



Mein Lieblings-Rezept

April 2023

1,99 €
Österreich 2,30 €
Schweiz 3,90 sfr

DIE BESTEN REZEPTE VON LESERN FÜR LESER

25€
für Ihr Rezept,
500€
für den Koch
des Monats

RÜHRKUCHEN

SPEZIAL



Hildegards zuckersüßes
Oster-Lämmchen S. 49

FÜR JEDEN TAG



Michaelas Hähnchen
à la Provence S. 31

GUT BACKEN



Ninas mediterrane
Tarte mit Feta S. 73

Osternest-Torte mit
Eierlikör S. 15



Unsere besten OSTER-HITS



72

schnelle und
einfache Gerichte



Machen Sie mit!
Facebook.com/Liebblingsrezept

MACHEN SIE MIT!

Hier gibt es die besten Rezepte von Lesern für Leser.

Jede veröffentlichte Einsendung belohnen wir mit **25 Euro**.

Der „Leser-Koch des Monats“ erhält ein Preisgeld von **500 Euro!**

Sie brauchen:

- 1 Ein Foto von sich (mind. 1 MB)
- 2 Ein Foto von Ihrem Lieblingsgericht (mind. 5 MB)
- 3 Zutatenliste und Zubereitungsanleitung
- 4 Ihren persönlichen Tipp zu Ihrem Rezept

So schicken Sie Ihre Fotos ein:



PER E-MAIL:

Schicken Sie uns Ihr Rezept
per E-Mail an
rezept@meinlieblingsrezept.net

LESER-KOCH im März

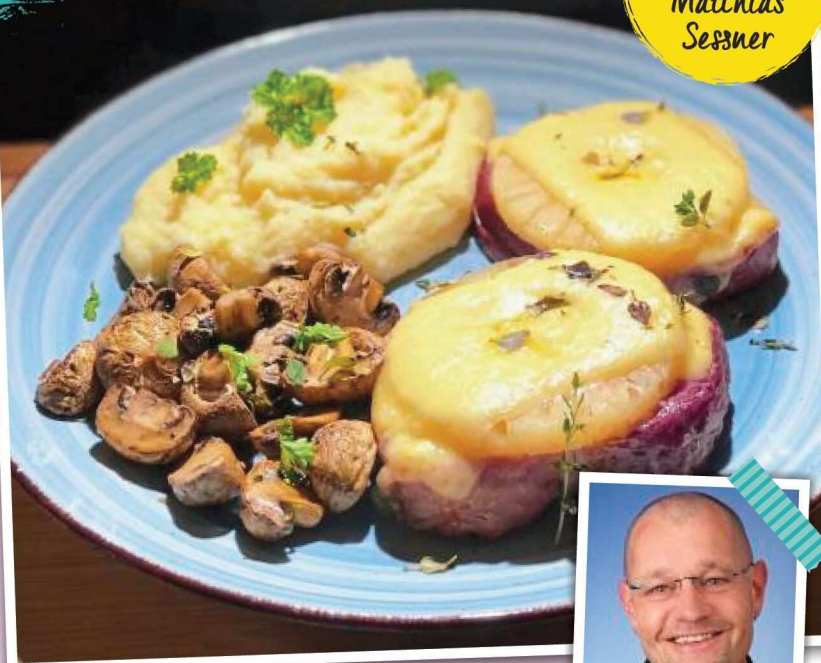
Das **Kasseler Hawaii** mit Pilzen und Stampf (S. 7 im März-Heft) hat die meisten Stimmen bekommen. Herzlichen Glückwunsch dazu von uns!

Alle Informationen zur Leserkoch-Abstimmung finden Sie auf S. 75

♥-lichen Dank an alle,
die abgestimmt haben!

**500 Euro
gewonnen:**

*Matthias
Sessner*



Für Sie im Heft:

- 2 Lieblings-Leserkoch
- 4 Rezept-Überblick

MONATS-IDEE

- 6 Oster-Schlemmerei

FÜR JEDEN TAG

- 16 Hauptgerichte
- 22 Tipps & Tricks
- 42 Süßes

FACEBOOK-LIEBLING

- 34 Ihr Gewinner
- 46 Neues auf dem Markt

SPEZIAL

- 48 Rührkuchen

BACKEN

- 54 Kuchen & Torten
- 62 Tipps & Tricks
- 64 Kleingebäck
- 70 Herzhaft
- 74 Vorschau & Impressum
- 75 Wahl zum Leserkoch



Gewinne, Neues & Co.
gibt es bei uns auf
Facebook. Gestalten
Sie das Heft mit!

FÜR JEDEN TAG

Champignon-Risotto, S. 36



RÜHRKUCHEN

Himbeer-Baiser, S. 50



LECKERES FÜRS OSTERFEST

Schinken im Brot, S. 10

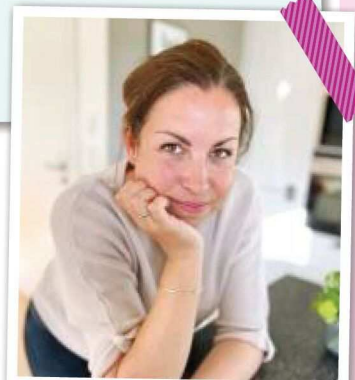


Liebe Leserin und lieber Leser,

Ostern steht vor der Tür, und wir dürfen uns auf ein paar unbeschwerte Tage um eine gut bestückte Tafel mit den Liebsten freuen. Die köstlichsten Inspirationen dafür finden Sie ab S. 6. Vom klassischen Osterschinken im Bauernbrot über einen kunterbunten Osterbrunch mit gefüllten Eiern bis zu einer üppigen Kaffeetafel mit opulenter Ostertorte – es ist bestimmt für jeden Geschmack das Richtige dabei! Wir wünschen Ihnen frohe Ostertage mit leckerem Essen und fröhlichem Beisammensein!

Ihre Viola Langehanenberg

Redakteurin „Mein Lieblings-Rezept“



„Mein Lieblings-Rezept“ im Abo:
Telefon: 040/32 90 16 16

Mo.–Fr. 8–20 Uhr; Sa. 9–14 Uhr

Für Fans!

OSTER-HITS



Schinkenbraten S. 7



Eier in Senfsoße S. 7



Eier im Glas S. 8



Cremesuppe S. 9



Käsebrötchen S. 9



Schinken im Brot S. 10



Rübli-Muffins S. 11



Gefüllte Eier S. 12



Lemon-Curd-Torte S. 13



Möhren-Torte S. 14



Osternest-Torte S. 15

Unser
TITEL-
REZEPT

FACEBOOK-LIEBLING:

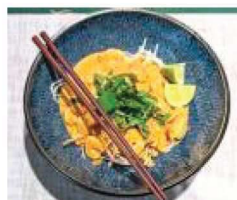
Möhren-Curry-Quiche S. 34



FÜR JEDEN TAG



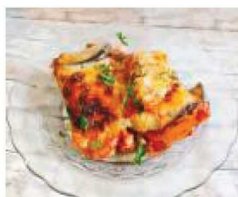
Fischbällchen S. 16



Asia-Suppe S. 17



Lachs-Fenchel-Salat S. 18



Veggie-Moussaka S. 20



Wan Tan mit Hack S. 21



Ravioli mit Ricotta S. 24



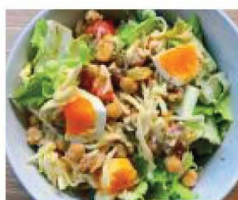
Süßkartoffel-Suppe S. 26



Schnelle Wraps S. 27



Pfannkuchen S. 28



Salat mit Ei S. 29



Paprika-Hähnchen S. 30



Provence-Pfanne S. 31



Jakobsmuscheln S. 33



Pilz-Risotto S. 36



Fleischwurst-Topf S. 37



Vitamin-Smoothie S. 39



Veganer Rührtofu S. 39



Spinat-Auflauf S. 40



Biskuit-Dessert S. 42



Schokocreme S. 43



Küchlein S. 44



Crumble S. 45

SPEZIAL



Mangoldgemüse S. 19



Caprese-Steaks S. 25



Ofenhähnchen S. 29



Laugen-Hotdogs S. 32



Grüne Soße S. 38



Hackfleisch-Soße S. 41



Schoko-Porridge S. 45



Beeren-Hupf S. 49



Osterlamm S. 49



Baiser-Kuchen S. 50



Kaffee-Kuchen S. 51



Zitronenkuchen S. 52



Schokokuchen S. 53

BACKEN



Wollknäuel-Brot S. 54



Eierlikör-Kuchen S. 55



Zucchini-Kuchen S. 56



Schoko-Gugelhupf S. 57



Bienenstich S. 58



Bunte Obsttorte S. 59



Käsesahne-Torte S. 60



Käsekuchen S. 61



Himbeer-Törtchen S. 64



Blätterteig-Räder S. 65



Belgische Waffeln S. 66



Apfelküchlein S. 67



Quarkstangen S. 67



Mini-Gugelhupf S. 68



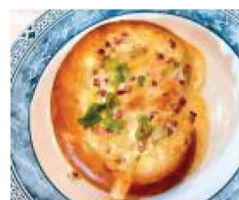
Teeblätter S. 69



Knuspriges Brot S. 70



Pizzaschnecken S. 71



Belegte Brezeln S. 72



Mediterrane Tarte S. 73



OSTERN FÜR GENIESSER



Zu Ostern ist die Tafel reich gedeckt mit allerlei Köstlichkeiten, und wir freuen uns, in fröhlicher Runde mit den Liebsten zu schlemmen



Schinkenbraten

6 Pers. 3 Std.

3,00 p. P.

- 2 kg gepökelter Schweinebraten
- 15 Wacholderbeeren
- 1 EL Pfefferkörner
- 3 Lorbeerblätter
- 15 Pimentkörner
- 2 Schalotten
- 400 g Rhabarber • 2 EL Öl
- 20 g Senfkörner • 4 EL Zucker
- Salz • 6 EL Rotweinessig
- 100 ml Weißwein
- je 1 Bund Kerbel, Petersilie und Dill • 1 Ei (Größe M)
- 100 g Semmelbrösel
- 100 g Butter • Pfeffer

1 Fleisch trocken tupfen, in einen Topf geben. Wasser, Wacholderbeeren, Pfefferkörner, Lorbeerblätter und Piment zufügen. Aufkochen und ca. 2 ¼ Stunden köcheln.

2 Schalotten schälen und fein würfeln. Rhabarber waschen, klein schneiden. Öl erhitzen. Schalotten und Senfkörner darin ca. 4 Minuten andünsten. Mit Zucker und Salz würzen. Mit Essig und Wein ablöschen, kurz köcheln. Rhabarber zugeben und ca. 5 Minuten mitdünsten.

3 Braten herausnehmen, abtropfen lassen. Auf ein tiefes Blech setzen. Kräuter waschen und fein hacken. Ei, Brösel, Butter und Kräuter verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Masse auf dem Braten verteilen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 30 Minuten backen. Herausnehmen und mit Chutney anrichten.



Gekochte Eier in Senfsoße



2 Pers. 30 Min. 1,50 p. St.

- 600 g festkochende Kartoffeln
- 300 ml Gemüsebrühe
- 80 g Schlagsahne
- 20 g kalte Butter
- 2 EL Senf • Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 Prise Zucker
- 4 Eier (Größe M)

1 Ca. 100 g Kartoffeln schälen und in ca. 1 cm kleine Würfel schneiden. Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen. Kartoffelwürfel darin ca. 15 Minuten garen.

2 Schlagsahne, Butter und Senf in die Brühe geben und mit einem Stabmixer feinsämig pürieren. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Übrige Kartoffeln schälen und in Salzwasser ca. 20 Minuten garen.

3 Eier in einem kleinen Topf mit Wasser 8–10 Minuten hart kochen. Kalt abschrecken, pellen und halbieren. Salzkartoffeln abgießen. Soße auf Tellern anrichten. Eier und Kartoffeln in die Soße legen und warm servieren.



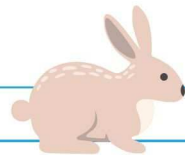
„Die Salzkartoffeln mit etwas frischer gehackter Petersilie bestreuen“

Susan Schmidt, Altenburg



Eier im Glas mit Blätterteighasen

6 Pers. 30 Min. 0,80 p. P.



- ½ Packung frischer Butter-Blätterteig (ca. 270 g; Kühlregal)
- 7 Eier (Gr. M)
- 1 Bund Petersilie
- ½ Bund Kerbel
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 Beet Gartenkresse
- 200 g Schmand
- 2–4 EL Milch • Salz
- Pfeffer • 3 TL Kaviar
- Ausstecher in Hasenform
- Backpapier

1 Teig ca. 10 Minuten vor der Verarbeitung aus dem Kühlschrank nehmen. 6 Eier in reichlich Wasser ca.

7 Minuten kochen. Teig auf eine Arbeitsfläche entrollen. Mit einer Häschen-Ausstechform (ca. 8 x 5 cm) 6 Hasen ausstechen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. 1 Ei verquirlen. Hasen damit bestreichen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 10 Minuten backen.

2 Kräuter waschen und etwas trocken schütteln. Blättchen von den Stielen zupfen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Kresse

vom Beet schneiden. Schnittlauch, Petersilie, Kerbel und Kresse, bis auf etwas zum Garnieren, mit Schmand und Milch pürieren. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Blätterteighasen aus dem Backofen herausnehmen und abkühlen lassen. Eier halbieren. Kräutersoße in kleine Dessertgläser füllen. Jeweils 1 Ei und ½ TL Kaviar daraufgeben. Zum Schluss mit übriger Kresse bestreuen und je einem Blätterteighasen garnieren. Auf dem Buffet anrichten oder servieren.



Bärlauchsuppe

4 Pers. 30 Min. 1,30 p. P.

- 2 Zwiebeln
- 1 Bund Bärlauch
- 2 Kartoffeln
- 2 EL Öl
- 500 ml Gemüsebrühe
- 200 g Crème fraîche
- Salz • Pfeffer



1 Zwiebeln schälen und würfeln. Bärlauch waschen und in Streifen schneiden. Kartoffeln schälen und würfeln. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln darin glasig dünsten. Kartoffeln und Bärlauch, bis auf 1 EL Bärlauch zum Garnieren, zugeben und kurz mitdünsten. Mit Brühe aufgießen, ca. 20 Minuten köcheln.



„Wer mag, serviert
Back-Erbesen dazu“

Reinhold Hühnel,
Neufahrn

2 Bärlauchsuppe fein pürieren. Crème fraîche unterrühren und erneut kurz aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Suppe auf tiefe Teller verteilen, mit restlichem Bärlauch bestreuen und heiß servieren. Dazu passt ein frisches Brot.



Bärlauch-Käse-Brötchen

8 St. 1 Std. 0,20 p. St.

- 50 g Bärlauch • 250 g Dinkelmehl
- 1 TL Salz • 1 TL Senf • 80 g geriebener Parmesan • 1 TL Zucker • 75 ml + 1 EL Milch
- ½ Würfel Hefe (21 g) • 1 Eigelb (Gr. M)
- Backpapier

1 Bärlauch waschen, trocken schütteln und fein hacken. Dinkelmehl in eine große Schüssel sieben. Salz, Senf, 50 g Parmesan und Bärlauch zugeben.

2 Zucker, 75 ml Milch, 75 ml Wasser verrühren. Hefe hineinbröseln. Ca. 10 Minuten ruhen lassen und zum Mehlmix geben. Zu einem glatten Teig verkneten. Abgedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Minuten ruhen lassen.

3 Teig in 8 Stücke teilen. Stücke zu Kugeln formen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, ca. 10 Minuten ruhen lassen. Eigelb und 1 EL Milch verquirlen. Brötchen damit bestreichen. Übrigen Parmesan darüberstreuen. Im heißen Backofen (E-Herd: 200 °C / Umluft: 180 °C) ca. 15 Minuten backen. Temperatur um 20 °C reduzieren, dann weitere ca. 10 Minuten backen.



„Die Brötchen passen
toll zu einer Suppe“

Monika Schraut, Erbshausen



Klassiker
**ZUM
FEST**



Osterschinken im Bauernbrot-Teig



6 Pers. 2 ¼ Std. 3,00 p. P.

- 2,2 kg gepökelter Schweineschinken (am Stück)
- 1 ½ TL Kümmelkörner
- 1 ½ TL Fenchelsamen
- 1 ½ TL Korianderkörner
- 5 Pimentkörner
- 3 Wacholderbeeren
- 2 Lorbeerblätter
- 10 schwarze Pfefferkörner
- Salz • 1 kg Brotbackmischung für Bauernbrot
- 2 EL Semmelbrösel
- Mehl für die Arbeitsfläche und zum Bestäuben
- Backpapier

1 Fleisch trocken tupfen und mit ca. 1,5 l Wasser in einen großen Topf geben. Je 1 TL Kümmel, Fenchel und Koriander, Piment, Wachol-

derbeeren, Lorbeerblätter, Pfeffer und 1 TL Salz zufügen. Kurz aufkochen und zugedeckt ca. 1 ½ Stunden köcheln. Das Fleisch nach ca. 45 Minuten einmal wenden.

2 Brotbackmischung nach Packungsanweisung zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig zugedeckt ca. 1 Stunde gehen lassen.

3 Fleisch aus der Brühe heben und abtropfen lassen. Brühe anderweitig verwenden. Den Teig gut durchkneten und auf einer bemehlten Arbeitsfläche rechteckig (ca. 40 x 40 cm) ausrollen. Semmelbrösel

mittig auf den Teig geben und den Schinken daraufsetzen. Teig von allen Seiten darüber zusammenschlagen und fest zusammendrücken. Mit Rest Kümmel, Fenchel und Koriander bestreuen und mit etwas Mehl bestäuben.

4 Brot auf ein Blech mit Backpapier setzen. Im heißen Ofen (E-Herd: 220 °C / Umluft: 200 °C) 35–40 Minuten backen. Herausnehmen und kurz abkühlen lassen. Mit einem Brotmesser rundherum einschneiden, Deckel abnehmen. Schinken herausheben, in Scheiben schneiden und wieder in das Brot geben. Dazu passt Kartoffelsalat.

Saftige Rübli-Muffins

12 St. 40 Min. 0,70 p. St.



- 200 g Möhren
- 150 g Butter • 150 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 3 Eier (Größe M)
- 150 g Mehl • 1 Prise Zimt
- 1 Päckchen Backpulver
- 150 g gemahlene Haselnüsse • 100 g Puderzucker
- 2 EL Zitronensaft
- 12 Marzipanmöhrrchen
- 12 Papier-Muffinförmchen

1 Möhren schälen und fein raspeln. Weiche Butter, Zucker, Vanillezucker und Eier schaumig schlagen. Mehl,

Zimt und Backpulver mischen, auf die Buttermasse sieben und verrühren. Möhren und Haselnüsse unterheben.

2 Teig in die mit Papierförmchen ausgelegten Mulden eines 12er-Muffinblechs füllen. Muffins im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/ Umluft: 180°C) ca. 20 Minuten backen. Herausnehmen, abkühlen lassen. Puderzucker mit Zitronensaft verrühren. Muffins mit Zuckerguss und Möhrrchen verzieren.



„Ein Frischkäse-Frosting mit Zitronenabrieb schmeckt auch super“

Melina Müller, Celle



Mit gehackten Nüssen bestreuen



Zweierlei gefüllte Eier

👤 20 St. ⌚ 40 Min. 💰 0,30 p. St.



- 12 Eier (Gr. M)
- 200 g körniger Frischkäse
- Salz
- Pfeffer
- 2 Dosen (à 80 g) Thunfischfilets in Olivenöl
- 20 g Kapern (Glas)
- ½ rote Paprikaschote
- 2 TL Edelsüßpaprika
- 1 Beet Kresse
- nach Belieben Radieschen zum Garnieren

1 Eier in kochendes Wasser geben und ca. 9 Minuten hart kochen. Abgießen, kalt abschrecken, pellen und vollständig auskühlen lassen. 2 Eier grob würfeln. 10 Eier längs halbieren. Eigelb mit einem Teelöffel herauslösen.

2 Eigelb, die 2 gewürfelten Eier und Frischkäse in einen hohen Rührbecher geben und mit einem Pürierstab fein pürieren. Alles kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Die Ei-Frischkäse-Masse halbieren und in zwei Rührschüsseln füllen. Kurz kalt stellen.

3 Thunfisch in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen. Kapern ebenfalls gut abtropfen lassen. Paprika entkernen, waschen und in feine Würfel schneiden. Thunfisch zerzupfen. Thunfisch und Kapern unter eine Hälfte der Ei-Frischkäse-Masse rühren. Diese nochmals mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Paprikapulver und die gewürfelte Paprika, bis auf ca. 1 EL zum Garnieren, unter die restliche Ei-Frischkäse-Masse rühren. Kresse vom Beet schneiden, waschen und abtropfen lassen. Jeweils 10 Eihälften mit der Thunfisch-Kapern-Masse füllen. Übrige Eihälften mit der Paprikamasse füllen.

5 Alle Eihälften auf einer Platte anrichten. Mit Paprika bestreut und mit Kresse und frischen Radieschen mit Grün garnieren. Dazu passt ein frisches Ciabatta-Baguette.

Lemon-Curd-Torte mit Baiser

10 St. 1 Std. € 0,40 p. St.



- 170 g Mehl • 50 g Puderzucker • 1 Prise Salz
- 150 g Butter • 1 EL saure Sahne • 2 Eigelb (Gr. M)
- 1 Ei (Gr. M) • 80 g Zucker
- Schale und Saft von 1 Bio-Zitrone • ca. 15 Baiser-Tropfen • Backpapier

1 Mehl, Puderzucker, Salz, 100 g Butter, saure Sahne und 1 Eigelb zu einem Teig verkneten. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und zu einem eiförmigen, ovalen Boden formen. Mit

einer Gabel einstechen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 180 °C) 30–40 Minuten backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.

2 Ei, 1 Eigelb und Zucker in eine Schüssel geben und über einem heißen Wasserbad mit einem Schneebesen aufschlagen. Wenn der Zucker aufgelöst ist, Zitronenschale und -saft hinzufügen. Unter ständigem Rühren Rest Butter zufügen. Weiterschlagen, bis die Masse andickt, dann

durch ein Sieb streichen und in ein Glas geben. Abkühlen lassen. Lemon Curd auf dem Boden verteilen, mit Baiser verzieren und servieren.



„Mit Zuckerschrift hübsch verzieren“

Kasia Sycik, Konin/Polen





Möhren-Torte mit Himbeeren



12 St. 1 Std. 0,70 p. St.

- 3 Möhren • 100 g frische Himbeeren • 4 Eier (Gr. M)
- 200 g Zucker • 1 Päckchen Vanillezucker • 150 ml Öl
- 650 g Magerquark
- 350 g Dinkel-Vollkornmehl
- 1 Päckchen Backpulver
- 200 g Cranberrys
- 200 g Schlagsahne
- 70 g Puderzucker
- 100 g Schmand
- ca. 100 g Blätterteig-Gebäck
- Schokohasen, Marzipanmöhren und -blätter und Zuckerkristalle zum Verziern • Backpapier

1 Möhren schälen, klein schneiden und ca. 5 Minuten in wenig Wasser dünsten. Abgießen, abkühlen lassen.

2 Himbeeren waschen. Möhren und Himbeeren einzeln pürieren. Eier, Zucker und Vanillezucker schaumig schlagen. Püree, Öl und 150 g Quark unterrühren. Mehl und Backpulver mischen, sieben und unterheben. Cranberrys zugeben. Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Springform (26 cm Ø) füllen. Im heißen Ofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 150 °C) ca. 50 Minuten backen. Herausnehmen, auskühlen lassen und waagrecht halbieren.

3 Sahne mit Puderzucker steif schlagen. Rest Quark und Schmand unterrühren. Unteren Boden auf eine

Tortenplatte legen. Ein Drittel Creme daraufstreichen. Zweiten Boden auflegen, mit übriger Creme einstreichen. Kekse zerbröseln und am Rand andrücken. Torte nach Belieben verzieren.

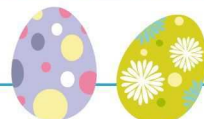


„Torte für ca. 3 Stunden kalt stellen, damit alles schön fest wird“

Natalija Döppner, Buchholz

Osternest-Torte mit Eierlikör

16 St. 2 ½ Std. 0,80 p. St.



- 4 Eier (Gr. M) • 1 Prise Salz
- 225 g Zucker • 150 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 60 g Mandelblättchen
- 175 g TK-Beerenmischung
- 6 Blatt Gelatine
- 500 g Magerquark
- 250 g Mascarpone
- 600 g Schlagsahne
- 1–2 EL Aprikosenkonfitüre
- 150 ml Eierlikör
- Fett für die Form

1 Eier trennen. Eiweiß, Salz, 125 g Zucker und 4 EL kaltes Wasser steif schlagen.

Eigelb, Mehl und Backpulver unterheben. In eine gefettete Springform (26 cm Ø) füllen. Im heißen Backofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 25 Minuten backen. Herausnehmen. Mandeln anrösten. Beeren antauen lassen.

2 Gelatine einweichen. Beeren pürieren. Quark, Mascarpone, 100 g Zucker und Püree verrühren. Gelatine ausdrücken, schmelzen, 3 EL Creme einrühren, in übrige Creme rühren. Ca. 10 Minuten

kalt stellen. Sahne steif schlagen, Hälfte unterheben. Vom Biskuit einen 0,5 cm dicken Deckel abschneiden. Boden halbieren. 1. Boden mit einem Tortenring umschließen. Creme aufstreichen, 2. Boden auflegen. Kühlen. Deckel mit Konfitüre einstreichen und Mandeln daraufgeben. In 16 Spalten schneiden. Torte mit ca. ¾ der übrigen Sahne einstreichen. Rest Sahne in 16 Tuffs aufspritzen. Spalten über die Tuffs legen. Eierlikör mittig auf die Torte gießen.



Mit Schoko-Eiern verzieren

Unser
TITEL-
REZEPT



Fischbällchen in Tomatensoße mit Reis

4 Pers. 45 Min. 1,80 p. P.

- 600 g TK-Seelachsfilet
- 4 Scheiben Toastbrot
- 1 Ei (Gr. M) • 75 g Lauchzwiebeln • 2 EL Öl
- Kurkuma • Knoblauchpulver
- Cayennepfeffer
- gemahlener Kümmel
- Schwarzkümmel
- Schale von 1 Bio-Zitrone
- 1 rote Zwiebel
- 100 ml stückige Tomaten
- 2 EL Honig • Ras el-Hanout
- Korianderpulver
- 2 TL Harissa • Salz
- Pfeffer • 250 g Basmatireis

1 Fisch antauen lassen und würfeln. Brot in Wasser einlegen, ausdrücken und mit dem Ei zum Fisch geben. Lauchzwiebeln putzen und in

feine Ringe schneiden. 1 EL Öl erhitzen. Lauchzwiebeln darin andünsten, dann zum Fisch geben. Mit Kurkuma, Knoblauchpulver, Cayennepfeffer, Kümmel und Schwarzkümmel würzen. Zitronenschale zugeben und alles verkneten.

2 Masse zu 10–12 Bällchen formen. 1 EL Öl erhitzen. Fischbällchen darin scharf anbraten. In eine Auflaufform geben und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180 °C/ Umluft: 160 °C) ca. 10 Minuten garen. Zwiebel schälen, würfeln und im heißen Bratfett dünsten. Tomaten und Honig zugeben. Mit Ras el-Hanout, Knoblauchpulver,

Kümmel, Koriander, Harissa, Salz und Pfeffer würzen und ca 5 Minuten köcheln. Reis nach Packungsanweisung zubereiten. Mit Fischbällchen und Soße servieren.



„Ich garniere das Gericht mit Zitronenspalten und schwarzem Sesam“

Julian Torlutter, Eckersdorf

Asiatische Laksa-Suppe mit Hähnchen und Garnelen

👤 2 Pers. ⌚ 30 Min. 💰 5,00 p. P.

- 200 g Hähnchenfilet
- 3 Lauchzwiebeln
- 50 g Sojasprossen (frisch oder aus dem Glas)
- 4 cm Ingwerknolle
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Öl • 150 g Garnelen
- 4 EL rote Currypaste
- 400 ml Kokosmilch (Dose)
- 200 ml Hühnerbrühe
- 60 g Erdnussbutter
- Saft von 1 Limette
- 125 g Reisnudeln
- 1 EL gehackte Minze
- 1 EL gehackter Koriander
- 1 Bio-Limette in Spalten

1 Fleisch trocken tupfen und in Streifen schneiden. Lauchzwiebeln putzen, in Ringe schneiden. Sprossen klein schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen, hacken.

2 Öl erhitzen. Fleisch und Garnelen darin anbraten. Lauchzwiebeln, Ingwer, Knoblauch, Currypaste zugeben. Kokosmilch und Brühe angießen. Erdnussbutter und Limettensaft zufügen. Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten und abgießen.

Suppe mit Sprossen, Minze, Koriander und Limettenspalten anrichten.



*„Schmeckt auch
vegetarisch mit Tofu“*

Felicia-Lee Rock, Nonnweiler



*Schmeckt wie
im Fernen Osten*



Fenchelsalat mit Lachsfilet

4 Pers. 30 Min. 3,40 p. P.

- 1–2 Fenchelknollen (insgesamt ca. 400 g)
- 1 rote Zwiebel
- 2 Bio-Orangen
- 1 TL Senf
- 3–4 EL Apfelessig
- 1 TL Honig
- Salz • Pfeffer
- 4 EL Erdnussöl
- 500 g Lachsfilet ohne Haut
- 1 Beet Kresse

1 Fenchel waschen, putzen und den Strunk entfernen. Fenchel in dünne Streifen schneiden. Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Orangen heiß waschen und die Schale in dünnen Streifen abziehen. Orangen so schälen, dass die weiße Haut

vollständig entfernt wird. Filets vorsichtig zwischen den Trennhäuten Herausschneiden, den Orangensaft aus den Trennhäuten ausdrücken und dabei auffangen.

2 Senf, Essig, Honig, Orangensaft und die Orangenzesten verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. 2 EL Öl unterschlagen. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Lachsfilet darin von beiden Seiten ca. 3 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Fenchel, Zwiebel und Orangenfilets mit dem Dressing vermischen und auf einer Platte anrichten. Lachs

in Stücke zupfen und auf dem Salat verteilen. Kresse vom Beet schneiden, waschen, trocken tupfen und über den Salat streuen. Dazu passt ein frisches Baguette.



„Der Salat steckt voller Vitamine und wichtiger Fettsäuren aus dem Lachs“

Roswitha Krug, Coburg

Mangoldgemüse

2 Pers. 40 Min.

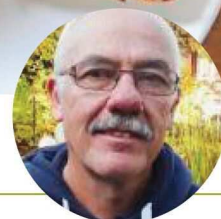
1,50 p. P.

- 1 großes Bund Mangold (ca. 20 Blätter) • 1 Zwiebel
- 2 EL Öl • ½ EL Tomatenmark
- 1 EL Sojasoße • Zucker
- ½ TL Edelsüßpaprika • Salz
- Pfeffer • 225 g Halloumi

1 Mangold waschen, trocken schütteln und mit Stielen grob hacken. Zwiebel schälen und würfeln. 1 EL Öl erhitzen. Zwiebel und Tomatenmark darin rösten. Mangold zugeben, ca. 15 Minuten mit-schmoren. Mit Sojasoße ablöschen. Alles mit 1 Prise Zucker, Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.



2 Halloumi in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen. Halloumi darin von beiden Seiten ca. 2 Minuten knusprig braten. Mangoldgemüse und Käse anrichten. Dazu passen Salzkartoffeln.



„Anstelle von Mangold schmeckt auch China- oder Spitzkohl“

Lutz Richter, Oranienburg

DIRECT-MAGNESIUM FÜR VITALE MUSKELN*



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 400mg ultra Direct **VORTEILSWOCHEN: BIS ZU 10€ SPAREN**

beim Kauf von 2 Aktionsprodukten¹

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

¹ Bioelectra® Magnesium 400mg ultra Direct Vorteilswochen (für die ersten 10.000 Einsendungen). Nach dem Kauf einer Packung Bioelectra® Magnesium 400mg ultra Direct (20 Stk., 40 Stk. oder 60 Stk.) erhalten Sie 3€ zurückerstattet. Nach dem Kauf einer weiteren Packung Bioelectra® Magnesium 400mg 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 201144, 20201 Hamburg. Kaufzeitraum: 01.01. – 31.03.2023. Einsendezeitraum: 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



Vegetarisches Moussaka

6 Pers. 1 Std. € 2,50 p. P.

- 2 Auberginen • Salz
- 2 EL Öl • 5 Kartoffeln
- 2 rote Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 500 g vegetarisches Hack
- ½ Tube Tomatenmark
- 1 Dose (400 ml) Tomaten
- 400 ml Gemüsebrühe
- Pfeffer • 1 Prise Zimt
- getr. Thymian, Majoran und Petersilie • 1 Prise Zucker
- 500 ml Mandeldrink
- Muskat • 3 EL Mehl
- 200 g (veganer) Mozzarella
- Backpapier

1 Auberginen waschen und in Scheiben schneiden. Salzen, ca. 20 Minuten ziehen lassen. Abtupfen und auf ein Blech mit Backpapier geben.

Mit 1 EL Öl beträufeln. Im heißen Ofen (E-Herd: 180 °C/ Umluft: 160 °C) ca. 10 Minuten garen. Die Kartoffeln ca. 20 Minuten garen. Abgießen und in Scheiben schneiden.

2 Zwiebeln und Knoblauch schälen und hacken. 1 EL Öl erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Hack und Tomatenmark zugeben. Mit Tomaten und Brühe ablöschen. Mit Pfeffer, Zimt, Thymian, Majoran, Petersilie und Zucker würzen. Ca. 10 Minuten köcheln.

3 Mandeldrink erhitzen. Mit Salz und 1 Prise Muskat würzen. Mehl unterrühren.

Mandeldrink, Kartoffeln, Hack, Auberginen und Käse in eine Auflaufform schichten. Im heißen Ofen (E-Herd: 180 °C/ Umluft: 160 °C) ca. 30 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und servieren.



„Man kann natürlich auch Kuhmilch und Mozzarella nehmen“

Torsten Merz, Hannover

Selbst gemachte Wan Tan mit Hackfleisch

👤 2 Pers. ⌚ 30 Min. 💶 2,30 p. P.

- 250 g TK-Wan-Tan-Blätter (Asialaden)
- 10 g Ingwer
- 250 g Hackfleisch
- 3–4 EL TK-Schnittlauch
- 1 Ei (Gr. M)
- 1 TL Salz
- 1 TL Pfeffer
- ½ TL Edelsüßpaprika
- 2 Möhren
- 3 Lauchzwiebeln
- 1–2 EL Butter
- 600 ml Gemüsebrühe

1 Teigblätter auftauen lassen. Ingwer schälen und fein hacken. Mit Hackfleisch, Schnittlauch und Ei vermengen. Mit Salz, Pfeffer und

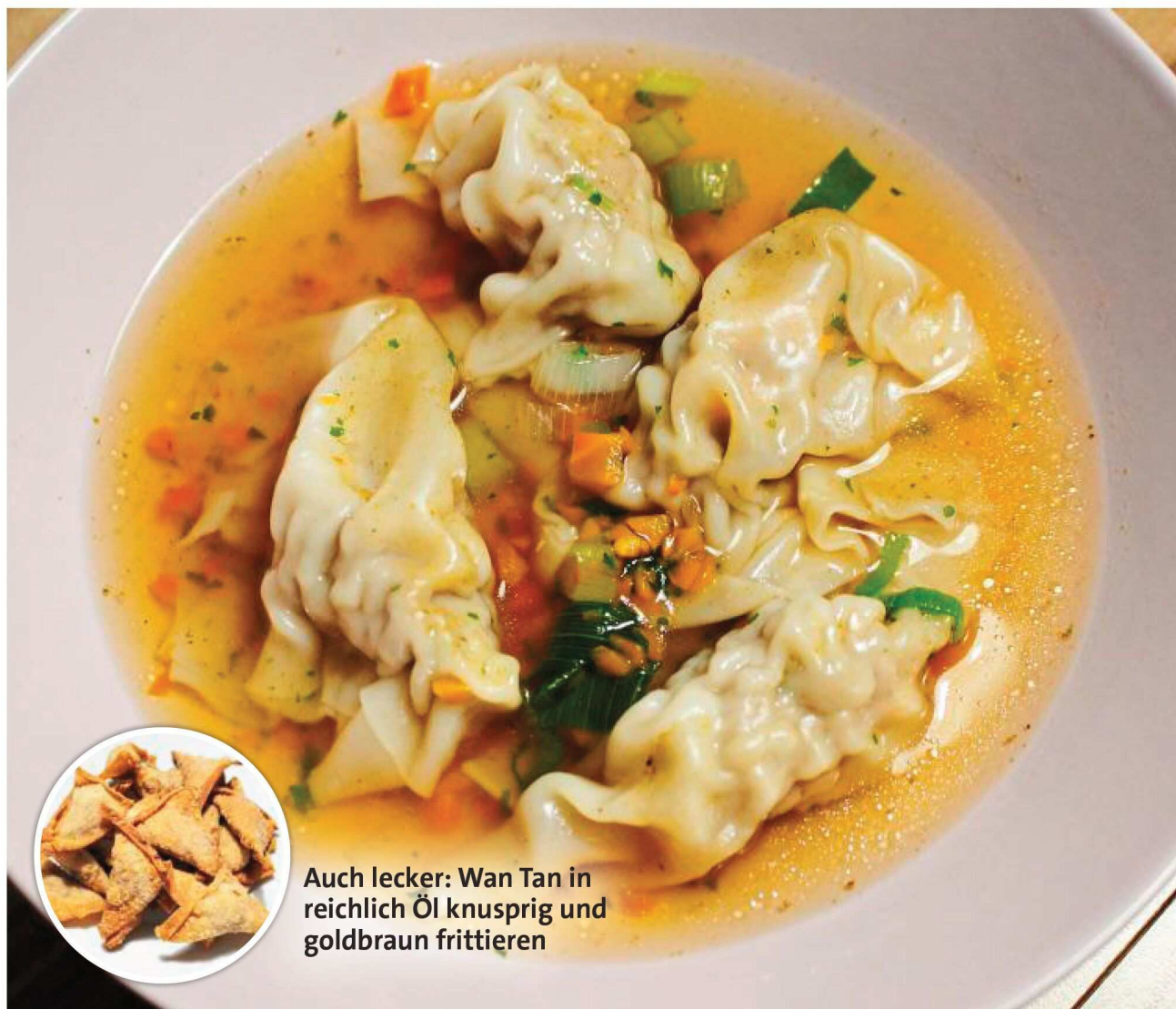
Edelsüßpaprika würzen. Je 1 TL Füllung auf 1 Teigblatt geben. Teigblätter leicht anfeuchten und zu einem Dreieck zusammendrücken.

2 Möhren schälen und fein würfeln. Lauchzwiebeln putzen, in Ringe schneiden. Butter in einem Topf erhitzen. Möhren, Lauchzwiebeln darin ca. 4 Minuten dünsten. Brühe angießen und kurz aufkochen. Wan Tan zugeben und darin ca. 20 Minuten leicht köcheln. Auf tiefen Tellern anrichten.



„Wan Tan sind chinesische Teigtaschen mit deftiger Fleischfüllung“

Jasmin Mack, Augsburg



Auch lecker: Wan Tan in reichlich Öl knusprig und goldbraun frittieren

Natürlich färben wir!

So bunt wie die Natur: Mithilfe von
Kurkuma, Rotkohl & Co. erstrahlen
unsere Eierschalen in zarten Farben

Zwiebel

Zwiebelschalen in
Essigwasser aufkochen,
die Eier vorsichtig hinein-
legen und ca. 10 Minuten
kochen. Dann ca. 30 Mi-
nuten im Farbbad
liegen lassen.

Rotkohl

Etwa 300 g Kohl klein
schneiden und
20–30 Minuten kochen. Nun
1–2 EL Essig zufügen und
die gekochten Eier so lange
liegen lassen, bis sie die
gewünschte Farb-
intensität erreicht
haben.

Kurkuma

Die Eier im Topf
mit etwas Kurkuma
bestreuen und mit hei-
ßem Wasser aufgießen.
1 EL Essig zugeben und
Eier ca. 20 Minuten
köcheln.





EXPERTEN-TIPP

Michelle Goossen,
Redakteurin Mein Lieblings-Rezept

„Mit weißen Eiern erzielt man das beste Farbergebnis. Die abgekühlten Eier für einen besonderen Glanz mit etwas Speiseöl einreiben“

Heidelbeeren

100–200 g Beeren in Wasser aufkochen. Die Eier vorsichtig zugeben, ca. 20 Minuten mitkochen. Tipp: Je mehr Beeren verwendet werden, desto intensiver ist die Farbe.

Spinat

Ca. 500 g Spinat in 1,5 l kochendes Wasser geben. Dann 1 EL Essig zufügen. Die Eier vorsichtig hineinlegen und ca. 10 Minuten darin köcheln.

Rote Bete

250 g frische, geschälte Rote Bete in 500 ml Wasser geben, ca. 40 Minuten kochen. Eier nach ca. 30 Minuten zugeben und ca. 10 Minuten mitkochen.





Selbst gemachte Ravioli mit Ricotta-Pinienkern-Füllung

4 Pers. 1 ½ Std. 2,30 p. P.

- 100 g Mehl • 10 g Hartweizengrieß • 2 Eier (Gr. M)
- 2 TL Olivenöl • Salz
- 100 g Parmesan
- 250 g Ricotta
- 50 g Pinienkerne
- ½ Bund Basilikum
- 2 Eigelb (Gr. M)
- Pfeffer • Muskat
- 300 g Champignons
- 3 EL Butter
- 2 EL TK-Schnittlauch
- Mehl zum Arbeiten
- Frischhaltefolie

1 Mehl, Grieß, Eier, Öl und 1 Prise Salz glatt verkneten und in Folie wickeln. Teig ca. 30 Minuten kühlen. Parmesan fein reiben und mit Ricotta vermengen. Pinienkerne fett-

frei anrösten. Basilikum waschen, trocken schütteln und hacken. Kerne, Basilikum und Eigelb zur Ricotta-Parmesan-Masse geben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

2 Nudelteig mit einer Nudelmaschine oder auf einer gut bemehlten Arbeitsfläche sehr dünn ausrollen. Kreise (ca. 8 cm Ø) ausstechen. Je etwas Füllung auf die Kreise geben. Teigrand mit Wasser bepinseln, einmal umklappen und mit einer Gabel festdrücken.

3 Ravioli in Salzwasser ca. 5 Minuten kochen. Pilze putzen, in Scheiben schneiden.

In 1 ½ EL Butter braten. Mit Salz, Pfeffer und 1 EL Schnittlauch würzen. Rest Butter erhitzen. Ravioli darin kurz anbraten. Mit Pilzen auf Tellern anrichten, mit Rest Schnittlauch bestreuen.



„Dazu passt ein Klecks Schmand oder frischer Kräuterquark“

Vanessa Engler, Northeim

Tomaten-Mozzarella-Steaks mit Spaghetti

4 Pers. 45 Min. € 2,90 p. P.

- 2 Tomaten • 150 g Kirschtomaten • 8 Stiele Basilikum
- 1 Zwiebel • 250 g Mozzarella
- 4 Schweinerückensteaks
- Salz • Pfeffer • 2 EL Öl
- 300 g Spaghetti
- 500 ml passierte Tomaten
- 100 g Schlagsahne
- 1 EL getrockneter Oregano
- 1 EL getrockneter Thymian

1 Tomaten waschen und in Scheiben schneiden oder halbieren. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und die Hälfte hacken.

Zwiebel schälen und würfeln. Käse in Scheiben schneiden. Fleisch salzen und pfeffern. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch kurz anbraten und in eine Auflaufform legen.

2 Fleisch je mit 1 Tomatenscheibe, Tomatenhälften, Hälfte Basilikum und Käse belegen. Im heißen Ofen (E-Herd: 190 °C/Umluft: 170 °C) ca. 15 Minuten backen. Nudeln in Salzwasser nach Packungsanweisung kochen. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen.

Zwiebel darin andünsten. Passierte Tomaten angießen und aufkochen. Sahne, Oregano und Thymian zugeben und ca. 20 Minuten köcheln. Mit Salz und Pfeffer würzen, übriges Basilikum zugeben. Nudeln abgießen und mit der Soße mischen. Mit den Steaks anrichten und servieren.



„Fleisch mit je 1 TL Pesto bestreichen, dann erst mit Tomaten belegen“

Matthias Sessner, Wunstorf

Typisch italienisch
aus dem Ofen





Mango-Süßkartoffel-Suppe im Brötchen

8 Pers. 50 Min. 1,50 p. P.

- 700 g Süßkartoffeln
- 200 g Kartoffeln
- 200 g Knollensellerie
- 1 rote Zwiebel
- 1 rote Chilischote
- 1 EL Olivenöl
- 500 ml Gemüsebrühe
- 500 ml Kokosmilch
- 200 g Mangochutney (Glas)
- Salz • Pfeffer
- Ingwerpulver
- 1 TL Limettensaft
- 8 Rosenbrötchen (à ca. 85 g; zum Beispiel von Harry)
- 100 g Kürbis- und Sonnenblumenkerne

1 Süßkartoffeln, Kartoffeln und Sellerie schälen und in grobe Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und würfeln.

Chili halbieren, entkernen, waschen und in grobe Ringe schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und das Gemüse darin andünsten. Brühe und Kokosmilch zugießen und ca. 20 Minuten köcheln.

2 Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren, dann das Mangochutney unterrühren. Suppe mit Salz, Pfeffer, Ingwer und Limettensaft würzen.

3 Brötchen nach Packungsanweisung aufbacken. Deckel abschneiden und Brötchen aushöhlen. Kürbiskerne und Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Herausnehmen.

4 Je etwas Suppe in die Brötchen füllen. Suppe mit Kernen bestreuen und servieren. Dazu passt ein Klecks Schmand.



„Die Suppe lässt sich natürlich auch in kleinen Gläsern anrichten“

Inge Emmert, St. Georgen

Schnelle Wraps mit Schinken-Ei-Füllung

🕒 6 St. ⌚ 20 Min. 💰 0,80 p. St.

- 3 Eier (Größe M)
- 3 große Scheiben gekochter Schinken
- 3 Scheiben Salami
- 2 Scheiben Gouda
- ½ Kopf Eisbergsalat
- 6 Weizentortillas (ca. 25 cm Ø)
- 6 EL Remoulade
- Alufolie

1 Eier in kochendem Wasser ca. 8 Minuten hart kochen. Schinken, Salami und Käse in Streifen schneiden. Eisbergsalat waschen, putzen und

ebenfalls in Streifen schneiden. Die Tortillas nach Packungsanweisung in der Mikrowelle oder in Alufolie gewickelt im Backofen erwärmen.

2 Wraps dünn mit Remoulade bestreichen und mit Eisbergsalat belegen. Eier, Schinken, Salami und Gouda gleichmäßig darauf verteilen. Wraps zuerst an den Seiten einklappen, fest zusammenrollen und verschließen. Die Wraps jeweils schräg durchschneiden und servieren.



„Ideal zum Mitnehmen ins Büro oder für ein kleines Picknick“

Grit Fischer, Neudietendorf



0,80 €
**PRO
PERSON**



Herzhafte Pfannkuchen mit Hähnchen und Gemüse

🍳 16 St. ⌚ 50 Min. 💰 0,60 p. St.

- 250 g Hähnchenfilet
- 1 große Möhre
- 1 mittlere Zucchini
- 1 kleine Zwiebel
- 4 EL Öl
- Salz • Pfeffer
- 500 g Naturjoghurt
- 3 Eier (Größe M)
- 1 TL Zucker
- 350 g Vollkornmehl
- 1 Päckchen Backpulver
- 100 g Emmentaler
- 6 EL Kräuterfrischkäse

1 Hähnchenfilet trocken tupfen und in sehr kleine Stücke schneiden. Möhre schälen, Zucchini waschen, beides fein reiben. Zwiebel schälen und fein würfeln. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen

und die Zwiebel darin glasig dünsten. Fleisch dazugeben und anbraten. Gemüse zugeben und mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Joghurt mit 70 ml Wasser vermischen und in einem Topf erwärmen. Eier, 1 TL Salz und Zucker verrühren. Joghurt und 2 EL Öl unterrühren. Mehl und Backpulver zugeben und alle Zutaten zu einem glatten Teig verrühren. Emmentaler reiben. Hähnchen-Gemüse-Masse und Käse unterheben.

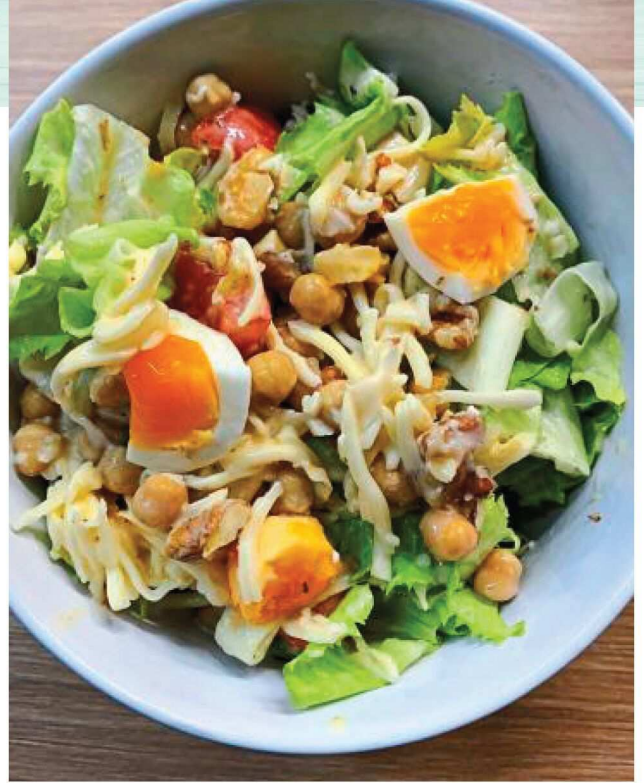
3 Rest Öl in einer beschichteten Pfanne (ca. 28 cm Ø) erhitzen. Teig portionsweise von beiden Seiten zu Pfann-

kuchen backen. Fertige Pfannkuchen im Backofen warm halten. Auf Tellern anrichten und mit Frischkäse servieren.



„Anstelle des Hähnchens kann man auch Speck oder Baconstreifen nehmen“

Jürgen Holsten, Gyhum-Hesedorf



Aprikosen-Hähnchen

👤 4 Pers. ⌚ 1 Std. 💰 1,70 p. P.

- 750 g kleine Kartoffeln • 300 g Knollensellerie • 300 g Möhren • 800 g Hähnchenfilet • 4 EL Olivenöl • Pfeffer • Salz • 4 EL Aprikosenkonfitüre • 2 EL Senf • 3 EL Weißweinessig • 1 Bund Lauchzwiebeln
- 125 g getrocknete Tomaten in Öl

1 Kartoffeln waschen, putzen und in Spalten schneiden. Sellerie und Möhren schälen, würfeln. Hähnchenfilet trocken tupfen und in eine große Auflaufform legen. Vorbereitete Zutaten und Öl dazugeben. Mit Pfeffer und Salz würzen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 180 °C) ca. 40 Minuten backen.

2 Konfitüre, Senf und Essig verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Lauchzwiebeln waschen und halbieren. Tomaten abtropfen. Nach ca. 20 Minuten Lauchzwiebeln und Tomaten mit in den Ofen geben. Ca. 5 Minuten vor Ende der Garzeit Fleisch mit Marinade bestreichen.



„Wer mag, hebt noch entsteinte schwarze Oliven unter“

Anne Scherer, Michelbach

Salat mit Ei und Kichererbsen

👤 2 Pers. ⌚ 20 Min. 💰 1,60 p. P.

- 2 Eier (Größe M)
- 1 Dose (240 g) Kichererbsen
- 1 kleine Dose (212 ml) Mais
- 60 g geriebener Käse
- 8 Kirschtomaten
- ½ Kopf Eisbergsalat
- Salz • Pfeffer

1 Eier in kochendem Wasser ca. 8 Minuten hart kochen. Abgießen, abschrecken und abkühlen lassen. Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen und gut abspülen. Mais ebenfalls abtropfen lassen. Kichererbsen und Mais in eine große Schüssel geben. Geriebenen Käse zugeben und vermengen.

2 Tomaten und Eisbergsalat waschen. Salat klein schneiden. Die Tomaten halbieren und in die Schüssel geben. Eier schälen, vierteln und mit den anderen Zutaten vermengen. Salat mit Salz und Pfeffer würzen.



„Am liebsten esse ich den Salat mit leichtem Joghurt-Dressing“

Sandra Buncic, Übach-Palenberg

FÜR JEDEN TAG

einfach & lecker



Ofenhähnchen in Paprikasoße

👤 4 Pers. ⌚ 45 Min. 💰 3,20 p. P.

- 1 rote Paprikaschote
- 1 grüne Paprikaschote
- 1 große Zwiebel
- 200 g Champignons
- 1 EL Olivenöl
- 100 g Bacon
- 2 EL Tomatenmark
- 250 ml Gemüsebrühe
- 200 g Crème fraîche
- Salz • Pfeffer
- 1 TL Edelsüßpaprika
- Cayennepfeffer
- 600 g Hähnchenfilet
- 1 EL Senf
- Fett für die Form

1 Paprikaschoten waschen, entkernen und in Würfel schneiden. Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Pilze putzen und in Scheiben

schneiden. Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebel darin andünsten.

2 Bacon klein schneiden, zur Zwiebel geben und kurz mitbraten. Pilze, Paprika und Tomatenmark zufügen. Mit Gemüsebrühe ablöschen. Crème fraîche unterrühren, aufkochen. Kräftig mit Salz, Pfeffer, Edelsüßpaprika und Cayennepfeffer würzen.

3 Hähnchenfilets längs halbieren, mit Salz und Pfeffer würzen und rundherum dünn mit Senf einstreichen. Filets in eine gefettete Auflaufform legen. Paprikasoße über das Fleisch gießen.

4 Auflauf im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180 °C/ Umluft: 160 °C) ca. 30 Minuten garen. Aus dem Ofen nehmen und servieren.



„Dazu schmecken ein knuspriges Baguette und frischer Blattsalat“

Kristin Eickenrodt, Erfurt

Hähnchen à la Provence mit Gemüse

👤 2 Pers. ⌚ 25 Min. 💰 4,20 p. P.

- 250 g Hähnchenfilet
- 2 Zucchini • 2 Spitzpaprika
- ½ Stange Porree • 2 Möhren
- 2 Lauchzwiebeln
- 12 schwarze Oliven (entsteint) • 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen • 1 EL Öl
- 1 Tube Tomatenmark
- 350 ml Gemüsebrühe • Salz
- 1–2 TL grüne Pfefferkörner (eingelegt) • Pfeffer
- Kräuter der Provence

1 Fleisch in Streifen schneiden. Zucchini, Paprika und Porree waschen, putzen und

würfeln. Möhren schälen und würfeln. Lauchzwiebeln und Oliven in Ringe schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.

2 Öl erhitzen. Zwiebeln und Fleisch darin anbraten. Möhren, Paprika, Knoblauch und Tomatenmark zugeben. 50 ml Brühe angießen und ca. 5 Minuten köcheln. Zucchini, Porree, Lauchzwiebeln, Oliven, Salz, Pfefferkörner, Pfeffer und Kräuter zugeben. Rest Brühe angießen und 6–7 Minuten

köcheln. Hähnchenpfanne auf Tellern anrichten und noch heiß servieren.



*„Mit Petersilie garnieren.
Dazu passt Basmatireis“*

Michaela Küchler, Hannover



*Ein richtiges
Wohlfühlgericht!*



Bayerische Hotdogs

👤 4 Pers. ⌚ 20 Min. 💰 3,80 p. P.

- 8 Weißwürste • ½ EL Öl
- 4 Laugenstangen
- 4 EL süßer Senf
- ½ Kopf Eisbergsalat
- 4 Radieschen
- 4 EL Röstzwiebeln
- 8 Halme Schnittlauch

1 Würste längs halbieren. Öl in einer Pfanne erhitzen. Würste darin von beiden Seiten braten. Laugenstangen längs halbieren und beide Seiten mit Senf bestreichen.

2 Salatblätter abtrennen, waschen und trocken tupfen. Auf den unteren Stangenhälften verteilen. Radieschen waschen, in Scheiben schneiden und auf dem

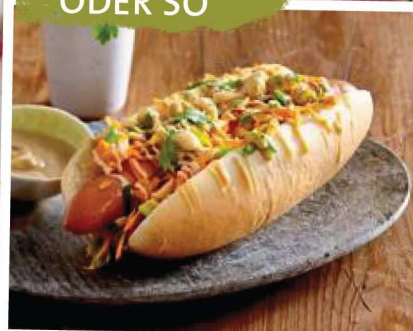
Salat verteilen. Je 4 Wursthälften darauflegen. Röstzwiebeln darauf verteilen. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Hotdogs damit bestreuen und obere Stangenhälften auflegen.



„Amerikanischer Klassiker
neu interpretiert“

Anna Anania, Haßfurt

ODER SO



Thai-Hotdog

1 Bund Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. **250 g Möhren** raspeln. Gemüse mit **Salz, Zucker** und **2 EL Limettensaft** würzen. **200 ml Kokosmilch**, **3 EL Limettensaft**, **150 g Erdnusscreme** und **1 EL Sojasoße** pürieren. **4 Geflügelwürstchen** erwärmen. **4 Hotdog-Brötchen** längs einschneiden und aufbacken. Würste abgießen. Brötchen mit Salat und je 1 Wurst belegen, Soße und ½ **Bund gehackten Koriander** darübergeben.

Jakobsmuscheln mit Asia-Gemüse

👤 4 Pers. ⌚ 30 Min. 💶 2,80 p. P.

- 1 Knoblauchzehe
- 15 g Ingwerknolle
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Sojasoße • 1 EL Honig
- 1 EL Fischsoße
- 450 g TK-Jakobsmuscheln
- 300 g TK-Asia-Gemüse
- 15 g Koriander
- 15 g Petersilie
- 2 EL Sesamöl

1 Knoblauch schälen und fein hacken. Ingwer schälen und fein reiben. Zitronensaft, Sojasoße, Honig, Ingwer, Fischsoße und Knoblauch in

einer Schüssel verrühren. Muscheln auftauen lassen, zur Soße geben und darin ziehen lassen. Gemüse auftauen lassen und ebenfalls in die Schüssel geben.

2 Koriander und Petersilie waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Blättchen, bis auf einige, fein hacken. Das Öl in einem Wok erhitzen. Muscheln, Gemüse, Soße, Koriander und Petersilie in die Pfanne geben und ca. 5 Minuten braten. Anrichten.



*„Zu der Muschelpfanne
passen besonders gut
Reisnudeln oder Reis“*

Verena Beck, Schwaig bei Nürnberg





LIEBLING

April

IHR HABT BEI FACEBOOK ABGESTIMMT

Das ist euer Gewinner 🍷

Jeden Monat habt ihr die Chance, aus zwei Rezepten euren Favoriten zum Nachmachen zu wählen



**SIEGER
REZEPT**

Möhren-Curry-Quiche mit neuen Kartoffeln

🕒 12 St. ⌚ 1 ½ Std. 💰 0,50 p. St.

- 250 g Mehl • 150 g Butter
- 5 Eier (Gr. M) • Salz
- 1 TL Essig • 400 g Kartoffeln
- 400 g Bundmöhren mit Grün • 1 Knoblauchzehe
- 50 g Mandeln • 4 EL Olivenöl
- 20 g geriebener Parmesan
- Pfeffer • 100 ml Milch
- 1 TL Curry • Muskat
- Mehl für die Arbeitsfläche
- Trockenerbsen • Backpapier

1 Mehl, Butter in Stückchen, 1 Ei, 1 Prise Salz und Essig glatt verkneten. Mindestens

30 Minuten kalt stellen. Teig auf bemehlter Arbeitsfläche länglich (ca. 30 cm lang) ausrollen. Teig in eine Kastenform (1,2 l Inhalt) mit Backpapier geben. Teig mit Backpapier und Trockenerbsen belegen. Im heißen Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 20 Minuten backen.

2 Kartoffeln schälen, fein hobeln. Möhren schälen, Grün waschen. Knoblauch schälen. Ca. ¾ Grün, Mandeln,

Knoblauch, 4 EL Öl und Käse pürieren. 4 Eier, Milch und Curry verrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

3 Form herausnehmen, Trockenerbsen entfernen. Hälfte Kartoffeln und 1 EL Pesto darin verteilen. Rest Kartoffeln und 1 EL Pesto daraufgeben. Möhren darauflegen. Eieguss darübergießen. Quiche bei gleicher Temperatur ca. 40 Minuten backen. Mit Rest Grün anrichten.

„Nicht Lafer, Lichter, Henssler, sondern Meier, Müller, Schulze!“

Jetzt kommt Mein Lieblings-Rezept ganz bequem jeden Monat zu Ihnen!



IHRE ABO-VORTEILE:

- ✓ Sie verpassen keine Ausgabe!
- ✓ Die Belieferung ist jederzeit kündbar!
- ✓ Urlaubsunterbrechung möglich!

GLEICH BESTELLEN:

 **018 06/36 93 36**

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



www.bauer-plus.de/mein-liebblingsrezept

Hier finden Sie noch weitere interessante Angebote.

Informationen zu Ihrem Abonnement: Einzelheiten zu Ihrem Widerrufsrecht, AGB, Datenschutz und weitere Informationen unter:
www.bauer-plus.de/agb oder telefonisch unter 08 00/6 64 77 72 (kostenfrei). Das Angebot gilt nur in Deutschland. Preise inkl. MwSt.



Pilz-Risotto mit Weißwein

👤 4 Pers. ⌚ 45 Min. 💰 1,70 p. P.

- 1,5 l Gemüsebrühe
- 1 große Zwiebel
- 4 EL Olivenöl
- 400 g Risottoreis
- 250 ml Weißwein
- Salz • Pfeffer
- 400 g Champignons
- 50 g Parmesan
- 8 Halme Schnittlauch

1 Gemüsebrühe erhitzen. Zwiebel schälen und fein würfeln. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin kurz dünsten. Reis dazugeben und kurz mitrösten. Mit Weißwein ablöschen und bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren köcheln, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Ca. 300 ml Brühe nachgießen und unter

regelmäßigem Rühren garen, bis der Reis die Flüssigkeit vollständig aufgesogen hat. Vorgang wiederholen, bis die Brühe aufgebraucht ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Während der Garzeit die Pilze putzen und in dünne Scheiben schneiden. Übriges Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Champignons darin rundherum anbraten.

3 Parmesan fein reiben. Pilze und Parmesan unter das Risotto heben, nochmals kurz ziehen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Schnittlauch waschen, trocken schüteln und in feine Röllchen

schneiden. Risotto auf Tellern anrichten und mit Schnittlauch bestreut servieren.



„Die Pilze kann man auch durch Blattspinat und Knoblauch ersetzen“

Margit Schott, Bruchsal

Fleischwurst-Topf in würziger Brühe

👤 6 Pers. ⌚ 45 Min. 💶 1,70 p. P.

- 500 g Kartoffeln
- 500 g Möhren • Salz
- 2 gelbe Paprikaschoten
- 1 Gemüsezwiebel
- ½ Bund Petersilie oder 3 EL TK-Petersilie
- 500 g Fleischwurst • 1 EL Öl
- 2 EL Tomatenmark
- 100 g Schlagsahne
- 500 ml Gemüsebrühe

1 Kartoffeln und Möhren waschen, schälen und mundgerecht würfeln. In kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten bissfest garen.

2 Paprika vierteln, entkernen, waschen, würfeln. Zwiebel schälen und grob würfeln. Petersilie waschen und fein hacken, beiseite stellen. Die Fleischwurst häuten und ebenfalls würfeln.

3 In einer großen Pfanne oder einem Topf Öl erhitzen. Darin Zwiebel, Paprika und Fleischwurst etwa 7 Minuten anbraten. Tomatenmark zugeben. Mit Sahne und Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen, ca. 5 Minuten köcheln.

Möhren- und Kartoffelwürfel zugeben, vorsichtig untermischen und weitere 5 Minuten köcheln. Zum Schluss Petersilie einrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.



„Etwas Petersilie zum Garnieren überhalten“

Melanie Veronese, Bad Krozingen



FÜR JEDEN TAG

einfach & lecker

Schmeckt wie bei
den Großeltern



Frankfurter grüne Soße

4 Pers. 20 Min. 2,20 p. P.

- 4 Eier (Größe M)
- 1 großes Bund Frankfurter Kräuter (120–150 g; zum Beispiel Borretsch, Kerbel, Kresse, Petersilie, Sauerampfer, Schnittlauch)
- 250 g Joghurt
- 250 g saure Sahne
- 4–5 EL Rapsöl
- Salz • Pfeffer
- 2 EL Senf
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Prise Zucker

1 Eier in kochendem Wasser 8–9 Minuten hart kochen. Kalt abschrecken, abkühlen lassen und pellen. Eigelb vom Eiweiß trennen, beiseitestellen. Eiweiß hacken. Kräuter waschen und trocken tupfen.

2 Kräuter von den Stielen zupfen und ebenfalls fein hacken. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Kräuter, Joghurt und saure Sahne in eine Schüssel geben und verrühren. Eiweiß unter den Joghurtmix mengen.

3 Eigelb mit einer Gabel fein zerdrücken. Öl langsam zum Eigelb geben. Alles unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen zu einer homogenen Masse verarbeiten. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Joghurt-Kräuter-Mischung unterrühren. Mit Senf, Zitronensaft und einer Prise Zucker würzen. Auf Tellern anrichten und servieren.

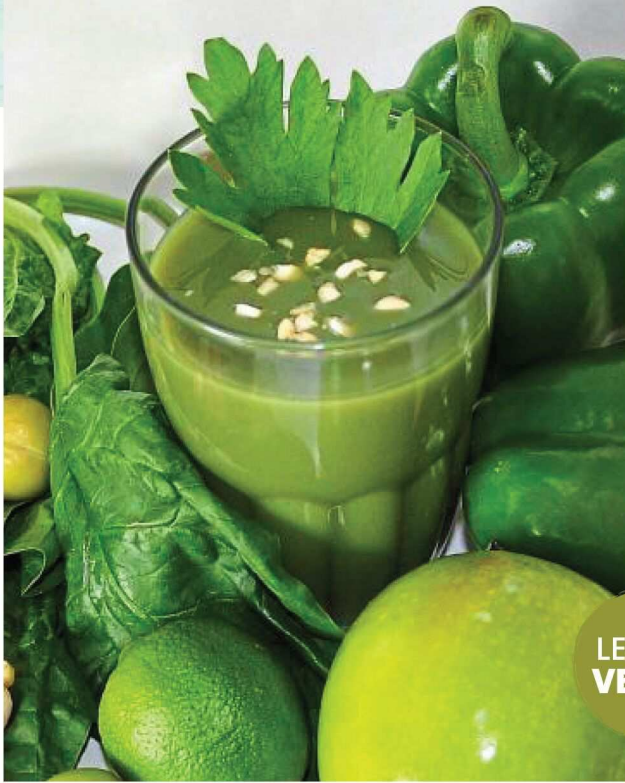
TIPP DER REDAKTION

Grüne Soße schmeckt nicht nur zu Salzkartoffeln und Fleisch, sondern auch in Tortilla-Wraps mit Fischstäbchen und Gemüse.



„Klassisch zu gekochten Eiern, Rindfleisch oder Sülze servieren“

Patrick Schmidt, Köln



LECKER
VEGAN



Grüner Vitamin-Smoothie

👤 2 Pers. ⌚ 10 Min. 💰 2,70 p. P.

- 100 g Blattspinat (frisch oder TK)
- 2 grüne Paprikaschoten
- 2 grüne Äpfel
- 1 TL Matcha-Pulver
- 2 EL Agavendicksaft
- 1 TL Limettensaft
- 20 g Cashewkerne

1 Spinat und Paprikaschoten waschen. Paprika entkernen und in Stücke schneiden. Apfel waschen, entkernen, klein schneiden.

2 Spinat, Paprika und Äpfel zusammen mit dem Matcha-Pulver in einen Standmixer geben und pürieren. Nach und nach Wasser zugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Agavendicksaft und Limettensaft zugeben. Smoothie in zwei große Gläser füllen. Cashewkerne fein hacken und den Smoothie damit garnieren.

Veganer Rührtofu

👤 2 Pers. ⌚ 15 Min. 💰 1,20 p. P.

- 250 g Naturtofu
- 1 Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- 1–2 EL Sojajoghurt
- 2 TL Kala-Namak-Salz
- 1 TL Kurkuma
- frisch gemahlener Pfeffer
- 2 TL TK-Petersilie

1 Tofu gut ausdrücken und fein zerbröseln. Zwiebel schälen und klein schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Tofu darin anbraten. Zwiebel zugeben und ca. 5 Minuten mitbraten. Sojajoghurt zugeben und unterrühren. Etwa 5 Minuten weiterbraten.

2 Pfanne von der Herdplatte nehmen. Rührtofu kräftig mit Kala-Namak-Salz, Kurkuma und Pfeffer würzen. Anrichten und mit Petersilie bestreut servieren.



„Noch cremiger wird's
mit dem Fruchtfleisch
einer halben Avocado“

Martina Meissner, Neuss



„Mit 2 EL veganer Mayo
und Gewürzgurken wird
daraus Eiersalat“

Ylenia Wyhnanek, Leipzig



Spinat-Auflauf mit Brot

4 Pers. 1 ¼ Std. 1,50 p. P.

- 450 g TK-Blattspinat
- Salz • Pfeffer • Muskat
- 200 g Crème fraîche
- 4 Eier (Gr. M) • 6 Scheiben Brot • 100 g rotes Pesto
- 200 g geriebener Gouda
- Fett für die Form

1 Spinat auftauen lassen. In einem Topf mit wenig Wasser ca. 8 Minuten kochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Crème fraîche unterrühren. Eier verquirlen und unterrühren. Brot würfeln, unterheben. Die Masse ca. 30 Minuten ziehen lassen.

2 Die Spinat-Brot-Mischung in eine gefettete Auflaufform geben. Pesto in Klecksen

darauf verteilen. Mit geriebenem Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 30 Minuten backen. Herausnehmen, kurz abkühlen lassen, servieren.



„Etwas fruchtiger
wird's mit halbierten
Kirschtomaten“

Susan Prokoph, Eisleben

ODER SO



Kartoffelauflauf

800 g Kartoffeln ca. 20 Minuten garen. **2 Zwiebeln** und **2 Knoblauchzehen** würfeln. Zwiebeln in **2 EL Öl** dünsten, Knoblauch und **1 kg TK-Spinat** zufügen. Mit **100 ml Gemüsebrühe** aufkochen. **600 g Tomaten**, **60 g Mozzarella** und Kartoffeln in Scheiben schneiden. Alles in eine gefettete Auflaufform schichten, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) 25–30 Minuten backen.

Scharfe Hackfleisch-Soße

👤 4 Pers. ⌚ 45 Min. 💶 1,50 p. P.

- 1 EL Öl • 500 g Hackfleisch
- 1 Zwiebel • 1 EL Tomatenmark • 1 EL Dinkelmehl
- 1 ½ TL Edelsüßpaprika
- ½ TL Rosenpaprika
- 3 EL Ajvar (scharf)
- ½ TL Paprikacreme (scharf)
- 1–2 Lorbeerblätter
- Salz • Pfeffer
- Knoblauchpulver
- 1 grüne Paprikaschote
- 1–2 TL Speisestärke

1 Öl erhitzen. Fleisch darin krümelig braten. Zwiebel schälen, würfeln, zum Fleisch

geben und kurz mitdünsten. Tomatenmark, Mehl und Paprikapulver kurz mitrösten.

2 Mit 1,1 l Wasser ablöschen. Ajvar, Paprikacreme und Lorbeerblätter zufügen, mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen. Aufkochen. Paprika vierteln, entkernen, waschen und würfeln. Zur Soße geben und ca. 30 Minuten köcheln. Ist die Soße zu flüssig, mit etwas Speisestärke binden. Vor dem Servieren evtl. nachwürzen.



„Dazu Dinkel-Spaghetti und einen frischen Gurkensalat reichen“

Janina Dötsch, Neuwied



FÜR
GÄSTE„Mit Mascarpone-Tuffs
und Pistazien anrichten“

Susanne Lembeck, Neuss

Biskuit-Dessert mit Tomate und Mango

4 Pers. 2 Std. 3,10 p. P.

- 3 Eier (Gr. M) • 100 g + 1 EL Zucker • 100 g Mehl
- ½ TL Backpulver
- 30 g Speisestärke
- 80 g gemahlene Mandeln
- 3 Mangos • 1 EL Zitronensaft
- 8 Blätter Gelatine • 1 Dose (400 g) Kirschtomaten
- Saft von 1 Orange
- 5 EL Rohrzucker
- ½ Tonkabohne (gerieben)
- Backpapier

1 Eier trennen. Eigelb mit 3 EL Wasser aufschlagen. Eiweiß und 100 g Zucker steif schlagen. Mehl, Backpulver, Stärke, Mandeln und Eischnee unter das Eigelb heben. Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Springform (26 cm Ø)

streichen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 12 Minuten backen.

2 Aus dem Biskuit 4 Kreise (ca. 8 cm Ø) ausstechen, je waagrecht teilen. 4 Biskuitkreise mit je 1 Desserttring umschließen. 2 Mangos schälen, Fruchtfleisch vom Kern lösen. Mit 1 EL Zucker und Zitronensaft pürieren. 4 Blätter Gelatine einweichen, ausdrücken, auflösen. 2 EL Püree zugeben, dann mit Rest Püree verrühren. Auf die Biskuits geben. Kalt stellen.

3 Übrige Biskuits auf das Mangopüree legen. Tomaten, Orangensaft, Rohrzucker

und geriebene Tonkabohne pürieren. 4 Blätter Gelatine einweichen, ausdrücken und auflösen. 2 EL Püree zugeben, dann unter Rest Püree rühren. Ca. 45 Minuten kühlen. Das Tomatenpüree, bis auf ca. 4 EL, auf den Biskuitböden verteilen. Ca. 1 Stunde kalt stellen. Törtchen aus den Desserttringen lösen.

4 Übrige Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern lösen und mit einem Kugelausstecher zu Kugeln formen. Beiseitegestelltes Tomatenpüree ebenfalls zu Kugeln formen. Törtchen auf Tellern anrichten und mit Mango- und Tomatenkugeln verzieren.

Schoko-Karamell-Dessert mit gehackten Mandeln

🕒 4 Gläser 🕒 20 Min. 💰 1,40 p. Gl.

- 1 Päckchen (74 g) Schoko-puddingpulver ohne Kochen
- 1 Päckchen (74 g) Karamell-puddingpulver ohne Kochen
- 600 ml Milch
- 1½ Packungen (à 125 g) Schoko-Karamell-Pralinen (zum Beispiel „Toffifee“)
- 4 TL gehackte Mandeln
- 2 Einmal-Spritzbeutel

1 Schokopuddingpulver und Karamellpuddingpulver in 2 separaten Schüsseln mit je 300 ml Milch nach Packungsanweisung aufschlagen.

2 Schoko-Karamell-Pralinen, bis auf 8 Stück zum Verzieren, grob hacken. Je ca. die Hälfte der gehackten Pralinen unter die Cremes rühren.

3 Schokocreme in einen Spritzbeutel füllen, eine Ecke vom Beutel abschneiden. Creme auf 4 Gläser verteilen. Karamellcreme in einen Spritzbeutel füllen und auf der Schokocreme verteilen. Je 1 TL Mandeln und 2 Pralinen auf die Gläser verteilen. Bis zum Servieren kalt stellen.



*„Schnell und einfach
zubereitet, perfekt für
spontanen Besuch“*

Jaqueline Kruse, Bad Zwischenahn





FÜR
KINDER

Hier besteht
Verwechslungsgefahr

Spiegelei-Küchlein mit Pfirsich

4 Pers. 45 Min. 2,30 p. P.

- 1 Päckchen Vanillepuddingpulver • 550 ml Milch
- 250 g + 6 EL Zucker
- 400 g Schmand
- 3 Päckchen Vanillezucker
- 220 g Butter • 4 Eier (Gr. M)
- 1 Prise Salz • 250 g Mehl
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 Dose (425 ml) Pfirsichhälften • 1 Packung (24 Stück) Back- und Dessertbecher (z. B. dm)

1 Puddingpulver mit 500 ml Milch und 6 EL Zucker nach Packungsanweisung zubereiten. In eine Schüssel füllen und kurz kalt stellen. Schmand, 100 g Zucker und 2 Päckchen Vanillezucker zum Pudding geben, unterrühren.

2 Butter, 150 g Zucker und restlichen Vanillezucker schaumig schlagen. Eier, Salz, Mehl, Backpulver und 50 ml Milch zugeben und verrühren.

3 Je 1 EL Teig in 1 Dessertbecher geben und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 20 Minuten backen. Pfirsiche in ein Sieb geben, gut abtropfen lassen und in Viertel schneiden.

4 Küchlein aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen. Je 2 EL Vanillepuddingcreme in die Becher geben und glatt streichen. Je ¼ Pfirsich daraufgeben. Bei

gleicher Temperatur weitere ca. 20 Minuten fertig backen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Aus den Förmchen lösen und servieren.



„Schmeckt auch lecker
mit Aprikosenhälften
aus der Dose“

Elizabeth Hall, Mainz



Mohnauflauf mit Walnüssen

👤 4 Pers. ⌚ 1 ¼ Std. 💶 2,00 p. P.

- 300 g Milchbrötchen • 200 g Schlagsahne
- 200 g Milch • 1 Päckchen Vanillezucker
- 250 g backfertige Mohnfüllung
- 2 Eier (Gr. M) • 100 g Mehl
- 50 g kernige Haferflocken
- 50 g gehackte Walnüsse
- 1 TL Zimt • 125 g Butter
- 100 g brauner Zucker
- Fett für die Form

1 Milchbrötchen in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Sahne, Milch, Vanillezucker, Mohnfüllung und Eier verrühren. Masse über die Milchbrötchen gießen und ca. 30 Minuten ziehen lassen. In eine gefettete Form geben.

2 Mehl, Haferflocken, Walnüsse, Zimt, Butter und braunen Zucker vermengen und über die Milchbrötchenmischung geben. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180 °C/ Umluft: 160 °C) ca. 45 Minuten backen.



*„Mit einem Klecks
Vanillesoße servieren“*

Regina Wölfel, Hechlingen am See



Schoko-Porridge mit Banane

👤 2 Pers. ⌚ 10 Min. 💶 1,00 p. P.

- 80 g zarte Haferflocken
- 1 Prise Salz • 2 reife Bananen
- 1 EL Kakao • 165 ml Kokosmilch (Dose)
- 1 EL Honig • 50 g TK-Heidelbeeren
- 50 g TK-Johannisbeeren
- 1 TL Kokosraspel

1 Haferflocken in einen Topf geben. 200 ml Wasser und 1 Prise Salz zugeben. Flocken unter Rühren bei schwacher Hitze aufkochen. 1 Banane schälen, mit einer Gabel fein zerdrücken und untermengen.

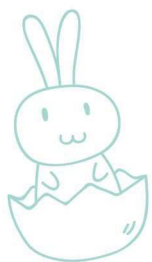
2 Kakao und Kokosmilch zufügen und unterrühren. Porridge ca. 5 Minuten mit geschlossenem Deckel köcheln. Honig zugeben und unterrühren. Zweite Banane schälen und in Scheiben oder Herzen schneiden. Beeren etwas antauen lassen. Porridge in 2 Schälchen mit Beeren, Bananenscheiben und Kokosraspeln verziert anrichten.



*„Einen Schoko-Kokos-
Riegel klein schneiden
und daraufgeben“*

Marion Weber, Bitburg

Auf Genuss-Suche im April



Was versteckt sich denn da? Wir haben die köstlichsten Ideen für den Osterbrunch gesucht – und gefunden



GEKONNT GESTAPELT



Auf dem Servierturm lassen sich die Herzstücke des Osterbrunchs präsentieren: Brötchen, gekochte Eier und süße Teilchen finden Platz in der schwarzen Etage von Tchibo. Die Körbe können auch einzeln verwendet werden. Ca. 40 Euro (erhältlich ab 21.03.2023)



Für Schoki-Fans

Im bunten Osternest von Milka versammelt sich Schokolade von Oreo, Toblerone und Daim. 200 g ca. 5 Euro



Zum Anbeißen

Bio, vegan, mit Fairtrade-Kakao und zart schmelzend dazu hüpf der Hase „Creamy Chocolate“ von Nucao in unser Osternest. 60 g ca. 4 Euro



PURE FRUCHT AUF'S BROT

Die „NaturRein Frucht Bruschetta“ von Zentis mit 90% Frucht gibt es in den Sorten „Sauerkirsche Apfel“, „Aprikose Nektarine“ und „Erdbeere Birne“. 200 g ca. 2,80 Euro



Häschen oder Streusel?

Mit dem Streuselmix „Easter Party“ und den „Chocolate Decorations“ von Dr. Oetker kommen Kuchen & Co. in Osterstimmung. Je ca. 3 Euro

Hoch die Gläser!

Was beim Osterbrunch nicht fehlen darf? Richtig, etwas prickelndes zum Anstoßen! Der Söhnlein-Brillant-Secco „Wild Berry“ überzeugt mit seinem feinen Beeren-Geschmack. 700 ml ca. 4,30 Euro





Kleine Retter

Die Rettertüte von Lidl bewahrt krummes Obst und Gemüse vor der Tonne. Je Tüte ca. 3 Euro

POWER-MISCHUNG

Das „Keim-Trio“ von Sonnentor für Radieschen-, gelbe Senf- und Linsensprossen ergänzt sowohl Salate als auch die Stulle. 120 g ca. 3,20 Euro



Mit buttrigem Kern

Die „Nut Butter Balls“ von mymuesli in den Sorten „Almond Apple Cinnamon“, „Cashew Strawberry“ und „Hazelnut Cocoa“ kommen ohne zugesetzten Zucker aus. 180 g ca. 9 Euro, online erhältlich



Frühlingsfrisch

Der Kräutertee „Frühlingsbote“ von Lebensbaum vereint Hagebutte und Orange mit sanften Ringelblumen und Himbeerblättern. 40 g ca. 3 Euro

IM NEUEN GEWAND

Sojasoße von Kikkoman gibt es jetzt in der hübschen 2023-Limited-Edition. 250 ml ca. 2,90 Euro

Fakt des Monats

Süßes für dich!

70% der Deutschen verschenken zu Ostern am liebsten Süßigkeiten wie Schokolade oder Pralinen. Bücher und Spiele werden hingegen deutlich seltener verschenkt (31%).

Quelle: www.statista.de



SCHNELLE KÜCHE

70 Rezepte aus nur 5 Zutaten, die in 30 Minuten auf dem Tisch stehen, finden Sie im Kochbuch „Fünf & fertig!“. Netto Marken-Discount, ca. 6 Euro





ES IST ANGERÜHRT

Saftig, locker und im Nullkommanichts im Ofen:
Diese köstlichen Rührkuchen haben mit ihrer
unkomplizierten Art unsere Herzen erobert

Beeren-Hupf

🕒 18 St. 🕒 2 Std.

💰 0,40 p. St.

- ca. 75 g Mandelblättchen
- 250 g TK-Beerenmischung
- 300 g weiche Butter
- 225 g Zucker • 1 Päckchen Vanillezucker • Schale von ½ Bio-Zitrone • 1 Prise Salz
- 6 Eier (Gr. M) • 500 g + 1 EL Mehl • 1 Päckchen Backpulver • 125 g Buttermilch
- 1–2 TL Puderzucker
- Fett und Mehl für die Form
- Alufolie zum Abdecken

1 Eine Gugelhupfform (ca. 2,5 l Inhalt) fetten, mit Mandeln ausstreuen, leicht an den Rand drücken. Lücken zusätzlich leicht mit Mehl ausstäuben. Beeren antauen lassen. Butter, Zucker, Vanillezucker, Zitronenschale und Salz ca. 5 Minuten cremig rühren. Eier einzeln, im Wechsel mit je 1 EL Mehl, unterrühren. Restliches Mehl mit Backpulver mischen, mit der Buttermilch kurz unter die Butter-Eier-Masse rühren.

2 Etwa 3 EL Teig in die Form geben. Beeren mit 1 EL Mehl mischen, unter übrigen Teig heben und in die Form geben. Im heißen Backofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 1 ½ Stunden backen. Den Kuchen nach ca. 1 Stunde mit Folie abdecken.

3 Kuchen aus dem Ofen nehmen. Gugelhupf kurz in der Form abkühlen lassen, dann vorsichtig auf eine Platte stürzen und vollständig auskühlen lassen. Mit Puderzucker bestäubt servieren.



Klassisches Osterlamm

🕒 12 St. 🕒 1 ¼ Std. 💰 0,30 p. St.

- 100 g weiche Butter
- 120 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 Prise Salz • 2 Eier (Gr. M)
- 150 g Mehl
- 150 g gemahlene Mandeln
- 1 TL Backpulver
- 2 EL Eierlikör
- 2 EL Puderzucker
- Fett und Mehl für die Form

1 Butter, Zucker, Vanillezucker und Salz mit den Schneebesen des Rührgeräts schaumig rühren. Eier nach und nach unterrühren. Mehl, Mandeln und Backpulver vermischen und abwechselnd mit dem Eierlikör unter die Eiermasse rühren.

2 Teig in eine gefettete und mit Mehl ausgestreute Osterlamm-Backform (0,7 l Inhalt) füllen, glatt streichen.

3 Kuchen im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) 45–50 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen und vorsichtig aus der Form lösen. Das Osterlamm auf einer Tortenplatte anrichten und rundherum mit Puderzucker bestäuben.



„Den Eierlikör kann man nach Belieben durch Schlagsahne ersetzen“

Hildegard Hühnel, Neufahrn



Baiser-Kuchen mit Johannisbeeren

🍷 12 St. ⌚ 1 ½ Std. 💰 1,00 p. St.

- 400 g TK-Rote-Johannisbeeren
- 200 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 6 Eier (Größe M)
- 200 g weiche Butter
- 180 g Zucker
- 2 Päckchen Vanillezucker
- 150 g Puderzucker
- 50 g Mandelblättchen
- Fett und Mehl für die Form

1 Johannisbeeren in einem Sieb antauen und abtropfen lassen. Mehl mit Backpulver mischen. 4 Eier trennen. Eiweiß kalt stellen. Butter, Zucker und Vanillezucker in eine Schüssel geben und cremig rühren. Eigelb und

2 Eier einzeln unterrühren. Mehl und Backpulver darüber sieben und alles zu einem glatten Teig verrühren.

2 Teig in eine gefettete und mit Mehl ausgestäubte Springform (26 cm Ø) streichen. Etwa die Hälfte der Johannisbeeren auf dem Teig verteilen. Den Kuchen auf mittlerer Schiene im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) 30–40 Minuten backen.

3 Eiweiß steif schlagen, Puderzucker dabei nach und nach einrieseln lassen. Kuchen aus dem Backofen

nehmen und übrige Beeren darauf verteilen. Baisermasse wellenförmig darauf verstreichen und gleichmäßig mit Mandelblättchen bestreuen.

4 Kuchen im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 120 °C/Umluft: 100 °C) weitere ca. 30 Minuten goldbraun zu Ende backen. Fertigen Kuchen aus dem Backofen nehmen und vollständig auskühlen lassen. Anschließend Kuchen aus der Form lösen, auf eine Platte heben und servieren.

Feiner Kaffee-Kuchen mit Schuss

🍳 10 St. 🕒 1 Std. 💶 0,30 p. St.

- 250 g Butter • 250 g Zucker
- 5 Eier (Gr. M) • 250 g Mehl
- 1 Päckchen Backpulver
- 2 TL Kakao • 2 TL Zimt
- 2 EL lösliches Kaffeepulver
- 2 EL Rum • 2 EL Milch
- Puderzucker zum Bestreuen
- Fett und Semmelbrösel für die Form

1 Butter, Zucker und Eier in einer Schüssel einige Minuten schaumig rühren. In einer weiteren Schüssel Mehl, Backpulver, Kakao, Zimt und Kaffeepulver vermischen.

Mehlmischung über die Buttermasse sieben. Unter Rühren allmählich Rum und Milch zugießen. Alles zu einem glatten Teig verrühren.

2 Teig in eine gefettete und mit Semmelbröseln ausgestreute Backform geben. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180 °C/ Umluft: 160 °C) ca. 45 Minuten backen. Kuchen aus dem Ofen herausnehmen und in der Form abkühlen lassen. Kuchen auf ein

Kuchengitter stürzen. Den vollständig ausgekühlten Kuchen gleichmäßig mit Puderzucker bestreuen.



*„Körnigen Instant-Kaffee
einfach zu Pulver mörsern“*

Elfriede Gross, Frankenthal





Zitronenkuchen mit Limoncello

🕒 12 St. ⌚ 1 ¼ Std. 💰 0,60 p. St.

- 2 Bio-Zitronen
- 3 Eier (Größe M)
- 150 g Zucker
- 100 ml Sonnenblumenöl
- 150 g Joghurt (3,5 %)
- 275 g Mehl
- 12 g Backpulver
- Salz
- 125 ml Limoncello (Zitronenlikör)
- 150 g Puderzucker
- Fett und Mehl für die Form
- evtl. Alufolie
- Holzstäbchen

1 Zitronen heiß waschen und trocken tupfen. Von einer Zitrone die Schale fein abreiben. Von der übrigen Zitrone die Schale mit einem Zestenreißer abziehen. Die

Zitronenzesten abgedeckt kalt stellen. Beide Zitronen halbieren und auspressen (ergibt ca. 120 ml Saft).

2 80 ml Zitronensaft und 3 EL Zitronensaft abmessen. Eier und Zucker schaumig rühren. Öl, Joghurt und abgeriebene Zitronenschale und 80 ml Saft unterrühren. Mehl, Backpulver und 1 Prise Salz unterheben. Kuchenteig in eine gefettete, mit Mehl ausgestäubte Kastenform geben und glatt streichen.

3 Den Zitronenkuchen im heißen Backofen (E-Herd: 170 °C/Umluft: 150 °C) ca. 1 Stunde backen. Eventuell

ca. 20 Minuten vor Ende der Backzeit mit Folie bedecken. Kuchen aus dem Ofen nehmen und mit einem Holzstäbchen kleine Löcher in die Kuchenoberfläche stechen. Kuchen mit Limoncello beträufeln und ca. 15 Minuten abkühlen lassen.

4 Puderzucker sieben und mit 3 EL Zitronensaft glatt rühren. Kuchen aus der Form stürzen, auf ein Kuchengitter setzen und den Guss auf dem Kuchen verteilen. Zitronenguss ca. 15 Minuten trocknen lassen. Kuchen in Scheiben schneiden und auf einer Kuchenplatte anrichten. Mit Zitronenzesten verzieren.

Luftiger Schokokuchen vom Blech

🕒 20 St. 🕒 1 ¼ Std. 💰 0,30 p. St.

- 200 g Butter • 80 ml Öl
- 360 g Zucker • 1 Päckchen Vanillezucker • 6 EL Kakao
- 4 Eier (Gr. M) • 1 Prise Salz
- 320 g Mehl
- 1 Päckchen Backpulver
- 200 g Zartbitterkuvertüre
- bunte Streusel zum Verzieren • Backpapier

1 Butter in einem Topf schmelzen. Öl, Zucker, Vanillezucker, 100 ml Wasser und Kakao dazugeben und bei mittlerer Hitze so lange vermischen, bis eine glatte

Konsistenz entsteht. Abkühlen lassen. Eier trennen und Eiweiß mit Salz steif schlagen. Eigelb dazugeben. Mehl und Backpulver mischen und in die Kakaomasse sieben. Zu einem glatten Teig verrühren.

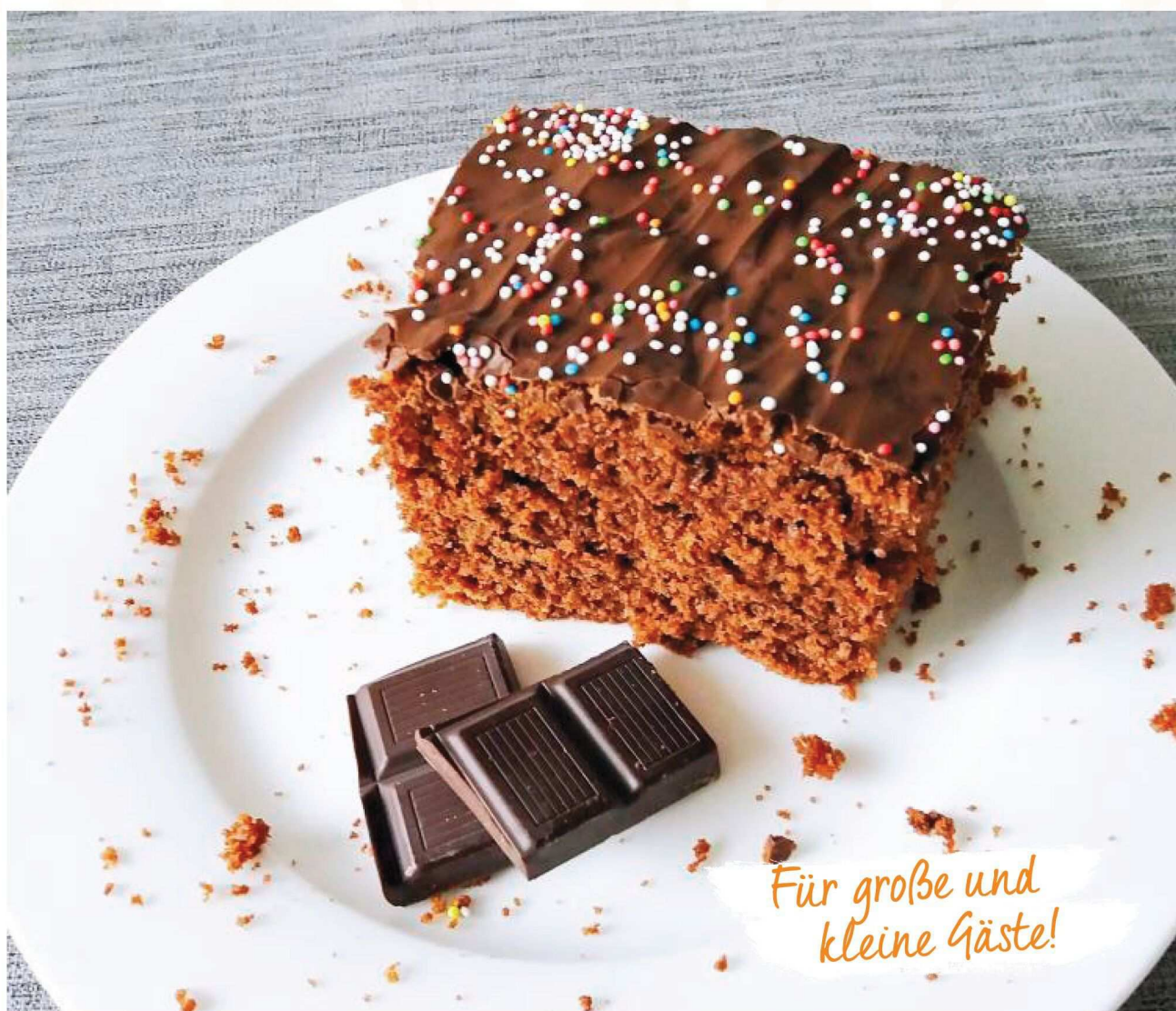
2 Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, glatt streichen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C / Umluft: 180 °C) 35–40 Minuten backen. Kuvertüre über einem heißen Wasserbad schmelzen und auf dem abge-

kühlten Kuchen verteilen. Mit Streuseln verziert servieren.



„Mit Fruchtsaft anstelle von Wasser wird der Kuchen noch saftiger“

Teresa Dziuk, Obertshausen



Für große und kleine Gäste!



Fluffiges Wollknäuel-Brot

🍞 12 St. ⌚ 1 ¼ Std. 💰 0,20 p. St.

- 110 ml + 5 EL Milch
- ½ Würfel Hefe (21 g)
- 40 g + 1 EL Zucker
- 600 g Mehl
- 2 Eier (Gr. M)
- 200 g + 3 EL Schlagsahne
- 1 Prise Salz
- ca. 75 g Erdbeermarmelade
- Mehl für die Arbeitsfläche
- Fett für die Form

1 5 EL Milch erwärmen. Hefe und 1 EL Zucker darin auflösen. Mehl in eine Schüssel geben und eine Mulde in die Mitte drücken. Hefemilch hineingießen und mit etwas Mehl vom Rand bestreuen. Ca. 15 Minuten ruhen lassen. Restliche Milch, den übrigen Zucker, Eier, 200 g Sahne und

Salz zugeben. Hefeteig ca. 8 Minuten verkneten. Abgedeckt an einem warmen Ort ca. 2 Stunden gehen lassen.

2 Teig auf bemehlter Fläche nochmals durchkneten und zur Rolle formen. Rolle in 5 Stücke teilen. Jedes Teilstück zu einem ovalen Fladen (ca. 20 x 35 cm) ausrollen.

3 Je 3 TL Marmelade auf das untere Fladendrittel geben. Dabei ca. 1 cm Rand frei lassen. Übrigen Fladen in dünnen Streifen einschneiden. Ränder einschlagen, über die Marmelade klappen und aufrollen. Rollen nebeneinander in eine gefettete Spring-

form (26 cm Ø) legen. Teig abgedeckt ca. 1 Stunde gehen lassen. Mit 3 EL Schlagsahne einstreichen. Im heißen Ofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) 30–40 Minuten backen. Lauwarm genießen.



„Auch lecker mit einer backfertigen Nuss- oder Mohnfüllung“

Hilde Früh, Frankenthal

Käsekuchen mit Eierlikör

🕒 12 St. ⌚ 1 ¼ Std. 💰 0,50 p. St.

- 165 g Mehl • 190 g Zucker
- 65 g Butter • 3 Eier (Gr. M)
- 1 TL Vanillezucker
- ½ Päckchen Backpulver
- 200 ml Milch • 150 ml Eierlikör • 1 Päckchen Vanillepuddingpulver
- 30 ml Öl • 500 g Quark
- 200 g Schlagsahne
- 1 Päckchen Sahnefestiger
- 1 EL Puderzucker
- Fett für die Form

1 Mehl, 65 g Zucker, Butter, 1 Ei, Vanillezucker und Backpulver glatt verkneten.

Teig in eine gefettete Springform (20 cm Ø) geben. Milch, 100 ml Likör, 125 g Zucker, Vanillepuddingpulver, Öl und 2 Eier schaumig schlagen. Quark unterrühren.

2 Masse auf den Teigboden gießen. Im heißen Ofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 1 Stunde backen. Herausnehmen. Sahne mit Sahnefestiger und Puderzucker steif schlagen. Auf dem Kuchen verteilen und mit übrigem Likör verzieren.



„Für eine größere Springform (26 cm Ø) die Zutaten verdoppeln“

Sandra Weiß, Abensberg



OMAS
LIEBLING



Zucchini-Bananen-Kuchen mit Zitronenguss

🍷 16 St. ⌚ 1 ½ Std. 💰 0,40 p. St.

- 200 g Butter
- 175 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 4 Eier (Gr. M)
- 400 g Mehl
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 Zucchini
- 1 reife Banane
- Saft von 1 Zitrone
- 150 g Puderzucker
- 3 EL Kokos-Chips
- Fett und Mehl für die Form

1 Butter, Zucker und Vanillezucker in eine Rührschüssel geben und mit den Schneebesen des Rührgeräts cremig rühren. Eier nacheinander unterrühren. Mehl und Backpulver auf die Masse sieben und unterrühren.

2 Zucchini waschen, trocken tupfen und grob raspeln. Banane schälen und mit einer Gabel fein zerdrücken. Bananenmus mit ca. der Hälfte des Zitronensafts vermischen. Zucciniraspel und Bananemix unter den Teig heben.

3 Teig in eine gefettete, mit Mehl bestäubte Kastenform (ca. 30 cm Länge) füllen und glatt streichen. Kuchen im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) 60–70 Minuten backen. Aus dem Backofen nehmen und ca. 10 Minuten abkühlen lassen. Kuchen aus der Form stürzen und vollständig auskühlen lassen.

4 Puderzucker sieben und mit übrigem Zitronensaft zu einem Guss verrühren. Zuckerguss auf dem Kuchen verteilen, mit Kokos-Chips bestreuen und servieren.



„Die Zucchini macht den Kuchen schön saftig, man schmeckt sie aber nicht“

Michael Kolbow, Neuss

Schoko-Bananen-Gugelhupf mit Walnuss-Crunch

12 St. 1 ½ Std. € 0,70 p. St.

- 75 g + 1 EL Butter • 150 g + 1 EL Zucker • 3 Eier (Gr. M)
- 1 TL Vanilleextrakt • 1 Prise Salz • 2 Bananen • 170 g Walnüsse • 1 TL Zimt • 2 EL Kakao • 200 g saure Sahne
- 250 g Dinkelmehl • 1 TL Natron • 1 Päckchen Backpulver • 150 g Zartbitterkuvertüre • Alufolie
- Fett und Mehl für die Form

1 75 g Butter und 150 g Zucker cremig rühren, Eier einzeln unterrühren. Vanilleextrakt und Salz zufügen.

Bananen zerdrücken und unterrühren. 100 g Walnüsse fein hacken. Mit Zimt, Kakao und saurer Sahne unter den Teig rühren. Mehl, Natron und Backpulver untermengen.

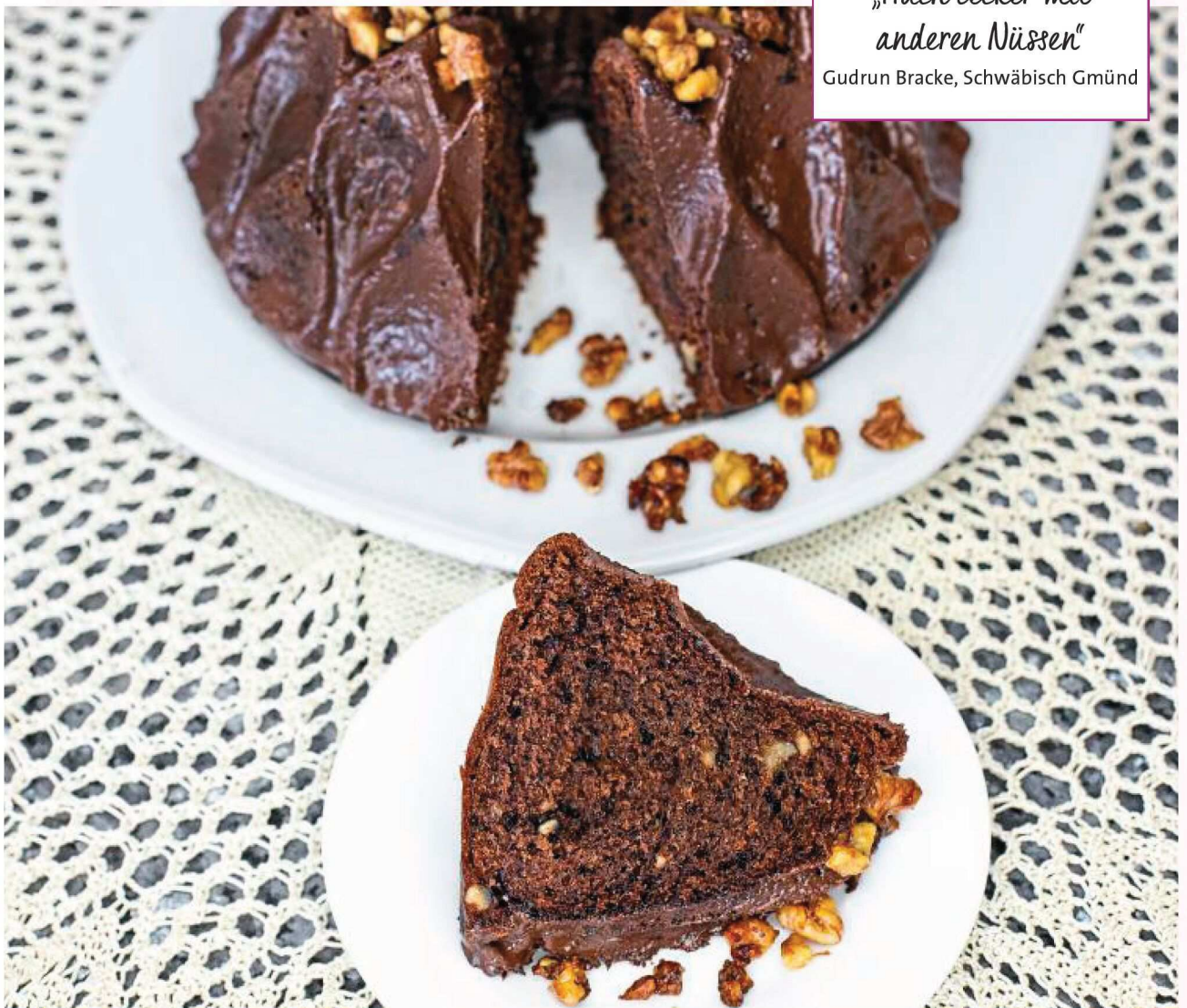
2 Teig in eine gefettete, mit Mehl bestäubte Gugelhupfform (2,4 l Inhalt) füllen. Im heißen Backofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 50 Minuten backen. Je 1 EL Butter und Zucker in einer Pfanne schmelzen. Rest Nüsse grob hacken, unterrühren und

leicht bräunen. Masse dünn auf ein Stück Folie streichen, auskühlen lassen und zerbrechen. Kuvertüre über einem Wasserbad schmelzen und auf den Kuchen geben. Mit Walnuss-Crunch verzieren und anrichten.



„Auch lecker mit anderen Nüssen“

Gudrun Bracke, Schwäbisch Gmünd





Bienenstich mit Vanillecreme

🍰 12 St. ⌚ 1 Std. 💰 0,60 p. St.

- 200 g Mehl
- 2 TL Backpulver
- 200 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 250 g Butter
- 5 Eier (Gr. M)
- 500 g Schlagsahne
- 1 TL Honig
- 100 g Mandelblättchen
- 1 Päckchen Vanillepuddingpulver ohne Kochen
- Backpapier

1 Mehl und Backpulver in eine Rührschüssel geben. 160 g Zucker, Vanillezucker, 200 g Butter und Eier zufügen und zu einem glatten Teig verarbeiten. In eine mit Backpapier ausgelegte Springform (26 cm Ø) füllen und im vor-

geheizten Backofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 20 Minuten backen.

2 Rest Butter, Rest Zucker, 3 EL Sahne und Honig in einem Topf erhitzen und kurz aufkochen. Mandeln unterrühren. Kuchen aus dem Ofen nehmen. Mandelmix vorsichtig auf dem Kuchen verteilen. Kuchen im heißen Ofen bei gleicher Temperatur ca. 15 Minuten fertig backen. Boden abkühlen lassen, dann einmal waagerecht teilen.

3 Puddingpulver und übrige Sahne ca. 3 Minuten cremig aufschlagen. Creme auf den unteren Boden geben

und glatt streichen. Mandeldeckel auflegen und leicht andrücken. Bienenstich bis zum Servieren kalt stellen.



„Den Mandeldeckel vorher in 12 Stücke teilen und auf die Creme setzen“

Kathrin Leimbach, Waldkappel

Bunte Obsttorte mit zwei Böden

12 St. 1 ¼ Std. € 1,00 p. St.

- 3 Eier (Gr. M) • 200 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- Salz • 300 g Mehl • 1 Vanilleschote • 100 g Butter
- 1 Eigelb (Gr. M) • 3 EL Marmelade • 400 g Vanillepudding (Kühlregal) • 50 g Mandelblättchen • 800 g frisches Obst • 2 Päckchen Tortenguss (klar) • Fett für die Form • Backpapier

1 Eier mit 3 EL heißem Wasser, 150 g Zucker, Vanillezucker und 1 Prise Salz aufschlagen. 150 g Mehl unter-

heben. Teig in eine gefettete Springform (26 cm Ø) füllen und im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 15 Minuten backen.

2 Vanilleschote auskratzen. Restliches Mehl auf die Arbeitsfläche sieben, Butter in Stückchen, Rest Zucker, Eigelb und Vanillemark zugeben und glatt verkneten. Kalt stellen.

3 Teig rund (26 cm Ø) ausrollen und auf ein Blech mit Backpapier legen. Im

heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 12 Minuten backen. Mürbeteigboden mit Marmelade bestreichen, Biskuitboden daraufsetzen. Rand und Oberseite mit Pudding einstreichen. Die Mandeln anrösten und an den Rand drücken.

4 Obst waschen, ggf. entkernen und in Scheiben schneiden. Auf dem Kuchen anrichten. Den Guss nach Packungsanweisung zubereiten, Kuchen damit überziehen.



„Auch lecker als
Beerentarte mit
Erdbeermarmelade“

Charlotte Ewald, Graben-Neudorf





Schoko-Käsesahnetorte mit Oster-Schokolade

🍰 12 St. ⌚ 1 ¼ Std. 💰 0,80 p. St.

- 6 Eier (Gr. M) • 1 Prise Salz
- 325 g Zucker • 3 Päckchen Vanillezucker • 140 g Mehl
- 45 g Speisestärke • 40 g Kakao • 1 TL Backpulver
- 12 Blatt Gelatine • 200 g Zartbitterschokolade
- 250 ml Milch • 500 g Speisequark • 800 g Schlagsahne
- 1 Päckchen Sahnefestiger
- Schokoeier und -hasen zum Verziern • Spritzbeutel mit Sterntülle • Backpapier

1 Eier trennen. Eiweiß, Salz, 225 g Zucker und 2 Päckchen Vanillezucker steif schlagen. Eigelb unterrühren. Mehl, Stärke, Kakao und Backpulver darafsieben, unterrühren. In eine mit Backpapier aus-

gelegte Springform (26 cm Ø) füllen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) 25–30 Minuten backen. Biskuit herausnehmen, auskühlen lassen und waagrecht halbieren.

2 Gelatine einweichen. Schokolade hacken. Milch erwärmen, Schokolade darin schmelzen. Gelatine ausdrücken, in der Milch auflösen. Quark und Rest Zucker verrühren, Schokomilch unterrühren. 600 g Sahne steif schlagen und unterheben. Masse auf den unteren Boden streichen. Den zweiten Boden auflegen. Kuchen mindestens 4 Stunden kalt stellen.

3 Übrige Sahne mit Sahnefestiger und Rest Vanillezucker steif schlagen. In einen Spritzbeutel mit Sterntülle geben und kleine Tufts auf die Torte spritzen. Mit Schokolade verzieren und servieren.



*„Zu anderen Anlässen
verziere ich die Torte mit
frischen Früchten“*

Heike Irrgang, Eime

Käsekuchen mit Waldbeeren

🕒 12 St. 🕒 1 ½ Std. 💰 0,70 p. St.

- 100 g Dinkelvollkornmehl
- 100 g Weizenmehl
- ½ Päckchen Backpulver
- 2 Eier (Gr. M)
- 135 g Butter • 240 g Zucker
- Mark von 1 Vanilleschote
- 500 g Speisequark • 2 EL Speisestärke • 400 g TK-Waldbeeren • Backpapier

1 Mehle mit Backpulver mischen. 1 Ei, 65 g Butter und 65 g Zucker hinzufügen und glatt verkneten. Teig ausrollen, in eine mit Backpapier ausgelegte Springform

(26 cm Ø) legen, dabei Rand hochziehen. Boden mit einer Gabel einstechen, kalt stellen.

2 70 g Butter, 175 g Zucker, Vanillemark, 1 Ei verrühren. Quark und Stärke einrühren. Beeren auftauen, unterheben. Masse in die Springform gießen. Kuchen im heißen Backofen (E-Herd: 180 °C/ Umluft: 160 °C) ca. 1 Stunde backen. Ca. 15 Minuten im ausgeschalteten Backofen ruhen lassen. Herausnehmen, in der Form auskühlen lassen.



„Den Kuchen am Vortag vorbereiten, so kann er über Nacht durchziehen“

Pauline Mersmann, Billerbeck



Hausgemachte Bagel

Doppelt gegart hält besser – aus gekochtem und gebackenem Hefeteig entstehen luftige Brötchen mit krosser Kruste

Wie kam das Loch in die Bagels?

Als ursprünglich jüdisches Gebäck durfte es am Sabbat weder zubereitet noch angefasst werden. Daher wurden die Teiglinge auf Holzstangen am Vorabend „aufgespießt“, sodass sie nach Sonnenuntergang nur noch ins Wasser rutschen mussten.

Die haben Geschmack!

Noch aromatischer wird der Teig, wenn Sie ihn am Vortag vorbereiten und über Nacht im Kühlschrank gehen lassen. 1–2 Stunden vor der Verarbeitung herausnehmen und die Temperatur angleichen.



Eine gelingsichere Backanleitung

Auf den ersten Blick klingt das Herstellen von Bagels ganz schön kompliziert – mit unserer Anleitung sind Sie auf der sicheren Seite

Klassischer Bagel



10 St.



1 Std.



0,10 p. St.

- 500 g Mehl • 1 TL Salz
- ½ TL Zucker • ½ Würfel (21 g) Hefe • 150 ml Milch
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 3–4 EL Saaten (z. B. Mohn, Sesam und Sonnenblumenkerne) • Mehl für die Arbeitsfläche • Backpapier

1 Mehl, Salz und Zucker in einer Schüssel mischen. Hefe zerbröseln und zufügen. Milch, 150 ml lauwarmes Wasser und Öl zugießen. Glatt verkneten. Zugedeckt 45–60 Minuten gehen lassen.



2 Bagelteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche kräftig durchkneten und in ca. 10 Stücke (à ca. 70 g) teilen. Teigstücke zu Kugeln formen und jeweils in die Mitte ein Loch drücken. Loch mit den Fingern auf die gewünschte Größe (ca. 5 cm) ziehen. Teigringe bis zur Verarbeitung mit einem Tuch abdecken.



3 Ca. 1,5 l Wasser in einem Topf zum Sieden bringen. (Wichtig: Das Wasser darf nicht kochen.) Teigringe nacheinander 5–10 Sekunden in das Wasser geben, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Mit einer großen Schaumkelle herausheben und abtropfen lassen. Gekochte Teigringe auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche legen.



4 Bagels mit Saaten nach Wahl bestreuen und nacheinander im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 180 °C) ca. 20 Minuten backen. Fertige Bagels aus dem Backofen nehmen und vollständig auskühlen lassen.



Tipps & Tricks

AUF VORRAT

Bagels können fix und fertig eingefroren und bei Bedarf im Backofen oder aufgeschnitten auf dem Toaster aufgebacken werden. Alternativ kann auch der fertige Teig eingefroren werden.

GUT BELEGT

Klassisch werden Bagels mit Frischkäse und wahlweise Käse oder Bacon gegessen. Aber auch Banane und Erdnussbutter sind beliebt.



Himbeer-Tortelettes mit Mascarpone

🍷 12 St. ⌚ 30 Min. 💰 0,80 p. St.

- 250 g Himbeeren
- 100 g Vollmilchkuvertüre
- 2 Packungen (à 100 g) Wiener Tortelettes
- 200 g Mascarpone
- 200 g Schlagsahne
- 2 Päckchen Sahnefestiger
- 1–2 EL Raspelschokolade
- 1 kleiner Gefrierbeutel

1 Himbeeren waschen, verlesen und vorsichtig trocken tupfen. Kuvertüre grob zerkleinern, in einen Gefrierbeutel geben, über warmen Wasserbad schmelzen. Herausnehmen, abtrocknen und ein kleines Loch in den Beutel stechen. Ca. die Hälfte der Kuvertüre auf die Tortelettes geben, verstreichen.

2 Tortelettes ca. 10 Minuten in den Kühlschrank stellen, bis die Schokolade fest geworden ist. Übrige Kuvertüre beiseitestellen.

3 Mascarpone und Sahne in einer großen Schüssel steif schlagen, dabei nach und nach Sahnefestiger einrieseln lassen. Die Himbeeren und Raspelschokolade zufügen und mit einem Esslöffel vorsichtig unterheben.

4 Die Mascarpone-Himbeer-Masse gleichmäßig auf die Tortelettes verteilen und etwas glatt streichen. Übrige Kuvertüre in Streifen auf die Creme geben.

5 Tortelettes ca. eine halbe Stunde in den Kühlschrank stellen. Auf einer Tortenplatte anrichten und leicht gekühlt servieren.



„Funktioniert auch mit TK-Himbeeren. Diese vorher auftauen“

Diana Affeldt, Lübeck

Blätterteig-Räder mit Ananas

8 St. 30 Min. € 0,50 p. St.

- 1 Packung frischer Blätterteig (275 g; Kühlregal)
- 8 Scheiben Ananas (Dose)
- 1 Eigelb (Gr. M) • 1 EL Milch
- 1–2 TL Puderzucker
- Backpapier

1 Blätterteig entrollen. Ananas in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Teig längs in ca. 1–2 cm breite Streifen schneiden. Streifen quer zu je 3 Streifen schneiden. Blätterteigstreifen um die Ananasscheiben wickeln, dabei ein paar Lücken lassen.

2 Ananas-Räder auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Eigelb und Milch in einer Schüssel verquirlen. Teigstreifen damit einstreichen.

3 Räder im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 220 °C/ Umluft: 200 °C) ca. 15 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen, auf eine Platte setzen und mit Puderzucker bestäuben. Noch leicht warm oder kalt servieren. Dazu passt eine Kugel Vanilleeis.



„Die Räder sind schnell und einfach gemacht und sehen dabei raffiniert aus“

Birgit Nirschl, Weiden in der Oberpfalz





Mit oder ohne
Puderzucker?

Belgische Waffeln

8 St. 40 Min. 0,60 p. St.

- 6 Eier (Größe M)
- 250 g weiche Butter
- 160 g Zucker
- 2 Päckchen Vanillezucker
- 500 g Mehl
- ½ TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 500 ml Milch
- 250 ml Mineralwasser

1 Eier trennen. Eiweiß steif schlagen. Butter, Zucker und Vanillezucker in einer Schüssel schaumig schlagen. Eigelb unterrühren. Mehl, Backpulver und Salz mischen und abwechselnd mit der Milch unterrühren. Mineralwasser einrühren, bis ein zähflüssiger Teig entstanden ist. Eiweiß unterheben.

2 Teig portionsweise im gefetteten Waffeleisen für belgische Waffeln goldbraun ausbacken. Waffeln auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.



„Das Sprudelwasser sorgt dafür, dass die Waffeln schön fluffig werden“

Hanna Golinski, Baunatal

DAZU PASST



Rote Grütze

500 g gemischte TK-Beeren auftauen lassen. **1 Vanilleschote** aufschneiden, Mark herauskratzen. **80 ml Sauerkirschnektar** mit **1 Zimtstange**, **300 g Gelierzucker (3:1)**, Vanillemark und -schote unter Rühren aufkochen und ca. 2 Minuten sprudelnd kochen. Früchte zugeben und weitere ca. 2 Minuten kochen. Rote Grütze in saubere Gläser mit Schraubverschluss füllen, verschließen. Hält sich gekühlt ca. 4 Wochen.



Apfelküchlein mit Quark

🍷 10 St. ⌚ 35 Min. 💰 0,30 p. St.

- 2 Äpfel • 200 g Magerquark • 100 ml Rapsöl
- 80 g Zucker • 300 g Mehl • 1 EL Backpulver
- 1 Prise Salz • 2 TL Zimt • Backpapier

1 Äpfel schälen, entkernen und in Stücke schneiden. Quark, Öl und Zucker verrühren. Mehl, Backpulver, Salz und Zimt mischen. Die trockenen Zutaten zum Quark-Öl-Gemisch geben und zu einem glatten Teig verrühren.

2 Äpfel unter den Teig heben. Mit leicht angefeuchteten Händen kleine Bällchen aus dem Teig formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, etwas flach drücken. Im heißen Backofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 20 Minuten backen. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Auf einer Platte anrichten und servieren.



*„Genauso gut mit Birne.
Nach Belieben noch mit
Puderzucker bestäuben“*

Katharina Wensel, Flensburg



Quarkstangen mit Zitrone

🍷 20 St. ⌚ 40 Min. 💰 0,30 p. St.

- 2 Packungen (à 275 g) frischer Blätterteig
- 300 g Speisequark • 1 Päckchen Vanillepuddingpulver • 3 EL Zucker • Saft von ½ Zitrone • 1 TL Puderzucker • Backpapier

1 Blätterteig entrollen. Quark, Puddingpulver, Zucker und Zitronensaft verrühren. Einen Blätterteig damit bestreichen, das zweite Teigstück darauflegen und leicht andrücken.

2 Teigplatte mit einem Pizzaschneider oder scharfem Messer einmal längs halbieren. Teigstücke jeweils in 10 Streifen schneiden. Streifen einmal verdrehen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

3 Stangen im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 25 Minuten backen. Herausnehmen, auskühlen lassen und mit Puderzucker bestäuben.



*„50 g geraspelte weiße
Schokolade auf die
Quarkmasse streuen“*

Ilse Kaufmann, Attendorf



Schnell
GEMACHT

AUCH FEIN

Mini-Gugelhupf mit weißer Schokolade

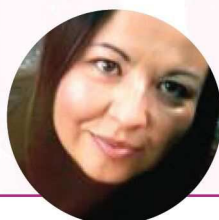
🍳 32 St. ⌚ 45 Min. 💰 0,20 p. St.

- 5 Eier (Gr. M) • 200 g Zucker
- 200 g Butter • 285 g Mehl
- ½ Päckchen Backpulver
- 30 g Kakao • Salz
- 100 ml Milch
- 50 g weiße Kuvertüre
- Fett für die Förmchen

1 Eier, Zucker und weiche Butter mit den Schneebesen des Rührgeräts schaumig schlagen. Mehl, Backpulver und Kakao mischen, unterrühren. 1 Prise Salz und Milch zugeben und alles zu einem glatten Teig verarbeiten.

2 Zwei gefettete Mini-Gugelhupf-Formen (je für ca. 16 Stück) auf ein Backblech stellen und zu ca. zwei Drittel

füllen. Im heißen Backofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 20 Minuten backen. Herausnehmen und abkühlen lassen. Kuvertüre schmelzen. Küchlein aus den Formen stürzen und mit der Schokolade verzieren.



„Gugelhupf-Formen aus Silikon eignen sich super“

Bedia Lindner, Eschenburg



Möhren-Küchlein

½ Bio-Orange heiß waschen und Schale abreiben. Saft auspressen. **100 g Butter** schmelzen und **3 Möhren** raspeln. Beides mit **3 Eiern (Gr. M)**, **1 Prise Salz**, **130 g Zucker**, **Mark von 1 Vanilleschote**, **150 g Mehl**, **2 TL Backpulver** und **75 g gem. Haselnüssen** verrühren. Teig in Mini-Kuchenformen füllen und im heißen Backofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 150 °C) ca. 25 Minuten backen. Mit **Schlagsahne** und **Dekoblüten** verzieren.

Teeblätter mit Vanillecreme

🕒 20 St. ⌚ 40 Min. 💶 0,40 p. St.

- 1 Packung Blätterteig (ca. 275 g; Kühlregal)
- 50 g Zucker
- 1 Päckchen (60 g) Vanillepuddingpulver ohne Kochen
- 300 g Schlagsahne
- 200 g Vollmilchkuvertüre
- Backpapier

1 Teig ausrollen und in Rechtecke (ca. 10x4 cm) schneiden. Einen Teller mit Zucker füllen. Jeweils eine Seite der Rechtecke mit Wasser bestreichen, dann in den Zucker drücken. Mit der

Zuckerseite nach oben auf ein Blech mit Backpapier legen. Im heißen Backofen (E-Herd: 220 °C/Umluft: 200 °C) ca. 15 Minuten backen.

2 Puddingpulver mit Sahne aufschlagen und auf die nicht gezuckerten Seiten der abgekühlten Teezungen streichen. Kalt stellen. Kuvertüre über einem Wasserbad schmelzen. Die Teezungen mit der Cremeseite in die Schokolade tauchen. Bis zum Servieren kalt stellen.



*„Auch sehr lecker mit
Dessertpulver in anderen
Geschmacksrichtungen“*

Elke Michl, Aalen





Knuspriges Brot ohne Sauerteig

🍞 2 St. ⌚ 5 Std. 💶 0,50 p. St.

- 150 g Roggenmehl (Type 1150)
- 250 g Weizenmehl (Type 550)
- 600 g Weizenmehl (Type 1050)
- 10 g frische Hefe
- 25 g Salz
- Mehl zum Arbeiten
- Backpapier

1 Mehle in einer großen Rührschüssel mischen, mittig eine Mulde eindrücken. 200 ml warmes Wasser hineingeben, Hefe hineinbröckeln. Mit etwas Mehl vom Rand zu einem Vorteig verarbeiten. Vorteig an einem warmen Ort ca. 2 Stunden gehen lassen.

2 Den Vorteig mit 600 ml Wasser und 25 g Salz zu einem weichen Teig verkneten. Ca. 1 ½ Stunden abgedeckt gehen lassen. Den Teig ca. alle 30 Minuten etwas auseinanderziehen und wieder einschlagen.

3 Den Teig nach der Gärzeit in 2 gleich große Stücke teilen und mit bemehlten Händen zu runden Brotlaiben formen. Die Brote auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Eine Auflaufform mit Wasser auf den Ofenboden stellen. Die Brote im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 250 °C/Umluft: 230 °C) ca. 1 Stunde backen.

4 Nach ca. 10 Minuten Backzeit die Temperatur reduzieren (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) und die Brote fertig backen. Herausnehmen, auf ein Gitter setzen und vollständig auskühlen lassen.



„Das zweite Brot lässt sich problemlos einfrieren und bei Bedarf auftauen“

Susanne Bordt, Mannheim

Schnelle Pizzaschnecken

6–8 St. 45 Min. € 0,90 p. St.

- 1 XXL-Packung Pizzateig (500 g; Kühlregal)
- 100 ml passierte Tomaten
- 100 g Pesto (rot oder grün)
- Pizzagewürz • Salz • Pfeffer
- 150 g Gouda in Scheiben
- 75 g gekochter Schinken
- 75 g Salami in Scheiben
- Backpapier

1 Teig entrollen und quer in 4–5 cm breite Streifen schneiden. Hälfte der Streifen mit Tomaten, Hälfte mit Pesto bestreichen. Mit Pizzagewürz, Salz und Pfeffer würzen.

2 Gouda, Schinken und Salami in Streifen schneiden.

Die Hälfte der Teigstreifen mit Schinken, die andere mit Salami belegen. Gouda gleichmäßig auf allen Teigstreifen verteilen. Streifen zu Schnecken aufrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen.

3 Schnecken im heißen Backofen (E-Herd: 220 °C/ Umluft: 200 °C) 20–30 Minuten backen. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen.



„Schmeckt auch super mit Serranoschinken und Ziegenkäse“

Niklas Groß, Mannheim

FÜR DIE PARTY





Flammkuchen-Brezeln mit Lauchzwiebeln

🍷 6 St. ⌚ 30 Min. 💰 0,90 p. St.

- 6 TK-Laugenbrezeln
- 1–2 Lauchzwiebeln
- 200 g Schmand
- 2 Eier (Größe M)
- 1 Päckchen Soßenpulver „Käse-Sahne“ (für 250 ml; zum Beispiel von Maggi)
- 125 g Speckwürfel
- 150 g geriebener Emmentaler
- Backpapier

1 Laugenbrezeln auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und ca. 15 Minuten antauen lassen.

2 Lauchzwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Ca. 1 EL der grünen Lauchzwiebelringe

zum Garnieren beiseitestellen. Restliche Lauchzwiebeln nochmals fein hacken.

3 Schmand, Eier und Soßenpulver in eine Schüssel geben und glatt verrühren. Lauchzwiebeln, Speckwürfel und Emmentaler unterrühren. Die Käsemasse in die Brezel-Öffnungen füllen.

4 Befüllte Laugenbrezeln im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 20 Minuten goldbraun überbacken.

5 Brezeln aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter etwas aus-

kühlen lassen. Anschließend mit restlichen Lauchzwiebelringen bestreuen und servieren. Dazu passt ein frischer Salat.



„Den Schinken kann man einfach weglassen oder Räucherlachs nehmen“

Ute Aden, Puchheim

Mediterrane Tarte mit Feta

🕒 12 St. ⌚ 50 Min. 💶 0,90 p. St.

- 280 g Mehl • Salz
- 130 g Butter • 200 g grüne Oliven • 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Kapern • 4 Zweige Rosmarin • 4 Stiele Thymian
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Pfeffer • 150 g Schmand
- 3 Eier (Größe M)
- 50 ml Olivenöl
- 200 g Kirschtomaten
- 130–150 g Feta
- Frischhaltefolie • Backpapier

1 Mehl, 1 Prise Salz, Butter und 80 ml Wasser glatt verkneten. Teig in Folie

wickeln und ca. 30 Minuten kühlen. Oliven, Knoblauch, Kapern, Rosmarin und Thymian hacken. Alles mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Schmand, Eiern und Olivenöl verrühren.

2 Teig rund (ca. 30 cm Ø) ausrollen und in eine mit Backpapier ausgelegte Tarteform (28 cm Ø) drücken, dabei einen Rand hochziehen. Mit einer Gabel einstechen. Im heißen Ofen (E-Herd: 180 °C/ Umluft: 160 °C) ca. 10 Minuten backen. Herausnehmen.

3 Tomaten waschen und halbieren. Feta würfeln. Olivenmix, Käse und Tomaten auf die Tarte geben und bei gleicher Temperatur ca. 35 Minuten backen.



„Mit frischen Kräutern bestreut servieren“

Nina Bigiel, Gablingen



Auch am nächsten Tag noch köstlich

Vitaminreiche Aussichten

Das nächste Heft lockt mit frischem Frühlings-Gemüse und dem Beginn der Spargel-Zeit!

Unser Kochmagazin lebt ganz besonders von Ihren Rezepten. Schreiben Sie uns per Post an Bauer Food Experts KG, Redaktion Food & Foto, Stichwort „Lieblings-Rezept“, Brieffach 3 06 42, 20077 Hamburg, per E-Mail an rezept@meinlieblingsrezept.net oder besuchen Sie uns auf www.facebook.com/liebblingsrezept

DER SPARGEL IST DA!

Spargel im Leberkäse-Mantel



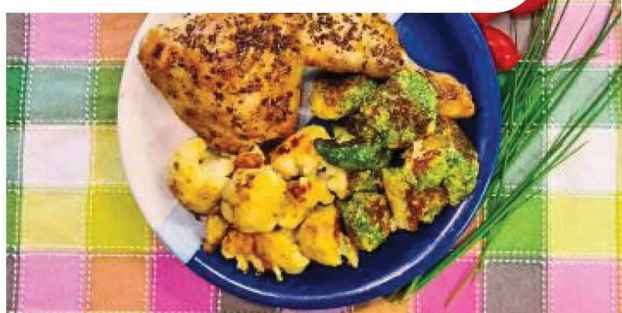
FRÜHLINGS-GEMÜSE

Risotto mit jungen Möhren und Erbsen



FÜR JEDEN TAG

Hähnchen mit Brokkoli und Blumenkohl



ÜBRIGENS

Die nächste Ausgabe
erscheint am
5. 4. 2023

←
Bis zum
nächsten
Mal!

IMPRESSUM

Postanschrift der Redaktion: Bauer Food Experts KG, Food & Foto Experts, Brieffach 3 51 42, Burchardstr. 11, 20077 Hamburg
Redaktionsleitung: Ilka Wirdemann (V. i. S. d. P.) **Chefin vom Dienst:** Christine Matthiesen **Redaktion:** Viola Langehanenberg, Michelle Goossen, Alicia Meier (Journalistenschülerin), Ksenia Heine (Journalistenschülerin) **Bildredaktion:** Stéphane Breyse **Gestaltung und Repro:** Veronika Thrün, Christian Burmeister **Verlagsleitung:** Malte Jensen **Verlag:** Mein Lieblings-Rezept erscheint in der Heinrich Bauer Verlag KG, Burchardstraße 11, 20077 Hamburg **Anzeigen:** Bauer Advance KG, Burchardstraße 11, 20099 Hamburg **Managing Director:** Frank Fröhling **Head of Marketing:** Thies Steffen **Verantwortlich für den Anzeigeninhalt:** Viola Schwarz, Adresse wie Anzeigen, Anzeigenpreisliste Nr. 13, gültig ab 1.1.2023 **Vertrieb:** Bauer Vertriebs KG, Brieffach 40 40, 20078 Hamburg **Leitung Herstellung:** Helge Voss **Hersteller:** Oliver Andrick **Druck:** Quad Graphics Europe Sp. z o.o., z siedzibą w Wyszkowie, ul. Pułtуска 120, PL 07-200 Wyszków. Der Export von Mein Lieblings-Rezept und sein Vertrieb im Ausland sind nur mit Genehmigung des Verlages statthaft. Copyright 2022 für den Inhalt, soweit nicht anders angegeben, by Heinrich Bauer Verlag KG Hamburg. Nachdruck – auch auszugsweise – nur mit vorheriger Genehmigung. Die Zeitschrift Mein Lieblings-Rezept wird ganz oder in Teilen in Print und digital vertrieben. **Aboservice:** Bauer Vertriebs KG, 20078 Hamburg, Telefon: 0 40/32 90 16 16, Mo.–Fr. 8–18 Uhr, Sa. 9–14 Uhr, Fax: 0 40/30 19 81 82, E-Mail: kundenservice@bauermedia.com, Adressänderungen, Bankdatenänderung, Reklamationen bequem im Internet unter www.bauer-plus.de/service **Nachlieferservice und Einzelheftbestellungen:** www.meine-zeitschrift.de Kontakt: ecommerce@bauermedia.com **Aboservice Ausland:** Bauer Vertriebs KG, Auslandsservice, Postfach 1 42 54, 20078 Hamburg, Tel.: 00 49/40/30 19 85 19, Mo.–Fr. 8–18 Uhr, Fax: 00 49/40/30 19 88 29, E-Mail: auslandsservice@bauermedia.com

HOUSE of FOOD



WÄHLEN SIE MIT!

Stimmen Sie ab, welcher Leserkoch aus dieser Ausgabe Ihr Favorit ist. Den Sieger zeigen wir im nächsten Heft. Die Abstimmung finden Sie unter www.facebook.com/lieblingsrezept als eigenen Post. Oder Sie schicken uns eine **E-Mail mit Rezepttitel und Seitenzahl** Ihres Favoriten an redaktion@meinlieblingsrezept.net

Gewinnen Sie
500 Euro!



Mein Lieblingsrezept

Gestern um 11:08 · 🌐

▲▼▲▲ VOTING LESERKOCH SEPTEMBER 🇩🇪 🇩🇪 ▲▲▲

Bei herrlich sommerlichen Temperaturen genießen wir jede freie Minute im Sonnenschein ☀️ Wie praktisch, dass die Ausgabe zahlreiche leckere, schnelle und zugleich Rezeptideen im Gepäck hat. Und zum Nachtisch gibt es Kuchen aus der Kastenform.

Wer hat dieses Mal den Titel des Leserkochs verdient? Jetzt euren Leserkoch im SEPTEMBER und belohnen Sie ihn mit 500 € Preisgeld!

SO KÖNNT IHR ... Mehr anzeigen

Rezept	Stimmen	Rezept
Süßkartoffel-Suppe	7	One-Pot-Reis
Gärtner-Schnitzel	8	Lachs-Pfanne
Orangen-Hähnchen	11	Kokos Bällchen
Putensteaks	13	Vanilleeis
Hackbällchen	14	
	15	



Der/Die Gewinner/-in erhält
500 Euro!



Mein Lieblingsrezept

1. September · 🌐

👍 Gefällt mir

💬 Kommentar

➦ Teilen

Relevanteste ▾

- Dusche de lecker Seite 53
16 Std.
- Dulce de Leche S. 53
3 Std.
- S 53 🍌
2 Std.
- S.27
17 Std.
- S 49 pull Apart Zopf

Teilnahmebedingungen:

Mit Zusendung Ihres Rezepts und Ihrer Fotos erklären Sie sich ausdrücklich damit einverstanden, dass das von Ihnen eingesendete Material zeitlich, räumlich und inhaltlich unbeschränkt von uns veröffentlicht werden darf. Die Veröffentlichung umfasst die hergestellten und/oder zur Verfügung gestellten Bildnisse des Rezepts einschließlich Ihres Namens in den Medien (Zeitschriften, online etc.) der Unternehmen der Bauer Media Group. Für jedes veröffentlichte Rezept erhalten Sie ein Entgelt von 25 Euro. Sie bestätigen, dass das von Ihnen eingesendete Bildmaterial tatsächlich von Ihnen stammt und noch nicht in anderen Medien (Zeitschriften, online etc.) oder sonstigen Veröffentlichungen verwendet wurde.

Bei Minderjährigen müssen die Erziehungsberechtigten ihr Einverständnis erteilen. Die Vorlage können Sie per E-Mail unter rezept@meinlieblingsrezept.net anfordern.

Für Ihre Teilnahme speichert die Bauer Media Group Ihre personenbezogenen Daten wie Name, Adresse, ggf. E-Mail-Adresse etc. Selbstverständlich wird die Bauer Media Group diese Daten nicht an Dritte weitergeben, sondern – bei Veröffentlichung – lediglich Ihren Namen und Ihren Wohnort in „Mein Lieblings-Rezept“ abdrucken. Mit der Erhebung, Verarbeitung und Nutzung Ihrer personenbezogenen Daten zu diesem Zweck erklären Sie sich durch Ihre Teilnahme einverstanden.

Detaillierte Informationen zum Datenschutz finden Sie unter: www.facebook.com/lieblingsrezept

Das Einverständnis zur Veröffentlichung Ihres eigenen Bildnisses und zur Speicherung Ihrer Daten kann nach einmaliger Veröffentlichung jederzeit widerrufen werden.

Teilnahmeschluss für die Abstimmung des „Leserkochs des Monats“ ist der 8.3.2023. Mitarbeiter der Bauer Media Group und deren Angehörige sind von der Teilnahme an Gewinnspielen ausgeschlossen.

Star Trek: Prodigy

Täglich um 19:45 Uhr



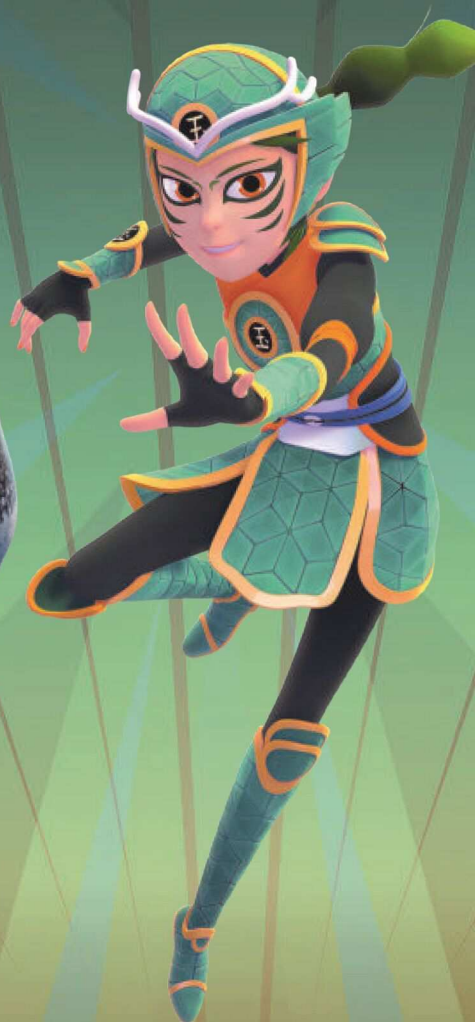
Dragons – Die 9 Welten

Täglich um 19:25 Uhr



Jade Armor

MO–FR um 16:20 Uhr



**Schalt
auf BOAH!
Schalt auf**

TOGGO

Auch auf **toggo.de**
und in der **TOGGO App**

JADE ARMOR © 2023 - TeamTO

DreamWorks Dragons: The Nine Realms © 2022 DreamWorks Animation LLC. All Rights Reserved.

TM & © 2023 CBS Studios Inc. STAR TREK and all related marks and logos are trademarks of CBS Studios Inc. All Rights Reserved.