprobe machen. Das Obstbrot aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT 80 Minuten



### Leichte Panade

Statt in Semmelbröseln wird der Fisch in zerkleinertem Blumenkohl gewendet.

553 kcal | 39 g E  
24 g F | 48 g KH

## Fisch im Blumenkohlmantel

ZUTATEN für 4 Personen

- › 600 g kleine festkochende Kartoffeln
- › 8 EL Olivenöl
- › etwas Salz
- › 1 Blumenkohl
- › 4 Stücke Fischfilet (à ca. 150 g)
- › 8 EL Mehl
- › 2 Eier
- › einige frische Kräuter nach Wahl, gehackt

**1** Die Kartoffeln waschen und ungeschält gar kochen, dann abgießen und abkühlen lassen. Den Backofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Kartoffeln halbieren, in 2 EL Olivenöl wälzen, auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen, salzen und 10 Minuten im vorgeheizten Ofen backen. Bei zugeschalteter Grillfunktion in 2–3 Minuten knusprig backen.

**2** Inzwischen den Blumenkohl putzen, waschen und fein raspeln. Den Fisch waschen und trocken tupfen. Blumenkohlraspel und Mehl separat auf Teller geben, die Eier in einer Schale verquirlen. Fisch zuerst in Mehl wälzen, anschließend im verquirlten Ei und zuletzt im geriebenen Blumenkohl. Fisch in einer Pfanne in heißem Olivenöl auf beiden Seiten knusprig braten. Kartoffeln und Fisch auf Teller verteilen und mit den Kräutern bestreuen, nach Belieben mit Mayonnaise servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 80 Minuten

## Obst-Clafoutis

ZUTATEN für 4 Personen

- › 2 Vanilleschoten
- › 140 g Mehl
- › 130 g Zucker
- › 400 ml Milch
- › 8 Eier
- › 1,2 kg Kirschen und Blaubeeren
- › etwas Butter zum Fetten
- › etwas Puderzucker zum Bestäuben, nach Belieben

**1** Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Vanilleschoten der Länge nach halbieren. Das Mark herauslösen und mit Mehl und Zucker in einer Schüssel vermengen. Die Milch unterrühren, danach die Eier einzeln dazugeben und alles gut miteinander vermischen.

**2** Obst verlesen, waschen und trocken tupfen, ggf. putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwei ofenfeste Pfannen oder Kuchenformen mit Butter einfetten, den Boden mit dem Obst bedecken und die Eimischung darübergerben.

**3** Die beiden Clafoutis im vorgeheizten Ofen 15 Minuten backen, dann die Ofentemperatur auf 180 °C reduzieren und alles in ca. 30 Minuten goldbraun backen. Die Pfannen zwischendurch durchtauschen, damit beide Clafoutis gleichmäßig garen. Ggf. mit Alufolie abdecken.

**4** Die Obst-Clafoutis aus dem Ofen nehmen, nach Belieben mit etwas Puderzucker bestäuben und noch warm in der Pfanne servieren.

**TIPP:** Je nach Geschmack und Saison können Sie die Obst- und Beersorten variieren und beliebig kombinieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 65 Minuten



### REDAKTIONSTIPP

Autorin Anya Schmidt-Rüngeler gibt in ihrem Buch „Das Diabetes Kochbuch. Die große Familienküche“ hilfreiche Tipps für die richtige Ernährungsweise bei Diabetes mellitus. Freuen Sie sich auf viel Hintergrundwissen und jede Menge Rezeptideen für die ganze Familie. **EMF Verlag, 22 Euro**



### ***Fett kann schützen***

Das Fett aus Milch und Eiern verlangsamt den Anstieg des Blutzuckerspiegels.

687 kcal | 22 g E  
19 g F | 110 g KH

# Gesundheitswissen

## Gute Nacht! Schlafstörungen ade

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

### Ursachen und Symptome

Der Volksmund sagt: „Morgenstund hat Gold im Mund.“ Leider gilt das nur, wenn die Nacht auch erholsam war. Rund ein Drittel der Deutschen leidet unter chronischer Schlafinsuffizienz, dauerhaft nicht erholsamem Schlaf. Schlafprobleme können in Form von Ein- und Durchschlafstörungen oder Schnarchen, dem obstruktiven Schlafapnoesyndrom, auftreten. Egal wodurch der Schlaf in seiner

Quantität (Schlafdauer) oder Qualität (Schlaftiefe) gestört ist, im Resultat ist der Körper nicht ausreichend ausgeruht. Das Risiko für Herz- und Gefäßkrankungen sowie Stoffwechselstörungen, die zu Diabetes Typ II führen können, steigt. Schlafprobleme können vielfältige Ursachen psychischer wie physischer Art haben und sollten gründlich vom Arzt untersucht werden.

### Keine Schlafmittel nach Eigendiagnose

Achtung: Schlafmittel können süchtig machen. Fast zwei Millionen Menschen in Deutschland sind abhängig von Schlafmitteln. Diese sollten jedoch ausschließlich nach Absprache mit einem Arzt eingenommen werden und auch nur bei sehr starkem Leidensdruck. Außerdem sollte die Dauer der Einnahme begrenzt sein, denn durch den sogenannten Reboundeffekt wirken sie nach einiger Zeit nicht mehr in der eingenommenen Dosis und müssen so stetig gesteigert werden.

### Schlafrituale

Immer zur gleichen Zeit und nach dem gleichen Ablauf zu Bett zu gehen, kann dabei helfen, dass Körper und Geist schneller zur Ruhe kommen.

### Schlafzimmer

Der Raum sollte ausreichend abgedunkelt sein, um die Bildung von Melatonin (Schlafhormon) anzukurbeln. Die Temperatur sollte zwischen 18 und 20 °C liegen.

### Schlummertrunk

Sicherlich kennen Sie auch noch Omas Tipp von der Milch zur guten Nacht? Es ist etwas dran an diesem alten Hausmittel. Denn Milch enthält die wichtige Aminosäure Tryptophan, die die Bildung von Melatonin unterstützt. Gönnen Sie sich also am Abend gern eine Milch mit Honig nach Omas Art.

### Erwartungshaltung

Verharren Sie nicht im Groll über den fehlenden Schlaf. Im Zweifelsfall aufstehen und etwas Langweiliges, Beruhigendes tun, beispielsweise bügeln.

### Entspannungsübungen

Sie helfen, Körper und Geist zur Ruhe zu bringen. Hilfreich sind progressive Muskelentspannung, Achtsamkeitsübungen und Meditation.

### Tricks bei Schnarchen

Schnarchen birgt gesundheitliche Gefahren für den Schnarchenden und führt auch für Mitschläfer zu Schlafmangel. Häufige Ursache ist Übergewicht. Gewichtsreduktion, eine gesunde Ernährung und viel Bewegung führen daher oft auch zu weniger Schnarchen. Rückenschläfer können sich einen Tennisball in den Pyjama einnähen, um die Rückenlage zu verhindern. Alkohol und Zigaretten sollten Schnarcher meiden.



**DR. HEINZ-  
WILHELM ESSER**

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

### REDAKTIONSTIPP

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





IMPRESSUM Herausgeber: Schenkenfelder Kommunikation im Tourismus GmbH, Bergstraße 11, A 5020 Salzburg, www.schenkenfelder.cc. Für den Inhalt verantwortlich: Mag. Fritz Schenkenfelder, AD: Marion Bald, Irrtümer und Preisänderungen vorbehalten.

## *Lüsnerhof – ein ganz besonderes Rendezvous mit der Natur*

**Eisacktal ♥ Südtirol**

Auf 1.100 Meter Höhe im Lüsner Tal in den Dolomiten ist es wunderbar abgeschieden, ruhig und idyllisch. Genau hier liegt das unvergleichliche Naturhotel Lüsnerhof.

Das gesamte Haus wurde in nachhaltiger Biobau-Kunst unter Verwendung der alpinen Naturelemente Erde, Wasser, Luft und Feuer errichtet. Jahrmillionen altes Dolomitgestein, Zirbel- und Lärchenholz aus den Lüsner Wäldern, raumatmosphärische Lehmputzwände und hochwertige Naturmaterialien tragen zu einem einzigartigen Wohlbefinden bei.

Quellwasser, milde kristallklare Luft und sanfte Sonne beleben das weitläufige Areal des wildromantischen naturellness® Spa mit dem LüsnerBadl, den Badehäusern und der mystischen Waldbad- und Saunapromenade. Im Sommer locken Naturbadeteich und Kneipp- Pfad am Gargittbach mit kühlem Nass. Yoga und QiGong Stunden bringen Entschleunigung. Das einzigartige Schwitzhüttenritual mit Schamanin oder das Waldbadritual führen zurück zum Ursprung.

Täglich geführte Wanderungen und Bike-Touren auf die sanften Hügel der stillen Lüsner Alm und im Dolomiten Naturpark Puez Geisler eröffnen unbeschreibliche 360°-Rundumausblicke. Nicht zuletzt zählt die Frischeküche zu den Höhepunkten im Lüsnerhof.

Mit dem **Code Landliebe gibt's -10%** auf alle Buchungen ab 3 Nächte.

**Naturhotel Lüsnerhof GmbH**  
Rungger Straße 20, I 39040 Lüsen, T +39 0472 413633  
info@naturhotel.it, www.luesnerhof.it, UID IT02655090211





*Lenz*  
Almhotel



## Bergidylle, die lebt!

### Kronplatz ♥ Südtirol

Raus aus dem Alltag und ab in die Berge: Was kann es Schöneres geben, wenn die Natur wieder aufs Neue in voller Pracht erwacht. Ein freundliches Grüß-Gott, gepflegte Gastlichkeit, Südtiroler Herzlichkeit, traditionell-moderne Küche, die guten Weine Südtirols, ein lockeres Gespräch an der Bar, Freunde treffen, Entspannung pur in der Wellnesshütte und im Saunabaumhaus mit Blick ins schöne Antholzertal. Wälder, Wiesen, gute Bergluft, Panoramaaussicht, traumhafte Bike- und Wanderwege, Aktivsein oder einfach nur die Sonne und Ruhe genießen. **Sommer, Sonne, Berge** 25.06. – 30.07.2022: 7 ÜN mit HP, geführte Wanderungen, tägliches Wanderlunchpaket zum Mitnehmen, reichhaltiges Frühstücksbuffet, 4-Gang-Abendmenü, Salatbuffet, Willkommensumtrunk, 1x Galadinner, freie Benutzung der Wellness-Alm, Holiday-Pass-Olang, ab € 518,- p. P.

**Almhotel Lenz\*\*\*\*** Almhotel Lenz KG der Mair Sigrid & Co., Hinterbergstraße 3, I 39030 Olang (BZ)  
T +39 0474 592053, info@almhotel-lenz.com, www.almhotel-lenz.com, UID IT02877570214

## Unentdecktes Ultental. Garantiertes Naturerlebnis!

### Ultental ♥ Südtirol

„Willkommen in einem der urigsten Täler Südtirols.“ Endlich fort vom Trubel der Städte und der überfüllten Locations – hinein ins etwas entlegene Ultental! Was über Jahre unser Nachteil war, wird zum Vorteil für unsere Gäste. Kleine Strukturen und persönliche Kontakte, bewahrte Natur in einer mit Leidenschaft gepflegten bäuerlichen Kulturlandschaft – das schätzen unsere Gäste an Ulten.

Wandern – die wohl schönste und bekömmlichste Sportvariante das Ultental zu erkunden und kennen zu lernen. Im Ultental erwarten Sie ca. 700 km markierte Wanderwege, ein wahres Paradies für Wanderer und Urlauber, die dieses Tal sich „zu Fuß“ zu Eigen machen wollen. Traumhafte Panoramablicke begleiten die Wanderer auf ihren Touren fernab von Stress und Alltag. Eine moderne Seilbahn erleichtert den „Aufstieg“, sie führt bis auf 2.160 Meter Höhe. Unterkünfte aller Art empfangen ihre Gäste – ganz nach Geschmack und individuellen Bedürfnissen. Von der Haustür weg geht es hinaus in die pure Natur.

**NEU:** Der Camperparkplatz neben der Talstation der Bergbahn. Ein Erlebnis für Familien: Der traumhaft schöne Waldbrunnenwanderweg, ein kinderwagenfreundlicher Familien-Panorama-Rundwanderweg auf der Schwemmalm.



### Ski- und Wandergebiet Schwemmalm

Kuppelwies 409, I 39016 Ulten, UID IT00390210219

T +39 0473 795390, info@ultental.it

www.ultental.it, www.schwemmalm.com

www.facebook.com/ultental.it

www.facebook.com/Schwemmalm



**AROSEA**  
LIFE BALANCE HOTEL



## Naturhotel Arosea - Das süße Nichts in Perfektion

### Ultental ♥ Südtirol

Ultental, das letzte unberührte Tal Südtirols liegt 25 km von Meran entfernt und verzaubert seine Besucher von Sekunde Null. Genau hier, inmitten einer Berg-, Wald- und Wiesen-Bilderbuchkulisse liegt das Life Balance Hotel AROSEA am Zoggeler Stausee.

**SUMMER OPENING DAY`s - Get a taste of healthy mountain air** 09.06. – 14.06.2022: 5 ÜN zum Preis von 4 Nächten € 780,- anstelle von € 975,- p. P. inkl. HP Zirnbach Südwestzimmer (44m² inkl. Balkon) **Spezialpaket inkl.:** Frühstücksbuffet und Abend-Wahl-Menü (à la Carte), Hoteleigene Gartenanlage mit Bio-Natur-Badeteich, Schwimmbad (innen und außen), 2-stöckige Saunalandschaft, XL-Parkplätze in unserer Garage.

**AROSEA Life Balance Hotel**, Kuppelwies am See 355, I 39016 St. Walburg/Ultental bei Meran  
T +39 0473 785051, info@arosea.it, www.arosea.it, UID 02469250217



## Der Oberraindlhof das ganz besondere Urlaubserlebnis

### Schnalstal ♥ Südtirol

Eingebettet in Lärchenwälder, umgeben von der Schnalstaler Bergwelt. Hier liegt der Oberraindlhof idyllisch und ruhig inmitten der Natur. Im Südtiroler Schnalstal schlägt das Wanderherz höher. Ob auf leichten Routen oder anspruchsvollen Gipfeltouren. Ob zur Fundstelle des Ötzi oder gemütlich um den Vernagtsee. Ob Gletschertour oder Spaziergang, Klettergarten oder Aussichtsbank. Das Schnalstal bietet alles was das Naturliebhaberherz begehrt. Das Haubenrestaurant verwöhnt Sie mit besten regionalen Produkten und traditionellen Rezepten, modern inszeniert. Zwei Diplom-sommeliers sorgen für den passenden Begleiter aus unserem großen Weinkeller. Der neue Wellnessbereich lädt zur Entspannung nach einem erlebnisreichen Tag ein. **TIPP: Sommerfrische im Schnalstal** 25.06. – 30.07.2022: 7 ÜN inkl. HP, geführten Wanderungen und Tiroler Abend mit Stubenmusik ab € 721,- p. P.

**Raindl GmbH**, Raindl 49, I 39020 Schnalstal/Südtirol, T +39 0473 679131  
[info@oberraindlhof.com](mailto:info@oberraindlhof.com), [www.oberraindlhof.com](http://www.oberraindlhof.com), UID 03066530217

## Aktiver Genussurlaub im Hotel Sand

### Vinschgau ♥ Südtirol

Ideale Ausgangslage für Wander- und Biketouren. Gastfreundschaft die von Herzen kommt. 40 Zimmer unterteilt in 4 verschiedene Wohnraumstile. Unsere

**Highlights:** Ausgezeichnete Küche, großer Garten mit 25 m Sportbecken und Naturbadeteich.

**Aktivwochen** inklusive 2 geführte Hotelwanderungen, 2 geführte Biketouren und Vinschgaucard, 7 Nächte in der Vorsaison ab € 812,- p. P., Hauptsaison ab € 903,- p. P.

**Hotel Sand\*\*\*\*5** Familie Bernhart, Mühlweg Nr. 2, I 39020 Kastelbell/Tschars  
 T +39 0473 624130, [info@hotel-sand.com](mailto:info@hotel-sand.com), [www.hotel-sand.com](http://www.hotel-sand.com), UID IT00483540217



## Kraft tanken, in sich gehen, loslassen können

### Gsiesertal ♥ Südtirol

Finden Sie in unserem Alpine Nature 4 Sterne Hotel den idealen Mix aus Entspannung und sportlicher Aktivität. Wir erwarten Sie im malerischen Gsiesertal – mit einem großzügigen Spa- und Beauty-Bereich, unvergesslichen Outdoor-Erlebnissen, Ruheräumen und regionalen Spezialitäten. **Sommer in den Bergen** ab 20.05.2022: Urlaub mit vielfältigem Aktivprogramm & abwechslungsreichen Wanderungen ab € 123,- p. P./Tag inkl. ¾ VP

**Alpine Nature Hotel Stoll\*\*\*\***, Unterplanken - Puregg 2, I 39030 Pichl, Gsieser Tal/Pustertal, T +39 0474 746916, [info@hotelstoll.com](mailto:info@hotelstoll.com), [www.hotelstoll.com](http://www.hotelstoll.com)



## Die Zegg Hotels in Samnaun bieten ein Pures Alpines Sommererlebnis

### Samnaun ♥ Engadin ♥ Graubünden

250 km Wanderwege sowie 80 km Mountainbike Routen führen durch einzigartige Naturlandschaften. (inkl. Samnaun „Alles Inklusive“ mit u. a. Gratisnutzung der Bergbahnen der Silvretta Arena vom 24.06. bis 09.10.2022). Im alpinen Silvretta Spa kann man sich nach einem erlebnisreichen Tag in den Bergen bestens entspannen. In unmittelbarer Nähe finden Sie die 3 ZEGG Spezialitätenrestaurants sowie die zollfreien ZEGG Geschäfte, in denen Sie von 5% VIP-Rabatt profitieren. Herzlich willkommen!

**Sommersaison von 01. Mai bis 23. November 2022**

#### Chalet Silvretta Hotel & Spa

Pure Alpine Swissness im Chalet Silvretta: Das Chalet Silvretta Hotel & Spa liegt mitten im Herzen von Samnaun (1.850 m ü. d. M.). Im Zeichen der Kraft der Alpen lädt der 900 m<sup>2</sup> große Silvretta Spa zur Ruhe und Entspannung ein. Im Restaurant genießen Feinschmecker eine vielfältige Küche.

**3 Nächte mit Frühstück schon ab CHF 243,- p. P. im DZ**

**Chalet Silvretta Hotel & Spa\*\*\*\*** Hotel Silvretta Samnaun AG  
 Dorfstraße 17, CH 7563 Samnaun Dorf T +41 (0)81 861 9500  
[info@hotel-silvretta.ch](mailto:info@hotel-silvretta.ch), [www.hotel-silvretta.ch](http://www.hotel-silvretta.ch)



#### Apparthotel Garni Nevada

Im Apparthotel Garni Nevada erwartet die Gäste ein großzügiges und ruhiges Ambiente. Alle Zimmer sind komfortabel mit Kochnische, Esstisch und Balkon ausgestattet. Buchen Sie die Appartzimmer als einfache „Ferienwohnung“ ohne zusätzlichen Service oder als Hotelzimmer mit Hotelservice. Im neuen Restaurant „Il Piccolo la Pasta“ mit herrlicher Sonnenterrasse und Kinderspielplatz servieren wir unkomplizierten à-la-carte Genuss mit heimischen Produkten und internationalen Weinen.

**3 Nächte mit Frühstück schon ab CHF 216,- p. P. im DZ**

**Hotel Garni Nevada\*\*\*** Hotel Nevada AG  
 Dorfstraße 23, CH 7563 Samnaun Dorf  
 T +41 (0)81 861 9100  
[info@hotelnevada.ch](mailto:info@hotelnevada.ch), [www.hotelnevada.ch](http://www.hotelnevada.ch)



# Alpbachtal ... Das ist Tirol

## Alpbachtal ♥ Tirol

Das Alpbachtal zählt zu Österreichs ursprünglichsten Alpentälern und ist ein absoluter Geheimtipp für naturliebende Genießer und Familien. Umrahmt von den schroffen Berggipfeln des Rofengebirges und den grünen Grasbergen der Kitzbüheler Alpen ist die Region mit ihren zehn Orten ein ganz besonderes Kleinod. Viel Natur und charakteristische Dörfer mit kulturellen Besonderheiten bieten eine entzückende Kulisse.

Entdecken Sie „Österreichs schönstes Dorf“, das Bergdorf Alpbach, mit seinem einheitlichen Holzbaustil und urigen Bauernhöfen. Erwandern Sie mit 360-Grad-Panoramablick den Hausberg Wiedersberger Horn – Gipfelsieg inklusive! Erleben Sie die geschichtsträchtige Tiefenbach- oder Kaiserklamm. Ein Spaziergang durch die historische Kleinstadt Rattenberg mit ihrer bekannten Glaskunst verzaubert jeden Besucher. **Im Alpbachtal genießen Sie exklusive Quality Time inmitten einer sattgrünen Bilderbuchlandschaft.**

**Alpbachtal Card** Sommerbergbahnen, Busse, Badeseen, Schwimmbäder u.v.m. sind in der Alpbachtal Card inkludiert! Direkt und kostenlos in der Unterkunft erhältlich.

### 2 beispielhafte Angebote:

3 Tage im 4\*Hotel inkl. HP ab € 320,- p. P.

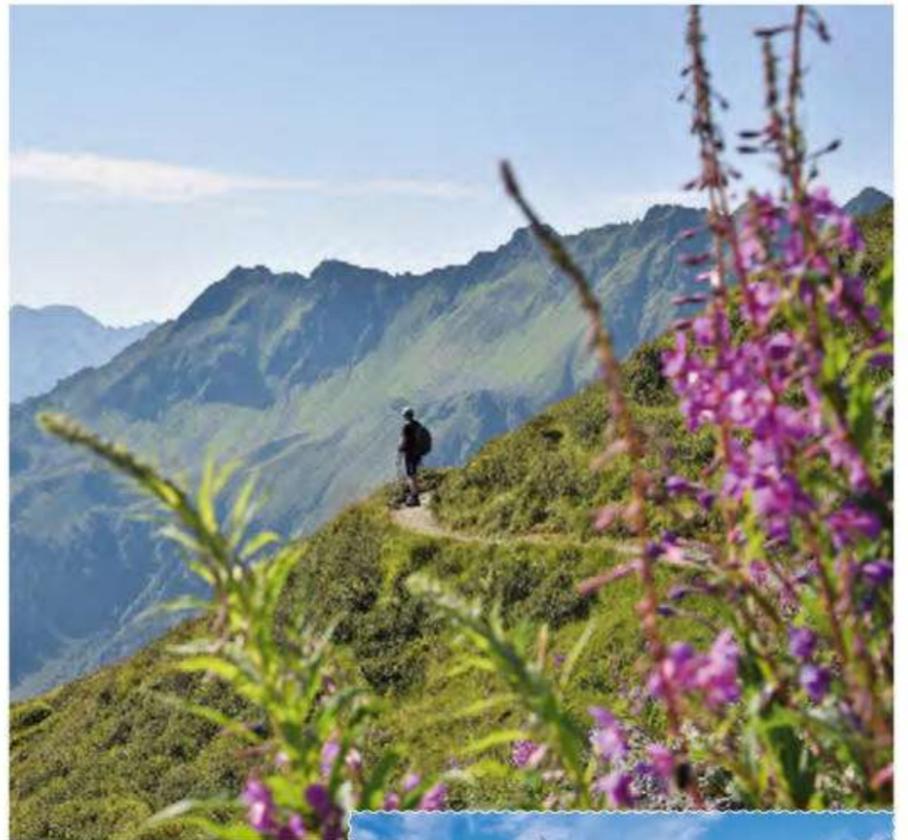
7 Tage Familienurlaub in der Ferienwohnung ab € 650,- pro Familie

### Alpbachtal Tourismus

Zentrum 1, A 6233 Kramsach

T +43 (0)5337 21200

info@alpbachtal.at, www.alpbachtal.at



## Familienurlaub der Extraklasse

### Alpbachtal ♥ Tirol

Eintreten und Wohlfühlen mit herzlicher Tiroler Gastfreundschaft in einer charmananten Kombination aus Luxus und Tradition. **Family Holiday:** Endlich Ferien – Zeit für gemeinsame Stunden mit der Familie 2–7 Nächte 09.07.–17.09.2022 Inklusivleistungen: tägl. Kinderprogramm In- & Outdoor, täglich kostenloses Ponyreiten, geführte E-Bike & MTB Touren, geführte Familienwanderungen, Alpbachtal Card ab € 356,- p. P.

**Ciacos GmbH**, 4\*<sup>s</sup> Galtenberg Family & Wellness Resort

Alpbach 40, A 6236 Alpbach, T +43 (0)5336 5610

info@galtenberg.com, www.galtenberg.at



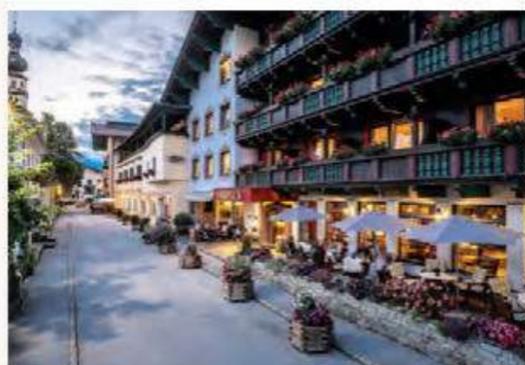
## Der perfekte Wohlfühlort zum Aufladen

### Alpbachtal ♥ Tirol

Mitten in der Natur begeistert das Hotel Pirschnerhof mit einem umfassenden Angebot für das ganzheitliche Wohlbefinden. Im Mittelpunkt steht die Auszeit vom Alltag bei zahlreichen Aktivitäten vom E-Biken über das Wandern bis zum Yoga. Aufbauend auf die Philosophie von Hildegard von Bingen wird traditionelles Wissen mit modernsten Ernährungs- und Bewegungserkenntnissen verbunden. **Aktivurlaub** 01.06. – 08.10.2022: 2 – 7 Nächte ab € 259,- p. P., mit Pirschnerhof Inklusivleistungen. Gutscheincode „Landliebe5“ für 5% Rabatt.

**Pirschner Hof GmbH**, 4\* Hotel Pirschnerhof, Neudorf 42, A 6235 Reith im Alpbachtal

T +43 (0)5337 62749, info@pirschnerhof.at, www.pirschnerhof.at



Das ★★★★★ Superior Hotel  
**DER KIRCHENWIRT**  
Reith im Alpbachtal - Tirol



## Natur spüren mit Wohlfühl-Ambiente!

### Alpbachtal ♥ Tirol

**Ein Highlight-Mix aus Kulinarium, erlesenem Weinkeller und coolen Drinks!**

**Ambiente, Natur und Lifestyle – vom Feinsten:** 5 ÜN pro Person ab € 625,- p. P. mit „Kirchenwirt's Superior Verwöhnpension“, Wellnessbereich mit großem Schwimmbad, verschiedenen Saunen und SPA-Angeboten. Der Kirchenwirt bietet „Tirols schönsten Kastaniengarten“ inmitten des idyllischen Dorfsentrums am Kirchplatz mit einzigartigem Kulinarium. Eine Sensation ist auch die urgemütliche, hauseigene Cocktailbar in der Kaminhalle mit „Daniel's Kreationen“. Freier Eintritt zum Naturbadesee (70m entfernt), kostenlose Benützung der Alpbachtaler Bergbahnen, Lauser-Land und Juppí's Zauberwald, mit der „Alpbachtal-CARD“ für die ganze Familie.

Auch für Unterhaltung und Tanzangebot ist im Kirchenwirt gesorgt. Näheres erfahren Sie auf unserer Homepage [www.kirchenwirt-tirol.at](http://www.kirchenwirt-tirol.at)

**Der Kirchenwirt\*\*\*\*s** Ges.m.b.H. und Co KG, Dorf 3, A 6235 Reith im Alpbachtal

T +43 (0)5337 62 648, info@kirchenwirt-tirol.at, www.kirchenwirt-tirol.at

## Raus und Rauf auf die Berge



ZILLERTAL  
**TUX**  
FINKENBERG  
950 - 3250 m



### Tux-Finkenberg ♥ Tirol

Spüren Sie die Energie der frischen, klaren Bergluft bei einer leichten Wanderung zu einer bewirtschafteten Hütte oder bei einer etwas anspruchsvolleren Bergtour mit Gipfelsieg! Das Wander-Eldorado Tux-Finkenberg bietet ein **besonderes „Hochgefühl“** mit eindrucksvollen Berggipfeln, tosenden Wasserfällen, rauschenden Bergbächen, glasklaren Seen und duftenden Almwiesen. Mehr als **350 km Wanderwege**, **120 km Mountainbike-Routen** und zahlreiche **Bike & Hike** Angebote erfreuen die Naturbegeisterten. Wer mehr Action braucht, kommt nicht zu kurz: Paragliding, Klettern oder E-Mountainbiken versprechen unverwechselbare Urlaubstage. Einzigartig: Skifahren im Sommer am Hintertuxer Gletscher – **Österreichs einziges Ganzjahres-Skigebiet**. Tux-Finkenberg ist voll von Erlebnissen für Familien zum Staunen, Entdecken und Austoben.

### Tourismusverband Tux-Finkenberg

Lanersbach 401, A 6293 Tux, T +43 (0)5287 8506, [info@tux.at](mailto:info@tux.at), [www.tux.at](http://www.tux.at)

## Herzlich Willkommen in Hintertux

### Tux-Finkenberg ♥ Tirol

Hochalpine Touren, romantische Wanderungen, E-Bike-Routen. Naturverliebte erwartet im Hotel Neuhintertux mitten im Wander- und Gletschergebiet zahlreiche Möglichkeiten, sich Indoor und Outdoor zu bewegen. Nehmen Sie sich die Zeit, Körper, Geist und Seele mit viel Bewegung neue Frische und Vitalität zu schenken! Wir helfen Ihnen dabei gerne mit allen notwendigen Informationen und bieten geführte Wanderungen an. **WanderZEIT** vom 09.07. – 03.09.2022 ab **€ 729,-** p. P.

**Hotel Neuhintertux**, Neuhintertux Tipotsch GmbH, Hintertux 783, A 6293 Tux  
T +43 (0)5287 8580, [hotel@neu-hintertux.com](mailto:hotel@neu-hintertux.com), [www.neu-hintertux.com](http://www.neu-hintertux.com)



## Auf dem Tiroler Hochplateau schlagen die Herzen höher

### Tux-Finkenberg ♥ Tirol

Die Sommertage auf einer der schönsten Tiroler Hochebenen sind für Naturliebhaber genau das Richtige - wohnen inmitten der Tuxer Bergwelt. **4 Nächte auf 1.740 m Seehöhe**, inkl. reichhaltiges Almfrühstück, inkl. Wander-Package mit Lunch to go und Kartenmaterial, inkl. Saunabnutzung, speziell für Allergiker – frische Bergluft wirkt sich positiv auf die Atemwege aus, 4 Nächte ab **€ 484,-** p. P. mit HP im DZ Deluxe.

**Berggasthaus Höllensteinhütte** Erler KG, Lanersbach 510, A 6293 Tux  
T +43 (0)664 1575004, [info@hoellenstein-huette.at](mailto:info@hoellenstein-huette.at), [www.hoellenstein-huette.at](http://www.hoellenstein-huette.at)



## Natur, und nichts als Natur...

### Tux-Finkenberg ♥ Tirol

Im Naturpark Zillertaler Alpen erwartet Naturliebhaber ein sagenhaftes Wandergebiet. Der Klausnerhof hat sich als Kraftplatz für Genießer einen Namen gemacht. Fünf Mal in der Woche ist der Wanderführer mit den Bergbegeisterten unterwegs. Kostenlose Kinderbetreuung im Sommer. Panorama-SPA mit einer exklusiven Aussicht auf das ewige Eis. Feinschmecker-Küche vorwiegend mit Produkten aus der hoteleigenen Landwirtschaft.

**Bergwanderwochen** 09.07. – 28.08.2022: 7 ÜN, MO – FR, gesellige und gemütliche Wanderungen. Ab **€ 731,-** p. P.

**Hotel Klausnerhof\*\*\*\*** Martin Klausner e.U., A 6294 Hintertux, Nr. 770  
T +43 (0)5287 8588 [info@klausnerhof.at](mailto:info@klausnerhof.at), [www.klausnerhof.at](http://www.klausnerhof.at)



**KLAUSNERHOF**  
berührt die Sinne



## 4 Sterne Wohlfühl-Oase am Fuße des Gletschers

### Tux-Finkenberg ♥ Tirol

War es zuletzt die exklusive Wellness-Area mit Indoor-Pool, Außenblocksaua, Naturschwimmteich, Liege- & Gartenbereich, heimelige Ruheräume, Vitalbar, Fitness- & Massageraum, ist es jetzt das „Berghaus Green Living“ für Urlaubsgenuss im nachhaltigen Passivhaus in Holzbauweise. Die neuen Apartments können mit Selbstverpflegung, Frühstück oder 3/4 Pension gebucht werden. Im neuen Ski- u. Bikedepot stehen Aufbewahrungsboxen für die Sportausrüstung zur Verfügung. Ein Rückzugsort sind auch die luxuriösen Apartments mit eigener Sauna oder die Studios und Zimmer im alpinen Look. Auf Nachhaltigkeit, Qualität und Regionalität mit Produkten aus familieneigener Landwirtschaft wird großer Wert gelegt. Eine E-Tankstelle steht zur Verfügung. Ab **01.05. – 26.05.2022**: 7 T/Selbstverpflegung ab **€ 554,-** p. P. Ab **26.05. – 22.10.2022**: 7 T/Verwöhn Pension ab **€ 656,-** p. P., inkl. geführte Wanderungen (MO – FR), Willkommensgeschenk, Wellness & Spa, u. v. m.

**\*\*\*\* Alpinhotel Berghaus spa & Suites & Green Living\*\*\*\*** Ulrike & Thomas Fankhauser  
Madseit 711, A 6293 Tux, T +43 (0)5287 87364, [info@hotel-berghaus.at](mailto:info@hotel-berghaus.at), [www.hotel-berghaus.at](http://www.hotel-berghaus.at)



Alpinhotel \*\*\*\*  
**berghaus**  
spa  
Suites & Green Living





## 4\* S Familien- und Erlebnisresort

### Tiroler Zugspitz Arena ♥ Tirol

Direkt am Fuße der Zugspitze bietet das Vier-Sterne-Superior Zugspitz Resort den idealen Ausgangspunkt für Familien und Sportbegeisterte und garantiert unvergessliche, gemeinsame Erlebnisse. Für den persönlichen „Flexi-Urlaub“ bietet das Zugspitz Resort verschiedene Unterkunftsmöglichkeiten. Für Kinder ein absoluter Hit ist die XXXL-1.500 m<sup>2</sup> große Spiele- und Wasserwelt. Die Top-Restaurants garantieren Genuss zu jeder Tageszeit.

**Familien-Aktiv-Wochen** 7 Nächte inklusive Verwöhn-HP. Kinder im Alter bis inklusive 5 Jahren sind KOSTENFREI ab € 1.974,- pro Familie (2 Erw. & Kinder bis 5 Jahre).

**Zugspitz Resort**, Ein Betrieb der Zillertaler Gletscherbahn GmbH & Co KG  
GF Franz Dengg, Dir. Philipp Brückner, Obermoos 1, A 6632 Ehrwald  
T +43 (0)5673 2309, [welcme@zugspitz-resort.at](mailto:welcme@zugspitz-resort.at), [www.zugspitz-resort.at](http://www.zugspitz-resort.at)



## Natur wird zur Bühne:

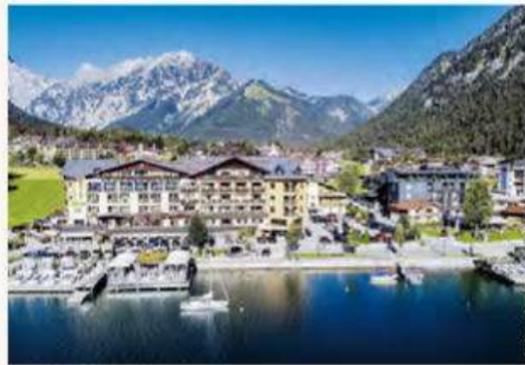
### Sommernachtstraum am Achensee

#### Achensee ♥ Tirol

Der Blick schweift über ein Panorama aus Berg und See, das atemberaubend und die perfekte Kulisse der Naturbühne Achensee ist. Die Rollen im „Sommernachtstraum“ sind grandios besetzt: Türkisblaues Wasser, Blumenwiesen, sattgrüne Hügel, majestätische Bergriesen. Auch eine faszinierende Erlebnisvielfalt ist Teil des Ensembles, das in dieser Form einzigartig ist. Erster Akt Wandern, zweiter Akt Biken dritter Akt Klettern? Oder doch lieber Wassersport?

War man auf der „Sommerbühne Achensee“ draußen aktiv, kann man drinnen weiter auf tanken. Wellness spielt am „Meer der Tiroler“ eine Hauptrolle. Von Massagen und fernöstlichen Entspannungstechniken bis hin zu erstklassigen Spa-Suiten: Das Wohlfühlangebot am Achensee findet bei Gästen viel Applaus.

**Tourismusverband Achensee**, Achenseestraße 63, A 6212 Maurach am Achensee  
T +43 (0)59 5300-0, [info@achensee.com](mailto:info@achensee.com), [www.achensee.com](http://www.achensee.com)



## Geniess' das Leben am See

#### Achensee ♥ Tirol

**PureView Zimmer sorgen für noch mehr puren SEE Genuss.** Direkt am glasklaren Achensee und am Tor zum Naturpark Karwendel liegt das Hotel Post am See in Pertisau. Finden Sie Ruhe und Erholung im wohl schönsten Urlaubsort am Achensee. Urlaub in unkomplizierter Atmosphäre für Körper, Geist und Seele.

**Sommer am See bis 01.11.2022** 7 ÜN mit Verwöhn pension, privater Liegesteg mit Seebistro, SPA Bereich mit Innen- & Aussenpool, 5 Saunen, buchbar ab € 973,- p. P. im DZ mit fantastischem Seeblick für 7 ÜN inkl. „Post am See Verwöhn pension“

**Hotel Post am See GmbH**, Seepromenade 14, A 6213 Pertisau  
T +43 (0)5243 5207, [hotel@postamsee.at](mailto:hotel@postamsee.at), [www.postamsee.at](http://www.postamsee.at)



## Hotel Laterndlhof \*\*\*\*\* Romantik Resort & SPA

#### Tannheimer Tal ♥ Tirol

**Besten Geschmack zwischen See und Berg.** Wachgeküsst von der Tiroler Morgensonne beginnt der Tag im Laterndlhof mit einem Sektfrühstück, Wellnessbuffets ab Mittag bis Nachmittag bis hin zum Dinner am Abend. Die Highlights der Küche sind die kulinarischen Themenabende, die mit Spezialitäten aus Bella Italia oder typisch regionalen österreichischen Gerichten den Gaumen verwöhnen.

**Das exklusive Sonnen SPA** mit einem großzügigen Massage- und Beautyangebot bietet alles zum Thema Schönheit mit Naturprodukten und Wohlbefinden. Ein moderner Innenpool, ganzjährig beheizter Infinity Außenpool, Panoramasauna, Bio-Kräutersauna, Dampfbad, Sole-Laconium, Infrarotkabine zum Liegen, romantische Relax- und Lesezonen, all das lädt zu wohltuenden Mußestunden ein.

**Romantik Resort & SPA Laterndl Hof**, Peter Zotz GmbH, A 6672 Haller 16 am Haldensee  
T +43 (0)5675 8267, [info@laterndlhof.com](mailto:info@laterndlhof.com), [www.laterndlhof.com](http://www.laterndlhof.com)



**Osttirol**  
Twin Bergland

**tillga glück**  
Suites & Apartments



## Glück & Achtsamkeit – im naturbelassensten Tal Europas

### Obertilliach ♥ Osttirol

Auf 1.450 Metern Höhe, inmitten purer Naturschönheit, stillt das kleine, feine Tillga Glück Sehnsüchte. Obertilliach ist ein denkmalgeschütztes Bergsteigerdorf, in dem sanfter Tourismus gelebt wird. Das Tillga Glück bereichert Urlaub in diesem besonderen Stück Österreich mit authentischen Glücksmomenten. E-Bikes für die ganze Familie stehen bereit. Wer im „Glücks Hittl“ ein paar schöne Stunden verbringt, der erlebt eine erholsame Zeit in einer exklusiven, ursprünglichen Berghütte inmitten einer bunten Blumenwiese. An der Hoteltür starten die Wanderer und Biker zu traumhaften Touren. Großzügige Suiten, Apartments und Ferienwohnungen bieten viel Freiraum. Cocooning im Bergsommer auf der privaten Sonnenterrasse. Sich in das Tillga Spa zurückziehen. Bei Erlebnissen in der Natur zu sich selbst finden. **Glücks-Angebote** [www.tillgagluck.com](http://www.tillgagluck.com)

**Tillga Glück**, Dorf 68, A 9942 Obertilliach, T +43 (0)4847 5288  
[info@tillgagluck.com](mailto:info@tillgagluck.com), [www.tillgagluck.com](http://www.tillgagluck.com)



**BERGERGUT**  
das GENUSSAFFINE PARADIES  
[romantik.at](http://romantik.at)



## Romantik & Genuss abseits vom Mainstream, nur für Paare

### Mühlviertel ♥ Oberösterreich

Ein individuelles, kleines & feines Hideaway für genussaffine Paare im Grünen. Entschleunigte Romantik, nachhaltig zelebrierte Kulinarik, viel Privatsphäre & Liebe zum Detail. Am ganz persönlichen Lieblingsplatz von Gastgeberin Eva-Maria Pürmayer und JRE-Haubenkoch Thomas Hofer. „Das BERGERGUT, Heimat meiner Familie seit Jahrzehnten, entwickelten wir von einer Land- und Gastwirtschaft zu einem ganz persönlichen Urlaubsparadies für genussaffine Paare. Top Fuhrpark-Verleih (Harley Davidson, Vespas, E-Bikes), mehrfach ausgezeichnete Gourmet-Küche, Wellnessangebote, zahlreiche Wander-, Bike-, Wald-Wege, Loipen- und Winter-Wanderrouten, Ausflüge in unberührte Natur Pur oder ins benachbarte Seengebiet. Weitere Highlights: Kochkurse & Brotbackkurse am Holzofen.

**Genießerhotel BERGERGUT**, Pürmayer GmbH, Oberafiesl 7, A 4170 St. Stefan-Afiesl  
T +43 (0)7216 4451, [bergergut@romantik.at](mailto:bergergut@romantik.at), [www.romantik.at](http://www.romantik.at)



**Sonnberghof**  
LANDHOTEL GUT & WELLNESS  
★★★★★



## Landhotel Gut Sonnberghof

### Mittersill ♥ Salzburger Land

Aufatmen – frei sein – eine Oase im Nationalpark Hohe Tauern. Am Sonnberghof kombinieren Genießer modernen Bio-Wellnessgenuss mit den Vorzügen des Lebens auf einem florierenden Bauernhof. Sommergefühle am Schwimmbiotop, in- und outdoor in der großzügigen Poollandschaft baden, Massagen und Kosmetik, Yoga und mehr. Frau Riedlsberger ist Kräuterexpertin, ihre Naturkosmetik eine Wohltat. **Vom Hof auf den Tisch:** Die Zutaten für die geschmackvolle Küche kommen vom eigenen Bio-Hof und den Nationalparkbauern. Duftendes und Schmackhaftes aus dem Kräutergarten. Zum Wandern, Biken und Golfen: Hohe Bergspitzen, wilde Flüsse, bunte Almen, klare Seen, weitläufige Wanderwege, unzählige Rad- und Mountainbiketouren, vier Golfplätze ganz nahe. **Energie tanken in den Bergen:** 7 Nächte mit ¾ Verwöhnepension, Massagen und Aktivprogramm ab € 860,- p. P.

**Hotel Sonnberghof GmbH & CO KG**, Familie Riedlsberger, Lämmerbichl 8, A 5730 Mittersill  
T +43 (0)6562 8311, [info@sonnberghof.at](mailto:info@sonnberghof.at), [www.sonnberghof.at](http://www.sonnberghof.at)



**B**  
★★★★★  
GOURMET & SPA



## Sich gutes zu tun, hat immer Saison.

### Zeit für sich selbst

### Allgäu ♥ Bayern

In Fischen im Allgäu, inmitten von Ruhe und Bergen, entdecken Wellnessliebhaber ein Refugium. Auf 2.000 m<sup>2</sup> breitet sich im Parkhotel Burgmühle\*\*\*\*s ein exklusiver Wellness- und Vital-Bereich aus, der die Kraft der Natur ins Haus holt. In- und Outdoor wird Wellness superior geboten. Acht Saunen, Pools im warmen Inneren oder im Freien, eine Wavebalanceliege, ein Infrarotliegenraum und Ultraschall-Gesichtsbehandlung bereichern das exklusive und umfangreiche Wellnessangebot. Lassen Sie sich verwöhnen in gemütlicher, komfortabler Umgebung und genießen Sie den Allgäuer Frühling und Sommer in atemberaubender Kulisse. **Sommer nach Wahl** 26.06.2022 – 04.09.2022 7 ÜN ab € 1.044,- p. P. (DZ 29 - 32 m<sup>2</sup>). 5 % Ermäßigung ab 7 ÜN auf Ihren Aufenthalt  
• Burgmühlentaler – Ihr Wellnessgutschein im Wert von € 60,-

**Parkhotel Burgmühle**, Markus Reinheimer, Auf der Insel 2-4, D 87538 Fischen im Allgäu  
T +49 (0)8326 9950, [info@parkhotel-burgmuehle.de](mailto:info@parkhotel-burgmuehle.de), [www.parkhotel-burgmuehle.de](http://www.parkhotel-burgmuehle.de)



ANGEBOTE AUF  
BUCHAU.COM

Winter Vorschau



DER *Urlaubs Tipp* FÜR  
DIE GANZE FAMILIE



Reitkurse



Kinderskikurse



Kletterkurse



RESTPLÄTZE  
FÜR KURZENT-  
SCHLOSSENE

Schwimmen lernen



*Der nächste Winter kommt bestimmt  
im Sonnenparadies Rofan...*

Achensee ♥ Tirol

Im Herzen der Alpen lässt das Familienresort Buchau\*\*\*\*S am idyllischen Achensee Kinderaugen strahlen. Spiel, Spaß und Action im Schnee für die ganze Familie!

Auf der Schneespielwiese heißt es für junge Pistenflitzer „Auf die Brettl'n, fertig, los!“ Bei Kinderskikursen ab 2 Jahren mit Pinguin Bobo haben Kinder eine Riesengaudi auf Skiern. Ponyreiten in der Reithalle „Pferdeglück“, Schwimmen lernen in FREDS SWIM ACADEMY, Spielen in der Indoor Erlebniswelt mit Kletter- & Boulderhalle, u.v.m. – der Urlaub wird zum Abenteuer für Groß & Klein.

Absolutes Highlight ist die Wasser- & Erlebniswelt „WassErleben“ mit Hallen-Freibad, Riesen-Reifenrutsche, Whirlpool und Zwergenpool. In der Wellnessoase mit Saunen, Ruheraum und Massage & Kosmetik lassen Eltern die Seele baumeln, während Ihre Kleinen bei der Baby- und Kinderbetreuung (60 h von SO – FR von 10 – 20 Uhr) in den besten Händen sind! Beim All-Inclusive Superior heißt es von 07.30 bis 22.00 Uhr Schlemmen und Genießen nach Herzenslust.

**Kinderhotel Buchau** GmbH, Buchauer Straße 3, A 6212 Eben am Achensee  
T +43 (0)5243 5210, info@buchau.com, www.buchau.com

#### HIGHLIGHTS

- All-Inclusive-Superior mit Bier, Wein und Sekt
- Reithalle
- Kletterhalle
- Skischule, Sportverleih und Sportshop direkt beim Resort
- Schneespielwiese mit Zauberteppich
- Hallen- und Freischwimmbad
- Kinderschwimmkurse
- Riesen-Reifenrutsche
- Panoramaruheräume und -fitnessraum
- Gratis Autoabstellplatz am Parkdeck

Noch mehr tolle Eindrücke und Infos für Ihren Familienurlaub zu jeder Jahreszeit unter [www.buchau.com](http://www.buchau.com)

FAMILIEN RESORT\*\*\*\*S  
**Buchau**  
AM Achensee . TIROL

# Nachhaltigkeitswissen

## Grün einkaufen

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



### GEORGINA WILSON-POWELL

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

### REDAKTIONSTIPP

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



### Das Problem mit den Supermärkten

Für viele ist der Supermarkt die erste Adresse für den Einkauf. Im Hinblick auf die Umwelt ist das problematisch. Denn Supermärkte halten ein breites Angebot bereit und sind auf globale Lieferketten angewiesen. Einen großen Anteil am Sortiment machen hoch verarbeitete Lebensmittel aus, die nicht ohne Plastikverpackung auskommen. Für das große Angebot braucht es große Gebäude mit hohem Energieverbrauch (Licht, Kühlung, Heizung, Klimaanlage). Auch werden viele Lebensmittel aus optischen Gründen vorab aussortiert.

### Die Umwelt dankt

Zum Glück gibt es umweltfreundliche Alternativen für den Lebensmitteleinkauf. Auf Wochenmärkten, in Hofläden und bei Unverpackt-Läden erhalten Sie regionale und saisonale Ware. Das reduziert Verpackungsmüll und stärkt die regionale Wirtschaft.

#### 1 Wegweisend

Der Weg ist das Umweltziel. Mit dem Rad oder zu Fuß erfolgt der Einkauf emissionsfrei. Wer jedoch auf das Auto angewiesen ist, sollte lieber einmal die Woche einen Großeinkauf machen, statt mehrmals loszufahren. Alternativ können Lebensmittel geliefert werden. Viele Händler setzen bei der Auslieferung inzwischen bereits auf Elektrofahrzeuge.

#### 2 Die Quittung

Kassenbon? Nein, danke. Denn sie sind sehr schlecht zu recyceln, da sie mit Thermodruckern auf speziellem, beschichtetem Papier gedruckt werden. Nutzen Sie lieber den digitalen Kassenbeleg, wo immer er angeboten wird.

#### 5 Ab in die Tüte

Plastikeinkaufstüten sind eine Umweltsünde, da sie die Umwelt mit Mikroplastik verunreinigen und viel zu häufig im Meer landen. Jede dritte Meeresschildkröte hat eine Plastiktüte im Magen. Welche Alternative ist die beste? Papier, Mehrwegplastik oder Stoff? Entscheidend ist auch die Energiebilanz in der Herstellung. Am besten ist es, Taschen zu nutzen, die wir schon besitzen. Verwenden Sie diese so lange wie möglich. Gewöhnen Sie sich an, immer eine Tasche dabeizuhaben, um bei spontanen Einkäufen keine neue zu benötigen. Moderne Mehrwegtragetaschen rechnen sich in ihrer Umweltbilanz erst, wenn sie mindestens zwölfmal verwendet werden. Ansonsten ist ihr Energie- und Plastikbedarf höher als bei Einwegtüten.

#### 3 Müll vermeiden

Verarbeitete Lebensmittel kommen meist in Kunststoffverpackungen in den Handel. Aber auch Drogerieartikel, Waschmittel und Co. erzeugen riesige Müllberge. Vermeiden Sie unnötige Verpackungen, indem Sie Unverpackt-Läden besuchen oder haltbare Lebensmittel in Großpackungen kaufen. So helfen Sie bei der wichtigen Müllreduktion.

#### 4 Nichts verschwenden

Kaufen Sie nur das, was Sie wirklich benötigen. Machen Sie sich einen klassischen Einkaufszettel und achten Sie zudem darauf, welche Lebensmittel Sie häufig ungenutzt im Müll entsorgen. Streichen Sie diese von Ihrer Liste.

# *KIEK MOL IN*

---

## **Emsland**

Frischen Wind und warme Sonne im Gesicht spüren beim Wandern, Radfahren oder Schipern in abwechslungsreicher Natur – all das und mehr bietet das Emsland

Text: Marion Feldhaus



Auch für Hobbyskipper, Wassersportler und Angler sind die vielen Flüsse, Seen und Kanäle im Emsland mehr als eine Reise wert

**E**ingebunden in die vom Wasser geprägte Landschaft mit weitläufigen Mooren, Wäldern und Heideflächen bietet das Emsland am westlichen Rand Niedersachsens malerische Dörfer und Städte sowie beeindruckende Landgüter, Mühlen und Kirchen. Wer gern viel Zeit in der Natur verbringt, wird die Region lieben. Möglichkeiten zum Erkunden liefert zum Beispiel das gut ausgebaute Radwegenetz mit vielen Stern- und Themenetappen auf über 50 Routen. Da es kaum Steigungen gibt und viele Routen abseits verkehrsreicher Straßen führen, sind die jeweiligen Abschnitte für Erholungssuchende und aktive Radler ideal. Aber keine Sorge, wer unterwegs einmal etwas müder ist, nimmt im Sommer einfach den praktischen Gepäcktransfer-Service „Emsland-Koffer-Taxi“ von Hotel zu Hotel zur Hilfe oder steigt in den „Emsland RADexpress“ um, einen Bus mit Fahrradanhängern.

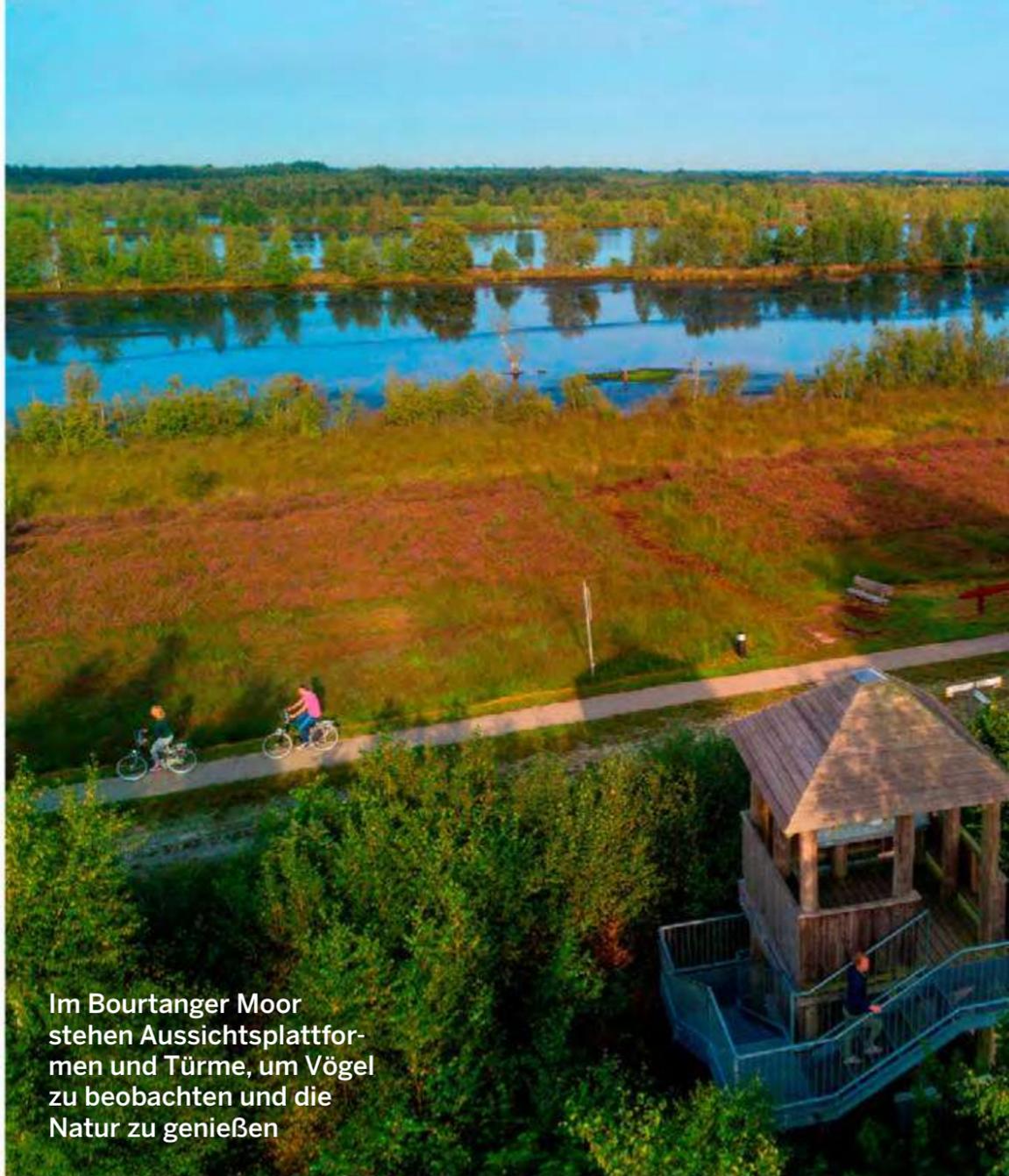
## Üppige Natur

Um möglichst viel zu entdecken, nehmen wir uns die knapp 400 Kilometer lange rundgeführte Emsland-Route vor. Der westliche Streckenteil führt größtenteils entlang der Ems und des Dortmund-Ems-Kanals Richtung Nordsee. Dabei zeigt sich vielerorts, dass prachtvolle Gärten hier eine lange Tradition haben. Besonders in Emsbüren mit seinem duftenden Heilkräutergarten, wo man neben dem historischen „Heimathof“ als Freilichtmuseum auch gern zum Verschnaufen in „Enkings Mühlencafé“ einkehren kann. Dort stellt die Familie seit Generationen Pumpernickel (Schwarzbrot) her. Für Blumenliebhaber ebenfalls in der Nähe: Europas größte Topf- und Beetpflanzengärtnerei „Emsflower“ mit Erlebnispark.

Auf der Route folgen nach der Festungs- und Universitätsstadt Lingen als kulturelles Zentrum des Emslands viele weitere Gaststätten, Bauernhof- und Landcafés zum Krafttanken



Weite Landschaft und Spuren des industriellen Torfabbaus gibt es im internationalen Naturpark Bourtangener Moor-Veenland zu sehen



Im Bourtangener Moor stehen Aussichtsplattformen und Türme, um Vögel zu beobachten und die Natur zu genießen

sowie florale Schmuckstücke. Etwa der „Kräuterhof Rosen“ mit Café in Bramhar, der „Garten des Nazareners“ in Twist oder der Bauerngarten Rühle in der Hansestadt Meppen. Doch auch einige Hobbygärtner öffnen zuweilen ihre Gartenpforte für Besucher. Außerdem gibt es entlang vieler Routen im gesamten Emsland kleine Hofläden mit regionalen Spezialitäten: von Gemüse über Früchte von Streuobstwiesen bis zu Fleischprodukten vom Bunten Bentheimer Schwein aus Weidewirtschaft.

### Prägendes Wasser

Zwischen Lingen und Meppen wird klar, warum Moore und Torfabbau für weite Teile des Emslands prägend sind. Reizvoll und lehrreich sind die Moor-Routen durch den weitläufigen Naturpark Bourtangener Moor-Veenland. Mehrere „Moorpforten“ bieten Zugang zu vielen intakten Hochmoorflächen, dem Emsland Moormuseum mit dem weltgrößten Dampfpflug oder dem sehenswerten Erdöl-Erdgas-Museum in Twist, dem „Klein-Dallas“ im größten deutschen Erdölfördergebiet. Erholung und kühles Nass, nicht nur für Wassersportler, bieten im

weiten Umkreis der Geester See und der Dankernsee mit Wasserschloss und Freizeitpark bei Haren. Hier lässt sich maritimes Flair auch genussvoll im kleinen Hafen und bei Ausflugsfahrten auf der Ems erleben.

### Schöne Alternative

Der östliche Streckenteil der Emsland-Route hält ebenfalls verlockende Landschaften und Ziele parat. So präsentiert nördlich der waldreichen Umgebung des Saller Sees die Samtgemeinde Lengerich viel traditionelles Handwerk in idyllischen Fachwerkdörfern. Die Kornstadt Haselünne als staatlich anerkannter Erholungsort lockt seit dem Mittelalter auch mit seinen Brennereien viele Gäste. Interessante und naturnahe Highlights am Rande der Wege sind besonders im Naturpark Hümmling zu finden (siehe rechte Seite) oder beim Kanupaddeln im idyllischen Hasetal.

### Auf großer Fahrt

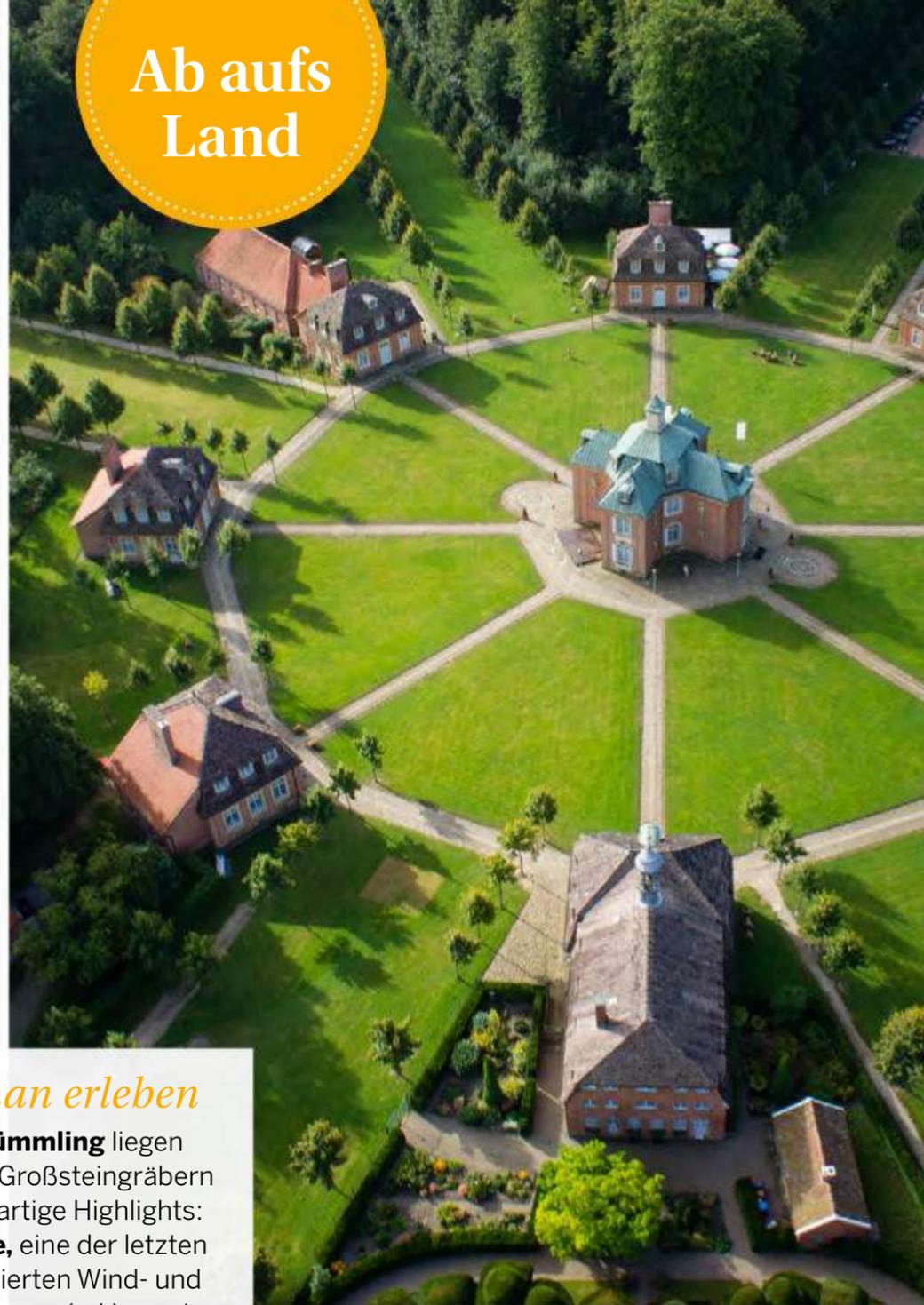
In der nördlichen Kräuterhauptstadt Papenburg beenden wir unsere Emsland-Route. Dort produziert die imposante Gartenbauzentrale jährlich al-

lein mehrere Millionen Gemüse- und Kräuterpflanzen. Bekannter ist die Stadt jedoch durch die Meyer Werft, wo Kreuzfahrtschiffe gebaut werden. Kaum verwunderlich: Auf den Kanälen der Seehafenstadt prägen besonders die Nachbauten traditioneller Schiffe als Freilicht-Schiffahrtsmuseum das Stadtbild. Daneben ist Papenburg die älteste und längste Moorsiedlung (Fehnkolonie) Deutschlands. Wie mühsam die ersten Siedler Moore erschlossen und Torf abbauten, zeigt anschaulich das Freilichtmuseum „Von-Velen-Anlage“ mit Garten und Café im historischen Papenbörger Hus. Hier lässt sich die Reise ganz gemütlich bei einem typischen Emsländer Buchweizenpfannkuchen ausklingen. Mohltied! ●

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

**Emsland Tourismus GmbH**  
Herzog-Arenberg-Straße 12  
49716 Meppen  
[www.emsland.com](http://www.emsland.com) oder über die kostenlose Emsland-App

Ab aufs  
Land



### *Das muss man erleben*

Im **Naturpark Hümmling** liegen neben historischen Großsteingräbern zwei weitere einzigartige Highlights: die **Hüvener Mühle**, eine der letzten erhaltenen kombinierten Wind- und Wassermühlen Europas (o.l.), sowie das sternförmige, barocke **Jagdschloss Clemenswerth** in Sögel (o.r.).

Besonderes Flair bieten auch das **Schiffahrtsmuseum** mit historischen Schiffen am Haren-Rütenbrock-Kanal in Haren (u.l.) und das **Emsland Moormuseum** mit Bauerngarten in Geeste-Groß Hesepe (u.r.).



# Vom eigenen Feld bis in die Flasche

Josef Rosche führt in Haselünne, der ältesten Stadt des Emslands, die Brennerei seiner Familie. Mit ihm sprachen wir über edlen Korn, Genuss und regionale Tradition

## Wie unterscheidet sich Ihre Kornbrennerei von anderen?

Wir sind eines der ältesten Unternehmen des Weser-Ems-Gebiets und seit mehr als 230 Jahren in der Hand von nur fünf Generationen. Offensichtlich sind wir zäh, begeistert, authentisch. Unsere Brennerei wurde vielfach ausgezeichnet und einige Produkte mehrfach prämiert aufgrund des Geschmacks und Dufts der Destillate sowie ihrer Qualität. Wir verwenden nur eigenes Korndestillat für unsere Spirituosen und nutzen größtenteils bepfundene Glas-Mehrwegflaschen. Das ist aus Umweltgründen sinnvoll und wird hier auch so gewünscht.

## Was genau macht den besonderen Geschmack Ihres Kornes und Edelkorns aus?

Unser Korn hat einen sehr feinen wahrnehmbaren Korn- und Malzduft, ist mild im Abgang, er erwärmt und regt den Geist an. Edelkorn muss mehr als 37,5 Volumenprozent Alkoholgehalt haben und sich durch Milde, Duft und Geschmack deutlich vom Durchschnitt abheben. Das ist bei unserem „de la Roche“ erlebbar und beim „Uralter“, die wir aus dem Herzstück unseres 36-stündigen Destillationsverfahrens entnehmen. Durch die mehrmonatige Lagerung erfolgt eine weitere Produktreifung.

## Sie stellen viele unterschiedliche Spirituosen her. Gibt es dabei lokale Spezialitäten?

Aus unserem Korn-Feindestillat stellen wir die drei mit EU-Herkunftskennzeichen geschützten „Haselünner Korn“, „Hasetaler Korn“ sowie „Emsländer Edelkorn“ her. In Steinzeug- oder Holzfässern, die zuvor mit Portwein, Sherry, Bourbon-Whiskey oder anderen Bränden und Weinen gefüllt waren, reifen Korn und Edel-

Geschäftsführer Rosche lässt Korn nach altbewährten Verfahren brennen



korn zu besonderem Genuss heran. Darüber hinaus werden etwa 15 Kräuter- und Fruchtliköre, Wacholder und neuerdings auch ein Wacholder- und Hopfen-betonter London Dry Gin namens „HOPE“ hergestellt, welcher der alten Haselünner Brau- und Brennereigeschichte Rechnung trägt. Mein absoluter Liebling ist der „Haselünner Korn“. Mit ihm überraschen und begeistern wir viele, die bisher andere Vorstellungen von Korn hatten.

## Was bedeutet das EU-Siegel für „geschützte geografische Angabe“ dabei genau?

Bei Spirituosen darf mit dem EU-Siegel nur der Korn ausgezeichnet werden, dessen Rohstoff, bei uns Weizen, da gewachsen ist, wo draufsteht, dessen Destillation in der Region stattgefunden hat und dessen Vertrieb ausschließlich dort durchgeführt wird.

## Mit Ihrem Unternehmen engagieren Sie sich auch in der Region. Ist das eine Herzensangelegenheit?

Wir sind „Kulinarischer Botschafter Niedersachsens“ und seit 26 Jahren ist unsere „Korn-Academie“ Anziehungspunkt für alle Genuss- und Gesellschaftsliebhaber nicht nur auf den Emsland- und Hasetal-Radwanderwegen. Vor Ort veranstalten wir Indoor- und Outdoor-Events, digitale Tastings und Radrundfahrten zur Besichtigung der landeskulturellen Reize. Bei uns heißt es: Nicht lang schnacken, Reisesachen packen, die Sinne anregen, Natur genießen. Genuss aber erfordert auch Wissen. Und Lernen klappt am besten, wenn es Spaß macht. Auch unsere „Korn-Kammer“ in Rosches Mühle, der „Holzfass-Keller“ und die Brennerei, erweitert mit der neuen Gin-Destille, begeistern viele schon vor dem ersten Probieren – und natürlich auch unser Team, meine Frau und mich.



Edle Spirituosen  
mit viel Geschmack  
und langer Tradition

## Ab aufs Land



Auf dem historischen  
Brennereigelände fin-  
den jährlich gesellige  
Veranstaltungen statt



Zum Wohlfühlen: Das bodenständige  
Familienunternehmen begrüßt mit  
seinen Mitarbeitern gern Gäste

*Besuchen Sie die  
Edelkorn-Brennerei*

Jos. Rosche GmbH & Co. KG  
Neustadtstraße 35-38  
49740 Haselünne  
[www.rosche.de](http://www.rosche.de)



# GERICHTE AUS DER KINDHEIT

## *Gutes mit Honig*

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

**DAMALS**  
In schönem  
Gewand  
spielte ich  
am liebsten  
draußen



**HEUTE**  
Ich habe meine  
Liebe für alles  
Schöne zum  
Beruf gemacht



### *Süßes Gebäck*

„Als ich klein war, gab es in der Nachbarschaft am Wochenende regelmäßig Kaffee und Kuchen. Bienenstich stand dann besonders oft auf dem Tisch, weil mein Bruder und ich diesen Kuchen am liebsten mochten.“



### *Leckere Knolle*

„Kohlrabi hatten wir eigentlich immer im Haus, weil wir Kinder ihn so gern roh geknabbert haben. Am allerliebsten mochte ich ihn aber als Beilage zu Omas einfach unverwechselbaren Honigkoteletts. Unbedingt probieren!“



  
**Mit Liebe gemacht**  
„Ich kann mich an keinen Tag erinnern, an dem wir nichts Süßes vernascht haben. Wenn Zeit war, hat Mama unsere Müsliriegel für die Schule selbst gemacht. Die haben uns natürlich ganz besonders die Pausen versüßt.“

Frühstücksriegel  
SEITE 81



### *Kalt genossen*

„Mein Bruder und ich waren früher große Fischstäbchenfans. Den Umschwung brachte mein Opa, als wir bei ihm das erste Mal gebeizten Lachs gegessen haben. Dieser ist mit abgekühlten Salzkartoffeln dazu ein Traum!“

Gebeizter Lachs mit  
Honig-Senf-Soße

## Gebeizter Lachs mit Honig-Senf-Soße

ZUTATEN für 6–8 Personen

- › je 1 EL Wacholderbeeren, Pfefferkörner & Koriandersaat, zerstoßen
- › 75 g Meersalz
- › 25 g Zucker
- › 1 Biozitrone (Schale und Saft)
- › 2 Bund Dill, gehackt
- › 1,5 kg Lachsfilet mit Haut, halbiert
- › 60 g mittelscharfer Senf
- › 75 g flüssiger Honig
- › 125 ml Rapsöl
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Gewürze, Meersalz, Zucker, Zitronenschale und die Hälfte des Dills vermischen. 1 Lachshälfte (Hautseite nach unten) in eine mit Frischhaltefolie ausgelegte Form setzen, Dillmix daraufgeben. 2. Hälfte mit der Fleischseite darauflegen. Alles in Frischhaltefolie wickeln, 24 Stunden beschwert kalt stellen. Flüssigkeit abgießen, Fisch wenden, 24 Stunden kalt stellen.

**2** Zitronensaft, Senf, Honig, Öl und übrigen Dill verquirlen. Soße salzen und pfeffern, zum Lachs reichen.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten  
zzgl. 48 Stunden Kühlzeit



## Bienenstich

ZUTATEN für 1 Kuchen (Ø 24 cm)

- › 1/2 Würfel Hefe
- › 140 g Zucker
- › 550 ml Milch
- › 250 g Mehl
- › 150 g weiche Butter
- › 1 Pck. Vanillepuddingpulver
- › 300 g Sahne
- › 65 g flüssiger Honig
- › 100 g Mandelblättchen
- › 1 Pck. Sahnefestiger

**1** Hefe und 50 g Zucker in 150 ml lauwarmer Milch auflösen. Mehl,

Hefemix und 75 g Butter dazugeben, alles verkneten. Teig 45 Minuten abgedeckt ruhen lassen. Puddingpulver und 50 ml Milch verrühren. Restliche Milch mit 75 g Zucker aufkochen, den Puddingmix einrühren. Pudding kurz kochen, mit Frischhaltefolie abgedeckt auskühlen lassen. Den Boden einer Springform (Ø 24 cm) mit Backpapier belegen. Den Teig in die Form drücken, 15 Minuten ruhen lassen. 75 g Sahne, Honig, übrige Butter und restlichen Zucker ca. 3 Minuten köcheln lassen.

**2** Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Mandeln in die Butter-Honig-Mischung rühren, auf dem Teig verteilen. Kuchen in 30–35 Minuten goldbraun backen, auskühlen lassen, waagrecht halbieren, oberen Boden in 12 Stücke schneiden. Übrige Sahne mit Sahnefestiger steif schlagen, unter den Pudding heben. Creme auf dem unteren Boden verstreichen, 60 Minuten kalt stellen. Die 12 Kuchenstücke auf die Creme setzen, Torte servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 90 Minuten  
zzgl. 2 Stunden Ruhezeit- und Kühlzeit



## Honigkotelett mit Kohlrabigemüse

ZUTATEN für 4 Personen

- › 60 g flüssiger Honig
- › 5 EL Bioorangensaft
- › 7 EL Olivenöl
- › 4 Stiele Thymian, gehackt
- › 3 Knoblauchzehen, gehackt
- › 4 Schweinekoteletts (à ca. 200 g)
- › 3 Kohlrabi
- › 1 EL Butter
- › 100 ml Gemüsebrühe
- › 1 Bund Petersilie, gehackt
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Honig, Orangensaft, 4 EL Öl, Salz und Pfeffer verquirlen. Thymian und Knoblauch unterrühren. Koteletts trocken tupfen, mit der Marinade vermengen, über Nacht kalt stellen.

**2** Am nächsten Tag Koteletts Zimmertemperatur annehmen lassen. Kohlrabi schälen und in Stifte schneiden. Die Butter in einem Topf erhitzen, Kohlrabi und Brühe dazugeben, alles salzen, pfeffern und 6–8 Minuten köcheln lassen. Übriges Öl in einer Grillpfanne erhitzen. Koteletts abtupfen und darin rundherum scharf anbraten. Petersilie unter das Gemüse mengen. Koteletts und Gemüse servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten  
zzgl. 8 Stunden Kühlzeit



## Frühstücksriegel

ZUTATEN für ca. 20 Stück

- › 100 g Mandelkerne
- › 100 g Walnuskerne
- › 50 g Kürbiskerne
- › 50 g getrocknete Aprikosen
- › 50 g Datteln, entsteint
- › 125 g Butter
- › 125 g flüssiger Honig
- › 1 TL Zimtpulver
- › 25 g getrocknete Cranberrys
- › 50 g Sonnenblumenkerne
- › 200 g kernige Haferflocken
- › 2 Eiweiß
- › 1 Prise Salz

**1** Mandeln, Walnüsse und Kürbiskerne grob hacken. Aprikosen und Datteln in kleine Stücke schneiden. Butter, Honig und Zimt in einem Topf erhitzen, nicht aufkochen. Abkühlen lassen. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen, ein Backblech mit Backpapier auslegen.

**2** Nüsse, Kerne, Trockenfrüchte und Haferflocken mit der Honig-Butter-Mischung vermengen. Eiweiß und Salz unterrühren. Die Masse ca. 1,5 cm dick auf dem Blech verteilen, gut festdrücken. Im vorgeheizten Ofen 15–18 Minuten backen. Abkühlen lassen und in ca. 20 Riegel schneiden.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten



Natürliches Glück: Fleißiges Summen und süßer Honigduft liegt in der Luft



Derzeit hat Rainer Bickel neun verschiedene Honigsorten in seinem Sortiment

# DIE GRÜNE FRAGE

## *Mehr als nur fleißige Honigsammler?*

Wie Honigbienen und Öko-Landwirte voneinander profitieren können, bringt uns Naturland-Imker Rainer Bickel näher

*Sie arbeiten nach der traditionellen Wanderimkerei. Wie funktioniert so eine Bienenwanderung?*

Honigbienen brauchen je nach Größe ihres Volks unterschiedlich große Blühflächen zum Sammeln. Wenn sich die Bienen dann dort eingeflogen haben, bleiben sie auf der jeweiligen Nektar- oder Honigtauquelle, bis diese versiegt. Je nach Nahrungsangebot, sogenannter Tracht, ernährt ein Hektar dann zwischen drei bis fünf Bienenvölker. Danach bringen wir die Bienen in ihren Kisten über Nacht zum nächsten Standort, bei dem die jeweilige Blüte gerade begonnen hat. Mitunter reisen wir auf diese Weise vom Augsburger Land bis nach Brandenburg oder Magdeburg.

*Nach welchen Kriterien wählen Sie Standorte für Ihre Bienenstöcke aus?*

Nach Richtlinien des Öko-Verbands Naturland dürfen wir keine konventionellen Flächen anfahren, wo gespritzt wird. Daher haben wir feste Standorte in Heideflächen, Naturschutzgebieten und im Umkreis von ökologischer Landwirtschaft. Oder gehen in Wälder wie den Spessart mit Edelkastanien und den Schwarzwald mit Weißtannen, in denen keine Christbaumkulturen sind. Damit unser Honig sauber bleibt und es keine Rückstände gibt.

*Was müssen Sie als Naturland-Imker noch anders machen?*

Unsere Bienenkisten müssen zum Beispiel aus rein natürlichem Material wie Holz oder Stroh bestehen, nicht wie sonst häufig aus Styropor, und wir dürfen sie nur mit biologischer Farbe anstreichen. Wir schneiden auch keine Flügel und bieten den Bienen genügend Platz. Zudem nehmen wir ihnen nicht den kompletten Vorrat, sondern lassen ihnen etwa ein Drittel übrig.



### DER EXPERTE

Rainer Bickel hat zusammen mit Susanne Frey im Augsburger Land sein Hobby ganz in Einklang mit der Natur zum Beruf gemacht. Als Naturland zertifizierte Imkerei hat das Team einen kleinen Laden, Onlineshop und bietet auch Führungen und Verkostungen an.  
**[www.die-honigsammler.de](http://www.die-honigsammler.de)**

*Wie kommen Ihre rund 300 Bienenvölker dann gut durch den Winter?*

Im Jahr produzieren unsere Honigbienen insgesamt rund 30 Kilogramm Honig pro Volk. Den Teil, den wir ihnen als ihren Vorrat für den Winter wegnehmen, füttern wir mit Zuckerwasser oder -sirup zu. Dieser stammt aus Zuckerrüben, die von anderen Naturland- oder Bio-Landwirten angebaut wurden. Dieser ganzheitlich ökologische Gedanke ist mir sehr wichtig. So unterstützen wir mit unserer Imkerei und unseren Honigbienen zusätzlich andere Bio-Betriebe.

*Worauf sollte man beim Einkauf von Honig besonders achten?*

Vor allem muss der Honig schmecken und bio sein. Nur regional allein reicht nicht aus. Informieren Sie sich möglichst, wie ökologisch der Imker arbeitet. Und schließlich regelt auch die Nachfrage das Angebot. Werden mehr Bio-Produkte nachgefragt, entscheiden sich auch immer mehr Imker und Landwirte dazu, ökologisch zu wirtschaften. Mehr Bio-Flächen entstehen oder entwickeln sich, wovon alle gemeinsam profitieren: wir von vielen artenreichen Wiesen, die Landwirte von der Bestäubung unserer Honigbienen und der Kunde vom natürlichen Produkt.

Danke an alle,  
die helfen!



© World Vision



## Nothilfe Ukraine: **jetzt spenden!**

Es herrscht Krieg mitten in Europa. Millionen Kinder, Frauen und Männer bangen um ihr Leben und ihre Zukunft.

Aktion Deutschland Hilft leistet den Menschen Nothilfe. Gemeinsam, schnell und koordiniert. **Helfen Sie jetzt – mit Ihrer Spende.**



Spendenkonto: DE62 3702 0500 0000 1020 30

Spenden unter: [www.Aktion-Deutschland-Hilft.de](http://www.Aktion-Deutschland-Hilft.de)



**Aktion  
Deutschland Hilft**  
Bündnis deutscher Hilfsorganisationen



# Auf zum *PICKNICK!*

Die Sommersonne strahlt am blauen Himmel?  
Dann ist es Zeit, die Picknickdecke auszubreiten  
und mit selbst gemachtem Proviant und kühlen  
Getränken den Tag in der Natur zu genießen

Wassermelonenbowle

SEITE 89





Fruchtiger Reissalat  
SEITE 89



Mit Hähnchen und Tomaten  
gefülltes Brot  
SEITE 89

## *Leichte und frische Snacks*



Ingwerlimonade

Sandwich mit Paprika,  
Pesto und Mozzarella



Hähnchenstreifen mit  
Schinken und Thymian

*Genuss  
unter freiem  
Himmel*

## Sandwich mit Paprika, Pesto und Mozzarella

ZUTATEN für 4 Personen

- › 4 rote Paprikaschoten
- › 100 ml Olivenöl zzgl. etwas mehr zum Fetten
- › 1 Bund Basilikum
- › 2 EL Biozitrone
- › 40 g Pinienkerne, geröstet
- › 1 Knoblauchzehe, geschält
- › 40 g frisch geriebener Parmesan
- › 250 g Mozzarella
- › 150 g schwarze Oliven, entsteint
- › 1 Ciabatta

**1** Den Backofen auf Grillfunktion vorheizen. Paprika waschen, halbieren, putzen und auf ein eingefettetes Backblech legen. So lange im Ofen garen, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Paprika herausnehmen und unter einem angefeuchteten Küchentuch abkühlen lassen. Dann von der Haut befreien und in Streifen schneiden.

**2** Für das Pesto Basilikum waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen, mit Zitronensaft, Pinienkernen, Knoblauchzehe und Olivenöl pürieren. Parmesan unterrühren und Pesto abschmecken. Mozzarella in Streifen und Oliven in Ringe schneiden. Vom Ciabatta waagrecht einen Deckel abschneiden, den unteren Teil aushöhlen. Paprika, Pesto, Mozzarella und Oliven hineinschichten. Den Deckel auflegen und das Sandwich 2 Stunden kalt stellen. Dann in Stücke schneiden und zum Mitnehmen in Papier einwickeln.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten  
zzgl. 2 Stunden Kühlzeit

## Ingwerlimonade

ZUTATEN für 4 Flaschen (à ca. 300 ml)

- › 100 g Zucker
- › 10 Stiele Thymian
- › 5 cm Ingwer, geschält, gerieben
- › 2 Biozitrone in Scheiben
- › reichlich Mineralwasser, gekühlt

Zucker, 100 ml Wasser, Thymian und Ingwer aufkochen, bis der Zucker sich aufgelöst hat. Ausgekühlten Sirup und Zitronenscheiben auf die 4 Flaschen verteilen. Flaschen mit Mineralwasser auffüllen, zum Mitnehmen verschließen.

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten



## Alkoholfreier Holunderblüten-Himbeer-Drink

ZUTATEN für 4 Flaschen (à ca. 300 ml)

- › 100 ml Holunderblütensirup
- › 1 Biozitrone (Saft)
- › 100 g Himbeeren
- › 2 Stiele Minze
- › 600 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser, gekühlt

**1** Holunderblütensirup und Zitronensaft gut vermischen, dann auf die Flaschen verteilen. Die Himbeeren verlesen, ggf. waschen und trocken tupfen.

**2** Minze waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und wie die Himbeeren zur Sirupmischung in die 4 Flaschen geben. Alles mit dem Mineralwasser auffüllen. Die Flaschen zum Mitnehmen verschließen. Den Drink gut gekühlt genießen.

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten

## Cocktail mit Aperol und Gin

ZUTATEN für 4 Flaschen (à ca. 300 ml)

- › 1 Bioorange
- › 120 ml Aperol
- › 120 ml Gin
- › 120 ml Wermut
- › 500 ml Prosecco, gekühlt

Orange heiß abwaschen und trocken reiben. 4 Streifen Schale mit dem Sparschäler dünn abschälen. Aperol, Gin und Wermut vermischen und mit der Orangenschale auf die 4 Flaschen mit Bügelverschluss verteilen. Alles mit Prosecco auffüllen. Die Flaschen zum Mitnehmen verschließen. Den Drink kühl genießen.

**TIPP:** Für eine alkoholfreie Variante können Sie die Spirituosen einfach durch Blutorangensaft und den Prosecco durch Tonicwater ersetzen.

ZUBEREITUNGSZEIT 10 Minuten



Zitruslimonade  
mit Minze

Nudelsalat mit Basilikum-  
pesto im Glas

## Nudelsalat mit Basilikumpesto im Glas

ZUTATEN für 4 Personen

- > 50 g Pinienkerne
- > 1 Knoblauchzehe
- > 1 Bund Basilikum
- > 60 g frisch geriebener Parmesan
- > ca. 110 ml Olivenöl
- > 1-2 EL Biozitrone
- > 1 Prise Chilipulver
- > 500 g rote und gelbe Kirschtomaten
- > 400 g Penne
- > 250 g Büffelmozzarella
- > 5 Stiele Oregano
- > etwas Salz und Pfeffer

**1** Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Für das Pesto die Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten, dann herausnehmen und abkühlen lassen. Knoblauch schälen und grob hacken. Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen, 2/3 davon mit Pinienkernen, Knoblauch und Parmesan in einem Mixer fein pürieren, dabei ca. 100 ml Öl dazugießen. Mixen, bis ein cremiges Pesto entstanden ist. Das Pesto mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Chilipulver abschmecken.

**2** Tomaten waschen, in eine Auflaufform geben, mit dem restlichen Öl beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und im vorgeheizten Ofen 10–15 Minuten garen. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen.

**3** Die Penne nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen, dann abgießen, mit dem Pesto vermengen und lauwarm abkühlen lassen. Den Mozzarella abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke zupfen oder schneiden. Den Oregano waschen und trocken schütteln. Die Blättchen mit dem übrigen Basilikum mischen. Pasta mit gebackenen Tomaten, Mozzarella und Kräutern abwechselnd in kleine Gläser schichten.

**TIPP:** Das Pesto lässt sich beliebig variieren, probieren Sie es z. B. auch mal mit Petersilie und Haselnüssen.

ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten

## Zitruslimonade mit Minze

ZUTATEN für 8 Flaschen (à ca. 250 ml)

- > 3-4 Stiele Minze zzgl. etwas mehr zum Garnieren
- > 4 Biozitronen
- > 2 Biolimetten
- > 1 Biograpefruit
- > 2 EL flüssiger Honig
- > 150 g Zucker
- > ca. 1 l kohlenstoffhaltiges Mineralwasser, gut gekühlt
- > etwas Vogelmiere zum Garnieren, nach Belieben

**1** Die Minze waschen und trocken schütteln. Zitronen und Limetten heiß abwaschen und trocken reiben. Schalen dünn abschälen (ohne weiße Haut). Alle Zitrusfrüchte auspressen, mit Zitruschalen, Minze, Honig und 300 ml Wasser in eine Schüssel geben. Alles über Nacht abgedeckt im Kühlschrank durchziehen lassen.

**2** Zucker und 250 ml Wasser in einem Topf aufkochen. Sirup 3–4 Minuten sprudelnd kochen lassen, anschließend vom Herd nehmen und auskühlen lassen. Den durchgezogenen Zitrusfrüchte-Minz-Mix durch ein feines Passiertuch zum Sirup gießen. Alles vermischen und den Zitrusirup in die 8 Flaschen füllen.

**3** Den Zitrusirup mit gut gekühltem Mineralwasser aufgießen, Minzblättchen oder nach Belieben Vogelmiere dazugeben. Die Flaschen zum Mitnehmen verschließen, den Drink kalt servieren.

**TIPP:** Probieren Sie diese Limonade für ein besonderes Geschmackserlebnis auch mit Zitronenthymian oder mit Basilikum.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten  
zzgl. 8 Stunden Kühlzeit



## Wassermelonbowle

ZUTATEN für 1 Bowlengefäß (ca. 2 l)

- › 300 g Erdbeeren
- › 500 g Wassermelonenfruchtfleisch
- › 4 Biolimetten
- › 5 Stiele Minze
- › 2 Handvoll Eiswürfel
- › 1 l Tonicwater, gekühlt

**1** Die Erdbeeren waschen, putzen und mit dem Wassermelonenfruchtfleisch in einem Standmixer fein pürieren. Den Mix durch ein feines Sieb in ein Bowlengefäß (ca. 2 l) passieren.

**2** Limetten heiß abwaschen, würfeln und dazugeben. Die Minze waschen und mit den Eiswürfeln ebenfalls ins Gefäß geben. Alles mit Tonicwater auffüllen und vorsichtig umrühren. Bowle in kleinere Flaschen füllen und mitnehmen.

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten



## Fruchtiger Reissalat

ZUTATEN für 4 Personen

- › 250 g Vollkornreis
- › 1 Biolimette (Saft)
- › 2 EL Apfelessig
- › 1 TL körniger Senf
- › 1–2 TL flüssiger Honig
- › 4 EL Olivenöl
- › 1 rote Zwiebel
- › 50 g Erdnusskerne
- › 2 Frühlingzwiebeln
- › 1 grüne Chilischote
- › 5 Stiele Basilikum
- › 5 Stiele Koriander
- › 2–3 Nektarinen
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Den Reis nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser bissfest

garen. Für das Dressing Limettensaft mit Essig, Senf, Honig, Olivenöl sowie Salz und Pfeffer verquirlen.

**2** Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Erdnüsse ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten, dann etwas abkühlen lassen und hacken. Frühlingzwiebeln waschen, putzen und schräg in Ringe schneiden. Chilischote waschen, halbieren, entkernen und hacken.

**3** Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen, einige zum Garnieren beiseitelegen, den Rest hacken. Nektarinen waschen, halbieren, entsteinen und in schmale Spalten schneiden.

**4** Den Reis in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Mit allen vorbereiteten Zutaten und dem Dressing in einer Schüssel vermengen. Den Reissalat ziehen lassen, vor dem Servieren ggf. mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den übrigen Kräutern garniert servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 70 Minuten



## Mit Hähnchen und Tomaten gefülltes Brot

ZUTATEN für 4 Personen

- › 1 großes rustikales Weiß- oder Mischbrot (500 g)
- › 60 g Babyspinat
- › 250 g Hähnchenbrustfilet
- › 1 EL Olivenöl
- › 60 g Rohschinken in Scheiben
- › 2 große Tomaten
- › 5 EL Basilikumpesto (Glas)
- › 75 g gegrillte Paprikaschoten in Öl (Glas)
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Vom Brotlaib einen Deckel abschneiden. Das Brot vorsichtig aushöhlen, einen 2 cm breiten Rand stehen lassen.

**2** Den Babyspinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Das Fleisch

trocken tupfen, etwas flacher klopfen. Rundum salzen und pfeffern, dann in einer Pfanne in heißem Öl unter Wenden ca. 8 Minuten braten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen, den Schinken darin knusprig braten, dann herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**3** Tomaten waschen, vom Stielansatz befreien und in Scheiben schneiden. Das Brot innen mit dem Pesto bestreichen und mit Spinat belegen. Fleisch in Scheiben schneiden und wie abgetropfte Paprika, Schinken und Tomatenscheiben darauflegen. Den Brotdeckel aufsetzen. Brot zum Mitnehmen einpacken und vor Ort in Stücke schneiden.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten



## Hähnchenstreifen mit Schinken und Thymian

ZUTATEN für 4 Personen

- › 3 Hähnchenbrustfilets
- › etwas Pfeffer
- › 12 Stiele Thymian
- › 12 Rohschinkenscheiben

**1** Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Hähnchenfleisch trocken tupfen und jeweils der Länge nach in 4 gleich breite Streifen schneiden. Diese leicht pfeffern.

**2** Thymian waschen, trocken schütteln und je 1 Stiel auf jeden Fleischstreifen legen. Diese mit je 1 Scheibe Schinken umwickelt auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

**3** Die umwickelten Hähnchenstreifen im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten backen, bis der Schinken kross und das Fleisch gar ist. Alles abkühlen lassen und zum Picknicken mitnehmen.

**TIPP:** Statt Hähnchenbrustfilet können Sie z. B. auch Putenschnitzel oder Schweinefilet verwenden.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten

# Lust auf das Beste vom Land?

Keine Ausgabe verpassen!

Immer ein paar Tage früher als am Kiosk\*

Versandkostenfreie Lieferung\*

Mit einer hochwertigen Prämie

Alle zwei Monate ein druckfrisches Heft

6 Ausgaben  
+ 2 Sonderhefte  
Print und E-Paper  
für nur  
**39,90 €**  
im Jahresabo



Inkl. E-Paper!

\*Diese Angaben gelten nur innerhalb Deutschlands



### Artischocken Elixier von Dr. Jaglas

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

Prämien-ID: F1362



### Magazin „Die 100 besten Rezepte aus Italien“

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

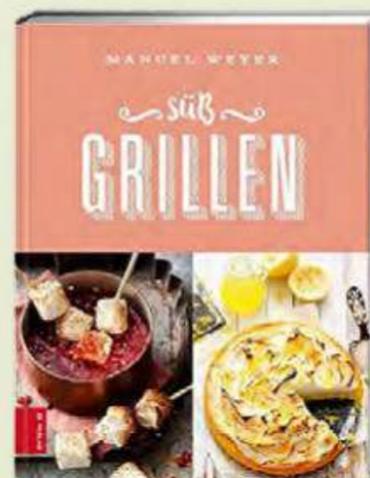
Prämien-ID: F1480



### Einkaufsgutschein von ASA Selection (Wert 30 €)

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

Prämien-ID: F1475



### Buch „Süß grillen“

Wer gern am Grill steht und auf der Suche nach Nachspeisen und Gebäck vom heißen Rost ist, wird in Manuel Weyers Buch „Süß grillen“ (ZS Verlag) fündig. Auf 128 Seiten verrät er Rezepte für Tarte, Crumble, Mutzen und vieles mehr. Der süßen Vielfalt sind keine Grenzen gesetzt. **Wert: 15,99 €\***

Prämien-ID: F1181

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

ABO-ID: LG22ONEE

\* Verfügbarkeit der Prämien solange der Vorrat reicht. | Fotos: AdobeStock/nerudol (1); Archiv (11); PR (3)



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



**Alternative  
für den Strudelteig**

Anstelle von Strudelteig können Sie auch Filoteig nehmen. Dazu 4 Blätter mit etwas geschmolzener Butter bestreichen, aufeinanderlegen und die Füllung in die Mitte geben. Den Teig darüber zusammenklappen und den Strudel backen.

Strudel mit Hähnchen  
und Pilzen  
SEITE 95



# Zart & saftig

# GEFLÜGEL

Gefüllt, gewickelt und gebacken bieten unsere Gerichte mit Hähnchen und Pute echte Gaumenfreuden

## Varianten für die Füllung

Für noch mehr Würze einfach zusätzlich 2–3 fein gehackte eingelegte Peperoni unter die Frischkäsemasse mengen. Käsig-deftiger Pep ist garantiert mit 80 g zerdrücktem Gorgonzola oder frisch geriebenem Bergkäse anstelle des Fetas.

Gefüllte Hähnchenbrust mit  
Bratkartoffeln und Gurken-  
Radieschen-Salat

SEITE 95

## Putenbrustbraten mit frischer Minze

ZUTATEN für 4 Personen

- › 1 Bund Minze
- › 2 Stiele Thymian
- › 1 EL Senf
- › 1 kg Putenbrust am Stück
- › 300 ml Geflügelbrühe
- › 100 g Mayonnaise
- › 2 EL Joghurt
- › 2 EL Biozitrone
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Minze und Thymian waschen und trocken schütteln. Hälfte der Minze beiseitelegen. Vom Rest und von den Thymianstielen Blättchen abzupfen, fein hacken und in einer Schüssel mit dem Senf verrühren.

**2** Das Putenfleisch trocken tupfen und mit der Senfmischung bestreichen. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Brühe in einen ofenfesten Bräter geben. Das Fleisch abdecken und ca. 60 Minuten im vorgeheizten Backofen schmoren.

**3** Die Hälfte der restlichen Minze fein hacken, mit Mayonnaise, Joghurt, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren und in ein Schälchen füllen. Den Putenbrustbraten kurz ruhen lassen und zum Servieren in Scheiben schneiden. Alles mit der restlichen Minze garnieren, den Dip dazureichen.

ZUBEREITUNGSZEIT 70 Minuten



### Unsere Beilagenempfehlung

Zu diesem Braten passen bunte Karotten aus dem Backofen. Dazu Karotten schälen, von den Enden befreien und längs halbieren. Auf einem Blech mit Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen und bei 180 °C in ca. 30 Minuten goldbraun backen.



## Strudel mit Hähnchen und Pilzen

ZUTATEN für 4–6 Stücke

- › 350 g gemischte Pilze (z. B. Champignons, Kräuterseitlinge, Steinpilze)
- › 2 Knoblauchzehen
- › 1 Zwiebel
- › 2 Stiele Thymian
- › 400 g Hähnchenbrustfilet
- › 1 EL Olivenöl
- › 4 EL Butter
- › 275 g Strudelteig (Kühlregal)
- › 4 Stiele Basilikum
- › 250 g griechischer Joghurt
- › 1 Prise Zucker
- › 1 EL Biozitrone
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Die gemischten Pilze säubern und grob klein schneiden. Knoblauch und Zwiebel schälen. Knoblauch fein würfeln, Zwiebel in Streifen schneiden. Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Hähnchenbrustfilet trocken tupfen und in 2–3 cm große Stücke schneiden.

**2** Olivenöl und 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch darin mit Pilzen und Zwiebel 6–7 Minuten anbraten. Knoblauch und Thymian dazugeben und alles kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

**3** Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Strudelteig entrollen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Hähnchen-Pilz-Mischung längs im unteren Drittel auf dem Strudelteig verteilen, dabei etwas Platz zu den Rändern lassen. Diese einklappen und alles über die Längsseite einrollen.

**4** Restliche Butter schmelzen und den Strudel mit der Hälfte davon bestreichen. Den Strudel im vorgeheizten Ofen in ca. 35 Minuten goldbraun backen, dabei nach der Hälfte der Zeit mit der restlichen Butter bestreichen. Den Strudel ggf. mit Alufolie abdecken.

**5** Inzwischen das Basilikum waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen und die Hälfte davon hacken. Joghurt, gehacktes Basilikum, etwas Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft verrühren. Den Strudel aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen, in Stücke schneiden und mit den restlichen Basilikumblättchen garniert servieren. Den Joghurtdip dazureichen.

ZUBEREITUNGSZEIT 70 Minuten



## Gefüllte Hähnchenbrust mit Bratkartoffeln und Gurken-Radieschen-Salat

ZUTATEN für 4 Personen

- › 1 kg festkochende Kartoffeln
- › 1 Knoblauchzehe
- › 2 Frühlingszwiebeln
- › 1 Bund gemischte Kräuter (z. B. Petersilie, Schnittlauch, Zitronenmelisse)
- › 150 g Feta
- › 200 g Frischkäse
- › 3–4 EL Milch
- › 4 Hähnchenbrustfilets (à 200 g)
- › 4 EL Rapsöl
- › 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- › 1/2 TL rosenscharfes Paprikapulver
- › 4 Scheiben Frühstücksspeck
- › 1 Salatgurke
- › 1 Bund Radieschen
- › 1 Bund Dill
- › 1 Schalotte
- › 3 EL Weißweinessig
- › 5 EL Olivenöl
- › 1 TL flüssiger Honig
- › 1–2 EL Butterschmalz
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Kartoffeln waschen und ungeschält in kochendem Wasser je nach Größe 25–30 Minuten garen. Inzwischen den Knoblauch schälen und fein würfeln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Röllchen schneiden. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Ggf. Blättchen abzupfen und alles hacken.

Den Feta abtropfen lassen, zerbröckeln und mit Frischkäse und Milch verrühren. Knoblauch, Frühlingszwiebeln und Kräuter unterrühren und die Füllung mit Salz und Pfeffer würzen.

**2** Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Hähnchenbrustfilets trocken tupfen, seitlich jeweils eine Tasche hineinschneiden und die Frischkäsemasse hineingeben. Das Rapsöl mit beiden Paprikapulversorten sowie Salz und Pfeffer verrühren. Hähnchenbrustfilets damit bestreichen, mittig jeweils 1 Scheibe Speck um die Filets wickeln. Das Fleisch in eine Auflaufform setzen und im vorgeheizten Ofen in ca. 25 Minuten goldbraun backen.

**3** Inzwischen Salatgurke und Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben hobeln. Dill waschen und trocken schütteln, die Spitzen abzupfen. Schalotte schälen und sehr fein würfeln. Essig, Olivenöl, Honig, Salz und Pfeffer in einer Schüssel gut verquirlen. Gurke, Radieschen, Dill und Schalotte untermengen und den Salat bis zum Servieren durchziehen lassen.

**4** Kartoffeln abgießen, abschrecken, kurz abkühlen lassen, dann pellen und in Scheiben schneiden. Das Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin goldbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Hähnchenbrustfilets aus dem Ofen nehmen und mit Bratkartoffeln und Gurken-Radieschen-Salat auf Tellern anrichten. Das Gericht sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 70 Minuten



### GENUSSTIPP

Damit Bratkartoffeln besonders knusprig werden, sollten Sie die Pellkartoffeln idealerweise am Vortag kochen. Die Kartoffelscheiben am nächsten Tag bei mittlerer Hitze in heißem Butterschmalz braten, dabei möglichst wenig bewegen, damit sich eine krosse Kruste bildet. Erst kurz vorm Servieren würzen.

**So wird das  
Gericht noch würziger**

Vor dem Backen vorsichtig ein paar Kräuterblättchen unter die Haut der Hähnchenkeulen schieben. Auch Feta eignet sich gut zum Verfeinern. Dazu 15 Minuten vor Ende der Garzeit 150 g Feta auf dem Gericht verteilen und mitbacken.

**Titelrezept**



Knusprige Hähnchenkeulen und  
Gemüse aus dem Ofen

SEITE 99

# Für die ganze Familie

## **Hackbällchen aus dem Backofen**

So einfach geht's: Die geformten Hackbällchen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und je nach Größe ca. 20 Minuten im auf 180 °C vorgeheizten Ofen garen. Tritt der weiße Fleischsaft aus, sind die Hackbällchen fertig.

Putenhackbällchen  
mit Rahmspinat

SEITE 99

## Feines Puten-Stroganoff

ZUTATEN für 4 Personen

- › 500 g Champignons
- › 1 Zwiebel
- › 2 Knoblauchzehen
- › 500 g Putenbrustfilet
- › 1 EL Rapsöl
- › 2 EL Butter
- › 2 EL Mehl
- › 100 ml Weißwein
- › 250 ml Geflügelbrühe
- › 200 g saure Sahne
- › 2 Stiele Petersilie
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Die Champignons putzen und halbieren oder vierteln. Zwiebel sowie Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Das Putenbrustfilet trocken tupfen und in breite Streifen schneiden.

**2** Das Öl in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen

und darin 3–4 Minuten anbraten, dann herausnehmen und die Butter in der Pfanne zerlassen. Champignons, Zwiebel und Knoblauch darin anbraten. Mit Mehl bestäuben, dieses kurz anschwitzen, dann unter Rühren mit dem Wein ablöschen. Diesen etwas verkochen lassen. Alles mit der Brühe auffüllen und 4–5 Minuten unter Rühren köcheln lassen. Saure Sahne unterrühren, alles weitere 6–7 Minuten sanft köcheln lassen.

**3** Das gebratene Fleisch dazugeben und in 2–3 Minuten in der heißen Soße gar ziehen lassen. Alles mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen, hacken und auf das Gericht streuen. Das Puten-Stroganoff sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

### *Dazu können Sie diese Beilagen reichen*

Hier gibt es viele Möglichkeiten: Servieren Sie zum Puten-Stroganoff Ihre Lieblingsnudeln oder bissfest gegarten Langkornreis. Toll passen auch kross gebratene Kartoffelrösti oder einfach ein Stück frisches Baguette. Was ist Ihr Favorit?

# Neue Lieblingsgerichte



## Knusprige Hähnchenkeulen und Gemüse aus dem Ofen

ZUTATEN für 4 Personen

- › 500 g festkochende Kartoffeln
- › 3 Knoblauchzehen
- › 2 Fenchelknollen
- › 1 gelbe Paprikaschote
- › 1 rote Paprikaschote
- › 1 Zucchini
- › 200 g Kirschtomaten
- › 4 Stiele Thymian
- › 3 Zweige Rosmarin
- › 4 Hähnchenkeulen
- › 10 EL Olivenöl
- › 2 EL Mandelblättchen
- › 1/2 Biozitrone
- › 5 getrocknete Tomaten in Öl (Glas)
- › 1/2 Bund Basilikum
- › 200 g Sahnejoghurt
- › 150 g Crème fraîche
- › 1 EL flüssiger Honig
- › einige Chiliflocken, nach Belieben
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Kartoffeln schälen, waschen und in Spalten schneiden. Den Knoblauch ungeschält andrücken. Fenchel putzen und waschen. Das Grün zum Garnieren beiseitelegen, Knollen in Spalten schnei-

den. Paprika, Zucchini und Tomaten waschen. Paprikaschote entkernen und in Stücke schneiden, Zucchini in Scheiben schneiden, die Kirschtomaten halbieren. Thymian und Rosmarin waschen und trocken schütteln. Die Stiele bzw. Zweige grob zerpfücken.

**2** Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Hähnchenkeulen trocken tupfen und rundum mit Salz und Pfeffer würzen. Alle vorbereiteten Zutaten in einem ofenfesten Bräter oder auf einem tiefen Backblech verteilen und mit Öl beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Alufolie abdecken. Im Ofen 45–50 Minuten garen, nach der Hälfte der Zeit die Alufolie entfernen.

**3** Inzwischen Mandelblättchen ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne goldbraun rösten. Das beiseitegelegte Fenchelgrün grob hacken. Die Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben. Die Schale abreiben und die Frucht auspressen. Die getrockneten Tomaten gut abtropfen lassen und fein hacken. Das Basilikum waschen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen und hacken.

**4** Joghurt, Crème fraîche und Honig verrühren. Mandelblättchen, Zitronenschale und -saft, getrocknete Tomaten und Basilikum unterrühren und den Dip mit Chili, Salz und Pfeffer abschmecken. Hähnchenkeulen und Gemüse aus dem Ofen nehmen und auf Teller verteilen. Das Gericht mit dem Basilikumdip anrichten und mit dem gehackten Fenchelgrün bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 90 Minuten



## Putenhackbällchen mit Rahmspinat

ZUTATEN für 4 Personen

- › 1 Zwiebel
- › 2 Knoblauchzehen
- › 2 1/2 EL Butter
- › 2 altbackenes Brötchen
- › 120 ml Milch
- › 800 g Putenhack

- › 1 EL Senf
- › 1 Ei
- › 3 EL Semmelbrösel zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- › 1,5 l Geflügelbrühe
- › 750 g Blattspinat
- › 2 Schalotten
- › etwas frisch geriebene Muskatnuss
- › 200 g Sahne
- › 2 EL Schmand
- › 1 Karotte mit Grün
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Für die Hackbällchen die Zwiebel und 1 Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. In einer Pfanne in 1/2 EL Butter 3–4 Minuten glasig dünsten, dann abkühlen lassen.

**2** Brötchen klein schneiden und in einer Schüssel in der Milch kurz einweichen. Abtropfen lassen, mit der Zwiebelmischung und dem Hackfleisch in einer Schüssel mischen. Senf, Ei und Semmelbrösel dazugeben. Alles kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und gründlich vermischen. Ggf. noch etwas mehr Semmelbrösel einarbeiten. Aus der Masse mit leicht angefeuchteten Händen ca. 12 Bällchen formen.

**3** In einem Topf die Brühe aufkochen und die Bällchen darin bei mittlerer Hitze in 15–20 Minuten gar ziehen lassen. Eine Garprobe machen. Inzwischen den Spinat waschen, von groben Stielen befreien und in kochendem Salzwasser kurz zusammenfallen lassen, dann abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Anschließend gründlich ausdrücken und fein hacken.

**4** Schalotten und übrigen Knoblauch schälen, fein würfeln und in einem Topf in der übrigen Butter 2–3 Minuten glasig dünsten. Spinat dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, dann Sahne und Schmand dazugeben und alles 6–7 Minuten bei kleiner bis mittlerer Hitze köcheln lassen.

**5** Karotte waschen, das Grün ebenfalls waschen, trocken tupfen und hacken. Die Karotte in dünne Scheiben hobeln. Die Putenbällchen abtropfen lassen und in tiefen Tellern auf dem Rahmspinat anrichten. Das Gericht mit Karotten und Karottengrün garnieren und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

# GEFLÜGEL

## Das sollten Sie wissen!

Geflügel ist gesund und lässt sich auf vielfältige Weise zubereiten. Was es zu beachten gilt, damit alles sicher und köstlich gelingt, erfahren Sie hier

### 10 geniale Tipps, damit es saftig bzw. knusprig wird

1. Fleischstücke etwas platt drücken, damit sie gleichmäßiger garen.
2. Fettarme Filets vor dem Braten mit Frühstücksspeck umwickeln.
3. Vor dem Garen unter der Haut Kräuter, Butter und Zitrone verteilen.
4. Haut zum Ende der Garzeit wiederholt mit Öl oder Salzwasser bestreichen.
5. Fleisch vor dem Grillen oder Braten mehrere Stunden lang marinieren.
6. Fleisch während des Grillens mehrmals mit Marinade oder Öl bestreichen.
7. Kurz angegrillte Stücke zum Fertiggaren an den Rand des Grills legen.
8. Beidseitig kurz angebratene Filets in Alufolie wickeln und im Ofen fertig garen.
9. Angebratenes Fleisch ablöschen und im Ofenbräter mit Deckel garen.
10. Vakuumierte oder mit Alufolie umwickelte Stücke im Wasserbad zubereiten.

### Das steckt drin

Huhn, Pute, Ente und Gans unterscheiden sich vor allem im Fettgehalt. Am fettärmsten sind Puten- und Hähnchenfleisch: In 100 Gramm Brustfleisch (ohne Haut) stecken jeweils nur rund 1 Gramm Fett. Bei Ente und Gans sind es an mageren Stellen 5 bzw. 7 Gramm Fett, dafür schmeckt das Fleisch intensiver. Geflügelfleisch ist leicht verdaulich und enthält neben wenig Fett und Kalorien viel Eiweiß. Zudem ist es low-carb.



### Eine Frage der Qualität

Massentierhaltung, schnelles Hochzüchten, wenig Auslauf: Das ist auch bei Geflügel ein Problem. Kaufen Sie Geflügel aus Deutschland (bei verpackter Ware zu erkennen am „D“ auf der Packung) und bevorzugen Sie solches aus artgerechter Haltung, am besten aus Freilandhaltung. Wer keinen Bauern seines Vertrauens in der Nähe hat, dem können Biosiegel beim Einkauf eine gute Orientierung geben. Zu den strengeren Siegeln gehören z. B. Naturland, Demeter und Bioland.

### Geflügel einfrieren

Möchten Sie Geflügel im Ganzen einfrieren, sollten Sie es vorher ausnehmen und küchenfertig vorbereiten. Verpackt in Gefrierbeutel oder -behälter hält sich dieses im Tiefkühlschrank bei minus 18 °C mindestens 6 Monate. Hähnchen, Suppenhühner und Poularden sogar ein paar Monate länger, Ente hingegen nur 2 bis 4 Monate.

### Hygiene ist wichtig

Geflügelfleisch bietet einen idealen Nährboden für Keime wie Salmonellen. Da diese erst bei hohen Temperaturen abgetötet werden, muss es immer gut durchgegart werden. Lagern Sie es zudem getrennt von anderen Lebensmitteln, am besten luftdicht verpackt in einer Vorratsdose im Kühlschrank. Optimal ist eine Lagertemperatur von maximal 4 °C. Messer, Schneidebrett, Schüsseln und Hände nach dem Kontakt mit Geflügel gründlich waschen, um Keime nicht auf andere Lebensmittel zu übertragen. Das Fleisch selbst jedoch nicht waschen, denn durch das Spritzwasser können sich die Keime in der Küche verteilen.



### Grundrezept Geflügelbrühe

Für ca. 2,5 l: 3 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 2 Petersilienwurzeln, 300 g Knollensellerie, 1 Stange Lauch, 200 g braune Champignons, 1 Suppenhuhn, 3 Stiele Thymian, 4 Stiele Estragon, 2 Lorbeerblätter, 4 Pimentkörner, 1 EL schwarze Pfefferkörner, 1 TL Salz

1. Zwiebeln, Knoblauch, Petersilienwurzeln und Sellerie schälen. Zwiebeln vierteln, Knoblauch andrücken. Petersilienwurzeln und Sellerie in grobe Stücke schneiden. Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Champignons putzen und vierteln.
2. Das Huhn in 3,5 l kaltem Wasser aufsetzen und langsam aufkochen.

Dabei ggf. entstehenden Schaum abschöpfen. Gemüse, Pilze, Kräuter und Gewürze dazugeben und alles erneut aufkochen, die Brühe dann bei kleiner Hitze 90 Minuten köcheln lassen.

3. Die Geflügelbrühe durch ein feines Passiertuch gießen und sofort heiß in vorgewärmte sterile Schraubgläser füllen. Die Brühe im Kühlschrank aufbewahren, so hält sie sich mindestens 4 Wochen. Für eine längere Lagerung alternativ in kleine, verschließbare gefriergeeignete Gefäße füllen und einfrieren. Vor der Verwendung nach Belieben die erstarrte Fettschicht von der Oberfläche der Brühe entfernen.

**Zubereitungszeit 2 Stunden**



BIO-  
GEWÜRZE

# Lebensbaum Bio-Gewürze von A bis Z

Beim Kochen sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt. Besonders die Gewürze machen aus der Notwendigkeit des Essens ein genussvolles Erlebnis. Entdecken Sie die Lebensbaum Gewürzvielfalt von A wie Anis bis Z wie Zimt und verleihen Sie sowohl süßen als auch herzhaften Gerichten das gewisse Etwas.



Sie finden all unsere Tees, Kaffees und Gewürze im Bioladen und unter [www.lebensbaum.de](http://www.lebensbaum.de).

BIO SEIT 1979



# Kaffeeklatsch

## Empfehlungen aus der Redaktion

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



### Stilvoll entspannen im „Inselloft Norderney“

Nach dem Motto „Der Gast kommt nach Hause“ werden Besucher in der Wohnzimmer-Lobby des „Insellofts Norderney“ mit einem Glas Wein empfangen. Im Architektenhotel von Jens und Marc Brune ist jedes Apartment individuell gestaltet und vereint luxuriösen Stil mit Leichtigkeit. Entspannung bietet die „Spa Zone“ mit Sauna und Ruhe-Lounge. Wer es lieber etwas privater mag, nutzt die frei stehende Badewanne im eigenen Zimmer und genießt den Blick auf die Strandpromenade. Aktiven Urlaubern bietet das Gym genügend Raum zum Auspowern. Inmitten der offenen Küche des „Esszimmers“, dem Hotelrestaurant, werden frische Inselgerichte in lebendiger Atmosphäre an einer langen Tafel serviert. Ofenfrische Brötchen, Brot und Kuchen bietet die hauseigene Bäckerei. Mehr Infos unter [www.inselloft-norderney.de](http://www.inselloft-norderney.de)



# Einkaufstipps

## Gönnen Sie sich eine kleine Auszeit!

Für immer mehr Menschen sind Gesundheit und innere Balance sehr wichtig – als Kraftquelle und für mehr Leichtigkeit und Ausgeglichenheit im Alltag. Mit „Sanfter Moment“ hat Tchibo den passenden Kaffee für diesen Lebensstil entwickelt. Er kommt mit 50 Prozent Koffein daher, bietet aber das volle Aroma und ist herrlich mild und säurearm – für viele unbeschwerte Kaffeemomente den ganzen Tag. 500 g ganze Bohnen oder 2 x 250-g-Vakuumpack für je ca. 6 Euro, erhältlich in allen Tchibo Filialen und online unter [www.tchibo.de/kaffee](http://www.tchibo.de/kaffee)



## Süßer Augenschmaus

Bekanntlich isst das Auge mit. Darum freut sich auch das süßeste Gebäck über eine stilvolle Präsentation. Besonders niveauvoll gelingt dies mit der neuen Tortenplatte (Ø 30 cm) mit Fuß aus dem Hause Bitz. Die glänzende Glasur der Steingutplatte bringt Teilchen, Konfekt und andere süße Versuchungen zum Strahlen. Die Platte ist in drei unterschiedlichen Farben (Dunkelblau, Hellrosa und Creme) für jeweils ca. 45 Euro erhältlich. Mehr Infos und Bestellung unter [www.bitz-markenshop.de](http://www.bitz-markenshop.de)

## Neues für die frische Küche

Fotos: PR (9); © Feldmann Manufaktur (3) | Illustration: Getty Images/iStock/Getty Images Plus/ElenaMedvedeva (1)



## Gut aufgehoben

In der Küche muss alles seinen Platz haben. Kartoffeln, Zwiebeln und Knoblauch lassen sich im handgefertigten Topf aus Steinzeug von little bee fresh nun auch formschön und praktisch zugleich aufbewahren. Die Luft kann gut durch die Löcher zirkulieren. So bleibt alles kühl und länger haltbar. Der lebensmittelechte und spülmaschinengeeignete Topf ist in zwei Farben und Größen ab ca. 35 Euro erhältlich unter [www.avocadostore.de](http://www.avocadostore.de)

## Stilvoll eingepflanzt

Mit den dekorativen Kräutertöpfen aus pulverbeschichtetem Stahl von Burgon & Ball werden alle Kräuter garantiert schnell zum Blickfang. Inklusive hochwertigem Tablett mit Ledergriffen (41 x 12 x 12,5 cm) und Etiketten. Ca. 31 Euro, [www.gartenzauber.com](http://www.gartenzauber.com)



## Restlos glücklich

Es sind noch Reste in der Küche übrig, die aufgebraucht werden müssen? Mit dem Universalgewürz von Sonnenor lässt sich daraus nun das Beste herausholen. Die Mischung aus Tomatenflocken, Petersilie, Oregano, Zwiebelstücken, Knoblauch, Meersalz und Pfeffer passt einfach zu vielen Gerichten von Pasta bis Dips. 50-g-Packung für ca. 4 Euro, [www.sonnentor.de](http://www.sonnentor.de)

## Fruchtiger Säurekick

Mit den Apfelessigsorten aus der Manufaktur Feldmann bekommt die Gewürzsammlung neue Fruchtpower. Entweder mit Bodensee-Äpfeln, mit weniger Zucker oder als samtig milder „Balsamo“ gibt es die 500-ml-Flaschen ab ca. 3 Euro in ausgewählten Supermärkten. Mehr unter [www.feldmann-manufaktur.de](http://www.feldmann-manufaktur.de)





## Naturschutz genießen

Natur- und Klimaschutz werden immer wichtiger. Doch wie macht man diese anschaulich erlebbar und wie schmeckt eigentlich Nachhaltigkeit? Diesen und anderen Fragen widmete sich die Stiftung Naturschutz Schleswig-Holstein bereits vor Jahren. Heraus kam die Idee für ein Naturgenussfestival. Auch in diesem Jahr sollen wieder rund 100 Veranstaltungen zwischen Juni und September zeigen, wie man regional gut essen kann und wo gute Produkte herkommen. Etwa bei geführten Naturwanderungen, Bio-Picknick am Strand, Foodtruck auf der Weide oder Weintouren im Stiftungsland. Termine, Anmeldemöglichkeiten und Infos dazu gibt es unter [www.naturgenussfestival.de](http://www.naturgenussfestival.de)

## Lesetipps



### SPARSAM

Der Ratgeber „Nachhaltig kochen unter 1 Euro“ zeigt, wie man gesund und günstig kocht. Mit über 50 vegetarischen Gerichten, dazu saisonale Listen für den Wocheneinkauf unter 30 Euro und gute Tipps zur Vorrats-haltung. **Südwest Verlag, 18 Euro**



### HEIMATLICH

Neu entdeckt und interpretiert wird die traditionelle deutsche Küche im Kochbuch „Schöne Heimat“. Neben Rezepten mit regionalen und saisonalen Zutaten gibt es ein illustriertes Verzeichnis für hiesige Gemüse und Kräuter. **Callwey Verlag, 45 Euro**



### ZUM VERNASCHEN

Seit jeher essen Menschen gern Obst. Das illustrierte Porträt verborgener Gärten und ihrer Früchte mit dem Titel „Von der Kunst, die Früchte zu zähmen“ beschreibt fachkundig und unterhaltsam die fruchtbare Kulturgeschichte. **Knesebeck Verlag, 22 Euro**



### FÜR GRILLPARTYS

Schluss mit Grillabenden, die nur Kartoffel- und Nudelsalate bieten. Das Buch „Grillbeilagen“ liefert 100 schmackhafte Rezeptideen für Salate, Soßen, Marinaden bis Pickles und Desserts, die dem Grillgut die Show stehlen können. **Christian Verlag, 17,99 Euro**



### EIN KLASSIKER

Kaum mehr als vier Zutaten braucht ein Wiener Schnitzel. Wie es perfekt zubereitet wird, ob es immer Kalb sein muss und was sonst noch dabei wichtig ist, erklärt einfach und anschaulich „Das Wiener Schnitzel“-Buch. **Servus Verlag, 7 Euro**

# Basteltipp

## Pflanzenregal aus altem Holzsieb

MATERIAL für 1 Regal

- › 1 Holzsieb
- › 2 Wandhaken für Bilderrahmen
- › feines Schleifpapier
- › Farbe (optional)
- › Dekorpapier und Klebstoff (optional)

1 Gestalten Sie mehrere Siebe auf einmal. Zwei mit unterschiedlichen Durchmessern sind ein schöner Hingucker. Wer Boho mag oder Skandi liebt, belässt das Siebe in natürlicher Holzoptik. Wer einen bunten Farbtupfer an die Wand zaubern möchte, greift wahlweise zu Farbe oder Dekorpapier zum Aufhübschen. Auch eine Kombination ist möglich.

2 Wer das Sieb weiterbearbeiten möchte, sollte es für ein besonders schönes Ergebnis zunächst leicht abschleifen. Farbe und Kleber haften so besser am Holz.

3 Das Holzsieb wahlweise von außen oder innen oder beidem in der Farbe der Wahl streichen oder mit Dekorpapier bekleben. Anschließend gründlich trocknen lassen. Je nach Farbe und gewünschter Deckkraft kann ein zweiter Anstrich nötig sein.

4 Dann ein Drittel des Durchmessers des Siebs ermitteln und die Wandhaken in diesem Abstand an der Wand anbringen. Nun das vollständig getrocknete Sieb aufhängen. Dazu die Haken in das Drahtgewebe schieben.

**TIPP:** In der Küche angebracht, eignen sich die Siebe als senkrechter Kräutergarten mit Blickfanggarantie. Achten Sie bei der Wahl des Siebs auf die gewünschte Optik beim Draht: Mehlsiebe haben ein engmaschigeres Gewebe als grobmaschigere Sandsiebe. Auch die Rahmenhöhe kann je nach Ausführung variieren.

**RUNDE SACHE**  
Holzsiebe eignen sich gut als dekorative Wandregale



### REDAKTIONSTIPP

Das Buch „Ein Jahr voller Ideen“ führt Sie Monat für Monat mit kreativen Projekten durchs Jahr. Ob Basteln, Gärtnern, Kochen oder schöne Aktivitäten: ein Buch für alle, die gern Neues ausprobieren.  
**Vivo Buch (Éditions Larousse), 14,99 Euro**

# Die Königin der *WILDKRÄUTER*

Auf ihrem Youtube-Kanal „Essbare Natur“ verrät Martina Merz Tipps und Tricks rund um das Sammeln frischer Köstlichkeiten in heimischer Umgebung. Sie teilt so ihre Freude am Leben mit und in der Natur mit Gleichgesinnten und motiviert zum Nachmachen

**D**ie wundervollste Speisekammer liegt direkt vor der Tür, weiß Martina Merz. Sie lebt am Alpenrand und ist glücklich, wenn sie draußen ist. Schon als Kind lernte sie, die Natur mit allen Sinnen zu entdecken und zu lieben. Was sie einst von ihrer Oma beim Kräutersammeln, Beerenpflücken und Pilzesuchen vermittelt bekam, gibt sie nun mit Hingabe an Kinder und Enkel weiter. Denn egal ob auf dem Land oder in der Stadt, die Natur hält viel Essbares bereit. Ihre Gaben sind nicht nur geschmackvoll, sondern auch gesund. Eine Hand voller Wildkräuter deckt den Großteil des täglichen Vitamin- und Mineralstoffbedarfs. Wussten Sie, dass Vogelmiere zehnmal so viel Vitamin C enthält wie Kopfsalat?

## *Pflanzen erkennen lernen*

Wildkräuter tun dreimal gut: Zum Sammeln begeben wir uns in die Natur, das Essen bereitet Genuss und schenkt Vitalität und schließlich tun wir auch der (Um-)Welt Gutes, indem wir essen, was vor der Tür wächst. Denn dies ist die regionalste, saisonalste und nachhaltigste Ernährungsform. Für die Ernte in der Natur gelten einige Regeln zu ihrem wie zum eigenen Schutz. Am wichtigsten ist es, zu lernen, die Natur zu lesen, um Pflanzen entdecken und bestimmen zu können. Denn nicht alles, was die Natur



bereithält, kann der Mensch auch essen. Einige Pflanzen enthalten Giftstoffe. Wir dürfen also nur ernten, was wir auch sicher bestimmen können. Neulinge der Wildkräuterernte sollten mit wenigen bekannten Arten beginnen und das eigene Wissen Stück für Stück ausbauen. Löwenzahn und Gänseblümchen sind fast allen geläufig. Auch Brennnessel hat einen hohen Bekanntheitsgrad. Für den weiteren Start in die Wildkräuterkunde empfiehlt Martina Merz Bärlauch, Dost und Holunder. Für die Pflanzenbestimmung sind neben ihrem Aussehen (Blatt- und Blütenform) auch ihr Duft sowie der Standort hilfreiche Indikatoren. Neben der sicheren Bestimmung ist es wichtig zu wissen,

welche Teile einer Pflanze essbar sind. Blätter, Blüten, Früchte oder Samen? Martina Merz empfiehlt, sich dazu ein Wildkräuter-Notizbuch anzulegen.

## *Ernteregeln achten*

Wer draußen unterwegs ist, sollte die Natur stets achten. Um die Pflanzenvielfalt zu erhalten, darf nur geerntet werden, was mehrfach an einem Ort vorkommt. Ist nur eine Pflanze zu sehen? Lassen Sie sie stehen, damit sie sich vermehren kann. Gepflückt wird nur jener Teil, der auch gegessen werden soll, der Rest verbleibt im Kreislauf der Natur. Für den Sammelausflug gehören Taschenmesser, kleine Tüten oder Gefäße, eine Zeckenkarte sowie eine alte Plastiktüte und eventuell ein Paar Handschuhe und bei Wärme feuchte Tücher ins Gepäck. Die große Tüte ist für alles, was in der Natur gefunden wird, aber dort nicht hingehört. Unrat, der für die Tierwelt zur Bedrohung werden kann, gehört eingesammelt und im Müll entsorgt. Martina Merz liegt das essbare Glück in der Natur zu Füßen. Manchmal auch darüber hinaus. Ob in Wald und Flur, im heimischen Naturgarten oder auf Campingreisen, sie findet immer etwas, womit sie aromatische Leckerbissen zubereiten kann. Wir stellen hier drei ihrer abwechslungsreichen Wildkräuterrezepte vor. ●



**Mit großer Freude streift  
Autorin Martina Merz über  
Wiesen und durch Wälder, um  
frische Wildkräuter zu finden**



**Reiche Ernte**  
Was im Körbchen  
landet, verarbeitet  
Martina Merz zu  
Köstlichem

## Wildkräuter-Omelett mit Spargel und gepickelten Radieschen

ZUTATEN für 4 Personen

- › 2 Bund Radieschen
- › 1 Stiel bitteres Schaumkraut (alternativ Brunnenkresse)
- › 4 EL milder Bioapfelessig (5 % Säure)
- › 2 EL Wildkräutersirup (z. B. Mädesüßsirup oder Holundersirup)
- › 12 weiße Spargelstangen
- › 12 grüne Spargelstangen
- › 1 Prise Zucker
- › 2 Handvoll gemischte Wildkräuter (z. B. Giersch, wenig Bärlauch, Schaumkräuter, Spitzwegerich, junger Dost)
- › 2 Frühlingszwiebeln
- › 12 Bioeier
- › 4 EL Milch
- › 2 EL Olivenöl
- › 4 EL Butter
- › 160 g grob geriebener kräftiger Hartkäse (z. B. Bergkäse)
- › einige hübsche Wildkräuterblättchen und -blüten
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Für die gepickelten Radieschen die Radieschen waschen und putzen, dabei etwas Grün dranlassen, und vierteln. Schaumkraut waschen, trocken schütteln, fein hacken und in 1–2 große Schraubgläser geben. Essig, Sirup sowie etwas Salz und 4 EL Wasser hinzufügen, das Glas verschließen und kräftig schütteln. Radieschen untermengen und alles im Kühlschrank mindestens 15 Minuten durchziehen lassen.

**2** Inzwischen den weißen Spargel komplett, den grünen nur im unteren Drittel schälen. Alle Spargelstangen von den holzigen Enden befreien und waschen. In einer großen Pfanne etwas Wasser mit dem Zucker zum Kochen bringen, darin je 8 grüne und weiße Spargelstangen 5–7 Minuten kochen.

**3** Die Wildkräuter waschen, trocken schleudern, von groben Stielen befreien und fein hacken. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Den Spargel aus der Pfanne heben und abtropfen lassen. Die restlichen rohen Spargelstangen schräg in dünne Scheiben schneiden.

**4** Die Eier in einer Schüssel mit Milch, 2 TL Salz und etwas Pfeffer verquirlen. Jeweils 1 TL Öl und 1 EL Butter in

zwei beschichteten Pfannen mit Deckel erhitzen. Jeweils 1/4 der rohen Spargelscheiben darin anbraten, dann 1/4 der Eimischung hineingießen und 1/4 von Kräutern und Frühlingszwiebeln gleichmäßig darauf verteilen. Die Deckel auflegen und die Omeletts bei kleiner Hitze 3 Minuten backen. Dann jeweils 40 g Käse über die Omeletts streuen, diese in weiteren 5–7 Minuten abgedeckt bei kleiner Hitze vollständig stocken lassen.

**5** Jeweils 2 grüne und 2 weiße Spargelstangen auf die Omeletts legen, die Hälften darüberklappen und alles abgedeckt weitere 2–3 Minuten bei kleiner Hitze braten. Mit den übrigen Zutaten ebenso verfahren. Nach Belieben die fertigen Omeletts im auf 80 °C vorgeheizten Backofen warm halten.

**6** Die fertigen Omeletts auf Teller setzen, die gepickelten Radieschen mit etwas rosa Sud aus dem Glas daneben anrichten. Das Gericht mit etwas Pfeffer bestreuen und mit einigen hübschen Wildkräutern garniert servieren.

**TIPP VON MARTINA MERZ:** „Die gepickelten Radieschen hab ich gern im Kühlschrank. Sie halten wochenlang und sind zu vielem eine knackige, säuerliche Ergänzung. Der rosa Sud lässt sich gut für Dressings verwenden.“

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten



### REDAKTIONSTIPP

Über 100 Rezepte aus Wildkräutern, Beeren, Samen und Pilzen hat Martina Merz in „Wildkräuter bestimmen, sammeln, zubereiten“ zusammengetragen. Es ist der ideale Einstieg für alle, die sich in der Wildkräutersuche probieren wollen. **Becker Joest Volk Verlag, 34 Euro**

Wildkräuter-Omelett mit Spargel  
und gepickelten Radieschen





Fruchtiger  
Aprikosen-Blütensalat

## Fruchtiger Aprikosen-Blütensalat

ZUTATEN für 4 Personen

- > 3 sehr reife Aprikosen
- > 2 Frühlingszwiebeln
- > 2 große Handvoll Wildkräuter (z. B. wilder Rucola, junge Senfgewächse, Seitenblätter vom Schlangenknöterich, Bachminze, Fette Henne aus dem Garten)
- > 1 Handvoll essbare Blüten, abseits der Wege frisch gepflückt (meine Favoriten: Natternkopf, Senfgewächse wie Raps, Taglilien, Mohnblütenblätter, Malven, Rosenblätter, Glockenblumen, Kornblumen)
- > 1 Biozitrone (Saft)
- > 3 EL Oliven- oder Distelöl
- > 1 EL Wildpflanzensirup (z. B. Mädesüß- oder Holundersirup)
- > etwas Salz
- > einige Walnusskerne, geröstet, gehackt
- > etwas Ziegenkäserolle

**1** Für den Salat Aprikosen waschen, entsteinen, in Spalten schneiden und auf Tellern anrichten. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Wildkräuter waschen, trocken schütteln oder schleudern, von den Stielen zupfen, ggf. etwas zerkleinern und vorsichtig mit den Frühlingszwiebeln zwischen den Aprikosen verteilen. Blüten möglichst ungewaschen dekorativ auf dem Salat anrichten.

**2** Für das Dressing Zitronensaft, Öl, Sirup und Salz in ein Schraubglas geben, dieses verschließen und kräftig schütteln. Dressing über den Salat träufeln. Walnüsse und Ziegenfrischkäse auf dem Salat verteilen, diesen servieren.

**TIPPS VON MARTINA MERZ:** „Zum Salat passt knusprig geröstetes Fladenbrot, begleitet von Sonnenuntergang, Musik von Simon & Garfunkel und einem Glas südfranzösischem Rosé. Glockenblumen, Malven, Mohnblüten, Taglilien und Nachtkerzenblüten lassen sich wunderbar füllen. Einfach mit der Rückseite eines Teelöffels zum Beispiel mit Frischkäse, Hummus oder auch Bärlauchhummus füllen. Dressingvariante: 2 EL Tahin, 4 EL Biozitrone, 1 EL Wildpflanzen- oder Ahornsirup, 1/2 geriebene Knoblauchzehe und 1 EL Sojasoße verrühren.“

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten

## Grüne Wildkräuterknödel mit Parmesan

ZUTATEN 4 Personen

- › 150 g Knödelbrot (alternativ altbackenes Weißbrot oder Brötchen)
- › 2 Eier
- › 100–150 ml Milch (je nachdem wie trocken das Brot ist, ggf. etwas mehr)
- › 1 Zwiebel
- › 1 Knoblauchzehe
- › 2–3 EL Butter
- › 300 g Wildkräuter pur oder gemischt (siehe Tipps)
- › 150 g geriebener Parmesan (nach Bedarf etwas mehr)
- › 3 EL Semmelbrösel
- › etwas frisch geriebene Muskatnuss
- › etwas Mehl zum Bemehlen
- › 10 Salbeiblätter
- › 2 EL Olivenöl
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Für die Knödel das Brot fein würfeln und in eine Schüssel geben. Die Eier mit 100 ml Milch verquirlen, über die Brotwürfel gießen und 5–10 Minuten einweichen. Falls die Brotwürfel nicht genug durchgezogen sind, die restliche Milch dazugeben.

**2** In der Zwischenzeit Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln, in 1 EL Butter dünsten und abkühlen lassen. Wildkräuter waschen, von harten Stielen befreien und 1–2 Minuten in kochendem Wasser blanchieren. Mit einer Schaumkelle herausheben, in ein Sieb geben, gut abtropfen lassen, fest ausdrücken und grob hacken.

**3** Zwiebelmischung und gehackte Wildkräuter zum eingeweichten Brot geben. 100 g Parmesan, 2 EL Semmelbrösel, etwas Salz, Pfeffer und Muskat dazugeben, alles vermengen und mit angefeuchteten Händen einen kleinen Probekloß formen. Diesen in einem Topf in siedendem Salzwasser einige Minuten ziehen lassen, bis er nach oben steigt. Herausheben, probieren und die Knödelmasse ggf. nachwürzen. Falls der Teig zu weich ist und zerfällt, die restlichen Semmelbrösel einarbeiten. Falls er zu hart ist, noch etwas geriebenen Parmesan und 1 EL Milch hinzufügen.

**4** Mit leicht angefeuchteten Händen Knödel formen und auf ein leicht



Grüne Wildkräuterknödel mit Parmesan

bemehltes Brett legen. Die Knödel im siedenden Salzwasser in 8–12 Minuten gar ziehen lassen, das Wasser darf nicht sprudelnd kochen.

**5** Inzwischen für das Topping Salbeiblätter waschen und trocken tupfen. Übrige Butter und Öl in einer Pfanne erhitzen und kurz vor dem Anrichten die Salbeiblätter darin knusprig anbraten (Vorsicht, sie dürfen nicht zu dunkel werden, denn sonst werden sie bitter).

**6** Die Knödel mit einer Schaumkelle herausheben und kurz abtropfen lassen, dann auf Teller verteilen, mit der Salbeibutter beträufeln und die Salbeiblätter darauf verteilen. Das Gericht mit

dem übrigen geriebenen Parmesan bestreuen und sofort servieren.

**TIPPS VON MARTINA MERZ:** „Sie können die Wildkräuterknödel als warme Vorspeise für 4 Personen oder als Hauptgericht für 2 Personen servieren. Die Knödel sind aber auch gut als Beilage oder in einer Suppe geeignet. Gekocht lassen sie sich hervorragend einfrieren. Es lohnt sich also, gleich die doppelte Menge zuzubereiten. Am besten geeignete Kräuter sind Brennesselspitzen, Melde, Bärlauch, Giersch, Wiesenbärenklau, Franzosenkraut und Dost.“

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

Mitmachen  
& tolle Preise  
gewinnen!

# GENUSSRÄTSEL

flink, wendig, beweglich	↓	Hautfärbung	↓	Vorsilbe: klein	↓	nestfliegend (Vogel)	↓	Disney Comic-Figur	↓	Mandelentzündung
sommerliche Kochstelle	→					nicht mit	→		○ 1	
elektrisch geladenes Teilchen	→			Handelsbrauch, Gewohnheit	○ 2			Speisefisch		ital. Stadt (Schinken)
→	○ 8					Cocktail mit Ei	→	○ 5		↓
Unterkunft	schweiz.-franz. Strom		chines. Kochtopf	Staat in Südamerika	→					○ 7
→	↓	○ 4	↓	Deck-schicht		Arbeitspeicher (EDV)	engl.: Auto	→		
Flugzeugbesatzung		Gaststättenangestellter	→				Gem. Erdöl export. Länder			Urgrund des Seins (chin. Philos.)
→					Stadt in Norditalien	○ 9				
bayr.: Klößchen		indianische Gottheit	gewissenloser Mensch	→				Gegenteil von links		biblische Gestalt
Geschäftsart (Tante...-Laden)	→				Rückenpartie	griech. Liebesgott	→			○ 6
Männername	kostbar, erlesen		Zucker-glasur	→						Chiffrier-schlüssel
→	○ 11		↓	Gespens-tertreiben		griech.: Luft	Abk.: Kubik-zentimeter	→		
Soße zum Eintunken (engl.)	→			Tortilla-Chips	→					
musikali-sches Übungs-stück	→				○ 3		Kfz.-Z.: Torgau, Delitzsch, Oschatz	○ 10		
Öffnung auf Schiffen	→			Hülsen-frucht (Mz.)	→					

© RateFUX 2021-249-004

## LÖSUNGSWORT

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



### Gewinnen Sie 10 x 1 Buch von Alexander Herrmann

In seinem Kochbuch „Weil's einfach gesünder ist. Über 70 geniale Genuss-Rezepte von Frühstück bis Abendessen“ (**Dorling Kindersley Verlag, 24,95 Euro**) beweist Starkoch Alexander Herrmann, dass man auch im Alltag eine gesunde Ernährungsweise mit großen Geschmackserlebnissen verbinden kann, wenn man die besten Produkte verwendet und ein paar einfache Tricks beachtet. Neben Rezepten für jede Tageszeit finden Sie Antworten auf die wichtigsten Ernährungsfragen sowie eine praktische Sammlung der Lebensmittel, die die Gesundheit positiv beeinflussen können. Wir verlosen 10 Exemplare des 224 Seiten umfassenden Buchs. Teilnahme unter [www.landgenuss-magazin.de/Verlosung](http://www.landgenuss-magazin.de/Verlosung). Teilnahmeschluss ist der 24.6.2022. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

# Alltagswissen

## Gibt es eine Midlife-Crisis?

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



### DR. STUART FARRIMOND

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

### REDAKTIONSTIPP

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



### Der Tiefpunkt in der Lebensmitte

Sicherlich kennen Sie das auch. Im Bekanntenkreis hat sich – Achtung, es folgt ein stereotypes Bild – ein Mann Mitte 40 einen schnittigen Sportwagen gekauft und braust damit nun mit röhrendem Motor durch die Gegend. Klassische Antwort auf solches Verhalten: Ach, der hat eine Midlife-Crisis. Doch was ist dran an der Theorie?

#### 1 Die Theorie

Ein Psychologe stellte einst die These auf, dass Genies wie Mozart mit Mitte 30 an einer kreativen Blockade litten. Dieses Konzept wurde im Laufe der Zeit auf impulsive Männer mittleren Alters übertragen. In der Theorie kommt etwa zur Lebensmitte der Zeitpunkt, an dem der Mensch durch innere Blockaden zu expressiven Handlungen angeleitet wird.

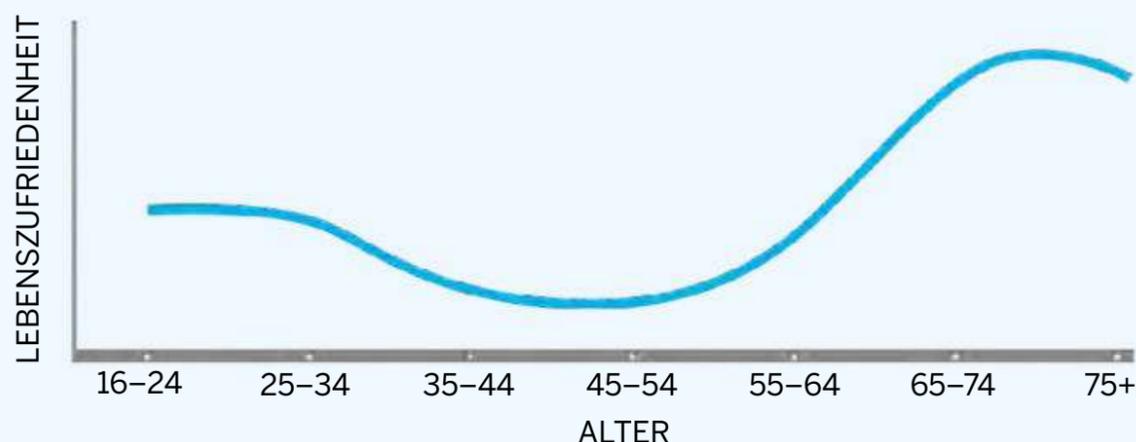
#### 2 Die Praxis

Bei näherem Hinsehen zeigt sich, dass es kein auffällig unverantwortliches Verhalten um die 40 oder 50 gibt. Der Mensch ist das ganze Leben damit befasst, Entscheidungen zu treffen. Dazu gehören gute ebenso wie schlechte. In den mittleren Lebensjahren scheint die Qualität der Herausforderungen besonders intensiv zu sein. Der Stress und die Verantwortung, die diese Lebensphase mit sich bringt, können dann schließlich zu einem Mangel an Lebenszufrieden-

heit führen. Dieser Mangel resultiert unter anderem daraus, dass die Lebensmitte eine Zeit der Bestandsaufnahme ist, in der wir feststellen müssen, dass sich niemals alle unsere Lebensträume und Hoffnungen erfüllen lassen.

#### 3 Der Ausblick

Auch wenn es durch diese Bestandsaufnahme zu einer eingetrübten Lebenszufriedenheit in der Mitte des Lebens kommen kann, so gibt es dennoch Licht am Ende des Tunnels. Denn die Zufriedenheit steigt in höherem Alter wieder an. In der ersten Lebenshälfte nimmt die Zufriedenheit ab, während die Verantwortung steigt. Ausbildung, Jobeinstieg, Familiengründung und die Vereinbarung von Job und Familie halten viele Herausforderungen bereit. Ab der Lebensmitte steigt die Zufriedenheit bei sinkender Verantwortung wieder an. In der Folge sind viele Menschen mit Anfang 70 am glücklichsten.



„LandGenuss“ ist eine Publikation aus dem Hause falkemedia.

**Verlag**

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

**Herausgeber**

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

**Chefredakteurin**

Amelie Flum (a.flum@falkemedia.de)

**Redaktion** (redaktion@landgenuss-magazin.de)

Henriette Wöfl, Janika Ewers, Marion Feldhaus,  
Ronja Bardenhagen, Nicole Neumann, Bruntje Thielke,  
Nicole Benke, Hanna Schliemann

**Rezeptservice** (rezeptservice@falkemedia.de)

**Fotografen dieser Ausgabe**

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

**Grafik und Bildbearbeitung**

Katharina Rudy, Nele Witt, Jasmin Gäding, Sara Wegner

**Schlusslektorat**

Gabi Hagedorn

**Abonnementbetreuung**

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

**Mitglied der Geschäftsleitung & Leitung Marketing**

Wolfgang Pohl (w.pohl@falkemedia.de)

**Anzeigenleitung**

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

**Anzeigendisposition**

Dörte Schröder (d.schroeder@falkemedia.de)

**Mediaberatung**

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

**Anzeigenpreise**

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

**Produktionsmanagement/Druck**

impress GmbH, www.glatzgroup.de/impress

**Vertrieb**

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

**Vertriebsleitung**

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

**Bezugsmöglichkeiten**

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

**Einzelpreis: 5,50 Euro****Jahresabonnement: 39,90 Euro**

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

**Manuskripteinreichung**

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

**Urheberrecht**

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

**Haftungsausschluss**

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

**Datenschutz**

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

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

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

# VORSCHAU

Die nächste Ausgabe von LandGenuss  
erscheint am 7.7.2022



## Quiches und Flammkuchen – einfach gut!

An heißen Sommertagen stehen wir nicht gern lange in der Küche, sondern verbringen unsere Zeit lieber im Grünen. Da kommen herzhaftes Backwerk genau richtig. Der Teig lässt sich sehr gut vorbereiten, dann nach Belieben füllen oder belegen, und wenn alles im Ofen zur Höchstform aufläuft, gönnen wir uns noch einen Moment auf der Terrasse in der Sonne.



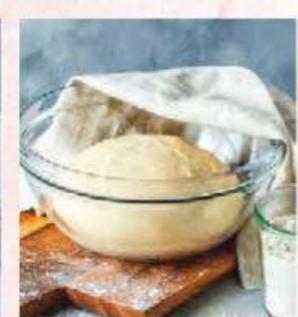
## Die besten Frikadellen

Ob aus der Pfanne oder aus dem Backofen, Frikadellen sind ein wandelbares Alltagsgericht. Freuen Sie sich auf herrlich saftige Buletten aus verschiedenen Fleischsorten mit tollen Beilagen.



## Süße Kirschliebinger

Feine Küchlein, Getränke und mehr mit pflückfrischen Kirschen sind für uns der Inbegriff von Sommerglück. Lassen auch Sie sich von der Vielfalt des Steinobsts überraschen!



# Lieben selbst gemacht

Gesunde Basiszutaten aus dem Thermomix®



## mein ZauberTopfClub



WWW.ZAUBERTOPF-CLUB.DE - JETZT 1 MONAT KOSTENLOS TESTEN!



Haben Sie Fragen  
zu Staatl. Fachingen?  
0800 - 100 81 56  
(gebührenfrei)

# Natürlich besser leben.



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



Das Wasser. Seit 1742.



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