

82
Rezepte

REZEPTE pur

LECKER · PREISWERT · SCHNELL

82

Kochen ohne Stress!

Rezepte für 1,80€

Gefüllte Frikadellen im Speckmantel mit Senfrahm

2,50 €



0,40 €

Lieblinge auf der Kaffeetafel
Feine Cremeschnitten



1,30 €

Preiswert und superlecker
Erbsensuppe mit Fetawürfeln

Die besten

Pfannen-Hits

4-Wochen-Planer für den ganzen Monat

Nudelauflauf mit Fleischwurst



2,30 €

Hähnchenkeulen auf Gemüse



2,50 €

Brokkoli-Quiche mit Pute



2,00 €

Saftiger Schweine-Krustenbraten



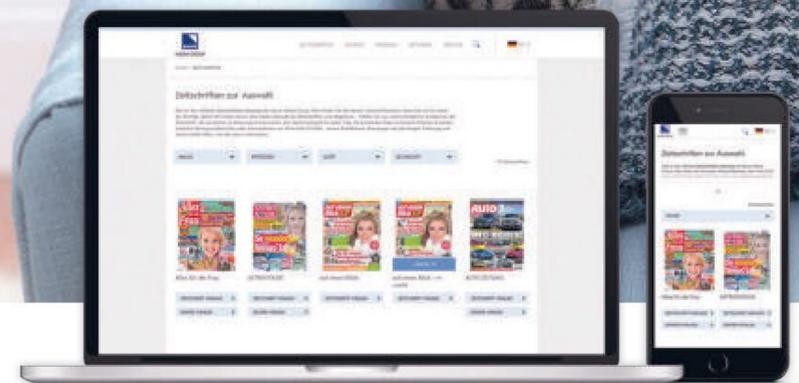
2,70 €

FÜR ALLE, DIE ZEITSCHRIFTEN LIEBEN.

PROFITIEREN SIE VON DEN VORTEILEN
UNSERES ABO-SHOPS:

- ✓ über 100 Zeitschriften und ePaper
- ✓ mehr als 350 Prämien-Highlights
- ✓ gratis Zugang zu unseren Vorteilswelten

WWW.BAUER-PLUS.DE



**WE THINK
POPULAR.**



BAUER
MEDIA GROUP

Liebe Leserinnen und Leser,



Pfannengerichte sind unkompliziert und wunderbar vielseitig. Ob mit Fleisch oder mal vegetarisch, bei unseren köstlichen Ideen ab Seite 4 finden Sie garantiert Ihren Favoriten! Und auch die Rezepte für feine Cremeschnitten ab Seite 26 sollten Sie sich nicht entgehen lassen!

Ihre **Kreske Wolff**
Ressortleitung Rezepte pur



WOCHENPLANER
Für jeden Tag



AUS 4 MACH 1

KOCH-IDEEN FÜR DEN FEBRUAR

Leckeres aus der Pfanne 4

WOCHENPLANER

1. WOCHE	11
2. WOCHE	15
3. WOCHE	19
4. WOCHE	23

SO MACHT BACKEN SPASS

Cremige Schnitten	26
Backschule: Apfel-Rosenkuchen	32

FAVORIT DES MONATS 33

20-MINUTEN-TURBO-KÜCHE 34

DAS SCHNELLE MENÜ 38

AUS 4 MACH 1

Einfach köstlich kochen 42

IDEEN ZUM ABENDBROT 48

Küchen-Journal 14

4 Mal anders: Fast Food 22

Register 50

Vorschau, Impressum 51

KOCH-IDEEN FÜR DEN FEBRUAR AUS DER PFANNE, FERTIG, LOS!

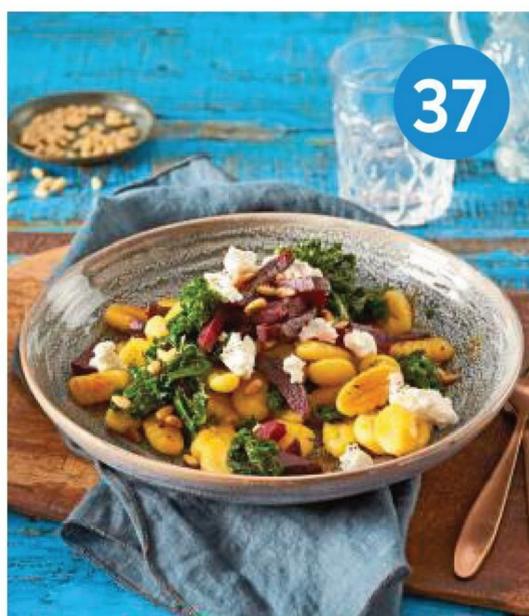
Von knusprigen Mett-Schnitzeln mit Salat bis zum herzhaften Nudelgröstl mit Kabanossi – diese Schlemmereien schmecken der ganzen Familie!



WICHTIGE ABO-INFO: Aufgrund gestiegener Preise wird der Copypreis von „Rezepte Pur“ ab Ausgabe 02/2023 auf 1,80 € pro Heft erhöht.



SO MACHT BACKEN SPASS
Luftige Cremeschnitten für Genießer



TURBO-KÜCHE
Schnell und einfach

WEGWEISER DURCHS HEFT:

LEICHT Gerichte unter 400 Kalorien	VEGGIE Gerichte ohne Fleisch	SCHNELL Gerichte fertig in 30 Minuten
KINDER Schmeckt den Kleinen	FÜR GÄSTE Gerichte für die Party	

Rezepte pur im Abo:
Telefon: 040/32901616
Mo.–Fr. 8–20 Uhr; Sa. 9–14 Uhr;
0,20 € pro Anruf aus dem dt. Festnetz,
Mobilfunk max. 0,60 € pro Anruf.

Aus der Pfanne

Heute soll es ganz einfach gehen, aber trotzdem richtig gut schmecken? Dann sind diese vielfältigen Schlemmereien mit herrlich würzigem Fleisch, Kartoffeln, Nudeln, Reis und buntem Gemüse die perfekte Wahl!



TIPP: Leckere Variation – statt Kasseler können Sie auch 400 g Rinder-Minutensteaks in Streifen schneiden und in heißem Öl unter Wenden ca. 5 Minuten braten.

Kartoffel-Pfanne **2,50 €**

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 500 g Kartoffeln • Salz
- 1 Zucchini • 100 g Kirschtomaten • 2 Zwiebeln
- 7 Stiele Majoran • 300 g ausgelöstes Kasselerkotelett
- 3 EL Öl • 75 ml trockener Weißwein • 1 EL Weißweinessig
- 150 g Schlagsahne
- 2 EL körniger Senf • Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1 Kartoffeln gründlich waschen und in Salzwasser ca. 15 Minuten kochen. Abgießen und in grobe Stücke schneiden. Zucchini putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Kirschtomaten waschen, halbieren. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Majoranblättchen von den Stielen zupfen. Kasseler waschen, trocken tupfen und würfeln.

2 1 EL Öl erhitzen. Die Hälfte der Zwiebelwürfel darin andünsten. Mit Wein ablöschen, aufkochen und kurz einköcheln. Weinessig, Sahne und Senf einrühren. Die Soße mit Salz und Pfeffer würzen.

3 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Kasselerwürfel darin unter Wenden ca. 5 Minuten anbraten. Kasselerwürfel aus der Pfanne nehmen.

4 Kartoffeln im heißen Bratöl unter Wenden ca. 10 Minuten braten. Ca. 3 Minuten vor Ende der Bratzeit Zucchini- und übrige Zwiebelwürfel hinzufügen, andünsten. Kasseler, Tomaten und Majoran unterheben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffel-Pfanne anrichten. Senfsoße dazu reichen.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 1 Stunde. Pro Portion: ca. 430 kcal; E 21 g, F 26 g, KH 24 g



Schnitzel mit Bohnen **2,30 €**

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 1 kg Kartoffeln • 150 g tiefgefrorene grüne Bohnen
- Salz • 2 Zwiebeln • 1 Dose (425 ml) weiße Bohnen
- 5 EL Öl • 4 Schweineschnitzel (à ca. 150 g) • Pfeffer • 200 g Schlagsahne • 1 EL Butter
- 4 Eier (Größe M) • evtl. Petersilie zum Garnieren

ZUBEREITUNG:

1 Kartoffeln in Wasser ca. 20 Minuten kochen. Grüne Bohnen in Salzwasser 5–10 Minuten kochen. Zwiebeln schälen. Hälfte Zwiebeln würfeln. Übrige Zwiebeln in feine Ringe schneiden. Grüne Bohnen abgießen. Weiße Bohnen abtropfen lassen. Die Kartoffeln abgießen und abkühlen lassen.

2 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Schweineschnitzel darin von jeder Seite 3–4 Minuten braten.

Mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen und warm stellen. Zwiebelwürfel im heißen Bratöl andünsten. Mit Sahne ablöschen, aufkochen. Bohnensorten zufügen und erhitzen. Würzen.

3 Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. 2 EL Öl im Bratöl erhitzen. Kartoffelscheiben darin unter Wenden ca. 5 Minuten braten. Zwiebelringe zufügen und andünsten. Würzen. Herausnehmen.

4 Butter im Bratöl erhitzen. Eier darin zu Spiegeleiern braten. Die Bratkartoffeln, Bohnen, Schnitzel und Spiegeleier auf Tellern anrichten. Evtl. mit Petersilie garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 50 Minuten. Pro Portion: ca. 850 kcal; E 57 g, F 41 g, KH 69 g

Remoulade

Diese 4 köstlichen Soßen sind die perfekten Begleiter zu herzhaften Fleischgerichten. Sollten Sie unbedingt probieren!

MIT KAPERN UND SENF

5 Stiele Dill, 20 g Kapern (Glas), 125 g Salat-Mayonnaise, 100 g Joghurt, 1 TL Senf



MIT CHILI UND INGWER

20 g Ingwerknolle, 6 Stiele Koriander, 1 rote Chilischote, 125 g Salat-Mayonnaise, 100 g Joghurt



MIT LIMETTE UND GURKE

1 Zwiebel, ½ Salatgurke, 1 Beet Kresse, Saft von 1 Limette, 125 g Salat-Mayonnaise, 100 g Joghurt



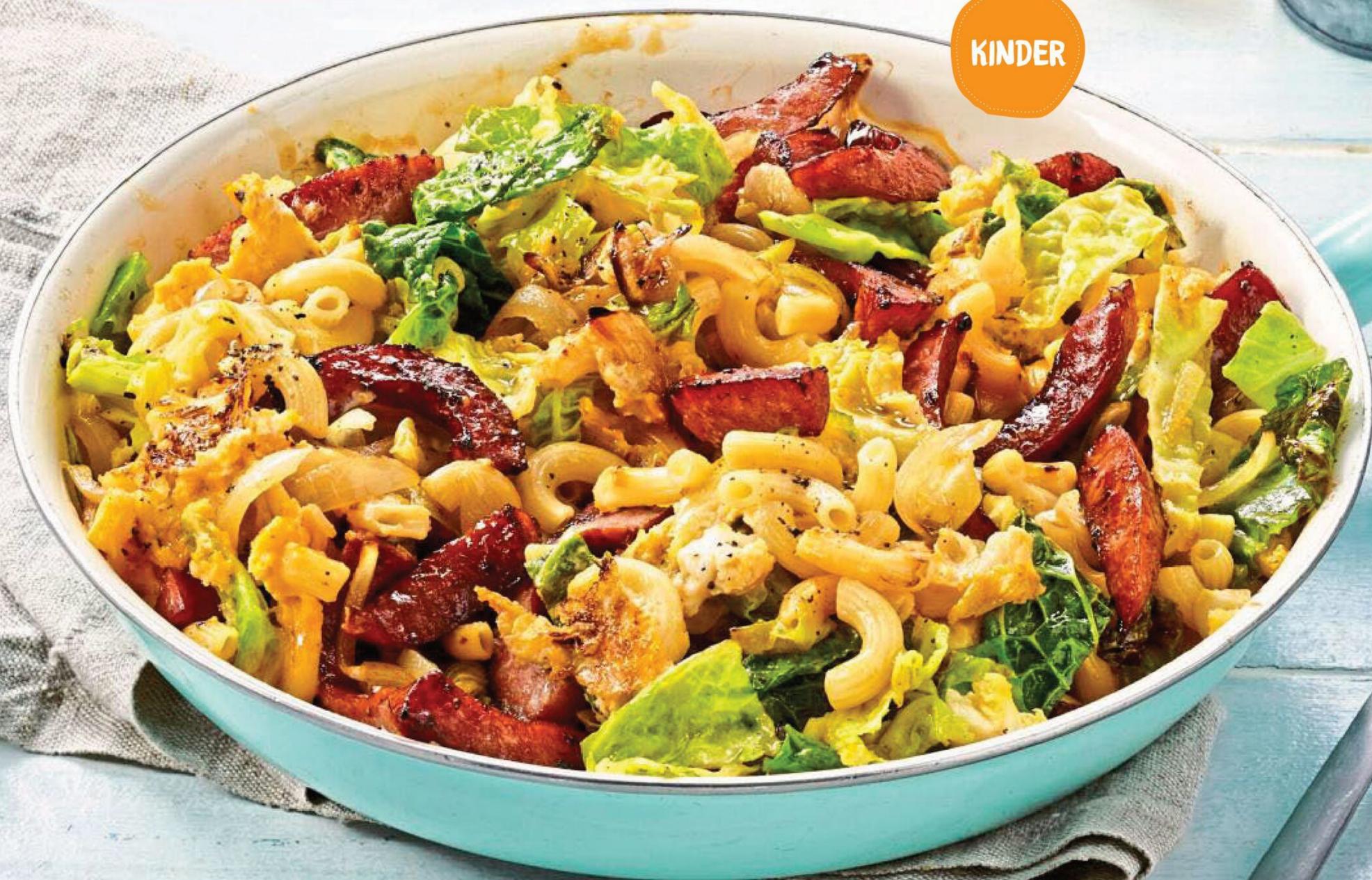
MIT TOMATE UND BASILIKUM

100 g getrocknete Tomaten in Öl, 2 Lauchzwiebeln, 3 Stiele Basilikum, 125 g Salat-Mayonnaise, 100 g Joghurt



TIPP: 4 Schalotten würfeln. In 1 EL Öl andünsten. 8 EL Obstessig und 8 EL Öl unterrühren. Würzen. 500 g Kirschtomaten waschen, halbieren. Mit der Vinaigrette mischen. Den Salat dazu reichen.

KINDER



Nudelgröstl mit Kabanossi **2,30 €**

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

• 250 g Nudeln (z.B. Hörnchennudeln) • Salz • ½ Wirsing (ca. 500 g) • 2 Zwiebeln • 300 g Kabanossi • 3 EL Öl • Pfeffer • geriebene Muskatnuss • 6 Eier (Größe M) • grober Pfeffer zum Bestreuen

ZUBEREITUNG:

1 Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten. Den

Wirsing putzen, waschen und in grobe Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Kabanossi in dicke Streifen schneiden.

2 Öl in einer Pfanne erhitzen. Kabanossi darin knusprig auslassen. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

3 Zwiebelstreifen und die Wirsingstreifen in das

heiße Bratöl geben und unter Wenden ca. 5 Minuten goldbraun braten. Die Wirsing-Zwiebel-Mischung mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss würzen.

4 Die Nudeln in ein Sieb gießen und gut abtropfen lassen. Nudeln unter die Wirsing-Zwiebel-Mischung heben. Die Kabanossistreifen zufügen und unter die Nudel-Wirsing-Mischung heben.

Eier verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Verquirlte Eier über die Nudel-Wirsing-Kabanossi-Mischung gießen und ca. 2 Minuten stocken lassen. Das Nudelgröstl gut durchmischen und anrichten. Mit grobem Pfeffer bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 45 Minuten. Pro Portion: ca. 670 kcal; E 37 g, F 35 g, KH 47 g

Kasseler-Spitzkohl-Pfanne **2,50 €**

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 200 g Möhren • 1 Spitzkohl (ca. 500 g) • 3 ausgelöste Kasselerkoteletts (à ca. 200 g)
- 2 EL Öl • 200 g Schlagsahne
- 1 Apfel (ca. 200 g) • 2 EL grober Senf • Salz • Pfeffer
- 2-3 Stiele Petersilie

ZUBEREITUNG:

- 1** Möhren schälen, längs halbieren und in feine Scheiben schneiden. Spitzkohl putzen, vierteln und den Strunk entfernen. Die Kohlviertel nochmals längs halbieren und in Stücke schneiden. Kasselerkoteletts waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden.
- 2** Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Kasselerwürfel darin unter Wenden ca. 3 Minuten goldbraun braten. Möhrenscheiben

zufügen und andünsten. Spitzkohl zufügen. Mit Schlagsahne ablöschen und aufkochen. Zugedeckt 4-5 Minuten köcheln.

- 3** Apfel waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Apfelviertel längs halbieren und in kleine Stücke schneiden. Die Apfelstücke unter die Kasseler-Kohl-Mischung heben. Senf unterrühren. Ca. 1 Minute schmoren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4** Petersilienblätter von den Stielen zupfen und grob hacken. Kasseler-Spitzkohl-Pfanne anrichten, mit der gehackten Petersilie bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 25 Minuten. Pro Portion: ca. 500 kcal; E 36 g, F 34 g, KH 12 g



SCHNELL



Mett-Schnitzel mit Salat **2,00 €**

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- ca. 200 g Graubrot
- 350-400 g Mett • 1 Ei (Größe M)
- Salz • Pfeffer • 2 EL Mehl
- 100 g Semmelbrösel • 4-5 EL Öl
- 1 Eisbergsalat • 1-2 Möhren
- 2 EL heller Balsamico-Essig
- 1 TL Senf • 1 Prise Zucker
- 2-3 Stiele Petersilie • Zitronenscheiben zum Garnieren

ZUBEREITUNG:

- 1** Graubrot in ca. 6 Scheiben schneiden. Das Mett gleichmäßig auf die Brotscheiben streichen. Ei verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die bestrichenen Brote mit der Mettseite erst in Mehl, dann in verquirltes Ei und zum Schluss in Semmelbrösel legen.
- 2** 2-3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Brote zuerst mit der Mettseite in das heiße Öl legen und goldbraun

braten. Dann vorsichtig wenden und die Brotseite kurz rösten. Die Mett-Schnitzel aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

- 3** Eisbergsalat putzen, waschen und in Streifen schneiden. Möhren schälen und fein raspeln. Essig, Senf, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker verrühren. 2 EL Öl unterrühren. Salatstreifen, Möhrenraspel und Vinaigrette vermengen.

- 4** Petersilienblättchen von den Stielen zupfen, grob hacken. Mett-Schnitzel und Salat auf Tellern anrichten. Salat mit gehackter Petersilie bestreuen. Die Mett-Schnitzel mit den Zitronenscheiben garnieren, servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 30 Minuten. Pro Portion: ca. 560 kcal; E 22 g, F 35 g, KH 36 g

Nudel-Schinken-Pfanne **2,30 €**

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 400 g Nudeln (z.B. Makkaroni)
- Salz • 3 Möhren • 1 Zucchini
- 3 Lauchzwiebeln • 150 g gekochter Schinken • 3 EL Öl
- 200 g Schlagsahne • 30 ml Sojasoße • 4 Eier (Größe M)
- Pfeffer • grober Pfeffer
- evtl. Petersilie zum Garnieren

ZUBEREITUNG:

1 Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungs-

anweisung zubereiten. Inzwischen die Möhren schälen, halbieren und in grobe Scheiben schneiden. Möhren in kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten garen. Abgießen und abschrecken. Nudeln in ein Sieb gießen und gut abtropfen lassen.

2 Zucchini und Lauchzwiebeln putzen und waschen. Zucchini längs halbieren und

in dicke Scheiben schneiden. Die Lauchzwiebeln in Stücke schneiden und den gekochten Schinken klein würfeln.

3 Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Zucchinischeiben, Lauchzwiebelstücke und Möhren darin andünsten. Nudeln und Schinkenwürfel zufügen, anbraten.

4 Sahne, Sojasoße und Eier verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eiersahne

gleichmäßig über die Nudel-Schinken-Mischung verteilen und zugedeckt bei schwacher Hitze stocken lassen. Nudel-Schinken-Pfanne anrichten und mit grobem Pfeffer bestreuen. Evtl. mit Petersilie garnieren und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 40 Minuten. Pro Portion: ca. 590 kcal; E 25 g, F 36 g, KH 39 g

KINDER



TIPP: Nudelmischung in einer ofenfesten Pfanne zubereiten. 30 g Butter und 50 g Semmelbrösel mischen, darüberstreuen. Im Ofen bei 200°C kurz überbacken.

Gefüllte Frikadellen **2,50 €**

ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN:

- 1 Blumenkohl • Salz • 1 Laugenbrötchen (ca. 90 g) • 2 Zwiebeln
- 750 g gemischtes Hackfleisch
- 1 Ei (Größe M) • Pfeffer
- 9 Scheiben Bacon • 3 EL Öl
- 75 g Gouda (Stück) • 600 ml Gemüsebrühe • 100 g Schlagsahne
- 2 EL Senf • evtl. Petersilie zum Bestreuen • Backpapier

ZUBEREITUNG:

- 1** Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. In kochendem Salzwasser 8–10 Minuten garen. Laugenbrötchen einweichen. Zwiebeln schälen, würfeln.
- 2** Kohlröschen abgießen. Hack, Hälfte Zwiebeln, Ei und ausgedrücktes Brötchen verkneten. Würzen. Aus der Hackmasse ca. 9 Frikadellen formen, dabei mittig je ein Blumenkohlröschen einarbeiten.

ten. Bällchen je mit 1 Scheibe Bacon fest umwickeln.

- 3** Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Bällchen darin rundherum ca. 8 Minuten braten. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Im heißen Ofen bei 180°C ca. 15 Minuten backen.

- 4** Käse reiben. Restliche Zwiebeln und übrigen Blumenkohl im Bratöl andünsten. Brühe und Sahne zugießen, aufkochen. Senf und Käse unterrühren. Die Soße pürieren und würzen.

- 5** Frikadellen und Soße anrichten. Evtl. mit Petersilie bestreuen. Dazu schmecken Schupfnudeln.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 1 Stunde. Pro Portion: ca. 800 kcal; E 41 g, F 54 g, KH 36 g

TITEL-REZEPT



Wenn die Schulter tierisch schmerzt.

Nimm Ibu – aus der Tube.

Bei entzündungsbedingten Rücken- und Gelenkschmerzen zur äußerlichen Anwendung.



So wirksam wie Tabletten.**
Aber besser verträglich.



* IMS, dataview: Umsatz Apotheke MAT 10/2022

** 3 x täglich Ibuprofen Schmerzgel (5%) im Vergleich zu 3 x täglich 400 mg Ibuprofen-Tabletten bei akuten Weichteilverletzungen.

doc® Ibuprofen Schmerzgel. Gel. Wirkstoff: Ibuprofen. Anwendungsgebiete: Zur alleinigen oder unterstützenden äußerlichen Behandlung bei Schwellungen bzw. Entzündung der gelenknahen Weichteile (z. B. Schleimbeutel, Sehnen, Sehnencheiden, Bänder und Gelenkkapsel), Sport- und Unfallverletzungen wie Prellungen, Verstauchungen, Zerrungen. Enthält u. a. Benzylalkohol, Benzylbenzoat, Citral, Citronellol, Cumarin, Eugenol, Farnesol, Geraniol, D-Limonen und Linalool. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand 07/2021

Hähnchen-Schupfnudel-Pfanne **2,50 €**

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 2 rote Zwiebeln • 4 Stiele Petersilie
- 500 g Hähnchenfilet
- 2 EL Öl • Salz • Pfeffer • 100 ml Gemüsebrühe • 200 g Schlagsahne
- 250 g Doppelrahmfrischkäse
- 1 Packung (500 g) frische Schupfnudeln (Kühlregal)
- 300 g tiefgefrorene Erbsen
- 1-2 EL Zitronensaft

ZUBEREITUNG:

- 1** Zwiebeln schälen und in dünne Spalten schneiden. Petersilienblättchen von den Stielen zupfen und in feine Streifen schneiden. Hähnchenfilets trocken tupfen und in Streifen schneiden.
- 2** 1 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Hähnchenstreifen darin rundherum 3-4 Minuten braten. Zwiebelspalten zufügen und andünsten. Die Hähnchenstreifen mit Salz und Pfeffer würzen.

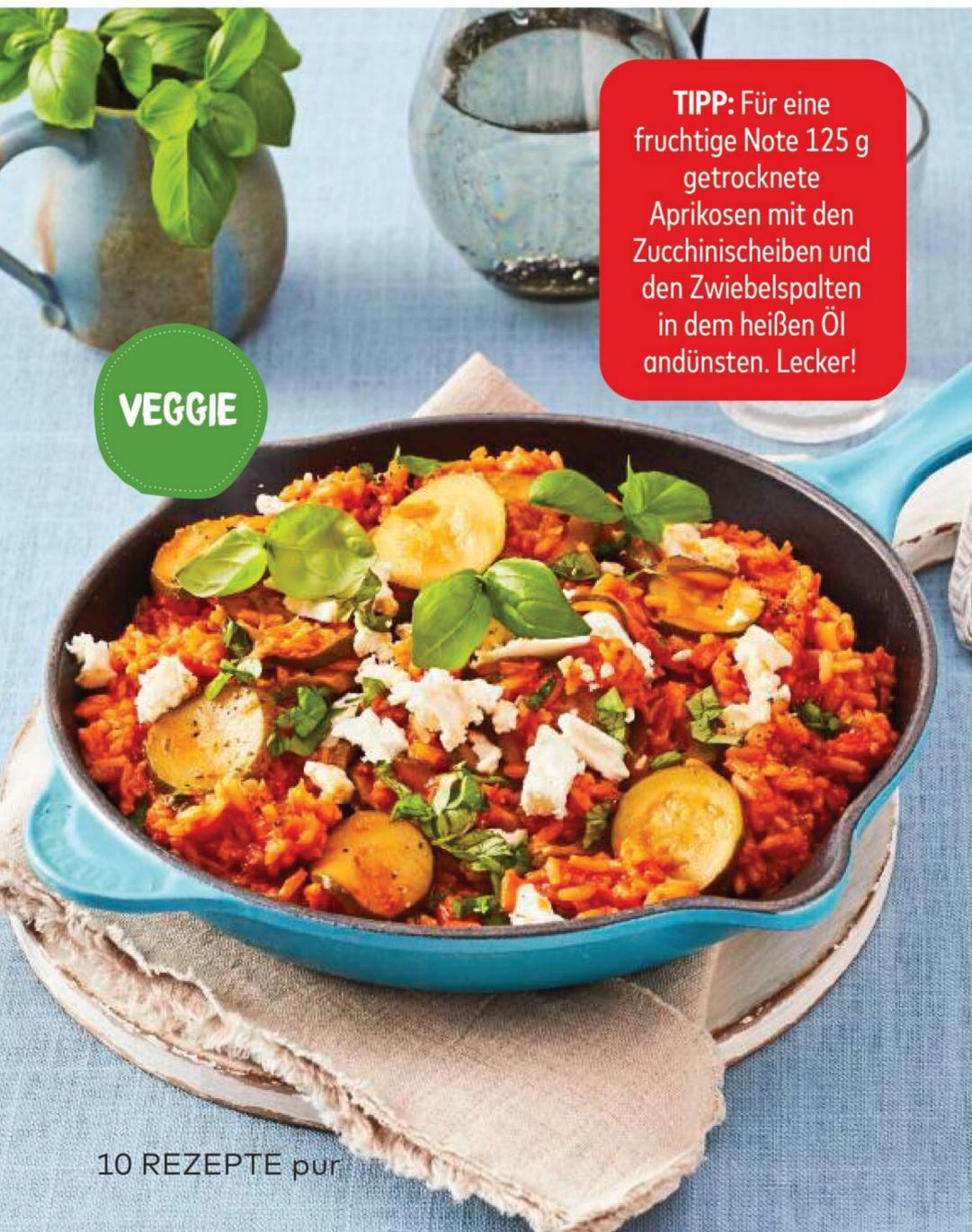
3 Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen. Sahne zugießen. Frischkäse einrühren, nochmals aufkochen. 3/4 Petersilienstreifen unter die Soße rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Hähnchenstreifen und Zwiebeln aus der Pfanne nehmen. 1 EL Öl im Bratöl erhitzen. Schupfnudeln darin unter Wenden goldbraun braten. Hähnchenstreifen, Zwiebeln und Soße zufügen. Erbsen unterheben. Aufkochen und ca. 1-2 Minuten köcheln.

5 Hähnchen-Schupfnudel-Pfanne mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit übrigen Petersilienstreifen bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 30 Minuten. Pro Portion: ca. 718 kcal; E 30 g, F 39 g, KH 66 g



TIPP: Für eine fruchtige Note 125 g getrocknete Aprikosen mit den Zucchinischeiben und den Zwiebelspalten in dem heißen Öl andünsten. Lecker!

VEGGIE

Zucchini-Reis-Pfanne **2,20 €**

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 2 Zucchini • 1 Zwiebel
- 2 EL Öl • 200 g Langkornreis
- 3 EL Tomatenmark • 600 ml Gemüsebrühe • 200 g Feta
- Salz • Pfeffer • 1 Bund Basilikum

ZUBEREITUNG:

1 Zucchini putzen, waschen und in feine Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in Spalten schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zucchinischeiben und Zwiebelspalten darin unter Wenden andünsten.

2 Reis zu der Zucchini-Zwiebel-Mischung geben und unter Rühren anschwitzen. Tomatenmark zufügen und ebenfalls anschwitzen. Mit Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen und ca. 20 Minuten köcheln. Zucchini-Reis-Mischung dabei gelegentlich umrühren.

3 Feta grob zerbröseln und, bis auf einige Fetabrösel zum Bestreuen, unter die Zucchini-Reis-Mischung heben. Zucchini-Reis-Pfanne kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Die Basilikumblättchen von den Stielen zupfen und, bis auf einige Blättchen zum Garnieren, fein hacken. Das gehackte Basilikum unter die Zucchini-Reis-Pfanne heben.

5 Die Zucchini-Reis-Pfanne anrichten. Mit den restlichen Fetabröseln bestreuen und mit den restlichen Basilikumblättchen garniert servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 30 Minuten. Pro Portion: ca. 350 kcal; E 14 g, F 15 g, KH 36 g



SAMSTAG

Schoko-Vanille-Grießauflauf

1,80 €

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 100 g Zartbitterschokolade
- 650 ml Milch • 1 Päckchen Vanillezucker • 75 g Hartweizengrieß
- 4 Eier (Größe M) • 5 EL Zucker
- je 1 EL Kakao und Puderzucker
- Fett und Zucker für die Form

ZUBEREITUNG:

1 Schokolade hacken, schmelzen. Milch und Vanillezucker aufkochen. Grieß einstreuen, aufkochen. Vom Herd nehmen und quellen lassen. Eier trennen. Eigelb in den Grieß rühren. Grieß halbieren, unter Hälfte Grieß die Schokolade rühren.

2 Eiweiß und Zucker steif schlagen. Eischnee halbieren. Hälfte Eischnee unter den Schokogrieß heben. Rest Eischnee unter den hellen Grieß heben.

3 Grießmassen abwechselnd in eine gefettete, mit Zucker ausgestreute ofenfeste Glasform geben, marmorieren. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 25 Minuten backen. Auflauf mit Kakao und Puderzucker bestäuben.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 55 Minuten. Pro Portion: ca. 470 kcal; E 17 g, F 21 g, KH 51 g

TIPP: Für eine herzhaftere Füllung 4 Scheiben gekochten Schinken zusammenklappen, auf eine Hälfte der Steaks legen. Andere Hälften überklappen, feststecken.



FÜR GÄSTE

SONNTAG

Gefüllte Schnitzelchen auf buntem Reis

2,30 €

Cordon bleu ganz einfach: Feta-Lauchzwiebel-Mischung auf das Fleisch geben, umklappen, fertig ist der Genuss!

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 4 Lauchzwiebeln • 3 Stiele Petersilie • 100 g Feta
- Salz • Pfeffer • 1 rote Paprikaschote • 2 EL Öl • 1 EL Tomatenmark • 200 g Expressreis (Kochzeit 10 Minuten)
- 650 ml Gemüsebrühe
- 1 Dose (425 ml) Gemüsemais
- 4 Schmetterlingssteaks (à ca. 100 g) • 20 g Butterschmalz • 50 g Schlagsahne • 8 Holzspießchen

ZUBEREITUNG:

1 Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. 50 g Lauchzwiebeln fein hacken. Petersilien-

blättchen abzupfen und, bis auf etwas zum Garnieren, fein hacken. Feta zerbröckeln. Mit gehackter Petersilie und gehackten Lauchzwiebeln mischen. Würzen.

2 Paprika putzen, waschen und würfeln. Öl erhitzen. Paprikawürfel darin andünsten. Tomatenmark und Reis darin anschwitzen. Mit 500 ml Brühe ablöschen und aufkochen. Zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln. Mais abtropfen und 2–3 Minuten vor Ende der Garzeit mit den Lauchzwiebelringen zum Paprika-Reis geben.

3 Fetamischung auf eine Hälfte der Steaks geben. Andere Hälfte darüberklappen und mit Holzspießchen zustecken. Schmalz erhitzen. Steaks darin unter Wenden anbraten. Mit 150 ml Brühe und Sahne ablöschen, ca. 5 Minuten schmoren. Den Reis mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den Schnitzelchen auf Tellern anrichten. Mit restlicher Petersilie garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 30 Minuten. Pro Portion: ca. 550 kcal; E 32 g, F 22 g, KH 56 g



VEGGIE

MONTAG

Tomaten-Nudeln mit Feta **2,00 €**

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 400 g Spaghetti • Salz
- 75 g eingelegte grüne Oliven ohne Stein (Glas) • 100 g getrocknete Tomaten
- 1-2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel • 2 EL Öl • 2 Gläser (à 420 g) Tomatensoße napoletana mit Basilikum
- Pfeffer • 1 TL Zucker • 2-3 Stiele Basilikum • 100 g Feta

ZUBEREITUNG:

1 Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten. Die Oliven abtropfen lassen und

halbieren. Getrocknete Tomaten in feine Streifen schneiden. Knoblauch und Zwiebel schälen. Zwiebel in feine Würfel schneiden und Knoblauch fein hacken.

2 Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebelwürfel, gehackten Knoblauch und getrocknete Tomaten darin unter Rühren andünsten. Die Oliven zufügen. Alles mit Tomatensoße und 125 ml Wasser ablöschen, aufkochen. Ca. 3 Minuten köcheln. Tomatensoße mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

TIPP: Statt Tomatensoße schmecken zu den Nudeln z.B. auch 2 Gläser (à 190 g) rotes Pesto alla calabrese oder 2 Gläser (à 195 g) grünes „Pesto Basilico Vegan“.

3 Basilikumblättchen von den Stielen zupfen. Feta grob zerbröckeln. Spaghetti in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen. Anschließend die Spaghetti und die Tomatensoße vermengen. Tomaten-Nudeln auf Tellern anrichten und mit den Fetabröseln bestreuen. Mit den Basilikumblättchen garnieren und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 25 Minuten. Pro Portion: ca. 860 kcal; E 22 g, F 45 g, KH 92 g



DIENSTAG

Koteletts mit Möhren **2,30 €**

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 1 Blumenkohl (ca. 750 g) • 4 Möhren
- Salz • Pfeffer • 4 Schweinekoteletts (à ca. 200 g) • 2 EL Öl • 1 Beutel Kartoffelpüree „Das Komplette“
- ½ Bund Schnittlauch • 3 EL Butter
- 2 EL Haselnussblättchen

ZUBEREITUNG:

1 Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden. Vorbereitetes Gemüse zugedeckt in wenig kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen.

2 Koteletts waschen und trocken tupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Koteletts darin von jeder Seite ca. 4 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffelpüree nach Packungsanweisung zubereiten.

3 Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Butter erhitzen. Haselnussblättchen zufügen und schwenken. Blumenkohl und Möhren abgießen, zur Haselnussbutter geben und schwenken.

4 Koteletts, Möhrengemüse und Kartoffelpüree auf Tellern anrichten. Koteletts mit etwas Bratsud beträufeln. Mit Schnittlauch bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 30 Minuten. Pro Portion: ca. 600 kcal; E 51 g, F 34 g, KH 26 g



MITTWOCH

Leberkäse-Rotkohl-Röllchen **2,10 €**

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 400 g frische Spätzle (Kühlregal)
- Salz • 1 Zwiebel • 1 Dose (175 ml) Mandarin-Orangen • 1 EL Butter
- 1 Glas (355 g) Rotkohl • 2 EL Schmand • Pfeffer • 12 Scheiben Leberkäse-Aufschnitt • 250 g Mozzarella • evtl. Petersilie zum Garnieren • Fett für die Form

ZUBEREITUNG:

1 Spätzle in Salzwasser nach Anweisung kochen. Abgießen. Zwiebel schälen, würfeln. Mandarinen abtropfen lassen. Butter erhitzen. Zwiebel darin andünsten. Rotkohl und Mandarinen zufügen, erwärmen. Schmand unterrühren. Würzen.

2 Leberkäsescheiben nebeneinanderlegen. Scheiben je mit ca. 2 EL Rotkohlfüllung belegen. Leberkäsescheiben aufrollen. Röllchen quer halbieren und aufrecht, mit der Schnittfläche nach unten, in eine gefettete Auflaufform setzen. Spätzle dazwischen verteilen.

3 Käse zerzupfen, über den Auflauf streuen. Im heißen Ofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 30 Minuten backen. Evtl. mit Petersilie garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 50 Minuten. Pro Portion: ca. 620 kcal; E 26 g, F 35 g, KH 50 g



DONNERSTAG

Hähnchenkeulen auf Gemüse **2,50 €**

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 4 Hähnchenkeulen (à ca. 220 g)
- Salz • Pfeffer • 90 g Parmesan (Stück) • 1 EL Semmelbrösel
- 800 g Kartoffeln • 2 EL Öl
- 2 Zucchini • 16 Radieschen
- evtl. Thymian zum Bestreuen

ZUBEREITUNG:

1 Keulen würzen. Käse reiben. Käse und Semmelbrösel mischen. Keulen nacheinander darin wenden. Panade leicht andrücken. Keulen auf eine Hälfte eines tiefen Backblechs legen. Im heißen Backofen (E-Herd: 200°C Umluft: 180°C) ca. 1 Stunde backen.

2 Kartoffeln schälen, würfeln und mit 1 EL Öl vermengen. Würzen. Nach ca. 40 Minuten mit aufs Backblech geben. Zucchini würfeln. Radieschen in Stücke schneiden. Zucchini, Radieschen und 1 EL Öl mischen. In eine Auflaufform geben. Ca. 10 Minuten vor Ende der Garzeit einen Rost in den Ofen über das Backblech schieben. Gemüse daraufstellen und mitgaren.

3 Kartoffeln und Zucchini-Gemüse vermengen. Mit Keulen anrichten. Evtl. mit Thymian bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 1¼ Stunden. Pro Portion: ca. 560 kcal; E 43 g, F 30 g, KH 28 g



LEICHT

FREITAG

Würziges Kokos-Seelachs-Gulasch **2,50 €**

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 600 g tiefgefrorenes Seelachsfilet • 400 g Knollenzist (asiatisches Gemüse; ersatzweise Knollensellerie) • Salz
- 2 Zwiebeln • 2 EL Öl
- 2 EL grüne Currypaste
- 250 ml Fischfond (Glas)
- 250 ml Kokosmilch
- Pfeffer • 2 EL Butter
- Koriander zum Garnieren

ZUBEREITUNG:

1 Fisch auftauen lassen. Knollenzist waschen. (Sellerie würfeln.) Das Gemüse in Salzwasser ca. 5 Minuten kochen. Abgießen. Zwiebeln schälen, in Würfel schneiden.

2 Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln darin andünsten. Currypaste darin anschwitzen. Mit dem Fischfond und Kokosmilch ablöschen, aufkochen. Bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten

köcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Fischfilets in grobe Stücke schneiden. 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen. Knollenzist darin unter Wenden 3–4 Minuten dünsten. Herausnehmen und in die Kokossoße geben.

4 1 EL Butter im Bratfett erhitzen. Fischstücke darin unter Wenden ca. 5 Minuten braten. Fischstücke aus der Pfanne nehmen und ebenfalls in die Kokossoße geben. Das Seelachs-Gulasch kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Seelachs-Gulasch in Schalen anrichten. Mit Korianderblättchen garnieren und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 35 Minuten (Wartezeit nicht eingerechnet). Pro Portion: ca. 340 kcal; E 34 g, F 19 g, KH 4 g

Küchen-Journal

Jeden Monat neue Produkte, praktische Tipps und Tricks, raffinierte Rezepte und interessante Infos für Sie

Die 7 besten Tricks mit Kartoffeln

Unsere treuen Begleiter im Küchenalltag können so viel mehr als lecker schmecken!

1

Eine geschälte rohe Kartoffel in der Vase hält Schnittblumen länger frisch.

2

Kocht man eine Kartoffel beim Blumenkohl mit, entsteht weniger Geruch.

3

Ungesalzenes Kartoffel-Kochwasser ist nach dem Abkühlen ein Powerdrink für Pflanzen.

4

Spinatflecken verschwinden schneller, wenn man sie vor dem Waschen mit einer rohen Kartoffel einreibt.

6

Fleckiges Tafelsilber glänzt wieder, wenn man es mit rohen Kartoffeln abreibt.

5

Eine Maske aus fein geriebenen rohen Kartoffeln sorgt in zehn Minuten für einen rosigen, frischen Teint.

7

Ein paar Kartoffelschalen, in eine Socke gesteckt und in der Maschine mitgewaschen, wirken wie ein Weichspüler.

DAS PROBIER' ICH AUCH MAL!



Fruchtiges zum Frühstück

Diese feine Marmelade besteht aus 40 % Orange und einer Prise Zimt.



Genau das Richtige für kalte Wintertage, nicht nur auf Brot, sondern auch zum Verfeinern von Plätzchen und Kuchen. „Orangen-Marmelade mit Zimt“ von Bonne Maman, 370 g ca. 2 €



Die perfekte Rolle

Damit gefüllte Biskuitrollen in Bestform kommen, hilft dieser clevere Trick: Stützen Sie einfach die frisch gefüllte Biskuitrolle vor dem Kühlen jeweils seitlich mit einem gefüllten Tetra Pak ab. So hat die Rolle festen Halt, und die Creme kann nicht auseinanderfließen.

35 ml

Wasser pro Kilo Körpergewicht braucht ein erwachsener Mensch pro Tag. Bei einem Gewicht von 60 kg entspricht das etwa 2,1 l. Ein Teil davon wird über die Nahrung aufgenommen, der Rest über Getränke.

Quelle: DGE



Unser täglich Brot

In seinem Backbuch stellt Blogger und Food-Fotograf Marian Moschen seine besten Rezepte für Brotspezialitäten aus dem Mittelmeerraum vor. „Mann backt mediterranes Brot“, Tyrolia, 29 €



BUCH-TIPP



SAMSTAG

Griesknödel **2,00 €** mit Kompott

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 500 ml Milch • 40 g + 3 EL Zucker
- 100 g + 2 EL Butter • 140 g Weizen Grieß • 2 Eier (Größe M)
- 1 Glas (720 ml) Pflaumen • 1 EL Speisestärke • 1 Packung (150 g) schnittfeste Nugatmasse • 50 g Semmelbrösel

ZUBEREITUNG:

- 1 Milch, 40 g Zucker und 100 g Butter aufkochen. Grieß einrieseln und köcheln, bis sich der Grieß vom Topfboden löst. Eier unterrühren. Ca. 1 Stunde kalt stellen. Pflaumen abtropfen. Saft dabei auffangen. 5 EL Saft, 2 EL Zucker und Stärke verrühren. Rest Saft aufkochen, mit Stärke binden. Pflaumen unterheben.
- 2 Nugat in 8 Würfel schneiden. Aus dem Grieß 8 Knödel formen. Die Knödel mit Nugat füllen. In Wasser ca. 10 Minuten kochen lassen. 2 EL Butter erhitzen. Semmelbrösel und 1 EL Zucker mischen, schmelzen. Die Knödel und Kompott anrichten. Mit der Bröselbutter beträufeln.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 35 Minuten (Wartezeit nicht eingerechnet). Pro Portion: ca. 950 kcal; E 16 g, F 44 g, KH 120 g



FÜR GÄSTE

SONNTAG

Hähnchen mit Pastinaken-Gemüse **2,80 €**

Herrlich zartes Fleisch mit Paprikaöl bestrichen gart mit leckerem Wintergemüse im Ofen – einfach unwiderstehlich!

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 1 kg Pastinaken • 1 Bund Lauchzwiebeln • 1 TL flüssiger Honig • 4 EL Öl • Salz
- 1 TL Edelsüßpaprika
- 2 Hähnchenbrüste (auf Knochen; mit Haut; à ca. 450 g)
- Pfeffer • Öl für die Fettpfanne

ZUBEREITUNG:

- 1 Die Pastinaken schälen, waschen, der Länge nach vierteln und in Stücke schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und ebenfalls in Stücke schneiden. Honig, 2 EL Öl, 1 Prise Salz und Paprikapulver verrühren.

Hähnchenfilets trocken tupfen und die Filets vom Knochen schneiden.

- 2 Eine Fettpfanne mit Öl austreichen. Pastinaken und Lauchzwiebeln darauf verteilen. Das Gemüse mit 2 EL Öl beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen.

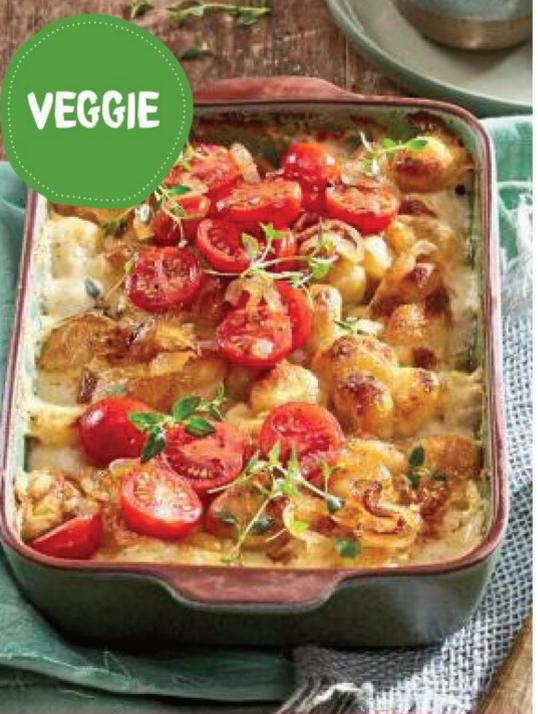
- 3 Die Hähnchenfilets mit der Haut nach oben auf das Gemüse legen und auf der Haut gleichmäßig mit dem Paprikaöl bestreichen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 35 Minuten goldbraun braten.

- 4 Hähnchenfilets und Gemüse herausnehmen. Anrichten und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 45 Minuten. Pro Portion: ca. 460 kcal; E 40 g, F 20 g, KH 27 g

TIPP: 500 g Kartoffeln schälen, waschen und in Stücke schneiden. Kartoffeln mit den Pastinaken, Lauchzwiebeln und 3 EL Öl vermengen. Mit den Hähnchenfilets im heißen Backofen bei 200°C ca. 35 Minuten mitgaren.



VEGGIE

TIPP: Anstatt Kräuterseitlingen 150 g Champignons in feine Scheiben schneiden. Mit dem Gemüse und den Zwiebeln in heißem Bratfett braten.

VEGGIE

DIENSTAG

Appenzeller-Gnocchi-Auflauf **2,30 €**

- ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:**
- 500 g frische Gnocchi (Kühlregal)
 - Salz • 150 g Appenzeller (Stück)
 - 1 EL Butter • 1 EL Mehl
 - 250 ml Gemüsebrühe • 200 g Schlagsahne • Pfeffer • 1 Zwiebel
 - 125 g Kirschtomaten • 1 TL Butterschmalz • evtl. Thymian zum Garnieren • Fett für die Form

- ZUBEREITUNG:**
- 1 Gnocchi in Salzwasser ca. 1 Minute kochen. Abgießen. Käse reiben. Butter schmelzen. Mehl darin anschwitzen. Mit Brühe und Sahne ablöschen, aufkochen, 2–3 Minuten köcheln. 2/3 Käse einrühren. Soße würzen.
 - 2 Gnocchi und Soße in eine gefettete Auflaufform verteilen. Restlichen geriebenen Käse darüberstreuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 10 Minuten goldbraun überbacken.
 - 3 Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Schmalz erhitzen. Zwiebel und Tomaten darin andünsten. Würzen. Gnocchi-Auflauf herausnehmen. Tomaten daraufgeben. Auflauf anrichten. Evtl. mit Thymian garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:
ca. 30 Minuten. Pro Portion: ca. 520 kcal; E 16 g, F 30 g, KH 44 g

MONTAG

Bandnudeln mit Steckrüben **2,10 €**

- ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:**
- 300 g Steckrübe • 300 g Möhren
 - 150 g Kräuterseitlinge • 1 rote Zwiebel • ½ Bund Petersilie
 - 400 g breite Bandnudeln
 - Salz • 1 TL Butter • 1 EL Öl
 - 2 TL Curry • 1 EL Mehl
 - 400 ml Gemüsebrühe • Pfeffer
 - 4 TL Crème fraîche

- ZUBEREITUNG:**
- 1 Steckrübe und Möhren schälen, waschen. Möhren schräg in dünne Scheiben, Steckrübe in kleine Stücke schneiden. Kräuterseitlinge putzen und in feine Scheiben

- schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Petersilienblättchen von den Stielen zupfen und, bis auf einige zum Garnieren, fein hacken. Die Bandnudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten.
- 2 Inzwischen Butter und Öl in einer Pfanne erhitzen. Steckrübe, Möhren und Pilze darin unter Wenden ca. 3 Minuten kräftig anbraten. Zwiebel zufügen, andünsten. 1 TL Curry und Mehl darin anschwitzen. Gemüsebrühe

- angießen und unter gelegentlichem Rühren ca. 5 Minuten köcheln. Mit Salz, Pfeffer und 1 TL Curry abschmecken.
- 3 Nudeln abgießen, unter das Steckrübengemüse heben. Gehackte Petersilie unterheben. Auf Tellern anrichten. Je 1 TL Crème fraîche als Klecks daraufgeben. Mit übriger Petersilie garnieren und servieren.
- ZUBEREITUNGSZEIT:**
ca. 30 Minuten. Pro Portion: ca. 480 kcal; E 15 g, F 8 g, KH 85 g



MITTWOCH

Eierragout in Kerbelbéchamel **2,40 €**

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 400 g Brokkoli • 250 g Möhren • Salz
- 8 Eier (Größe M) • 250 g Champignons
- 1 EL Öl • 125 g Schinkenwürfel
- 40 g Butter • 50 g Mehl • 400 ml Milch
- Pfeffer • 2–3 Stiele Kerbel

ZUBEREITUNG:

- 1 Brokkoli in Röschen teilen. Möhren schälen, in Scheiben schneiden. Vorbereitetes Gemüse in 1,5 l Salzwasser ca. 4 Minuten kochen. Die Eier in Wasser 8–9 Minuten hart kochen.
- 2 Pilze putzen und halbieren. Öl erhitzen. Schinkenwürfel darin auslassen. Pilze darin andünsten. Gemüse abgießen, Fond dabei auffangen und 400 ml abmessen. Butter schmelzen. Mehl darin anschwitzen. Milch und Fond zugießen, aufkochen, 3–4 Minuten köcheln. Würzen. Kerbelblättchen abzupfen und, bis auf etwas, hacken. Pilz-Schinken-Mischung und gehackten Kerbel unter die Soße rühren.
- 3 Eier abgießen, pellen und halbieren. Mit Brokkoli und Möhren zur Pilz-Schinken-Soße geben. Eierragout in Schalen anrichten. Mit restlichem Kerbel garnieren und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 35 Minuten. Pro Portion: ca. 430 kcal; E 24 g, F 28 g, KH 19 g



DONNERSTAG

Filet-Pilzrahm zu Blumenkohlreis **2,80 €**

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 1 Blumenkohl (ca. 1,2 kg) • 600 g Schweinefilet • 2 rote Paprikaschoten
- 8 Schalotten • 500 g Champignons
- 4 EL Öl • Salz • Pfeffer • 150 ml Gemüsebrühe • 400 g Schlagsahne
- evtl. Thymian zum Garnieren

ZUBEREITUNG:

- 1 Blumenkohl putzen, waschen und grob raspeln. Schweinefilet würfeln. Paprika putzen, waschen und würfeln. Schalotten schälen und halbieren. Champignons putzen und halbieren.
- 2 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleischwürfel darin unter Wenden anbraten. Würzen und herausnehmen. Pilze, Paprika und Schalotten im heißen Bratöl andünsten. Würzen. Fleisch zufügen, unterheben. Mit Brühe und Sahne ablöschen, aufkochen und 8–10 Minuten köcheln.
- 3 Geraspelten Blumenkohl in kochendes Salzwasser geben, 1–2 Minuten köcheln. Abgießen und abtropfen lassen. 2 EL Öl unter den Blumenkohl rühren. Filet-Pilzrahm und den Blumenkohlreis auf Tellern anrichten. Evtl. mit Thymian garnieren und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 40 Minuten. Pro Portion: ca. 690 kcal; E 50 g, F 45 g, KH 15 g



FREITAG

Seelachs Müllerin-Art mit Möhrensalat **2,30 €**

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 4 tiefgefrorene Seelachsfilets (à ca. 120 g) • 1 Zitrone
- 1 EL flüssiger Honig • Salz • Pfeffer • 1 Apfel • 400 g Möhren • 2 EL Öl • 500 g Kartoffeln • 3 Stiele Petersilie
- 2 EL Mehl • 2 EL Butter-schmalz • 4 EL Butter

ZUBEREITUNG:

- 1 Fisch auftauen. Zitrone halbieren, auspressen. Saft, Honig, Salz und Pfeffer verrühren. Apfel schälen, halbieren, entkernen, raspeln. Apfelpinsel und die Zitronenmischung vermengen. Möhren schälen, fein raspeln und zum Apfel geben. Öl unterrühren.
- 2 Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser ca. 15 Minuten kochen. Petersilienblätter abzupfen und fein hacken.

- 3 Seelachsfilets mit Salz und Pfeffer würzen. In Mehl wenden. Butter-schmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Die Seelachsfilets darin unter Wenden ca. 5 Minuten goldbraun braten.
- 4 Die Butter in einen kleinen Topf geben und aufschäumen. Die gehackte Petersilie unter die flüssige Butter rühren. Kartoffeln abgießen. Mit den Seelachsfilets und dem Möhrensalat auf Tellern anrichten. Die Fischfilets mit der Petersilienbutter beträufeln und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 35 Minuten (Wartezeit nicht eingerechnet). Pro Portion: ca. 480 kcal; E 27 g, F 24 g, KH 36 g

TIPP: Im würzigen Speckmantel: Fischfilets jeweils mit 2 Scheiben Bacon umwickeln. Dann den Fisch im Backofen unter dem heißen Ofengrill ca. 10 Minuten grillen.

DAMIT SIE KEINE AUSGABE MEHR VERPASSEN!

REZEPTTE pur
Das Original!
REZEPTTE pur
Das Original!
REZEPTTE pur
Das Original!

75 Rezepte für **1,20€**
Alle Rezepte doppelt getestet

70 Rezepte für **1,20€**
Alle Rezepte doppelt getestet

PREISWERT & SCHNELL KOCHEN!

Scharfer Paprika-Gulasch-Topf **2,50€**

Schlemmer-Eintöpfe **10x anders**

10x anders

TURBO-HITS IN 20 MIN. FERTIG

4-WOCHEN-PLANER **2,00€**

Da geht die Sonne auf! **Aprikosenkuchen** **0,40€**

Unsere besten **Käsekuchen** **0,40€**

Das mögen auch Kinder **Brokkoli-Schinken-Nudeln** **1,50€**

Lecker gefüllt **Omelett mit Hähnchen** **1,30€**

Steaks mit Spiegelei

Lieblingssessen **Kotelett-Auflauf**

Für sonntags **Glasierte Putenbrust**

Auf griechisch **Feta-Frikaselle**

Keine Mindestlaufzeit!

Jederzeit kündbar!

Keine Zustellgebühr im 1. Jahr!

 **0180 6 / 36 93 36**

Mo. bis Fr. 8-18 Uhr, Sa. 9-14 Uhr, 0,20 €/Anruf aus dem dt. Festnetz,
Mobilfunk max. 0,60 €/Anruf.



www.bauer-plus.de/rezepte-pur

Einzelheiten zu Ihrem Widerrufsrecht, AGB, Datenschutz und weitere Informationen unter: www.bauer-plus.de/agb oder telefonisch unter 0800/6647772 (kostenfrei).
Das Angebot gilt nur in Deutschland. Preise inkl. MwSt.

620 03 02241391
RP 2023 - 6090



KINDER

SAMSTAG

Crêpes mit Schokocreame **1,80 €**

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 180 g Zartbitterschokolade • 3 Eigelb (Größe M) • 50 g Zucker • 300 g Schmand • 1 TL Speisestärke • 60 g Butter • 160 g Mehl • 40 g Backkakao • 1 Prise Salz • 500 ml Milch • 4 Eier (Größe M) • 2 EL Butterschmalz

ZUBEREITUNG:

- Schokolade hacken und, bis auf 2 EL, schmelzen. Eigelb und 40 g Zucker schaumig rühren. Flüssige Schokolade, Schmand und Stärke unterrühren. Butter schmelzen. Mehl, Kakao, Salz und 10 g Zucker mischen. Milch und Butter zugießen. Eier unterrühren. Den Teig ca. 1 Stunde ruhen lassen.
- Schmalz in 2 Portionen in einer Pfanne erhitzen. Aus dem Teig darin nacheinander ca. 8 Crêpes goldbraun backen.
- Crêpes nebeneinander auf die Arbeitsfläche legen. Schokoladencreme gleichmäßig auf die Crêpes streichen. Crêpes zweimal zum Viertel falten und auf Tellern anrichten. Mit übriger gehackter Schokolade bestreuen, servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 40 Minuten. Pro Portion: ca. 990 kcal; E 24 g, F 65 g, KH 72 g



TIPP: Für den Vorrat: Bratenfond vom Fleisch durch ein Sieb gießen, entfetten und in Gläsern einfrieren. Z.B. toll als Basis für einen Eintopf.

FÜR GÄSTE

SONNTAG

Saftiger Schweine-Krustenbraten **2,70 €**

Außen schön knusprig, innen wunderbar zart – über dieses köstliche Sonntagsessen freuen sich Familie und Freunde!

ZUTATEN FÜR 8 PERSONEN:

- 1 Schweinebraten (ca. 2,8 kg; aus der Keule; mit Schwarte)
- 1 Bund Suppengrün • 2 Zwiebeln
- Salz • Pfeffer • 1½ EL körniger Senf • 1 Lorbeerblatt • 1,5 kg kleine Bundmöhren • 30 g Butter
- 1 TL flüssiger Honig

ZUBEREITUNG:

- Fleisch in einen Bräter geben. Reichlich Wasser angießen und aufkochen. Zugedeckt ca. 45 Minuten köcheln. Suppengrün putzen, evtl. schälen, waschen und klein schneiden. Zwiebeln schälen und vierteln. 1 EL Salz in 50 ml lauwarmem Wasser auflösen.
- Das Fleisch auf ein tiefes Backblech geben. Fond

beiseitestellen. Schwarte rautenförmig einschneiden. Fleisch wenden, Unterseite würzen, mit Senf bestreichen. Fleisch wenden. Schwarte mit etwas Salzwasser bestreichen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) 2–2 ¼ Stunden braten.

- Nach ca. 1 Stunde Bratzeit Suppengrün, Zwiebeln und Lorbeer um den Braten verteilen. Nach ca. 30 Minuten 400 ml Fleischfond angießen. Im Ofen (E-Herd: 220 °C/Umluft: 200 °C) ca. 45 Minuten fertig braten. Schwarte dabei zwischendurch 2- bis 3-mal mit Salzwasser bestreichen.
- Möhren putzen, dabei etwas Grün stehen lassen.

Möhren schälen. Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Möhren darin andünsten. Würzen. Ca. 50 ml Wasser angießen, aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln. Mit Honig beträufeln und karamellisieren. Warm stellen.

- Den Krustenbraten aus dem Ofen nehmen und ca. 10 Minuten ruhen lassen. Anschließend den Braten in dünne Scheiben schneiden und mit den karamellisierten Möhren auf einer Platte anrichten. Dazu schmecken gebratene, zerzupfte Kartoffelklöße und grüne Soße.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 3¾ Stunden. Pro Portion: ca. 790 kcal; E 67 g, F 36 g, KH 47 g

TIPP: Feine Beilage: 200 g Basmatireis in Salzwasser mit 1 Döschen Safranfäden (0,1 g) nach Packungsanweisung kochen. Reis abgießen, dazu reichen.



MONTAG

Asiatisches Hühnerfrikassee **2,50 €**

ZUTATEN FÜR 4-6 PERSONEN:

- 1 Suppenhuhn (ca. 1,5 kg)
- 1 Bund Suppengrün • 1 Lorbeerblatt • 1 TL Pfefferkörner • 3 Nelken • Salz • 1 Bund Lauchzwiebeln
- 750 g Blumenkohl • 250 g Zucchini • 1 Zwiebel • 2 EL Butter
- 3 EL Mehl • 2 TL Curry • 1 Dose (400 ml) Kokosmilch • Pfeffer
- evtl. Koriander zum Garnieren

ZUBEREITUNG:

1 Suppenhuhn in einen Topf geben. Suppengrün putzen bzw. schälen und klein schneiden. Suppengrün und Gewürze zum Fleisch geben.

Ca. 2 Liter Wasser zugießen, aufkochen. Mit Salz würzen. Zugedeckt ca. 1 ½ Stunden köcheln. Suppenhuhn aus der Brühe nehmen, abkühlen lassen. Brühe durch ein Sieb gießen und auffangen. 750 ml Hühnerbrühe abmessen.

2 Lauchzwiebeln, Blumenkohl und Zucchini putzen und waschen. Lauchzwiebeln in feine Ringe und Zucchini in dünne Scheiben schneiden. Den Blumenkohl in Röschen teilen. Fleisch von Haut und Knochen lösen. Das Fleisch in Stücke zupfen.

3 Zwiebel schälen und würfeln. In heißer Butter andünsten. Mehl und Curry darin anschwitzen. Die aufgefangene Brühe und Kokosmilch zugießen. Würzen. Blumenkohl und Zucchinischeiben zufügen, ca. 5 Minuten köcheln lassen. Würzen. Fleisch unterheben. Hühnerfrikassee anrichten. Evtl. mit Koriander garnieren und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:
ca. 2 Stunden. Pro Portion: ca. 660 kcal; E 32 g, F 40 g, KH 38 g



DIENSTAG

Hackbällchen in Pilzsoße **2,30 €**

ZUTATEN FÜR 4-6 PERSONEN:

- 2 Zwiebeln • 1 EL Öl • 800 g gemischtes Hackfleisch • 40 g Semmelbrösel
- 3 TL Worcestersoße • 1 Ei (Größe M)
- Salz • Pfeffer • 2 EL Butterschmalz
- 400 g Champignons • 1 Tüte (67 g) Steinpilz-Cremesuppe (für 500 ml Wasser) • 100 ml trockener Weißwein
- 200 g Schlagsahne • evtl. Petersilie zum Bestreuen

ZUBEREITUNG:

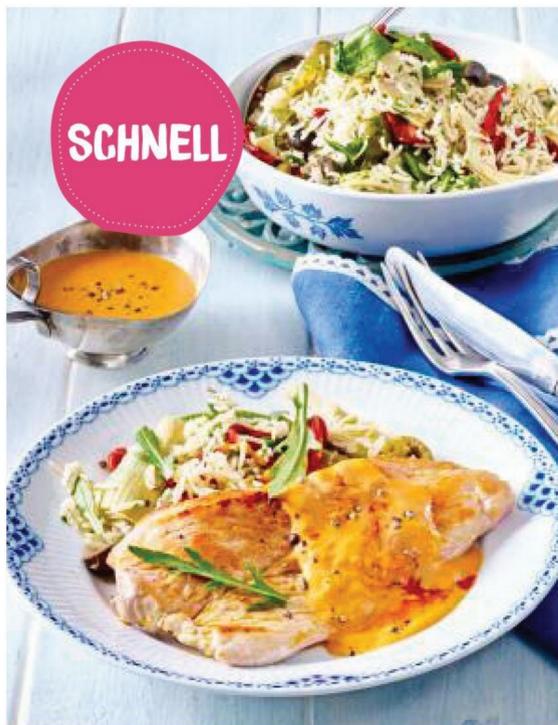
1 Zwiebeln schälen, würfeln. Hälfte Zwiebeln in Öl andünsten. Mit Hack, Semmelbröseln, Worcestersoße und Ei verkneten. Würzen. Aus dem Hackteig Bällchen formen. In 1 EL Schmalz rundherum ca. 5 Minuten braten.

2 Pilze putzen, halbieren. Mit Rest Zwiebeln in 1 EL heißem Schmalz andünsten. Würzen. Das Suppenpulver, 300 ml Wasser und Wein verrühren, zugießen, aufkochen, ca. 1 Minute köcheln. Ca. 2 Minuten köcheln. Sahne unterrühren. Würzen. Hackbällchen in die Soße geben und erhitzen.

3 Hackbällchen und Pilzsoße anrichten. Evtl. mit Petersilie bestreuen. Dazu schmecken Gurkenwürfel, gelierte Preiselbeeren (Glas) und Kartoffelpüree.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 45 Minuten. Pro Portion: ca. 830 kcal; E 36 g, F 52 g, KH 49 g



MITTWOCH

Schnitzel mit Paprika-Reis **2,40 €**

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 2 Gläser (à 320 ml) Antipasti-Mix
- 50 g Rucola • 3 EL Öl • 4 Putenschnitzel (à ca. 180 g) • 200 g Schlagsahne • 100 ml Gemüsebrühe
- 3 EL Ajvar (scharfe Paprikapaste)
- Salz • Pfeffer • 2 Packungen (à 250 g) Express-Basmatireis
- 2 EL tiefgefrorene Petersilie
- grober Pfeffer zum Bestreuen

ZUBEREITUNG:

- 1 Antipasti-Mix abtropfen lassen. Rucola putzen, waschen und abtropfen lassen. 2 EL Öl erhitzen. Schnitzel darin unter Wenden ca. 6 Minuten braten. Herausnehmen und warm stellen.
- 2 Bratsatz mit Sahne und Brühe ablöschen, aufkochen und ca. 3 Minuten köcheln. Ajvar einrühren. Soße würzen. 1 EL Öl erhitzen. Antipasti-Mix darin andünsten. Reis in Salzwasser nach Packungsanweisung kochen. Abgießen, mit Petersilie unter das Gemüse mischen. Rucola, bis auf etwas, unterheben.
- 3 Schnitzel, Reis und etwas Soße anrichten. Mit grobem Pfeffer bestreuen. Mit Rest Rucola garnieren. Rest Soße dazu reichen.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 20 Minuten. Pro Portion: ca. 790 kcal; E 54 g, F 44 g, KH 46 g



DONNERSTAG

Brokkoli-Quiche mit Pute **2,00 €**

ZUTATEN FÜR CA. 12 STÜCKE:

- 100 g Magerquark • 3 Eier (Größe M)
- 4 EL + 120 ml Milch • 6 EL Öl • Salz
- 250 g Mehl • 2 TL Backpulver • 500 g Brokkoli • 200 g Kirschtomaten • 300 g Putenfilet • Pfeffer • 30 g Mandelblättchen • Mehl zum Ausrollen • Fett für die Form

ZUBEREITUNG:

- 1 Quark, 1 Ei, 4 EL Milch, 4 EL Öl, 1 TL Salz, Mehl und Backpulver verkneten. Teig auf Mehl rund (ca. 30 cm Ø) ausrollen. Eine gefettete Tarteform mit Lift-off-Boden (ca. 26 cm Ø) damit auslegen, Rand andrücken. Teigboden mehrmals einstechen.
- 2 Brokkoli in Röschen teilen. In Salzwasser ca. 4 Minuten kochen. Abgießen. Tomaten halbieren. 2 EL Öl erhitzen. Fleisch darin unter Wenden ca. 6 Minuten braten. Würzen und in Scheiben schneiden.
- 3 2 Eier und 120 ml Milch verquirlen. Würzen. Fleisch, Tomaten und Brokkoli auf den Teig verteilen. Eiermilch angießen. Mit Mandeln bestreuen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 180 °C) 25–30 Minuten backen. Quiche anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 1 Stunde. Pro Stück: ca. 190 kcal; E 13 g, F 7 g, KH 17 g



TIPP: 6 Stiele Dill fein hacken. 200 g Schmand und 1 EL Wasser glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gehackten Dill unterrühren. Den Dip dazu reichen.

FREITAG

Knusprige Fischstäbchen auf Blattspinat **2,10 €**

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 800 g Blattspinat
- 1 Zwiebel • 3 EL Butter oder Margarine • 1 Packung (175 g) Knoblauchbaguette
- 1 Packung (15 Stück) Fischstäbchen • 120 g eingelegte rote Peperoni • Salz • Pfeffer • 50 g Backerbsen

ZUBEREITUNG:

- 1 Spinat waschen, verlesen und abtropfen lassen. Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden. 1 EL Fett in einem Topf erhitzen. Die Zwiebelstreifen darin andünsten. Spinat dazugeben und zugedeckt zusammenfallen lassen.

- 2 Baguette nach Packungsanweisung zubereiten. 2 EL Fett in einer großen Pfanne erhitzen. Fischstäbchen darin unter Wenden ca. 8 Minuten braten. Peperoni abtropfen lassen, in Ringe schneiden und zum Spinat geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3 Spinat und Fischstäbchen auf Tellern anrichten. Mit Backerbsen bestreuen. Knoblauchbaguette dazu reichen.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 35 Minuten. Pro Portion: ca. 470 kcal; E 28 g, F 23 g, KH 35 g

Fast Food vom Feinsten

Knusprige Nuggets mit Pommes frites? Lecker! Aber auch im Burger, auf Salat oder am Spieß können sich die Goldstücke sehen und schmecken lassen

Nugget-Burger mit Senfsoße

100 ml Öl erhitzen. 250 g TK-Nuggets darin goldbraun braten. 50 g Lollo bianco waschen und grob zerzupfen. 150 g Sandwichgurken abtropfen. 1 rote Zwiebel in feine Ringe schneiden. 4 Burgerbrötchen halbieren. Hälften mit den Schnittflächen nach unten in einer heißen Pfanne ca. 2 Minuten rösten. 50 g Salatmayonnaise, 30 g Tomatenketchup und 1 TL Senf verrühren. Mit Edelsüßpaprika, Salz und Pfeffer würzen. Brötchen mit der Soße bestreichen und mit Salat, Zwiebel, Nuggets und 4 Scheiben Cheddar belegen.



Nugget-Paprika-Spieße

1 grüne Paprikaschote in ca. 1,5 cm große Stücke schneiden. 12 Kirschtomaten waschen. 200 g Cornflakes im Universalzerkleinerer fein hacken. 400 g Hähnchenbrustfilet in Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. 2 Eier verquirlen. 100 g Mehl in eine Schüssel geben. Filets erst in Mehl, dann in verquirlten Eiern und in Cornflakes wenden. Mit Paprika und Tomaten abwechselnd auf Holzspieße stecken. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Spieße darin ca. 6 Minuten braten. Dazu passen Pommes frites.



Nugget-Auflauf mit Tomaten

100 ml Öl erhitzen. 500 g TK-Nuggets darin goldbraun braten. 1 rote Zwiebel in Spalten schneiden. In 1 EL Öl andünsten. 1 Glas (400 ml) Tomatensoße und 100 ml Wasser zugießen, aufkochen. 1 Dose (300 g) „Goldmais Texas Mix“ zufügen. Nuggets mit der Tomatensoße in eine Auflaufform geben. 100 g geriebenen Gouda darüberstreuen. Im heißen Ofen (E-Herd: 220 °C/Umluft: 200 °C) ca. 15 Minuten backen. Mit 4 Stielen gehackter Petersilie bestreuen.



Schweinefleisch-Nuggets

200 g grüne Linsen ca. 3 Stunden einweichen. 600 g Schweineschulter mit Wasser bedecken. Mit 6 Stielen Petersilie, Salz und Pfeffer ca. 1,5 Stunden köcheln. 1 Möhre würfeln. Mit Linsen ca. 30 Minuten kochen. 2 Stiele Petersilie hacken, mit Gemüse, etwas Kochwasser und 30 g Butter pürieren, würzen. Das Fleisch in Stücke schneiden. 2 Eiweiß verquirlen und würzen. Fleisch in Eiweiß und 100 g Semmelbröseln wenden. In 750 ml heißem Öl fritrieren. Mit dem Dip anrichten.





SAMSTAG

Kaiserschmarrn mit Kompott **1,80 €**

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 8 Eier (Größe M) • 1 EL + 50 g Zucker
- 300 ml Milch • 1 Prise Salz • 200 g Mehl • 20 g Mandelblättchen • 1 kg Äpfel • 200 ml Weißwein • 12 TL Butter
- 30 g Puderzucker

ZUBEREITUNG:

1 Eier trennen. Eigelb, 1 EL Zucker, Milch, Salz und Mehl verrühren. Teig ca. 45 Minuten quellen lassen. Mandeln rösten. Auskühlen lassen. Äpfel schälen, entkernen, in Stücke schneiden. Mit Wein und 50 g Zucker aufkochen und 8–10 Minuten dünsten. Kompott auskühlen.

2 Eiweiß steif schlagen, unter den Teig heben. 1 TL Butter erhitzen. 1/6 Teig zufügen, ca. 3 Minuten backen. Wenden, ca. 2 Minuten stocken, in Stücke zupfen. Mit etwas Puderzucker bestäuben. 1 TL Fett zufügen, schmelzen. Warm stellen. Aus Rest Teig weitere ca. 5 Schmarrn backen. Mit Kompott anrichten. Mit Mandeln bestreuen. Mit übrigem Puderzucker bestäuben.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 1½ Stunden (Wartezeit nicht eingerechnet). Pro Portion: ca. 850 kcal; E 25 g, F 33 g, KH 100 g



FÜR GÄSTE

SONNTAG

Herzige Hack-Quiche **2,00 €**

Paprikastreifen, Spinat und Fleischbällchen mit einem cremigen Parmesan-Sahne-Guss – unschlagbar gut!

ZUTATEN FÜR CA. 12 STÜCKE:

- 200 g Mehl • Salz
- 5 Eier (Größe M) • 100 g Butter
- 2 Zwiebeln • 400 g gemischtes Hackfleisch • 30 g + 1 EL Semmelbrösel • 2 EL + 175 g Schlagsahne • Pfeffer • 4 EL Öl
- 1 rote Paprikaschote • 200 g Babyspinat • 30 g geriebener Parmesan • 50 g geriebener Gouda • 20 g Röstzwiebeln (Packung) • Fett und Mehl für die Form

ZUBEREITUNG:

1 Mehl, ½ TL Salz, 1 Ei, Butter und 1 EL kaltes Wasser verkneten. Teig rund (ca. 32 cm Ø) ausrollen.

Eine gefettete, bemehlte Herz-Springform (ca. 26 cm Ø) damit auslegen. Teigrand ca. 3 cm hochdrücken. Boden mehrmals einstechen. Ca. 45 Minuten kalt stellen. Im heißen Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 20 Minuten backen.

2 Zwiebeln schälen, würfeln. Mit Hack, 1 Ei, 30 g Semmelbröseln und 2 EL Schlagsahne verkneten. Würzen. Aus dem Hackteig ca. 25 Bällchen formen. In 2 EL heißem Öl rundherum ca. 5 Minuten goldbraun braten.

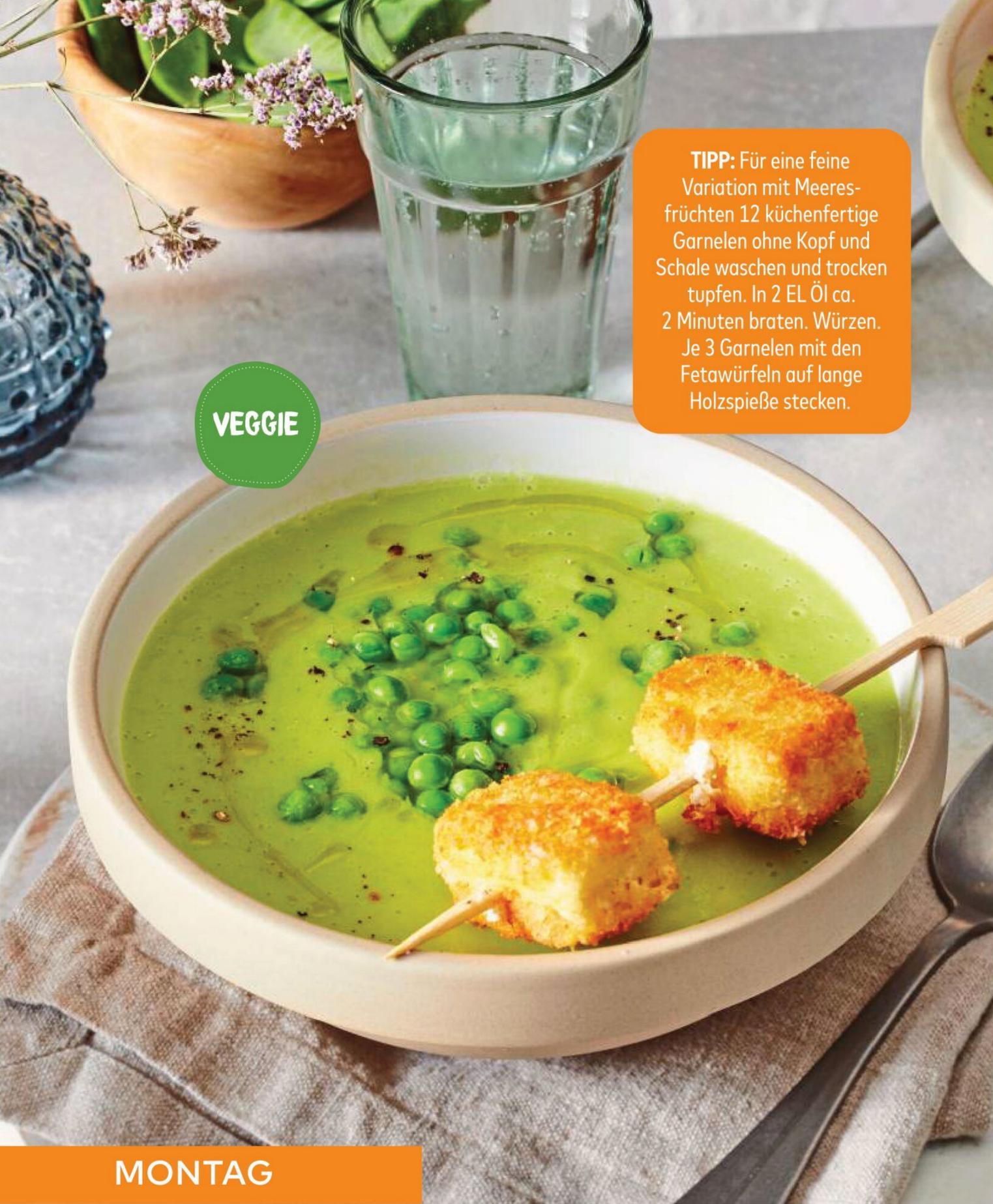
3 Paprika in feine Streifen schneiden. Spinat

waschen. Beides in 2 EL Öl andünsten. Würzen. 175 g Sahne, 3 Eier und Käsesorten verrühren. Würzen.

4 Röstzwiebeln und 1 EL Semmelbrösel auf den Teigboden geben. Gemüse und Hackbällchen daraufgeben. Sahneguss darübergießen. Im Ofen bei gleicher Temperatur 40–45 Minuten backen. Quiche herausnehmen und anrichten. Dazu schmeckt Schmandcreme.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 2 Stunden (Wartezeit nicht eingerechnet). Pro Stück: ca. 480 kcal; E 20 g, F 34 g, KH 21 g



VEGGIE

TIPP: Für eine feine Variation mit Meeresfrüchten 12 küchenfertige Garnelen ohne Kopf und Schale waschen und trocken tupfen. In 2 EL Öl ca. 2 Minuten braten. Würzen. Je 3 Garnelen mit den Fetawürfeln auf lange Holzspieße stecken.

MONTAG

Erbsensuppe mit Fetawürfeln **1,30 €**

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 400 g Kartoffeln • 3 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen • 3 EL + 100 ml Öl • 900 g tiefgefrorene Erbsen • 1 l Gemüsebrühe
- 1 EL Butter • 1 TL Zucker
- Salz • 150 g Feta • 1 Ei (Größe M) • 2 EL Mehl • 80 g Semmelbrösel • grober Pfeffer
- Holzspieße

ZUBEREITUNG:

1 Kartoffeln schälen, würfeln. Schalotten und Knoblauch schälen. Beides würfeln. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Schalotten, Knoblauch und

Kartoffeln darin andünsten. 300 g Erbsen zufügen. Mit Brühe ablöschen, aufkochen und 10–15 Minuten köcheln. **2** 600 g Erbsen in kochendem Wasser ca. 1 Minute garen. Abgießen. Butter erhitzen. Zucker darin unter Rühren schmelzen. Erbsen zufügen und schwenken. Mit Salz würzen. Die glasierten Erbsen warm stellen.

3 Feta in ca. 8 Würfel schneiden. Ei verquirlen. Mehl und Semmelbrösel je auf Teller verteilen. Die Fetawürfel zuerst in Mehl, dann

im verquirlten Ei und in den Semmelbröseln wenden.

4 100 ml Öl erhitzen. Fetawürfel darin rundherum ca. 2 Minuten braten. Jeweils 2 Fetawürfel auf Holzspieße stecken. Suppe vom Herd nehmen, pürieren und in Schalen anrichten. Glasierte Erbsen daraufgeben. Mit grobem Pfeffer bestreuen und mit 1 EL Öl beträufeln. Mit Fetaspießen servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 35 Minuten. Pro Portion: ca. 610 kcal; E 20 g, F 34 g, KH 59 g



DIENSTAG

Schnitzel mit Paprika-Gemüse **2,50 €**

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 800 g Kartoffeln • je 1 rote, gelbe und grüne Paprikaschote • 3 Zwiebeln
- 4 EL Öl • 1 EL Tomatenmark
- 400 ml Weißwein • 1 EL Speisestärke
- Salz • Pfeffer • 125 g Schinkenwürfel
- 4 Schweineschnitzel (à ca. 150 g)
- 4 EL Mehl • 2 EL Butterschmalz
- evtl. Majoran zum Garnieren

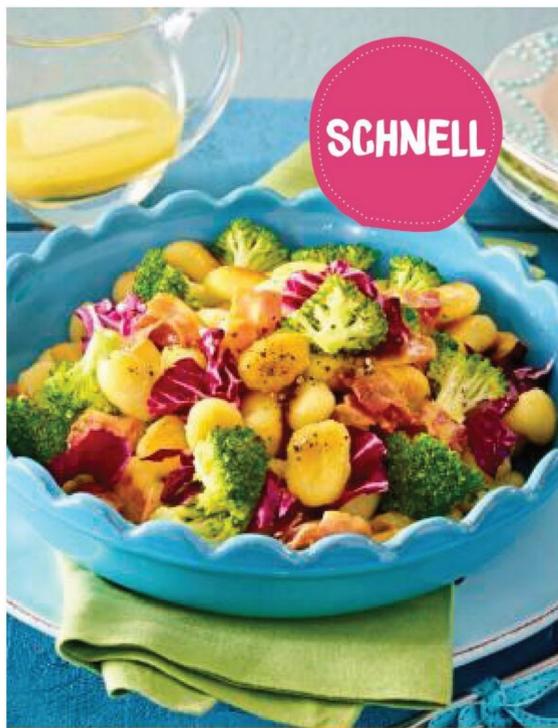
ZUBEREITUNG:

1 Kartoffeln in Wasser ca. 20 Minuten kochen. Paprika in Streifen schneiden. 1 Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden. 1 EL Öl erhitzen. Paprika und Zwiebel darin andünsten. Tomatenmark darin anschwitzen. Mit Wein ablöschen, aufkochen. Speisestärke und 2 EL Wasser glatt rühren. Die Soße damit binden und würzen.

2 2 Zwiebeln schälen, halbieren, in Streifen schneiden. Kartoffeln abgießen, pellen, in Scheiben schneiden. In 3 EL Öl unter Wenden goldbraun braten. Schinken und Zwiebeln zufügen. Würzen. Schnitzel würzen, in Mehl wenden. In Schmalz unter Wenden goldbraun braten. Mit Bratkartoffeln und Gemüse anrichten. Evtl. mit Majoran garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 1 Stunde. Pro Portion: ca. 740 kcal; E 46 g, F 32 g, KH 49 g



SCHNELL

MITTWOCH

Gnocchi-Salat mit Speck **2,30 €**

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 600 g Brokkoli • Salz
- 200 g Bacon • 400 g frische Gnocchi (Kühlregal) • 1 Radicchio (ca. 100 g)
- 2 Schalotten • 4 EL Obstessig
- 2 EL Senf • Pfeffer • 4 EL Öl

ZUBEREITUNG:

- 1 Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Brokkoli in kochendem Salzwasser ca. 6 Minuten garen, abgießen und abschrecken. Bacon in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Bacon in einer Pfanne ohne Fett knusprig auslassen. Gnocchi zum Bacon geben und unter Wenden 6–8 Minuten mitbraten.
- 2 Radicchio putzen, waschen und abtropfen lassen. Die Salatblätter grob zerpupfen. Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Essig, Senf, Schalotten, Salz und Pfeffer verrühren. Öl unterrühren.
- 3 Radicchio, Brokkoli und Vinaigrette zu der Gnocchi-Bacon-Mischung geben, gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gnocchi-Salat anrichten und lauwarm servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 30 Minuten. Pro Portion: ca. 480 kcal; E 16 g, F 29 g, KH 38 g



KINDER

DONNERSTAG

Nudel-Auflauf mit Wurst **2,30 €**

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 250 g Nudeln (z.B. Spirelli)
- Salz • 1 Zwiebel • 1 EL Butter
- 30 g Mehl • 300 ml Milch • 300 ml Gemüsebrühe • Pfeffer • 200 g Blattspinat • 200 g Feta • 200 g Fleischwurst • 4 Eier (Größe M)

ZUBEREITUNG:

- 1 Nudeln in Salzwasser nach Packungsanweisung kochen. Zwiebel schälen, würfeln. Butter erhitzen. Zwiebel darin andünsten. Mehl darin anschwitzen. Milch und Brühe angießen, aufkochen. Die Soße würzen.
- 2 Spinat waschen, abtropfen lassen. Feta zerbröseln. Hälfte Feta und Spinat zur Soße geben, einrühren. Spinat zusammenfallen lassen. Nudeln abgießen und mit der Soße mischen. Fleischwurst in Stücke schneiden.
- 3 Nudeln und Wurst in eine Auflaufform geben, dabei mit einem Löffel 4 kleine Mulden in die Nudeln drücken. Eier aufschlagen und in die Mulden geben. Mit Rest Feta bestreuen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 180 °C) ca. 20 Minuten backen. Nudel-Auflauf aus dem Ofen nehmen und anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 45 Minuten. Pro Portion: ca. 730 kcal; E 35 g, F 41 g, KH 53 g



TIPP: So wird es noch würziger – heben Sie unter die Tomatenmischung noch 60 g Röstzwiebeln (aus der Packung).

FREITAG

Überbackenes Fischfilet mit Tomatenkruste **2,60 €**

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 4 tiefgefrorene Seelachsfilets (à ca. 150 g) • 200 g Tomaten • 600 g Kartoffeln
- Salz • 3 Scheiben Toastbrot
- 50 g gemahlene Mandeln
- 1 EL Senf • Pfeffer • 200 g tiefgefrorene Erbsen • 100 ml Milch • 1 EL Butter • ½ Bund Petersilie • abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone

ZUBEREITUNG:

- 1 Fisch auftauen lassen. Tomaten putzen, waschen, würfeln. Kartoffeln schälen. In Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Toast entrinden, zerbröseln. Mit Tomaten, Mandeln und Senf vermengen. Würzen.
- 2 Fischfilets in eine Auflaufform geben. Die Tomatenmischung auf die Filets geben. Im heißen Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 10 Minuten backen.

- 3 Erbsen in Salzwasser 2–3 Minuten kochen. Abgießen, abschrecken. Milch und Butter in einem Topf erhitzen. Kartoffeln abgießen. Milch-Butter-Mischung zugießen und zerstampfen. Erbsen unterheben. Das Kartoffelpüree mit Salz und Pfeffer würzen.

- 4 Petersilienblättchen von den Stielen zupfen, hacken und mit der abgeriebenen Zitronenschale mischen. Fischfilets aus dem Ofen nehmen. Mit dem Erbsen-Kartoffel-Püree auf Tellern anrichten und mit der Petersilien-Zitronen-Mischung bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 1 Stunde (Wartezeit nicht eingerechnet). Pro Portion: ca. 520 kcal; E 36 g, F 20 g, KH 43 g

Cremige Schnitten

Wir stürzen uns ins Back-Vergnügen und freuen uns auf lauter Lieblingskuchen mit saftigen Früchten und zarter Schokolade. Welche himmlische Kreation ist Ihr Favorit?

TIPP: Für eine hübsche Verzierung ca. 10 EL der steif geschlagenen Sahne abnehmen, in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und auf die Schnitten spritzen.



Preiselbeer-Sahne-Schnitten **0,40 €**

ZUTATEN FÜR CA. 24 STÜCKE:

- 400 g Zartbitterkuvertüre
- 300 g Butter • 8 Eier (Größe M)
- 200 g Zucker • 2 Päckchen Vanillezucker • 500 g gemahlene Haselnüsse • 40 g Kakao • 1½ Päckchen Backpulver • 4 Gläser (à 212 ml) Wild-Preiselbeeren
- 1200 g Sahne • 24 Haselnusspralinen (z.B. Giotto) • Backpapier

ZUBEREITUNG:

- 1** Kuvertüre hacken. Mit Butter schmelzen. Abkühlen lassen. Eier, Zucker und Vanillezucker in einer Rührschüssel mit den Schneebesen des Rührgeräts schaumig rühren. Flüssige Kuvertüre unterrühren. Nüsse, Kakao und Backpulver mischen, unter den Schokoteig rühren.

2 Schokoteig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 35 Minuten

backen. Herausnehmen und auskühlen lassen. Ca. 1 1/2 Gläser Preiselbeeren pürieren und ca. die Hälfte des Preiselbeerpürees auf den Schokoladenboden streichen. Sahne in 2 Portionen steif schlagen. Übrige Preiselbeeren marmorartig unter die geschlagene Sahne ziehen. Die Preiselbeersahne auf den Kuchen streichen und ca. 3 Stunden kalt stellen.

backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.

3 Ca. 1 1/2 Gläser Preiselbeeren pürieren und ca. die Hälfte des Preiselbeerpürees auf den Schokoladenboden streichen. Sahne in 2 Portionen steif schlagen. Übrige Preiselbeeren marmorartig unter die geschlagene Sahne ziehen. Die Preiselbeersahne auf den Kuchen streichen und ca. 3 Stunden kalt stellen.

4 Den Preiselbeerkuchen in Schnitten schneiden und auf einer Platte anrichten. Restliches Preiselbeerpüree als Kleckse auf die Schnitten geben, mit den Haselnusspralinen verzieren und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 1½ Stunden (Wartezeit nicht eingerechnet). Pro Stück: ca. 440 kcal; E 7 g, F 35 g, KH 20 g

Karamell-Blätterteig-Schnitten **0,40 €**

ZUTATEN FÜR CA. 6 STÜCK:

• 6 Scheiben (à ca. 12x12 cm; à 50 g) tiefgefrorener Blätterteig • 300 g Zucker • 150 g Schlagsahne • 3 Bananen • 500 g Magerquark • 1 Spritzer Zitronensaft • Backpapier

ZUBEREITUNG:

1 Teigscheiben nebeneinander auf einem mit

Backpapier ausgelegten Backblech auftauen lassen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 20 Minuten backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.

2 Teigscheiben waagrecht halbieren. 50 g Zucker und 1 TL Wasser karamellisieren. Blätterteig-Deckel

damit verzieren. 200 g Zucker und 2 EL Wasser karamellisieren. Mit Sahne ablöschen und unter Rühren ca. 1 Minute köcheln. Die Karamellsoße vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Die Bananenscheiben und die Karamellsoße vermengen.

3 Quark, 50 g Zucker und Zitronensaft verrühren. Quarkcreme auf die Teigböden geben. Mit Bananenscheiben belegen. Teigdeckel darauflegen und anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 45 Minuten (Wartezeit nicht eingerechnet). Pro Stück: ca. 610 kcal; E 16 g, F 22 g, KH 87 g



TIPP: Fruchtige Variation – statt der Bananen mit Karamellsoße 2 Kiwis schälen, in Scheiben schneiden. Die Kiwischeiben auf die Quarkcreme geben.



TIPP: Mit spritziger Note: 1 Bio-Limette heiß waschen, trocken tupfen. Schale abreiben. Limette halbieren und auspressen. Schale und Saft zu den Äpfeln geben.

Apfel-Kokos-Schnitten **0,40€**

ZUTATEN FÜR CA. 20 STÜCKE:

- 2 Päckchen Puddingpulver „Vanille-Geschmack“ (zum Kochen) • 8 EL Kokossirup • 800 ml Kokosmilch • 1 Würfel Hefe (42 g) • 200 ml lauwarme Milch • 1 TL + 150 g Zucker • 500 g Mehl • 1 Prise Salz • 100 g Butter • 1 Ei (Größe M) • 2 kg Äpfel • 5 EL Kokosraspel • 550 g Schlagsahne

ZUBEREITUNG:

- 1** Puddingpulver, Sirup und 100 ml Kokosmilch verrühren. 700 ml Kokosmilch aufkochen, Puddingpulver einrühren. Ca. 1 Minute köcheln. Auskühlen lassen.
- 2** Hefe zerbröckeln. Mit Milch und 1 TL Zucker flüssig rühren. Mehl, Salz, 75 g Zucker, Butter und Ei

zufügen, verkneten. Ca. 1 Stunde gehen lassen.

3 Äpfel würfeln. In 75 g Zucker schmelzen. Teig auf Mehl rechteckig ausrollen. Als Boden in eine gefettete Fettpfanne drücken. Mit Kokosraspeln bestreuen. Im Ofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 20 Minuten backen. Boden in zwei Platten schneiden, waagrecht halbieren. Deckel in ca. 20 Stücke schneiden. Sahne steif schlagen, unter den Pudding heben. Äpfel und Creme auf die Böden geben. Deckel darauflegen. Ca. 2 Stunden kühlen.

ZUBEREITUNGSZEIT:
ca. 1½ Stunden (ohne Wartezeit). Pro Stück: 400 kcal; E 6 g, F 20 g, KH 45 g



Vanille-Pudding-Schnitten

ZUTATEN FÜR CA. 12 STÜCKE:

- 1 Packung (270 g) frischer Blätterteig (backfertig rechteckig ausgerollt auf Backpapier; 40x24 cm; Kühlregal) • 300 ml Milch • 375 g Crème double • 30 g Butter • 1 Päckchen Vanillezucker • 80 g Speisestärke • 100 g Zucker • 5 Eigelb (Größe M) • 1 EL Puderzucker • Fett für den Backrahmen • Backpapier

ZUBEREITUNG:

- 1** Den Teig 5–10 Minuten vor der Verarbeitung aus dem Kühlschrank nehmen. Teig entrollen, quer halbieren und dünner ausrollen, sodass 2 Rechtecke (ca. 20 x 25 cm) entstehen. Den Teig mehrmals einstechen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Back-

blech geben. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) 10–15 Minuten goldbraun backen.

2 Milch, Crème double, Butter und Vanillezucker in einem Topf aufkochen. Vom Herd nehmen. Speisestärke, Zucker und Eigelb schaumig rühren. Eischaummasse und ca. 100 ml heiße Milchmischung verrühren. Dann in die übrige Milchmischung rühren. Alles nochmals unter Rühren aufkochen und vom Herd nehmen.

3 Einen Backrahmen (20 x 25 cm) fetten und auf ein Tortenblech stellen. Blätterteig aus dem Ofen nehmen, auskühlen lassen und etwas flach drücken.



0,30 €

Eventuell die Blätterteig-Seiten etwas zurechtschneiden. Eine Blätterteigplatte in den Backrahmen legen. Die Vanillecreme auf der Blätterteigplatte verteilen und glatt streichen. Übrige Teigplatte darauflegen und über Nacht kalt stellen.

4 Kuchen aus der Form lösen, in Stücke schneiden und auf einer Platte anrichten. Die Pudding-Schnitten mit Puderzucker bestäuben und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:
ca. 25 Minuten (Wartezeit nicht eingerechnet). Pro Stück: ca. 340 kcal; E 4 g, F 26 g, KH 23 g



TIPP: 1 Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark mit einem Messerrücken herauskratzen. Vanillemark unter die Zitronencreme rühren. Lecker!

Beschwipste Zitronen-Kirsch-Schnitten

0,40 €

ZUTATEN FÜR CA. 10 STÜCKE:

- 4 Eier (Größe M) • 200 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker • 1 Prise Salz • 100 g Mehl • 1 TL Backpulver
- 4 Blatt Gelatine • 1 Bio-Zitrone
- 400 g Doppelrahmfrischkäse
- 4 EL Limoncello (Zitronenlikör)
- 250 g Schlagsahne • 200 g tiefgefrorene Kirschen • 1 EL Puderzucker • Backpapier

ZUBEREITUNG:

1 Eier trennen. Das Eiweiß mit den Schneebesen des Rührgeräts steif schlagen. 100 g Zucker, Vanillezucker und Salz dabei einrieseln lassen. Eigelb nacheinander unterrühren. Mehl und Backpulver mischen, auf die Eischaummasse sieben und vorsichtig unterheben.

2 Biskuitmasse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 180 °C) ca. 7 Minuten backen. Herausnehmen und abkühlen lassen. Backpapier abziehen. Biskuitplatte der Länge nach halbieren.

3 Gelatine einweichen. Zitrone heiß waschen, trocken tupfen und die Schale abreiben. Zitrone halbieren und auspressen. Frischkäse, 100 g Zucker, Limoncello und Zitronensaft glatt rühren. Gelatine ausdrücken, bei schwacher Hitze auflösen und mit 2–3 EL Zitronencreme verrühren. Dann in die übrige Creme rühren. Zitronenschale

unterrühren. Kalt stellen. Sahne mit den Schneebesen des Rührgeräts steif schlagen. Sobald die Creme zu gelieren beginnt, die Sahne unterheben. Tiefgefrorene Kirschen vorsichtig unterheben.

4 Zitronen-Kirsch-Creme auf einer Biskuitplatte verteilen und glatt streichen. Die zweite Biskuitplatte daraufsetzen und leicht andrücken. Den Kuchen ca. 3 Stunden kalt stellen. Kuchen in Schnitten schneiden und auf einer Platte anrichten. Mit Puderzucker bestäuben und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:
ca. 45 Minuten (Wartezeit nicht eingerechnet). Pro Stück: ca. 360 kcal; E 8 g, F 21 g, KH 33 g

TIPP: Dessert-Idee: Rest Melone pürieren. Saft von 1 Zitrone, 100 g Zucker, 1 EL Honig und 160 ml Wasser aufkochen. Mit Melone mischen und einfrieren.

Melonen-Schnitten mit Limettencreme **0,40 €**

ZUTATEN FÜR CA. 10 STÜCKE:

- 1 Packung (270 g) frischer Blätterteig (backfertig rechteckig ausgerollt auf Backpapier; 40x24 cm; Kühlregal)
- 2 Blatt Gelatine
- 1 Bio-Limette
- 250 g Dickmilch
- 200 g Frischkäse
- 4 EL Agavendicksaft
- 1 Eigelb (Größe M)
- 1 Cantaloupemelone
- 1 EL Puderzucker
- Backpapier

ZUBEREITUNG:

1 Den Teig 5–10 Minuten vor der Verarbeitung aus dem Kühlschrank nehmen. Gelatine einweichen. Limette heiß waschen, trocken tupfen.

Schale abreiben. Limette halbieren. Eine Limettenhälfte auspressen. Gelatine ausdrücken, in 2 EL Dickmilch bei schwacher Hitze auflösen. Rest Dickmilch einrühren. Mit Frischkäse, Agavendicksaft, Limettensaft und -schale, bis auf etwas zum Verzieren, cremig rühren. Creme zugedeckt kalt stellen.

2 Teig von der langen Seite halbieren, in ca. 10 Rechtecke (à ca. 5 x 9,5 cm) schneiden. Übrige Teighälfte anderweitig verwenden. Teig auf ein mit Backpapier ausgeleg-

tes Backblech legen. Dabei zwischen jedem Stück einen Abstand (ca. 1 cm) frei lassen. Eigelb und 2 EL Wasser verquirlen. Teigstücke damit bestreichen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 180 °C) ca. 8 Minuten backen. Auskühlen lassen.

3 Cantaloupemelone vierteln und die Kerne entfernen. Aus dem Fruchtfleisch mit einem kleinen Kugelausstecher ca. 50 Kugeln ausstechen. Das restliche Melonen-Fruchtfleisch anderweitig verwenden.

4 Blätterteigstücke waagrecht halbieren. Limettencreme in einen Spritzbeutel füllen und auf die unteren Blätterteigböden spritzen. Jeweils ca. 5 Melonenkugeln auf die Teigböden legen und etwas Creme daraufspritzen. Obere Böden darauflegen. Schnitten mit Puderzucker bestäuben und mit übriger Limettenschale verzieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 45 Minuten (Wartezeit nicht eingerechnet). Pro Stück: ca. 140 kcal; E 5 g, F 5 g, KH 17 g

Cocktail-Schnitten **0,40 €**

ZUTATEN FÜR CA. 14 STÜCKE:

- 6 Eier (Größe M) • 190 g Mehl
- 1 Päckchen Backpulver • 150 g Butter • 475 g Zucker • 50 g Zartbitter-Schokoladenraspel • 1 Dose (825 ml) Frucht-Cocktail • 250 g Schlagsahne • 500 g Schmand
- 40 g Sahnefestiger • Backpapier

ZUBEREITUNG:

1 Eier trennen. Mehl und Backpulver mischen. Butter und 150 g Zucker cremig rühren. Eigelb einzeln unterrühren. Mehlmischung unterrühren. Teig auf ein mit Backpapier belegtes Backblech streichen. Mit Schokoraseln bestreuen. Im heißen Backofen (E-Herd: 180°C/ Umluft: 150°C) ca. 12 Minuten backen.

2 Eiweiß und 225 g Zucker steif schlagen. Kuchen aus dem Ofen nehmen. Eischnee

auf den Kuchen streichen. Im Ofen bei gleicher Temperatur weitere ca. 10 Minuten backen. Auskühlen lassen.

3 Früchte abtropfen lassen. Kuchen der Länge nach halbieren. Teigplatten vom Backpapier lösen. Sahne steif schlagen. Schmand und 100 g Zucker glatt rühren. Den Sahnefestiger unterrühren. Früchte und Sahne unterheben. Die Creme auf eine Teigplatte streichen. Zweite Teigplatte daraufsetzen und ca. 1 Stunde kalt stellen. Den Kuchen der Länge nach halbieren und jeweils quer in ca. 7 Stücke schneiden. Auf einer Platte anrichten, servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 1¼ Stunden (Wartezeit nicht eingerechnet). Pro Stück: ca. 510 kcal; E 7 g, F 28 g, KH 57 g



DIRECT-MAGNESIUM FÜR VITALE MUSKELN*

- 1 Stick am Tag deckt den Magnesium-Bedarf
- Bequeme Einnahme ohne Wasser
- Gut verträglich mit leckerem Orangen- oder Zitronen-Geschmack



Bioelectra® MAGNESIUM. Bewährte Qualität aus Ihrer Apotheke.

* Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei.

Bioelectra® Magnesium 400 mg ultra Direct Zitronen- oder Orangengeschmack. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Verzehrsempfehlung: 1x täglich den Inhalt eines Sticks verzehren. Die Micro-Pellets direkt auf die Zunge geben, langsam zergehen lassen und schlucken. Enthält eine Phenylalaninquelle. Kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken. Stand: Juli 2021



Die großen Bioelectra® MAGNESIUM 400 mg ultra Direct **VORTEILSWOCHEN: BIS ZU 10€ SPAREN** beim Kauf von 2 Aktionsprodukten!

Mehr zur Teilnahme unter vorteilswochen2023.bioelectra.de oder QR-Code scannen!

Bioelectra® Magnesium 400 mg ultra Direct Vorteilswochen (für die ersten 10.000 Einsendungen). Nach dem Kauf einer Packung **Bioelectra® Magnesium 400 mg ultra Direct (20 Stk., 40 Stk. oder 60 Stk.)** erhalten Sie 3€ zurückerstattet. Nach dem Kauf einer weiteren Packung **Bioelectra® Magnesium 400 mg ultra Direct (60 Stk.)** erhalten Sie weitere 7€ zurückerstattet. Registrierung unter vorteilswochen2023.bioelectra.de oder postalisch durch Einsendung des Kassenbeleges und Registrierungsformulars an: Bioelectra Vorteilswochen, Postfach 20 11 44, 20201 Hamburg. Kaufzeitraum: 01.01. – 31.03.2023. Einsendzeitraum: 01.01. – 30.04.2023. Teilnahmebegrenzung: 10.000 Teilnahmen = Übermittlung von Kassenbeleg und Registrierungsformular inkl. IBAN digital oder postalisch. Maximal 2 Teilnahmen pro IBAN (1 x 3€ & 1 x 7€ Rückerstattung). Teilnahmeberechtigt: Jede natürliche, voll geschäftsfähige Person mit Wohnort in Deutschland ab 18 Jahren, ausgenommen Mitarbeiter der HERMES Arzneimittel GmbH. Alle Teilnahmebedingungen und eine genaue Aktionsbeschreibung finden Sie unter: vorteilswochen2023.bioelectra.de

Apfel-Rosenkuchen

Dieses feine Gebäck mit **zartem Mürbeteigboden** und **luftiger Vanillecreme** ist ein wahres Kunstwerk. Wie einfach die Zubereitung ist, zeigen wir Ihnen hier!

FÜR GÄSTE

TIPP: Sie können den Rosenkuchen in einzelnen Stückchen luftdicht verpackt ca. 3 Monate einfrieren. So haben Sie immer etwas auf Vorrat.

ZUTATEN FÜR CA. 12 STÜCKE:

- 200 g Mehl • 50 g gemahlene Mandeln • 100 g Zucker • 1 Prise Salz • 125 g Butter • 3 Eier (Gr. M) • 4 Äpfel • 200 g Doppelrahmfrischkäse • 1 Päck. Dessertsoße „Vanille-Geschmack“ (zum Kochen) • 50 g Aprikosenkonfitüre • 1 EL Puderzucker
- Mehl zum Ausrollen • Fett für die Form • Frischhaltefolie



1 Mehl, gemahlene Mandeln, 70 g Zucker, Salz, Butter in Stückchen, 1 Ei und 1 EL Wasser glatt verkneten. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und ca. 30 Minuten kalt stellen. Von den Äpfeln mithilfe eines Sparschälers dünne Scheiben abschälen.



2 Teig auf Mehl zu einem Kreis (ca. 30 cm Ø) ausrollen. In eine gefettete Tartform mit Lift-off-Boden (ca. 26 cm Ø) legen, am Rand ca. 0,5 cm hochdrücken. Boden mehrmals einstechen. Im heißen Ofen bei 200 °C (Umluft: 180 °C) ca. 20 Minuten backen.



3 Doppelrahmfrischkäse, 30 g Zucker, 2 Eier und Dessertsoßen-Pulver in einer Schüssel verrühren. Die Apfelscheiben zu ca. 12 Blüten zusammenlegen. Den Frischkäseguss in die Form auf den Mürbeteigboden gießen und die Apfelblüten darauflegen.



4 Aprikosenkonfitüre und 2 EL Wasser in einem kleinen Topf erhitzen. Die Apfelblüten damit bestreichen. Im heißen Ofen bei 180 °C (Umluft: 160 °C) ca. 30 Minuten backen. Abkühlen lassen, aus der Form lösen und mit Puderzucker bestäuben.

Mein Liebling

Mit aromatischen Kokosraspeln und herrlich saftiger Ananas zaubern wir einen Hauch von Exotik auf Ihre Kaffeetafel. Unwiderstehlich!



„Sonntags freuen sich meine Lieben über dieses Prachtstück!“

Kreske Wolff,
Food-Redakteurin



TIPP: Für ein feinspritziges Aroma 1 Limette halbieren und auspressen. Den ausgepressten Limettensaft unter die Quarkcreme rühren.

FÜR
GÄSTE

Kokos-Ananas-Torte **0,60 €**

ZUTATEN FÜR CA. 16 STÜCKE:

- 125 g tiefgefrorene Kirschen
- 1 Baby-Ananas • 300 g Butter oder Margarine • 1 Prise Salz
- 425 g Zucker • 6 Eier (Größe M)
- 400 g Mehl • 100 g Kokosraspel
- 1 Päckchen Backpulver
- 50 ml Milch • 3 EL Kokoslikör
- 200 g Schlagsahne • 500 g Frischkäse • 250 g Magerquark
- Fett und Mehl für die Form
- evtl. getrocknete Ananas-scheiben zum Verzieren

ZUBEREITUNG:

1 Kirschen antauen. Ananas schälen, würfeln. Kirschen grob hacken. Fett, Salz und 300 g Zucker cremig rühren. Eier einzeln unterrühren. Mehl, Kokosraspel und Backpulver, Milch und Likör unterrühren. Kirschen und Ananas unterheben. Teig in eine gefettete, bemehlte Springform (ca. 24 cm Ø) streichen. Im heißen Ofen

(E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) 1–1 ¼ Stunden backen. Auskühlen lassen.

2 Sahne steif schlagen. Frischkäse, Quark und 125 g Zucker verrühren. Sahne unterheben. Tortenboden 2 x waagrecht halbieren. Um den unteren Boden einen Ring legen. Ca. ¼ der Creme auf den Boden streichen. 2. Boden daraufsetzen. ¼ Creme daraufstrei-

chen. Mit 3. Boden bedecken. Torte ca. 1 Stunde kalt stellen. Übrige Creme kalt stellen.

3 Torte aus dem Ring lösen und rundherum mit übriger Creme einstreichen. Ca. 2 Stunden kalt stellen. Evtl. mit Ananas verzieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 3 Stunden (Wartezeit nicht eingerechnet). Pro Stück: ca. 550 kcal; E 10 g, F 34 g, KH 51 g



Aus der Blitzküche

So einfach, so lecker: Vorhang auf für schnelle Rezepte! Denn diese Gerichte stehen in maximal 30 Minuten auf dem Tisch

Schnitzel **2,30 €** mit Püree

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 1 Salatgurke • 2 rote Äpfel
- 3 EL heller Balsamico-Essig
- Salz • Pfeffer • 7 EL Öl
- 1 Packung (2 Beutel à 100 g; für je 500 ml Wasser) Kartoffelpüree „Das Komplette“
- 4 Schweine-Minutenschnitzel (à ca. 140 g) • evtl. Basilikum zum Garnieren

ZUBEREITUNG:

1 Gurke putzen, waschen, längs halbieren, entkernen und fein würfeln. Äpfel waschen, entkernen und würfeln. Essig, Salz und Pfeffer verrühren. 5 EL Öl unterrühren. Gurke, Äpfel und Vinaigrette mischen. Kartoffelpüree nach Packungsanweisung zubereiten.

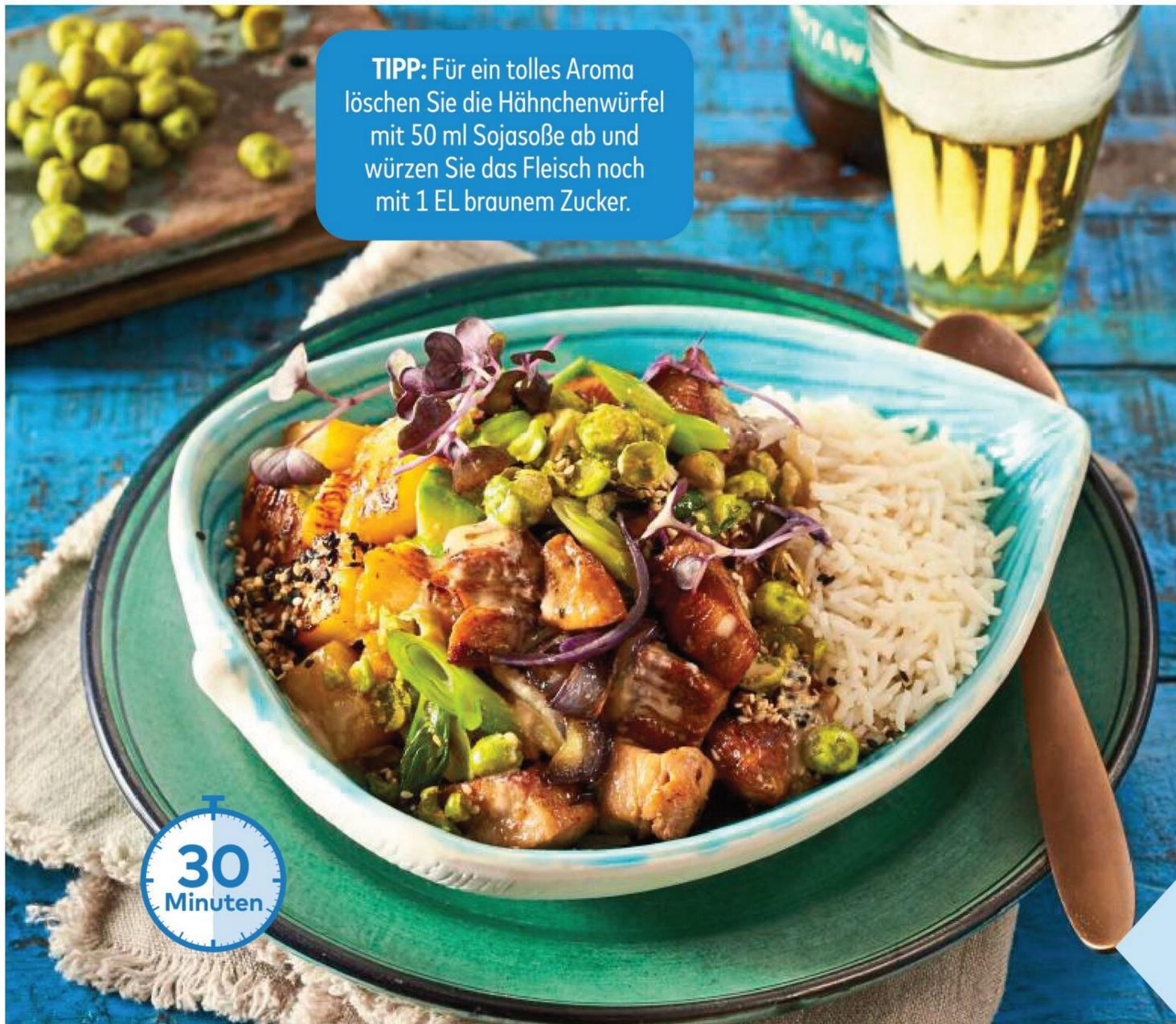
2 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Schnitzel darin unter Wenden ca. 2 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffelpüree kurz durchrühren. Mit Schnitzeln auf Tellern anrichten. Etwas Gurken-Apfel-Mischung darübergeben. Evtl. mit Basilikum garnieren. Die übrige Gurken-Apfel-Mischung dazu reichen.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 25 Minuten. Pro Portion: ca. 580 kcal; E 35 g, F 26 g, KH 47 g



TIPP: So wird es schön feurig scharf – 1 rote Chilischote längs aufschneiden, entkernen, in Ringe schneiden. Die Chiliringe unter die Vinaigrette rühren.



TIPP: Für ein tolles Aroma löschen Sie die Hähnchenwürfel mit 50 ml Sojasoße ab und würzen Sie das Fleisch noch mit 1 EL braunem Zucker.

30
Minuten

Hähnchen-Gulasch **2,50 €**

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 500 g Hähnchenfilet • 2 rote Zwiebeln • ½ Bund Lauchzwiebeln
- 1 Dose (340 ml) Ananasstücke
- 2 EL Öl • Salz • Pfeffer • 1 Avocado
- 20 g Wasabi-Nüsse • je 1 EL heller und schwarzer Sesam • rote Shiso-Kresse zum Garnieren

ZUBEREITUNG:

- 1 Filets würfeln. Zwiebeln in Streifen, Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Alles mit Ananas in Öl anbraten. Würzen. Avocado klein schneiden, unterheben. Nüsse hacken. Mit Sesamsorten mischen.
- 2 Hähnchen-Gulasch anrichten. Mit Nussmix bestreuen. Mit Kresse garnieren. Dazu schmeckt Basmatireis.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 30 Minuten. Pro Portion: ca. 540 kcal; E 38 g, F 17 g, KH 55 g

Rindfleisch-Geschnetzeltes **2,90 €**

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 4 Zwiebeln • je 1 rote, gelbe, grüne Paprikaschote • 2 Huftsteaks (à ca. 200 g) • 2 EL Öl • Salz • Pfeffer
- 150 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Hoisin-Soße (Flasche)

ZUBEREITUNG:

- 1 Zwiebeln, Paprikaschoten und Fleisch in Streifen schneiden. In 1 EL heißem Öl unter Wenden ca. 3 Minuten anbraten. Würzen. Die Fleischstreifen herausnehmen.
- 2 1 EL Öl im Bratöl erhitzen. Zwiebeln und Paprika darin andünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen. Fleisch wieder zufügen, aufkochen und mit Hoisin-Soße würzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 25 Minuten. Pro Portion: ca. 400 kcal; E 28 g, F 9 g, KH 48 g



25
Minuten



VEGGIE



Blumenkohl-Curry 2,20 €

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 1 Zwiebel • 500 g Blumenkohl
- 300 g Möhren • 300 g Porree
- 2 EL Öl • 2 EL Mehl
- 1 TL Curry • 500 ml Gemüsebrühe
- 150 ml Kokosmilch • Salz
- Pfeffer • 80 g Knusper-Erdnüsse
- evtl. Petersilie zum Garnieren

ZUBEREITUNG:

1 Zwiebel würfeln. Blumenkohl in Röschen teilen. Möhren und Porree klein schneiden. Öl erhitzen. Zwiebel und Möhren darin

andünsten. Mehl und Curry darin anschwitzen. Mit Brühe und Kokosmilch ablöschen, aufkochen. Ca. 5 Minuten köcheln. Blumenkohl und Porree zufügen, ca. 10 Minuten köcheln. Würzen.

2 Nüsse hacken. Blumenkohl-Curry anrichten. Mit gehackten Nüssen bestreuen. Evtl. mit Petersilie garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 30 Minuten. Pro Portion: ca. 340 kcal; E 11 g, F 18 g, KH 29 g



TIPP: Noch würziger wird es, wenn Sie zum Überbacken statt Mozzarella 1 Packung (150 g) geriebenen Pizzakäse über die Bällchen streuen.

Überbackene Hackbällchen 2,30 €

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 2 Zwiebeln • 1 Glas (370 ml) geröstete Paprika • 800 g gemischtes Hackfleisch • 2 EL Semmelbrösel • 1 Ei (Größe M)
- Salz • Pfeffer • 125 g Mozzarella
- 4 EL Öl • 2 Dosen (à 425 ml) stückige Tomaten • 1 TL flüssiger Honig • Petersilie zum Garnieren

ZUBEREITUNG:

1 Zwiebeln würfeln. Paprika abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Hackfleisch, Semmelbrösel, Ei und Hälfte Zwiebeln verkneten. Würzen. Aus dem Hackteig Bällchen formen. Mozzarella in Scheiben schneiden.

2 Öl erhitzen. Hackbällchen darin unter Wenden ca. 5 Minuten braten. Herausnehmen. Rest Zwiebeln und Paprika im Bratöl andünsten. Mit Tomaten ablöschen, aufkochen. Honig einrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Soße und Bällchen in eine Auflaufform geben. Käse daraufgeben. Im heißen Ofen (E-Herd: 220°C/Umluft: 200°C) ca. 10 Minuten überbacken. Anrichten, garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 20 Minuten. Pro Portion: ca. 680 kcal; E 41 g, F 49 g, KH 17 g



KINDER

Nackensteaks mit Pommes 2,30 €

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 1 Packung (750 g) Backofen-Pommes-frites • 2 EL Öl
- 4 Schweinenacken-Koteletts (à ca. 180 g) • Salz • Pfeffer
- getrocknete Chiliflocken
- evtl. Thymian zum Garnieren

ZUBEREITUNG:

1 Pommes im vorgeheizten Ofen nach Anweisung zubereiten. Inzwischen Öl in einer Pfanne erhitzen. Koteletts darin unter Wenden anbraten. Würzen. Koteletts

aus der Pfanne nehmen und auf ein Backblech geben. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) 6–8 Minuten zu Ende garen.

2 Pommes aus dem Ofen nehmen. Mit Salz würzen. Mit den Koteletts anrichten. Mit Chiliflocken bestreuen. Evtl. mit Thymian garnieren. Dazu passt Cocktailsoße.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 20 Minuten. Pro Portion: ca. 870 kcal; E 39 g, F 59 g, KH 47 g



20
Minuten

Möhren-Mais-Suppe **2,50 €**

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 2 Zwiebeln • 500 g Möhren
- 3 Stangen Staudensellerie
- 2 Dosen (à 425 ml) Gemüsemais
- 50 g Butter • 1 l Gemüsebrühe
- 200 g Sahne • 1 Hähnchenfilet (ca. 180 g) • 2 EL Öl • Salz • Pfeffer
- 1 TL Chiliflocken • Petersilie zum Bestreuen • Holzspieße

ZUBEREITUNG:

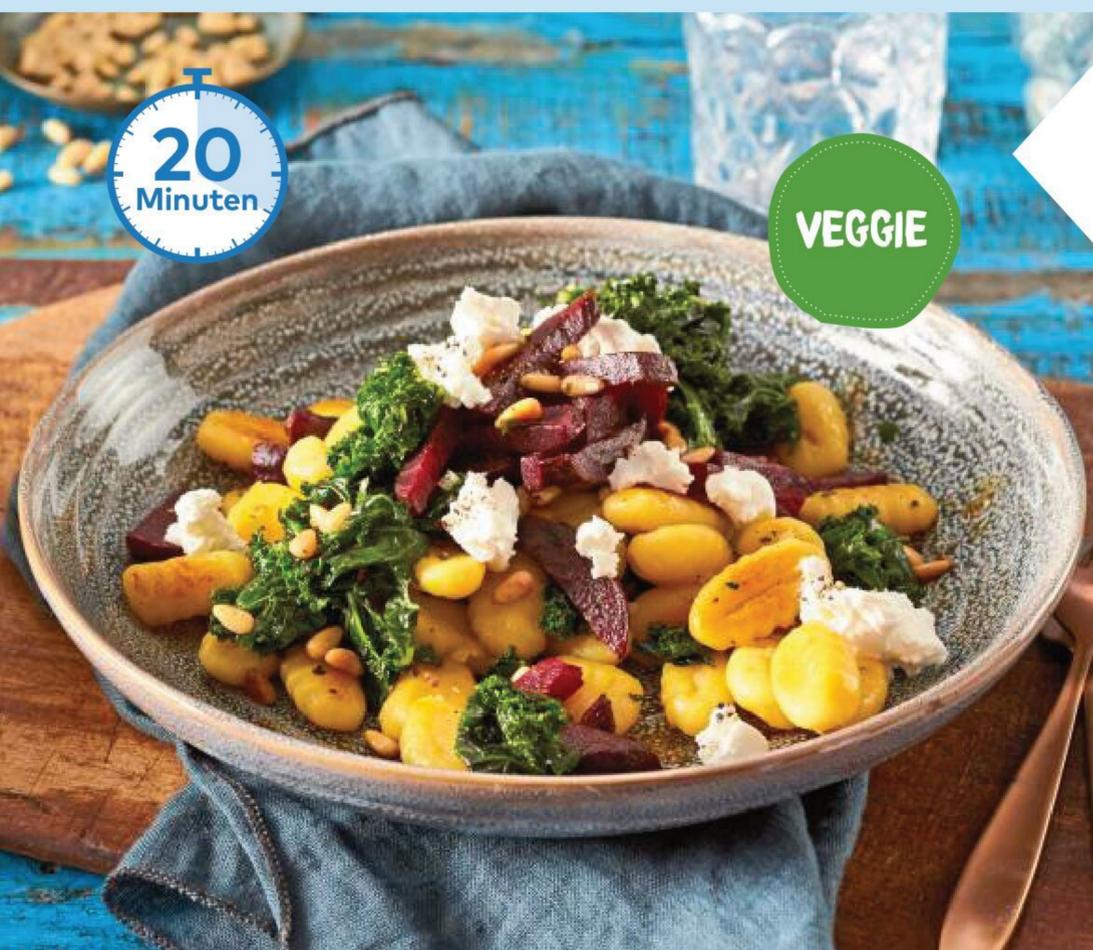
1 Zwiebeln, Möhren und Sellerie würfeln. Mais abtropfen. Alles in Butter andünsten. Brühe und Sahne

angießen, aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln.

2 Filet längs in Streifen schneiden, wellig auf Spieße stecken. Spieße in Öl rundherum goldbraun braten. Suppe vom Herd nehmen, pürieren. Würzen. In Schalen anrichten. Mit Chiliflocken und Petersilie bestreuen. Mit den Spießen servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 20 Minuten. Pro Portion: ca. 510 kcal; E 19 g, F 31 g, KH 35 g



20
Minuten

VEGGIE

Gnocchi-Pfanne mit Grünkohl **2,10 €**

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 200 g Grünkohl • 2 Zwiebeln
- 500 g Rote Bete (gekocht; vakuumiert) • 1 Packung (500 g) frische Gnocchi (Kühlregal)
- Salz • 50 g Butter • Pfeffer
- 20 g Pinienkerne • 100 g Ziegenfrischkäse

ZUBEREITUNG:

1 Den Grünkohl gründlich waschen, abtropfen lassen, putzen und in grobe Stücke zupfen. Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Rote Bete in Stifte schneiden. Gnocchi in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten.

2 Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin andünsten. Grünkohl zugeben und ca. 4 Minuten andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Gnocchi abgießen. Mit Roter Bete zum Grünkohl geben und ca. 4 Minuten braten. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Gnocchi-Pfanne anrichten. Mit gerösteten Pinienkernen bestreuen. Ziegenfrischkäse darüberbröseln.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 20 Minuten. Pro Portion: ca. 430 kcal; E 12 g, F 19 g, KH 49 g



30
Minuten

Bandnudeln mit Pute **2,50 €**

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 1 Zwiebel • 800 g Brokkoli
- 300 g Putenschnitzel • 250 g Bandnudeln • 250 ml Gemüsebrühe • 35 g Butter • 20 g Mehl
- 200 g Schlagsahne • Salz • Pfeffer • Curry • evtl. Schnittlauch zum Bestreuen

ZUBEREITUNG:

1 Zwiebel würfeln. Brokkoli in Röschen teilen. Fleisch klein schneiden. Nudeln nach Anweisung kochen. Brokkoli in Brühe ca. 10 Minuten

kochen. Abgießen und die Brühe dabei auffangen.

2 Fleisch in Butter anbraten. Zwiebel darin andünsten. Mehl darin anschwitzen. Mit Brühe und Sahne ablöschen, aufkochen. Brokkoli zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Curry würzen. Nudeln abgießen. Mit Soße anrichten. Evtl. mit Schnittlauch bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 30 Minuten. Pro Portion: ca. 540 kcal; E 31 g, F 26 g, KH 43 g

Es liegt was in der Luft...

...ein ganz besonderer Duft! Lorbeerblätter, Gewürznelke und feiner Zimt machen unser herrlich aromatisches Menü einfach einzigartig lecker!

EINKAUFSLISTE

FRISCH KAUFEN:

- 500 g Topinambur 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe 2 EL Haselnüsse
- 1 Möhre 1 Petersilienwurzel
- 1 Bund Schnittlauch
- 50 g Bündner Fleisch 150 g Crème fraîche
- 600 g gemischtes Hackfleisch 1 Ei (Größe M) 50 g Rosinen
- 250 g Langkornreis 20 g Pinienkerne
- je 5 Stiele Koriander, Minze und Petersilie
- 200 g Vollmilchjoghurt (3,5%)
- abgeriebene Schale von ½ Bio-Zitrone
- 1 Glas (720 ml) Pflaumen
- 30 g Walnüsse 1 Päckchen Puddingpulver „Vanille-Geschmack“ (zum Kochen)
- 400 ml Milch
- 100 g Schlagsahne

AUS DEM VORRAT:

- Öl Gemüsebrühe 1 Lorbeerblatt
- 1 Gewürznelke Apfelessig
- Salz Pfeffer brauner Zucker
- geriebene Muskatnuss Semmelbrösel
- gemahlener Kreuzkümmel
- Curry 1 Zimtstange Zucker
- gemahlener Zimt Speisestärke

Hauptgang

Orient-Frikadellen
mit Zimtreis
In nur 40 Min. fertig

TIPP: Raffiniert – 200 g Feta in ca. 8 Würfeln schneiden. Frikadellen vor dem Braten damit füllen. Übrigen Feta würfeln und unter den fertigen Reis heben.



ZEITPLAN

1 TAG VORHER

Suppe und Topping zubereiten, Suppe zugedeckt kalt stellen. Vanillepudding mit Kompott zubereiten, bis zum Servieren zugedeckt kalt stellen.

2 STUNDEN VORHER

Hackmasse zubereiten und Frikadellen daraus formen, zugedeckt kalt stellen.

1 STUNDE VORHER

Zimtreis zubereiten, warm stellen. Joghurt-Dip zubereiten und zugedeckt kalt stellen.

30 MINUTEN VORHER

Frikadellen braten und im Ofen warm stellen, Suppe erhitzen und mit dem Topping bestreuen, alles anrichten.

Vorspeise

Topinambur-Suppe
In nur 40 Min. fertig



Dessert

Vanillepudding mit
Pflaumenkompott
In nur 20 Min. fertig



Rezepte auf der nächsten Seite

Vorspeise

LEICHT



Cremige Topinambur-Suppe

2,30 €

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 500 g Topinambur • 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe • 3 EL Öl
- 800 ml Gemüsebrühe • 1 Lorbeerblatt
- 1 Gewürznelke • 2 EL Haselnüsse
- 1 Möhre • 1 Petersilienwurzel • 1 Bund Schnittlauch • 1 EL Apfelessig • Salz
- Pfeffer • 1 Prise brauner Zucker • 50 g Bündner Fleisch • 150 g Crème fraîche
- frisch geriebene Muskatnuss

ZUBEREITUNG:

- 1 Topinambur, Schalotten und Knoblauch schälen. Vorbereitete Zutaten in Würfel schneiden. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Topinambur, Schalotten und Knoblauch darin andünsten. Brühe angießen. Lorbeer und Nelke zufügen. Aufkochen, zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln.
- 2 Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. In ein Geschirrtuch geben, die braunen Häutchen abreiben. Nüsse in feine Scheiben schneiden. Möhre und Petersilienwurzel schälen, würfeln. Schnittlauch klein schneiden. Das vorbereitete Gemüse, Schnittlauch, 2 EL Öl und Essig verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Bündner Fleisch fein schneiden.
- 3 Suppe vom Herd nehmen. Lorbeer und Nelke entfernen. Suppe pürieren. Crème fraîche unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Topinambur-Suppe mit Gemüsewürfeln, Nüssen und Bündner Fleisch anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 40 Minuten. Pro Portion: ca. 350 kcal; E 11 g, F 25 g, KH 12 g

Hauptgang

FÜR GÄSTE



Orient-Frikadellen mit Zimtreis

2,50 €

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 600 g gemischtes Hackfleisch • 1 Ei (Größe M) • 3 EL Semmelbrösel • 50 g Rosinen • ¼ TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL Curry • Salz • Pfeffer • 2 EL Öl
- 250 g Langkornreis • 1 Zimtstange
- 20 g Pinienkerne • je 5 Stiele Koriander, Minze und Petersilie • 200 g Vollmilchjoghurt (3,5%) • abgeriebene Schale von ½ Bio-Zitrone • 1 Prise Zucker
- 1 Prise gemahlener Zimt

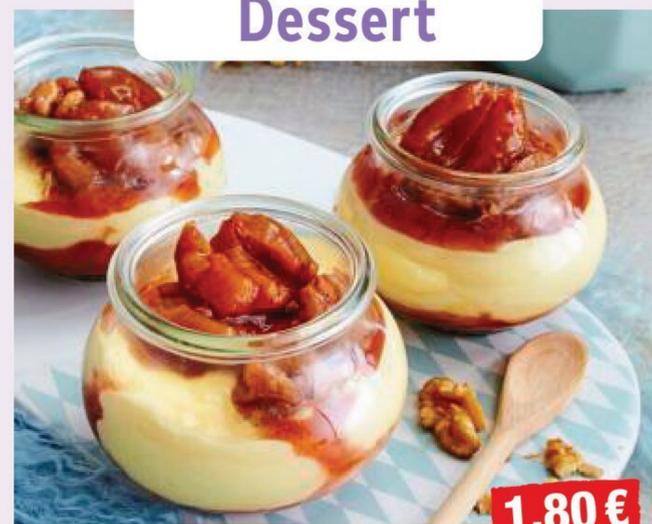
ZUBEREITUNG:

- 1 Hackfleisch, Ei, Semmelbrösel und Rosinen verkneten. Mit Kreuzkümmel, Curry, Salz und Pfeffer würzen. Aus der Hackmasse ca. 8 Frikadellen formen.
- 2 Öl in einer Pfanne erhitzen. Frikadellen darin unter Wenden 10–12 Minuten braten. Frikadellen aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Langkornreis mit Zimtstange in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten.
- 3 Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen. Kräuterblättchen abzupfen und, bis auf etwas Koriander, hacken. Joghurt und Zitronenschale verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.
- 4 Reis abgießen. Mit Pinienkernen und gehackten Kräutern mischen. Mit gemahlenem Zimt abschmecken. Mit Frikadellen und etwas Dip auf Tellern anrichten. Mit Rest Koriander garnieren. Rest Dip dazu reichen.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 40 Minuten. Pro Portion: ca. 850 kcal; E 40 g, F 47 g, KH 66 g

Dessert



1,80 €

Vanillepudding mit Pflaumenkompott

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 1 Glas (720 ml) Pflaumen
- 30 g Walnüsse • 1 TL Speisestärke
- 1 TL gemahlener Zimt • 4 EL Zucker
- 1 Päckchen Puddingpulver „Vanille-Geschmack“ (zum Kochen)
- 400 ml Milch • 100 g Schlagsahne

ZUBEREITUNG:

- 1 Pflaumen abtropfen lassen, Saft dabei auffangen. Walnüsse grob hacken. Stärke und wenig Wasser glatt rühren. Aufgefangenen Pflaumensaft, gehackte Nüsse, gemahlener Zimt und 1 EL Zucker in einem Topf aufkochen. Angerührte Stärke einrühren, unter Rühren aufkochen und ca. 1 Minute köcheln. Pflaumen unterheben. Das Kompott vom Herd nehmen.
- 2 Puddingpulver, 3 EL Zucker und 100 ml Milch glatt rühren. 300 ml Milch und Sahne in einem Topf aufkochen. Angerührtes Puddingpulver einrühren und unter Rühren ca. 1 Minute köcheln. Den Pudding vom Herd nehmen.
- 3 Jeweils etwas Pflaumenkompott in 4 Gläser (à ca. 250 ml Inhalt) verteilen. Vanillepudding daraufgeben. Mindestens 2 Stunden kalt stellen. Vor dem Servieren übriges Walnuss-Pflaumen-Kompott auf den Vanillepudding verteilen.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 20 Minuten (Wartezeit nicht eingerechnet). Pro Portion: ca. 400 kcal; E 6 g, F 16 g, KH 56 g

Dessert-Variationen



SCHNELL

Ananassalat mit Granatapfel **2,00 €**

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- ¼ Ananas (ca. 350 g)
- ½ Granatapfel • 25 g Pistazien
- 1 Bio-Limette • 100 g Vollmilchjoghurt (3,5% Fett)
- 20 g flüssiger Honig
- 1 Prise Salz

ZUBEREITUNG:

- 1** Ananas schälen, Strunk entfernen und das Ananas-Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden. Granatapfelkerne mit einem Löffelrücken herausklopfen und die Pistazien fein hacken.
- 2** Limette heiß waschen, trocken tupfen und die Schale dünn abreiben. Die Limette halbieren und auspressen. Vollmilchjoghurt und Honig in eine Schüssel geben und glatt rühren. Limettensaft und -schale,

bis auf etwas abgeriebene Limettenschale zum Verzieren, und Salz zur Joghurt-Honig-Mischung geben und unterrühren.

3 Ananasstückchen, Granatapfelkerne und gehackte Pistazien in einer Schüssel vermengen.

4 Den Ananas-Granatapfel-Salat auf Tellern anrichten und etwas Joghurt-Honig-Soße darübergeben. Restliche Joghurt-Honig-Soße in ein Schälchen geben, mit restlicher Limettenschale verzieren und dazu reichen.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 15 Minuten. Pro Portion: ca. 130 kcal; E 3 g, F 4 g, KH 19 g

Schokoladen-Traum **2,10 €**

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 100 g Zartbitterschokolade
- 60 g Butter • 1 Ei (Größe M)
- 1 Eigelb (Größe M) • 40 g + 1 EL Zucker • 1 EL Mehl • 2 Birnen
- 80 ml Apfelsaft • Fett und Zucker für die Formen

ZUBEREITUNG:

1 Schokolade grob hacken und mit der Butter unter Rühren bei schwacher Hitze schmelzen. Ei, Eigelb und 40 g Zucker mit den Schneebesen des Rührgeräts ca. 5 Minuten schaumig rühren. Mehl und flüssige Schokolade unterrühren.

2 4 gefettete und mit Zucker ausgestreute ofenfeste Formen (à ca. 150 ml Inhalt) zu $\frac{3}{4}$ mit der Schokoladenmasse füllen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180 °C/

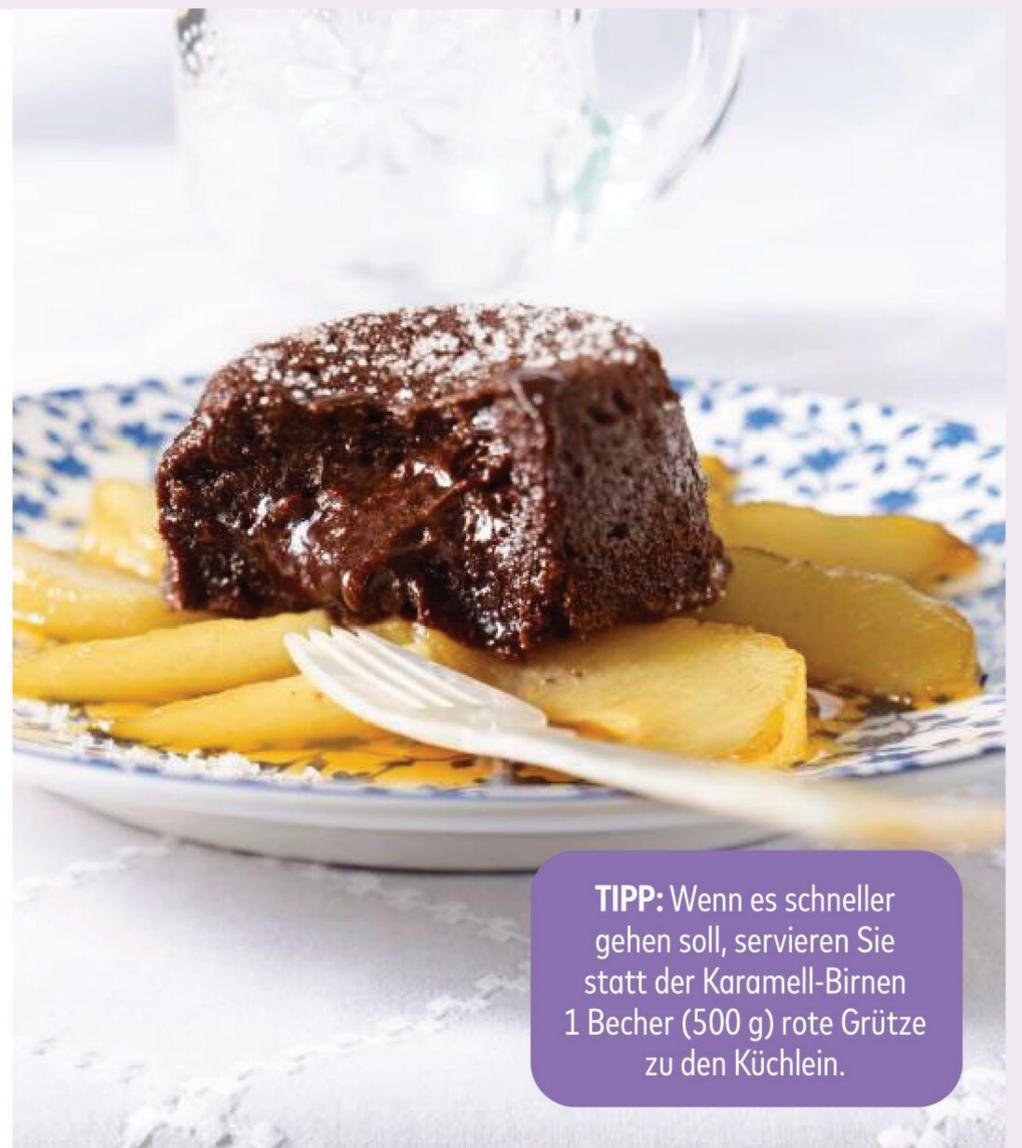
Umluft: 160 °C) ca. 12 Minuten backen.

3 Inzwischen Birnen schälen, Kerngehäuse entfernen. Birnen in schmale Spalten schneiden. 1 EL Zucker in einer Pfanne karamellisieren. Apfelsaft dazugießen, aufkochen und so lange köcheln, bis sich der Karamell gelöst hat. Birnenspalten im Sirup wenden und ca. 2 Minuten garen.

4 Karamell-Birnenspalten auf Tellern anrichten. Schokoküchlein aus dem Ofen nehmen und auf die angerichteten Birnen stürzen.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 40 Minuten. Pro Portion: ca. 450 kcal; E 6 g, F 27 g, KH 44 g



TIPP: Wenn es schneller gehen soll, servieren Sie statt der Karamell-Birnen 1 Becher (500 g) rote Grütze zu den Küchlein.

Aus 4 mach 1

In 30 Minuten gibt's Essen! Nur 4 Zutaten einkaufen, der Rest kommt aus dem Vorrat – so lässt sich ganz fix was Leckeres zaubern

TIPP: Ohne Fleisch – statt mit den schwäbischen Maultaschen den Auflauf mit 2 Packungen Gemüse-Maultaschen (à 360 g) zubereiten.



Maultaschen-Auflauf mit Spinat **2,30 €**



500 g tiefgefrorener Spinat



720 g schwäbische Maultaschen



250 g Kräuter-Crème-fraîche



125 g Mozzarella

FÜR 4 PERSONEN

Außerdem:
1 Zwiebel, 2 EL Öl,
1 EL Butter, Salz,
Pfeffer, Fett für die Form

ZUBEREITUNG:

1 Spinat auftauen lassen. Zwiebel schälen, würfeln. Öl erhitzen. Maultaschen darin unter Wenden goldbraun braten. Herausnehmen. Die Maultaschen in dicke

Scheiben schneiden und den Spinat gut ausdrücken.

2 Butter erhitzen. Zwiebel und Spinat darin andünsten. Crème fraîche unterrühren, ca. 4 Minuten köcheln. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Mozzarella in Scheiben schneiden. Maultaschen und Spinat in eine gefettete ofenfeste Form geben. Die Mozzarellascheiben darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/

Umluft: 180 °C) ca. 20 Minuten überbacken. Auflauf herausnehmen, anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT:
ca. 30 Minuten. Pro Portion: ca. 470 kcal; E 18 g, F 29 g, KH 32 g

VEGGIE

Balsamico-Pilze auf Parmesan-Püree **2,50 €**



800 g Kartoffeln



1 Glas (315 g)
Mischpilze



100 g Parmesan
(Stück)



80 ml Milch

FÜR 4 PERSONEN

Außerdem:
Salz, 7 EL heller Balsamico-Essig,
2 EL flüssiger Honig, 75 g Butter,
Pfeffer, evtl. Petersilie zum
Bestreuen

ZUBEREITUNG:

1 Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden. In Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Pilze abtropfen. Essig und Honig verrühren. 60 g Butter in einer Pfanne

erhitzen. Die Mischpilze darin anbraten. Mit Honig-Essig ablöschen, aufkochen. Die Pilze mit Salz und Pfeffer würzen.

2 80 g Parmesan fein reiben. Die Kartoffeln abgießen.

Milch erwärmen und zu den Kartoffeln gießen. 15 g Butter zufügen und zerstampfen. Parmesan unterheben. Das Püree mit Salz würzen.

3 Das Parmesan-Püree und die Balsamico-Pilze in

Schalen anrichten. 20 g Parmesan darüberhobeln. Evtl. mit Petersilie bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT:

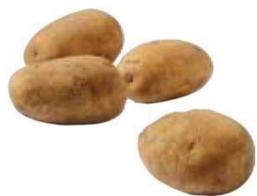
ca. 30 Minuten. Pro Portion: ca. 480 kcal; E 16 g, F 30 g, KH 34 g

VEGGIE



TIPP: Für eine Käsevariation anstatt Ziegenfrischkäse 250 g Mozzarella in dünne Scheiben schneiden, auf die Tomatenscheiben legen und überbacken.

Überbackene Kartoffeln mit Ziegenkäse **2,30 €**



4 Kartoffeln
(à ca. 200 g)



3 Zweige Rosmarin



3 Tomaten



200 g Ziegenfrischkäse-Taler

FÜR 4 PERSONEN

Außerdem:
Salz, 6 EL Öl,
Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1 Kartoffeln in Salzwasser ca. 10 Minuten kochen. Rosmarin zerzupfen. 3 EL Öl erhitzen. Rosmarin darin andünsten und mit Salz würzen. Tomaten und Käse

je in ca. 8 Scheiben schneiden. Kartoffeln abgießen, pellen, längs halbieren. Hälften mit der Schnittfläche nach oben in eine Auflaufform setzen. Rosmarin, bis auf etwas, darauf verteilen.

2 Je 1 Tomatenscheibe auf die Kartoffelhälften legen. Je 1 Käsescheibe auf die Tomaten legen. Mit 3 EL Öl bestreichen. Mit Pfeffer würzen. Im heißen Ofen bei 250 °C ca. 10 Minuten über-

backen. Aus dem Ofen nehmen und mit restlichem Rosmarin garniert servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:
ca. 30 Minuten. Pro Portion: ca. 380 kcal; E 9 g, F 22 g, KH 39 g



Lachs-Gurken-Pfanne **2,80 €**



600 g tiefgefrorenes Lachsfilet

+



2 Salatgurken

+



100 g Schlagsahne

+



2 Beutel Püree „Das Komplette“

FÜR 4 PERSONEN

Außerdem:
1 Zwiebel, 3 EL Öl, Salz, Pfeffer, 1 EL Butter, 25 g Mehl, 400 ml Gemüsebrühe, Dill, rosa Pfefferbeeren und Zitrone zum Garnieren

ZUBEREITUNG:

1 Lachsfilet auftauen. Zwiebel schälen, würfeln. Gurken würfeln. 2 Öl erhitzen. Zwiebel und Gurken darin andünsten. Würzen, herausnehmen. Fisch würfeln.

1 EL Öl in die Pfanne geben, erhitzen. Fischwürfel darin goldbraun braten. Würzen und herausnehmen.

2 Butter erhitzen. Mehl darin anschwitzen, mit Brühe und Sahne ablöschen,

aufkochen. Soße würzen. Fischwürfel und Gurken in die Soße geben, erwärmen.

3 Püree nach Anweisung zubereiten. Die Lachs-Gurken-Pfanne und Püree anrichten. Mit Dill, rosa

Pfefferbeeren und Zitrone garnieren, servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:
ca. 30 Minuten (ohne Wartezeit).
Pro Portion: ca. 460 kcal;
E 32 g, F 28 g, KH 19 g



Chorizo-Ragout mit Nudeln **2,50 €**



1 Bund Suppengrün



250 g Chorizo



120 g kurze Makkaroni



3 Wiener Würstchen (à ca. 90 g)

FÜR 4 PERSONEN

Außerdem:
1 Zwiebel, 1 EL Öl, Salz, Pfeffer,
1 l Gemüsebrühe, evtl. abgerie-
bene Zitronenschale und gehackte
Petersilie zum Bestreuen

ZUBEREITUNG:

1 Zwiebel würfeln. Suppen-
grün klein schneiden.
Chorizo in Scheiben schnei-
den. Öl erhitzen. Chorizo
darin anbraten. Herausneh-
men. Zwiebel und Gemüse

im heißen Bratöl andünsten.
Würzen. Mit Gemüsebrühe
ablöschen, aufkochen. Ca.
20 Minuten garen.

2 Makkaroni in Salzwasser
nach Packungsanweisung
kochen. Abgießen, abtropfen

lassen. Wiener Würstchen in
Scheiben schneiden.

3 Chorizo und Würstchen
in das Ragout geben und
aufkochen. Würzen. Nudeln
unterheben. Das Ragout in
Schalen anrichten. Evtl. mit

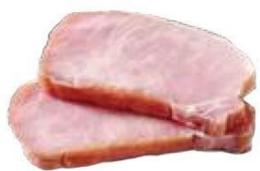
Zitronenschale und gehackter
Petersilie bestreuen. Dazu
schmeckt Crème fraîche.

ZUBEREITUNGSZEIT:
ca. 30 Minuten. Pro Portion: ca.
790 kcal; E 28 g, F 56 g, KH 41 g

TIPP: So wird es noch würziger – statt Gouda 1 Packung Blauschimmelkäse (175 g) in Würfel schneiden. Kasselerkoteletts und Pfirsiche damit belegen, überbacken.



Kasseler mit Pfirsich aus dem Ofen **2,70€**



4 Kasselerkoteletts (à ca. 125 g)



4 Pfirsichhälften (aus der Dose)



4 Scheiben Gouda



200 g Salatmischung

FÜR 4 PERSONEN

Außerdem:
5 EL Öl, Pfeffer, 3 EL heller Balsamico-Essig, Salz

ZUBEREITUNG:

1 Kasselerkoteletts waschen und trocken tupfen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Kasselerkoteletts darin von jeder Seite ca. 3 Minuten anbraten. Kasselerkoteletts

auf ein Backblech legen. Jeweils 1 Pfirsichhälfte und 1 Käsescheibe auf die Kasselerkoteletts legen. Mit Pfeffer bestreuen. Unter dem vorgeheizten Backofengrill 3–4 Minuten überbacken.

2 Inzwischen die Salatmischung waschen und gut abtropfen lassen. Balsamico-Essig, Salz und Pfeffer verrühren. 4 EL Öl unterrühren. Die Salatmischung und Vinaigrette vermengen.

3 Überbackenes Kasseler aus dem Ofen nehmen. Mit Salat anrichten, servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:
ca. 30 Minuten. Pro Portion: ca. 420 kcal; E 27 g, F 22 g, KH 30 g

Genießer-Snacks

Mal mit oder mal ohne Fleisch, mit diesen herzhaft-leckeren Köstlichkeiten aus der Bistro-Küche wird der Feierabend noch mal so schön!



TIPP: Für eine fruchtige Variation 4 Pfirsichhälften (Dose) abtropfen lassen, auf die Leberkäsescheiben legen. Mit Gouda belegen, überbacken.

Überbackener Leberkäse mit Ananas und Pilzen **2,30 €**

FÜR 4 PERSONEN:

1 1 große Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. **300 g kleine Champignons** putzen und in Scheiben schneiden. **4 Scheiben Ananas (Dose)** abtropfen lassen.

2 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. **4 Scheiben Leberkäse (à ca. 100 g)** darin unter Wenden ca. 1 Minute goldbraun anbraten. Heraus-

nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. **3** Zwiebelringe ins heiße Bratöl geben und andünsten. Die Champignons zufügen und unter Wenden ca. 8 Minuten goldbraun braten. Die Zwiebel-Champignon-Mischung kräftig mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Zwiebel-Champignon-Mischung auf **4 große Scheiben**

Bauernbrot (à ca. 60 g) verteilen. Jeweils 1 Scheibe Leberkäse und 1 Scheibe Ananas darauflegen. **4 Scheiben (ca. à 40 g) Gouda** auf die Ananas legen. **4** Belegte Brote im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 220 °C/Umluft: 200 °C) 8–10 Minuten goldbraun überbacken. Blättchen von **1 Beet Gartenkresse** abschneiden. Überbackene

Leberkäsebrote mit Ananas und Champignons aus dem Backofen nehmen und auf einer Platte anrichten. Mit der Gartenkresse und etwas **grobem Pfeffer** bestreuen und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:
ca. 30 Minuten. Pro Portion: ca. 510 kcal; E 33 g, F 24 g, KH 44 g



VEGGIE

2,10 €

Avocado-Brote mit Roter Bete

FÜR 4 PERSONEN:

- 1 50 g vorgegarte Rote Bete (vakuumiert) und 100 g Feta in kleine Würfel schneiden. Beides in einen hohen Rührbecher geben. 1 EL Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer zufügen. Alles mit einem Stabmixer fein pürieren.
- 2 4 Scheiben Roggen-Vollkornbrot (à ca. 60 g) toasten. 1 Avocado (250–300 g) halbieren und entkernen. Fruchtfleisch aus der Schale lösen und längs in Scheiben schneiden.

3 Brote mit dem Rote-Bete-Aufstrich bestreichen und fächerförmig mit den Avocadoscheiben belegen. Avocado mit 2 EL Limettensaft beträufeln. Mit 1 TL schwarzem Sesam bestreuen. Blättchen von 2 Stielen Koriander abzupfen. Avocado-Brote anrichten und mit Koriander garniert servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:
ca. 15 Minuten. Pro Portion: ca. 320 kcal; E 10 g, F 15 g, KH 30 g



VEGGIE

Blumenkohl-Cremesuppe

2,00 €

FÜR 4 PERSONEN:

- 1 1 Dose (425 ml) Kichererbsen abspülen und abtropfen lassen. Mit 1 TL Wasabipulver und 1 EL Öl mischen. Mit Salz, Pfeffer und Edelsüßpaprika würzen. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech im heißen Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 30 Minuten backen.
- 2 750 g Blumenkohl in Röschen teilen. 300 g Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden. 1 Zwiebel

schälen, würfeln. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Kohl und Kartoffeln darin andünsten. Mit 750 ml Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen. Ca. 25 Minuten köcheln. 3 Erbsen herausnehmen. Suppe und 200 g Sahne pürieren. Würzen. Mit Erbsen anrichten. Mit je 1 TL grünem Pesto (Glas) beträufeln.

ZUBEREITUNGSZEIT:
ca. 40 Minuten. Pro Portion: ca. 580 kcal; E 9 g, F 48 g, KH 26 g



Spieße mit Erdnuss-Soße

2,80 €

FÜR 4 PERSONEN:

- 1 4 Schweineschnitzel (à ca. 100 g) längs in Streifen schneiden. Je 2 Fleischstreifen wellenförmig auf 4 Holzspieße stecken. Die Spieße mit 6 EL Teriyaki-Soße (Flasche) bestreichen. Ca. 15 Minuten kühlen.
- 2 2 Zwiebeln schälen und würfeln. ½ Bund Schnittlauch klein schneiden. 2 EL Öl erhitzen. Zwiebeln darin andünsten. Mit 6 EL Sojasoße und 200 ml Ananassaft ablöschen, erhitzen. 150 g Erdnusscreme

unterrühren. Ca. 2 Minuten köcheln. Mit Salz, Pfeffer und ½ TL getrockneten Chiliflocken würzen. ⅓ Schnittlauch unterrühren. Soße warm stellen. 3 40 g geröstete Erdnüsse hacken. 3 EL Öl erhitzen. Spieße darin rundherum ca. 6 Minuten braten. Mit Nüssen und Rest Schnittlauch bestreuen. Soße dazu reichen.

ZUBEREITUNGSZEIT:
ca. 35 Minuten. Pro Portion: ca. 560 kcal; E 37 g, F 37 g, KH 17 g



Mozzarella mit Schinken

2,50 €

FÜR 4 PERSONEN:

- 1 1 Bio-Zitrone waschen, die Schale abreiben. Zitrone halbieren und auspressen. Zitronenschale und -saft, 4 EL grünes Pesto (Glas) und 2 EL Öl verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Blättchen von 8 Stielen Basilikum abzupfen, bis auf einige hacken und unter die Pestomischung rühren.
- 2 2 Stück Mozzarella (à 125 g) abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Mit der Pestomischung vermengen.

Mozzarellascheiben ca. 30 Minuten kalt stellen. 3 4 Scheiben geräucherter Schinken zerzupfen. 1 Chicorée waschen, Blätter ablösen. Mozzarella, Schinken und Chicorée anrichten. Mit Pesto-Marinade beträufeln und mit restlichen Basilikumblättchen garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:
ca. 20 Minuten (Wartezeit nicht eingerechnet). Pro Portion: ca. 300 kcal; E 14 g, F 26 g, KH 3 g

Gerichte mit Fleisch

Asiatisches Hühnerfrikassee.....	20
Bandnudeln mit Pute.....	37
Brokkoli-Quiche mit Pute.....	21
Chorizo-Ragout mit Nudeln.....	46
Cremige Topinambur-Suppe.....	40
Eierragout in Kerbelbéchamel.....	17
Filet-Pilzrahm zu Blumenkohlreis.....	17
Gefüllte Frikadellen.....	9
Gefüllte Schnitzelchen auf buntem Reis..	11
Gnocchi-Salat mit Speck.....	25
Hackbällchen in Pilzsoße.....	20
Hähnchen mit Pastinaken-Gemüse.....	15
Hähnchen-Gulasch.....	35
Hähnchenkeulen auf Gemüse.....	13
Hähnchen-Schupfnudel-Pfanne.....	10
Herzige Hack-Quiche.....	23
Kartoffel-Pfanne.....	4
Kasseler mit Pfirsich aus dem Ofen.....	47
Kasseler-Spitzkohl-Pfanne.....	7
Koteletts mit Möhren.....	12
Leberkäse-Rotkohl-Röllchen.....	13
Maultaschen-Auflauf mit Spinat.....	42
Mett-Schnitzel mit Salat.....	7
Möhren-Mais-Suppe.....	37
Mozzarella mit Schinken.....	49
Nackensteaks mit Pommes.....	36
Nudel-Auflauf mit Wurst.....	25
Nudelgröstl mit Kabanossi.....	6
Nudel-Schinken-Pfanne.....	8
Nugget-Auflauf mit Tomaten.....	22
Nugget-Burger mit Senfsoße.....	22
Nugget-Paprika-Spieße.....	22
Orient-Frikadellen mit Zimtreis.....	40
Rindfleisch-Geschnetzeltes.....	35
Saftiger Schweine-Krustenbraten.....	19
Schnitzel mit Bohnen.....	5
Schnitzel mit Paprika-Gemüse.....	24
Schnitzel mit Paprika-Reis.....	21
Schnitzel mit Püree.....	34
Schweinefleisch-Nuggets.....	22
Spieße mit Erdnuss-Soße.....	49
Überbackene Hackbällchen.....	36
Überbackener Leberkäse mit Ananas....	48

Gerichte ohne Fleisch

Appenzeller-Gnocchi-Auflauf.....	16
Avocado-Brote mit Roter Bete.....	49
Balsamico-Pilze auf Parmesan-Püree ...	43
Bandnudeln mit Steckrüben.....	16
Blumenkohl-Cremesuppe.....	49
Blumenkohl-Curry.....	36
Erbsensuppe mit Fetawürfeln.....	24
Gnocchi-Pfanne mit Grünkohl.....	37



Tomaten-Nudeln mit Feta.....	12
Überbackene Kartoffeln mit Käse.....	44
Zucchini-Reis-Pfanne.....	10

Gerichte mit Fisch

Knusprige Fischstäbchen auf Spinat.....	21
Lachs-Gurken-Pfanne.....	45
Seelachs Müllerin-Art mit Möhrensalat..	17
Überbackenes Fischfilet mit Tomaten...	25
Würziges Kokos-Seelachs-Gulasch.....	13

Süße Hauptgerichte/ Desserts

Ananassalat mit Granatapfel.....	41
Crêpes mit Schokocreme.....	19
Grießknödel mit Kompott.....	15
Kaiserschmarrn mit Kompott.....	23
Schokoladen-Traum.....	41
Schoko-Vanille-Grießauflauf.....	11
Vanillepudding mit Pflaumenkompott ...	40

Kuchen und Torten

Apfel-Kokos-Schnitten.....	28
Apfel-Rosenkuchen.....	32
Beschwipste Kirsch-Schnitten.....	29
Cocktail-Schnitten.....	31
Karamell-Blätterteig-Schnitten.....	27
Kokos-Ananas-Torte.....	33
Melonen-Schnitten mit Limettencreme...	30
Preiselbeer-Sahne-Schnitten.....	26
Vanille-Pudding-Schnitten.....	28

Zitat des Monats

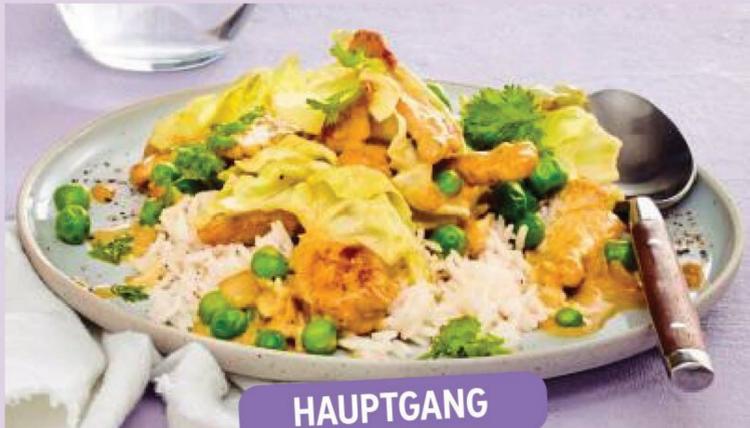
„Man soll dem Leib etwas Gutes bieten, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen.“

Winston Churchill

VORSCHAU AUF DEN
März

Das nächste Heft
erscheint am 8.2.2023

DAS RAFFINIERT, EINFACHE MENÜ



HAUPTGANG



VORSPEISE



DESSERT

KOCH-IDEEN FÜR DEN MÄRZ

Lust auf Auflauf? Wir haben tolle Variationen!



**Tortellini-
Hackbällchen-
Auflauf**

**10X
ANDERS**

AUS 4 MACH 1

NEUE SERIE



Die Blitzgerichte mit nur 4 Zutaten stehen
in maximal 30 Minuten auf dem Tisch!

SO MACHT BACKEN SPASS

Schokokuchen zum Dahinschmelzen



**WOCHENPLANER
MIT 28 REZEPTEN**



**Hähnchen-
Cordon-bleu**

REZEPTE pur

Redaktion: Bauer Food Experts KG, Redaktion Rezepte pur, Brieffach 35138, Burchardstraße 11, 20077 Hamburg, Telefon: 040/30194945, Telefax: 040/30194948
Redaktionsleitung: Ilka Wirdemann (V. i. S. d. P.), Adresse wie Redaktion
Ressortleitung: Kreske Wolff
Redaktion: Stefanie Sobetzko
Bildredaktion: Stéphane Breyse
Layout und Repro: Sandra Prüß, Alexander Scholle
Fotos: House of Food
Kochstudio: Gudrun Theis, Katharina Wetjen
Styling: Katja Danowsky, Laura Vaupel

Schlussredaktion: Lektornet GmbH
Verlagsleitung: Malte Jensen
Objektleitung: Olga Nizhegorodtseva
Verlag: REZEPTE pur erscheint in der Heinrich Bauer Verlag KG, Burchardstraße 11, 20077 Hamburg
Vertrieb: Bauer Vertriebs KG, Brieffach 4000, 20086 Hamburg
Koordinator Herstellung: Helge Voss
Hersteller: Oliver Andrick
Druck: Umschlag: Quad Graphics Europe Sp. z o.o., z siedzibą w Wyszkiwie, ul. Pułtuska 120, PL 07-200 Wyszkiw
Inhalt: Bauer Print Wykroty Sp. z o.o., Sp. K., ul. Wyzwolenia 54, 59-730 Nowogrodziec, Polen
Anzeigen: Bauer Advance KG, Burchardstraße 11, 20099 Hamburg

Managing Director: Frank Fröhling
Head of Marketing: Thies Steffen
Verantwortlich für Anzeigen: Viola Schwarz, Adresse wie Anzeigen
Anzeigenpreisliste Nr. 20, gültig ab 1.1.2023
Aboservice: Bauer Vertriebs KG, 20078 Hamburg, Telefon: 040/32901616, Mo.-Fr. 8-18 Uhr, Sa. 9-14 Uhr, Fax: 040/30198182, E-Mail: kundenservice@bauermedia.com, Adressänderungen, Bankdatenänderungen, Reklamationen bequem im Internet unter: www.bauer-plus.de/service
Nachlieferservice für Einzelheft-Bestellungen: www.meine-zeitschrift.de Kontakt: ecommerce@bauermedia.com
Aboservice Ausland (Österreich, Schweiz und restliches Ausland): Bauer Vertriebs KG, Auslandservice,

Postfach 14254, 20078 Hamburg, Tel.: 0049/40/30198519, Mo.-Fr. 8-18 Uhr, Fax: 0049/40/30198829 (abweichende Preise aus dem Ausland möglich) E-Mail: auslandservice@bauermedia.com
Die Zeitschrift REZEPTE pur wird ganz oder in Teilen in Print und digital vertrieben. Leseraktionen werden ganz oder in Teilen in Print und digital veröffentlicht.
Der Export der REZEPTE pur und ihr Vertrieb im Ausland sind nur mit Genehmigung des Verlages statthaft. Copyright für den Inhalt, soweit nicht anders angegeben, by Heinrich Bauer Spezialzeitschriften Verlag, Hamburg. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit vorheriger Genehmigung.
ISSN-Nr.: 1861-9606

HOUSE of FOOD

FAMILIE. FREIZEIT. FERNSEHEN.



**MEIN
PROGRAMM**
auf einen Blick

**auf einen
Blick PLUS**

Der **Gratis**-Service von
auf einen Blick

Alle Informationen unter: www.aufeinenblick.de

auf einen Blick ab sofort im Handel oder bequem im Abo unter www.bauer-plus.de/auf-einen-blick