

116
SEITEN

REZEPTE & SERVICETHEMEN

5,50 EURO

AT: 5,90 € CH: 9,90 CHF

LUX: 6,50 €

IT: 6,90 € ES: 6,90 €



4 191938 805501

ISSN 2192-2756

LandGenuss

LandGenuss

Natürlich, gastlich & voller Liebe kochen

4|2022



Feinkostsalate hausgemacht



8 neue Rezeptideen
für leckere Frikadellen



6-mal cremiges Eis
einfach selbst gemacht



**NUR
5 ZUTATEN**
Mit diesen Gerichten
s存nen Sie Ihren
Geldbeutel!

Quiches & Flammkuchen Bunt und herhaft!

PFANNENHITS Drei 5-Zutaten-Gerichte **FRUCHTIG** Kirschen und Stachelbeeren
GESUND Was tun bei einer Fettleber? **AB AUFS LAND!** Den Fl鋙ming entdecken

fm

falkemedia

Sommerangebot

DAS NEUE E-PAPER-ABO

Ideal für den Sommerurlaub: Die NaturApotheke als E-Paper lesen, wann und wo Sie wollen!



NEU:
NUR **15,90 €**
IM JAHR

NaturApotheke
HEILWISSEN FÜR GESUNDHEIT UND BEWUSSTES LEBEN 3/2022

Sanfte Hilfe

- für mehr Energie
- gegen Sonnenbrand
- für Herz und Kreislauf
- für schöne Haut

119 Tipps & Rezepte

Einfach selber machen: Duftwasser und Creme aus Rosinen. 3. 116

Was schnell hilft: In die Natur gehen - Energie mit Erbse und Pflaume - Heilpflanzen gegen Stress - Die 6-Minuten-Methode zum Glücklichsein

Wo wir jetzt Kraft finden

PRAKTISCH

Wann immer Sie Zeit zum Lesen haben – die digitale Ausgabe ist dabei!

GUT FÜR DIE UMWELT

Ressourcen schonen bei Papierverbrauch und Transport

GÜNSTIG

Sie sparen über 30 % im Vergleich zum Print-Abo

Bestell-Nr: NA22DIGI



www.naturapotheke-magazin.de/ePaper

Purer Geschmack



Liebe Leserin, lieber Leser,

mit dieser neuen Ausgabe bringen wir jede Menge deftige Lieblinge auf Ihre Teller. Wir zeigen Ihnen Goldstücke aus dem Ofen in Form von Quiches und Flammkuchen, die Sie auch im Garten oder beim Picknick genießen können, und verraten neue Rezepte für Frikadellen, die die ganze Familie satt und glücklich machen. Zudem erfahren Sie, wie Sie Fleischsalat, Heringssalat & Co. ganz einfach selbst machen können und warum diese Feinkostsalate besser sind als gekaufte. Unsere Pfannengerichte dürfen Sie ebenfalls nicht verpassen – sie sind einfach köstlich und Sie müssen nur jeweils fünf Zutaten dafür einkaufen. Praktisch, oder? Fruchtige Abwechslung bieten unsere kalten Getränke, sechs herrliche Eiskreationen und Leckereien, in denen Stachelbeeren und Kirschen die Hauptrolle spielen.

Ich wünsche Ihnen genussvolle Sommertage!

Herzlichst Ihre

Amelie Flum | Chefredakteurin



@landgenussmagazin



www.landgenuss-magazin.de/facebook

Gut zu wissen



Lernen Sie von Experten!

Unsere Experten zu den Themen Gesundheit, Garten, Alltag und Nachhaltigkeit: Dr. Heinz-Wilhelm Esser (g. o. l.) zeigt Wege auf, wie Sie der Stressfalle entkommen. Ian Spence (g. o. r.) erklärt, wie Sie den Gartensommer zelebrieren. Dr. Stuart Farrimond (o. l.) klärt Sie über den perfekten, erholsamen Mittagsschlaf auf, und Georgina Wilson-Powell (o. r.) verrät, wie Sie sich im Alltag nachhaltig fortbewegen können.



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



Kleines Zutaten-1x1 Sofern in der Zutatenliste unserer Rezepte nicht anders angegeben, verwenden wir Weizenmehl (Type 405) | Eier (Größe M) | Kuhmilch (3,5 % Fett) | Naturjoghurt (3,5 % Fett) | Speisequark (40 % Fett) | mild gesäuerte Butter | natives Olivenöl extra | frisch gemahlenen schwarzen Pfeffer | Biozitrusfrüchte | glatte Petersilie.

INHALT

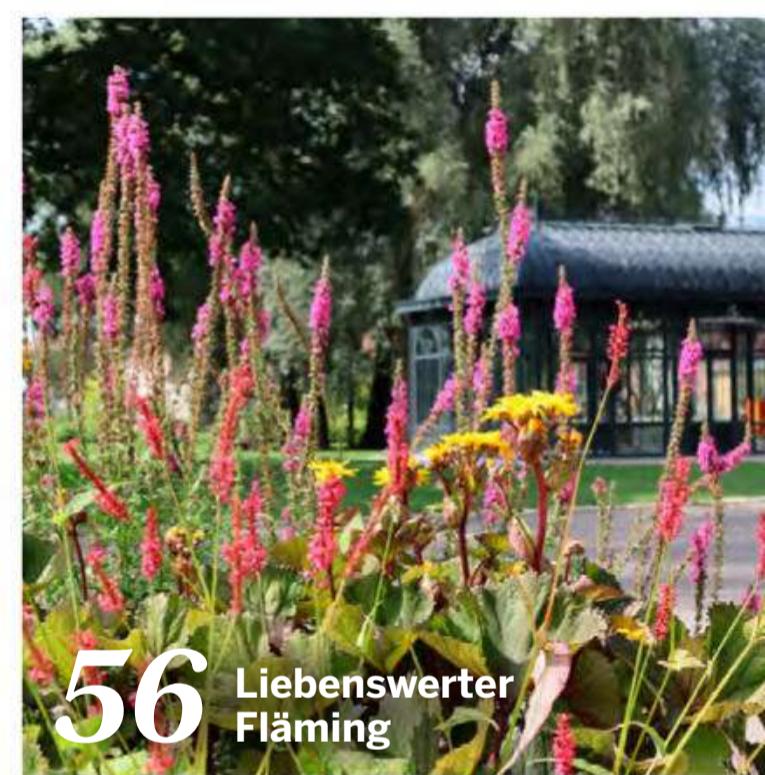


8 Quiches &
Flammkuchen

LandGenuss
4/2022



44 Kochen wie Fernseh-
köchin Zora Klipp



56 Liebenswerter
Fläming



104 Kirschen
in Bestform



32 Pfannenhits
aus 5 Zutaten



92 Gerichte, die
der Leber guttun

Topf & Teller

- 8 Duftende Ofenhits** Leckere Quiches und Flammkuchen für jeden Sommertisch
- 18 Frische Ernte** Stachelbeeren in vier köstlichen Variationen
- 32 5-Zutaten-Gerichte** Kleiner Einkauf, großer Genuss. Diesmal: drei Pfannenhits
- 38 Sommerdrinks, chin-chin!** Limonaden und Cocktails mit und ohne Alkohol
- 50 Eisliebe** Geben Sie sich doch mal die Kugel. Oder zwei oder drei? Acht feine Sorten
- 66 Herzensbissen Frikadellen** Lesen Sie die besten Rezepte für den Hackklassiker. PLUS: Senf selbst gemacht
- 78 Gerichte aus der Kindheit** Wir verraten Ihnen unsere Lieblingsspeisen. Diesmal: Gutes mit Eiern
- 84 Feinkostsalate** Mit Fleisch, Fisch oder veggie. PLUS: Tipps zum guten Gelingen
- 92 Gesunder Genuss** Richtige Ernährung bei Fettleber
- 104 Süße Kirschen** Gebäck, Sirup, Likör und Smoothie aus den roten Sommerstars



Land & Leute

- 26 Gartenschätze** Bloggerin und Gartenkennerin Michaela Titz weiß, wie Selbstversorgung funktioniert. Da recken wir unseren grünen Daumen!
- 44 Zora Klipp** Die TV-Köchin verrät, wie es ohne Fleisch einfach gut schmeckt
- 56 Ab aufs Land!** Entdecken Sie mit uns den Fläming, einen der diesjährigen Orte der Landesgartenschauen
- 110 Altes Wissen** Mit Omas Ratschlägen sind Sie für den Haushaltstalltag gewappnet

Tipps & Tricks

- 16 Ratgeber Backen** So werden herzhafte Teige perfekt
- 24 Gartenwissen** Sommerzeit
- 42 Ratgeber Sommerdrinks** Coole Tipps für heiße Tage
- 54 Ratgeber Eis** Wie gelingt das cremig-kalte Gaumenglück?
- 64 Nachhaltigkeitswissen** Grün unterwegs
- 98 Gesundheitswissen** Raus aus der Stressfalle
- 113 Alltagswissen** Wie lange dauert der ideale Powernap?

Service

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



REZEPTFINDER

Alle Rezepte dieser Ausgabe auf einen Blick

Deftig



S. 9 Paprika-Schinken-Quiche mit Ziegenkäse



S. 9 Birnenflammkuchen



S. 10 Kirschtomaten-Quiche mit Spinat



S. 10 Flammkuchen mit Spinat und Honig



S. 13 Gemüsequiche mit gebratenem Hähnchen



S. 13 Flammkuchen Elsässer Art



S. 14 Flammkuchen mit Räucherlachs



S. 14 Quiche mit Zucchinirosen, Feta & Mandeln



S. 29 Kalte Sommersuppe mit Radieschen



S. 30 Pikante Hirsetaler mit Ofenkartoffeln



S. 33 Speck-Gemüse-Kaiserschmarren mit Dip



S. 34 Reispfanne mit buntem Gemüse



S. 37 Bratwurstpfanne mit Blumenkohl



S. 47 Kartoffel-Fenchel-Gratin mit Gremolata



S. 47 Hefeteigtaschen mit Ricotta und Spinat



S. 48 Kräuterfladenbrot mit Ziegenkäse



S. 48 Quinoa-Zucchini-Puffer mit Tomatendip



S. 67 Frikadellen mit bunter Gemüsebeilage



S. 68 Käsefrikadellen mit Radieschensalat



S. 68 Camembert-Speck-Frikadellen mit Bohnen



S. 71 Geflügelfrikadellen mit Pilzrahm und Spätzle



S. 71 Frikadellen mit Endivien-Sellerie-Salat



S. 72 Frikadellen und Gemüse vom Blech



S. 73 Kräuter-Nuss-Frikadellen mit Gemüse



S. 73 Hacktätschli mit Älplermagronen



S. 83 Würziger Eiersalat



S. 83 Gemüseomelett mit Schinken



S. 83 Brokkoli-Nudel-Auflauf mit gekochten Eiern



S. 83 Senfeier mit Salzkartoffeln

Quiches & Flammkuchen **GOLDSTÜCKE**

Im heißen Backofen laufen diese Backwerke zur Höchstform auf.
Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit unterschiedlichen Teigen und feinem Belag
immer wieder neue Geschmackserlebnisse kreieren



Paprika-Schinken-Quiche
mit Ziegenkäse

Paprika-Schinken-Quiche mit Ziegenkäse

ZUTATEN für 4 Personen

- › 250 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- › 125 g kalte Butter in Stückchen zzgl. etwas mehr zum Fetten
- › einige getrocknete Hülsenfrüchte zum Blindbacken
- › 2 rote Paprikaschoten
- › je 1 gelbe und grüne Paprikaschote
- › 1 Zwiebel
- › 2 EL Öl
- › 8 Scheiben Schwarzwälder Schinken
- › 1 Bund Petersilie
- › 300 g Ziegenfrischkäse
- › 200 g Sahne
- › 6 Eier
- › 1 TL Biozitronenschale
- › 50 g Ziegenhartkäse, gerieben
- › 1 kleiner Kopfsalat
- › 1 Beet Kresse
- › 50 g Joghurt
- › 1/2 TL Zucker
- › 2 EL Biozitronensaft
- › 1 TL flüssiger Honig
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Mehl, Butter, 1 TL Salz und 4–5 EL eiskaltes Wasser zu einem glatten Teig verkneten. Ggf. etwas mehr Mehl oder Wasser einarbeiten. Den Teig dann in Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten in den Kühlschrank legen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Auflaufform mit welligem Rand (Ø 28 cm) mit etwas Butter fetten. Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche durchkneten und etwas größer als die Form ausrollen. Die Backform an Boden und Rand damit auskleiden. Den Teigboden mit Backpapier belegen, mit den getrockneten Hülsenfrüchten beschwieren und im vorgeheizten Ofen 15 Minuten vorbacken.

2 Paprikaschoten putzen, waschen und in Streifen schneiden. Zwiebel schälen, fein würfeln und mit Paprika in einer Pfanne in heißem Öl 4–5 Minuten dünsten. Mix aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. Schinkenscheiben jeweils längs halbieren. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Blätter



chen abzupfen und hacken. Frischkäse, 100 g Sahne und 3 Eier in einer Schüssel verrühren. Petersilie, Zitronenschale sowie die Hälfte des geriebenen Käses unterrühren, Mix salzen und pfeffern.

3 Den vorgebackenen Quicheboden aus dem Ofen nehmen, Backpapier samt Hülsenfrüchten entfernen. Ziegenkäsemix auf den Teig streichen. Paprika- und Schinkenstreifen sternförmig daraufgeben, alles mit dem übrigen Ziegenkäse bestreuen. Quiche im vorgeheizten Backofen in 30–35 Minuten goldbraun backen. Ggf. mit Alufolie abdecken.

4 Übrige Eier in ca. 10 Minuten hart kochen. Kopfsalat putzen, in mundgerechte Stücke zupfen, waschen und trocken schleudern. Kresse vom Beet schneiden. Joghurt, übrige Sahne, Zitronensaft, Zucker, etwas Salz und Pfeffer verquirlen. Eier abgießen, abschrecken und pellen, dann grob hacken. Kopfsalat in einer Schüssel mit dem Dressing vermengen, auf Schalen verteilen, mit Kresse und gehackten Eiern anrichten. Quiche aus dem Ofen nehmen, mit dem Honig beträufeln, in Stücke schneiden und mit dem Salat servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 80 Minuten zzgl. 30 Minuten Kühlzeit

Birnenflammkuchen

ZUTATEN für 4 Personen

- › 250 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- › 3 EL Olivenöl
- › 200 g Schmand
- › 60 g Gorgonzola
- › 2 Stiele Thymian, gehackt
- › 1 Birne
- › 1 rote Zwiebel in Ringen
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Mehl, Olivenöl, 1 Prise Salz sowie 120 ml Wasser zu einem glatten Teig verkneten. Diesen in Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten kalt stellen. Schmand, Gorgonzola und Thymian verrühren, die Creme salzen und pfeffern. Birne waschen, vom Kerngehäuse befreien und in Scheiben schneiden.

2 Den Backofen auf 230 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zu 4 dünnen Fladen ausrollen, diese auf zwei mit Backpapier belegte Bleche verteilen. Teiglinge mit Creme bestreichen, mit Birne sowie Zwiebel belegen und im vorgeheizten Ofen blechweise in 10–12 Minuten goldbraun backen.

ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten



Kirschtomatenquiche
mit Spinat

Kirschtomatenquiche mit Spinat

ZUTATEN für 4 Personen

- › 75 g Blattspinat
- › 1 EL Butter zzgl. etwas mehr zum Fetteln
- › 250 g Kirschtomaten
- › 40 g Pinienkerne
- › 120 g Bauchspeck, gewürfelt
- › 8 Eier
- › 50 ml Milch
- › 400 g Blätterteig (Kühlregal)
- › etwas Mehl zum Verarbeiten
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Den Spinat verlesen und waschen. Die Butter in einem Topf erhitzen und den Spinat darin unter Rühren zusammenfallen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Flüssigkeit verkochen lassen und den Spinat gut ausdrücken.

2 Kirschtomaten waschen. Die Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne kurz anrösten, dann herausneh-

men und den Speck in der Pfanne langsam auslassen. Inzwischen Eier und Milch in einer Schüssel verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

3 Den Blätterteig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche rund ausrollen und den Boden und Rand einer gefetteten Tarteform (Ø 26 cm) damit auslegen. Spinat, Speck und Tomaten auf dem Teigboden verteilen, dann den Eierguss darübergießen. Die Quiche im vorgeheizten Ofen in ca. 35 Minuten goldbraun backen. Mit Alufolie abdecken, sollte die Oberfläche drohen, zu dunkel zu werden. Die Quiche mit den gerösteten Pinienkernen garnieren und in der Form servieren.

TIPP: Für eine vegetarische Variante den Speck durch Räuchertofu ersetzen. Diesen fein würfeln und in etwas Öl in der Pfanne anbraten.

ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten

Flammkuchen mit Spinat und Honig

ZUTATEN für 4 Personen

- › 220 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- › 3 EL Olivenöl
- › 1 Eigelb
- › 400 g Blattspinat
- › 150 g Crème fraîche
- › 250 g Schmand
- › 10 getrocknete Tomaten in Öl (Glas)
- › etwas flüssiger Honig zum Beträufeln
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Mehl und 1/2 TL Salz vermischen. 2 EL Öl, Eigelb sowie 100 ml lauwarmes Wasser dazugeben, alles zu einem glatten Teig verkneten. Die Teigkugel mit 1 EL Öl bestreichen, in Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten kalt stellen.

2 Inzwischen den Spinat verlesen, waschen und in kochendem Salzwasser 2–4 Minuten blanchieren. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Anschließend ausdrücken und hacken. Crème fraîche und Schmand verrühren, die Creme mit Salz und Pfeffer würzen. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und in Streifen schneiden.

3 Den Backofen auf 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche vierteln und zu dünnen Fladen ausrollen. Diese auf zwei mit Backpapier belegte Backbleche verteilen, mit Schmandcreme bestreichen und mit Spinat und getrockneten Tomaten belegen. Die Teiglinge im vorgeheizten Ofen blechweise in 8–10 Minuten goldbraun und knusprig backen. Die Flammkuchen mit etwas Honig beträufeln und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 55 Minuten

Deftiges Gebäck mit süßer Note



Flammkuchen mit
Spinat und Honig

*Schmeckt der
ganzen Familie!*

Titelrezept



Gemüsequiche mit
gebratenem Hähnchen

Gemüsequiche mit gebratenem Hähnchen

ZUTATEN für 4 Personen

- › 3 Karotten
- › 1 Stange Lauch
- › 250 g dicke Bohnen
- › 10 EL Rapsöl
- › 400 g Hähnchenbrustfilet
- › etwas weiche Butter zum Fetten
- › 125 g Quark
- › 4 Eier
- › 250 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- › 1 TL Backpulver
- › 1 Bund gemischte Kräuter (z. B. Kerbel, Estragon, Dill)
- › 300 g Schmand
- › 2 EL Senf
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Karotten schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Lauch putzen, gut waschen und in Ringe schneiden. Dicke Bohnen in kochendem Salzwasser 3–4 Minuten garen, dann abgießen, abschrecken, abkühlen lassen und die Kerne aus den Häutchen drücken.

2 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Karotten und Lauch darin 5 Minuten dünsten. Hähnchenbrustfilet trocken tupfen und in grobe Würfel schneiden. Das Gemüse mit etwas Salz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen. 2 EL Öl in der Pfanne erhitzen, Fleisch darin rundherum scharf anbraten, dann salzen, pfeffern und abkühlen lassen.

3 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Tarteform (30 x 20 cm) mit etwas Butter einfetten. Quark gut abtropfen lassen und mit übrigem Öl und 1 Ei verquirlen. Mehl, Backpulver und 1 TL Salz mischen und unter die Quarkmischung kneten. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche etwas größer als die Form rechteckig ausrollen. Die Backform damit an Boden und Rand auskleiden.

4 Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen und hacken. Restliche Eier, Schmand, Senf, Kräuter, Salz und Pfeffer verquirlen. Den Guss in die Form geben, Gemüse, Bohnenkerne und Fleisch daraufgeben, alles leicht andrücken. Quiche im vorgeheizten Ofen in 35–40 Minuten goldbraun backen. Ggf. mit Alufolie abdecken.

ZUBEREITUNGSZEIT 90 Minuten



Flammkuchen
Elsässer Art

Flammkuchen Elsässer Art

ZUTATEN für 4 Personen

- › 10 g frische Hefe
- › 250 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- › 1 TL Zucker
- › 3 EL Olivenöl
- › 100 ml Buttermilch
- › 200 g Camembert
- › 250 g Speck
- › 3 Zwiebeln
- › 300 g Quark
- › 100 g Crème fraîche
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Hefe in 50 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mit Mehl, Zucker, 1 Prise Salz, Olivenöl und Buttermilch zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Teig mit einem leicht angefeuchteten Küchentuch abdecken und ca. 60 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen.

2 Den Backofen auf 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Hefeteig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche mit den Händen durchkneten, vierteln und auf zwei mit Backpapier belegten Backblechen dünn ausrollen, dann abgedeckt einige Minuten ruhen lassen.

3 Inzwischen den Camembert in Würfel und den Speck in Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Quark und Crème fraîche verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Teigfladen jeweils noch einmal nachrollen und mit der Creme bestreichen. Mit Zwiebeln, Speck und Käse belegen und im vorgeheizten Ofen blechweise in 8–10 Minuten goldbraun und knusprig backen. Die Flammkuchen aus dem Ofen nehmen, in Stücke teilen und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten
zzgl. 60 Minuten Ruhezeit



Flammkuchen mit Räucherlachs

ZUTATEN für 4 Personen

- › 220 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- › 5 EL Olivenöl
- › 1 Eigelb
- › 120 g Crème fraîche
- › 230 g Schmand
- › 1 Bund Dill
- › 150 g Räucherlachs in dünnen Scheiben
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Mehl und 1/2 TL Salz vermischen. 2 EL Öl, Eigelb und 100 ml lauwarmes Wasser dazugeben, alles zu einem glatten Teig verkneten. Den Teigkugel mit 1 EL Öl bestreichen, in Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten kalt stellen.

2 Den Backofen auf 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Crème fraîche und Schmand verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche vierteln und zu dünnen Fladen ausrollen. Diese auf zwei mit Backpapier belegte Backbleche setzen, mit Schmandcreme bestreichen und die Flammkuchen im vorgeheizten Ofen blechweise in 10–12 Minuten goldbraun und knusprig backen.

3 Inzwischen den Dill waschen und trocken schütteln. Die Spitzen abzupfen und hacken. Etwas zum Garnieren beiseitestellen, den Rest mit 2 EL Öl vermischen. Lachs in feine Streifen schneiden. Die Flammkuchen aus dem Ofen nehmen, mit Räucherlachs belegen und mit Dillöl beträufeln, weitere 3–4 Minuten backen. Flammkuchen mit restlichem Dill bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten zzgl. 30 Minuten Kühlzeit

Quiche mit Zucchinirosen, Feta & Mandeln

ZUTATEN für 4 Personen

- › 225 g Weizenmehl (Type 550) zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- › 100 g kalte Butter in Stückchen zzgl. etwas mehr zum Fetten
- › 2 Eier zzgl. 1 Eigelb
- › einige getrocknete Hülsenfrüchte zum Blindbacken
- › 40 g Mandelblättchen
- › 2 kleine Zucchini
- › 120 g Feta
- › 1 Knoblauchzehe
- › 100 g saure Sahne
- › 100 g Sahne
- › 3 EL Biozitronensaft

- › 2 EL Speisestärke
- › etwas frisch geriebene Muskatnuss
- › 1/2 TL rote Pfefferbeeren
- › 1/2 TL Thymianblättchen
- › 1/2 TL grobes Salz
- › einige Basilikumblättchen zum Garnieren
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Mehl, kalte Butter, Eigelb, 1/2 TL Salz und 3–5 EL eiskaltes Wasser in einer Schüssel rasch zu einem glatten Teig verkneten. Diesen in Frischhaltefolie gewickelt 30 Minuten kalt stellen. Eine Tarteform (35 x 15 cm) mit etwas Butter fetten. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

2 Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche etwas größer als die Form ausrollen. Die Form damit auslegen, dabei auch einen Rand formen. Den Teigboden mehrmals mit einer Gabel einstechen, mit Backpapier belegen und mit Hülsenfrüchten beschweren, dann im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten vorbacken.

3 Inzwischen Mandeln ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne goldbraun rösten und auskühlen lassen. Zucchini waschen, putzen und mit einem Sparschäler der Länge nach in sehr dünne Scheiben hobeln. Den Feta klein würfeln. Knoblauch schälen und in eine Schüssel pressen, mit saurer Sahne, Sahne, 2 Eiern, Zitronensaft, Speisestärke und Feta verrühren. Die Masse mit etwas Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

4 Den vorgebackenen Teig aus dem Ofen nehmen, das Backpapier samt Hülsenfrüchten entfernen. Eier-Sahne-Mischung auf dem Teig verteilen und zur Spirale aufgerollte Zucchinistreifen hineinsetzen. Die Quiche im vorgeheizten Backofen in ca. 30 Minuten goldbraun backen. Mit Alufolie abdecken, sollte die Oberfläche drohen, zu dunkel zu werden.

5 Rote Pfefferbeeren, Thymianblättchen und grobes Salz in einem Mörser grob zerstoßen. Die Quiche aus dem Ofen nehmen, mit der Würzmischung sowie den gerösteten Mandelblättchen bestreuen und mit einigen Basilikumblättchen garniert servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 80 Minuten zzgl. 30 Minuten Kühlzeit

Quiche mit Zucchini-rosen, Feta & Mandeln

*Eine Freude für
Augen und Gaumen*

HERZHAFT BACKEN

Gut zu wissen!

Wir verraten die Vorzüge von unterschiedlichen Teigen und zeigen, was es bei der Teigzubereitung zu beachten gilt



Haben Sie keine Angst vor Hefeteig!

Verwenden Sie für 4 Personen 500 g Mehl und je nach Belieben oder Vorrat 1 TL Trockenhefe oder 1/2 Würfel frische Hefe. Mehl, Hefe, 10 g Salz und 445 ml lauwarmes Wasser zu einem glatten, recht weichen Teig verkneten. Mit wenig Olivenöl einreiben und abgedeckt an einem warmen Ort 60–90 Minuten ruhen lassen. Auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche nach Belieben in 4 Portionen teilen, ein mit Backpapier belegtes Blech oder eine große Springform mit dem Teig auskleiden, diesen weitere 30 Minuten ruhen lassen. Belegen und backen. Für knusprigen Flammkuchenteig ohne Hefe 500 g Mehl, 4 EL Öl, 250 ml Wasser und 1 TL Salz verkneten. Teig ausrollen, belegen und backen.



Blätterteig

Ob Blätterteigschnecken, Tartelettes, Pizza oder Muffins, Blätterteig aus dem Supermarkt ist die beliebte Blitzvariante für knuspriges, buttriges Gebäck. Die Herstellung des Ziehteigs, in den für die Konsistenz in vielen Schritten Schicht für Schicht Fett eingearbeitet wird, ist für den Hausgebrauch sehr aufwendig, sodass wir gern auf das fertige Produkt aus dem Kühlregal zurückgreifen.



Filoteig

Hauchdünne Teigblätter sind typisch für den aus der türkischen und arabischen Küche stammenden Filo- oder Yufkateig. Der Teig wird bei der Verarbeitung in mehreren mit Öl bestrichenen Lagen aufeinandergelegt und gebacken. Dadurch wird er ähnlich knusprig wie Blätterteig. In gut sortierten Supermärkten finden Sie die zarten Teigblätter im Kühlregal.

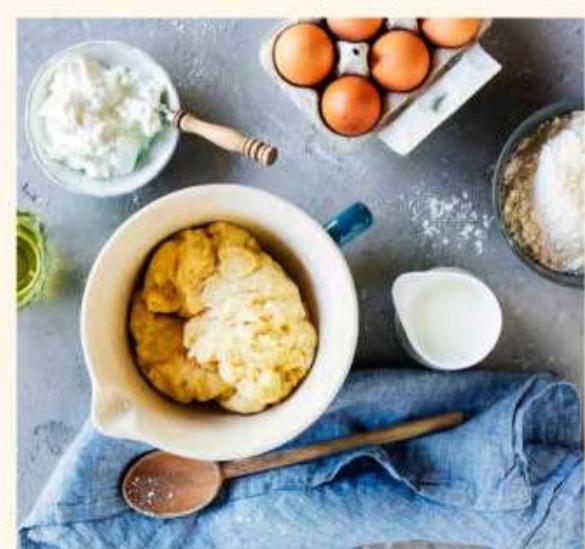


Mürbeteig

Wählen Sie für einen besonders krossen Quicheboden oder -deckel einen Mürbeteig. Dafür 250 g Mehl, 1 TL Salz, 1 Ei und 125 g kalte Butter in Stückchen zu einem glatten Teig verkneten – das geht am besten mit den Händen. Den Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten kalt stellen. Dann kann der Teig ausgerollt/geformt, belegt oder gefüllt werden.

Quark-Öl-Teig

Wenn es schnell gehen soll, ist ein Quark-Öl-Teig für eine Quiche die optimale Wahl. Er kommt ganz ohne Ruhe- oder Kühlzeiten aus und ist fix zusammengerührt: 125 g Quark mit 1 Ei und 50 ml Rapsöl verquirlen. 250 g Mehl, 1 TL Backpulver und 1 TL Salz mischen und kurz unterkneten. Eine am Boden mit Backpapier belegte Springform (Ø 24 cm) mit dem ausgerollten Teig auskleiden, nach Belieben füllen. Die Quiche im auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorgeheizten Ofen in 35–45 Minuten goldbraun backen. Der Teig eignet sich auch für süße Füllungen.





Schnelle Rezeptidee **Flammkuchenbrötchen**

Für 12 Stück: 200 g Speck, 2 Frühlingszwiebeln, 100 g Bergkäse, 400 g Schmand, 6 Ciabattabrotchen zum Aufbacken, 1/2 Bund Schnittlauch, Salz und Pfeffer

1. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Speck fein würfeln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Den Bergkäse grob reiben. Schmand mit Speck und Frühlingszwiebeln verrühren, die Masse mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
2. Die ungebackenen Brötchen waagerecht halbieren und auf der Schnittfläche dick mit der Schmandmasse bestreichen, dann mit dem geriebenen Bergkäse bestreuen.
3. Die Brötchenhälften auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen und im vorgeheizten Ofen in ca. 13 Minuten goldbraun und knusprig backen.
4. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Die gebackenen Flammkuchenbrötchen aus dem Backofen nehmen, mit Schnittlauch bestreuen und heiß oder lauwarm abgekühlt servieren.

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Mehlsorten

Mehl wird aus den verschiedensten Getreidesorten in unterschiedlichen Ausmahlungsgraden hergestellt. Die Type auf der Packung zeigt diesen an: Je mehr mineralstoffhaltige Rand- und Keimlingbestandteile des Korns mitgemahlen wurden, desto höher die Typenzahl und desto dunkler und ballaststoffreicher das Mehl. Bei Vollkornmehl wird das gesamte Korn verarbeitet, daher hat es keine Typenzahl. Helles Weizen- und Dinkelmehl eignen sich gut für süßes und feines Gebäck. Dunklere Sorten, Vollkorn- und Roggenmehl werden vor allem für herzhafte Teige, Brot und Brötchen verwendet.



Teig verfeinern

Bringen Sie Abwechslung in Ihr Gebäck! Fein gehackte Kräuter wie Rosmarin, Thymian, Oregano eignen sich ideal und geben ein wunderbares Aroma. Noch mediterraner wird es, wenn Sie abgetropfte, getrocknete Tomaten in feinen Streifen oder entsteinte Oliven in Scheiben untermengen. Etwas Paprika- oder Chilipulver macht den Teig schön würzig; gehackte Nüsse, Kerne und Saaten geben ihm einen besonderen Biss. Probieren Sie's aus!



Teig verarbeiten

Am besten die trockenen Zutaten in einer, die feuchten in einer zweiten Schüssel mischen, dann beides zusammenbringen. Um die Zutaten grob zu vermengen, zunächst mit den Knethaken des Handrührgeräts oder der Küchenmaschine arbeiten. Wenden Sie dann Fingerspitzengefühl an! Kneten Sie mit den Händen weiter, dabei merken Sie, ob der Teig zu trocken oder zu feucht ist, und können ggf. gegensteuern. Hefe wird gern lange geknetet, so wird Luft eingearbeitet und das Teiggerüst kann sich ausbilden. Im Anschluss ruht sie gern einige Zeit im Warmen. Teige mit Butter zügig bearbeiten und im Kühlschrank ruhen lassen, damit sie sich leicht ausrollen lassen. Teige mit Backpulver können nach kurzer Ruhezeit (10 Minuten) bei Raumtemperatur verarbeitet werden.



FRISCHE ERNTETE

Stachelbeeren

Ob rot oder grün, die kleinen aromatischen Fruchtkugeln sind ein besonders vielseitiges Beerenobst. Wir verwandeln sie in diesem Sommer in Streuselschnitten, Konfitüre, Schichtdessert und Tartelettes

Anbau & Ernte

Stachelbeeren sind das einzige heimische Beerenobst, das unreif geerntet und verzehrt werden kann. Ab Juni werden reife Stachelbeeren geerntet. Die Beeren bevorzugen einen Platz im Halbschatten, da die Früchte sonst einen Sonnenbrand bekommen können.

Lagerung

Unreife Stachelbeeren halten sich im Kühlschrank zwei Wochen frisch. Vollreife Stachelbeeren hingegen sollten innerhalb von drei Tagen verarbeitet oder verzehrt werden. Vor dem Lagern am besten den weißen Flaum der Stachelbeeren abwaschen.

Geschmack

Werden Stachelbeeren unreif geerntet, sind sie sehr sauer im Geschmack, eignen sich aber besonders zum Backen und Kochen. Vollreife Stachelbeeren haben den zweithöchsten Zuckergehalt unter dem Beerenobst.

Ebenfalls Saison haben:



Fenchel

Fenchel bringt viele ätherische Öle mit sich, die sich wohltuend auf Magen und Darm auswirken. Durch seinen Gehalt an Eisen und Folsäure fördert das Gemüse die Blutbildung.



Johannisbeeren

Abhängig von ihrer Farbe schmecken Johannisbeeren säuerlich-süß bis leicht herb. Alle Beeren liefern viel Vitamin A und C, die Schwarzen Johannisbeeren gelten dabei als Spitzenreiter.



Karotten

Das Wurzelgemüse besitzt den höchsten Gehalt an Betacarotin, welches im Körper zu Vitamin A umgewandelt wird, für unsere Sehkraft wichtig ist und der Haut eine frische Farbe verleiht.



Staudensellerie

Das Gemüse schmeckt mild und hat einen hohen Wassergehalt. Durch seine harntreibende Wirkung zählt er zu den Naturheilmitteln und hilft dem Körper bei der natürlichen Entwässerung.



Schnell und fruchtig

Um etwas Zeit zu sparen, können Sie auf die Mascarpone-Quark-Creme verzichten und stattdessen ca. 300 g Stachelbeerkonfitüre (Rezept Seite 22) oder andere Konfitüre nach Wahl auf die Streusel streichen, dann wie beschrieben fortfahren.



Stachelbeer-Streuselschnitten

ZUTATEN für 1 Kuchen (ca. 20 x 20 cm)

- › 300 g rote Stachelbeeren
- › 4 Eier
- › 250 g Mehl
- › 2 TL Backpulver
- › 250 g Zucker
- › 3 TL Vanillezucker
- › 1 Prise Salz
- › 125 g kalte Butter in Stückchen
- › 250 g Magerquark
- › 250 g Mascarpone
- › 1 Pck. Puddingpulver
- › 1 Bioorange (abgeriebene Schale)

1 Den Backofen auf 150 °C Umluft vorheizen. Ein Backblech (ca. 20 x 20 cm) mit Backpapier auslegen. Die Stachelbeeren verlesen, waschen und trocken tupfen.

2 Für die Streusel 1 Ei trennen. Das Eigelb mit Mehl, Backpulver, 100 g Zucker, 2 TL Vanillezucker, Salz, Butter und 2 EL kaltem Wasser verkneten. Ca. 3/4 der Streusel auf dem Blech verteilen und gleichmäßig andrücken.

3 Für die Mascarponecreme übrige Eier, Eiweiß, restlichen Zucker und restlichen Vanillezucker in einer Schüssel schaumig schlagen. Quark, Mascarpone, Puddingpulver sowie Orangenschale unterrühren. Die Masse auf den Teigboden streichen, Stachelbeeren darauf verteilen und leicht hineindrücken, restliche Streusel daraufgeben.

4 Den Kuchen im vorgeheizten Ofen ca. 50 Minuten backen. Mit Alufolie abdecken, sollte die Oberfläche drohen, zu dunkel zu werden. Den Kuchen auskühlen lassen, dann in Stücke schneiden und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 75 Minuten



Stachelbeer-Mascarpone-Dessert

ZUTATEN für 4 Personen

- › 400 g Stachelbeeren zzgl. einige mehr zum Garnieren
- › 100 ml Apfelsaft
- › 2 EL flüssiger Honig
- › 1/2 Vanilleschote (Mark)
- › 1 TL Speisestärke
- › 200 g Sahne
- › 250 g Mascarpone
- › 2 EL Biozitronensaft
- › 4 EL Puderzucker

1 Stachelbeeren verlesen, waschen und trocken tupfen. Apfelsaft, 75 ml Wasser, Honig und Vanillemark in einem Topf aufkochen, 400 g Stachelbeeren dazugeben, 2 Minuten köcheln lassen.

2 Die Speisestärke mit 2 EL kaltem Wasser anrühren, unter die Stachelbeeren rühren und diese leicht binden

lassen. Das Kompott vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

3 Die Sahne steif schlagen. Mascarpone, Zitronensaft und Puderzucker in einer Schüssel cremig rühren. Die geschlagene Sahne unterheben und die Creme in einen Spritzbeutel mit Sternstüle füllen. Das Stachelbeerkompott und die Creme in 4 Dessertgläser einschichten. Das Dessert mit Frischhaltefolie abdecken und ca. 60 Minuten kalt stellen. Dann mit einigen Stachelbeeren garnieren und servieren.

TIPP: Wer mag, schichtet noch einige in etwas Apfelsaft getränkten Löffelbiskuits oder Rührkuchenreste mit ein.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten
zzgl. 60 Minuten Kühlzeit



Stachelbeerkonfitüre

ZUTATEN für 6 Gläser (à ca. 250 ml)

- › 1 kg grüne Stachelbeeren
- › 500 g Gelierzucker 2:1
- › 3 EL Biozitronensaft
- › 2 EL Holunderblütensirup

1 Stachelbeeren verlesen, waschen und trocken tupfen, dann jeweils halbieren. Die Beeren mit Gelierzucker, Zitronensaft und Holunderblütensirup in einen Topf geben und abgedeckt ca. 15 Minuten Saft ziehen lassen.

2 Die Mischung bei mittlerer Hitze aufkochen, dabei den Schaum entfernen und ca. 4 Minuten kochen lassen. Eine Gelierprobe machen.

3 Die Konfitüre heiß in vorgewärmte sterile Gläser füllen. Diese fest verschließen, für ca. 10 Minuten auf den

Kopf stellen und wieder umdrehen. Die Stachelbeerkonfitüre auskühlen lassen, dann dunkel und kühl lagern.

TIPPS: Wer stückige Konfitüre nicht gern mag, kann den Stachelbeermix nach dem Ziehenlassen mit dem Stabmixer pürieren und im Anschluss daran wie beschrieben kochen und auffüllen. Für geschmackliche Abwechslung sorgen Sie nach Belieben beispielsweise mit 1 TL abgeriebener Bio-orangenschale, 50 g gehackter weißer Schokolade, 1/2 TL Kardamompulver, 1 Handvoll gehackter Haselnusskerne oder 1 TL gehacktem Thymian. Diese Aromen einfach unmittelbar vor dem Auffüllen unter die Stachelbeerkonfitüre rühren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

Feine Stachelbeertartelettes

ZUTATEN für 4 Stück

- › 250 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- › 150 g kalte Butter in Stückchen
- › 60 g Zucker zzgl. 4 EL zum Bestreuen
- › 1 Ei
- › 1 Prise Salz
- › 500 g grüne und rote Stachelbeeren
- › 2 Stiele Thymian
- › 4 EL Vanillezucker
- › 4 EL Semmelbrösel

1 Mehl, 125 g kalte Butter, Zucker, Ei und Salz rasch zu einem glatten Teig verkneten. Ggf. etwas eiskaltes Wasser einarbeiten. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und ca. 30 Minuten kalt stellen.

2 Inzwischen die Stachelbeeren verlesen, waschen und trocken tupfen. Thymian waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen, mit den Stachelbeeren und dem Vanillezucker vermischen. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

3 Die restliche Butter schmelzen. Den gekühlten Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsplatte vierteln, jeweils rund (Ø 20 cm) ausrollen und mit je 1 EL Semmelbrösel bestreuen. Den Stachelbeermix darauf verteilen und die Ränder 2–3 cm breit darüberklappen. Die Tartelettes auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen, den Teigrand mit der geschmolzenen Butter bestreichen und mit 2 EL Zucker bestreuen. Tartelettes im vorgeheizten Ofen in ca. 20 Minuten goldgelb backen. Mit restlichem Zucker bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 65 Minuten



Cremiges Highlight

Wer Gebäck mit einer cremigen Komponente liebt, kann zu den Tartelettes geschlagene Vanille- oder Zimtsahne reichen. Alternativ jeweils 1 großen Klecks Vanillepudding mittig auf den ausgerollten Teig geben, bevor der Fruchtmix folgt.



Gartenwissen

Farbenfroher Gartensommer

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

Üppiges Blühen, Summen, Zwitschern

Endlich ist der Sommer zurück. Die Rabatten blühen, Sträucher und Obstbäume tragen ihre Früchte zur Schau, und am Abend lädt unsere grüne Oase zur geselligen Grillparty mit leckerem Getränk. Sommerzeit ist die Gartenzeit par excellence.

Arbeitszeit

Nun ist es an der Zeit, die Früchte für unsere Mühen des arbeitsreichen Frühjahrs zu ernten. Doch auch im Sommer fallen weiterhin Arbeiten im Garten an. Wählen Sie den richtigen Zeitpunkt. Meiden Sie die Mittagshitze und verlagern Sie die Gartenarbeit auf die frühen Morgen- oder kühleren Abendstunden.

Wasser marsch!

Bei Trockenheit braucht der Garten Wasser. Aber gehen Sie sparsam damit um. Nutzen Sie Regenwasser aus der Tonne oder Zisterne, solange welches da ist. Gießen Sie den Garten nur mit Trinkwasser, wenn Ihre Gemeinde es auch erlaubt. Wässern Sie nur Pflanzen, die es wirklich brauchen, wie Topfpflanzen, frisch gesetzte Gewächse und neu angelegten Rasen. Denken Sie an Tränken für die Vögel und Wildtiere.

Verblüht und abgeknipst

Entfernen Sie wilde Blüten der Sommerblüher, falls Sie keine Samen reifen lassen wollen. Die Pflanzen danken es Ihnen mit einer langen Blüte bis in den Herbst hinein.

Samen sammeln

Es ist spannend, Pflanzen aus selbst gezüchteten Samen zu ziehen. Behalten Sie die gewünschten Pflanzen im Blick. Die meisten Samenkapseln sind reif, wenn sie sich braun färben. Nach dem Abschneiden werden die Samen in kleinen Papiertütchen gesammelt, sortiert und trocken aufbewahrt, bis sie zur Ausaat verwendet werden.

Gemüsegarten

Für Gemüsepflanzen ist eine ausreichende Wässerung jetzt das A und O. Eine Mulchschicht aus Grasschnitt hält Unkräuter ab. Organischer Mulch hält außerdem die Feuchtigkeit im Boden. Denken Sie daran, kontinuierlich Salat für die Herbsternte nachzusäen.

Gewächshaus

In den Glashäusern wird es sehr warm. Sorgen Sie für ausreichend Belüftung und regelmäßige Wässerung, z.B. mit Hilfe eines Bewässerungssystems.

Urlaubsvorbereitung

Sommerzeit ist Urlaubszeit. Bitten Sie Freunde oder Nachbarn darum, beim Wässern oder Rasenmähen zu unterstützen, wenn Sie nicht da sind. Auch automatische Bewässerungssysteme helfen, dass Ihr Gartenidyll sich nicht in eine trostlose Steppe verwandelt.

Trockenblumenschnitt

Strandflieder und Co. werden geschnitten, sobald sich die Blüten öffnen. Die Stängel an der Basis abzwicken und die Blumen in Sträußen kopfüber an einem luftigen Platz im Halbschatten aufhängen. Nicht der vollen Sonne aussetzen, dadurch bleichen die Farben aus.

Notizen

Streifen Sie offenen Augen durch Ihre Gartenpracht und notieren Sie sich, welche Pflanz- und Farbkombinationen gelungen sind und welche nicht. Das hilft bei der Planung fürs nächste Jahr.



IAN SPENCE

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

REDAKTIONSTIPP

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



Jetzt abuehuen MIT LOW CARB

Schlank ohne Verzicht und mit vollem Genuss: In jeder Ausgabe 80 leckere Rezepte. Jetzt auch im **E-Paper Probe-Abo** zum Sommerpreis!

JETZT FÜR
NUR **1 EURO**
TESTEN

Foto: Adobe Stock / VICUSCHKA



Low Carb für alle:
80 Rezepte und jede Menge Einsteigertipps

Praktisch:
Sie haben Ihre liebsten Low-Carb-Rezepte immer dabei.

Gut für die Umwelt:
Sie reduzieren den Papierverbrauch!

Bestell-NR: LC22EPA



Schätze aus dem eigenen **GARTEN**

Selbst angebaut schmeckt's am besten, das weiß jeder, der sein Gemüse direkt hinterm Haus anbaut. Dass Gartenarbeit ein Projekt für die ganze Familie ist, zeigt Gartenfee Michaela Titz



Pikante Hirsetaler
mit Ofenkartoffeln

SEITE 30

Kalte Sommersuppe
mit Radieschen



Kalte Sommersuppe mit Radieschen

ZUTATEN für 4 Personen

- › 1 rote Zwiebel
- › 1 Knoblauchzehne
- › 1 EL Butter
- › 1 EL Suppenpaste (siehe Tipp)
- › 3 Bund Radieschen
- › 250 g Sahne
- › etwas Kresse zum Garnieren
- › 100 g Crème fraîche
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Zwiebel und Knoblauch schälen, in feine Würfel schneiden und in einem Topf in der Butter andünsten. Alles mit 700 ml Wasser aufgießen und die Suppenpaste unterrühren. Alles aufkochen und 5 Minuten bei mittlerer Hitze sanft köcheln lassen. Danach vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

2 Die Radieschen waschen, putzen und vierteln. 2 Radieschen zum Garnieren in feine Scheiben schneiden und beiseitestellen. Die übrigen Radieschen und die Sahne zur lauwarmen Suppe geben. Alles mit dem Stabmixer fein pürieren, dann die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken, auskühlen lassen und 2 Stunden kalt stellen.

3 Die gekühlte Radieschensuppe auf Schalen verteilen, mit Radieschen, Kresse und Crème fraîche garniert servieren. Dazu passt Knäckebrot.

TIPP: Für selbst gemachte Suppenpaste 500 g Gemüse waschen, putzen und in grobe Stücke schneiden. Dann auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorgeheizten Backofen in ca. 20 Minuten weich garen. Gemüse mit 100 g Salz und einigen Kräutern nach Wahl in einem Standmixer fein pürieren. Die Masse in sterile Gläser füllen, diese gut verschließen und die Suppenpaste kühl und dunkel lagern.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten
zzgl. 2 Stunden Kühlzeit



Marillenröster

ZUTATEN für 3 Gläser (à ca. 250 ml)

- › 500 g Marillen
- › 200 g Zucker
- › 2 Biozitronen (Saft)
- › 2 TL Vanillepaste

1 Die Marillen waschen, entsteinen und vierteln, dann in einem Topf mit Zucker, Zitronensaft und Vanillepaste vermengen. Alles aufkochen und langsam einkochen lassen, bis die Marillenstücke zerfallen sind.

2 Den Marillenröster heiß in vorgewärme steriles Gläser füllen, dabei zum oberen Rand hin 2 cm frei lassen.

3 Die Gläser fest verschließen und auf ein tiefes Backblech stellen, sie dürfen sich nicht berühren. Wasser aufs Blech gießen, sodass die Gläser etwa 2 cm hoch darin stehen. Das Blech in den Backofen schieben und diesen auf 140 °C Umluft vorheizen. Sobald der Glasinhalt kocht, den Ofen ausschalten und die Gläser noch 30 Minuten im Ofen lassen. Danach einen Holzkochlöffel in die Ofentür klemmen und den Marillenröster auskühlen lassen. Der Marillenröster hält sich dunkel und kühl gelagert etwa ein Jahr.

ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten



RAUS INS GRÜNE Bei einer Radtour und im eigenen Garten lassen sich wahre Schätze entdecken



Pikante Hirsetaler mit Ofenkartoffeln

ZUTATEN für 4 Personen

- › 2 TL edelsüßes Paprikapulver
- › 3 EL Olivenöl
- › 1/2 Biozitrone (Saft)
- › etwas Salz
- › 500 g festkochende Kartoffeln
- › 250 g Goldhirse
- › 5-6 Radieschen
- › 2 Handvoll Blattspinat
- › 1 Ei
- › 3 EL Mehl
- › 5 EL Semmelbrösel
- › etwas Sonnenblumenöl zum Braten

1 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. In einer Schüssel Paprikapulver, Olivenöl, Zitronensaft und etwas Salz vermengen. Kartoffeln waschen, trocken tupfen, achteln und in der Mischung schwenken. Den Mix auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten backen, bis die Kartoffeln gar und goldbraun sind.

2 Die Goldhirse in einen Topf geben und mit der 1 1/2-fachen Menge Wasser übergießen. Alles aufkochen und die Hirse bei mittlerer Hitze weich köcheln. Inzwischen die Radieschen waschen, putzen und grob raspeln. Den Spinat verlesen, gründlich waschen, in kochendem Wasser blanchieren, abgießen und kurz in Eiswasser legen, damit er die Farbe behält. Herausnehmen, ausdrücken und grob hacken.

3 Die Goldhirse in einer Schüssel mit Radieschen, Spinat und Ei vermengen. Für mehr Bindung das Mehl einarbeiten. Die Masse mit leicht angefeuchteten Händen zu Talerformen formen, diese in den Semmelbröseln wälzen und in einer beschichteten Pfanne in heißem Öl von allen Seiten goldgelb braten. Hirsetaler mit den Ofenkartoffeln servieren. Dazu können Sie Salat und einen Dip reichen.

ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten

Familien-gartenglück

Schon als Kind liebte Michaela Titz es, bei ihrer Oma in der Küche zu stehen und in die großen Töpfe zu spinnen. Schon damals hat sie fasziniert, wie ihre Oma intuitiv ohne Kochbuch leckerste Speisen zubereitete und sich dabei an den frischen Zutaten aus dem heimischen Garten bediente. Ihr Erfahrungsschatz hinsichtlich Zutatenwahl und Zubereitung erschien Michaela schier unerschöpflich.

Heute ist sie glücklich, dass sie ein Haus ihr Eigen nennen darf, das in einem ehemaligen Schrebergarten errichtet wurde. Auf 700 Quadratmetern Fläche baut sie gemeinsam mit ihrer Familie Gemüse, Obst, Kräuter und lebenswichtige Blumen für die Bienen an. Gemeinsam mit ihrem Mann hat sie sich mit diesem „Familiengarten“ einen Kindheitstraum erfüllt.

Von März bis Oktober spielt sich das Leben ihrer Familie draußen ab. Mit ihrem Mann, den drei Kindern und ihrer Labradorhündin genießt sie ihren Garten als Ruheoase und Lebensmittelpunkt, in dem sie gemeinsam leben, lieben und lachen können. Die alten Obstbäume, die noch aus Schrebergartenzeit stammen, gaben dem Garten seinen Charakter vor. Ergänzt hat ihn Michaela Titz in liebevoller Gartenarbeit, bei der sie zahlreiche Gemüsebeete anlegte. Heute kann sie die Früchte der durchdachten Planung ernten und aus den Zutaten, die ihr Familiengarten ihr schenkt, geschmackvolle Gerichte kreieren. Diese Leckerbissen munden kleinen und großen Gaumen gleichermaßen und die gemeinsame Zubereitung macht allen Generationen Spaß. Ihre Gartenfreude, saisonale Rezepte und kreativen Ideen teilt Michaela Titz auf ihrem Blog www.littlebee.at. Wer dort stöbert, wird zum Nachmachen animiert. Gut, dass das auch für Selbstversorger auf kleinstem Raum, ohne eigenen Garten, möglich ist. ●

Fotos: © Michaela Titz (2); © Miriam Mehlman (1); PR (1)

NATÜRLICH UND INTUITIV geht es in der Küche von Autorin Michaela Titz zu



REDAKTIONSTIPP

In ihrem Buch „Gartengold“ verrät Michaela Titz über 80 abwechslungsreiche vegetarische Rezepte mit Zutaten aus eigener Ernte sowie 40 spannende Gartenprojekte für die ganze Familie, von Apfeldruck über Samenbomben bis zum DIY-Minitreibhaus.

Olivia Verlag, 29,90 Euro



5-ZUTATEN-GERICHTE

Leckeres aus der Pfanne

Herrlich unkompliziert kommen diese Pfannengerichte daher, denn für unsere drei Kreationen müssen Sie jeweils nur fünf Zutaten dazukaufen, den Rest haben Sie garantiert noch im Vorratsschrank





Speck-Gemüse-Kaiserschmarren mit Frühlingszwiebelquark

ZUTATEN für 4 Personen

- › **4 Eier**
- › **375 ml Milch**
- › **250 g Mehl**
- › **1/2 TL Backpulver**
- › **1 Stange Lauch**
- › **4 Karotten**
- › **100 g geräucherter Schinkenspeck**
- › **5 EL Rapsöl**
- › **400 g Quark**
- › **3 Frühlingszwiebeln in Ringen**
- › **etwas Salz und Pfeffer**

1 Eier trennen. Eigelbe, 350 ml Milch, Mehl, Backpulver, etwas Salz und

Pfeffer zu einem Teig verrühren, diesen 15 Minuten quellen lassen. Lauch putzen, gut waschen und in Ringe schneiden. Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Den Speck würfeln. 1 EL Öl in einer Pfanne mit Deckel erhitzen, den Speck darin knusprig braten und aus der Pfanne nehmen. Karotten und Lauch im Bratfett 5–6 Minuten abgedeckt andünsten. Salzen, pfeffern und ebenfalls aus der Pfanne nehmen.

2 Die Hälfte des gebratenen Specks unter den Teig mischen. Eiweiß mit 1/2 TL Salz steif schlagen und unter den

Teig heben. 2 EL Öl in der Pfanne erhitzen, die Hälfte des Teigs 3–4 Minuten darin braten. Wenden, mit dem Pfannenwender grob in Stücke zupfen und die Hälfte des Gemüses dazugeben. Alles 3–4 Minuten braten. In einer zweiten Pfanne in restlichem Rapsöl übrigen Teig und Gemüse ebenso braten. Quark und restliche Milch glatt rühren. Frühlingszwiebeln unterrühren. Den Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kaiserschmarren mit übrigen Speckwürfeln und Frühlingszwiebelquark servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten



5
Zutaten

Reispfanne mit Champignons, Paprika und Bohnen

ZUTATEN für 4 Personen

- › 1 Zwiebel
- › 1 Knoblauchzehe
- › 400 g braune Champignons
- › 1 rote Paprikaschote
- › 400 g Stangenbohnen (alternativ grüne Bohnen)
- › 250 g Langkornreis
- › 4 EL Rapsöl
- › 200 ml Gemüsebrühe
- › 200 g Crème fraîche mit Kräutern
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. Die Champignons

putzen und in Scheiben schneiden. Die Paprikaschote waschen, entkernen und in Stücke schneiden. Bohnen putzen, waschen und schräg in mundgerechte Stücke schneiden.

2 Den Reis nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser bissfest garen. Öl in einer großen Pfanne mit Deckel erhitzen, die Champignons darin scharf anbraten. Die Hitze reduzieren. Zwiebel, Knoblauch, Paprika und Bohnen zu den Pilzen geben, kurz mitdünsten. Brühe angießen, alles salzen, pfeffern und abgedeckt 10 Minuten garen.

3 Den Reis abgießen, kurz abtropfen lassen, zum Gemüse in die Pfanne geben und alles weitere 2–3 Minuten garen. Crème fraîche unterrühren, das Gericht abschmecken und servieren.

TIPP: Wer mag, brät noch 2 in grobe Würfel geschnittene Hähnchenbrustfilets an und mischt sie zusammen mit dem Reis unter das Gemüse. Wer es pikant liebt, würzt die Reispfanne mit etwas Cayennepfeffer oder rosen-scharfem Paprikapulver.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

*Bunt
gemischt
und lecker*



*Eine rundum
köstliche Speise*





Bratwurstpflanne mit Blumenkohl und Kartoffeln

ZUTATEN für 4 Personen

- › 2 Zwiebeln
- › 800 g festkochende Kartoffeln
- › 1 Blumenkohl
- › 6 gebrühte Bratwürste (z. B. Thüringer Rostbratwürste)
- › 5 EL Rapsöl
- › 100 g Bergkäse
- › 1 Bund Petersilie
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Den Blumenkohl in kleine

Röschen teilen und in kochendem Salzwasser 3–4 Minuten blanchieren. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

2 Inzwischen die Bratwürste in mundgerechte Stücke schneiden. 1 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Wurst darin rundherum goldbraun anbraten. Herausnehmen und das übrige Öl in der Pfanne erhitzen. Die Kartoffeln darin in 12–15 Minuten rundherum goldbraun braten. Zwiebeln und Blumenkohl dazugeben und alles weitere 3–5 Minuten braten. Die Mischung mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

3 Den Bergkäse reiben. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und hacken. Bratwurststücke unter die Kartoffel-Blumenkohl-Mischung mengen und alles gut in der Pfanne schwenken. Käse und Petersilie unterrühren, das Gericht servieren.

TIPP: Dazu passt ein Dip. Blättchen von 3 Stielen Estragon hacken, mit 200 g Schmand und 2 TL körnigem Senf verrühren, mit Honig, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

Hoch die Gläser! **SOMMER- GETRÄNKE**

Halten Sie sich fest, denn von diesen Limonaden und Cocktails werden Sie nicht genug bekommen können! Mal mit, mal ohne Alkohol, sorgen sie für pure Erfrischung an heißen Tagen

Grapefruitlimonade

Essbare Garnitur

Es muss nicht immer ein Papierschirmchen sein. Früchte oder auch Kräuter, die im Drink verwendet werden, machen ebenfalls etwas her. Wer mag, verziert das Glas mit einem Zuckerrand. Dazu das Glas kopfüber erst in Zitronensaft tauchen, dann in Zucker drücken.

Grapefruitlimonade

ZUTATEN für ca. 2 l

- › **5 Biograpefruits**
- › **2 Biozitronen**
- › **200 g Zucker**
- › **5 Stiele Minze**
- › **einige Eiswürfel**
- › **ca. 1,2 l kohlensäurehaltiges Mineralwasser, gut gekühlt**

2 Biograpefruits heiß abwaschen und in Stücke schneiden. Übrige Grapefruits und Zitronen halbieren und auspressen. Saft und Zucker in

einem Topf aufkochen. Alles köcheln lassen, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat. Den Sirup auskühlen lassen, dann durch ein feines Sieb gießen. Minze waschen und trocken schütteln. Sirup, Grapefruitstücke, Minze und Eiswürfel in ein Gefäß geben und mit dem kalten Mineralwasser auffüllen. Die Grapefruitlimonade servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT
25 Minuten

Zitruscocktail mit Rum

ZUTATEN für 4 Gläser
(à ca. 250 ml)

- › **2 Biozitronen**
- › **3 Biolimetten**
- › **4 Stiele Minze**
- › **80 g Zucker**
- › **120 ml weißer Rum, gut gekühlt**
- › **einige Eiswürfel**
- › **100 ml Limoncello**
- › **400 ml Tonicwater, gut gekühlt**

Die Zitronen halbieren und auspressen. 1 Limette heiß

abwaschen und in Scheiben schneiden, übrige Limetten halbieren und auspressen. Minze waschen und trocken schütteln. Zitronen- sowie Limettensaft, Zucker und Rum verrühren und auf die 4 Gläser verteilen. Limettscheiben, Minze, Eiswürfel und Limoncello in die Gläser geben. Cocktails mit Tonicwater auffüllen, servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT
15 Minuten

Martini mit Erdbeer-Rosmarin-Sirup

ZUTATEN für 4 Gläser
(à ca. 250 ml)

- › **4 Zweige Rosmarin**
- › **500 g Erdbeeren**
- › **175 g Zucker**
- › **einige Eiswürfel**
- › **400 ml Martini bianco, gut gekühlt**

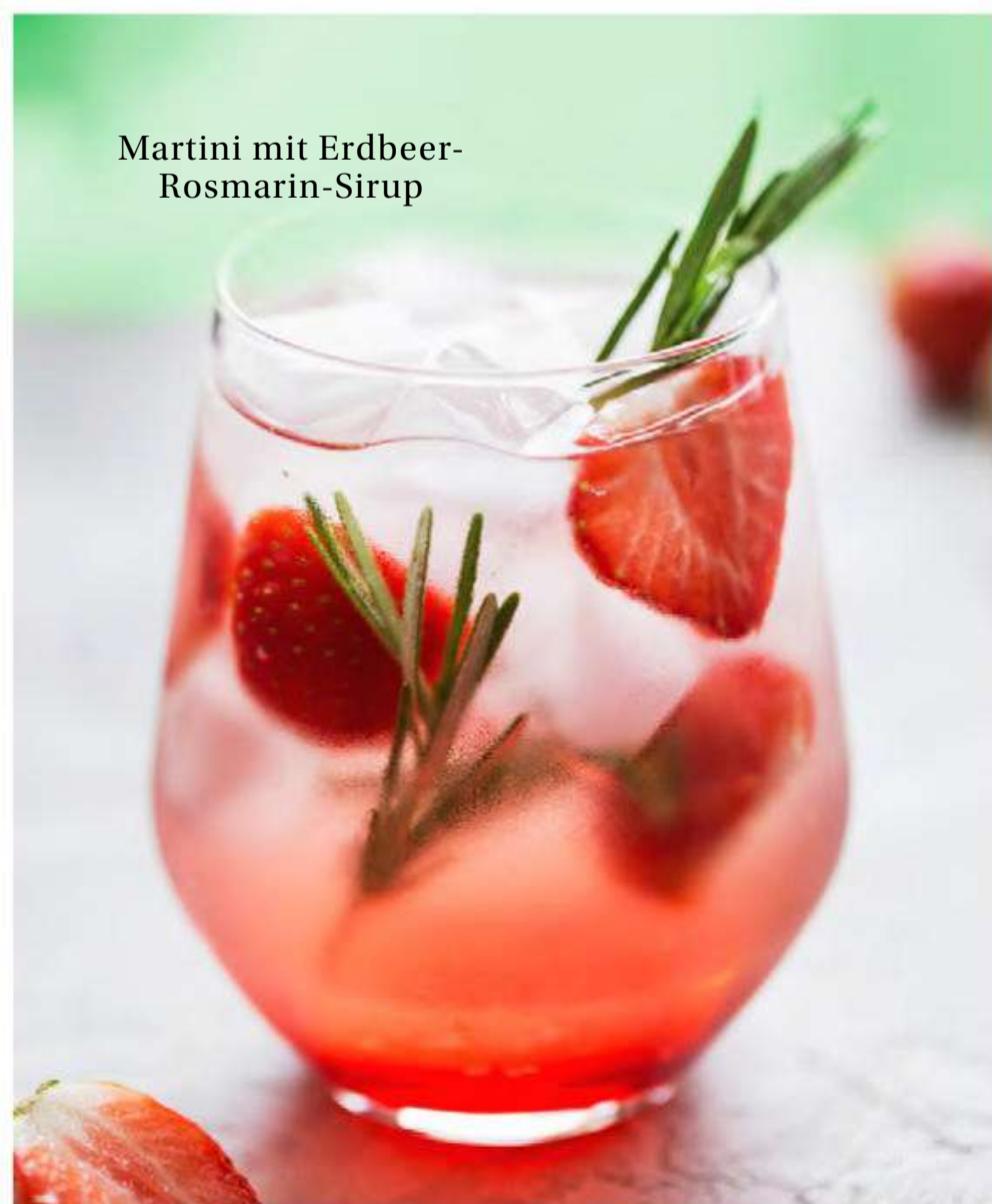
Rosmarinzweige waschen und trocken schütteln, dann grob zerpfücken. Erdbeeren waschen, putzen und in Stücke schneiden. Von beidem etwas zum Garnieren beiseitelegen. Den Rest mit Zucker und 400 ml Wasser in einen

Topf geben und aufkochen. Die Mischung 8–10 Minuten sanft köcheln lassen, dann vom Herd nehmen und auskühlen lassen. Den Erdbeer-Rosmarin-Sirup durch ein feines Sieb gießen. Rosmarin, Erdbeerstücke und Eiswürfel in die 4 Gläser verteilen. Etwas Erdbeer-Rosmarin-Sirup in die Gläser gießen. Alles mit dem gekühlten Martini aufgießen und die Drinks sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT
30 Minuten



Zitruscocktail mit Rum



Martini mit Erdbeer-Rosmarin-Sirup



Amaretto mit Pfirsich-Thymian-Sirup



Beeren-Ingwer-Drink

Alkoholfreie Zitronenmelissebowle mit Erdbeeren

ZUTATEN für ca. 1,5 l

- › **1 Bund Zitronenmelisse zzgl. etwas mehr zum Garnieren**
- › **4–5 EL flüssiger Honig**
- › **300 g Erdbeeren**
- › **1 Biozitrone**
- › **3 Biolimetten**
- › **einige Eiszapfen**

Zitronenmelisse waschen, trocken schütteln und mit 1 l kochendem Wasser überbrühen. 6–8 Minuten ziehen lassen, durch ein Sieb gießen, Honig unterrühren und den Tee abkühlen lassen.

Erdbeeren waschen, putzen und in Stücke schneiden. Zitrone und Limetten heiß abwaschen. Zitrone sowie 1 Limette in Scheiben schneiden, übrige Limetten auspressen. Erdbeeren, Limettensaft, Zitrusscheiben und Tee vermischen. Mix 2 Stunden kalt stellen. Eiszapfen, Bowle und Erdbeeren in die Gläser geben. Die Bowle mit Melisse garniert servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT
25 Minuten zzgl. 2 Stunden
Kühlzeit

Amaretto mit Pfirsich-Thymian-Sirup

ZUTATEN für 4 Gläser (à ca. 200 ml)

- › **1/2 Bund Thymian**
- › **4 Pfirsiche**
- › **125 g Zucker**
- › **einige Eiszapfen**
- › **160 ml Amaretto, gut gekühlt**
- › **reichlich kohlensäurehaltiges Mineralwasser zum Aufgießen, gut gekühlt**

Den Thymian waschen und trocken schütteln. 4 Stiele beiseitelegen, Blättchen der übrigen Stiele hacken. Die Pfirsiche waschen und ent-

steinen. 1 Frucht in Spalten schneiden, den Rest würfeln. Gehackten Thymian, Pfirsichwürfel, Zucker und 300 ml Wasser aufkochen. Alles ca. 10 Minuten köcheln lassen, dann durch ein feines Sieb gießen und auskühlen lassen. Pfirsichspalten, Thymianstiele und Eiszapfen in die 4 Gläser geben. Jeweils ca. 40 ml Amaretto und etwas Sirup einfüllen. Alles mit dem Mineralwasser auffüllen und die Drinks servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT
30 Minuten

Beeren-Ingwer-Drink

ZUTATEN für 4 Gläser (à ca. 250 ml)

- › **ca. 2 cm Ingwer**
- › **300 g Rote Johannisbeeren**
- › **300 g Brombeeren**
- › **250 g Zucker**
- › **einige Eiszapfen**
- › **200 ml Gin, gut gekühlt**
- › **400 ml Ingwerlimonade (z. B. Ginger Beer), gut gekühlt**

Ingwer schälen und reiben. Beeren waschen und trocken tupfen, Johannisbeeren von

den Rispen zupfen. Ein paar Beeren beiseitelegen. Ingwer, Beeren, Zucker und 500 ml Wasser in einem Topf aufkochen. Den Mix 5–8 Minuten bei kleiner Hitze kochen, dann auskühlen lassen. Den Sirup durch ein feines Sieb gießen. 4 Gläser jeweils mit Beeren, etwas Sirup, Eiszapfen und Gin füllen. Alles mit Limonade auffüllen und die Drinks sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT
25 Minuten

Nachhaltig

Vermeiden Sie der Umwelt zuliebe Plastikstrohhalme und greifen Sie auf solche aus Papier, Bambus oder Glas zurück. Wir empfehlen letztere, denn diese können Sie sehr leicht reinigen und immer wieder verwenden.

In diversen Varianten, z.B.
über www.halm.co



Alkoholfreie Zitronenmelissebowle mit Erdbeeren

SOMMERGETRÄNKE

Gut zu wissen!

An heißen Tagen braucht man eine Erfrischung. Lesen Sie, wie Sie Drinks verfeinern können und gut durch den Sommer kommen



Sommer im Glas

Mit dem Premium-Zitronenlikör „Limoncello di Capri“ holen Sie sich ein Stück Capri nach Hause. Auf der bezaubernden Insel Capri wird der Likör seit über 100 Jahren in Handarbeit aus einer ganz besonderen Zitronensorte hergestellt, die ausschließlich in der Region Sorrent wächst. Pro Flasche werden etwa 250 Gramm ungespritzte Zitronenschalen verwendet. Farbstoffe, Konservierungsmittel, Stabilisatoren oder zusätzliche Aromen kommen hingegen nicht in die Flasche. Das Ergebnis: ein aromatischer Likör mit unwiderstehlichem Duft. 700-ml-Flasche für ca. 15 Euro, www.limoncello.com

Eisgekühlt

Damit Sie auch beim Sommerfest im Freien lange etwas von Ihren kühlen Getränken haben, geben Sie die vorgekühlten und geschlossenen Getränkeflaschen in einen Eimer oder in eine Wanne mit kaltem Wasser, Eiswürfeln und Salz. Das Salz sorgt dafür, dass das Wasser lange kalt bleibt. Auf 1 Liter Wasser mit 1 Kilogramm Eiswürfeln empfehlen wir etwa 100 Gramm Salz.



Hoch die Gläser!

Die „Supergläser Club No. 6“ von Koziol sind unzerbrechlich, spülmaschinengeeignet und recycelbar. Durch ihre Isolierung eignen sie sich für kalte und heiße Getränke. 2 Gläser (à 300 ml) im Set für ca. 20 Euro, bestellbar über www.koziol-shop.de

3 leckere Sirupvarianten

Mit diesen aromatischen Sirupen pepen Sie jeden Drink toll auf! Sie eignen sich darüber hinaus zum Aufgießen mit gut gekühltem kohlensäurehaltigem Mineralwasser.

Minzsirup

Für 1 Flasche (à ca. 300 ml): 1 Bund Minze, 300 g Zucker
Minze waschen und trocken schütteln, dann samt Stielen grob hacken. Zucker und 300 ml Wasser in einem Topf aufkochen, bis der Zucker sich aufgelöst hat. Den Topf vom Herd nehmen, die Minze unter den Sirup rühren und diesen über Nacht bei Zimmertemperatur ziehen lassen. Anschließend durch ein Sieb in die Flasche füllen.

Zubereitungszeit: 10 Minuten zzgl. 8 Stunden Ruhezeit

Gewürzsirup

Für 1 Flasche (à ca. 300 ml): 1 Zimtstange, 2 Gewürznelken, 1 TL Pfefferkörner, 1 TL Kardamomsaat, 300 g Zucker
Die Gewürze ohne Zugabe von Fett in einem Topf anrösten. Zucker und 300 ml Wasser dazugeben und alles aufkochen, bis der Zucker sich aufgelöst hat. Den Topf vom Herd nehmen und den Sirup über Nacht bei Zimmertemperatur ziehen lassen. Anschließend durch ein Sieb in die Flasche füllen.

Zubereitungszeit: 10 Minuten zzgl. 8 Stunden Ruhezeit

Lavendelsirup

Für 1 Flasche (à ca. 300 ml): 300 g Zucker, 1 EL getrocknete essbare Lavendelblüten

Zucker, 300 ml Wasser und Lavendelblüten in einem Topf aufkochen, bis der Zucker sich aufgelöst hat. Topf vom Herd nehmen und den Sirup über Nacht bei Zimmertemperatur ziehen lassen. Anschließend durch ein Sieb in die Flasche füllen.

Zubereitungszeit: 10 Minuten zzgl. 8 Stunden Ruhezeit

Für fruchtig-frische Genussmomente ...

... sorgen die neuen Limos von Fürst Bismarck in den beiden Sorten „fruchtige Orange“ und „fruchtige Zitrone & Limette“. Im Vergleich zu anderen Limonaden haben Sie einen höheren Fruchtgehalt und sind zugleich nicht zu süß. Dann kann der Sommer ja kommen! Ca. 0,80 Euro je 750-ml-Glas-Mehrwegflasche, www.fuerstbismarckquelle.de





Frisch durch den Sommer.

Sie lieben den Duft frischer Minze oder den fruchtigen Geschmack saftig roter Beeren? Wir auch. Unsere innovativen Frischetechnologien sorgen dafür, dass dieser maximal authentische Genuss lange bewahrt wird.

home.liebherr.com/sommer

LIEBHERR

Kühlen und Gefrieren



Veggie-Küche ***EINFACH GUT***

Alles, was Zora Klipp anpackt, hat Hand und Fuß. Ob sie fürs Fernsehpublikum oder für ihre Café-Gäste kocht, macht für sie keinen Unterschied, denn ihre Leidenschaft treibt sie an



Hefeteigtaschen mit Ricotta
und Spinat

SEITE 47



Herrlich bunt und vielfältig

Die Liebe für frische Zutaten ist bei Zora Klipp hausgemacht. Die bekannte TV-Köchin verwendet am liebsten erntefrische Kräuter, Gemüse und Obst und mag es in der Küche und auf dem Teller gern kunterbunt. Ihre kulinarischen Leckerbissen präsentiert sie in ihrem Café „weidenkantine“ (www.weidenkantine.de) in Hamburg-Eimsbüttel. Dass der Stadtteil mindestens so bunt ist wie Zora Klipps Lieblingsgerichte, fügt sich dabei, wie es der Zufall so will, wunderbar ein.

Aufgewachsen ist die gebürtige Schwarzwälderin auf einem Hof in Norddeutschland. Dort erntete sie gemeinsam mit ihrer Schwester und den Eltern schon in Kindertagen Äpfel, Zuckerschoten, Kartoffeln und Erdbeeren und genoss es, daraus Leckereien zuzubereiten. Als besonderes Highlight ist ihr die Getreidemühle ihrer Mutter in Erinnerung geblieben. Sie liebte es, mit deren Hilfe Mehl selbst zu mahlen und daraus anschließend leckere Kuchen mit dem Obst aus dem eigenen Garten zu backen. Als sie mit der Schule fertig war, folgte eine Ausbildung zur Köchin.

Als später die Entdeckerlust an Zoras Tür klopft, hängte sie die Schürze vorerst an den Nagel und packte ihre Koffer. Eine Zeit lang bereiste Zora Klipp die Welt und probierte sich durch die Streetfood-Stände von Asien bis Südamerika. Eine abwechslungsreiche Zeit, aus der sie viele Eindrücke mitgenommen hat, die sie nun von Zeit zu Zeit mit den übrigen Zutaten in ihre Töpfe mixt. Hier eine Prise exotischer Gewürze, da eine Note nicht alltäglicher Früchte: Hauptsache alles frisch auf den Tisch. Inzwischen ist Zora Klipp erneut in Norddeutschland sesshaft geworden und hat sich die Schürze längst wieder umgebunden. Mit ihrer charmant-lustigen Art schwingt sie den Kochlöffel für das Fernsehpublikum, verrät ihre Lieblingsrezepte in lesewerten Kochbüchern und erfreut gemeinsam mit ihrer Schwester mit vegetarischen, veganen und tierischen Köstlichkeiten in der „weidenkantine“ die Gaumen ihrer Gäste. Als Motto gilt dabei für sie: „Je bunter, desto besser!“ Serviert werden Speisen, die ehrlich, leidenschaftlich und einfach sind. Kosten Sie doch einmal selbst. Zora Klipp hat uns vier ihrer vegetarischen Genussrezepte verraten. ●

NATURVERBUNDEN
Zora Klipp kocht am liebsten mit frischen Zutaten und gibt eine Extrapolition gute Laune dazu



Kräuterfladenbrot mit Ziegenkäse und kunterbuntem Belag

SEITE 48





Kartoffel-Fenchel-Gratin
mit Gremolata



Kartoffel-Fenchel-Gratin mit Gremolata

ZUTATEN für 4 Personen

Für das Gratin

- › 1 TL Fenchelsaat
- › 1 Fenchelknolle
- › 800 g kleine festkochende Kartoffeln (Drillinge)
- › 5 EL Olivenöl
- › 1 EL Butter
- › 2 EL Semmelbrösel
- › 1/2 Bund Petersilie
- › 250 g saure Sahne
- › 75 g frisch geriebener Parmesan
- › etwas Salz und Pfeffer

Für die Gremolata

- › 1 Bund Petersilie
- › 1 Knoblauchzehe
- › 1 Biozitrone
- › 100 g Parmesan
- › 5 EL Olivenöl
- › etwas Salz

1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Fenchelsaat ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne rösten, dann in einem Mörser zerstoßen. Fenchel waschen, das Grün abschneiden und beiseitelegen. Die Knolle in Scheiben schneiden. Kartoffeln waschen, halbieren und mit Öl, Fenchelsaat sowie Salz und Pfeffer vermengen. Mit dem Fenchel auf einem Backblech verteilen. Alles ca. 15 Minuten im vorgeheizten Ofen backen. Inzwischen eine Auflaufform mit Butter fetten und mit Semmelbröseln ausstreuen. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und wie das Fenchelgrün fein hacken. Die saure Sahne mit etwas Salz und Pfeffer sowie Petersilie und Fenchelgrün verrühren.

2 Das Gemüse aus dem Ofen nehmen und die Ofentemperatur auf 180 °C reduzieren. Das Gemüse in die Auflaufform geben und mit der Sahne-Kräuter-Mischung begießen. Parmesan darauf verteilen. Das Gratin ca. 20 Minuten backen. Für die Gremolata die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Den Knoblauch schälen und ebenfalls hacken. Die Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben. Die Schale fein abreiben. Den Parmesan reiben und alles mit Olivenöl und etwas Salz vermengen. Das Gratin mit der Gremolata servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 65 Minuten

Hefeteigtaschen mit Ricotta und Spinat

ZUTATEN für 4 Personen

Für den Teig

- › 500 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- › 1 TL Zucker
- › 1 TL getrockneter Rosmarin
- › 1/2 Würfel Hefe
- › 5 EL Öl

Für die Füllung

- › 600 g Blattspinat
- › 1 Knoblauchzehe
- › 1 Zwiebel
- › etwas Öl zum Braten
- › 200 g Ricotta
- › 1 Biozitrone (abgeriebene Schale)
- › 50 g frisch geriebener Parmesan
- › etwas frisch geriebene Muskatnuss

Außerdem

- › 1/2 Tube Tomatenmark
- › 1 Ei
- › etwas Sesamsaat (hell und dunkel)
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Mehl, 1 TL Salz, Zucker und Rosmarin mischen. Hefe in 250 ml lauwarmem Wasser auflösen, das Öl dazugeben. Die Mischung zum Mehlmix geben und alles in 4–6 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Teig mit einem Küchenhandtuch abgedeckt 30–45 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat. Inzwischen Spinat verlesen und waschen. Knoblauch und Zwiebel schälen, beides fein würfeln. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, Spinat, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Ggf. den Spinat nach und nach hineingeben und zusammenfallen lassen. Den Mix in einer Schüssel abkühlen lassen. Mit Ricotta, Zitronenschale, Parmesan und je 1 Prise Muskat, Salz und Pfeffer vermengen.

2 Den Hefeteig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zu 8 gleich großen Kugeln formen. Diese jeweils 2 mm dick ausrollen. Die Teigfladen zur Hälfte mit Tomatenmark bestreichen und jeweils 1 EL der Füllung daraufgeben. Fladen zuklappen und die Enden eindrehen (alternativ die Teigränder mit einer Gabel fest zusammendrücken). Teigtaschen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Den Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Teigtaschen abgedeckt 10 Minuten ruhen lassen, dann mit verquirtem Ei bestreichen und den Rand mit Sesam und 1 Prise Salz bestreuen. Teigtaschen im vorgeheizten Ofen in ca. 15 Minuten goldbraun backen.

ZUBEREITUNGSZEIT 65 Minuten zzgl. 60 Minuten Ruhezeit



Kräuterfladenbrot mit Ziegenkäse und kunterbuntem Belag

ZUTATEN für 4 Personen

Für das Fladenbrot

- › **1 kg Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten**
- › **1 1/2 TL Salz**
- › **einige gemischte Kräuter (z. B. Majoran, Thymian, Rosmarin)**
- › **1/2 Würfel Hefe**
- › **etwas Rapsöl zum Fetten**
- › **etwas Sesamsaat**
- › **etwas grobes Meersalz**

Für das Topping

- › **300 g Ziegenfrischkäse**
- › **einige essbare Blüten (z. B. Gänseblümchen, Veilchen, Löwenzahnblüten)**
- › **einige Radieschen in Scheiben**
- › **2-3 frische Feigen in Spalten**

1 Mehl und Salz in eine große Schüssel oder eine Küchenmaschine geben. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Hefe in 600 ml lauwarmem Wasser auflösen. Die Hefemischung zum Mehl geben, die Kräuter dazugeben und alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Der Teig darf ruhig eher klebrig als trocken sein. Den Teig mit einem Küchenhandtuch abgedeckt ca. 45 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen.

2 Den Hefeteig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche rund wirken, also kneten und zu einer Kugel formen, dann zu einem Fladen ausrollen. Der Teigrand darf dabei ruhig etwas dicker bleiben. Mit den Fingerspitzen viele kleine Mulden in den Teig drücken.

3 Ein Backblech mit Backpapier belegen und dieses mit etwas Rapsöl fetten. Den Teigfladen daraufgeben und mit einem Küchenhandtuch abgedeckt 30 Minuten ruhen lassen. Den Backofen nach 15 Minuten Ruhezeit auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Teigfladen mit etwas Wasser bestreichen, mit etwas Sesam und grobem Meersalz bestreuen und im vorgeheizten Ofen in ca. 20 Minuten goldbraun backen.

4 Das Fladenbrot aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen, dann mit dem Ziegenfrischkäse bestreichen, mit Blüten, Radieschen und Feigen belegen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 70 Minuten zzgl. 75 Minuten Ruhezeit

Quinoa-Zucchini-Puffer mit Tomaten-Schmand-Dip

ZUTATEN für 4 Personen

Für die Puffer

- › **200 g bunte Quinoa**
- › **1 Zucchini**
- › **etwas Salz**
- › **2 Karotten**
- › **1 Zwiebel**
- › **1/2 Bund Petersilie**
- › **1 geh. TL Hefeflocken**
- › **etwas frisch geriebene Muskatnuss**
- › **2 Eier**
- › **3-4 EL Kichererbsenmehl (alternativ Weizenmehl)**
- › **50-100 ml Speiseöl**
- › **400 g Rucola (alternativ Postelein)**

Für den Dip

- › **2 Fleischtomaten**
- › **1 Bund Schnittlauch**
- › **400 g Schmand**
- › **1/2 Biozitrone (abgeriebene Schale)**
- › **1 EL Olivenöl**
- › **1 EL heller Balsamicoessig**
- › **etwas Zucker**
- › **etwas Salz und Pfeffer**

1 Die Quinoa nach Packungsangabe zubereiten. Inzwischen die Zucchini mithilfe einer Gemüsereibe grob raspeln und in eine Schale geben. Mit etwas Salz bestreuen und kurz ziehen lassen. Die Karotten putzen, schälen und ebenfalls auf der Reibe raspeln, allerdings auf der feinen Seite. Zwiebel schälen und klein würfeln. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und grob hacken.

2 Die fertige Quinoa in eine Schale füllen und kurz abkühlen lassen. Die Zucchini mit den Händen gut ausdrücken und mit den restlichen Zutaten, bis auf das Öl und den Rucola, in einer Schüssel gründlich vermengen.

3 Für den Dip die Tomaten waschen, vierteln und von den Kernen befreien. Die Kerne grob hacken und beiseitestellen. Das Tomatenfruchtfleisch klein würfeln. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Mit Schmand, Tomaten, Salz und Pfeffer sowie Zitronenschale verrühren. Die Tomatenkerne in einer kleinen Schüssel mit Olivenöl, Balsamicoessig, 1 TL Salz und etwas Zucker mischen.

4 Aus der Quinoamasse mit leicht angefeuchteten Händen Puffer formen und in einer Pfanne in heißem Öl goldbraun ausbacken. Fertige Puffer nach Belieben bei 80 °C im Ofen warm halten. Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern, mit dem Tomatenkerndressing vermengen. Puffer und Salat auf Teller verteilen, das Gericht mit dem Dip servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten

Quinoa-Zucchini-Puffer mit Tomaten-Schmand-Dip



REDAKTIONSTIPP

„Schnell. Lecker. Grün“, ist die Ratzfatz-Beschreibung von Zora Klipps neuestem Kochbuch. In „Koch's einfach. Vegetarisch“ präsentiert die erfolgreiche TV-Köchin und Café-Besitzerin über 80 fleischlose Köstlichkeiten, die auch Kocheinsteigern ganz einfach gelingen. Bodenständige Veggie-Gerichte ohne viel Chichi, aber mit viel Geschmack. **EMF Verlag, 20 Euro**



Die ganz große *EISLIEBE*

Wir sind Feuer und Flamme für unsere Eiskreationen mit besonderen Aromen. Lassen Sie sich überraschen von den sechs besten Eissorten dieses Sommers!

Honigsorte

Grundsätzlich haben Sie die freie Wahl, welchen Honig Sie für dieses Eis verwenden. Wir empfehlen aromatischen Blütenhonig, der besonders gut mit der säuerlichen Note der Beerensoße harmoniert. Achten Sie beim Einkauf von Honig unbedingt auf Regionalität und Qualität.



Honigeis mit Beeren

ZUTATEN für 4 Personen

- › 400 g Joghurt
- › 150 g Frischkäse
- › 100 g flüssiger Honig
- › 2 EL Biozitronensaft
- › 1 Eiweiß
- › 100 g Beeren (z. B. Erdbeeren, Johannisbeeren, Himbeeren)
- › 1/2 TL Speisestärke
- › 150 ml Schwarze-Johannisbeer-Nektar
- › 2 Stiele Minze

1 Joghurt, Frischkäse, Honig und Zitronensaft in einer Schüssel cremig rühren. Das Eiweiß steif schlagen und unterziehen. Die Masse in einer Eismaschine nach Herstellerangaben cremig gefrieren lassen. Dann im Tiefkühlschrank durchfrieren lassen.

2 Beeren waschen, verlesen und trocken tupfen. Ca. 1/3 zum Garnieren beiseitestellen. Übrige Beeren mit Speisestärke und Johannisbeer-Nektar in einem Topf aufkochen und leicht andicken lassen. Mischung vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

3 Die Minze waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Vom Eis Kugeln abstechen und in Eisbecher geben. Die Beerensoße darüberträufeln und das Eis mit Beeren und Minze garniert servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten
zzgl. ca. 60 Minuten Kühlzeit

Eis aus gebackenen Pflaumen

ZUTATEN für 4 Personen

- › 400 g Pflaumen, halbiert, entsteint
- › 80 g brauner Zucker
- › 2 EL Biozitronensaft
- › 200 g Mascarpone
- › 200 ml Milch
- › 4 Eiswaffeltüten, nach Belieben

1 Backofen auf 150 °C Umluft vorheizen. Pflaumen in einer Auflaufform mit Zucker bestreuen und im vorgeheizten Ofen ca. 60 Minuten backen, bis die Pflaumen sehr weich sind. Zwischen-durch umrühren. Abkühlen lassen.

2 Pflaumen pürieren, Zitronensaft, Mascarpone sowie Milch untermischen. Masse in einer Eismaschine cremig gefrieren lassen. Anschließend im Tief-kühlschrank durchfrieren lassen. Kugeln abstechen, in Eiswaffeltüten servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 80 Minuten
zzgl. ca. 60 Minuten Kühlzeit



Sanddorneis

ZUTATEN für 4 Personen

- › 1 Stiel Estragon
- › 2 Stiele Minze zzgl. etwas mehr zum Garnieren
- › 250 ml Milch
- › 250 g Sahne
- › 100 g Zucker
- › 2 Eier zzgl. 2 Eigelb
- › 80 g Sanddornmark zzgl. etwas mehr zum Garnieren

1 Estragon und Minze waschen und trocken schütteln. Einige Blätter abzupfen und hacken, den Rest mit Milch, Sahne und Zucker kurz erhitzen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Eier und Eigelbe in einer Schüssel verquirlen, die Sahnehilf durch ein Sieb dazugießen. Mix über einem heißen Wasserbad cremig schlagen (zur Rose abziehen), dann in einem Eiwasserbad kalt rühren.

2 Sanddornmark und Kräuter unter die Masse mischen. Diese in einer Eismaschine cremig gefrieren lassen. Dann im Tiefkühlschrank durchfrieren lassen. Kugeln vom Eis abstechen, mit Sanddornmark und Minze garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten
zzgl. ca. 60 Minuten Kühlzeit





Erdbeersorbet

ZUTATEN für 4 Personen

- › 500 g Erdbeeren zzgl. einige mehr zum Garnieren
- › 100 g Puderzucker
- › 2 EL Biolimettsaft
- › 50 ml Erdbeerlimes
- › 4 Eiswaffeltüten
- › einige unbehandelte Gänseblümchen, nach Belieben

1 Erdbeeren waschen, putzen, grob würfeln und mit Puderzucker, Limettsaft und Erdbeerlimes pürieren. Die Mischung in einer Eismaschine cremig gefrieren lassen. Das Sorbet dann im Tiefkühlschrank durchfrieren lassen.

2 Das Erdbeersorbet aus dem Tiefkühlschrank nehmen und kurz antauen lassen, dann je 2 Kugeln in Eiswaffeltüten geben, diese mit Erdbeeren und nach Belieben mit Gänseblümchen garnieren und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten
zzgl. ca. 60 Minuten Kühlzeit

Erdbeereis

ZUTATEN für 4 Personen

- › 500 g Erdbeeren zzgl. einige mehr zum Garnieren
- › 100 g Puderzucker
- › 300 g Sahne, gekühlt
- › 300 g Frischkäse, gekühlt
- › 1 TL Vanilleextrakt
- › 4 Eiswaffeltüten
- › einige unbehandelte Gänseblümchen, nach Belieben

1 Erdbeeren waschen, putzen, würfeln und mit dem Puderzucker fein pürieren. Die Sahne steif schlagen. Frischkäse in einer Schüssel glatt rühren, geschlagene Sahne und Vanilleextrakt unterheben, dann das Erdbeerpüree unterziehen. Die Masse in einer Eismaschine cremig gefrieren lassen. Dann im Tiefkühlschrank durchfrieren lassen.

2 Das Eis aus dem Tiefkühlschrank nehmen und kurz antauen lassen. Jeweils 2 Kugeln in die Eiswaffeln geben, diese mit Erdbeeren und nach Belieben mit Gänseblümchen garnieren und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten
zzgl. ca. 60 Minuten Kühlzeit

Schokoladentrüffeleis

ZUTATEN für 4 Personen

- › 1 Vanilleschote
- › 200 ml Milch
- › 200 g Sahne
- › 100 g Zucker
- › 100 g Zartbitterkuvertüre
- › 1 Ei zzgl. 2 Eigelb
- › 1 EL Kakaopulver
- › 10 Trüffelpralinen nach Wahl
- › 4 Eiswaffeltüten, nach Belieben

1 Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark herauslösen. Milch, Sahne, Zucker, Vanillemark und -schote in einen Topf geben und unter Rühren aufkochen lassen. Die Mischung vom Herd nehmen und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

2 Die Kuvertüre fein hacken. Ei und Eigelbe in einer Schüssel verquirlen und die leicht abgekühlte Vanillemilch durch ein Sieb dazugießen. Alles gut verrühren und die Mischung über einem heißen Wasserbad cremig schlagen (zur Rose abziehen). Von der Hitze nehmen.

3 Die gehackte Kuvertüre unter die Eismasse rühren, bis sie geschmolzen ist. Kakaopulver untermischen. Die Masse in einem Eiswasserbad kalt rühren, anschließend in einer Eismaschine cremig gefrieren lassen.

4 Die Trüffelpralinen grob hacken und unter das Eis mischen. Das Eis dann im Tiefkühlschrank durchfrieren lassen. Kugeln abstechen, nach Belieben in Eiswaffeltüten geben und das Schokoladentrüffeleis sofort servieren.

TIPP: Statt dunkler Schokotrüffelpralinen weiße Kokospralinen verwenden.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten
zzgl. ca. 60 Minuten Kühlzeit

Schokosoße

Für die vollendete Schokosünde servieren Sie das Schokoladentrüffeleis mit Schokosoße. Dazu 75 g Zartbitterschokolade hacken und mit 2 EL Sahne über einem heißen Wasserbad langsam schmelzen lassen. Das Eis kurz vor dem Servieren damit beträufeln.



Selbst gemachte Eiswaffeltüten

ZUTATEN für 10–12 Stück

- › 80 g Butter
- › 2 Eiweiß
- › 1 Prise Salz
- › 1 Prise Zucker
- › 80 g Mehl
- › 1–2 TL Milch

1 Butter schmelzen und kurz abkühlen lassen. Das Eiweiß mit Salz und Zucker zu steifem Eischnee schlagen. Die abgekühlte flüssige Butter und das Mehl unterrühren. Der Teig sollte recht flüssig sein, daher ggf. noch etwas Milch unterrühren. Je flüssiger der Teig ist,

desto dünner werden die Eiswaffeln. Ein Hippeneisen aufheizen.

2 Ca. 1 TL Waffelteig ins heiße Hippeneisen geben und darin ca. 1 Minute leicht gebräunt backen. Waffel mit einer Palette lösen und sofort noch heiß über eine Schillerlockenform wickeln, sodass die typische Eistütenform entsteht. Auf diese Weise nach und nach den kompletten Teig verarbeiten. Die Eiswaffeltüten auskühlen lassen, dann mit Eis nach Wahl füllen und beides genießen.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

EIS SELBER MACHEN

Gut zu wissen!

Wir verraten Ihnen, mit welchen einfachen Tricks und guten Produkten Sie für eine unvergessliche Eiserfrischung sorgen



Was tun mit Resten?

Nur noch 1 Kugel Eis in der Packung? Gönnen Sie sich eine kleine Auszeit nur für sich! Eiscreme auf Milch-/Sahnebasis können Sie mit kaltem Kaffee zu einem Eiskaffee verarbeiten oder mit Milch (und ggf.

frischen Beeren oder Früchten, sofern es zur Eis-
sorte passt) im Mixer zu einem Milchshake mixen.
Fruchteis und Sorbet können Sie in ein Glas geben und mit gekühltem Sekt oder – als alkohol-
freie Variante – mit kaltem Tonicwater oder Zitronenlimo-
nade aufgießen und genießen.



Fast wie selbst gemacht

Mit wenig Aufwand können Sie gekauftes gutes Vanilleeis ganz nach Geschmack aufpeppen. Lassen Sie 1 l Vanilleeis leicht an-
tauen, mengen Sie eine der folgenden Zutaten unter und lassen Sie das verfeinerte Eis wieder gefrieren.



- > 150 g gewürfelte Rührkuchenreste (z.B. Zitronenkuchen)
- > 150 g grob zerbröckelte Kekse (z.B. Schokoladenkekse mit Cremefüllung oder Löffelbiskuits)
- > abgeriebene Schale von 1/2 Bioorange und 4 EL Orangenlikör
- > 100 g Nuss-Nugat-Creme und 50 g grob gehackte Zartbitterschokolade
- > 50 g gefriergetrocknete, im Mörser zerstoßene Himbeeren
- > 200 g fein gewürfelte Erdbeeren und 50 g gehacktes Baiser
- > 100 g grob gehackte Walnusskerne und 1 TL Zimtpulver
- > 100 g Bananenpüree und 50 g Schokotropfen
- > 80 g Mokkabohnen und 40 ml abgekühlter Espresso
- > 3 EL Kakaopulver und 40 g gehackte Amarenakirschen





Hübsch präsentiert

In den stilvollen, zeitlosen Eisbechern des traditionellen französischen Glas-herstellers La Rochère können Sie Ihren Gästen einen leckeren Eiskaffee oder Ihre selbst gemachten Eiskreationen servieren. 18,5 cm hoch, je ca. 9 Euro, erhältlich unter www.torquato.de



Cremiges Karamelleis aus zwei Zutaten

ZUTATEN für 8 Personen

- › 1 Dose gezuckerte Kondensmilch (400 g)
- › 500 g Sahne

1 Die gezuckerte Kondensmilch in der ungeöffneten Dose in einen Topf mit Wasser geben. Alles aufkochen, bei mittlerer Hitze etwa 3 Stunden kochen lassen, dabei karamellisiert die gezuckerte Kondensmilch. Die Dose muss dabei die ganze Zeit unter Wasser sein.

2 Die Dose aus dem Wasser nehmen und über Nacht auskühlen lassen,

Wie wird Eis cremig?

Zwei Faktoren sorgen für sahniges Eis.

Die Zutaten: Je höher der Fettgehalt der verwendeten Milchprodukte, desto besser. Eigelb enthält ebenfalls Fett und trägt zur Cremigkeit bei.

Die Verarbeitung: Ob mit oder ohne Eismaschine, die Eismasse muss beim Gefrieren ständig oder zumindest regelmäßig in Bewegung gehalten werden (ca. alle 30 Minuten), damit sich keine größeren Eiskristalle bilden.



Lektüretipp

Noch mehr feine Rezepte für Eis, Parfait, Sorbet und Eisgetränke finden Sie in unserem „Readly Exclusive Eiscreme“, zu finden in der „Readly“-App. Bei „Readly“ lesen Sie 6000 Magazine digital für 9,99 Euro/Monat, mehr Infos unter www.readly.de

dann öffnen. Sahne steif schlagen und das Karamell unterheben (nach Belieben nur 2/3 unterheben und die Masse mit der restlichen Karamellcreme zart marmorieren).

3 Die Masse in einen flachen, gefriergeeigneten Behälter geben und abgedeckt in ca. 6 Stunden gefrieren lassen. Das Eis muss zwischendurch nicht umgerührt werden.

ZUBEREITUNGSZEIT 3,5 Stunden zzgl. 8 Stunden Ruhezeit und 6 Stunden Gefrierzeit

5 feine Toppings

Diese Extras sind das i-Tüpfelchen auf Ihrem Eis und sorgen für wunderbare Geschmackserlebnisse.

Mirabellenkompott

Passt gut zu Vanille- und Nusseis.

Für 4 Personen: 650 g Mirabellen, 50 g Zucker, 1/2 Biozitrone (Saft)

Die Mirabellen waschen, entsteinen und in Spalten schneiden. Mit Zucker sowie Zitronensaft in einem Topf aufkochen. Das Kompott ca. 10 Minuten köcheln lassen, dann abkühlen lassen.

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Kernige Zimtstreusel

Passen gut zu Vanille- und Nusseis.

Für 4 Personen: 150 g Mehl, 25 g Haferflocken (kernig), 60 g Zucker, 1 TL Zimtpulver, 1 Prise Salz, 85 g kalte Butter in Stückchen

Alle Zutaten zu Streuseln verkneten. Diese auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorgeheizten Backofen in 10–15 Minuten goldbraun und knusprig backen. Abkühlen lassen.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Himbeersahne

Passt gut zu Vanille- und Schokoeis.

Für 4 Personen: 1 EL gefriergetrocknete Himbeeren, 200 g Sahne, 1 Pck. Vanillezucker

Die gefriergetrockneten Himbeeren in einem Mörser fein zerstoßen. Sahne und Vanillezucker halb steif schlagen, die Himbeeren kurz unterheben.

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Weiße Schokosoße mit Krokant

Passt gut zu Schokoladen- und Nusseis.

Für 4 Personen: 150 g weiße Schokolade, 100 g Sahne, 2 EL Krokant

Die Schokolade hacken. Die Sahne in einem Topf aufkochen, dann vom Herd nehmen. Die gehackte Schokolade darin langsam schmelzen lassen und den Krokant unterrühren.

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Baiser-Schoko-Crunch

Passt gut zu Erdbeer- und Himbeereis.

Für 4 Personen: 50 g Zartbitterschokolade, 100 g Baisertupfen

Die Schokolade hacken und über einem heißen Wasserbad langsam schmelzen. Baisertupfen damit besprengen, dann die Schokolade fest werden lassen.

Zubereitungszeit: 25 Minuten

NATÜRLICH SCHÖN

Fläming

Direkt hinter der südwestlichen Stadtgrenze Berlins erstreckt sich der vielseitige Fläming. Hier können Sie herrliche Naturlandschaften erkunden, beeindruckende Kulturschätze bewundern und vielerorts die frische, regionale Küche genießen

Text: Marion Feldhaus





Auf dem Baumkronenpfad und bei Führungen durch den Waldpark in der Nähe von Beelitz gibt es spannende Einblicke in die Natur und Geschichte des geretteten Orts

Namensgebend für die Region waren die Flamen, die vor Jahrhunderten die vielfältige Landschaft besiedelten, in der sich heutzutage ländliche Idylle und städtischer Trubel abwechseln. Diesen charakteristischen Mix präsentiert beispielhaft die Stadt Beelitz, die auch als Spargelstadt bekannt ist. Die rund 150-jährige Tradition des Anbaus wird bis heute im Spargelmuseum sowie von Landwirtschaftsbetrieben gepflegt, die das Edelgemüse zum Teil in ihren Hofrestaurants frisch servieren. Jahreszeitlich abgelöst vor allem von Heidelbeeren und Kürbissen sowie teilweise ergänzt durch Erlebnisprogramme wie auf dem Spargel- und Erlebnishof Klaistow. Im Zeichen des Spargels grüßt auch noch bis Ende Oktober die Landesgartenschau in Beelitz. Das „Gartenfest für alle Sinne“ verspricht, die Region in all ihren Facetten erlebbar zu machen. Dafür wurden sogar in der Altstadt ein Marktplatz mit regionalen Produkten und Pflanzen sowie die Pfarrkirche St. Marien/St. Nikolai mit thematisch wechselnden Blumenschauen eingebunden. Beste Unterhaltung und genussvolle Pausen bieten die wechselnden Bühnenprogramme oder zum Beispiel die stilvollen Cafés und das Cocktail-Schiff „BEEThoven“.

Ursprünglich und ursprünglich

Mehr Naturerlebnisse bieten sich über die Beelitzer Ortsteile und Spargelhöfe hinaus im umliegenden Naturpark Nuthe-Nieplitz an. Seine reizvollen Seen, Wälder und Feuchtwiesen sind durch gute Rad- und Wanderwege zu erkunden, oder Sie besuchen naturtouristische Attraktionen wie den Baumkronenpfad „Baum & Zeit“. In luftiger Höhe lässt sich hier der heimische Mischwald aus nächster Nähe erleben. Der Pfad überquert dabei das berühmte Areal der Beelitzer Heilstätten. Der Sanatoriumskomplex mit dem ersten deutschen Fernheizkraft-



Entlang des Internationalen Kunstwanderwegs zwischen Bad Belzig und Wiesenburg setzen 28 Kunstobjekte ihre Akzente in der Landschaft

werk wurde ab 1898 für lungenkranke Arbeiter auf insgesamt 200 Hektar errichtet. Viele Gebäude wurden zwar über die Jahre zerstört oder durch die Natur zurückerobert, können aber zum Teil bei Führungen besichtigt werden. Reizvoll im wahrsten Sinn ist auch der benachbarte Barfußpark im Wald, wo Sie sich zudem mit Imbiss und Kaffee stärken können. Ebenfalls über die Grenzen des Flämmings hinaus bekannt ist die nicht allzu weit entfernte „Sabinchenstadt“ Treuenbrietzen. Ihren Beinamen verdankt sie einer alten Moritat über „das Frauenzimmer Sabinchen“, wozu jährlich sogar Festspiele stattfinden. Bei einem Spaziergang durch die Kleinstadt lassen sich viele charmannte Ecken entdecken. Etwa entlang des begrünten Pauckertrings, durch den komplett unter Denkmalschutz stehenden Stadtkern und zu den hinter dem Rathaus befindlichen „Hakenbuden“ – im Fachwerkstil erbaute, einstige Handels- und Lagerhäuser. Per Rad lohnen sich darüber hinaus weitere Erkundungstouren zu den Grünflächen, Wäldern und kleineren Seen

besonders im nahe gelegenen Naturschutzgebiet Zarth.

Idyllisch und industriell

Viel Naturidylle und interessante Unternehmungen bietet zudem das Nuthe-Ustromtal als flächendeckend größte Gemeinde Deutschlands ohne Stadtrecht. Mit ihrer Lage im wunderschönen Naturpark Nuthe-Nieplitz umschließt sie fast die gesamte Kreisstadt Luckenwalde. Von hier aus haben Sportbegeisterte direkten Anschluss an die Abschnitte der „Flaeming-Skate“, Europas längster Skatingstrecke, und des „FlämingWalks“, Brandenburgs größtem Nordic-Walking-Parks. Die Kreisstadt selbst war bereits 1841 an das Eisenbahnnetz angeschlossen. Entsprechend blickt sie auch auf eine lange Industriegeschichte zurück, was besonders für Architekturfreunde interessant ist. Das modernisierte Bahnhofsgebäude mit goldenem Anbau der Stadtbibliothek ist nur eine der baulichen Sehenswürdigkeiten. Hinzu kommen viele (Industrie-)Gebäude der Moderne oder die ehema-

lige, wiederhergestellte Hutfabrik des berühmten Architekten Erich Mendelsohn für Liebhaber expressionistischer Industriearchitektur.

Historisch und heimatlich

Unverzichtbar ist ein Abstecher nach Jüterbog. In der über 1000-jährigen Stadt wurde Weltgeschichte geschrieben: Friedrich II. gründete im 8. Jahrhundert die Weberkolonie Zinna rund um das benachbarte Kloster und begann von Jüterbog aus den siebenjährigen Krieg. Zudem war die Stadt einst wichtiger Schauplatz der Reformation und spiegelt noch heute, zum Beispiel mit der Nikolaikirche und ihren unterschiedlich gestalteten Türmen, dem ältesten Rathaus Brandenburgs, den Stadttoren und Wehrtürmen sowie drei Klöstern, seinen einstigen historischen Glanz wider. Im Mönchenkloster finden Sie ein modernes Museum, in dem auf drei Etagen interaktiv Heimatgeschichtliches vermittelt wird. Von der pittoresken Altstadt aus geht es weiter zum sehenswerten Schlosspark – dem ➤

Ab aufs Land



Das muss man erleben

Die **Landesgartenschau in Beelitz** widmet sich gärtnerischen Themen mit bunt blühenden Inspirationen sowie künstlerischer und kulinarischer Vielfalt auf insgesamt 15 Hektar Fläche (o.l.). Steht Ihnen der Sinn mehr nach Kultur- und Architekturgeschichte, besuchen Sie am besten die „Sabinchenstadt“ **Treuenbrietzen** mit ihren entzückenden Fachwerkhäusern (o.r.), die ehemalige Industriestadt **Luckenwalde** mit einer Reihe historisch wertvoller und geschichtsträchtiger Industriebauten (u.l.) und die weltweit einzigartige und eindrucksvolle **Schubertsche Scheunenwindmühle in Saalow** (u.r.).



Inmitten des Quellgebiets der Nuthe liegt Jüterbog. Bei einem Rundgang zeigt sich vielerorts der einstige Glanz und seine historische Bedeutung



Ab aufs Land



Regionaler Klassiker

Klemmkuchen

ZUTATEN für ca. 80 Stück

- › **250 g weiche Butter zzgl. etwas mehr zum Fetten**
- › **300 g Zucker**
- › **500 g Mehl**
- › **1 l Milch**
- › **2 Eier**
- › **1 Pck. Vanillezucker**
- › **1 Prise Salz**

1 Butter und Zucker in einer Schüssel schaumig schlagen. Die übrigen Zutaten dazugeben und alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig dann ca. 60 Minuten ruhen lassen.

2 Ein Hörncheneisen vorheizen und leicht fetten. Portionsweise darin aus dem Teig sehr dünne Waffeln ausbacken. Diese noch heiß mit einem Kochlöffel oder einer Gabel zu Hörnchen formen, gut auskühlen lassen.

TIPP: Am besten schmecken die Klemmkuchen in Kombination mit Eis, Schlagsahne und frischen Beeren.

ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten zzgl. 60 Minuten Ruhezeit

Historisches Gebäck

Dieses und weitere tolle Rezepte aus dem Fläming gibt es im Buch „Niederer Fläming Kochbuch: Zwischen Klemmkuchen und Kleinbahn“, edition limosa. Das traditionelle süße Waffelgebäck, das in historischen Schmiedeeisen über offenem Feuer insbesondere zur Fastnacht knusprig gebacken wird, ist besonders in Jüterbog bekannt. Der alternative Name „Iserkuken“ oder auch „Eiserkuchen“, wie er in manchen niederdeutschen Landesteilen bekannt ist, lässt vermuten, dass die Tradition vor mehr als 850 Jahren aus Flandern über den Hellweg durch die Flamen in die Region kam.



Hoch über Bad Belzig
thront sein Wahrzeichen:
Burg Eisenhardt mit ge-
schlossener Ringmauer und
begehbaren Wehrtürmen



Mancherorts lassen sich
liebevolle Verkaufsstände
mit regionalen Produkten
am Wegesrand finden



Der Schlosspark Wiesenburg
begeistert als bedeutendes
Zeugnis der Gartenkunst des
19. Jahrhunderts nicht nur
viele Gartenfreunde



Das eindrucksvolle Kloster Zinna nahe Jüterbog ließ Erzbischof Wichmann von Magdeburg 1170 gründen

allerdings ein Schloss fehlt. Er wurde im Wesentlichen in den 1930er-Jahren angelegt und in den nachfolgenden Jahrzehnten um Teiche und Tierpark ergänzt. Im alten Zollhaus vom Kloster Zinna lassen sich zudem traditionelles Weberhandwerk besichtigen und im angeschlossenen Café regionale Spezialitäten genießen, wie die für Jüterbog und die Region berühmten „Klemmkuchen“ (Rezept Seite 61). Zwar ist das Klostermuseum im Abthaus aufgrund von Baumaßnahmen vorübergehend geschlossen. Im Siechenhaus des Klosters befindet sich jedoch eine Destillerie, wo der legende „Zinnaer Klosterbruder“ und der Gin „Old Fritz“ hergestellt werden. Neben der Ausstellung zur Klostergeschichte ist sogar eine Kostprobe des Likörs im Eintrittspreis enthalten.

Anschaulich und abwechslungsreich

Das traumhafte Wechselspiel von Wäldern, Feldern, markanten Burgen und schmucken Dörfern mit alten Feldsteinkirchen bietet gleichfalls der westlicher gelegene Naturpark Hoher Fläming. Der perfekte Ausgangspunkt ist dort das hübsche Thermalsoleheil-

bad Bad Belzig für zwei besondere Wanderwege: dem „Internationalen Kunstwanderweg“ und dem „Burgenwanderweg“. Letzterer schlängelt sich auf 149 Kilometern durch den Naturpark und verbindet vier erlebnisreiche Städte und Burgen miteinander. Angefangen bei Bad Belzig mit seiner malerischen Altstadt und der stattlichen Burg Eisenhardt samt Heimatmuseum und verführerischer Chocolaterie mit Café und Lädchen, die zum Erkunden und Verweilen einladen. Zum anderen lockt im Ort Raben die hoch gelegene Burg Rabenstein neugierige Entdecker. Empfehlenswert ist zudem das im Ort befindliche Naturparkzentrum in der „Alten Brennerei“ mit interaktiver Ausstellung und einem Garten der Sinne. Im historischen Kleinod Wiesenburg ist das Juwel der Stadt das imposante Schloss. Zwar befinden sich darin überwiegend private Wohnungen, doch sind das Eingangstor mit Heimatstube und der Schlossturm öffentlich zugänglich. Ebenso wie der grandiose Park mit seinen symmetrisch angelegten Beeten, Schatten spendenden Bäumen und Teichen. Er gehört zu den bedeutendsten Anlagen zwischen Potsdam und dem Dessau-Wörlitzer Gartenreich. Hier lässt sich

königlich lustwandeln oder auf der Schlossterrasse etwas ausruhen. Wer die Burgenstrecken übrigens nicht alle erwandern möchte, kann diese Ziele auch bequem mit der Burgenlinie 572 anfahren. Bis auf das etwas entfernter gelegene Schmuckstück im Burgenviereck: die einstige Bischofsresidenz Burg Ziesar mit Museum für brandenburgische Kirchen- und Kulturgeschichte des Mittelalters an der nördlichen Regionsgrenze. Vom Bergfried aus haben Sie einen herrlichen Blick über die Stadt, wo Sie entspannt durch die Altstadtgassen des Ackerbürgerstädtchens bummeln und weitere Ausflüge im bezaubernden Fläming planen können. ●

Hier finden Sie Inspirationen sowie wertvolle Tipps für Ihren Aufenthalt und zu Unterkünften in der Reiseregion Fläming:

Tourismusverband Fläming e.V.

Zum Bahnhof 9
14547 Beelitz

www.reiseregion-flaeming.de

Nachhaltigkeitswissen

Grün unterwegs

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



GEORGINA WILSON-POWELL

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

REDAKTIONSTIPP

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



Wie kommen wir von A nach B?

Die Kinder zu Kita und Schule bringen, zur Arbeit, zum Einkaufen, zum Sportverein oder Musikunterricht. Täglich kommen etliche Wege zusammen, die wir in unserem Alltag zurücklegen. Für die Umwelt macht das Wie einen enormen Unterschied. Die grünste Form der Fortbewegung ist zu Fuß. Doch was ist mit weiteren Strecken? Klar, das Fahrrad ist immer eine gute Alternative. Doch was, wenn auch das Rad nicht reicht? Lieber mit den öffentlichen Verkehrsmitteln oder dem Auto zum Ziel? Und was ist, wenn der Sommerurlaub ruft?

Die Sache mit den Emissionen

Das Schädliche bei der Fortbewegung sind die Emissionen. Verbrennungsmotoren, Dieselloks und Flugzeuge stoßen besonders viel CO₂ aus, das die Klimakrise vorantreibt. Bei der Transportmittelwahl gilt es also, die Emissionen zu bedenken.

1 Fahrrad

Immer die erste grüne Wahl nach dem Weg zu Fuß. Bei der Anschaffung eines neuen Rads sollten Sie auch die Herkunft im Blick haben. Ein Rad aus dem eigenen Land erzeugt keine Emissionen beim Transport aus Übersee.

3 Bus und Bahn

Eine gute Alternative für weitere Strecken. Moderne Busse fahren elektrisch oder mit Wasserstoff. Kommen jedoch herkömmliche Verbrennungsmotoren oder Dieselloks zum Einsatz, entstehen vermeidbare Emissionen.

2 E-Scooter und E-Bikes

Sie erzeugen bei der Nutzung keine Emissionen. Ihre Herstellung erfordert jedoch insbesondere wegen der Akkus sehr viel Energie und Ressourcen. Für wen ein klassisches Rad nicht infrage kommt, der kann sie jedoch grün nutzen, wenn sie den Verbrennungsmotor des Autos ersetzen.

4 Flugzeug

Die Umweltbelastung durch Flugreisen ist hoch, da es bisher keine Alternative zu fossilen Brennstoffen gibt. Stellen Sie sich immer die Frage, ob eine alternative Anreise mit Bahn oder Bus oder auch ein näher gelegenes Reiseziel möglich ist. Gleichen Sie Emissionen z.B. durch Pflanzung von Bäumen aus.

5 Auto

Ersetzen Sie das Auto im Alltag wo immer möglich durch das Fahrrad oder einen Gang zu Fuß. Insbesondere Autos mit herkömmlichen Verbrennungsmotoren schaden der Umwelt. Wählen Sie beim Neuwagenkauf die umweltfreundlichste Variante, die Sie sich leisten können – im Idealfall ein neues Elektroauto. Für die Fahrten mit Ihrem bisherigen Auto gilt: Befördern Sie so viele Personen wie möglich, bilden Sie Fahrgemeinschaften, fahren Sie bei unter 90 km/h mit offenem Fenster und schalten Sie die Klimaanlage erst bei höherer Geschwindigkeit ein, schalten Sie den Motor ab einer Standzeit von 10 Sekunden (besonders im Stau) ab, um schädliche Emissionen zu minimieren. So können Sie auch mit einem alten Auto grüner fahren.

Beliebtes ZUBEHÖR

Speziell für Thermomix®



**NIE WIEDER
KARTOFFELN SCHÄLEN!**
Der **WunderPeeler®** schält
bis zu 1000 g Kartoffeln & Co.

34,95 €



**MIT EINEM
STREICH!**
Der **Rochen®** erfasst das Mixgut
mit nur 3 Streichbewegungen!

16,95 €



**WOW! KOCHEN &
BACKEN IN DAMPF**
Mit der Silikon-Auflaufform
FlexiSteam® für den Einlegeboden

15,95 €



**NOCH MEHR
PLATZ IM TOPF**
Statt Mixmesser mit **WunderCap®**
nur kochen statt schneiden

24,90 €



XXL-GEMÜSEPORTION
Der Garaufsatz **MaxiSteam®**
erhöht das Füllvolumen

24,95 €

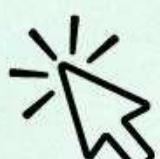


FRISCHER SAFT
Entsaften mit **Simsafix®**
Dampfentsafter

24,95 €



Jetzt bestellen unter: www.zaubertopf-shop.de



Alle lieben sie: **FRIKADELLEN**

Auch bekannt als Buletten, Fleischpflanzerl und Hackklopse, sind sie regionenübergreifend von unseren Tellern nicht wegzudenken. So vielfältig ihre Bezeichnung, so abwechslungsreich die Varianten. Guten Appetit!



Pikante Frikadellen mit
bunter Gemüsebeilage

Pikante Frikadellen mit bunter Gemüsebeilage

ZUTATEN für 4 Personen

- › 1 altbackenes Brötchen
- › 1 rote Zwiebel
- › 1/2 rote Paprikaschote
- › 1 kleine rote Chilischote
- › 1 EL Olivenöl
- › 600 g gemischtes Hack
- › 1 Ei
- › 1 TL scharfer Senf
- › einige Semmelbrösel, nach Bedarf
- › 3 EL Rapsöl
- › 400 g neue festkochende Kartoffeln (z. B. Drillinge), am Vortag als Pellkartoffeln gekocht
- › 400 g Brokkoli
- › 400 g Karotten
- › 2 EL Butter
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Das Brötchen in etwas lauwarmem Wasser einweichen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Paprika- und Chilischote waschen und putzen, beides fein würfeln. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel, Paprika und Chili darin 4–5 Minuten dünsten, den Mix beiseitestellen und etwas abkühlen lassen.

2 Inzwischen das Hackfleisch in einer Schüssel mit ausgedrücktem Brötchen, Ei, Senf und Zwiebelschmelzung gut vermengen. Alles zu einer formbaren Masse verarbeiten, dabei nach Bedarf noch Semmelbrösel einarbeiten. Die Masse kräftig mit Salz und Pfeffer würzen, dann 12 gleich große Frikadellen daraus formen, diese in einer Pfanne im heißen Öl auf jeder Seite in 4–5 Minuten goldbraun braten.

3 Kartoffeln halbieren. Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen. Die Karotten schälen, in grobe Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser in 5–6 Minuten bissfest garen. Nach der Hälfte der Zeit den Brokkoli dazugeben und mitgaren. Das Gemüse abgießen und abtropfen lassen. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin kurz anbraten. Karotten und Brokkoli dazugeben und kurz unterschwenken. Das Gemüse salzen, pfeffern und auf Teller verteilen. Mit den Frikadellen anrichten und das Gericht servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

Schweizer Hacktätschli mit Älplermagronen & Apfelkompott

SEITE 73





Käsefrikadellen mit Radieschensalat

Käsefrikadellen mit Radieschensalat

ZUTATEN für 4 Personen

- › 2 Bund Radieschen
- › 2 Frühlingszwiebeln
- › 150 g Joghurt
- › 4 EL Salatmayonnaise
- › 1 EL Biozitronensaft
- › 1 altbackenes Brötchen
- › 1 Schalotte
- › 3 EL Rapsöl
- › 600 g Schweinehack
- › 1 Ei
- › 1 TL scharfer Senf
- › 75 g geriebener Emmentaler
- › einige Semmelbrösel, bei Bedarf
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Für den Salat Radieschen waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Joghurt, Mayonnaise und Zitronensaft in einer Schüssel verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Radieschen und den hellen Teil der Frühlingszwiebeln untermengen und den Salat bis zum Servieren beiseitestellen.

2 Für die Frikadellen das Brötchen in lauwarmem Wasser einweichen. Die Schalotte schälen, fein würfeln und in 1 EL heißem Öl glasig dünsten, dann etwas abkühlen lassen. Hackfleisch in eine Schüssel geben, mit ausgedrücktem Brötchen, Ei, Senf und Schalottenwürfeln vermengen. Den geriebenen Käse untermengen und alles zu einer formbaren Masse verarbeiten, dabei bei Bedarf noch Semmelbrösel einarbeiten. Die Masse kräftig mit Salz und Pfeffer würzen, dann aus der Masse 8 gleich große Frikadellen formen.

3 In einer Pfanne das restliche Öl erhitzen und die Frikadellen darin von beiden Seiten in 6–7 Minuten goldbraun braten. Die Käsefrikadellen aus der Pfanne nehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit dem Radieschensalat auf Tellern anrichten. Das Gericht mit dem grünen Teil der Frühlingszwiebeln bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

Camembert-Frikadellen im Speckmantel mit Bohnensalat

ZUTATEN für 4 Personen

- › 500 g grüne Bohnen
- › 1 rote Zwiebel
- › 3 Stiele Bohnenkraut
- › 5 EL Olivenöl
- › 4 EL Weißweinessig
- › 1/2 TL Zucker
- › 1 altbackenes Brötchen
- › 1 Schalotte
- › 125 g Camembert
- › 500 g gemischtes Hack
- › 1 EL Senf
- › 1 TL getrockneter Majoran
- › 3–4 EL Rapsöl
- › 12 Scheiben Frühstücksspeck
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Die Bohnen putzen, waschen und 10–12 Minuten in kochendem Salzwasser garen. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden oder hobeln. Bohnenkraut waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und hacken. Olivenöl, Essig, Zucker, Salz und Pfeffer in einer großen Schüssel verquirlen. Bohnen, Zwiebel und Bohnenkraut untermengen. Salat bis zum Servieren durchziehen lassen.

2 Brötchen würfeln und in Wasser einweichen. Schalotte schälen und fein würfeln. Camembert in 12 gleich große Stücke schneiden. Hackfleisch mit Senf, Majoran, ausgedrücktem Brötchen, Schalotte sowie Salz und Pfeffer gut vermengen.

3 Die Masse in 12 gleich große Portions teilen, jeweils mittig 1 Stück Camembert einarbeiten. Das Hack zu einer Frikadelle formen, dabei den Käse vollständig ummanteln. Das Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen. Um jede Frikadelle 1 Scheibe Speck wickeln. Die Frikadellen mit der Naht nach unten in die Pfanne setzen und im heißen Öl von beiden Seiten goldbraun braten. Frikadellen und Bohnensalat auf Tellern anrichten und das Gericht servieren. Dazu passt Kartoffelstampf.

ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten

Mit würzigem Käsekern



Camembert-Frikadellen im
Speckmantel mit Bohnensalat

Eine gute Mahlzeit!

Geflügelfrikadellen mit
Champignonrahm und Spätzle



Geflügelfrikadellen mit Champignonrahm und Spätzle

ZUTATEN für 4 Personen

- › 2 Zwiebeln
- › 1 Knoblauchzehe
- › 5 EL Rapsöl
- › 1 Kartoffel, am Vortag gegart
- › 400 g braune Champignons
- › 5 Stiele Petersilie, gehackt
- › 5 Stiele Thymian, gehackt
- › 40 g Semmelbrösel
- › 400 g Geflügelhack
- › 1 Ei
- › 1 TL mittelscharfer Senf
- › etwas Cayennepfeffer
- › 50 ml Weißwein
- › 250 ml Gemüsebrühe
- › 800 g frische Spätzle (Kühlregal)
- › 125 g Mascarpone
- › 1 EL Speisestärke
- › 1 EL Biozitronensaft
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Zwiebeln und Knoblauch schälen, beides sehr fein würfeln und in einer Pfanne in 1 EL heißem Rapsöl andünsten, etwas abkühlen lassen. Kartoffel pellen und grob würfeln. Die Champignons putzen und vierteln.

2 Die Hälfte der Zwiebelschmelzung, die Hälfte der Kräuter, Semmelbrösel, Kartoffel, Hackfleisch, Ei und Senf in einer Schüssel verkneten. Die Masse mit Salz, Pfeffer sowie Cayennepfeffer würzen. Mit leicht angefeuchteten Händen 8 gleich große Frikadellen aus der Masse formen. 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die Frikadellen darin in 15–18 Minuten goldbraun braten, zwischendurch immer wieder wenden.

3 Inzwischen das übrige Öl in einer weiteren Pfanne erhitzen, die Pilze darin rundherum anbraten. Restliche Zwiebelschmelzung unterrühren. Alles mit Weißwein ablöschen, Gemüsebrühe abgießen und den Mix 5 Minuten köcheln lassen. Die Spätzle nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser garen. Mascarpone unter die Pilze rühren. Die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser anrühren. Die Soße damit abbinden und mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Spätzle und Champignonrahm vermengen und mit den Frikadellen anrichten. Das Gericht mit übrigen Kräutern garnieren und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten



Frikadellen mit lauwarmem Endivien-Sellerie-Salat

Frikadellen mit lauwarmem Endivien-Sellerie-Salat

ZUTATEN für 4 Personen

- › 800 g Knollensellerie
- › 70 g rote Zwiebeln
- › 4 EL Olivenöl
- › 2 EL Weißweinessig
- › 200 ml Gemüsebrühe
- › 2 TL mittelscharfer Senf
- › 1 Endivien-Salat
- › 1 Bund Schnittlauch
- › 50 g Schalotten
- › 1 Knoblauchzehe
- › 3 EL Rapsöl
- › 500 g gemischtes Hack
- › 1 Ei
- › 1/2 TL edelsüßes Paprikapulver
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Für den Salat Sellerie schälen, in Scheiben schneiden und in kochendem Salzwasser bissfest garen. Sellerie abgießen, abschrecken, abtropfen lassen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. In der Zwischenzeit die roten Zwiebeln schälen, in feine Würfel schneiden und in einer Pfanne im heißen Olivenöl andünsten. Essig und Brühe dazugeben und alles aufkochen, dann vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Den Senf untermischen, das Dressing mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Schüssel mit den Selleriewürfeln vermengen.

Den Salat so lange bei Zimmertemperatur durchziehen lassen, bis die Frikadellen fertig sind.

2 Vom Endivien-Salat die äußeren Blätter entfernen, den Salat in die einzelnen Blätter teilen, waschen, in Streifen schneiden und nach Belieben ca. 3 Minuten in lauwarmem Wasser einlegen (das nimmt die Bitterstoffe weg). Danach abgießen und trocken schleudern. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden.

3 Für die Frikadellen die Schalotten und den Knoblauch schälen und fein würfeln. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen, beides darin andünsten. Den Mix vom Herd nehmen und abkühlen lassen, dann mit Hackfleisch, Ei, Salz, Pfeffer und Paprikapulver mischen. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen Frikadellen formen und in einer Pfanne im restlichen Öl von beiden Seiten goldbraun braten. Die Endivienstreifen und den Schnittlauch unter den Selleriesalat heben. Zum Schluss den Salat abschmecken, mit 1 Frikadelle anrichten und das Gericht sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten



Frikadellen und Gemüse vom Blech

ZUTATEN für 4 Personen

- › 1 altbackenes Vollkornbrötchen
- › 500 g festkochende Kartoffeln
- › 300 g Blumenkohl
- › 1 gelbe Paprikaschote
- › 1 rote Paprikaschote
- › 1 Zweig Rosmarin
- › 4 Stiele Thymian
- › 5 EL Olivenöl
- › 500 g Rinderhack
- › 2 Eier
- › 250 g Joghurt
- › 1 EL getrockneter Oregano
- › 1 TL Chiliflocken
- › 3 Stiele Petersilie
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Brötchen ca. 10 Minuten in lauwarmem Wasser einweichen. Inzwischen Gemüse und Kräuter waschen und ggf. putzen. Die Kartoffeln halbieren, den Blumenkohl in Röschen teilen, die Paprikaschoten in 2 cm große Stücke schneiden. Rosmarin und Thymian samt Zweigen bzw. Stielen grob hacken. Kartoffeln, Kräuter, Gemüse, 3 EL Öl, Salz und Pfeffer vermischen und auf einem Backblech verteilen. Alles im vorgeheizten Backofen ca. 15 Minuten vorgaren.

2 In der Zwischenzeit Hackfleisch, Eier, 1 EL Joghurt und das gut ausgedrückte Brötchen in einer Schüssel mit Oregano, etwas Salz und Pfeffer gut verkneten. Aus der Hackmasse Frikadellen formen, diese in einer Pfanne im übrigen Öl bei großer Hitze auf jeder Seite 1–2 Minuten scharf anbraten. Dann mit auf das Backblech legen und alles weitere 15–20 Minuten im Ofen garen, bis das Gemüse goldbraun ist.

3 Den übrigen Joghurt mit Salz und Chiliflocken würzen. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Blättchen hacken. Frikadellen und Gemüse mit dem Joghurtdip anrichten, mit der Petersilie garnieren und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten



Kräuter-Nuss-Frikadellen mit Rahmgemüse und Pellkartoffeln

ZUTATEN für 4 Personen

- › **800 g festkochende Kartoffeln**
- › **1 Zwiebel**
- › **3 EL Rapsöl**
- › **1 Bund gemischte Kräuter (z. B. Petersilie, Majoran, Thymian)**
- › **500 g Rinderhack**
- › **4 EL Semmelbrösel**
- › **1 Ei**
- › **150 g gehackte Haselnüsse**
- › **1 TL edelsüßes Paprikapulver**
- › **1-2 EL Butterschmalz**
- › **400 g Karotten**
- › **400 g Kohlrabi**
- › **100 ml Gemüsebrühe**
- › **3 Stiele Liebstöckel**
- › **1/2 Biozitrone**
- › **200 g Sahne**
- › **1 EL mittelscharfer Senf**
- › **1 EL Speisestärke**
- › **etwas Salz und Pfeffer**

1 Die Kartoffeln waschen und ungeschält in kaltem Wasser aufsetzen. Alles aufkochen und die Kartoffeln in ca. 30 Minuten garen. Zwiebel schälen und fein würfeln. In 1 EL heißem Rapsöl glasig dünsten, dann etwas abkühlen lassen. Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Hack, Zwiebel, Kräuter, Semmelbrösel, Ei, ca. 1/3 der Haselnüsse, Paprikapulver, Salz und Pfeffer gut vermengen. Die übrigen Haselnüsse auf einen Teller geben. Aus der Hackmasse mit leicht angefeuchteten Händen 8–12 Frikadellen formen, diese in den Nüssen wälzen.

2 Das Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen, die Frikadellen darin bei kleiner bis mittlerer Hitze langsam goldbraun braten, damit die Nüsse nicht verbrennen. Inzwischen Karotten und Kohlrabi schälen, waschen und in Stifte schneiden. Übriges Öl in einem Topf erhitzen, Karotten und Kohlrabi darin andünsten. Beides mit Salz und Pfeffer würzen, Gemüsebrühe angießen und das Gemüse abgedeckt in ca. 10 Minuten bissfest garen.

3 Liebstöckel waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und hacken. Die Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben. Die Schale in breiten Streifen abschälen, die Frucht auspressen. Zitronensaft und -schale, 150 ml Wasser, Weißwein, Zimt, Sternanis und Zucker aufkochen. Äpfel schälen, waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und 1–2 cm groß würfeln. In den Sud geben, aufkochen und 7–10 Minuten köcheln lassen, bis die

weitere 5 Minuten einköcheln lassen. Liebstöckel, Zitronenschale und -saft unterrühren. Speisestärke mit etwas kaltem Wasser anrühren, das Gemüse damit abbinden und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pellkartoffeln abgießen und halbieren, mit Rahmgemüse und Frikadellen anrichten und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten



Schweizer Hacktätschli mit Älplermagronen & Apfelkompott

ZUTATEN für 4 Personen

- › **1 Biozitrone**
- › **200 ml trockener Weißwein**
- › **1 Zimtstange**
- › **1 Sternanis**
- › **150 g Zucker**
- › **1 kg rotschalige Äpfel**
- › **1 altbackenes Brötchen**
- › **1 rote Chilischote**
- › **1/2 Bund gemischte Kräuter (z. B. Schnittlauch, Petersilie)**
- › **1/2 Stange Staudensellerie**
- › **1 Karotte**
- › **3 Zwiebeln**
- › **1 EL Rapsöl**
- › **500 g Rinderhack**
- › **1 Ei**
- › **1 TL Dijonsenf**
- › **etwas edelsüßes Paprikapulver**
- › **3 EL Butter**
- › **300 g festkochende Kartoffeln**
- › **300 g Hörnchen nudeln**
- › **800 ml Fleischbrühe**
- › **2 EL Butterschmalz**
- › **150 g Sahne**
- › **150 g Bergkäse, grob gerieben**
- › **etwas Salz und Pfeffer**

1 Für das Apfelkompott die Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben. Die Schale in breiten Streifen abschälen, die Frucht auspressen. Zitronensaft und -schale, 150 ml Wasser, Weißwein, Zimt, Sternanis und Zucker aufkochen. Äpfel schälen, waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und 1–2 cm groß würfeln. In den Sud geben, aufkochen und 7–10 Minuten köcheln lassen, bis die

Äpfel weich sind, aber noch nicht zerfallen. Zitronenschale, Zimt und Sternanis entfernen, das Kompott in eine Schüssel füllen und abkühlen lassen.

2 Für die Frikadellen das Brötchen in lauwarmem Wasser einweichen. Chilischote waschen, putzen und fein würfeln. Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Sellerie waschen, putzen und fein würfeln. Die Karotte schälen und fein raspeln. 1 Zwiebel schälen und fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel, Chili, Sellerie und Karotte darin hell andünsten. 2/3 der Kräuter untermischen, die Mischung dann vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

3 Hackfleisch in einer Schüssel mit Ei, gut ausgedrücktem Brötchen, Senf sowie dem Zwiebel-Gemüse-Mix vermengen. Die Masse mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen, dann Hackbällchen daraus formen, diese jeweils etwas flach drücken.

4 Für die Älplermagronen übrige Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. In einem Topf die Hälfte der Butter erhitzen, 2/3 der Zwiebeln darin bei kleiner Hitze langsam goldbraun rösten. Inzwischen die Kartoffeln schälen, waschen und grob würfeln. Die gerösteten Zwiebeln herausnehmen und beiseitestellen. Übrige Butter im Topf erhitzen und die Kartoffeln mit den übrigen Zwiebelstreifen darin ca. 5 Minuten anbraten. Die Hörnchen nudeln dazugeben und ca. 1 Minute mitbraten. Die Brühe angießen und zum Kochen bringen. Alles bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten abgedeckt köcheln lassen, bis die Nudeln und Kartoffeln gar sind, dabei gelegentlich umrühren. Die Flüssigkeit sollte jetzt fast vollständig eingezogen sein.

5 In einer Pfanne das Butterschmalz erhitzen. Frikadellen darin von jeder Seite in 2–3 Minuten bräunen, dann bei mittlerer Hitze in 4–6 Minuten gar ziehen lassen. Sahne und geriebenen Käse unter die Nudeln mischen und kurz weitergaren, bis der Käse geschmolzen ist. Die Älplermagronen mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit übrigen Kräutern und Röstzwiebeln bestreuen und mit Frikadellen und Apfelkompott servieren.

Zubereitungszeit 90 Minuten



Grob oder fein?

Senf gibt es im Handel in vielen Varianten und Schärfegraden. Wer mag, lässt die Senfkörner bei der Zubereitung der Paste ganz oder zerstößt nur einen Teil davon. Mit Kräutern (z. B. Estragon) sorgen Sie für tolle Aromenvielfalt.

Selbst gemachter Senf SCHARF & CREMIG

Keine Frikadelle ohne Senf, richtig? Sehen Sie, was in der Würzpaste steckt und wie Sie sie künftig ganz leicht selbst herstellen

Wenn von Senf die Rede ist, meinen wir meist die cremige Gewürzpaste. Aber genau genommen ist Senf eine Pflanze und nur ihre reifen Samen werden als ganze Senfkörner verwendet oder zu Senfpulver und Pasten verarbeitet. Man unterscheidet zwischen den größeren weißen oder gelben sowie braunen und schwarzen Senfkörnern. Dabei gilt, je dunkler die Körner, desto schärfer sind sie. Senf selbst riecht nach nichts und hat ein mild-nussiges Aroma. Ihre Schärfe entwickeln die Senfkörner auch erst, wenn sie in einer Flüssigkeit quellen. Bei uns ist Senf als Gewürz seit über 3000 Jahren vor allem als Tafelsenf beliebt. Traditionell werden bei der Herstellung die Senfkörner geschrotet, entölt und anschließend mit den Grundzutaten Essig, Wasser und Salz vermengt. Dabei entsteht eine Maische, die fermentiert wird und für den typischen Geschmack verantwortlich ist, der vielerlei Speisen ergänzt. Aber Senf ist nicht gleich Senf! Durch die Wahl der verwendeten Senfkörner kann die Schärfe der Senfpaste beeinflusst werden. Für einen nussigen Geschmack werden die Körner vor dem Schroteten noch geröstet. Zudem können der Maische verschiedene Gewürze oder Zucker beigemischt werden. Die fertige Maische wird danach entweder fein püriert oder die groben Senfkörner werden beibehalten.



Grundrezept für Senf

ZUTATEN für 3 Gläser (à ca. 200 ml)

- › 100 g helle Senfkörner
- › 100 g dunkle Senfkörner
- › 75 g Zucker
- › 3 TL Salz
- › 200 ml heller Balsamicoessig

1 Die Senfkörner mit einer Kaffeemühle oder im Mörser fein mahlen. Das Senfpulver mit Zucker und Salz vermischen.

2 Balsamicoessig sowie 150 ml Wasser in einem Topf erhitzen und lauwarm abkühlen lassen. Die Flüssigkeit über den Senfpulvermix gießen und alles mind. 5 Minuten gründlich verrühren.

3 Die fertige Masse in die sterilen Schraubgläser füllen und diese fest verschließen. Den Senf vor dem Verzehr einige Tage bei Zimmertemperatur ruhen lassen, damit der Senf etwas von seiner Schärfe verliert. Senf kühl und dunkel lagern, angebrochene Gläser kalt stellen.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten zzgl. 3–4 Tage Ruhezeit

Senf steckt voller Nährstoffe. Er bringt viele Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente mit, die für ein gesundes Nervensystem sorgen und einen positiven Einfluss auf Herz, Knochen und Muskeln haben. Besonders reich ist Senf an ätherischen Ölen, den sogenannten Glucosinolaten. Sie haben eine antibakterielle Wirkung und unterstützen unseren Körper bei der Abwehr von Viren, Bakterien und Pilzen. Zudem helfen die Senföle unserem Magen, Darm und der Galle bei der Verdauung von fetthaltigem Essen. Senf ist darüber hinaus durchblutungsfördernd und entzündungshemmend. Damit noch nicht genug. Die vorkommenden Glucosinolate können nachweislich vor Zellschädigungen schützen und beugen somit einigen Krebserkrankungen vor bzw. können das Tumorwachstum hemmen. Allerdings besitzt unser geliebter Senf aus dem Glas eine deutlich geringere Nährstoffdichte als die unverarbeiteten Senfkörner und das Senfpulver selbst. Bereits geöffnete Senfpasten sollten stets im Kühlschrank gelagert werden, denn zu viel Licht, Wärme und Sauerstoff schaden dem Senf und er verliert sein scharfes Aroma. Ganze Senfkörner und -pulver halten ihren Geschmack auch bei Zimmertemperatur. ●

Lust auf das Beste vom Land?

Keine Ausgabe verpassen!

Immer ein paar Tage früher als am Kiosk*

Mit einer hochwertigen Prämie

Versandkostenfreie Lieferung*

Alle zwei Monate ein druckfrisches Heft

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



Inkl.
E-Paper!





Artischocken Elixier von Dr. Jaglas

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

Prämien-ID: F1362



Magazin „Die 100 besten Rezepte aus Italien“

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

Prämien-ID: F1480

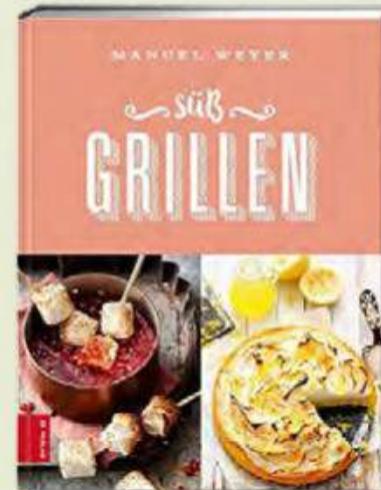
GRATIS



Einkaufsgutschein von ASA Selection (Wert 30 €)

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

Prämien-ID: F1475



Buch „Süß grillen“

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

Prämien-ID: F1181

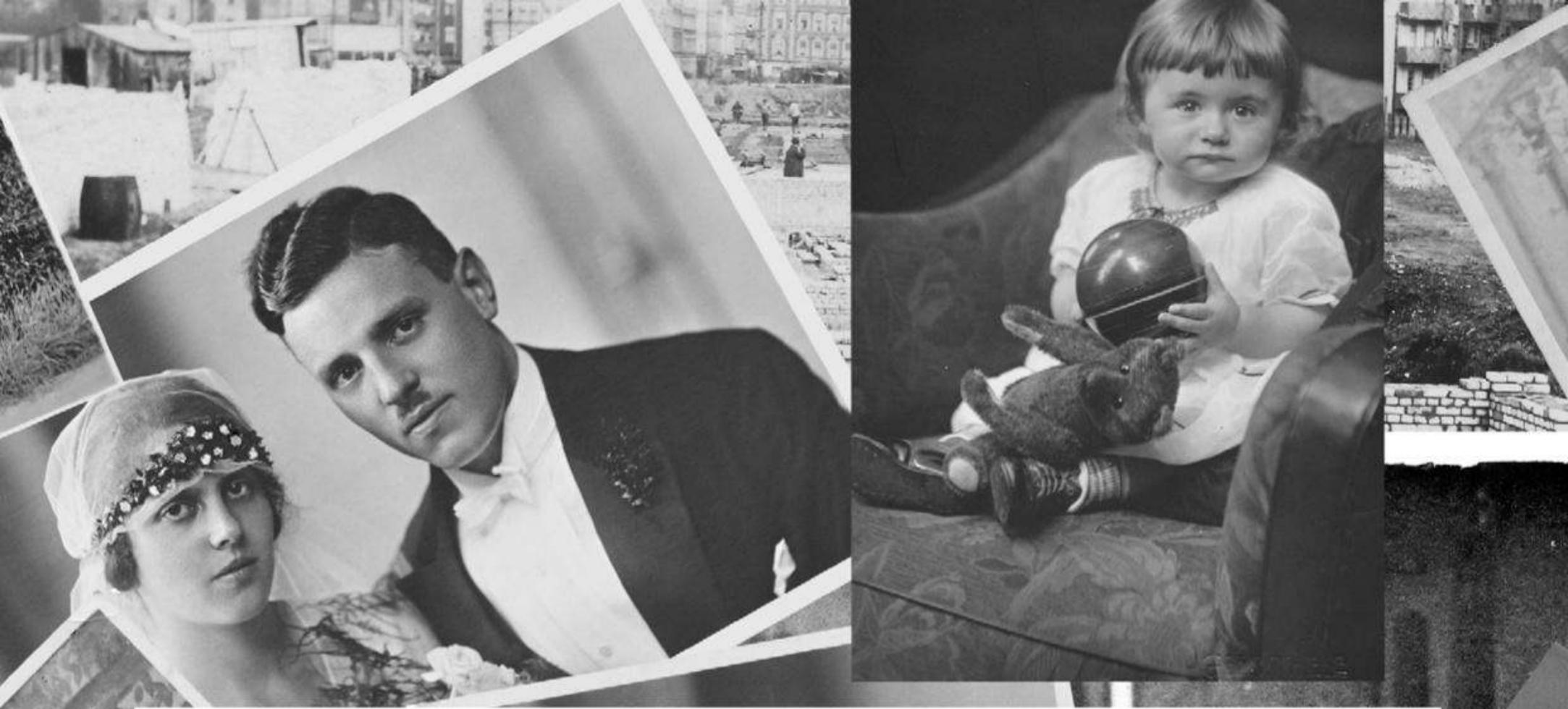
Jetzt versandkostenfrei bestellen: www.landgenuss-magazin.de/jahresabo
oder per Telefon unter +49 (0)711 / 72 52 291

ABO-ID: LG220NEE



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

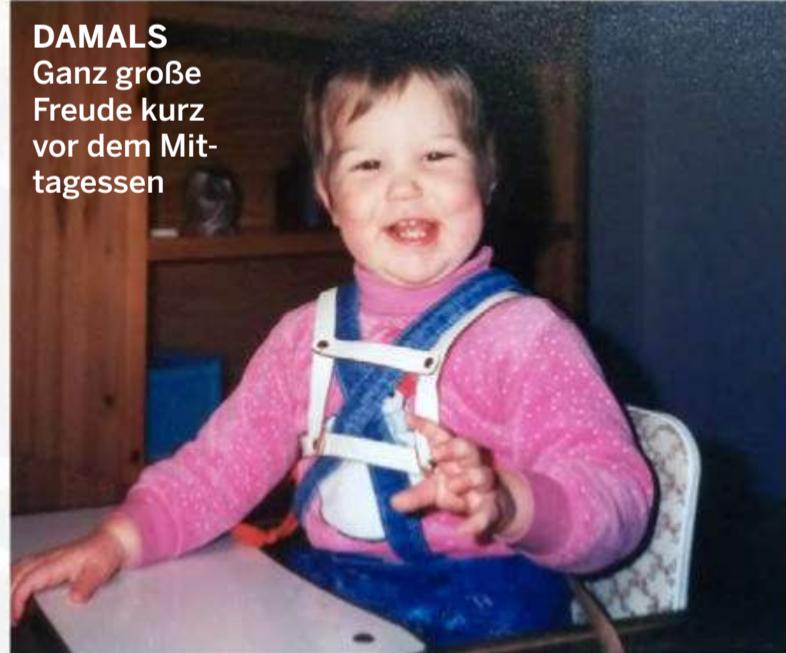




GERICHTE AUS DER KINDHEIT

Gutes mit Eiern

In jeder Ausgabe erfahren Sie, welche Gerichte uns schon von Kindesbeinen an begleiten. „LandGenuss“-Fotografin Anna Gieseler erzählt Ihnen hier, welche Erinnerungen sie mit diesen vier Eierspeisen verbindet



Resteverwertung

„Meine Mutter experimentierte schon immer gern in der Küche. Ein Gericht, das nie so schmeckte wie beim letzten Mal, war ihr Omelett. Hier wurden fröhlich Zutaten kombiniert, die sie ‚noch so dahatte‘. Echt praktisch!“

**Gemüseomelett
mit Schinken**

SEITE 83



Goldbraun gratiniert

„Brokkoli zählte früher nicht unbedingt zu meinen Lieblingsgemüsesorten, aber mit Nudeln und mit Käse überbacken habe ich ihn doch nach und nach lieben gelernt. Mit gekochten Eiern wird der Auflauf besonders lecker.“

Brokkoli-Nudel-Auflauf
mit gekochten Eiern

SEITE 83



Duft der Erinnerung

„Ich erinnere mich noch gut an Mittagessen nach der Schule. Meine Schwester war nie ein großer Fan von Senfeiern, aber ich freute mich immer, wenn ich beim Reinkommen schon riechen konnte, das es sie zum Mittagessen gibt.“

Senfeier mit Salzkartoffeln

SEITE 83



Familientradition

„Meine Großeltern frühstückten am Wochenende immer ausgiebig mit frischen Brötchen vom Bäcker. Für meinen Opa durfte Omas selbst gemachter leckerer Eiersalat nicht fehlen. Und auch wir Kinder löffelten ihn gern weg.“



Würziger Eiersalat

Würziger Eiersalat

ZUTATEN für 4 Personen

- › **10 Eier**
- › **1/2 Bund Schnittlauch**
- › **4 Gewürzgurken (Glas) zzgl. 1-2 EL des Einlegesuds**
- › **100 g Crème fraîche**
- › **100 g Mayonnaise**
- › **1 EL Biozitronensaft**
- › **1-2 TL mittelscharfer Senf**
- › **1 Prise Zucker**
- › **1/2 TL Currysüd**
- › **4-8 Scheiben Vollkornbrot**
- › **etwas Salz und Pfeffer**

1 Eier anpiken und in 10 Minuten hart kochen. Abschrecken und abkühlen lassen. Schnittlauch waschen, trocken schütteln, in Röllchen schneiden. Gurken hacken. Crème fraîche, Mayonnaise, Zitronensaft, Senf, Gurkensud, Zucker, Curry, Salz und Pfeffer verrühren. Gurken und 2/3 des Schnittlauchs unterrühren.

2 Die Eier pellen, hacken und mit der Soße vermengen. Den Eiersalat mit dem restlichen Schnittlauch bestreuen und mit den Vollkornbrot-scheiben servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten



Gemüseomelett mit Schinken

ZUTATEN für 4 Personen

- › **1 rote Paprikaschote**
- › **1 Zucchini**
- › **150 g Schafskäse**
- › **12 Eier**
- › **150 ml Milch**
- › **1 Bund Petersilie, gehackt**
- › **4 EL Rapsöl**
- › **100 g Schinkenwürfel**
- › **80 g gepalte Erbsen**
- › **etwas Salz und Pfeffer**

1 Paprika waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Zucchini

waschen, putzen und ebenfalls würfeln. Den Käse zerbröckeln. Eier, Milch, 2/3 der Petersilie und etwas Salz und Pfeffer verquirlen.

2 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Schinken darin anbraten, dann herausnehmen. Paprika, Zucchini und Erbsen im Bratfett 3-5 Minuten düns-ten. Schinken wieder untermengen und 3/4 der Mischung aus der Pfanne nehmen. 1/4 der Eimischung angießen, in der Pfanne verteilen und mit 1/4 des Käses bestreuen. Das Omelett 2-3 Minuten stocken lassen, wenden oder zusammenklappen und weitere 2 Minuten braten. Aus der Pfanne nehmen, ggf. im Ofen (80 °C) warm halten. Aus restlichem Öl, restlichem Gemüsemix, übriger Eiermischung und restlichem Käse 3 weitere Omelets ebenso zubereiten. Alle mit der übrigen Petersilie garniert servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

zwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Schmand, Sahne, übrige Eier, ca. 1/3 des Käses, Frühlingszwiebeln, Muskat, Salz und Pfeffer verquirlen. Gekochte Eier pellen und halbieren. Nudeln und Brokkoli in einer gefetteten Auflaufform mischen. Den Guss darübergeben, Eierhälften daraufsetzen und alles mit übrigem Käse bestreuen. Im vorgeheizten Ofen in 20-25 Minuten goldbraun backen. Auflauf herausnehmen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten



Senfeier mit Salzkartoffeln

ZUTATEN für 4 Personen

- › **1 kg festkochende Kartoffeln**
- › **8 Eier**
- › **1 Beet Kresse**
- › **2 EL Butter**
- › **2 EL Mehl**
- › **200 ml Gemüsebrühe**
- › **200 ml Milch**
- › **200 g Sahne**
- › **1 EL grober Senf**
- › **1 EL mittelscharfer Senf**
- › **etwas Salz und Pfeffer**

1 Kartoffeln schälen, waschen und vierteln. In kochendem Salzwasser in 15-20 Minuten garen. Inzwischen die Eier anpiken und in 6-7 Minuten wachsweich kochen. Abgießen, abschrecken und abkühlen lassen, dann pellen. Kresse vom Beet schneiden.

2 Butter in einem Topf erhitzen. das Mehl darin unter Rühren anschützen. Gemüsebrühe, Milch und Sahne dazugießen, dabei ständig weiterrühren. Die Soße 5-8 Minuten einköcheln lassen. Beide Senfarten unterrühren, Soße mit Salz und Pfeffer würzen. Eier in die Soße geben. Senfeier mit abgegossenen Kartoffeln anrichten, mit Kresse bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

Brokkoli-Nudel-Auflauf mit gekochten Eiern

ZUTATEN für 4 Personen

- › **300 g Fusilli**
- › **5 Eier**
- › **500 g Brokkoli in Röschen**
- › **2 Frühlingszwiebeln**
- › **100 g Schmand**
- › **200 g Sahne**
- › **100 g geriebener Emmentaler**
- › **etwas frisch geriebene Muskatnuss**
- › **etwas Butter zum Fetten**
- › **etwas Salz und Pfeffer**

1 Fusilli in kochendem Salzwasser knapp bissfest garen. 3 Eier anpiken und in 8-10 Minuten hart kochen. Brokkoli 3-4 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren. Alles abgießen, abschrecken, abtropfen lassen.

2 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Frühlings

Besser als gekauft! **FEINKOSTSALATE**

Mit Fleisch, Fisch oder auch vegetarisch bescheren uns diese köstlichen Aufstriche cremigen Hochgenuss. Den Gang zur Frischetheke im Supermarkt werden Sie sich künftig sparen, wetten?



Weichkäseaufstrich und
Käsesalat auf Baguette

SEITE 87

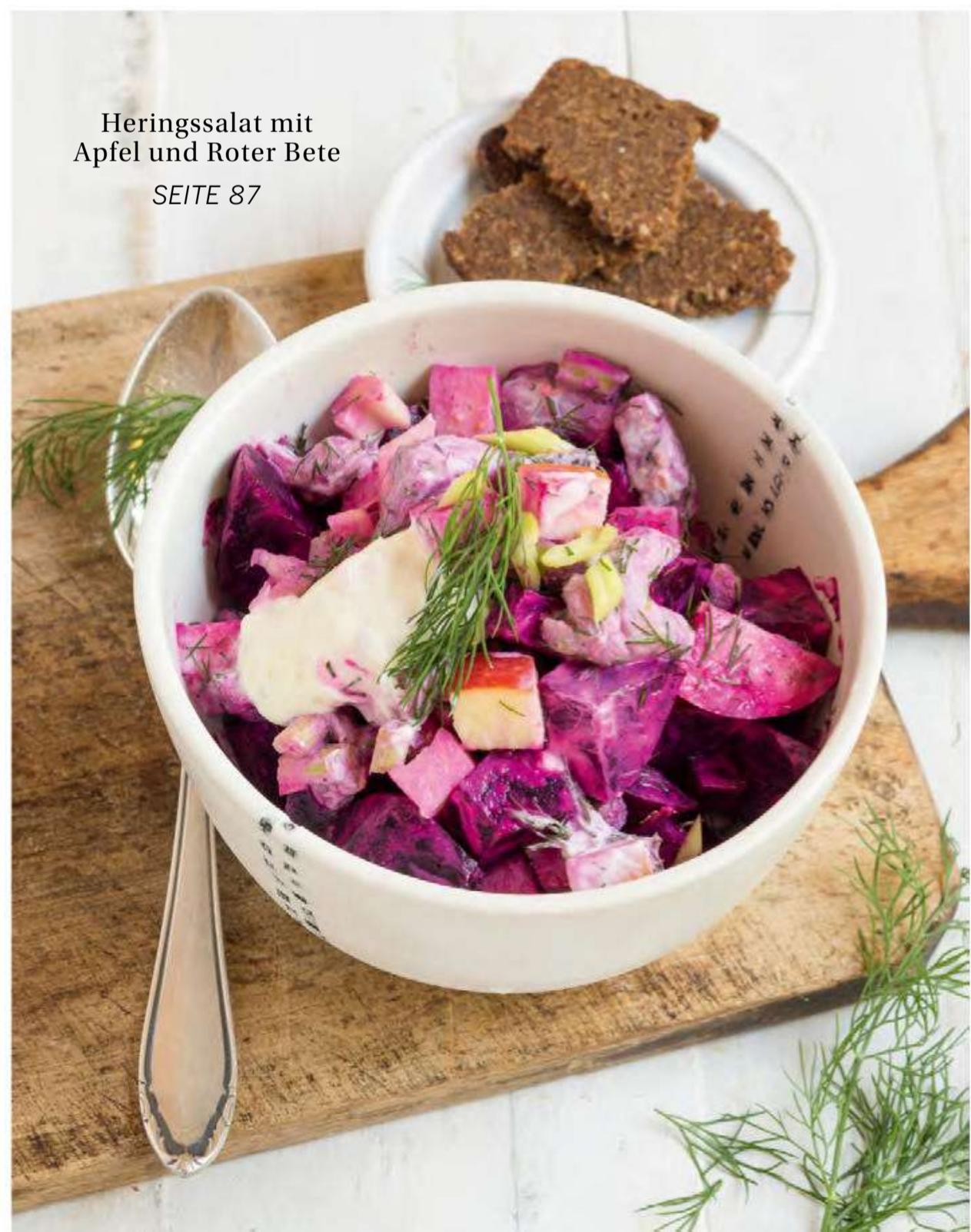


Fotos: © StockFood/Proimedia (1); © StockFood/Castilho, Rua (1); © StockFood/für ZS Verlag/Timmann, Claudia (1)



Matjessalat mit
Apfel und Lauch

SEITE 87



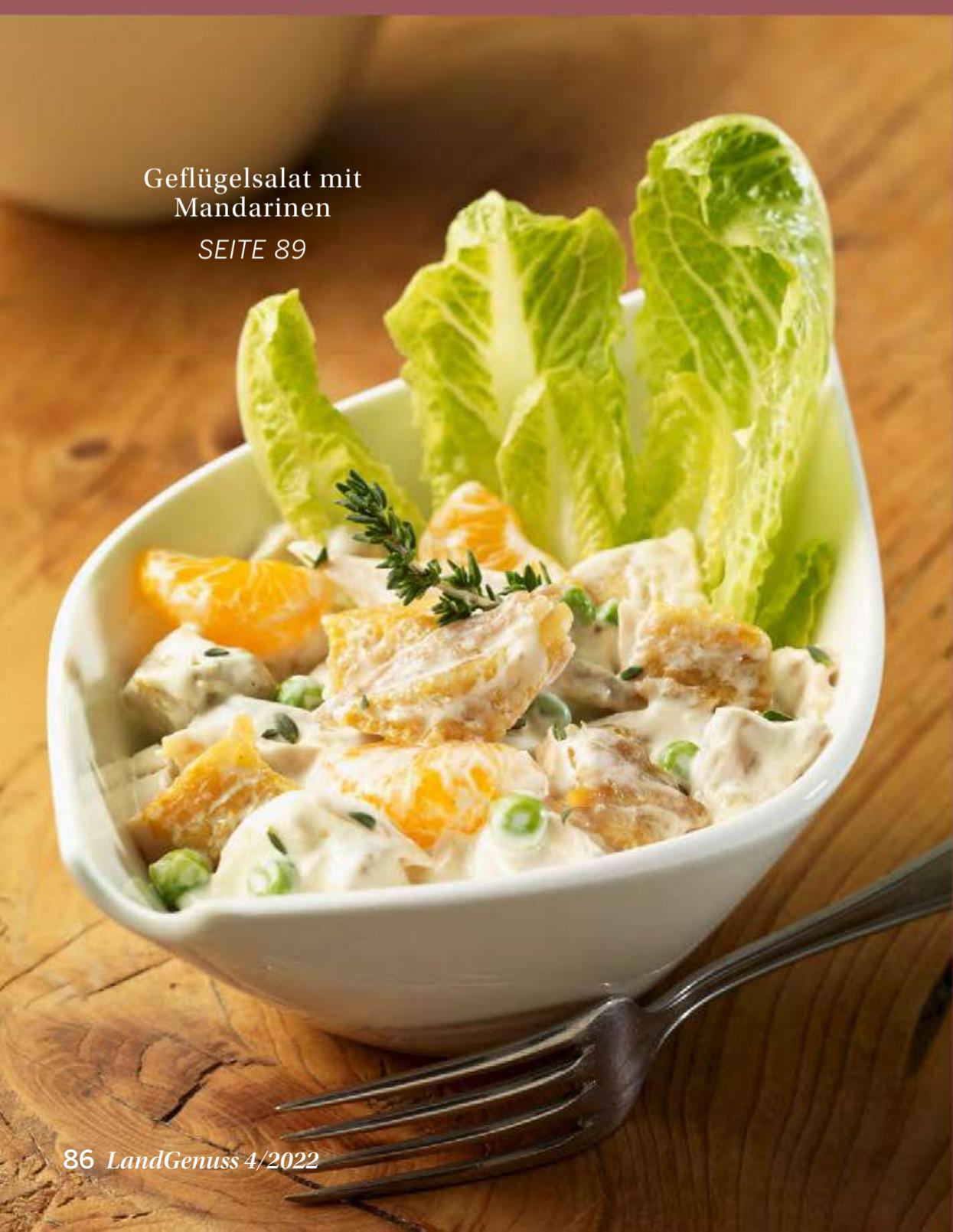
Heringssalat mit
Apfel und Roter Bete

SEITE 87



Heringssalat mit Ei und Kidneybohnen

SEITE 89



Geflügelsalat mit Mandarinen

SEITE 89



Aufstrich mit geräucherter Forelle

ZUTATEN für 4 Personen

- › 150 g Quark
- › 100 g Schmand
- › 2 EL Sahnemeerrettich
- › 1 EL Biozitronensaft
- › 1 Prise Zucker
- › 1/2 rote Zwiebel
- › 200 g Räucherforellenfilet (ohne Haut und Gräten)
- › 1 Beet Kresse
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Quark, Schmand und Sahnemeerrettich in einer Schüssel verrühren. Die Creme mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

2 Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die geräucherte Forelle in Stücke zupfen und mit den Zwiebelwürfeln zur Creme geben. Die Kresse vom Beet schneiden und ebenfalls dazugeben. Alles vorsichtig vermengen und den Aufstrich servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 10 Minuten



Schinkenaufstrich

ZUTATEN für 4 Personen

- › 150 g Kochschinken
- › 1/2 Bund Schnittlauch zzgl. einige Schnittlauchblüten, nach Belieben
- › 250 g Hüttenkäse
- › 1 TL frisch geriebener Meerrettich
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Den Schinken in Würfel schneiden.
Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden.

2 Hüttenkäse, Meerrettich und die Hälfte des Kochschinkens in einer Schüssel verrühren. Aufstrich mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Schnittlauch und restlichem Kochschinken bestreuen, nach Belieben mit Schnittlauchblüten garnieren und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 10 Minuten



Weichkäseaufstrich und Käsesalat auf Baguette

ZUTATEN für 4 Personen

- › 200 g Harzer Käse
- › 1/2 rote Zwiebel
- › 1/2 rote Spitzpaprikaschote
- › 1/4 Bund Schnittlauch
- › 1 EL saure Sahne
- › 2 EL Apfelessig
- › 1 EL Rapsöl
- › 1/4 TL Kümmelpulver
- › 100 g gut gereifter Camembert
- › 2 EL Sahne
- › 3 Stiele Petersilie
- › 1 Baguette
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Für den Salat den Harzer Käse klein schneiden. Zwiebel schälen, Paprika waschen und putzen. Beides sehr fein würfeln. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Alles mit saurer Sahne, Essig, Öl, Salz, Pfeffer und Kümmelpulver vermischen und etwa 60 Minuten kalt stellen.

2 Für den Aufstrich den Camembert nach Belieben entrinden, mit etwas Pfeffer und der Sahne in einer Schüssel mit einer Gabel fein cremig zerdrücken. Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen, hacken, unter die Käsecreme rühren und diese in ein Schälchen füllen.

3 Das Baguette schräg in Scheiben schneiden und mit der Käsecreme bestreichen. Zum Servieren den Käsesalat auf der Creme verteilen.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten
zzgl. 60 Minuten Kühlzeit



Matjessalat mit Apfel und Lauch

ZUTATEN für 4 Personen

- › 4 Matjes-Doppelfilets
- › 1 kleine Zwiebel
- › 1 Stange Lauch
- › 2 kleine rotschalige Äpfel
- › 100 g saure Sahne
- › 100 g Joghurt
- › 50 g Mayonnaise
- › 1-2 EL Apfelessig
- › 1 EL Biozitronensaft
- › 1 Prise Zucker
- › 3 Stiele Dill
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Matjesfilets trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den Lauch putzen, gut waschen und in Ringe schneiden. Die Äpfel waschen, nach Belieben schälen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in kleine Würfel schneiden.

2 Saure Sahne, Joghurt, Mayonnaise, Essig sowie Zitronensaft in einer Schüssel glatt rühren. Die Creme mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Alle vorbereiteten Salatzutaten vermischen und den Salat abschmecken. Den Dill waschen und trocken schütteln. Die Spitzen abzupfen und hacken. Matjes-salat damit bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten



Heringssalat mit Apfel und Roter Bete

ZUTATEN für 4 Personen

- › 8 Matjesfilets
- › 2 Rote-Bete-Knollen, gegart, vakuumiert
- › 1 großer roter Apfel
- › 1 Stange junger Staudensellerie
- › 1 Zwiebel
- › 1 Bund Dill
- › 200 g Joghurt
- › 100 g Crème fraîche
- › 50 g Mayonnaise
- › 1 EL Weißweinessig
- › 1 EL Biozitronensaft
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Die Matjesfilets in mundgerechte Stücke schneiden. Rote Bete grob würfeln. Apfel waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien, ebenfalls in Würfel schneiden. Sellerie waschen, putzen und fein würfeln. Zwiebel schälen und ebenfalls fein würfeln. Den Dill waschen und trocken schütteln. Einige Spitzen beiseitelegen, den Rest hacken.

2 Joghurt mit Crème fraîche, Mayonnaise und gehacktem Dill verrühren und mit Salz, Pfeffer, Essig sowie etwas Zitronensaft würzen. Die vorbereiteten Salatzutaten mit dem Dressing vermischen, den Salat kurz durchziehen lassen. Den Heringssalat abschmecken und mit übrigem Dill garniert servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten
zzgl. 10 Minuten Ruhezeit

Fleischsalat mit Joghurtsauce auf Vollkornbrot



Nordseekrabbensalat mit Apfel und Kresse



Leckere Brotzeit



Liptaueraufstrich

ZUTATEN für 4 Personen

- › 1 Zwiebel
- › 200 g Quark
- › 100 g Schmand
- › 50 g weiche Butter
- › 1/2 TL mittelscharfer Senf
- › 1 Prise edelsüßes Paprikapulver zzgl. etwas mehr zum Bestäuben
- › 1/2 rote Chilischote in Ringen
- › 1 Peperoni in Lake (Glas)
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Zwiebel schälen, sehr fein würfeln und mit Quark, Schmand, Butter, Senf, Salz, Pfeffer und Paprikapulver in einer Schüssel verrühren. Die Creme ca. 30 Minuten kalt stellen.

2 Die Creme kurz durchrühren und mit etwas Paprikapulver bestäuben. Die Chiliringe darauf verteilen. Den Aufstrich mit der eingelegten Peperoni garnieren und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 10 Minuten zzgl. 30 Minuten Kühlzeit



Heringssalat mit Ei und Kidneybohnen

ZUTATEN für 4 Personen

- › 3 Eier, hart gekocht
- › 250 g Matjesfilets
- › 400 g Kidneybohnen (Dose)
- › 1/2 Stange Lauch
- › 1-2 EL Apfelessig
- › 1 EL scharfer Senf
- › 1 TL Sonnenblumenöl
- › 2 EL Mayonnaise
- › 1/4 Bund Petersilie, gehackt
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Eier pellen und hacken. Matjesfilets in kleine Stücke schneiden. Kidneybohnen abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Lauch putzen, gut waschen und in dünne Ringe schneiden.

2 Essig, Senf, Öl und etwas Pfeffer in einer Schüssel verquirlen. Mayonnaise und 3/4 der Petersilie unterrühren. Eier, Matjes, Bohnen und Lauch dazugeben, alles gut vermengen, leicht salzen und den Salat 10 Minuten durchziehen lassen. Den Heringssalat anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann mit der restlichen gehackten Petersilie bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten
zzgl. 10 Minuten Ruhezeit



Geflügelsalat mit Mandarinen

ZUTATEN für 4 Personen

- › 350 g gegartes Hähnchenfleisch (ohne Haut und Knochen)
- › 200 g Mandarinen (Dose)
- › 150 g Joghurt

- › 4 EL Mayonnaise
- › 100 g TK-Erbsen, aufgetaut
- › 1 EL Biozitronensaft
- › 1 Stiel Thymian
- › 1 Römersalat
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Das Hähnchenfleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Die Mandarinen abgießen und abtropfen lassen. Joghurt und Mayonnaise in einer Schüssel verrühren. Hähnchen, Mandarinen, Erbsen und Zitronensaft dazugeben und alles gut vermischen. Den Salat mit Salz und Pfeffer würzen. Thymian waschen und trocken schütteln. Einige Blättchen abzupfen und untermengen, den Rest zum Garnieren beiseitestellen. Den Geflügelsalat ca. 30 Minuten kalt stellen.

2 Den Römersalat in Blätter teilen, waschen und trocken schleudern. Geflügelsalat mit Römersalat und übrigem Thymian anrichten und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten
zzgl. 30 Minuten Kühlzeit

gut vermengen und den Fleischsalat ca. 10 Minuten kalt stellen.

3 Die Brotscheiben halbieren und auf Teller legen. Den Fleischsalat ggf. erneut abschmecken, auf dem Brot verteilen. Die Brote mit dem übrigen Schnittlauch bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten
zzgl. 10 Minuten Kühlzeit

Nordseekrabbensalat mit Apfel und Kresse

ZUTATEN für 4 Personen

- › 1 grüner Apfel
- › 1 rote Zwiebel
- › 5 Stiele gemischte Kräuter (z. B. Dill, Schnittlauch, Petersilie)
- › 2 EL Quark
- › 3 EL saure Sahne
- › 1/2 EL Biozitronensaft
- › 250 g gepulzte Nordseekräbchen
- › 1 Prise Zucker
- › 1/2 Beet Kresse
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Den Apfel waschen, nach Belieben schälen, dann vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel schälen und ebenso fein würfeln. Die Kräuter waschen und trocken schütteln, ggf. Blättchen abzupfen und alles fein hacken.

2 Quark, saure Sahne, Zitronensaft und Kräuter in einer Schüssel verrühren. Apfel, Zwiebel sowie Kräbchen untermengen, dann ca. 10 Minuten kalt stellen. Alles mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Die Kresse vom Beet schneiden, den Krabbensalat damit bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten
zzgl. 10 Minuten Kühlzeit



GENUSSTIPP

Bei unserer Auswahl an Feinkostsalaten vermissen Sie Eiersalat? Keine Sorge, auch hierfür halten wir ein Rezept für Sie bereit, und zwar auf Seite 83.

FEINKOSTSALATE SELBER MACHEN

Gut zu wissen!

Wir verraten, was Sie für die Zubereitung wissen sollten, damit Sie genussvoll ins Fleischsalatbrötchen beißen können

Warum selber machen?

Wer Feinkostsalate selbst zubereitet, weiß genau, was drinsteckt und kann auf diese Weise die Qualität aller verwendeten Zutaten sowie das Verhältnis von Fleisch/Wurst/Fisch/Gemüse zu Soße selbst bestimmen. Fertigprodukte hingegen haben häufig einen sehr hohen Soßenanteil, denn alles, was mit dieser Basis vermischt wird, ist teuer. Beim Einkauf fertiger Produkte sollten Sie daher genau auf die Inhaltsstoffe schauen. Achten Sie bei Fleischsalat zum Beispiel darauf, dass keine sogenannte Fleischsalatgrundlage darin enthalten ist, sondern echte Fleischwurst. Zudem gilt: Je kürzer die Zutatenliste und je weniger Konservierungsstoffe, desto besser.

Mayonnaisekunde

- **Delikatessmayonnaise:** Emulgierte Würzsoße mit Eigelb auf Basis von pflanzlichem Speiseöl. Der Fettgehalt sollte mindestens 70, der Eigelbgehalt mindestens 5 Prozent betragen.
- **Salatmayonnaise:** Enthält ca. 30 Prozent Fett und Wasser, das durch Verdickungsmittel und Emulgatoren gebunden wird. Muss kein Eigelb enthalten.
- **Fettärmere Alternativen:** Enthalten zwischen 5 und 20 Prozent Fett, haben meist den Zusatz „leicht“ oder „light“. Alternativ normale Mayonnaise im Verhältnis 1:1 mit Schmand, Joghurt oder saurer Sahne mischen.



Gute Produkte aus dem Kühlregal

Die Merl Feinkost Manufaktur legt sehr großen Wert auf die Zutaten, die sie für ihre Feinkostsalate, z.B. den „Fleischsalat mit feiner Fleischwurst & Gurken“, verwendet. Konservierungsstoffe hingegen landen nicht im Becher. Erhältlich im Supermarkt. Mehr unter www.merl.de

Und was gibt's dazu?

Alle auf den vorigen Seiten vorgestellten Feinkostsalate sind gute Brotaufstriche. Welche Brotsorte Sie wozu kombinieren, hängt von den im Salat verwendeten Aromen ab: Feine Fischsalate z.B. sind lecker mit Schwarzbrot oder Pumpernickel. Auch Vollkornbrot ist ein idealer Gegenspieler zu salzigem Matjes, zu Hering, Räucherfisch oder Krabben. Geflügel- oder Käsesalate bzw. -aufstriche passen toll zu geröstetem Ciabatta oder Zwiebelbaguette. Kräftiges Land- oder Roggenmischbrot harmonieren besonders gut mit Kochschinken und Fleischwurst aus den Fleischsalaten.

Vegetarischer Fleischsalat

Für 4 Personen: 400 g vegetarische Fleischwurst, 150 g Gewürzgurken (2–3 EL Gurkenflüssigkeit), 4 Stiele Petersilie, 1/2 Bund Schnittlauch, 100 g Mayonnaise, 50 g Joghurt, 1 EL Senf, Salz und Pfeffer

1. Die gepellte Fleischwurst in feine Streifen schneiden. Abgetropfte Gurken in ebensolche Streifen schneiden. Kräuter waschen und trocken schütteln. Petersilienblättchen hacken, Schnittlauch in Röllchen schneiden.



Schneidehilfe

Um Zwiebeln, Gewürzgurken & Co. ganz fix zu zerkleinern, empfiehlt sich die Verwendung eines Gemüseschneiders, wie dem Multizerkleinerer „SPEEDWING®“ von Gefu. Dank manuellem Zugmechanismus und Schneideinsatz mit zwei geschwungenen Klingen aus japanischem Klingenstahl wird kaum Kraftaufwand benötigt. Ca. 45 Euro, www.gefu.com



2. Mayonnaise, Joghurt, Senf und Gurkenflüssigkeit verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alle Zutaten gut vermengen, den vegetarischen Fleischsalat kurz ziehen lassen und servieren.

Tipp: Statt vegetarischer Fleischwurst können Sie auch Räuchertofu verwenden. Wenn Sie eifreie Mayonnaise verwenden, ist diese Fleischsalatvariante sogar vegan.

Zubereitungszeit: 20 Minuten



100% BIO.

Ohne Wenn, ohne Aber,
ohne Künstlich.

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

BIO-
GEWÜRZ



Entdecken Sie auch unser
Taco- und Burritogewürz.



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

BIO SEIT 1979





Starke Leber

Eine falsche Ernährungsweise kann unbemerkt zu einer Fettleber führen und fatale Folgen für unsere Gesundheit haben. Mit einer ausgewogenen Ernährung kann die Leber jedoch wieder geheilt werden und gesund bleiben.





GESUNDER GENUSS

Was tun bei einer Fettleber?

Eine kranke Leber bleibt oft lange unentdeckt. Wie unser wichtigstes Stoffwechselorgan allerdings durch die richtige Ernährung gerettet werden und wieder gesunden kann, erklärt Dr. med. Jörn Klasen in seinem Buch „Tschüss Fettleber“

PFLANZLICH UND BUNT sollte die Nahrung für eine gesunde Leber sein



Die Leber ist das Zentralorgan unseres Stoffwechsels. Sie reguliert diesen nicht nur, sie wandelt Nährstoffe um und dient außerdem als Speicher für Fette, Glukose, Vitamine und Spurenelemente und ist für die Entgiftung des Körpers verantwortlich. Was wir essen, gelangt in die Leber, wo es wahrgenommen und wo geprüft wird, was als Baustein für unseren Körper nützlich ist. Findet sie etwas Schädliches, sorgt die Leber dafür, dass es entgiftet und ausgeschieden wird. Zudem ist die Leber die größte Drüse unseres Körpers und produziert Gallenflüssigkeit, die bei der Fettverdauung eine entscheidende Rolle spielt. Die Leber besitzt keine Schmerzrezeptoren und tut deshalb nicht weh, wenn sie in Mitleidenschaft gezogen wird. Daher bemerken wir oft nicht, wenn wir unserer Leber durch eine ungesunde Ernährung zu viel zumuten und sie unbedacht verfetten lassen.

Achtsamkeit für unser Superorgan

Eine nicht alkoholische Fettleber gehört weltweit zu den häufigsten chronischen Lebererkrankungen. Sind die Fett speicher im Körper voll, kommt es zu Fettablagerungen in den Leberzellen, die eine Fettleber zur Folge haben. Die Leber entzündet sich schmerzlos und eine Einschränkung ihrer vielfältigen Funktionen ist vorprogrammiert. Die gute Nachricht: Durch eine Ernährungsumstellung lässt sich die Fettleber wieder komplett heilen. Geschieht das je-

doch nicht, kann es nicht nur zu einem chronischen Leberversagen kommen, sondern auch das Risiko, an Diabetes mellitus zu erkranken, einen Schlaganfall oder Herzinfarkt zu bekommen, erhöht sich. Zwar sind meist übergewichtige Erwachsene mit einem hohen Bauchfettanteil von einer Fettleber betroffen, aber auch immer mehr schlanke Menschen und Kinder erkranken

daran unbemerkt. Daher ist eine gesunde Ernährung für unsere Leber und Gesundheit so wichtig.

Gesunde Ernährung bewirkt Wunder

Kaum eine Krankheit lässt sich so gut mit einer gesunden Ernährungsweise heilen wie die Fettleber. Wichtig ist eine ausgewogene und überwiegend pflanzliche Ernährung mit reichlich Ballaststoffen, hochwertigen Fetten, Eiweiß sowie wenig Zucker und Kohlenhydraten. Bauen Sie viel buntes Gemüse in Ihre Mahlzeiten ein, bevorzugen Sie Vollkornprodukte, die lange satt halten und viele Nährstoffe liefern, und trinken Sie viel Wasser. Vorsicht bei zu viel Obst: Da der Fruchtzucker darin zum Großteil in der Leber verstoffwechselt wird, wandelt das Organ einen Überschuss des Zuckers in Fett um und lagert es in den Leberfettzellen ein. Zudem hemmt Fruchtzucker das Sättigungsgefühl. Wenn Sie Obst essen möchten, greifen Sie zu säuerlichen Äpfeln, Aprikosen oder Beeren. Auf den folgenden Seiten finden Sie Rezepte für eine gesunde Leber. ●



Vollkorn bevorzugen

Komplexe Kohlenhydrate aus Vollkornprodukten halten Sie einfach länger satt.

505 kcal | 22 g E
26 g F | 45 g KH

Rezepte für eine gesunde Leber



Dinkelpfannkuchen mit Lauch-Pilz-Füllung

ZUTATEN für 4 Personen

- › **100 g Dinkelvollkornmehl**
- › **100 g Dinkelmehl (Type 1050)**
- › **4 Eier**
- › **250 ml Milch (1,5 % Fett)**
- › **250 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser**
- › **1/2 Bund Petersilie**
- › **400 g Champignons**
- › **800 g Lauch**
- › **ca. 6 EL Rapsöl**
- › **300 ml Gemüsebrühe**
- › **100 g Crème légère**
- › **etwas Salz und Pfeffer**

1 Beide Mehlsorten in einer Schüssel vermischen, die Eier und 1 TL Salz dazugeben und alles mit dem Schneebesen gründlich vermengen. Nach und nach Milch und Mineralwasser dazugießen und alles zu einem glatten Teig verrühren. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen, hacken und unter den Teig heben. Den Teig abgedeckt ruhen lassen.

2 Inzwischen die Pilze putzen, ggf. trocken abreiben und in Scheiben schneiden. Lauch putzen, gründlich waschen und in Ringe schneiden. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen und die Pilze darin bei mittlerer Hitze so lange braten, bis keine Flüssigkeit mehr austritt. Den Lauch dazugeben und ca. 2 Minuten mitdünsten. Die Brühe dazugießen, alles zum Kochen bringen und abgedeckt bei kleiner bis mittlerer Hitze ca. 8 Minuten garen.

3 In einer weiteren Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Darin portionsweise insgesamt 8 Pfannkuchen backen, zwischendurch ggf. weiteres Öl in die Pfanne geben. Fertige Pfannkuchen im Backofen bei 80 °C Ober-/Unterhitze warm halten. Die Crème légère unter das Lauch-Pilz-Gemüse rühren, das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen. Je 1/8 des Gemüses auf eine Pfannkuchenhälfte geben und die andere Pfannkuchenhälfte darüberklappen. Jeweils 2 gefüllte Pfannkuchen auf 4 Teller geben und das Gericht servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten



Harzer Biergartenkäse

ZUTATEN für 4 Personen

- › **2 Bund Radieschen**
- › **4 Frühlingszwiebeln**
- › **400 g Harzer Käse (Harzer Roller)**
- › **2 EL Weißweinessig**
- › **2 TL süßer Senf**
- › **4 EL Rapsöl**
- › **1 TL Kümmelsaat**
- › **4 Scheiben Vollkornbrot (à ca. 40 g)**
- › **etwas Salz und Pfeffer**

1 Die Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in sehr dünne Ringe schneiden. Beides in eine Auflaufform geben und die Käsestücke daraufsetzen.

2 Essig, Senf, Öl, Kümmel sowie etwas Salz und Pfeffer in einer Tasse verquirlen. Die Vinaigrette auf Käse, Radieschen und Frühlingszwiebeln geben und alles gut vermengen. Käse und Gemüse mindestens 30 Minuten abgedeckt marinieren lassen, dann alles auf Teller verteilen und mit dem Vollkornbrot servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten zzgl. mindestens 30 Minuten Ruhezeit



Selbst gemacht

In dieser Kruste gibt es keine versteckten Zutaten wie z. B. bei bereits paniertem Fisch.

645 kcal | 40 g E |
33 g F | 40 g KH

Ofenlachs mit Senfkruste und Apfelkraut

ZUTATEN für 4 Personen

- › 2 Äpfel
- › 800 g frisches Sauerkraut (Kühlregal)
- › 200 g Frischkäse
- › 300 ml Apfelsaft
- › 200 ml Gemüsebrühe
- › 8 EL Vollkornsemmelbrösel
- › 2 EL süßer Senf
- › 4 Stücke Wildlachsfilet (à ca. 150 g)
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Äpfel waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in kleine Würfel schneiden. Sauerkraut, Äpfel, 100 g Frischkäse, Apfelsaft, Brühe sowie etwas Salz und Pfeffer in einer Auflaufform vermischen und alles im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten vorgaren.

2 Inzwischen den übrigen Frischkäse, 4 EL Semmelbrösel, Senf sowie etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Lachs waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und die Senfmischung darauf verteilen – sie ist recht fest, am besten leicht andrücken.

3 Die Lachsstücke auf das vorgegarte Apfelkraut setzen und alles im Ofen in 15–20 Minuten zu Ende garen, dabei nach ca. 10 Minuten die übrigen Semmelbrösel auf die Senfkruste streuen. Ofenlachs und Apfelkraut auf Teller verteilen und das Gericht sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten

Rühreibrote mit Krabben & Gurken

ZUTATEN für 4 Personen

- › 2 Mini-Salatgurken
- › 1/2 Bund Dill
- › 300 g Nordseekrabben (vorgegart, geschält)
- › 6 EL Rapsöl
- › 2 EL Weißweinessig
- › 8 Eier
- › 100 ml Milch (1,5 % Fett)
- › 4 Scheiben Vollkornbrot (à ca. 50 g)
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Die Gurken waschen, schälen, der Länge nach halbieren und die Kerne herauslösen. Die Gurkenhälften nochmals längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Den Dill waschen und trocken schütteln. Die Spitzen abzupfen und hacken. Die Krabben in ein Sieb geben und abtropfen lassen, dann mit Gurken, Dill, 4 EL Öl und Essig in einer Schüssel vermengen. Die Mischung mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Die Eier in eine Schüssel aufschlagen. Milch sowie etwas Salz und Pfeffer dazugeben und alles mit einer Gabel kurz verquirlen. Das restliche Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Brotscheiben darin auf jeder Seite knusprig braten, dann aus der Pfanne nehmen und nach Belieben warm halten. Dann die Eimischung in die Pfanne geben und braten, bis sie gestockt ist. Dabei die Eimischung mit einem Pfannenwender immer wieder vom Pfannenrand zur Mitte schieben, bis die gewünschte Konsistenz des Rühreis erreicht ist.

3 Die gebratenen Brotscheiben auf Teller oder Holzbretter setzen und jeweils 1/4 des Rühreis daraufgeben. Dann den Krabben-Gurken-Mix auf und neben den Brotteilen verteilen und das Gericht servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten



REDAKTIONSTIPP

Dr. med. Jörn Klasen erklärt in seinem Buch „Tschüss Fettleber. Besser essen – gesünder leben“, wie wichtig eine gesunde Leber für unseren Körper ist, und gibt hilfreiche Tipps, wie Sie eine Fettleber durch eine Ernährungsumstellung wieder heilen können.

ZS Verlag, 22,99 Euro



Proteinpower

Gesunde Erwachsene sollten 1–1,2 g Eiweiß pro kg Körpergewicht am Tag essen.

460 kcal | 32 g E |
25 g F | 24 g KH

Gesundheitswissen

Raus aus der Stressfalle

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

Arten von Stress

Gesundheit fängt im Kopf an. Dieser reagiert sensibel auf die Art und Weise, wie wir unser Leben führen, und den daraus resultierenden Stress. Stress als solcher muss nicht per se schlecht für unseren Körper sein. Durch die freigesetzten Hormone und den schnelleren Puls ist der Körper bei Stress zu Hochleistungen bereit. Ob er jedoch positiv (Eustress) oder negativ (Distress) wirkt,

hängt davon ab, wie wir eine Situation einschätzen. Diese Bewertung ist individuell unterschiedlich. Während die Fahrt mit der Achterbahn bei manch einem kalten Angstschnaib ausbrechen lässt, bringt sie für andere Nervenkitzel und große Freude. Kommen wir bei der Situationsbewertung zu dem Schluss, dass uns die Ressourcen zur Bewältigung fehlen, entsteht Distress.

Burn-out-Prävention

Insbesondere der Distress kann körperliche Folgen haben. Problematisch wird es insbesondere dann, wenn es nicht gelingt, aus dem Stress wieder auszubrechen. Dauerhafter Stress kann krank machen. Stress kann psychische und organische Folgen haben. Burn-out und Depressionen sind bekannte Folgen von Stress. Um diese zu vermeiden, ist es wichtig, Stressprävention in den Alltag zu integrieren.

Prioritäten setzen

Es muss nicht alles immer jetzt gleich erledigt werden. Die Aufgaben zu priorisieren und nur die nächsten im Blick zu haben, schafft Ruhe und entstresst.

Keine Unterforderung

Sorgen Sie für einen interessanten und abwechslungsreichen Arbeitstag. Denn Unter- kann genauso krank machen wie Überforderung.

Jeder ist ersetzbar

Dass wir nicht ersetzbar wären, ist eine Illusion. Im Alltag oft nicht vorstellbar, hassen wir uns mehr und mehr Aufgaben auf, im Glauben, niemand sonst könne diese übernehmen. Doch wenn wir dann gesundheitlich ausfallen, stellen wir fest: Jeder ist ersetzbar. Darum die Zeichen lieber früh erkennen!

Gesunder Lebensstil

Gut gegen Stress sind gesundes, frisch zubereitetes Essen sowie Wasser und Tee statt Alkohol, guter Schlaf und Freundschaftspflege.

Bewegung an der Luft

Ausdauer- und Entspannungssportarten (idealerweise an der frischen Luft) senken die Stresshormone und sorgen für einen freien Kopf.

Nein sagen

Wir müssen nicht immer und zu allem Ja sagen. Insbesondere im Beruf tun wir uns schwer, Aufträge abzulehnen. Aber Nein sagen ist auch beim Chef erlaubt, denn das Helfersyndrom macht krank.

Ich-Inseln schaffen

Berufliche und private Verpflichtungen ade. Handy und Laptop gehören auch mal ausgeschaltet. Es tut so gut.



DR. HEINZ-WILHELM ESSER

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

REDAKTIONSTIPP

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



Digital lesen UND SPAREN!

Lesen Sie unser Magazin als E-Paper - wann und wo Sie wollen - und sichern Sie sich viele Vorteile

JETZT FÜR
NUR 1 EURO
TESTEN*



Gut für die Umwelt:

Sie reduzieren den Papierverbrauch erheblich

Gut fürs Konto:

Sie sparen 85 Prozent im Vergleich zum gedruckten Magazin**

Gratis-Extra:

Als E-Paper-Nutzer:in erhalten Sie mit jeder Ausgabe exklusiv weitere italienische Rezepte

Fotos: AdobeStock/
Yaruniv-Studio (1) · Archiv (1)

www.soisstitalien.de/E-Paper-Probeabo

* Nach 1 Ausgabe direkt ins Jahresabo (35,90 Euro für 8 Ausgaben) wechseln.
** Bezogen auf die einmalige Testausgabe für 1 Euro. Im E-Paper-Abo sparen Sie mit jeder Ausgabe 20 Prozent im Vergleich zum gedruckten Magazin.

Kaffeeklatsch

Empfehlungen aus der Redaktion

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

Reisetipp



Entspannung pur im „Köllner's Landhaus“

Am Rande der Residenzstadt Celle inmitten einer imposanten Parklandschaft liegt das gemütliche Hotel „Köllner's Landhaus“. Familie Köllner hat das historische Fachwerkhaus von 1589 zu einem verwunschenen Hideaway für genussvolle Alltagsfluchten herausgeputzt. Das charmante Landhotel reiht sich in die Riege der „Romantik Hotels“ (www.romantikhoteles.com) ein und bietet neben familiärem Charme insbesondere Genussmenschen, was ihr Herz begehrte. Dafür sorgt Hotelinhaber Andreas Köllner persönlich, wenn er am Abend seine Kochjacke zuknöpft und mit regionalen Köstlichkeiten, begleitet von edlen Tropfen aus der hoteleigenen Vinothek, die Gaumen der Gäste verwöhnt. Wer gern in der Natur unterwegs ist, findet hier den richtigen Ausgangspunkt für Ausflüge in die Heide. Mehr Infos unter www.koellners-landhaus.de



Einkaufstipps

Blütengewand für die Sommertafel

Die Sonne strahlt, Vögel zwitschern, bunte Wiesenblumen duften betörend. Es ist nicht weiter verwunderlich, wenn demnächst muntere Schmetterlinge um die fein gedeckte Tafel flattern: Die fühlen sich inmitten all der zart aquarellierten Tassen, Teller und Schüsseln aus dem Hause Maxwell & Williams nämlich herrlich wohl! Servieren können Sie auf der mit entzückenden Streublumen übersäten Kollektion „Wildwood“ alles, was schmeckt. Hauptsache, es ist mit viel Liebe gemacht und mit einer ordentlichen Prise Lebensfreude gewürzt. Erhältlich online unter shop.maxwellandwilliams.de



Sonnengelber Genuss

Für uns darf ein guter Eierlikör in der Küche nicht fehlen. Der von LAUX kommt in drei Geschmacksnoten daher: „Pur“ (mit leichter Vanillenote), „Orange“ und „Schokotrüffel“. Er hat einen Alkoholgehalt von 20 Vol.-%. In Handarbeit hergestellt, ist er besonders cremig und im Sommer das passende Topping für Eis, Desserts und Torten. Er macht außerdem auf der Kaffeetafel eine gute Figur, kommt in cremigen Cocktails ins Glas, wärmt an kalten Tagen als Eggnogg oder schenkt Kaffee und Kakao eine raffinierte Note. Erhältlich im Feinkosthandel (ca. 20 Euro je 500-ml-Glasflasche) oder online unter www.laux-deli.de

Neues für die frische Küche



Grüne Energiebombe

Der Grüntee von BitterLiebe besteht aus Bio-Sencha und besticht durch seine feinherbe Note. Das Kräuterelixier wird ganz besonders für seine belebende Wirkung geschätzt. Mit Zitrone, frischer Minze und ein wenig braunem Zucker lässt er sich zu einem erfrischenden Eistee zubereiten, der sehr lecker schmeckt und munter macht. Durch die enthaltenen Bitterstoffe ist Grüntee besonders gesund. 150-g-Standbeutel für ca. 15 Euro, www.bitterliebe.com

Ist doch Wurscht?

Nein, „Nix Vurst“. In diesen Gläsern stecken 80 Jahre Erfahrung in vegetarischen Aufstrichen. Die neuen Sorten „Leberwurst“, „Teewurst“, „Sucuk“ und „Krakauer“ kommen in gewohnter Tartex-Bioqualität auf den Tisch. Ca. 3 Euro/135-g-Glas, www.tartex.de



Restlos gut

Wo „Bio“ draufsteht, sollte nicht nur bio drin, sondern auch bio drum herum sein. Darum wurde bei Bode Naturkost (www.bode.bio) jetzt eine innovative Folie entwickelt, die zu 100 Prozent plastikfrei und kompostierbar ist. Hergestellt wird sie überwiegend aus nachwachsenden Rohstoffen wie Cellulose aus Rest- und Abfallhölzern der FSC-zertifizierten Forstwirtschaft.



Ein tierischer Rebell

Thomas Erhard weiß: Fleisch darf und muss teuer sein. Der Fleischrebellen liefert mit seinem Onlineshop Qualitätsfleisch, bei dem Tierwohl und Regionalität im Fokus stehen und das frisch portioniert und schockgefrosten versendet wird. Weitere Infos finden Sie unter www.fleischrebellen.de





Flowerpower-Frauen

Was gibt es Schöneres, als durch den Garten zu streifen und Blumen für einen Strauß zu schneiden? Blumenzwiebeln und Saatgutmischungen in Profiqualität für zauberhafte Sträuße bieten die beiden Freundinnen Marlies Weijers und Linda van der Slot von der FAM Flower Farm aus Holland. Die bunten Sommerblüher sind eine Freude für Bienen, Schmetterlinge und Gärtner:innen. Ran an die Schere und Stiel für Stiel wunderschöne Blumenbüttels selbst kreieren. Freunde und Familie freuen sich über dieses ganz besondere Geschenk. Auf ihrem Blog geben die beiden Blumenköniginnen Tipps rund um eine üppige Blütenvielfalt. Mehr Infos und Bestellung unter www.famflowerfarm.de

Lesetipps



BAYERISCH

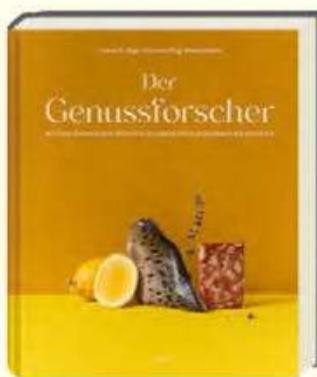
„Unter weiß-blauem Himmel“ bietet Klassiker und Neuinterpretationen für alle, die die unvergleichliche Biergartenleichtigkeit auch im Norden, Westen oder Osten genießen möchten. Von Steckerlfisch bis Obatzda.

GU Verlag, 25 Euro



FLEISCHLOS

Sie wissen, wie sie aus Obst und Gemüse aus eigenem Anbau köstliche Gerichte zubereiten. In „Vegetarisch mit den Landfrauen“ verraten die TV bekannten Damen über 50 ihrer liebsten Rezepte ganz ohne Fleisch. **ZS Verlag, 19,99 Euro**



UNGEWÖHNLICH

Physiker und Hobbykoch Thomas A. Vilgis ist „Der Genussforscher“. Er wagt in der Küche Experimente mit dem, was da ist, und schafft außergewöhnliche Geschmackskombinationen. Sein Buch umfasst 80 innovative Rezepte.

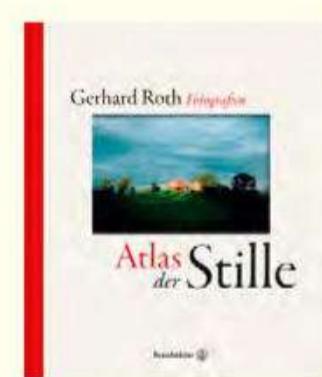
ars vivendi Verlag, 38 Euro



UNKOMPLIZIERT

Thomas Sampl und Madlen Zeller begeistern bei der „Visite“ im NDR das TV-Publikum. In ihrem Buch „Simpel mit Sampl“ verraten sie die besten Tipps und Rezepte, um mit gesunden einheimischen Zutaten einfach besser zu essen.

ZS Verlag, 22,99 Euro



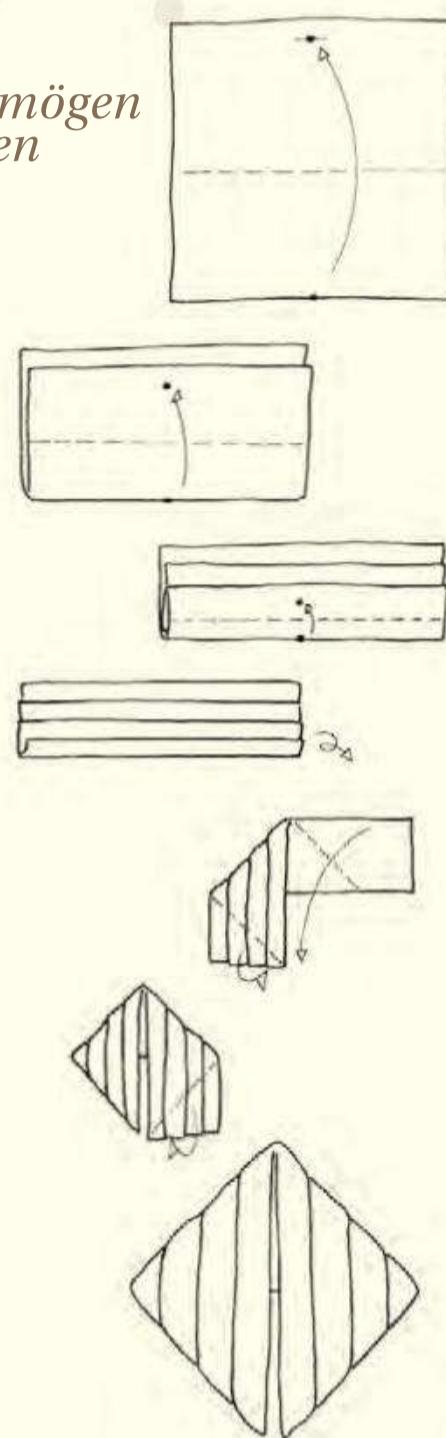
RUHEMOMENTE

Gerhard Roths „Atlas der Stille“ erscheint als limitierte Sonderausgabe. In seinen Bildern entlockt der österreichische Schriftsteller dem Alltäglichen einen einzigartigen Zauber und zeigt seine Heimat auf besondere Weise.

Brandstätter Verlag, 60 Euro

Basteltipp

Wir mögen Falten



REDAKTIONSTIPP

Das Buch „Ein Jahr voller Ideen“ führt Sie Monat für Monat mit kreativen Projekten durchs Jahr.

Ob Basteln, Gärtnern, Kochen oder schöne Aktivitäten: ein Buch für alle, die gern Neues ausprobieren. **Vivo Buch (Éditions Larousse), 14,99 Euro**

Fotos: PR (8); cat_arch_angell (1) | Idee: © Éditions Larousse (1) | Illustrationen: Emanuela Cino und Didier Boursin (1) | Getty Images/iStock/Getty Images Plus/Color_Brush (1)

BUNT EINGEDECKT

Gefärbte Servietten sind ein hübscher Blickfang auf dem Tisch



Gefärbte Servietten

MATERIAL für 4 Servietten

- › 4 Stoffservietten
- › 2 Pck. Textilfarbe nach Wahl (z. B. „Fuchsia“)

1 Die Servietten waschen und bügeln. Gummihandschuhe anziehen und alle nötigen Vorsichtsmaßnahmen treffen, damit nichts ungewollt verfärbt. Der Packungsanweisung folgen und die Farbe in einer großen Wanne in heißem Wasser auflösen. Das Färbebad muss hochkonzentriert sein, dafür ggf. die Menge an Textilfarbe verdoppeln.

2 Eine Serviette zur Hälfte 3 Minuten eintauchen und dabei straff halten. Dann die Serviette anheben, sodass nur die ersten Zentimeter im Färbebad liegen, diese 15 Minuten oder länger einweichen. Dafür einen Holzlöffel über die Wanne legen und die Serviette mit Wäscheklammern daran befestigen.

3 Den Vorgang mit übrigen Servietten wiederholen, das Färbebad immer wieder erwärmen. Die Servietten gut trocknen lassen. Für mehr Farbvielfalt unterschiedliche Farben verwenden.

Kirschen ***ROTES NASCH- VERGNÜGEN***

Verführerisch präsentieren sich die kleinen roten Früchtchen nicht nur am Baum, sondern auch eingebettet in fluffigen Muffins und Clafoutis, süßen Brownies oder als Zutat in erfrischenden Smoothies sowie leckerem Likör und Sirup



WEL
OVE



Kirsch-Clafoutis

ZUTATEN für 4 Personen

- › 75 g weiche Butter zzgl. etwas mehr zum Fetten
- › 350 g Kirschen
- › 3 Eier
- › 160 g Zucker
- › 200 g gemahlene Mandeln
- › etwas Puderzucker zum Bestäuben

1 Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und eine Tarteform (Ø 20 cm) mit etwas Butter einfetten. Die Kirschen waschen und abtropfen lassen, nach Belieben entstielen und entsteinen.

2 Die Eier trennen. Butter und 80 g Zucker schaumig aufschlagen, bis sich der Zucker gelöst hat. Nach und nach die Eigelbe dazugeben und mit den gemahlenen Mandeln unterrühren. Das Eiweiß mit restlichem Zucker steif schlagen und vorsichtig unter die Mandelmasse heben.

3 Den Teig in die vorbereitete Form geben und die Kirschen mit dem Stiel nach oben in der Mandelmasse verteilen. Den Clafoutis im vorgeheizten Ofen in 30–35 Minuten goldbraun backen, abgekühlt mit Puderzucker bestäubt servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 55 Minuten



Donauwellen-Brownies

ZUTATEN für 1 Kuchen (ca. 30 x 25 cm)

- › 200 g weiche Butter zzgl. etwas mehr zum Fetten
- › 200 g Kirschen
- › 200 g Zartbitterkuvertüre
- › 350 g Zucker
- › 3 Eier zzgl. 2 Eigelb
- › 100 g Mehl
- › 400 g Frischkäse
- › 1/2 TL Vanilleextrakt

1 Eine Backform (ca. 30 x 25 cm) mit etwas Butter fetten. Die Kirschen waschen, entstielen und entsteinen.

2 Die Kuvertüre hacken und in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen, dann kurz abkühlen lassen. Weiche Butter und 200 g Zucker in einer Schüssel schaumig schlagen. Nach und nach 2 Eier unterrühren, dann Mehl und

geschmolzene Kuvertüre dazugeben und alles gut verrühren. Den Backofen auf 170 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

3 Den Teig in der vorbereiteten Form verstreichen. Frischkäse, übrigen Zucker, 1 Ei, 2 Eigelb sowie Vanilleextrakt in einer Schüssel gut verrühren. Die Masse auf den dunklen Teig streichen. Kirschen darauf verteilen und leicht hineindrücken.

4 Den Kuchen im vorgeheizten Ofen ca. 35 Minuten backen. Ggf. mit Alufolie abdecken. Eine Stäbchenprobe machen. Den Kuchen aus dem Ofen nehmen, auskühlen lassen und in Brownies geschnitten servieren.

TIPP: Die Brownies über Nacht in den Kühlschrank stellen, denn schön kalt schmecken sie noch besser.

ZUBEREITUNGSZEIT 70 Minuten



Kirsch-Sahne-Likör

ZUTATEN für 2 Flaschen (à ca. 550 ml)

- › 500 ml Kirschsaft
- › 180 g Zucker
- › 1 EL Vanillezucker
- › 200 ml Wodka
- › 250 g Sahne

Den Kirschsaft mit Zucker und Vanillezucker in einen Topf geben und alles kurz erhitzen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Abkühlen lassen und Wodka sowie Sahne dazugeben. Likör mit dem Handrührgerät cremig mixen, in sterile Flaschen füllen und kühl lagern.

TIPP: Genießen Sie den fruchtigen Likör zum Beispiel mit einer Kugel Vanilleeis.

ZUBEREITUNGSZEIT 10 Minuten

Kirsch-Beeren-Smoothie

ZUTATEN für 4 Gläser (à 200 ml)

- › 300 g Kirschen
- › 200 g Beeren (z. B. Himbeeren, Brombeeren)
- › 1 EL getrocknete Aroniabeeren
- › 1 Vanilleschote (ausgelöstes Mark)
- › 2 EL Kakaonibs
- › etwas Topping (z. B. Fruchtpulver, Kokosraspel), nach Belieben

Die Kirschen waschen, entstielen und entsteinen. Beeren verlesen, ggf. waschen und trocken tupfen. Früchte mit 250 ml Wasser in einen Standmixer füllen, Aroniabeeren, Vanillemark und Kakaonibs dazugeben und alles fein pürieren. Smoothie auf die 4 Gläser verteilen und mit etwas Topping servieren.

TIPP: Variieren Sie das Rezept nach Belieben mit getrockneten Schwarzen Johannisbeeren statt Aroniabeeren oder mit Buttermilch statt Wasser. Noch gesünder und gehaltvoller wird der Smoothie mit einigen eingeweichten Leinsamen.

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten





Kirsch-Schokoladen-Muffins

ZUTATEN für 12 Stück

- › 180 g Kirschen zzgl. 12 Kirschen zum Garnieren
- › 120 g Zartbitterschokolade zzgl. etwas mehr zum Garnieren
- › 100 g Butter
- › 200 ml Milch
- › 1 Ei
- › 100 g Schmand
- › 100 g Zucker
- › 200 g Mehl
- › 1 EL Speisestärke
- › 2 TL Backpulver
- › 3 EL Kakaopulver
- › 1 Prise Salz
- › 120 g Sahne

1 Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und die 12 Mulden eines Muffinblechs mit Papierförmchen auslegen. Die Kirschen waschen, 180 g Kirschen entstielen, entsteinen und halbieren. Schokolade fein hacken, mit der Butter in eine Schüssel geben und beides über einem heißen Wasser-

bad unter Rühren langsam schmelzen lassen. Die Schüssel vom Wasserbad nehmen und die Mischung etwas abkühlen lassen. Zwischendurch rühren.

2 Milch, Ei, Schmand und Zucker zum leicht abgekühlten Schoko-Butter-Mix geben und unterrühren. In einer weiteren Schüssel Mehl, Speisestärke, Backpulver, Kakaopulver und Salz vermischen und den Schokoladenmix dazugeben.

3 Alles zu einem glatten Teig verrühren und die Kirschen unterheben. Den Teig in die Muffinförmchen geben und im vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten backen. Ggf. mit Alufolie abdecken. Die Muffins aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen, dann aus dem Muffinblech nehmen und auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.

4 Sahne steif schlagen und auf den ausgekühlten Kirsch-Schokoladen-Muffins verteilen, diese mit je 1 Kirsche und mit etwas gehackter Schokolade garnieren und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 80 Minuten

Vanille-Kirsch-Sirup

ZUTATEN für 4 Flaschen (à ca. 250 ml)

- › 1 kg Kirschen
- › 1 Vanilleschote
- › 500 g Zucker
- › 1 Biozitrone (Saft)

1 Kirschen waschen, entstielen und entsteinen, dann fein pürieren. Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauslösen. Kirschpüree, 500 ml Wasser, Zucker, Zitronensaft, Vanillemark und -schote in einem Topf aufkochen und unter gelegentlichem Rühren 20 Minuten köcheln lassen. Den Mix abgedeckt etwa 10 Stunden kalt stellen.

2 Vanilleschote entfernen, Sirup durch ein Sieb abseihen und erneut aufkochen. Heiß in vorgewärmte sterile Flaschen füllen, diese verschließen, Sirup auskühlen lassen. Ungeöffnet und kühl und dunkel gelagert, hält sich der Sirup ca. 4 Wochen. Nach dem Öffnen im Kühlschrank lagern. Den Sirup im Verhältnis 1:4 mit Mineralwasser mischen.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten zzgl.
10 Stunden Kühlzeit



Die Späße des Grafen Bobby

Legendäre Filmreihe mit Peter Alexander inklusive zweier Senderpremieren

ab 02.07. | SA | 20:15

heimatkanal.de

Fernsehen mit Herz **sky**

MAGENTA TV

M7 GROUP
A CANAL+ COMPANY

prime video | CHANNELS



ALTES WISSEN

Omas Tipps & Tricks

Ob Flecken, muffelnde Gerüche oder kniffelige Putzmissionen, Oma weiß immer Rat. Hier teilt sie ihr unerschöpfliches Wissen mit Ihnen

1

Ups, zu viel Salz erwischt

Beim Probieren festgestellt, dass Suppe oder Soße zu salzig geworden sind?

Keine Sorge, Sie können sie retten! Einfach je nach Menge eine oder mehrere geschälte rohe Kartoffeln in große Würfel schneiden und kurz mitkochen. Beim Garen nimmt die Kartoffel das Salz auf und das Gericht wird wieder genießbar. Kartoffelstücke herausnehmen, bevor Sie das Gericht servieren.



Zarte Lippen durch Honig

Die Natur hält ein wunderbares Produkt bereit, das nicht nur gut schmeckt, sondern auch eine pflegende Wirkung hat: Honig. Bei spröden und rissigen Lippen einfach eine kleine Menge Honig mit dem Teelöffelrücken auf die Lippen auftragen und 10–15 Minuten einwirken lassen. Danach mit einem feuchten Tuch abnehmen oder einfach abschlecken, und die Lippen sind wieder ganz weich.

2

Fruchtfliegen bekämpfen

Eine flache kleine Schale zur Hälfte mit Wasser, zur anderen Hälfte mit Fruchtsaft (z. B. Apfelsaft) füllen. Ein paar Tropfen klassisches Spülmittel (nicht solches, das sensitiv o. ä. ist) hineingeben. Das Spülmittel bricht die Oberflächenspannung. Der Saft in der Mischung lockt mit dem säuerlichen Duft Fruchtfliegen an, die vom Gemisch trinken und in der Falle versinken.

3

Blinde Spiegel reinigen

Alte Spiegel vom Dachboden oder Flohmarkt haben häufig unschöne blinde Flecken. Es lohnt sich, zu versuchen, sie wieder zum Erstrahlen zu bringen! Etwas Leinöl dünn auf die Fläche auftragen und 10 Minuten einwirken lassen, dann den Spiegel mit einem weichen Tuch polieren.



Kur gegen fettiges Haar

Rosmarin schmeckt nicht nur gut, das Kraut bietet sich auch für die Haarpflege an. Mit einer Rosmarin-Haarkur wirken Sie fettigem Haar entgegen und verleihen ihm neuen Glanz: 1 Tasse (250 ml)

Rosmarinnadeln und 1,2 l stilles Mineralwasser aufkochen. 20 Minuten sanft köcheln, abkühlen lassen, durch ein Sieb in eine Flasche geben. Kur nach der Haarwäsche als Spülung nutzen.

6

Putzlappen reinigen

Sie sind echte Keimschleudern. Um die Keime abzutöten, können Sie feuchte Lappen ein paar Minuten auf höchster Stufe in die Mikrowelle geben. Alternativ die Lappen (ohne andere Wäschestücke) bei mindestens 60 °C in der Waschmaschine waschen, dabei etwas Essig dazugeben.

Miefender Mülleimer

Irgendetwas müffelt ganz unterschwellig in der Küche, aber Sie finden die Quelle des Geruchs nicht? Vermutlich ist es der Restmüll. Gegen den Gestank hilft ein einfacher Trick: Geben Sie etwas Katzenstreu in den frisch eingelegten Müllbeutel. Es sorgt dafür, dass Flüssigkeiten schnell aufgesogen werden und schließt unangenehme Gerüche ein. Kompostierbare Abfälle sollten Sie zudem nicht in den Restmüll geben, sondern in den Biomüll.

7

Backblech reinigen

Kennen Sie das auch: Die Reste vom letzten Ofengericht kleben dick verkrustet auf dem Backblech fest und wollen sich partout nicht abwaschen lassen? Oma zaubert hier gern Backpulver aus ihrer Trickkiste hervor. Je nach Stärke der Verschmutzung werden ein bis vier Päckchen verwendet. Das Backpulver mit warmem Wasser vermengen, auf

dem Backblech verstreichen und einwirken lassen, ggf. auch über Nacht. Anschließend kann das Backblech mühelos abgewaschen werden.

8

9

Richtig lüften in der Pollensaison

Uhrzeit und Wohnort sind für Allergiker wichtige Einflussfaktoren fürs richtige Lüften. Denn der Pollenflug unterscheidet sich zwischen Stadt und Land. Wer in der Stadt zu Hause ist, sollte die Fenster am frühen Morgen zwischen 6 und 8 Uhr öffnen. Im ländlichen Raum ist der Abend am besten zum Lüften geeignet. Nutzen Sie hier die Zeit zwischen 19 und 24 Uhr, um für Frischluft im Haus zu sorgen. Grund ist, dass die Pollen auf dem Land zwischen 4 und 6 Uhr am aktivsten zirkulieren.



10

Milch am Überkochen hindern

Es ist schon lästig, wir wissen ja, dass Milch aufkochen wachsamer Augen bedarf. Und trotzdem passiert es leicht, dass doch etwas ablenkt und die Milch über den Topfrand sprudelt. Das ist nicht nur schade um die Milch, sondern macht auch hartnäckige und miefende Flecken. Zum Glück weiß Oma hier Rat: Einfach den oberen Topfrand dünn mit Butter einstreichen. Die Fettschicht verhindert den direkten Kontakt vom Schaum, der sich beim Aufkochen der Milch bildet, zum Topfrand. So können die entstehenden Gase entweichen und die Milch bleibt, wo sie bleiben soll – im Topf. Unsere Nerven, die fleißigen Kühe und blitzende Kochfelder danken.

Etiketten mühelos von Gläsern entfernen

Leere Marmeladengläser und Co. lassen sich hervorragend recyceln, indem sie für neue Zwecke wie Aufbewahrung oder Einwecken weiterverwendet werden. Lästig sind jedoch die festklebenden Etiketten. In der Spülmaschine können sie schlimmen Schaden anrichten. Omas Tipp lautet hier Öl. Etwas Speiseöl in einem Topf erhitzen und mit einem Pinsel auf das Etikett auftragen. Nach ein paar Minuten lässt es sich leicht im Ganzen lösen.

11



12



GENUSSRÄTSEL

Gebiete mit gleichem Luftdruck	Kalbs-, Rehkeule	↙	fest, haltbar	↙	Kauwerk-zeuge	↙	Speise-fisch	Polartier, Flossen-taucher	↙	Landgut in den USA
→	↙	2					Tanz-schritt (franz.)	→		
Abk.: Zentiliter	→		Orgie		Farbe beim Roulett	→		↙	8	scharfe mexikan. Soße
engl.: hoch	→		↙		Hauptstadt von Taiwan		Kfz.-Z.: Neu-münster	→		↙
→				10	↙		Computer-sprache			schweiz. Käse-speise
bissfest (Nudeln, 2W.)	1. Frau Jakobs im A.T.	→	11		Abk.: Auflage	→				↙
→			Indianer Süd-amerikas (Mz.)	→				1		
Großstadt in Indien	Kosename der Groß-mutter	↙	kleines Gebäck-teilchen		Heilige d. Kirche (Mutter Marias)	→	↙	9		
→		7	↙		↙	Regel, Richt-schnur	Blutwurst			↙
tierisch schreien	Porree	↙	Parallelo-grammat	→						
→		abwer-tend: Pferd		Teil des Wein-stocks		rumäni-sche Münzen	→	5		
Schliff im Benehmen	mundartl.: Hefe	→		↙	3	böse, schlimm				akadem. Abkürzung
→			4		Mädchen-name	→		6		
Teil der Persona-lien	Schutz-hülle	→								
Kurzw. für Helligkeit	→				US-Schau-spieler (Richard)	→				

© RateFUX 2021-249-005

LÖSUNGSWORT

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



Gewinnen Sie 10 x 1 Buch „Große und kleine Schätze der Natur“

In seinem Sachbuch „Große und kleine Schätze der Natur“ (**Dorling Kindersley Verlag, 24,95 Euro**) präsentiert Ben Hoare 100 Fundstücke aus der Natur und ihre Geschichten, liebevoll illustriert von Kaley McKean. Wie viele Farben hat Alpakawolle? Woraus besteht ein Wespennest? Wie lange dauert es, bis in einer Muschel eine Perle gewachsen ist? Fragen, deren Antworten nicht nur Kinder zum Staunen bringen. Ein optisch ansprechendes Buch, das Wissen rund um die Wunder der Schatzkiste Natur auf spannende Weise vermittelt. Wir verlosen 10 Exemplare des 192 Seiten umfassenden Buchs mit hochwertigem Goldschnitt und Lesebändchen. Teilnahme unter www.landgenuss-magazin.de/Verlosung. Teilnahmeschluss ist der 26.8.2022. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Alltagswissen

Wie lang ist der ideale Powernap?

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



DR. STUART FARRIMOND

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

REDAKTIONSTIPP

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



Fotos: PR (2); Dorling Kindersley Verlag/Brands2Life (1)

Tagsüber schlafen: ja oder nein?

Viele Menschen fragen sich, ob das Schlafen am Tag sinnvoll ist. Unbedingt. Denn die biologische Uhr ist auf zwei Schlafphasen eingestellt. Ob und welche Vorteile der Mittagsschlaf für den Körper bringt, hängt von seiner Dauer und der passenden Uhrzeit ab. Schon kurzes Augenschließen kann das Wohlbefinden steigern.

1 Die Schlafdauer

In welchem Maße der Powernap Wirkung zeigt, hängt maßgeblich von seiner Dauer ab. Kurzes Augenschließen von ein paar Minuten kann nach einer unruhigen Nacht wirkungsvoll sein. Für den Mittagsschlaf gilt: entweder kurz und knapp oder lang und luxuriös. Eine Schlafdauer von 15 Minuten wird von Experten als Optimum betrachtet. Wer länger schläft und aus dem Tiefschlaf geweckt wird, verfehlt die wohltuende Wirkung des Powernaps. Erst wer genügend Zeit für einen kompletten Schlafzyklus aus Tief- und REM-Schlafphase (ab 90 Minuten) hat, merkt wieder die kraftspendende Wirkung des Mittagschlafs. Die Dauer entscheidet also über die Qualität des Mittagsschlafs.

2 Der Zeitpunkt

Nicht nur die Länge, sondern auch der Zeitpunkt ist für die kraftspendende Wirkung entscheidend. Die beste Tageszeit für einen Mittagsschlaf ist zwischen 13 und 15 Uhr. Wer sich zu spät aufs Ohr legt und damit bis nach 16 Uhr wartet, beeinträchtigt den nächtlichen Schlaf. Damit würde der Mittagsschlaf seine positive Wirkung also verfehlen.

3 Koffein als Helferlein

Wer seinem Mittagsschlaf einen kleinen Booster verleihen will, trinkt vor dem Hinlegen einen Kaffee. Dieser entfaltet während des Schlafs seine anregende Wirkung und sorgt so beim Aufstehen für einen extra Energieschub.



IMPRESSUM

„LandGenuss“ ist eine Publikation aus dem Hause
falkemedia.

Verlag

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

Herausgeber

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

Chefredakteurin

Amelie Flum (a.flum@falkemedia.de)
Redaktion (redaktion@landgenuss-magazin.de)
Henrike Wölfel, Janika Ewers, Marion Feldhaus,
Nicole Neumann, Bruntje Thielke, Nicole Benke,
Hanna Schliemann
Rezeptservice (rezeptservice@falkemedia.de)

Fotografen dieser Ausgabe

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

Grafik und Bildbearbeitung

Katharina Rudy, Nele Witt, Jasmin Gäding, Sara Wegner

Schlusslektorat
Gabi Hagedorn

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

Mitglied der Geschäftsleitung & Leitung Marketing
Wolfgang Pohl (w.pohl@falkemedia.de)

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

Anzeigendisposition
Dörte Schröder (d.schroeder@falkemedia.de)

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

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

Produktionsmanagement/Druck
impress GmbH, www.glatzgroup.de/impress

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

Vertriebsleitung
Hans Wies, DMV Der Medienviertel GmbH & Co. KG
(Hans.Wies@dermedienviertel.de)

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

Einzelpreis: 5,50 Euro
Jahresabonnement: 39,90 Euro
Europäisches Ausland zzgl. 7,20 Euro Porto
In den Preisen sind die Mehrwertsteuer und Zustellung
enthalten. Bezogen auf 8 Ausgaben im Jahr. Der Verlag
behält sich die Erhöhung der Erscheinungsfrequenz vor.

Manuskripteinreichung

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

Urheberrecht

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

Haftungsausschluss

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

Datenschutz

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

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

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

VORSCHAU

Die nächste Ausgabe von **LandGenuss**
erscheint am 8.9.2022



Herrlich herhaft – so schmeckt der Herbst!

Wenn sich die Blätter zu färben beginnen und erste Herbststürme um unsere Nasen wehen, freuen wir uns, dass die Zeit des deftigen Genusses gekommen ist. Jede Menge Inspirationen für duftende Gemütlichkeit auf dem Teller finden wir in der Alpenküche. Ob Spätzle, Gröstl, Knödel oder Schmarren, die Gerichte aus den Bergen heben uns mühelos auf den Genussgipfel. An Guadn!



Im Gebäckhimmel

Mit dem Herbst hält auch die Schlemmerzeit Einzug in unsere Küchen. Wir rühren und kneten Teige für Buchteln, Waffeln, Strudel und mehr, die uns und unsere Gäste glücklich stimmen.



Ernteschätze im Glas

Die Ernte des Sommers war reichlich. Damit wir auch im Winter die Sonne aus dem Glas holen können, wecken wir Obst und Gemüse traditionell ein. So, wie Oma es uns gezeigt hat.

Kennst du schon DigitalPHOTO?

Seit 20 Jahren das Magazin für die Fotoprofis von morgen und alle begeisterten Hobby-Fotograf:innen.



Schau vorbei und sichere dir die neue Ausgabe:
shop.digitalphoto.de



DAS NEUE MAGAZIN – ERHÄLTLICH AB DEM 22. JUNI

S Y L T Fräulein



170 Seiten

mit den schönsten
Inselgeschichten und
Fotografien



5 Rubriken:

Inselliebe, Inselheimat,
Inselerlebnisse, Inselgenuss,
Inselkultur



Extra:

liebenvoll gestalteter,
interaktiver Urlaubsplaner
mit Gastro-Guide

**NICHTS
VERPASSEN!**

Melde dich jetzt bei meinem
Newsletter an und erhalte
sofort alle Neuigkeiten!

[www.syltfraeulein.de/
newsletter](http://www.syltfraeulein.de/newsletter)



Jetzt erhältlich unter: www.falkemedia-shop.de und auf

amazon.de