

116  
SEITEN

REZEPTE, TIPPS & RATGEBER



5,50 EURO  
AT: 5,90 € CH: 9,90 CHF  
LUIBE: 6,50 €  
IT: 6,90 € ES: 6,90 €

LandGenuss

# LandGenuss

Natürlich, gastlich & voller Liebe kochen

6|2022

## GROSSE ADVENTS- VERLOSUNG

Preise im Gesamtwert  
von ca. **11.600 Euro**  
zu gewinnen!



12 Ideen für den Advents-  
brunch und feine Plätzchen



Festtagsbraten und Rouladen  
ganz einfach zubereitet

Feines für die Festtage:  
Gefüllte Perlhuhnbrust mit  
Mangoldnudeln



## Die besten Rezepte für Ihre schönste Weihnachtszeit

**SILVESTER** Käsefondue, Berliner ohne Frittieren und Getränke für das Jahresfinale  
**SAISONGEMÜSE** Viermal leckerer Rosenkohl **PROFITIPPS** Gesund ins neue Jahr

# Jetzt bestellen!

**DER NEUE  
WANDKALENDER  
nur 16,90 €**



**So einfach und schnell**

Unkomplizierte Gerichte mit Zutaten, die ihr überall bekommt!



**Mit cleveren Mix-Tipps**

Findet tolle Tipps für das Kochen mit Thermomix®!

## WOCHENKALENDER 2023

DIN A4, mit Öse zum Aufhängen, Qualitätspapier

Der wunderschöne Wandkalender bietet jede Woche eine neue Rezeptidee und auf jedem Blatt reichlich Platz für all eure wichtigen Termine und Notizen!



**Gleich bestellen:**  
[www.zaubertopf-shop.de](http://www.zaubertopf-shop.de)

**amazon.de**  
978-3-96417-232-7

# Fröhliche Festtage!



## Liebe Leserin, lieber Leser,

schon seit Wochen fiebern wir der Weihnachtszeit entgegen, denn dann gibt es wieder unsere allerliebsten Leckereien. Angefangen mit Plätzchen und Kleinigkeiten wie Likören, die man wunderbar verschenken, aber auch selbst genießen kann, über das Festmenü und einen stilvollen Adventsbrunch bis hin zu Süßem, Herzhaftem und Getränken für eine fulminante Silvesterfeier ist alles dabei, was das Herz begehrt. Daneben finden Sie in dieser Ausgabe von „LandGenuss“ Rezeptideen für Rouladen, Geflügel- und Wildgerichte sowie für deftige Speisen mit dem Saisongemüse Rosenkohl. Zudem halten wir bunte Wintersalate für Sie bereit, die Sie mit einer Extraportion Vitaminen versorgen. Noch ein persönlicher Tipp: Verpassen Sie keinesfalls unsere große Adventsverlosung (ab Seite 36).

Ich wünsche Ihnen eine zauberhafte Weihnachtszeit!

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.) gibt Tipps, wie Sie mit Allergien umgehen. Ian Spence (g. o. r.) verrät, wie Sie das Gartenjahr ausklingen lassen. Dr. Stuart Farrimond (o. l.) zeigt, wie Sie Ihre Kaufentscheidungen in den Griff bekommen, und Georgina Wilson-Powell (o. r.) stellt grüne Technologien vor und erklärt, wie Sie Energiefresser erkennen.



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



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

# INHALT

LandGenuss  
6/2022



**56** Lieblingsgerichte  
mit würzigem Käse



**48** Harald Rüssel  
kocht mit Wild

**64** Rouladen  
7-mal anders



**20** Vitaminreiche  
Wintersalate



Leckeres fürs  
Jahresfinale **94**



**26** 12 Ideen für den  
Adventsbrunch

## Topf & Teller

- 8 Das Fest genießen** Wir legen Ihnen zwei unterschiedliche Drei-Gänge-Menüs ans Herz
- 20 5-Zutaten-Gerichte** Kleiner Einkauf, großer Genuss. Diesmal: drei bunte Wintersalate
- 26 Adventsbrunch** Süße und herzhaft Leckereien für ein gemütliches Beisammensein
- 32 Geschenke aus der Küche** Likör, Backmischung u.v.m.
- 38 Feines Geflügel** Zart, saftig und festlich kombiniert
- 56 Gerichte aus der Kindheit** Wir verraten Ihnen unsere Lieblingsspeisen. Diesmal: Gutes mit Käse
- 64 Rouladenglück** Erleben Sie gewickelte Vielfalt aus dem Schmortopf
- 72 Frische Ernte** Herzhafter Rosenkohl in vier Varianten
- 88 Gesunder Genuss** Wie Sie gesund ins neue Jahr starten
- 94 Für die Silvesterfeier** Die besten Snacks PLUS Drinks zum Anstoßen
- 106 Plätzchenzeit** Fünf unwiderstehliche Kekskreationen



## 8 Zwei Festmenüs in drei Gängen

## Land & Leute

- 48 Regionaler Wildgenuss** Sternekoch Harald Rüssel widmet sich in seiner Küche den Schätzen der Region. Der Hunsrück bietet ihm Kaninchen, Wildschwein und Hase, die er köstlich verarbeitet
- 80 Familienküche** Wie schmecken Erinnerungen? Autorin Judit Neubauer weiß es und verrät Ihnen Gerichte ihrer Mutter und ihrer Omas, die ihr Leben prägten

## Tipps & Tricks

- 18 Ratgeber Gastgeben** Wie Ihnen alles entspannt gelingt
- 54 Nachhaltigkeitswissen** So erkennen Sie Energiefresser und können Sie sie umgehen
- 71 Ratgeber Rouladen** Was Sie alles bei der Zubereitung beachten sollten
- 78 Gartenwissen** Tipps für das Jahresende
- 93 Gesundheitswissen** Wissenswertes rund um Allergien
- 113 Alltagswissen** Ratschläge für Ihr Kaufverhalten

## Service

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



## Feines zum Verschenken 32



## 106 Gebäck für die Weihnachtszeit



# REZEPTFINDER

Alle Rezepte dieser Ausgabe auf einen Blick

*Deftig*



S. 12 Raclette-Tartelette mit Speck und Birne



S. 12 Gefüllte Poularde mit Kartoffeln & Rotkohl



S. 16 Meeresfrüchte-Forellen-Törtchen



S. 16 Putenrollbraten mit Rosenkohl und Püree



S. 21 Trauben-Linsen-Salat mit Joghurdressing



S. 22 Grünkohlsalat mit Pilzen, Kürbis & Schinken



S. 25 Fruchtiger Winter-salat mit Entenbrust



S. 27 Spiegelei-Sandwich



S. 27 Rote-Bete-Quarkdip



S. 27 Hefebrot mit Käsefüllung



S. 28 Hüttenkäse mit Paprikasoße



S. 29 Mit Mangold gefüllter Brotkranz



S. 31 Brotblumen mit Pfeffer & Schwarzkümmel



S. 39 Entenbrust mit Romanesco & Polenta



S. 40 Hähnchenbrust auf Wirsingrisotto



S. 42 Nuss-Putenrollbraten mit Kartoffelsternen



S. 43 Perlhuhnbrust mit Mangoldnudeln



S. 50 Kaninchenkeulen mit Morcheln



S. 51 Hasenpfeffer mit Kraut und Rüben



S. 51 Wildschweinsülze



S. 52 Wildschweinragout mit Kürbisknödel



S. 61 Cordon bleu | Käsespaghetti



S. 61 Käsepfannkuchen | 4-Käse-Flammkuchen



S. 68 Roulade mit Karotten & Herzoginkartoffeln



S. 68 Kalbs- & Kohlrouladen mit Rotkohlkörbchen



S. 69 Kohlrouladen in Tomatensoße



S. 69 Hirschrouladen mit Trauben und Roter Bete



S. 70 Kalbsrouladen mit Kartoffelgratin & Bohnen



S. 70 Rinderrouladen in Portweinssoße



S. 75 Rosenkohlauf-  
lauf mit Speck



S. 75 Couscoussalat mit  
gebratenem Rosenkohl



S. 76 Buchweizenpasta  
mit Rosenkohl



S. 76 Putenröllchen mit  
Rosenkohlsalat



S. 81 Gefüllte Paprika-  
schoten



S. 82 Linseneintopf



S. 84 Pörkölt – Rinds-  
gulasch mit Spätzle



S. 91 Gemüsebratlinge  
mit Selleriesoße



S. 91 Galettes mit saurer  
Sahne und Räucherlachs



S. 92 Ingwer-Rotkohl-  
salat mit Ofenbirne



S. 95 Bunter Snackmix:  
4 Cracker aus einem Teig



S. 97 Fonduebrot |  
Käsefondue



S. 98 Dreierlei Fondue-  
soßen



S. 99 Partysnack-  
Raketen



S. 13 Quarkknocken mit  
Himbeeren



S. 17 Mandelparfait mit  
Zitruskompott



S. 27/28 Süßer Minztee |  
Bunter Früchtejoghurt



S. 29 Fruchtiger  
Smoothie



S. 30 Stern-Hefekuchen  
mit Sahne



S. 30 Bratapfel aus der  
Pfanne mit Nüssen



S. 31 Gewürzkafee



S. 33 Backmischung  
für Rudolph-Kekse



S. 33 Vanillekipferlauf-  
strich | Vanilleessenz



S. 34 Amarettinilikör |  
Zitrusmarmelade



S. 35 Rumtopfkonfitüre |  
Lebkuchenzucker



S. 82 Buchteln mit  
Apfelmarmelade



S. 95 Glückskekse



S. 99 Berliner ohne  
Frittieren



S. 100 Rosa Festtags-  
punch



S. 101 Melonenlimo-  
nade | Weißweinerit



S. 101 Wodka-Martini |  
Aperol-Grapefruit-Spritz



S. 108 Ingwerkekse mit  
weißer Schokolade



S. 110 Vanille-Mandel-  
Happen | Granatsplitter



S. 111 Schokokekse |  
Dattel-Feigen-Happen

# So genießen Sie ein *FROHES FEST*

Besinnliche Weihnachten ohne Stress – das wünschen wir Ihnen von Herzen!  
Daher haben wir zwei abwechslungsreiche Menüs für Sie kreiert, bei denen mit der richtigen Vorbereitung mehr Zeit mit Ihren Liebsten bleibt





### **Stimmungsvoll**

Bereiten Sie die Tischdeko für die Festtafel schon am Vortag vor: Decken Sie Geschirr ein, polieren Sie Silberbesteck und Gläser und sorgen Sie mit Kerzen, Stoffservietten, Tannengrün und -zapfen für feierliche Stimmung.

## Menü 1

# DAS BODENSTÄNDIGE MENÜ

### Vorspeise

Knuspriger Blätterteig trifft auf kräftigen Raclettekäse und würzigen Speck. Die Birne agiert als feine, süße Gegenspielerin und macht den Auftakt für dieses deftige Menü rundum perfekt!

### Hauptspeise

Zum Hauptgang servieren wir einen Klassiker unter den Weihnachtsgerichten: zarte Poularde mit Pflaumen-Walnussbrot-Füllung, fruchtigem Rotkohl mit Pfiff und Kartoffeln mit Röstaromen.

### Dessert

Zum Abschluss schwelgen wir mit köstlichen Quarkknocken, geschwenkt in süßen Butterbröseln, in Kindheits-erinnerungen. Für eine frische Note reichen wir Himbeeren und Minze dazu.





Fotos: © StockFood/StockFood Studios/Neubauer, Mathias (1); Ira Leoni (1)

Gefüllte Poularde mit Röstkartoffeln  
und Quittenrotkohl

SEITE 12



**Abwechslungsreich**

Variieren Sie bei den Beilagen nach Lust und Laune oder Verfügbarkeit: Statt Quitte schmecken auch Apfel, Birne oder Kumquats im Rotkohl. Anstelle der Röstkartoffeln können Sie Kartoffelklöße oder Kroketten reichen.



## Raclette-Tartelette mit Speck, Zwiebel und Birne

ZUTATEN für 4 Personen

- › 120 g Blätterteig (Kühlregal)
- › 1/2 Birne
- › 1 rote Zwiebel
- › 80 g Frühstücksspeck
- › 80 g Raclettekäse
- › 5 Stiele Thymian

**1** Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Blätterteig entrollen und in 4 Quadrate schneiden. 4 Tarteletteförmchen (Ø 10 cm) damit auskleiden, den Teigboden mehrmals mit einer Gabel einstechen.

**2** Die Birne waschen, vom Kerngehäuse befreien und in feine Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Speck in Streifen schneiden, den Käse reiben. Den Thymian waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von 1 Stiel abzupfen.

**3** Den Blätterteig ohne Belag im vorgeheizten Ofen ca. 5 Minuten backen, dann wieder herausnehmen. Ofen auf Grillfunktion umschalten. Die vorgebackenen Tartelettes mit Birne, Zwiebel sowie Speck belegen und mit Thymianblättchen und Käse bestreuen. Die Tartelettes unter dem heißen Backofengrill in weiteren 8–10 Minuten goldbraun fertig backen. Ggf. mit Alufolie abdecken. Tartelettes aus dem Ofen nehmen, mit dem restlichen Thymian garnieren und sofort servieren.

**TIPP:** Dazu können Sie einen Salat aus Feldsalat, Frisée sowie ein paar Kirschtomaten, angemacht mit einer Vinaigrette, reichen. Sollte Blätterteig übrig bleiben, können Sie ihn beliebig ausstechen (zum Beispiel Tannenbäume und Sterne), backen und die Vorspeise damit garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten



## Gefüllte Pouarde mit Röstkartoffeln und Quittenrotkohl

ZUTATEN für 4 Personen

- › 150 g Walnussbrot
- › 200 ml lauwarme Milch
- › 1/2 Bund Petersilie
- › 1 Zwiebel
- › 1 TL Butter
- › 150 g Backpflaumen
- › 2 Eier
- › 1 Pouarde (ca. 1,5 kg)
- › 1–2 EL Butterschmalz zzgl. etwas mehr zum Fetten
- › 1 kg kleine festkochende Kartoffeln (z. B. Drillinge)
- › 4 Schalotten
- › 12 Gewürznelken
- › 1 Quitte
- › 1 kg Rotkohl
- › 2 Lorbeerblätter
- › 1 EL flüssiger Honig
- › 2 EL Apfelessig
- › 350 ml Gemüsebrühe
- › 4–5 EL Rapsöl
- › etwas grobes Meersalz
- › 100 ml Portwein
- › 2 Sternanis
- › 1 Zimtstange
- › 1 TL Speisestärke
- › 2–3 EL Quittengelee
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Das Walnussbrot würfeln und in der lauwarmen Milch einweichen. Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Zwiebel schälen, fein würfeln und in der Butter glasig dünsten, dann abkühlen lassen. 100 g Backpflaumen hacken und wie die gehackte Petersilie unter die Zwiebel mengen. Eier sowie Brot samt Flüssigkeit dazugeben. Alles salzen, pfeffern und gut vermengen.

**2** Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Pouarde rundherum trocken tupfen, salzen und pfeffern. Pflaumenmasse in den Bauchraum geben, die Öffnung mit kleinen

Holzspießen verschließen. Die Pouarde in einen gefetteten Bräter setzen und im vorgeheizten Backofen 90–100 Minuten garen, dabei zwischendurch immer wieder mit dem Bratensaft begießen.

**3** Inzwischen die Kartoffeln waschen und in kochendem Salzwasser in 20–25 Minuten garen. Die Schalotten schälen und jeweils mit 3 Gewürznelken spicken. Die Quitte mit einem Tuch abreiben, schälen, vom Kerngehäuse befreien und würfeln. Rotkohl putzen, vierteln und vom harten Strunk befreien, dann in feine Streifen schneiden oder hobeln. Butterschmalz in einem Topf erhitzen, den Rotkohl darin andünsten. Schalotten, Quitte, Lorbeerblätter, Honig, Essig sowie etwas Salz und Pfeffer dazugeben und alles gut vermengen. Gemüsebrühe dazugeben und alles abgedeckt 30–35 Minuten köcheln lassen.

**4** Kartoffeln abgießen und kurz ausdampfen lassen. Das Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen, die Kartoffeln darin unter gelegentlichem Schwenken in 15–20 Minuten goldbraun rösten. Mit etwas grobem Meersalz würzen.

**5** Übrige Backpflaumen fein hacken. Die Pouarde aus dem Ofen nehmen, den Bratensaft ggf. entfetten und mit gehackten Pflaumen, Portwein, Sternanis und Zimt in einen Topf geben. Alles aufkochen und etwas reduzieren lassen. Die Gewürze entfernen. Speisestärke mit etwas kaltem Wasser anrühren und die Soße damit binden. Den Rotkohl mit Quittengelee sowie etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Pouarde mit Kartoffeln, Rotkohl und Soße servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 2,5 Stunden



### GENUSSTIPP

Wir alle wissen: Rotkohl schmeckt am nächsten Tag noch besser. Er ist dann schön durchgezogen und die Aromen aus Gewürzen & Co. konnten sich voll entfalten. Bereiten Sie ihn einfach schon am Vortag zu und sparen Sie dadurch Zeit am Weihnachtstag!

## Quarknocken mit Himbeeren

ZUTATEN für 4 Personen

- › 500 g Speisequark
- › 1/4 Biozitrone (abgeriebene Schale und Saft)
- › 2 Eier
- › 60 g Puderzucker zzgl. etwas mehr zum Bestäuben
- › 30 g Butter, geschmolzen
- › 100 g Mehl, ggf. etwas mehr
- › 50 g Grieß
- › 80 g Semmelbrösel
- › 60 g Zucker
- › 60 g Butter
- › 300 g Himbeeren
- › 2 EL Vanillezucker
- › 1 Stiel Minze

**1** Quark in einer Schüssel mit Zitronenschale, Eiern, Puderzucker und Butter glatt rühren. Das Mehl darüber sieben und wie den Grieß untermischen. Die Masse abgedeckt ca. 20 Minuten kalt stellen, ist sie dann noch zu weich, etwas Mehl ergänzen.

**2** Die Semmelbrösel mit Zucker und Butter in einer Pfanne erhitzen und unter Rühren langsam goldbraun braten. Den Mix vom Herd nehmen.

**3** Die Himbeeren verlesen, knapp die Hälfte davon zum Garnieren beiseitelegen. Den Rest mit Vanillezucker und Zitronensaft in einem kleinen Topf kurz aufkochen, dann vom Herd nehmen. Minze waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen.

**4** Aus der Quarkmasse ca. 12 kleine Nocken abstechen, diese in knapp siedendem Wasser in ca. 10 Minuten gar ziehen lassen. Mit einer Schaumkelle herausheben, gut abtropfen lassen und im Bröselmix wenden. Himbeersoße und Nocken auf Tellern anrichten. Mit übrigen Beeren und Minze garnieren, mit Puderzucker bestäubt servieren.

**TIPP:** Wer mag, stellt aus ca. 100 g geschmolzener Zartbitterkuvertüre auf einem Bogen Backpapier ein paar weihnachtliche Ornamente her, lässt sie fest werden und garniert das Dessert kurz vor dem Servieren damit.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten



Quarknocken mit Himbeeren

## Menü 2

# DAS FEINE MENÜ

### Vorspeise

Den Mürbeteigboden am Vortag zubereiten, die Füllung aus Currymayonnaise, Meeresfrüchten und Forelle ist dann fix zusammengerührt – exquisite Törtchen im Handumdrehen!

### Hauptspeise

Eine runde Sache: Die nussige Lauch-Maroni-Füllung im Rollbraten harmonisiert toll mit dem Haselnuss-Kartoffelpüree; das Rosenkohl-Trauben-Gemüse bildet einen schönen Kontrast dazu.

### Dessert

Mit dem dritten Gang werden keine Wünsche offengelassen. Zart schmelzendes Mandelparfait trifft auf ein aromatisches Kompott aus Zitrusfrüchten mit Rumnote. Wunderbar!

Meeresfrüchte-Forellen-Törtchen

SEITE 16





Putenrollbraten mit Rosenkohl und  
Haselnuss-Kartoffelpüree

SEITE 16



### **Gut geplant**

Lesen Sie die Rezepte aufmerksam durch und machen Sie sich für alle drei Menükomponenten einen Ablaufplan. Teilen Sie Zutaten in Kühlschrank und Speisekammer danach ein – so kann am Festtag nichts mehr schiefgehen!



## Meeresfrüchte-Forellen-Törtchen

ZUTATEN für 6 Personen

- › 250 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- › 125 g kalte Butter in Stückchen
- › 1 Ei
- › einige getrocknete Hülsenfrüchte zum Blindbacken
- › 120 g Crème fraîche
- › 2–3 EL Mayonnaise
- › 1–2 EL Joghurt
- › 1–2 EL Biozitrone
- › 1 EL Sonnenblumenöl
- › 1 TL Currypulver
- › etwas Chilipulver
- › 200 g Räucherforellenfilet
- › 150 g Kammuscheln, gegart, ausgelöst
- › 150 g kleine Garnelen, gegart
- › 2 EL Schnittlauchröllchen
- › einige Dillspitzen
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Das Mehl auf die Arbeitsfläche sieben und eine Mulde hineindrücken. Kalte Butter, Ei, 1/2 TL Salz sowie 1 EL kaltes Wasser dazugeben und alles rasch zu einem glatten Teig verkneten. Diesen in Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten kalt stellen.

**2** Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche 3–4 mm dick ausrollen und 6 Tarteletteförmchen (Ø à 12 cm) damit auslegen. Die Teigränder leicht andrücken und den überstehenden Teig abschneiden. Den Teigboden jeweils mit einer Gabel mehrmals einstechen, dann mit Backpapier belegen und mit getrockneten Hülsenfrüchten beschweren. Törtchen im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten backen, dann herausnehmen, Backpapier samt Hülsenfrüchten entfernen. Törtchen wieder in den Ofen geben und in ca. 5 Minuten goldgelb backen. Herausnehmen, die Böden aus den Förmchen lösen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

**3** Für die Füllung Crème fraîche mit Mayonnaise, Joghurt, Zitronensaft und Öl in einer Schüssel verrühren und mit Salz, Pfeffer, Curry- und Chilipulver würzen. Forellenfilet und Muschelfleisch in Stücke schneiden und wie Garnelen und Schnittlauch mit der Soße vermengen. Die Mischung mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken und auf die gebackenen Tarteletteböden verteilen. Die Törtchen mit einigen Dillspitzen garnieren und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten  
zzgl. 30 Minuten Kühlzeit



## Putenrollbraten mit Rosenkohl und Haselnuss-Kartoffelpüree

ZUTATEN für 4 Personen

- › 1 Stange Lauch
- › 300 g Maroni (gegart, vakuumiert)
- › 1 EL Rapsöl zzgl. etwas mehr zum Fetten
- › 400 g Frischkäse
- › 1 Eigelb
- › 2 EL Senf
- › 1,2 kg Putenbrust (vom Metzger als Rollbraten zuschneiden lassen)
- › 200 g Frühstücksspeck in dünnen Scheiben
- › 150 ml Geflügelfond
- › 1 kg mehligkochende Kartoffeln
- › 1 Schalotte
- › 2 Stiele Thymian
- › 500 g Rosenkohl
- › 200 g rote, kernlose Trauben
- › 3–4 EL Butter
- › 100 ml Weißwein
- › 150 ml Gemüsebrühe
- › 1 Knoblauchzehe
- › 100 g Haselnussblättchen
- › 200 ml heiße Milch
- › etwas frisch geriebene Muskatnuss
- › 200 g Sahne
- › 75 g Maronicreme
- › etwas Cayennepfeffer
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Lauch putzen, in Ringe schneiden und waschen. 200 g Maroni hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen, Lauch darin glasig dünsten. Gehackte Maroni kurz mitschwenken. Den Mix vom Herd nehmen, Frischkäse, Eigelb, 1 EL Senf sowie etwas Salz und Pfeffer unterrühren.

**2** Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Putenbrust trocken tupfen, flach ausbreiten und mit der Frischkäsemasse bestreichen. Von der langen Seite her eng einrollen. Speckscheiben leicht überlappend auf den Braten legen, alles mit Küchengarn festbinden. Braten mit dem Speck nach oben in einen gefetteten Bräter setzen, Fond angießen. Im vorgeheizten Ofen 90–100 Minuten garen, dabei zwischendurch mit dem Bratensaft begießen.

**3** Inzwischen die Kartoffeln schälen, waschen, vierteln und in kochendem Salzwasser 20–25 Minuten garen. Schalotte schälen und fein würfeln. Thymian waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen. Rosenkohl waschen und putzen. Trauben abzupfen, waschen und halbieren. 1 EL Butter in einem Topf erhitzen, Schalotte darin glasig dünsten. Rosenkohl und Thymian zugeben, alles mit Wein ablöschen, diesen etwas einkochen lassen. Gemüsebrühe angießen, alles salzen und pfeffern und abgedeckt 10–12 Minuten dünsten. Die Trauben in den letzten 5 Minuten mitgaren.

**4** Knoblauch schälen und hacken. Übrige Butter in einer Pfanne erhitzen, Nüsse darin anrösten. Knoblauch kurz unterschwenken. Kartoffeln abgießen, zurück in den Topf geben und kurz ausdampfen lassen. Die Milch angießen, alles stampfen. Haselnussbutter unterrühren, das Püree mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Übrige Maroni hacken. Fleisch aus dem Bräter nehmen, kurz ruhen lassen. Den Bratensaft durch ein Sieb in einen Topf geben. Sahne, Maronicreme und übrigen Senf unterrühren, alles etwas einkochen lassen. Maroni kurz mitkochen, dann alles fein pürieren. Soße mit Cayennepfeffer und Salz abschmecken. Den Braten vom Küchengarn befreien, in Scheiben schneiden und mit Püree, Rosenkohl und Maroni-soße servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 2,5 Stunden

## Mandelparfait mit Zitruskompott

ZUTATEN für 4 Personen

- › 2 Eier
- › 200 ml Milch
- › 40 g Zucker
- › 1 EL Vanillezucker
- › 50 g Mandelmus
- › 2 EL Mandellikör
- › 100 g Sahne
- › 2 EL Karamellsoße
- › 2 Bioorangen
- › 2 Bioblutorangen
- › 1 Biograpefruit
- › 1 Biomandarine
- › 2 EL brauner Zucker
- › 2 EL Rum
- › 1 Sternanis
- › 1 TL Speisestärke
- › 2 TL Mandelblättchen, geröstet
- › etwas Puderzucker zum Bestäuben

**1** Die Eier trennen. Die Milch mit den Eigelben, Zucker und Vanillezucker über einem heißen Wasserbad dickcremig aufschlagen. Anschließend in einem Eiswasserbad kalt rühren. Mandelmus sowie Likör untermischen. Die Sahne und das Eiweiß jeweils steif schlagen und vorsichtig unterheben.

**2** Die Parfaitmasse in 4 Silikonförmchen (à ca. 150 ml) füllen, mit der Karamellsoße beträufeln, mit einem Stäbchen marmorieren und abgedeckt in mindestens 5 Stunden im Tiefkühlschrank gefrieren lassen.

**3** Für das Zitruskompott 1 Orange und 1 Blutorange auspressen. Die übrigen Früchte mitsamt weißer Haut gründlich schälen und die Filets heraus schneiden. Saft, braunen Zucker, Rum, Sternanis und Speisestärke in einem Topf unter Rühren aufkochen und leicht binden. Die Zitrusfilets untermischen und das Kompott abkühlen lassen. Den Sternanis entfernen.

**4** Das Mandelparfait aus den Förmchen lösen und mit dem Zitruskompott auf Tellern anrichten. Das Dessert mit den gerösteten Mandeln bestreuen, mit Puderzucker bestäubt servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten  
zzgl. 5 Stunden Kühlzeit

Mandelparfait mit  
Zitruskompott



# GASTGEBEN

## So gelingt ein stressfreier Abend

Wie bleibt man entspannt, wenn man ein Festmenü in mehreren Gängen für seine Liebsten kochen möchte? Wir verraten Ihnen Tricks und halten zudem noch zwei Empfehlungen für Sie bereit

### Unsere 8 besten Tricks

#### Schritt für Schritt

Steht das Menü, sind die Gäste eingeladen und ist der Einkauf getätigt, sollten Sie dies beachten: Stellen Sie bereits am Vorabend alle Getränke kalt. Decken Sie den Tisch schon im Laufe des Tages für das Essen am Abend ein. Ein Ablaufplan hilft, den Überblick zu behalten.

#### Mit den besten Zutaten

Fleisch wie Ente oder Rinderfilet sollten Sie drei bis vier Wochen vor dem Fest bestellen. Nicht verderbliche Lebensmittel können Sie problemlos nach und nach im Dezember kaufen. Salat oder Gemüse sollten Sie erst kurz vor dem Fest besorgen, damit sie frisch sind.

#### Lassen Sie sich helfen!

Wer zu Beginn des Abends einen der Gäste bittet, sich fortlaufend um den Getränkenachschub am Tisch zu kümmern, hat weniger Arbeit.

#### Die Temperatur ist wichtig

Das beste Essen leidet, wenn es kalt am Tisch ankommt. Denken Sie also daran, Teller, Platten und Schüsseln vor dem Servieren vorzuwärmen.



#### Überraschungen vermeiden

Fragen Sie bei Ihren Gästen rechtzeitig nach Geschmacksvorlieben oder Unverträglichkeiten. Denn viele Einzelzutaten lassen sich ganz unkompliziert austauschen, wenn man es rechtzeitig weiß.

#### Die richtige Einstellung

Nur wer selbst entspannt ist, kann auch entspannte Gäste haben. Daher ist es wichtig, beim Jonglieren mit Töpfen, Pfannen & Co. nicht in Hektik zu verfallen. Diese würde sich auf die Gäste übertragen und könnte die gemütliche Stimmung stören.

#### Ordnung schaffen

Wer mehrere Gänge kocht, kann sehr schnell in schmutzigem Geschirr untergehen und findet dann kaum noch Platz auf der Arbeitsfläche. Zu Beginn des Abends sollte die Spülmaschine leer sein, damit Sie sie zwischendurch fix befüllen können.

#### Praktisches Tischbüfett

Je nach Menü bietet es sich an, alle zubereiteten Komponenten auf Platten oder in Schüsseln zu servieren. So bedient sich jeder Gast selbst.



#### Besonderes Weihnachtsflair

Für Weihnachtsstimmung rund um die Festtafel sorgen die liebevoll dekorierten Porzellanaccessoires der „Annual Christmas Edition“ von Villeroy & Boch. Glocke, Kugel, Teller und mehr verströmen pure Nostalgie und weihnachtliche Behaglichkeit. Die Sammlerstücke sind jeweils ab ca. 20 Euro erhältlich. [www.villeroy-boch.de](http://www.villeroy-boch.de)

#### Getränketipp

Dieser vollmundig-elegante Spätburgunder ist eine tolle Ergänzung zum Festmenü. Er passt sehr gut zu Ragout, Bratengerichten und Kurzgebratenem von Rind, Kalb und Lamm. Im Bukett trumpft er mit kräftigen Holunderbeeren und dunkler Brombeerfrucht auf. Am Gaumen präsentiert sich der Wein dann mit weicher Burgunderfrucht, die im feinen Gerbstoffkleid verwoben ist. „Hagnauer Premium Pinot Noir Qualitätswein trocken“, 13 Vol.-%, Rebsorte: Blauer Spätburgunder, 14,90 Euro. Mehr Infos und Bestellung unter [www.hagnauer.org](http://www.hagnauer.org)



# Eine gute Gans zum WEIHNACHTSFEST



Dass in der Familie Eskildsen, die bereits in vierter Generation den Familienbetrieb Dithmarscher Geflügel leitet, der Gänsebraten an Weihnachten zur gelebten Tradition gehört, ist selbstverständlich. Dieser köstliche Braten überzeugt mit einer Füllung aus Quitten, Äpfeln, Orangen, Brot und Gewürzen. Die restlichen Quitten werden zu einem Chutney verarbeitet. Die Beilagen können von Jahr zu Jahr variieren, nur Rotkohl und Kartoffeln (typisch norddeutsch) gehören immer dazu

## Gänsebraten mit Quitten und Rosenkohlpüree

ZUTATEN für 6 Personen

- › 6 Scheiben Roggenmischbrot
- › 6 Birnenquitten
- › 1 Apfel
- › 1 Bioorange
- › 1 Gemüsezwiebel
- › 1 Zweig Rosmarin, gehackt
- › 4 Zweige Thymian, gehackt
- › 1 Dithmarscher Gans mit Innereien (à 4–5 kg, küchenfertig)
- › 2 EL Butterschmalz
- › 1 EL Rohrzucker
- › 700 ml Apfelsaft
- › 2 Scheiben frischer Ingwer
- › 1/2 Chilischote, gehackt
- › 1 kg Rosenkohl
- › 200 g Sahne
- › 1 EL Butter
- › 400 ml Gänsefond (Glas)
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Das Brot würfeln. Von 2 Quitten den Flaum abreiben. Apfel und die 2 Quitten waschen, trocken reiben, vom Kerngehäuse befreien und würfeln. Orange heiß abwaschen, trocken reiben und ebenfalls würfeln. Gemüsezwiebel schälen und grob würfeln. Alles mit Rosmarin und Thymian vermengen, die Masse kräftig salzen und pfeffern. Backofen auf 150 °C Ober-/Unterhitze (Umluft 130 °C) vorheizen. Die Gans innen und außen kalt abwaschen, trocken tupfen und innen und außen mit Salz und

Pfeffer einreiben. Füllung hineingeben und die Öffnung gut verschließen. Die Gans mit der Brust nach oben auf eine Fettpfanne setzen und im vorgeheizten Ofen 3–4 Stunden braten. Ofentemperatur auf 180 °C erhöhen (Umluft 160 °C) und die Gans in weiteren ca. 60 Minuten knusprig rösten, zwischendurch mit dem ausgetretenen Fett begießen.

**2** Übrige Quitten schälen, vom Kerngehäuse befreien, klein würfeln und in 1 EL heißem Butterschmalz ca. 1 Minute anbraten. Zucker darüberstreuen. Apfelsaft, Ingwer und Chili dazugeben, alles ca. 30 Minuten sanft köcheln lassen. Das Chutney nach Belieben grob pürieren.

**3** Rosenkohl putzen, waschen und abtropfen lassen. Einige schöne Blätter ablösen und in kochendem Salzwasser 1 Minute blanchieren. Abgießen und eiskalt abschrecken. Röschen in 1 EL Butterschmalz andünsten, mit Salz und Pfeffer würzen. Sahne und etwas Wasser angießen, Rosenkohl in ca. 15 Minuten weich dünsten. 1 EL Butter untermengen, alles fein pürieren. Püree mit Salz und Pfeffer würzen, Rosenkohlblätter unterheben.

**4** Gans aus dem Ofen nehmen. Ausgetretenes Fett anderweitig verwenden. Bratensatz vom Blech mit etwas Wasser

lösen, mit Fond und 2 EL Quittenchutney in einem Topf einkochen. Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gans, Chutney, Rosenkohlpüree und Soße servieren. Dazu passen Petersilienkartoffeln und Rotkohl.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 6 Stunden

### Worauf man beim Kauf einer Gans achten sollte

> **Herkunftsland:** Die Gans sollte aus Deutschland stammen, um sicher zu sein, dass sie zu Lebzeiten weder gestopft noch gerupft wurde.

> **Haltungsform:** Nur die eindeutige Deklaration „Aus bäuerlicher Freilandhaltung“ garantiert, dass die Gans artgerecht in freier Natur aufgewachsen ist.

> **Schlachtverfahren:** Die Gans sollte mit dem Hinweis „Trockenschlachtung“ versehen sein, dann hatte die Haut keinen Kontakt mit Brühwasser und der Geschmack ist erhalten geblieben.

> **Gewicht und Form:** Empfehlenswert sind die schwereren Gänse. Ab 4,5 Kilogramm sind sie besonders vollfleischig. Eine volle, runde Brust zeigt an, dass der Vogel viel Fleisch hat.

Weitere Informationen und Rezepte finden Sie unter [www.dithmarscher-gefluegel.de](http://www.dithmarscher-gefluegel.de)



# 5-ZUTATEN-GERICHTE

## *Knackige Wintersalate*

Diese drei Kreationen aus der Salatschüssel sorgen für eine Extraportion Vitamine in der kalten Jahreszeit. Das Beste: Sie müssen jeweils nur fünf Zutaten einkaufen, den Rest haben Sie garantiert im Vorratsschrank





## Trauben-Linsen-Salat mit Joghurtdressing

ZUTATEN für 4 Personen

- › 300 g Belugalinsen
- › 1 ganzer Staudensellerie
- › 300 g rote kernlose Trauben
- › 1 Radicchio
- › 200 g Sahnejoghurt
- › 3 EL Essig
- › 2 EL Rapsöl
- › 1 kleine Knoblauchzehe
- › 1 Prise Zucker
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Linsen nach Packungsangabe in der doppelten Menge kochendem Wasser in 15–20 Minuten bissfest garen. An-

schließend in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und etwas abkühlen lassen.

**2** Den Staudensellerie in einzelne Stangen teilen, waschen, ggf. entfädeln und in dünne Scheiben schneiden. Trauben abzupfen, waschen und jeweils halbieren. Radicchio putzen, in Blätter teilen und in Stücke schneiden, dann waschen und trocken schleudern.

**3** Joghurt mit Essig und Öl verrühren. Den Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse dazudrücken. Das Dressing mit Zucker, Salz und Pfeffer

abschmecken. Linsen, Sellerie, Trauben und Radicchio vermengen. Den Salat mit Dressing beträufeln und servieren.

**TIPP:** Für eine Extraportion Würze können Sie 50 g Blauschimmelkäse unter das Dressing mixen. 1/2 in feine Röllchen geschnittenes Bund Schnittlauch ist ebenfalls eine sehr gute Ergänzung für das Joghurtdressing. Sie können die Radicchioblätter auch im Ganzen ablösen und den Trauben-Linsen-Salat hineinfüllen.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten



## Grünkohlsalat mit Pilzen, Kürbis & Rohschinken

ZUTATEN für 4 Personen

- › 1 kleiner Hokkaidokürbis
- › 6 EL Rapsöl
- › 600 g Grünkohl
- › 4 EL Olivenöl
- › 3 EL Essig
- › 1 Prise Zucker
- › 1 Zwiebel
- › 1 Knoblauchzehe
- › 500 g gemischte Pilze (z. B. Pfifferlinge, Kräuterseitlinge, braune Champignons)
- › 80 g getrocknete Aprikosen
- › 100 g Rohschinken, gewürfelt
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Kürbis waschen, von Fasern und Kernen befreien und in Spalten schneiden. Mit 4 EL Rapsöl, Salz und Pfeffer mischen und auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Im Ofen 25–30 Minuten backen.

**2** Grünkohl von dicken Mittelrippen befreien, in mundgerechte Stücke zupfen, waschen und trocken schleudern. Olivenöl, Essig, Zucker und etwas Salz und Pfeffer in einer großen Schüssel verquirlen. Grünkohl darin mit den Händen 5 Minuten kräftig durchkneten.

**3** Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Pilze putzen und je nach Größe halbieren, in Scheiben oder Stücke schneiden. Aprikosen ebenfalls würfeln. Kürbisspalten aus dem Ofen nehmen. Das übrige Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, die Pilze darin portionsweise scharf anbraten. Zwiebel, Knoblauch und Schinkenwürfel kurz mitbraten. Alles mit Salz und Pfeffer würzen. Den Grünkohlsalat mit Kürbis, Pilz-Schinken-Mischung sowie Aprikosen vermengen und servieren.

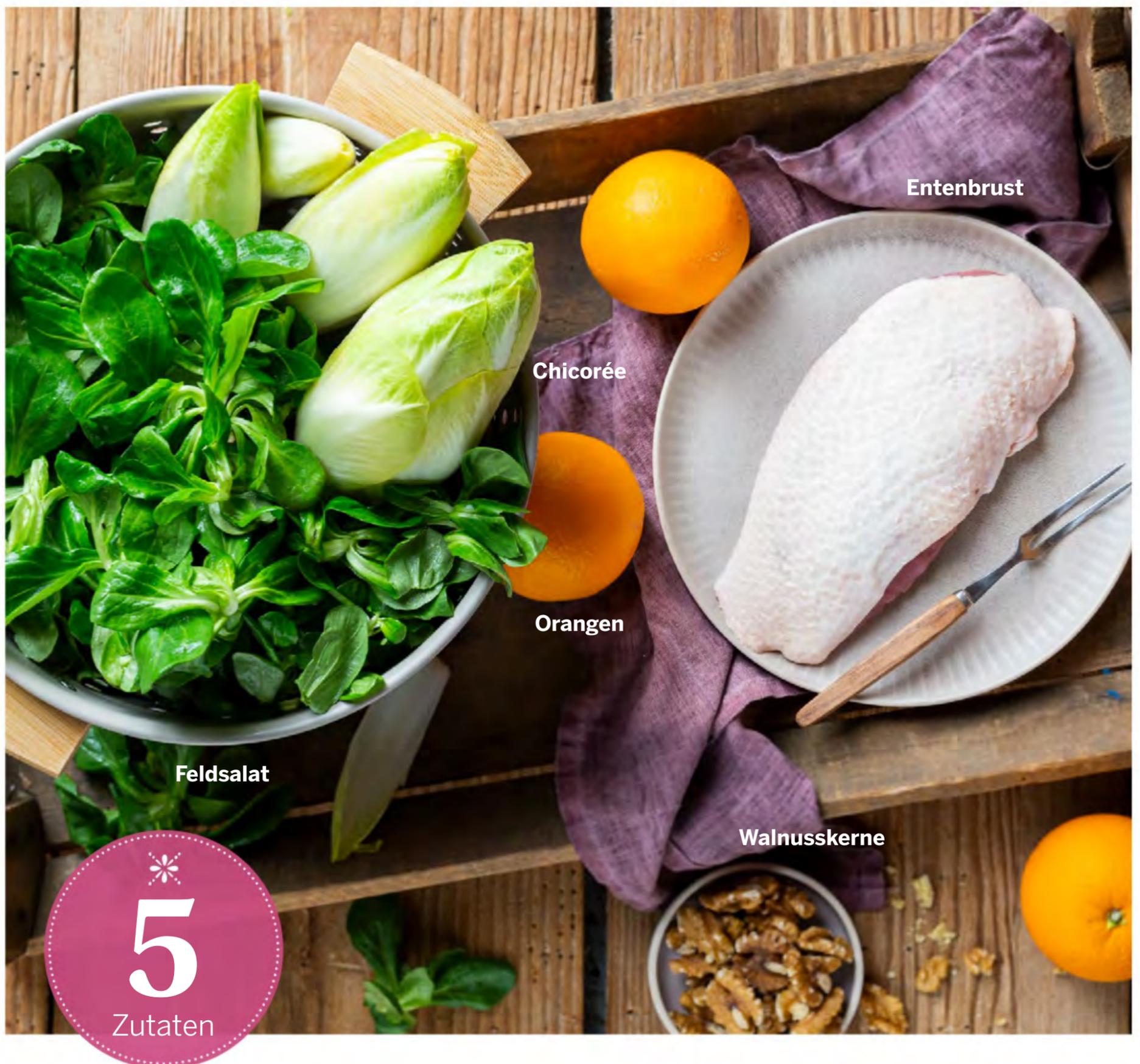
ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten



*Herrlich bunt  
und herzhaft*

*Eine besondere  
Komposition*





## Fruchtiger Wintersalat mit gebratener Entenbrust

ZUTATEN für 4 Personen

- > 3 Entenbrustfilets (à ca. 200 g)
- > 3 Bioorangen (alternativ Bioblutorangen)
- > 100 g Walnusskerne
- > 40 g Zucker
- > 2–3 Chicoréestauden
- > 150 g Feldsalat
- > 10 EL Olivenöl
- > 6 EL Essig
- > 1 EL flüssiger Honig
- > etwas Salz und Pfeffer

**1** Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Entenbrustfilets trocken tupfen und die Haut mit einem scharfen Messer kreuzweise einschneiden, dabei nicht in das Fleisch schneiden. Die Filets auf der Fleischseite mit Salz und Pfeffer würzen.

**2** Die Entenbrustfilets auf der Hautseite in eine kalte ofenfeste Pfanne legen, den Herd dann auf die höchste Stufe stellen und die Haut scharf anbraten. Das Fleisch wenden und bei reduzierter Hitze 2–3 Minuten weiterbraten. Pfanne in den vorgeheizten Ofen stellen, Fleisch in 12–14 Minuten rosa garen.

**3** In der Zwischenzeit 1 Orange heiß abwaschen und trocken reiben. Die Schale fein abreiben und die Frucht auspressen. Übrige Orangen so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird, dann in Scheiben schneiden. Die Walnüsse hacken. Zucker in eine Pfanne geben und goldgelb karamellisieren lassen, dann die Nüsse untermengen. Den Mix auf einen Bogen Backpapier geben und auskühlen lassen.

**4** Chicorée waschen und in Stücke schneiden. Den Feldsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Beide Salate und Orangenscheiben in einer Schüssel vermengen. Olivenöl, Essig, Honig, Orangenschale und -saft sowie etwas Salz und Pfeffer mit dem Stabmixer pürieren. Entenbrüste aus dem Ofen nehmen, in Alufolie wickeln und ca. 10 Minuten ruhen lassen, dann in Scheiben schneiden, mit dem Salat anrichten. Beides mit dem Dressing beträufeln, mit Nüssen garniert servieren.

**TIPP: Kochen Sie den Bratsatz der Entenbrustfilets mit dem Orangensaft los und geben diese Mischung dann zum Dressing.**

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

# Einladung zum *ADVENTS- BRUNCH*

Wenn die Familie an den Festtagen zusammenkommt, sitzen wir gern bei einem ausgiebigen Frühstück, das bis in die Mittagsstunden dauern darf, an einem Tisch

2

3

1





Hefebrot mit Käsefüllung

## 1 Spiegelei-Sandwich

ZUTATEN für 4 Personen

- › 100 g Kräuterseitlinge
- › 2 rote Zwiebeln
- › 8 Scheiben Kochschinken
- › 2 EL Pflanzenöl
- › 4 Eier
- › 8 Scheiben Mischbrot
- › 1 Stiel Dill
- › 1 Stiel Basilikum
- › einige Halme Schnittlauch
- › 8 Scheiben Schnittkäse
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Beides in einer Pfanne in 1 EL heißem Öl goldbraun braten. Aus der Pfanne nehmen und darin anschließend den Schinken braten. In einer weiteren Pfanne in 1 EL heißem Öl 4 Spiegeleier braten.

**2** Die Brotscheiben goldbraun toasteten. Kräuter waschen und trocken schütteln. Basilikumblättchen und Dillspitzen abzupfen und grob hacken, den Schnittlauch in Röllchen schneiden.

**3** Zum Schluss je 1 Brotscheibe auf 4 Tellern mit Käse und Schinken belegen. Darauf je 1 Spiegelei setzen und mit den Pilzen und Zwiebeln belegen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen, mit den Kräutern bestreuen und je 1 Brotscheibe anlegen.

ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten

## 2 Rote-Bete-Quarkdip

ZUTATEN für 4 Personen

- › 400 g Rote Bete (gegart, vakuumiert), in Stücke geschnitten
- › 150 g Quark
- › 1 EL Leinöl
- › 2 EL Biozitrone-saft
- › etwas Kreuzkümmelpulver
- › etwas Salz
- › 1 Kästchen Gartenkresse

Rote Bete, Quark, Öl und Zitronensaft pürieren. Mit Kreuzkümmel und Salz würzen und mit Kresse garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 10 Minuten

## 3 Süßer Minztee

ZUTATEN für 4 Becher (à ca. 250 ml)

- › 50 g Rosinen
- › 1 Bund Minze
- › 1/2 Biozitrone (Saft)
- › 4 EL flüssiger Honig

Rosinen mit 100 ml heißem Wasser überbrühen, 30 Minuten ruhen lassen. Die Minze waschen. Rosinen abgießen und mit Minze in die 4 Becher verteilen. Jeweils etwas Zitronensaft sowie 1 EL Honig dazugeben und den Tee mit kochendem Wasser auffüllen. Den süßen Minztee 5–10 Minuten ziehen lassen, dann servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 10 Minuten  
zzgl. 40 Minuten Ruhezeit

## Hefebrot mit Käsefüllung

ZUTATEN für 1 Brot

- › 15 g frische Hefe
- › 400 g Weizenmehl (Type 550)  
zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- › 1/2 TL Salz
- › 4 EL Pflanzenöl
- › 1 Ei
- › 1 TL Koriandersaat
- › 1 TL Kümmelsaat
- › 1 EL edelsüßes Paprikapulver
- › 200 g geriebener Cheddar

**1** Hefe und 200 ml lauwarmes Wasser in einer Schüssel verrühren, mit Mehl, Salz, Öl und Ei zu einem glatten Teig verkneten. Diesen abgedeckt ca. 45 Minuten ruhen lassen. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche ausrollen (24 x 24 cm). Koriander und Kümmel im Mörser mahlen. 1 TL davon mit Paprikapulver und Käse auf den Teig streuen. Diesen zu einer Rolle formen, mit der Naht nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen und 15 Minuten ruhen lassen.

**2** Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Rolle in 3 cm dicke Scheiben schneiden und diese seitlich versetzt wieder zusammenfügen. Den Teigling mit etwas Wasser bestreichen und mit der übrigen Gewürzmischung bestreuen. In ca. 25 Minuten goldbraun backen, ggf. mit Alufolie abdecken.

ZUBEREITUNGSZEIT 55 Minuten  
zzgl. 60 Minuten Ruhezeit



## 1 Hüttenkäse mit Paprikasoße

ZUTATEN für 4 Personen

- › 3 rote Paprikaschoten
- › 3 EL Olivenöl zzgl. etwas mehr zum Fetten
- › 1 Knoblauchzehe
- › 2 EL Biozitrone
- › etwas Cayennepfeffer
- › 400 g Hüttenkäse
- › 1 Stiel Basilikum
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Den Backofen auf Grillfunktion vorheizen. Paprikaschoten waschen, halbieren und putzen. Dann jeweils mit der Hautseite nach oben auf ein mit Öl gefettetes Backblech legen und unter dem heißen Grill ca. 10 Minuten backen, bis die Haut beginnt, schwarz zu werden. Die Paprikahälften herausnehmen,

mit einem feuchten Küchentuch abdecken und ca. 30 Minuten abkühlen lassen, dann die Haut abziehen.

2 Den Knoblauch schälen und mit Paprikafruchtfleisch, Zitronensaft, 1 EL Olivenöl, etwas Salz und Cayennepfeffer fein pürieren. Dabei ggf. etwas kaltes Wasser ergänzen. Die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hüttenkäse auf 4 Schälchen verteilen und die Paprikasoße darübergeben. Alles mit dem übrigen Olivenöl beträufeln. Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen, grob zerpfücken und darüberstreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten  
zzgl. 30 Minuten Ruhezeit

## 2 Bunter Früchtejoghurt

ZUTATEN für 4 Personen

- › 30 g Sonnenblumenkerne
- › 2 EL brauner Zucker
- › 40 g getrocknete Aprikosen
- › 150 g Physalis
- › 2 Kiwis
- › 2 Bananen
- › 800 g Joghurt
- › 2 TL Kürbiskerne
- › 4 EL Cornflakes
- › 4 EL Haferflocken

1 Sonnenblumenkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten. Mit Zucker karamellisieren. Auf Backpapier abkühlen lassen, dann klein hacken.

2 Getrocknete Aprikosen in Streifen schneiden. Die Lampions der Phy-

salis eindrehen, die Früchte waschen. Kiwis und Bananen schälen, beides in Scheiben schneiden. Den Joghurt auf 4 Schälchen verteilen und mit den vorbereiteten Früchten, Kürbiskernen und Cornflakes streifenförmig belegen.

**3** Mit karamellisierten Sonnenblumenkernen und Haferflocken bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten

## 3 Fruchtiger Smoothie

ZUTATEN für 4 Gläser (à ca. 200 ml)

- › 1 Biozitrone
- › 1 Bioorange
- › 400 g Ananas
- › 1 Kiwi
- › 4 TL Hafer- oder Dinkelkleie

Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben. Zum Garnieren 4 dünne Scheiben aus der Mitte schneiden. Rest der Zitrone, Orange sowie Ananas und Kiwi schälen. Alles grob zerteilen und mit der Kleie pürieren. 200 ml kaltes Wasser ergänzen. Smoothie in die 4 Gläser füllen, mit Zitronenscheiben garniert servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 10 Minuten

## Mit Mangold und Schinken gefüllter Brotkranz

ZUTATEN für 1 Kranz

- › 800 g Weizenmehl (Type 550)  
zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- › 20 g frische Hefe
- › 1 TL flüssiger Honig
- › 350 ml lauwarme Milch
- › 2 EL Olivenöl
- › 3 Eier
- › 1 kg Mangold
- › 2 Knoblauchzehen
- › 40 g frisch geriebener Parmesan
- › etwas frisch geriebene Muskatnuss
- › 250 g Ricotta
- › 100 g Rohschinken in Scheiben
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Mehl in eine Schüssel sieben, eine Mulde in die Mitte drücken, die Hefe hineinbröckeln. Honig und 3–4 EL Milch dazugeben und mit etwas Mehl vom Rand zu einem Vorteig verrühren. Diesen mit einem Küchentuch abgedeckt ca. 30 Minuten ruhen lassen. Anschließend restliche Milch, Öl, 1 Ei und 1 TL Salz dazugeben und alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Ggf die Mehlmenge etwas variieren. Den Teig mit einem Küchentuch abgedeckt weitere ca. 30 Minuten ruhen lassen.

**2** Für die Füllung den Mangold putzen, waschen und in Salzwasser kurz blanchieren, dann abschrecken, gut ausdrücken und hacken. Knoblauch schälen und in eine Schüssel pressen. Mit Mangold, 1 Ei und Parmesan vermengen und mit Salz und Muskat würzen. Den Ricotta mit dem übrigen Ei verrühren, salzen und pfeffern.

**3** Vom Teig 1/4 abnehmen, den Rest auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck (45 x 24 cm) ausrollen. Gleichmäßig mit der Ricottamischung bestreichen, dabei ringsum einen schmalen Rand frei lassen. Den Ricotta mit Schinken belegen, Mangold darauf verteilen und alles längs einrollen. Die Rolle zu einem Kranz formen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Aus dem restlichen Teig etwa 10 kleine Zöpfe flechten und um den Kranz schlingen. Den Brotkranz im vorgeheizten Ofen in ca. 40 Minuten goldbraun backen. Ggf. mit Alufolie abdecken. Den Kranz noch warm oder nach Belieben abgekühlt servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 80 Minuten  
zzgl. 60 Minuten Ruhezeit

Mit Mangold und Schinken gefüllter Brotkranz





## 1 Stern-Hefekuchen mit Sahne

ZUTATEN für 4 Personen

- › 10 g frische Hefe
- › 40 ml lauwarme Milch
- › 200 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- › 1 Prise Salz
- › 65 g Zucker
- › 1 Ei zzgl. 1 Eigelb
- › 1/2 TL Biozitrone schale
- › 1 Msp. Kardamompulver
- › 1/4 TL Zimtpulver
- › 75 g weiche Butter zzgl. etwas mehr zum Fetten
- › 150 g Sahne
- › 1 EL Vanillezucker
- › etwas Puderzucker zum Bestäuben
- › 80 ml Karamellsoße

**1** Hefe zerbröckeln, in einer Schüssel in der warmen Milch auflösen. Mehl, Salz und Zucker unterrühren. Ei, Eigelb, Zitronenschale, Kardamom, Zimt und Butter dazugeben und alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Diesen

abgedeckt in ca. 45 Minuten auf etwa die doppelte Menge aufgehen lassen. Eine sternförmige Pandoro-Backform (Ø ca. 16 cm) mit Butter einfetten und mit Mehl ausstäuben. Den Teig nochmals gut durchkneten, in die Form geben und ca. 15 Minuten ruhen lassen.

**2** Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Form auf ein Backblech stellen, den Hefekuchen im vorgeheizten Ofen in 25–30 Minuten leicht goldbraun backen. Ggf. mit Alufolie abdecken. Stäbchenprobe machen. Kuchen aus der Form stürzen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Die Sahne mit Vanillezucker steif schlagen. Kuchen waagrecht in 4 Scheiben schneiden, auf Teller setzen, mit etwas Puderzucker bestäuben und je 1 großen Klecks Sahne daraufgeben. Alles mit Karamellsoße beträufeln und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 90 Minuten  
zzgl. 60 Minuten Ruhezeit

## 2 Bratapfel aus der Pfanne mit Nüssen

ZUTATEN für 4 Personen

- › 2 Äpfel
- › 2 EL Biozitrone saft
- › 2 EL Zucker
- › 2 EL Butter
- › 120 ml Apfelsaft
- › 2 EL flüssiger Honig
- › 3 EL Haselnusskerne
- › 3 EL Sultaninen

Äpfel waschen, vierteln und vom Kerngehäuse befreien. Die Viertel in Spalten schneiden und mit dem Zitronensaft vermischen. In einer Pfanne Zucker und Butter erhitzen, die Apfelspalten darin braten, bis sie zu bräunen beginnen. Apfelsaft, Honig, Nüsse und Sultaninen dazugeben und alles unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast vollständig verkocht ist und die Apfelspalten weich sind. Bratapfelspalten, Sultaninen und Nüsse auf Schalen verteilen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

## 3 Gewürzkaffee

ZUTATEN für 4 Becher (à ca. 250 ml)

- › 50 g Zartbitterschokolade
- › 250 ml Milch
- › 1 Kardamomkapsel
- › 400 ml heißer Filterkaffee
- › etwas Zimtpulver
- › etwas Zucker, nach Belieben

**1** Die Schokolade fein hacken. Die Milch mit der angedrückten Kardamomkapsel in einem Topf aufkochen. Die Mischung beiseitestellen und ca. 10 Minuten ziehen lassen, dann durch ein Sieb in einen weiteren Topf gießen.

**2** Die Hälfte der Milch nochmals kurz erhitzen. Die gehackte Schokolade darin unter Rühren schmelzen lassen, dann heißen Filterkaffee und 1–2 Msp. Zimt untermischen.

**3** Den Gewürzkaffee nach Geschmack mit etwas Zucker süßen und in die Becher füllen. Die restliche heiße Milch aufschäumen, auf den Gewürzkaffee geben und das Getränk mit etwas Zimtpulver bestäubt servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

## Brotblumen mit Pfeffer und Schwarzkümmel

ZUTATEN für 12 Stück

- › 20 g frische Hefe
- › 100 ml lauwarme Milch
- › 500 g Weizenmehl (Type 550) zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- › 1 Ei
- › 30 g weiche Butter
- › 1 Eigelb
- › 2 TL Schwarzkümmelsaat
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Hefe mit Milch und 120 ml lauwarmem Wasser in einer Schüssel verrühren. Mit Mehl, Ei, Butter, 1 TL Salz und 1/2 TL Pfeffer verkneten, ggf. noch etwas Wasser bzw. Mehl ergänzen, bis ein glatter Teig entstanden ist. Diesen abgedeckt 60 Minuten ruhen lassen.

**2** Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche ausrollen (40 x 24 cm), mit Mehl bestäuben. Längs zieharmonikaartig falten, sodass eine Teigbahn von 40 x 10 cm entsteht. Dabei nach oben hin schmaler werden. Teig in 12 Stücke teilen. Diese mehrfach strahlenförmig bis ca. 2 cm zur Mitte hin ein-

Brotblumen mit Pfeffer und Schwarzkümmel



schneiden. Die einzelnen Teigschichten dann so auseinanderdrehen, dass sie versetzt aufeinanderliegen. Die Teiglinge leicht rund formen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen, ca. 20 Minuten ruhen lassen. Eigelb und 1 EL Wasser verrühren. Teiglinge damit bestreichen, mit Schwarzkümmel bestreuen und in 15–20 Minuten goldbraun backen. Ggf. mit Alufolie abdecken.

ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten  
zzgl. 80 Minuten Ruhezeit



FILMSTAR DES MONATS

**PETER ALEXANDER**

10 Komödien mit einem der größten Filmstars des deutschsprachigen Kinos

ab 2.11. | jeden MI | ab 20.15

jeweils zwei Filme

heimatkanal.de

Fernsehen  
mit  
Herz

sky

MAGENTA  
TV

M7 GROUP  
A CANAL+ COMPANY

prime video | CHANNELS



# Feine Geschenke *FÜR DICH!*

Mit diesen kulinarischen Präsenten zaubern Sie Freunden, Nachbarn und Bekannten spielend leicht ein Lächeln ins Gesicht. Wetten, sie spüren die Liebe, die Sie bei der Zubereitung hineingesteckt haben?

Backmischung für  
Rudolph-Kekse



## Backmischung für Rudolph-Kekse

ZUTATEN für 1 Backmischung (ca. 700 ml) bzw. für 15 Kekse

Für die Backmischung

- › 300 g Mehl
- › 1/2 Vanilleschote (ausgelöstes Mark)
- › 1 Prise Salz
- › 1 EL Backpulver
- › 200 g brauner Zucker
- › 25 g Kakaopulver

Für die Kekse

- › 2 Eier
- › 200 g weiche Butter
- › 30 ml Milch
- › 100 g Puderzucker
- › 1 EL Biozitrone
- › 15 rote Schokolinsen
- › 30 Zuckeraugen
- › 15 Mini-Salzbrezeln, halbiert

**Für die Backmischung** Mehl, Vanillemark, Salz und Backpulver in einer Schüssel vermischen. Diesen Mix abwechselnd mit Zucker und Kakao in das Schraubglas schichten.

**Möchten Sie die Backmischung verschenken**, schreiben Sie die nachfolgende Zubereitungsanleitung auf ein Schildchen und hängen dieses ans Glas. Oder backen Sie die Rudolph-Kekse fertig und verpacken Sie sie nach dem Abkühlen in einer Papiertüte oder in einer Dose.

**Für die Zubereitung der Kekse** den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Backmischung mit Eiern, Butter und Milch verkneten. Aus dem Teig mit leicht angefeuchteten Händen kleine Kugeln formen, diese auf das Blech setzen und leicht andrücken. Die Kekse im vorgeheizten Ofen in ca. 13 Minuten goldbraun backen. Dann auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Puderzucker und Zitronensaft zu einem Guss verrühren. Mit dem Guss die Schokolinsen als Nase, die Zuckeraugen und die Brezeln als Geweih auf den Keksen fixieren. Guss trocknen lassen, die Kekse servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

## Vanillekipferlaufstrich mit Mohn

ZUTATEN für 2 Gläser (à ca. 300 ml)

- › 300 g Vanillekipferl
- › 150 g Sahne
- › 125 g weiche Butter
- › 1/2 Vanilleschote (ausgelöstes Mark)
- › 50 g Puderzucker
- › 1 TL Mohnsaat

Die Vanillekipferl in einem Mixer fein zerkleinern, dann in einer Schüssel mit den restlichen Zutaten gründlich vermengen. Die Masse in die sterilen Gläser geben, diese gut verschließen. Den Aufstrich im Kühlschrank lagern.

**TIPP:** Der Aufstrich ist die perfekte Resteverwertung für übrig gebliebene Plätzchen. Verwenden Sie z. B. auch Spekulatius oder Nussplätzchen für Ihre ganz persönliche Variation.

ZUBEREITUNGSZEIT 10 Minuten

## Vanille-Zimt-Essenz

ZUTATEN für 1 Flasche (ca. 200 ml)

- › 3 Vanilleschoten, in Stücken
- › 1 Zimtstange (Ceylon)
- › 140 g brauner Zucker
- › 1 EL Glukosesirup

Vanilleschoten, Zimtstange und Zucker in einen leistungsstarken Mixer geben und fein zerkleinern. Den Mix mit 70 ml Wasser und Glukosesirup in einen Topf geben und einmal aufkochen. Dann in das vorgewärmte sterile Fläschchen füllen, dieses verschließen und die Essenz gekühlt lagern.

**TIPP:** 1 TL Vanille-Zimt-Essenz dient als Ersatz für 1/2 Vanilleschote. Zum Aromatisieren von Rührteigen und Cremes können Sie 1–2 TL der Vanille-Zimt-Essenz verwenden.

ZUBEREITUNGSZEIT 10 Minuten

Vanillekipferlaufstrich mit Mohn



Vanille-Zimt-Essenz





Amarettinilikör

## Amarettinilikör

ZUTATEN für 3 Flaschen (à ca. 300 ml)

- > 125 g Amarettini
- > 2 Eigelb
- > 250 g Sahne
- > 125 g Kondensmilch
- > 100 g Zucker
- > 1 Pck. Vanillezucker
- > 250 ml Korn (alternativ Wodka)

**1** Amarettini in der Küchenmaschine mahlen. Eigelbe und 150 g Sahne verquirlen. Restliche Sahne, Kondensmilch, Zucker, Vanillezucker und Keksmehl in einen Topf geben. Alles unter ständigem Rühren vorsichtig aufkochen lassen. Eiersahne langsam dazugießen, dabei ständig rühren. Den Mix kurz erhitzen, bis die Masse leicht cremig wird. Vom Herd nehmen, den Korn dazugießen und alles glatt rühren.

**2** Likör in die vorgewärmten sterilen Flaschen füllen, diese verschließen. Den Likör abkühlen lassen, dann im Kühlschrank lagern und innerhalb von 3–4 Wochen verbrauchen.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten



Mandarinen-Orangen-Marmelade mit Goldglitzer

## Mandarinen-Orangen-Marmelade mit Goldglitzer

ZUTATEN für 5 Gläser (à ca. 250 ml)

- > 2 Gewürznelken
- > 5 Pimentkörner
- > 2 Kardamomkapseln
- > 1 Zimtstange zzgl. einige zum Dekorieren
- > 1 Sternanis zzgl. einige zum Dekorieren
- > 1 Vanilleschote
- > 750 g Biomandarinenzugl. 1 Bio-mandarine (abgeriebene Schale)
- > 500 g Bioorangen zzgl. 1 Bio-orange (abgeriebene Schale)
- > 500 g Gelierzucker 2:1
- > 50 ml Cointreau
- > etwas essbarer Goldglitzer

**1** Gewürznelken, Piment, Kardamom, Zimt und Anis in einem Mörser fein zerstoßen. Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark herauslösen.

**2** Mandarinen und Orangen so schälen, dass die weiße Haut komplett entfernt wird, dann würfeln. Zusammen mit den Gewürzen, den abgeriebenen Schalen und dem Gelierzucker in einen

Topf geben und langsam zum Kochen bringen. Die Mischung unter Rühren ca. 4 Minuten sprudelnd kochen lassen. Eine Gelierprobe durchführen, die Marmelade ggf. kurz weiterkochen.

**3** Den Cointreau und nach Belieben etwas Goldglitzer dazugeben und unterrühren. Die Marmelade in die vorgewärmten sterilen Gläser füllen, diese gut verschließen. Die Marmelade vollständig abkühlen lassen. Sie ist einige Monate haltbar. Gläser zum Verschenken mit übrigen Gewürzen dekorieren.

**TIPP:** Goldglitzer für die Verwendung im Lebensmittelbereich wird auf Basis von Zucker, Gelatine und Maisstärke oder Gummi arabicum hergestellt. Achten Sie auf den Zusatz „essbar“ und verwenden Sie den Glitzer generell sehr sparsam. Wem die Gewürze im Mörser nicht fein genug werden, der kann sie natürlich auch in gemahlener Form verwenden.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

## Rumtopfkonfitüre

ZUTATEN für 8 Gläser (à ca. 200 ml)

- › 900 g gemischte TK-Beeren
- › 500 g Gelierzucker 2:1
- › 1 Biozitrone (Saft)
- › 100 ml Rum

1 Beeren in einen Topf geben und bei kleiner Hitze unter gelegentlichem Rühren auftauen lassen, dann pürieren. Gelierzucker und Zitronensaft unterrühren. Den Mix aufkochen und unter Rühren 4 Minuten sprudelnd kochen lassen.

2 Rum unter die Konfitüre rühren. Eine Gelierprobe machen. Konfitüre in die vorgewärmten sterilen Gläser füllen, diese verschließen. Konfitüre auskühlen lassen, kühl und dunkel lagern.

**TIPP:** Für klassischen Rumtopf werden unterschiedliche Früchte mit Rum und Zucker über mehrere Wochen eingelegt. Wer fertigen Rumtopf hat, verarbeitet 450 g der eingelegten Früchte mit 450 g TK-Beeren und 500 g Gelierzucker 2:1 zu Konfitüre.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten



Rumtopfkonfitüre



### UNSER TIPP

Sie können gar nicht genug bekommen von liebevoll hergestellten Geschenken aus der Küche? Viele weitere Rezeptideen für eine unvergessliche Adventszeit finden Sie in unserer „LandGenuss“-Spezialausgabe „Weihnachtsbäckerei“. Erhältlich für 6,99 Euro im Zeitschriftenhandel und bestellbar unter [www.landgenuss-magazin.de/weihnachten](http://www.landgenuss-magazin.de/weihnachten)

## Schoko-Lebkuchen-Zucker

ZUTATEN für 4 Gläser (à ca. 100 ml)

- › 10 Zimtstangen
- › 1 TL Gewürznelken
- › 1 TL Sternanis
- › 1 EL Pimentkörner
- › 1 TL Kardamomkapseln
- › 1/2 TL Muskatblüte
- › 1 TL Ingwerpulver
- › 250 g Zucker
- › 100 g Edelbitterschokolade, grob gehackt

Alle Zutaten in einen leistungsstarken Mixer geben und fein zerkleinern. Die Mischung in die sterilen Gläser füllen, diese verschließen. Den Schoko-Lebkuchen-Zucker kühl und dunkel lagern. Er ist mehrere Monate haltbar.

**TIPP:** Verwenden Sie ein paar Prisen der Mischung zum Bestreuen eines Cappuccinos, 1 TL für 500 ml Milch für Heißgetränke und Pudding oder 2 TL für Kuchenteige.

ZUBEREITUNGSZEIT 10 Minuten

Schoko-Lebkuchen-Zucker



ADVENTSVERLOSUNG



# Wünsch dir was!

Wir möchten Ihnen zu Weihnachten eine Freude machen. Schauen Sie einmal, welche tollen **Preise im Gesamtwert von ca. 11.600 Euro** Sie mit einem Klick gewinnen können!



## Nicko Cruises *1 x 1 Flusskreuzfahrt*

Mit Nicko Cruises ([www.nicko-cruises.de](http://www.nicko-cruises.de)), dem Anbieter für unvergessliche Fluss- und Hochseekreuzfahrten, erleben Sie ab/an Lyon die farbenfrohen Landschaften des französischen Südens und die Schönheit seiner historischen Städte. Freuen Sie sich auf Genuss in all seinen Facetten: Verkosten Sie Wein, Käse, Olivenöl und viele weitere Köstlichkeiten der Region. Besuchen Sie die berühmte Ardèche-Schlucht, die herrliche Provence und die beeindruckende Camargue. **Wir verlosen eine 8-tägige Flusskreuzfahrt in Südfrankreich für 2 Personen in einer Mitteldeck-Außenkabine mit zu öffnendem Panoramafenster auf dem modernen Schiff „Bijou du Rhône“.** Reisezeit: August und September 2023. Eigene Anreise. Getränke und Ausflüge zubuchbar (Wert: ca. 3700 Euro).

**SO KÖNNEN SIE GEWINNEN** Teilnahme unter [www.landgenuss-magazin.de/adventsverlosung](http://www.landgenuss-magazin.de/adventsverlosung) bis zum 31.12.2022. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Das Gewinnspiel wird gemeinsam mit „So is(s)t Italien“, „mein ZauberTopf“ und „Monsieur Cuisine“ veranstaltet.



**LEIFHEIT**  
**4 x 1 Akku-Saugwischer**

Durch die Kombination von Saugen, Wischen und Trocknen spart der Akku-Saugwischer „Regulus Aqua PowerVac Pro“ von Leifheit ([www.leifheit.de](http://www.leifheit.de)) nicht nur Zeit, sondern ist bei geringem Aufwand auch dreimal so effizient. Dank des Eckengleiters mit „Micro-Duo“-Wischbezug und zwei Reinigungsstufen ist der wendige Akku-Saugwischer besonders leicht in der Handhabung. **Wir verlosen 4 x 1 Akku-Wischer (Wert: à ca. 350 Euro).**



**GASTROBACK**  
**4 x 1 Multifunktionsofen**

Der „Design Ofen Air Fry & Pizza“ von Gastroback ([www.gastroback.de](http://www.gastroback.de)) ist Pizzaofen, Heißluftfritteuse, Minibackofen, Dörrgerät und Grilldrehspieß in einem. Durch sein kompaktes Format (39,5 x 35,7 x 37,4 cm) passt er in jede Küche und lässt sich auch unterwegs beim Camping nutzen. **Wir verlosen 4 x 1 Designofen (Wert: à ca. 250 Euro).**



**FERRERO & DIBBERN**  
**1 x 1 Porzellan-Service plus Pralinen**

Eine stilvoll gedeckte Kaffeetafel wird mit den Tipps von Ferrero ([www.kreativ-mit-ferrero.de](http://www.kreativ-mit-ferrero.de)), z. B. dem Stoffservietten-Stern, zum tollen Hingucker. **Wir verlosen 1 hochwertiges Porzellan-Service von Dibbern, bestehend aus je 4 Speisetellern, Untertassen und Kaffeetassen sowie 1 Teekanne plus festlicher Pralinenauswahl von Ferrero (Wert: ca. 1000 Euro).**



**VILLEROY & BOCH**  
**3 x 1 Dinner-Set**

Das modern-romantische Dekor der Kollektion „Rose Garden“ von Villeroy & Boch ([www.villeroy-boch.de](http://www.villeroy-boch.de)) fängt die Farben englischer Rosen als zartes Aquarell auf reinweißem „Premium Porcelain“ ein. Kombiniert mit den schwarzen Gourmettellern und Bowls der Kollektion „Manufacture Rock“ ein starker Hingucker. **Wir verlosen 3 x 1 Dinner-Set, bestehend aus je 4 Gourmettellern, Speisetellern, Bols, Wasser- und Weißweingläsern (Wert: à ca. 400 Euro).**



**CIRCULON**  
**5 x 1 Kochgeschirr-Set**

Das Kochgeschirr der „SteelShield™“-Serie des Herstellers Circulon ([www.circulon.de](http://www.circulon.de)) vereint die Vorteile von Edelstahlkochgeschirr mit dem Komfort einer Antihafbeschichtung. Durch das dreischichtige Gehäuse leisten die Produkte eine optimale Wärmeverteilung, sind für alle Herdarten und den Backofen (bis 260 °C) geeignet und spülmaschinenfest. **Wir verlosen 5 x 1 Set, bestehend aus 2 Stielkasserollen, 1 Sauté- und 1 Bratpfanne (Wert: à ca. 360 Euro).**



**SAECO**  
**1 x 1 Kaffeevollautomat**

Für Kaffeespezialitäten wie im Lieblingscafé sorgt der Kaffeevollautomat „Xelsis Suprema“ von Saeco ([www.saeco.com](http://www.saeco.com)). Das Beste: Über das Display lassen sich 8 individuelle Benutzerprofile mit dem persönlichen Lieblingskaffee einspeichern. Die „BeanMaestro“-Funktion passt für das beste Aroma die Brüh-einstellungen an die jeweilige Bohne an. **Wir verlosen 1 x 1 Kaffeevollautomaten (Wert: ca. 1500 Euro).**





*International*

Romanesco und Polenta sind beliebte Beilagen in Italien und sorgen für ein mediterranes Weihnachtsflair an der Festtafel. Alternativ schmecken zur knusprigen Ente auch Kartoffel-Sellerie-Püree und Brokkoli mit Haselnussbutter.



# Zart & saftig GEFLÜGEL

Wir servieren Ihnen Besonderes mit Ente, Pute, Hähnchen & Perlhuhn: Das feine Fleisch kommt in unseren Kreationen mit köstlichen Begleitern daher und sorgt als wahre Festtagsspeise garantiert bei der ganzen Familie für Begeisterung

## Entenbrust mit Romanesco und cremiger Rucola-Polenta

ZUTATEN für 4 Personen

Für die Polenta

- › 1 Knoblauchzehe
- › 500 ml Milch
- › 1 Lorbeerblatt
- › 120 g Polentagrieß
- › 100 g Rucola
- › 1 EL Butter
- › 50 g frisch geriebener Parmesan

Für die Entenbrüste

- › 8 Schalotten
- › 2 Zweige Rosmarin
- › 4 Entenbrustfilets (mit Haut, à ca. 200 g)
- › 300 ml Rotwein
- › 150 ml Fleischbrühe
- › 1 EL flüssiger Honig
- › 1 EL kalte Butter

Für den Romanesco

- › ca. 800 g Romanesco
- › 2 EL Butter
- › 1 Knoblauchzehe
- › 1/2 Biozitrone (abgeriebene Schale)

Außerdem

- › 50 g Pinienkerne
- › 50 g frisch gehobelter Parmesan
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Für die Polenta die Knoblauchzehe schälen und mit dem Messer andrücken.

Mit Milch, 500 ml Wasser und Lorbeerblatt in einen Topf geben und langsam aufkochen. Polentagrieß einrühren und alles unter ständigem Rühren aufkochen lassen. Die Hitze auf die kleinste Stufe stellen. Die Polenta abgedeckt ca. 20 Minuten quellen lassen, dabei gelegentlich umrühren.

**2** Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Für die Entenbrüste die Schalotten schälen und in Streifen schneiden. Den Rosmarin waschen und trocken schütteln. Entenbrüste trocken tupfen und die Haut mit einem scharfen Messer schräg einschneiden, dabei jedoch nicht in das Fleisch schneiden.

**3** Die Entenbrüste mit der Hautseite nach unten in eine kalte Pfanne legen. Die Pfanne stark erhitzen und die Haut darin goldbraun braten. Die Entenbrüste wenden und 2–3 Minuten auf der Fleischseite braten. Mit der Hautseite nach oben auf einen Ofenrost legen und im vorgeheizten Backofen 10–12 Minuten garen.

**4** Inzwischen den Romanesco putzen, in Röschen teilen und in einem Topf in kochendem Salzwasser 3–4 Minuten blanchieren. Dann abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Knoblauch schälen und durch die Knoblauch-

presse dazudrücken. Sobald er zu duften beginnt, die Romanescoröschen hineingeben, kurz darin schwenken und alles mit Zitronenschale, Salz und Pfeffer würzen. Abgedeckt bis zum Servieren ziehen lassen.

**5** Die Entenbrüste aus dem Backofen nehmen, in Alufolie wickeln und ca. 10 Minuten ruhen lassen. Die Schalotten im Entenbratensatz andünsten. Rosmarin dazugeben, Rotwein und Brühe angießen. Alles aufkochen und 8–10 Minuten einkochen lassen.

**6** Rucola verlesen, waschen, trocken schleudern und grob hacken. Die Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten, bis sie zu duften beginnen. Die Soße mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken und mit der kalten Butter binden.

**7** Das Lorbeerblatt aus der Polenta entfernen. Butter, Parmesan und Rucola unterrühren und die Polenta mit Salz und Pfeffer abschmecken. Entenbrüste aus der Alufolie nehmen und in Scheiben schneiden. Mit Polenta, Romanescoröschen und Soße auf Tellern anrichten. Das Gericht mit gerösteten Pinienkernen sowie Parmesanspänen garnieren und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 70 Minuten



## Hähnchen fruchtig gratinert

### Hähnchenbrust mit fruchtiger Kruste auf Wirsing-Gorgonzola-Risotto

ZUTATEN für 4 Personen

Für die Hähnchenbrustfilets

- › 70 g gemischte getrocknete Früchte (z. B. Datteln und Feigen)
- › 3 Stiele Majoran
- › 1 Knoblauchzehe
- › 125 g weiche Butter
- › 75 g Semmelbrösel
- › 30 g frisch geriebener Parmesan
- › 1 TL Senf
- › 1/2 Biozitrone (abgeriebene Schale)
- › 4 Hähnchenbrustfilets (ohne Haut, à ca. 250 g)
- › 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- › 4 EL Olivenöl zzgl. etwas mehr zum Fetten
- › etwas Salz und Pfeffer

Für das Wirsingrisotto

- › 1 Zwiebel
- › 600 g Wirsing
- › 4 EL Olivenöl
- › 300 g Risottoreis
- › 150 ml Weißwein
- › ca. 1 l Geflügelbrühe
- › 150 g Gorgonzola
- › 1 EL Butter
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Die getrockneten Früchte sehr fein hacken. Majoran waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Den Knoblauch schälen und ebenfalls fein hacken. Butter, Semmelbrösel, Parmesan, Senf, Zitronenschale, Trockenfrüchte, Majoran und Knoblauch vermengen. Die Masse zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie rechteckig ausrollen und 60 Minuten in den Kühlschrank legen.

**2** Für das Risotto die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Den Wirsing putzen, halbieren, vom Strunk befreien und in Streifen schneiden, dann gründlich waschen und trocken schleudern. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebel darin glasig dünsten. Den Reis dazugeben und ebenfalls kurz andünsten. Alles mit dem Wein ablöschen, diesen etwas einkochen lassen. Nach und nach heiße Geflügelbrühe dazugießen, dabei die Brühe immer wieder etwas verkochen lassen, bevor weitere Brühe dazugeben wird. Auf diese Weise den Reis in ca. 25 Minuten garen, zwischendurch immer wieder umrühren. Nach ca. 10 Minuten Garzeit die Hälfte des Wirsings unterrühren.

**3** In der Zwischenzeit den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Hähnchenbrustfilets trocken tupfen, rundherum mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne in 4 EL heißem Olivenöl rundherum goldbraun anbraten.

**4** Die gekühlte Butterplatte aus dem Kühlschrank nehmen, in 4 passende Stücke schneiden und auf die angebratenen Hähnchenbrustfilets legen. Diese in eine leicht gefettete Auflaufform setzen und im vorgeheizten Backofen in 12–15 Minuten goldbraun gratinieren. Ggf. mit Alufolie abdecken.

**5** Den Gorgonzola grob würfeln. Das übrige Öl in einer Pfanne erhitzen und den restlichen Wirsing darin scharf anbraten. Butter und Gorgonzola unter das Risotto rühren, dieses mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Den gebratenen Wirsing ebenfalls unterziehen. Das Risotto mit dem gratinierten Hähnchen auf Teller verteilen und das Gericht sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten  
zzgl. 60 Minuten Kühlzeit



### *Weihnachtsstimmung*

Die Kartoffelsterne sind ein toller Hingucker. Sie können statt Sterne auch andere Motive nach Wahl mit Plätzchenausstechern ausstechen. Wenn es schneller gehen soll, geschälte Kartoffeln einfach in dünne Scheiben hobeln.



Nuss-Putenrollbraten mit  
Kartoffelsternen, grünen Bohnen  
und Zitronensoße

SEITE 42



## Nuss-Putenrollbraten mit Kartoffelsternen, grünen Bohnen und Zitronensoße

ZUTATEN für 4 Personen

Für den Putenrollbraten

- › **1 Bund gemischte Kräuter (z. B. Petersilie, Thymian, Oregano, Basilikum)**
- › **50 g Walnuskerne**
- › **50 g Mandelkerne**
- › **150 g Frischkäse**
- › **1 Eigelb**
- › **3 EL Semmelbrösel**
- › **1,2 kg Putenoberkeule, ausgelöst**
- › **5 EL Olivenöl**
- › **250 ml Gemüsebrühe**
- › **etwas Salz und Pfeffer**

Für die Beilagen

- › **150 g Schalotten**
- › **200 ml Weißwein**
- › **2 Lorbeerblätter**
- › **500 g festkochende Kartoffeln**
- › **500 g grüne Bohnen**
- › **100 g schwarze Oliven, entsteint**
- › **10 EL Olivenöl**
- › **170 g kalte Butter**
- › **1 Biozitrone (abgeriebene Schale)**
- › **4 Stiele Basilikum**
- › **etwas Salz und Pfeffer**

**1** Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Blättchen von den Stielen zupfen und hacken. Walnüsse und Mandeln grob hacken und ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten. Frischkäse mit Eigelb, Semmelbröseln, Kräutern, Nüssen und Kernen sowie etwas Salz und Pfeffer verrühren.

**2** Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Fleisch trocken tupfen und mit etwas Salz würzen. Die Frischkäsemasse auf der Fleischseite gleichmäßig verstreichen. Alles eng einrollen und den Rollbraten mit Küchengarn fest umwickeln. 5 EL Olivenöl in einem ofenfesten Bräter erhitzen, den Rollbraten darin rundherum scharf anbraten. Dann im vorgeheizten Backofen 70–80 Minuten garen, dabei nach und nach die Brühe angießen.

**3** Nach ca. 30 Minuten die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Für die Soße 2/3 der Schalotten mit Wein und Lorbeerblättern in einem Topf aufkochen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und einkochen lassen, bis der Wein fast vollständig verkocht ist.

**4** Inzwischen die Kartoffeln schälen, waschen und in etwa gleich breite Scheiben schneiden. Mit Plätzchenausstechern Sterne ausstechen. Die grünen Bohnen waschen und putzen. Die Oliven in Scheiben schneiden.

**5** Bohnen in einem Topf in reichlich kochendem Salzwasser 4–6 Minuten blanchieren. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Kartoffelsterne darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten (dabei garen) und salzen.

**6** Die Lorbeerblätter aus der Soße entfernen und 150 g eiskalte Butter nach und nach mit einem Schneebesen unter die Soße rühren. Die Zitronenschale dazugeben, die Soße dann mit dem Stabmixer schaumig aufmixen.

**7** Die übrige Butter in einer weiteren Pfanne erhitzen. Restliche Schalottenwürfel darin andünsten. Die Bohnen dazugeben und 3–4 Minuten darin anbraten. Oliven untermengen und den Mix mit Salz und Pfeffer würzen.

**8** Den Putenrollbraten aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen. Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und grob hacken. Rollbraten vom Küchengarn befreien und in breite Scheiben schneiden. Mit den gebratenen Kartoffelsternen und dem Bohnengemüse auf Teller verteilen. Das Gericht mit der Zitronensoße beträufeln, mit Basilikum garnieren und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden



## Gut zu wissen!

### Pute & Truthahn

Als Braten kommt Putenfleisch im Ganzen auf den Tisch. In Teilen werden meist die zarten Brustfilets, würzigen Keulen oder kräftig schmeckenden Flügel serviert. Ausgewachsene Truthähne können bis zu einen Meter groß und etwa 20 Kilogramm schwer werden, weibliche Puten bleiben kleiner. Das Fleisch ist mager und fettarm, enthält Eiweiß, Magnesium und Vitamin B.

### Ente

Ein edles Geflügel. Geschmackvoller als Huhn und fettärmer als Gans. Aufgrund ihrer Größe (eine Ente wiegt bis zu drei Kilogramm) ist Ente insbesondere als Festtagsbraten für kleinere Genussrunden der Gans vorzuziehen. Für diesen eignen sich Wild- oder Flugenten gut. Das in Ente enthaltene Magnesium und Vitamin B<sub>1</sub> stärken Nerven und Muskulatur.

### Perlhuhn & Hähnchen

Brust oder Keule? Hähnchenfleisch erfreut sich großer Beliebtheit. Es ist fettarm und liefert dem Körper neben Eiweiß und Vitamin B<sub>1</sub> auch wertvolles Eisen. Wer es feiner mag, sollte Perlhuhn probieren. Das zarte, dunkle Fleisch ist saftig und verfügt über einen besonders intensiven Geschmack, der einer delikaten Mischung aus Huhn, Fasan und Rebhuhn nahekommt.

### Einkauf

Zu den Festtagen lohnt es sich, Fleisch beim Metzger, an der Fleischtheke oder im Hofladen des Vertrauens vorzubestellen. Besonders bei abgepacktem Geflügel aus dem Supermarkt sollten Sie auf eine unverletzte Haut achten, die sauber ausgerupft ist. Außerdem sind Herkunft und Art der Haltung entscheidend für die Qualität des Fleisches. Nach Möglichkeit sollten Sie zu Biogeflügel greifen.

### Lagerung

Lagern Sie Geflügel unbedingt getrennt von anderen Lebensmitteln und bei maximal 4 °C in der entsprechenden Zone Ihres Kühlschranks in verschließbaren Dosen oder in der Plastikverpackung, in der Sie es kaufen. Kühlketten und Verbrauchsdatum stets einhalten!

# Mit fein- würziger Füllung

Titelrezept



## Gefüllte Perlhuhnbrust mit cremigen Mangoldnudeln

ZUTATEN für 4 Personen

Für die Perlhuhnbrüste

- › 20 g getrocknete Steinpilze
- › 2 Frühlingszwiebeln
- › 60 g getrocknete Aprikosen
- › 5 EL Olivenöl
- › 2–3 EL Marsala
- › 2 EL Semmelbrösel
- › 4 Perlhuhnbrustfilets (mit Haut, à ca. 140 g)
- › etwas Salz und Pfeffer

Für die Nudeln

- › 1 rote Zwiebel
- › 2 Knoblauchzehen
- › 500 g Mangold
- › 400 g Linguine oder andere Nudeln nach Wahl
- › 2 EL Olivenöl
- › 200 g Sahne
- › 200 g Mascarpone
- › 1/2 Biozitrone (abgeriebene Schale)
- › 60 g Haselnussblättchen
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Die getrockneten Steinpilze in etwas kochendem Wasser einweichen. Die

Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Getrocknete Aprikosen würfeln. Pilze abgießen, ausdrücken und fein hacken. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, das Weiße der Frühlingszwiebeln sowie Steinpilze und Aprikosen darin andünsten. Alles mit dem Marsala ablöschen, die Flüssigkeit verkochen lassen. Das Grün der Frühlingszwiebeln sowie die Semmelbrösel untermengen, die Masse mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Perlhuhnbrustfilets trocken tupfen und seitlich jeweils eine Tasche hineinschneiden. Die Pilz-Aprikosen-Masse hineingeben und die Taschen mit kleinen Holzspießen verschließen. Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen und die Filets darin rundherum in 10–14 Minuten goldbraun braten.

3 Inzwischen Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. Mangold putzen, waschen und die Blätter von den Stielen trennen. Die Blätter in grobe Stücke schneiden, die Stiele fein hacken. Die Nudeln nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen.

4 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Mangoldstiele darin andünsten. Die Mangoldblätter nach und nach dazugeben und darin zusammenfallen lassen. Sahne angießen, alles aufkochen und 5 Minuten köcheln lassen. Dann Mascarpone untermischen und die Soße mit Zitronenschale, Salz und Pfeffer würzen.

5 Haselnussblättchen ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten, bis sie beginnen zu duften. Die Nudeln abgießen, kurz abtropfen lassen und gut mit der Mangoldsoße vermengen. Die Nudeln auf 4 Teller verteilen. Die Holzspieße vom Fleisch entfernen. Perlhuhnbrustfilets in Scheiben schneiden und auf den Nudeln anrichten. Das Gericht mit den gerösteten Haselnussblättchen bestreuen und sofort servieren.

**TIPPS:** Einige frische Granatapfelkerne sorgen für ein fruchtiges Highlight bei diesem feinen Gericht. Statt Mangold können Sie z. B. auch Spinat oder Wirsing verwenden.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten



### Rundum durchdacht

Mit viel Erfahrung und Leidenschaft wird die Pasta von Valdigrano in Norditalien hergestellt. Fleißige Hände sorgen dann dafür, dass sie und alle weiteren frischen und hochwertigen Zutaten gut verpackt bei den Konsument:innen der Kochboxen von HelloFresh ankommen. **Nachhaltigkeit** ist ein zentrales Merkmal der Produktionskette, so werden die Boxen u. a. CO<sub>2</sub>-neutral und in 100 % recycelbaren Transportverpackungen geliefert.



# Vom Weizenfeld in die Box

# GUTE PASTA

Wagen Sie mit uns einen Blick hinter die Kulissen und schauen Sie Nudelhersteller Valdigrano über die Schulter. Der italienische Familienbetrieb stellt verschiedene Pastasorten für die Kochboxen von HelloFresh her

**G**roßer Genuss steckt in jeder einzelnen Kochbox von HelloFresh. Das Unternehmen, das 2011 in Berlin gegründet wurde, hat es sich zur Aufgabe gemacht, gutes Essen direkt zu Kochfans nach Hause zu bringen. Das Konzept ist ganz einfach: Man bestellt Kochboxen aus einer der sechs Rezeptkategorien und bekommt die benötigten Zutaten vortportioniert inklusive der Rezeptbeschreibung an die Wunschadresse geliefert. Gleichermäßen simpel ist die Zubereitung, denn dank der übersichtlichen Schritt-für-Schritt-Anleitungen geht nichts schief. Mittlerweile hat das Unternehmen 21.500 Mitarbeitende in 17 Ländern weltweit, davon 2.800 in Deutschland. Für die Auswahl der Zutaten setzt HelloFresh auf höchste Qualität, möglichst regionale Herkunft und ist darüber hinaus Partner der Initiative Tierwohl. Ein Unternehmen, mit dem HelloFresh kooperiert, ist der italienische Nudelhersteller Valdigrano.

## Leidenschaft für Pasta

„Die italienische Pastatradition hat im Laufe der Zeit die Kombination von Nudeln und Soße stetig perfektioniert“, erzählt Teresa Pagani, Salesmanagerin von Valdigrano. „Das Motto lautet ‚Zu jeder Art von Pasta eine eigene Soße‘. Geschmack und Kreativität sind zweifellos sehr individuell, es gibt jedoch einige Richtlinien, die man beachten sollte – je nachdem ob man Nudeln ohne Ei (glatt oder geriffelt, lang oder kurz) oder Eiernudeln (lang oder kurz und flach) verwendet.“

## Teresa Paganis Kombinationsempfehlungen:

- > **Rau** oder **geriffelte Nudeln ohne Ei** zu weichen, cremig-flüssigen Soßen, da diese optimal an der Pasta haften
- > **Glatte Nudeln** zu dickcremigen Soßen
- > **Lange Nudeln ohne Ei** (*Spaghetti, Bucatini, Linguine etc.*) zu Tomaten-, Fisch-, Gemüse- und Käsesoßen sowie Pesto
- > **Gedrehte Nudeln** (*Celentani, Fusilli, Ziti usw.*) zu Tomaten- und Gemüsesoßen
- > **Kurze Nudeln** (*Maccheroni, Rigatoni, Pennette, Penne, Pipe, Sedani, Garganelli etc.*) zu Fleisch- oder Gemüsesoßen
- > **Flache Nudeln** (z. B. *Lasagne und Farfalle*) zu Gemüse-, Sahne- und Käsesoßen



## VALDIGRANO

Das Familienunternehmen Valdigrano, geleitet von Flavio Pagani, wurde im Jahr 1997 gegründet, kann jedoch auf eine 70 Jahre andauernde Familientradition im Bereich der Nudelproduktion zurückblicken. Teresa Pagani (o.) ist Salesmanagerin des Unternehmens. **In der Produktionsstätte in Rovato** (u.) nahe Brescia in der italienischen Region Lombardei werden jährlich rund 100.000 Tonnen Nudeln hergestellt. Hier gibt es fünf Produktionslinien – vier für kurze und eine für lange Pastasorten –, auf denen 24 Stunden am Tag Nudeln vom Band laufen.





Völlig stressfrei kochen und  
alle sind satt und glücklich

# Leckeres mit Nudeln



## HELLOFRESH

In den Kochboxen von HelloFresh (o.) sind alle Zutaten abgewogen. So kauft man nur das, was man wirklich braucht und profitiert bei den momentan hohen Lebensmittelpreisen zudem von einem fairen Preis-Leistungsverhältnis. Dank der praktischen Rezeptkarten (u.) geht bei der Zubereitung nichts schief. Hier sieht man übersichtlich, wie das Gericht Schritt für Schritt gelingt. Bei der Bestellung haben Kochfans die Wahl aus über 30 Gerichten der sechs Kategorien „Familienfreundlich“, „Fleisch & Gemüse“, „Vegetarisch & vegan“, „Fisch & Gemüse“, „Zeit sparen“ und „Unter 650 Kalorien“.



Für welche Nudelsorte aus dem breiten Sortiment von Valdigrano man sich letztendlich entscheiden mag, hier kommt 100 Prozent Italien auf den Teller. Das 110 Angestellte umfassende Unternehmen produziert für viele Länder auf der ganzen Welt Pasta aus Hartweizengrieß (mit und ohne Ei), Vollkornpasta und Biopasta. Valdigrano setzt dabei auf totale Transparenz, um das Vertrauen der Kunden zu gewinnen, auf die Authentizität der Produkte, auf die hohe Qualität durch Verwendung nur der besten Rohstoffe, auf Innovation in Bezug auf die Produktionsverfahren und auf die Lebensmittelsicherheit, die durch die ständige Überwachung aller Produktionsabschnitte sichergestellt wird. So gibt es beispielsweise ein eigenes Labor, in der die Qualität der Pasta ständig überprüft wird. Valdigrano glaubt fest an die Verbundenheit mit der Umwelt und an die Umweltverträglichkeit seiner Produkte. Alle Unternehmensentscheidungen werden mit einem Blick auf die Zukunft getroffen. Angefangen bei der sorgfältigen Auswahl aller Rohstoffe über die Nutzung modernster Maschinen, die die Produktion noch effizienter machen, bis hin zur größtmöglichen Einsparung natürlicher Ressourcen und Energie. So setzt das Unternehmen ein modernes Blockheizkraftwerk ein, das 85 Prozent der benötigten Energie produziert. Außerdem forscht man an Möglichkeiten, die Plastik- und Kartonverpackungen noch leichter zu machen und damit Ressourcen zu sparen.

### Nachhaltigkeit und Regionalität

So wie Valdigrano darauf achtet, dass alle seine Produkte umweltverträglich sind und so viel Energie und natürliche Ressourcen wie möglich gespart werden, setzt auch HelloFresh auf diese Prinzipien: Die Lieferung der Kochboxen erfolgt CO<sub>2</sub>-neutral und in recycelbaren Transportverpackungen. Entlang der Lieferkette entstehen im weltweiten Durchschnitt im Vergleich zum Supermarkt 22 Prozent weniger CO<sub>2</sub>-Emissionen. Und durch die exakte Portionierung der frischen, hochwertigen Zutaten findet zudem rund ein Drittel weniger Lebensmittelverschwendung pro Portion statt – und das bei ausgewogenem und vielseitigem Genuss.



## Penne mit Hähnchen und Brokkoli in Tomaten-Sahne-Soße

ZUTATEN für 4 Personen

- › 500 g Brokkoli
- › 2 Tomaten
- › 1 Knoblauchzehe
- › 500 g Penne
- › 300 g Kochsahne
- › 8 g Hühnerbrühpulver
- › 4 g Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“
- › 1 EL Tomatenmark
- › 40 g geriebener Hartkäse
- › 1 Prise Zucker
- › 2 EL Rapsöl
- › 500 g Hähnchengeschnetzeltes
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Reichlich Wasser im Wasserkocher aufkochen. Brokkoli in mundgerechte Röschen teilen und waschen. Brokkoli-stiel schälen und in Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen, vom Stielansatz

befreien und in grobe Stücke schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken.

**2** Das Wasser aus dem Wasserkocher in einen großen Topf geben, salzen und aufkochen. Die Penne im kochenden Wasser in 10–11 Minuten bissfest garen. Den Brokkoli in den letzten 3–5 Minuten dazugeben und mitkochen, bis er gar ist.

**3** In einem hohen Gefäß Kochsahne, Hühnerbrühpulver, Gewürzmischung, Tomatenmark, Tomatenstücke und 100 ml Wasser mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Sahnemischung in einen kleinen Topf geben und unter Rühren aufkochen. Alles 3–4 Minuten kochen lassen, bis die Soße leicht andickt, dabei gelegentlich rühren. Die Hälfte des Hartkäses unterrühren. Die Tomaten-Sahne-Soße mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken und warm halten.

**4** Das Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen, das Hähnchenfleisch darin 4–5 Minuten anbraten, bis dieses leicht gebräunt und durchgegart ist. Den Knoblauch kurz mitbraten. Penne und Brokkoli nach der Garzeit in ein Sieb abgießen, kurz abtropfen lassen und mit der Tomaten-Sahne-Soße vermengen.

**5** Die Pasta auf tiefen Tellern anrichten und mit den gebratenen Hähnchenstreifen toppen. Das Gericht mit dem restlichen geriebenen Hartkäse bestreuen und sofort servieren.

**Tipp:** Sie können die Hähnchenstreifen nach dem Braten auch direkt zur Tomaten-Sahne-Soße geben und kurz darin ziehen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

# Wald & Wild

# HEIMATGLÜCK

Im Hunsrück serviert Harald Rüssel, was Wald und Flur zu bieten haben. Der ausgezeichnete Sternekoch hat sich einer nachhaltigen Küche verschrieben, die der Region geschmackvoll huldigt



Hasenpfeffer mit Kraut  
und Rüben

SEITE 51



## Waidmannsheil in der Kochjacke

Harald Rüssel entstammt einer Gastronomenfamilie und bekam seinen Sinn für guten Geschmack quasi in die Wiege gelegt. Seine Lehrjahre führten ihn in unterschiedliche Sterneküchen in Deutschland und Frankreich und lehrten ihn den Stil der französisch-mediterranen Küche, der lange Zeit auch die Haute Cuisine in Deutschland prägte. Nach seinen Wanderjahren wuchs der Wunsch nach Beständigkeit und einem eigenen Betrieb. In Naurath/Wald im Hunsrück fanden er und seine Frau Ruth, wonach sie suchten. Als sie die Robertmühle betraten, waren sie Feuer und Flamme: Dies war der Ort, an dem sie ihre persönliche Vision von Gastfreundschaft umsetzen wollten.

Mit Unterstützung ihres engagierten Teams gelang es dem Paar, „Rüssels Landhaus“ zu einer festen Institution in der Gastronomie werden zu lassen. Schon im Eröffnungsjahr schrieben „Gault Millau“ und „Der Feinschmecker“ lobende Worte über das neue Refugium für Genießer. Schnell merkte Harald Rüssel, dem neben der Qualität der verwendeten Zutaten in der Küche auch Aspekte der Regionalität und Nachhaltigkeit am Herzen liegen, dass die französisch-mediterrane Küche nicht ortsgerecht ist. Statt Zypressen wachsen schließlich Tannen im Hunsrück. Aus dieser schönen Region zu schöpfen, ist seine Leidenschaft. Beim Fleisch ist Harald Rüssel überdies besonders am Tierwohl gelegen. Das hat ihn zu einer tiefen Verbindung mit der Jagd geführt. Für ihn ist der Verzehr von Wild eine Form des Fleischgenusses, die Mensch und Tier gerecht werden kann. Da sich die Tiere an dem laben, was Mutter Natur zu bieten hat, ist jedes Stück ein geschmackliches Unikat, dessen pure, würzige Note er zu schätzen weiß. Anders als bei der Stallhaltung wird den Tieren bei der Jagd mit Demut und Respekt begegnet, findet Harald Rüssel. Die vollständige Verwertung aller Teile der gejagten Tiere ist für ihn eine Selbstverständlichkeit. So war es nur logische Konsequenz, sich selbst zum Jäger ausbilden zu lassen und die Verbindung zwischen Küche und regionaler Nahrungskette noch enger zu verwurzeln. Über Harald Rüssels mehrfach ausgezeichnete Küche funkelt ein Stern, der die Heimat auf der Zunge zergehen lässt. ●

Fotos: © DK Verlag/neon\* fotografie Anna Schneider (3)

**HERZENSSACHE**  
Das Kochen ist Harald Rüssels Leidenschaft. Im Fokus steht, was die Region ihm bietet



Sülze vom Wildschwein

SEITE 51



## Kaninchenkeulen mit Morcheln und Kartoffel-Erbсен-Risotto

ZUTATEN für 4 Personen

- › 4 Wildkaninchenkeulen (ca. 800 g)
- › 4 EL Pflanzenöl
- › einige Kräuterzweige, nach Belieben
- › 1 1/2 Knoblauchzehen, geschält, angedrückt
- › 500 g vorwiegend festkochende Kartoffeln, ca. 1 cm groß gewürfelt
- › 2 1/2 Schalotten, gewürfelt
- › 75 ml trockener Weißwein (z. B. Riesling)
- › 500 ml Wildbrühe (Seite 227 im Buch, siehe Redaktionstipp)
- › etwas frisch geriebene Muskatnuss
- › je 1 Stiel Majoran und Labkraut
- › 1 Stiel Thymian
- › 2 EL geräuchertes Olivenöl (oder kräftiges Olivenöl)
- › 130 g kalte Butter in Stückchen
- › 100 g geriebener Hartkäse
- › 100 g Erbsen oder Zuckerschoten, blanchiert
- › 1 Spritzer Biozitrone-saft
- › 120 g Spitzmorcheln
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Für die Kaninchenkeulen den Backofen auf 170 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Keulen waschen und trocken tupfen, dann in einem Bräter in 2 EL heißem Öl rundum anbraten, salzen und pfeffern. Die Kräuterzweige und 1 Knoblauchzehe dazugeben und die Keulen im vorgeheizten Backofen ca. 40 Minuten garen (Kerntemperatur 56 °C). Anschließend herausnehmen und warm halten.

**2** Inzwischen für das Risotto Kartoffelwürfel, Schalotten und 1/2 Knoblauchzehe in einem Topf im übrigen heißen Öl andünsten. Alles mit Weißwein ablöschen, mit Wildbrühe auffüllen und langsam aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Muskat würzen, Majoran, Labkraut und Thymian dazugeben. Kartoffelwürfel bissfest garen, dann geräuchertes Olivenöl und 100 g kalte Butter hinzufügen. Das Risotto mit Hartkäse binden, Kräuter und Knoblauch entfernen, Erbsen unterheben. Risotto mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

**3** Die Morcheln halbieren, säubern und in einer Pfanne in 30 g Butter andünsten, salzen und pfeffern. Zum Servieren die Morcheln mit dem Risotto auf Teller verteilen und je 1 Kaninchenkeule dazulegen.

**TIPP:** Wer mag, kann aus dem Bratensatz der Kaninchenkeulen noch eine Soße zubereiten. Dazu einfach den Fond in einem Topf mit einigen geviertelten Kirschtomaten und etwas Wildbrühe einmal kurz aufkochen, dann durch ein Sieb passieren und mit 1 EL in etwas kaltem Wasser angerührter Speisestärke leicht binden. Zuletzt 1 TL kalte Butter unterziehen und nach Belieben noch 2 EL geröstete Pinienkerne unter die Soße mischen.

ZUBEREITUNGSZEIT 70 Minuten



## Hasenpfeffer mit Kraut und Rüben

ZUTATEN für 4 Personen

- › **0,8–1 kg ausgelöstes Wildhasenfleisch** (aus Keule und Schulter), ca. 3 cm groß gewürfelt
- › **1 EL Schmalz**
- › **200 g Gemüsezwiebel, gewürfelt**
- › **100 g Karotten in dünnen Scheiben**
- › **250 g Weißkohl in Streifen**
- › **2 EL Senf**
- › **1 EL Tomatenmark**
- › **200 ml kräftiger Rotwein** (z. B. Dornfelder oder Merlot)
- › **1 EL kräftige Wildjus** (Seite 229 im Buch, siehe Redaktionstipp)
- › **10 Pimentkörner**
- › **1 TL Senfsaat**
- › **1 Gewürznelke**
- › **5 Wacholderbeeren**
- › **8 Pastinaken**
- › **8 Kerbelwurzeln**
- › **2 Äpfel** (z. B. Rubinette)
- › **2 EL Pflanzenöl**
- › **100 ml trockener Weißwein** (z. B. Riesling)
- › **100 ml Brühe**
- › **2 EL Rübekraut**
- › **75 ml Hasenblut zum Binden**
- › **etwas Salz und Pfeffer**

**1** Den Backofen auf 170 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Fleischwürfel in einem Bräter im Schmalz rundum anbraten, herausnehmen und beiseitestellen. Zwiebel, Karotten und 100 g Weißkohl im Bratensatz anbraten. Senf und Tomatenmark dazugeben, alles mit Rotwein ablöschen, Wildjus dazugeben. Piment, Senf, Gewürznelke und Wacholder mörsern und wie das Fleisch untermengen. Alles abgedeckt im vorgeheizten Ofen 90 Minuten bis 2 Stunden schmoren.

**2** Inzwischen das übrige Gemüse (Pastinaken und Kerbelwurzeln) schälen und längs vierteln. Die Äpfel waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in Spalten schneiden. Alles in einer hohen Pfanne (Sautéuse) im Öl anbraten, dabei den restlichen Weißkohl hinzufügen. Alles mit Weißwein ablöschen und die Brühe dazugießen. Das Gemüse abgedeckt bissfest garen, zuletzt das Rübekraut dazugeben.

**3** Das geschmorte Fleisch aus dem Backofen nehmen und mit dem Gemüse mischen, alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Servieren den Hasenpfeffer mit dem Blut binden und auf tiefe Teller verteilen. Das Gericht nach Belieben mit Majoran garnieren und mit einigen Scheiben Roggenbrot oder mit Salzkartoffeln servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 2,5 Stunden



## Sülze vom Wildschwein

ZUTATEN für 4–6 Personen

- › **320 g gegartes Wildschweinfleisch** (aus der Keule)
- › **800 ml konzentrierte Wildschweinbrühe**
- › **etwas frisch geriebene Muskatnuss**
- › **8 Pimentkörner, gemörsert**
- › **1/2 TL gemahlene Fenchelsaat**
- › **15 Blatt Gelatine**
- › **100 g Wurzelgemüse** (z. B. Karotte, Knollensellerie, Lauch), ca. 5 mm klein gewürfelt und blanchiert
- › **1 Stiel Petersilie, in Streifen geschnitten, zzgl. 1 EL gehackte Petersilie**
- › **1 Stiel Thymian, abgezupfte Blättchen**
- › **100 g Mayonnaise**
- › **1 TL mittelscharfer Senf**
- › **1 EL Schmand**
- › **1 EL heller Balsamicoessig**
- › **1 EL Kapern in Lake (Glas), abgetropft, gehackt**
- › **1 EL Schnittlauchröllchen**
- › **etwas Salz und Pfeffer**

**1** Das gegarte Fleisch in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Brühe erhitzen und mit etwas Salz, Pfeffer, Muskat, Piment sowie Fenchelsaat würzen. Gelatine nach Packungsangabe in kaltem Wasser einweichen, gut ausdrücken und in der heißen Brühe unter Rühren auflösen. Gelatinefond auf Zimmertemperatur abkühlen lassen, er soll jedoch nicht fest werden.

**2** Jeweils etwas Gelatinefond in 4–6 Gläser oder in einer Form verteilen. Fleisch, Wurzelgemüse, Petersilienstreifen und Thymian daraufgeben. Danach den übrigen Gelatinefond darübergießen und die Sülze im Kühlschrank in mindestens 60 Minuten fest werden lassen.

**3** Für Remoulade Mayonnaise, Senf, Schmand und Balsamicoessig in einer kleinen Schüssel verrühren. Kapern, gehackte Petersilie und Schnittlauch unterrühren und alles mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Die Wildschweinsülze in einem Glas mit der Remoulade servieren, dazu können Sie z. B. Bratkartoffeln oder Brot reichen.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten zzgl. 60 Minuten Kühlzeit

## Wildschweinragout mit Kürbis-Kartoffel-Knödel

ZUTATEN für 4 Personen

- › 600 g Wildschweinfleisch (aus Keule oder Schulter)
- › 2 EL Pflanzenöl
- › 100 g Perlzwiebeln, blanchiert
- › 100 g Petersilienwurzel, in ca. 1,5 cm großen Stücken
- › 200 g gelbe Karotten, in ca. 2 cm großen Stücken
- › 50 g Staudensellerie, in ca. 5 mm dünnen Scheiben
- › 1 EL Tomatenmark
- › 200 ml Rotwein (z. B. Spätburgunder)
- › 1 l Rehjus (Seite 229 im Buch, siehe Redaktionstipp)
- › 1 Stiel Liebstöckel
- › 3 Lavendelspitzen
- › 1 Stiel Verbene
- › 1 Zweig Rosmarin, Nadeln abgezupft
- › 20 g Ingwer, fein gewürfelt
- › je 1 Bioorange und -limette (abgeriebene Schale)
- › 1 Sternaniszacke
- › 8 Wacholderbeeren
- › 1 TL Mélange-noir-Pfefferkörner
- › 1 TL grobes Meersalz
- › 100 g getrocknete Aprikosen, in ca. 2 cm großen Stücken
- › 100 g getrocknete Zwetschgen, in ca. 2 cm großen Stücken
- › 1 1/2 EL Speisestärke
- › 600 g mehligkochende Kartoffeln
- › 120–150 g Kartoffelstärke
- › 2 Eigelb
- › 1 Prise frisch geriebene Muskatnuss
- › 200 g Muskatkürbis, ca. 1 cm groß gewürfelt
- › 1 Schalotte, fein gewürfelt
- › 30 g Butter
- › 50 ml trockener Weißwein (z. B. Riesling)
- › 30 g Walnusskerne, gehackt
- › 1 TL Akazienhonig
- › 1 EL Mandelgrieß (geschälte, gemahlene Mandeln)
- › 1 Prise Zimtpulver
- › 20 ml Orangengeist
- › etwas Salz und Pfeffer

Den Backofen auf 170 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Wildschweinfleisch in 2–3 cm große Würfel schneiden und in einem Bräter im heißen Öl bei großer Hitze scharf anbraten. Perlzwiebeln, Petersilienwurzel, Karotten und Sellerie hinzufügen, Tomatenmark dazugeben und kurz mitrösten. Alles mit Rotwein ablöschen, mit der Rehjus auffüllen. Liebstöckel, Lavendel, Verbene und Rosmarin hinzufügen, ebenso Ingwer, Zitruschalen und gemörserte Gewürze (Anis, Wacholder, Mélange noir, Meersalz) in einem Gewürzsäckchen. Die Flüssigkeit auf zwei Drittel einreduzieren. Ragout abdecken und im vorgeheizten Ofen 2–2,5 Stunden schmoren. Nach etwa 30 Minuten Garzeit immer wieder umrühren. Kurz vor Ende der Schmorzeit die Trockenfrüchte hinzufügen.

2 Den Bräter aus dem Ofen nehmen und probieren, ob das Fleisch zart gegart und fein gewürzt ist. Das Ragout mit Salz und Pfeffer abschmecken und die ganzen Kräuter sowie das Gewürzsäckchen wieder entfernen. Das Ragout nach Belieben mit 1 EL in etwas kaltem Wasser angerührter Speisestärke binden.

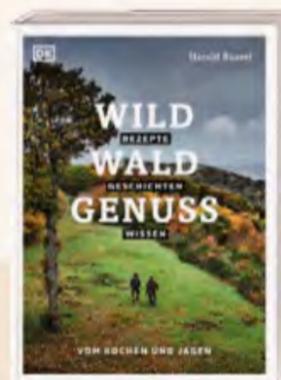
3 Inzwischen für die Kürbis-Kartoffel-Knödel die Kartoffeln schälen und in reichlich Wasser in 20–30 Minuten weich garen, dann abgießen. Die Kartoffeln zurück in den Topf geben und bei kleiner Hitze leicht ausdampfen lassen. Dabei mehrmals vorsichtig wenden, damit nichts anbrennen kann. Die Kartoffeln noch heiß durch die Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Kartoffelstärke und Eigelbe dazugeben und alles zügig verarbeiten, zuletzt die Masse mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig abschmecken.

4 Für die Knödelfüllung Kürbis und Schalotte in einem Topf in Butter andünsten, dann mit Weißwein ablöschen und bissfest garen. Walnüsse, Honig und Mandelgrieß unterrühren. Alles mit Salz, Pfeffer und Zimt würzen und den Orangengeist untermischen. Die Füllung vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Aus der Knödelmasse 4 Knödel herstellen und mit der Kürbismischung füllen. Reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen. 1/2 EL Speisestärke in etwas kaltem Wasser anrühren und dazugeben. Knödel ins siedende Wasser geben, darin einmal aufwallen und in 8–10 Minuten gar ziehen lassen.

5 Zum Servieren das Ragout auf tiefe Teller verteilen und jeweils 1 Knödel daraufsetzen. Das Gericht nach Belieben mit Schnittlauchröllchen garnieren oder mit brauner Butter übergießen sowie mit Semmelbröseln bestreuen.

**TIPP:** Nach Belieben können Sie 100 g in Rauten geschnittene Weiß- oder Spitzkohlblätter blanchieren, in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken, abtropfen lassen und unter das fertige Ragout mischen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 3 Stunden



### REDAKTIONSTIPP

Begleiten Sie Sternekoch Harald Rüssel auf einem Waldspaziergang, der in der Küche endet. In seinem Buch „Wild – Wald – Genuss“ präsentiert er 80 klassische und neue Wildrezepte aus Zutaten, die er direkt im Wald und auf der Wiese gefunden hat. Geschichten und Wissen rund um das Kochen und Jagen machen das Buch komplett. **DK Verlag, 34,95 Euro**

is a balance  
of ... ing on  
... nd  
... ng go.



# Nachhaltigkeitswissen

## Grüne Technologien

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



### GEORGINA WILSON-POWELL

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

### REDAKTIONSTIPP

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



### Umweltfreundliche Energien bevorzugen

Ein warmes Wohnzimmer, eine heiße Dusche am Morgen, frischer Kaffeeduft aus der Espressomaschine ... In unserem Zuhause verbrauchen wir rund um die Uhr viel Energie. Die Energiegewinnung aus fossilen Rohstoffen wie Kohle, Gas oder Erdöl ist umweltschädlich. Bei der Verbrennung dieser Stoffe entstehen Treibhausgase, die die globale Erderwärmung vorantreiben. Die Alternativen sind erneuerbare Energieträger wie Wind, Sonne, Wasser oder Biomasse, die lokal erzeugt auch ohne weitere CO<sub>2</sub>-Emissionen beim Transport auskommen.

### Energiefresser erkennen

In unseren Haushalten finden sich zahlreiche technische Geräte, die uns den Alltag erleichtern. Viele von ihnen sind wahre Energiefresser. Sie zu identifizieren hilft uns, einen umweltbewussten Umgang mit modernen Technologien zu finden.

#### 1 Ökostrom

Mit der Wahl des eigenen Strom-anbieters leisten Verbraucher einen großen Beitrag zur Energiewende. Eine wachsende Nachfrage nach grünem Strom steigert den Druck auf die Energielieferanten, mehr Strom aus der Kraft von Wind und Sonne oder anderen nachhaltigen Quellen zu generieren und auf fossile Energieträger zu verzichten. So konnte der Anteil an erneuerbarer Energie am deutschen Stromverbrauch in den vergangenen Jahren bereits deutlich ausgebaut werden.

#### 2 Heizung

Für umweltbewusstes Heizen ist es erstrebenswert, den Energieverbrauch so gering wie möglich zu halten. Die Wahl der richtigen Heizanlage ist dabei nicht der einzige Aspekt, auf den wir schauen können. Auch eine gute Dämmung der Wohnräume hilft, den Energieverbrauch zu reduzieren.

#### 3 Raumtemperatur

Wer die Raumtemperatur in der Heizperiode um ein Grad senkt, kann den Energieverbrauch deutlich reduzieren. Doppelter Gewinn: Neben der Umwelt dankt auch das Portemonnaie.

#### 4 Geräte ausschalten

Viele elektrische Geräte verfügen über einen Stand-by-Modus, in dem sie durchgehend Energie verbrauchen. Gut ein Prozent der weltweiten CO<sub>2</sub>-Emissionen kommt durch Geräte im Stand-by-Modus zustande.

#### 5 Smarthome

Technik, die begeistert. Intelligente Geräte sollen unseren Alltag erleichtern. Ihre Produktion verbraucht jedoch viel Energie und Rohstoffe. Überlegen Sie daher, welche technischen Gimmicks Ihren Alltag wirklich erleichtern und auf welche Sie verzichten können.

#### 6 Batterien

Viele Geräte laufen mit Batterien. Ihre Herstellung und Entsorgung sind problematisch für die Umwelt. Eine grünere Alternative sind wiederaufladbare Nickel-Metallhydrid-Akkus (NiMH).

#### 7 Elektroschrott

Computer, Tablet, Handy und Co. werden oft aussortiert, obwohl sie noch funktionstüchtig sind. Für sie wie für alle anderen technischen Geräte gilt: Erst ersetzen, wenn es wirklich nötig ist.

FÜR  
TM6, TM5®  
& TM31

# HOL SIE DIR INS Kochbuchregal

Coming  
soon!

Bestseller!

Neu!



JE NUR  
29,90 €



ALLE KOCH- UND BACKBÜCHER VON **mein ZauberTopf**  
JETZT BESTELLEN UNTER: [WWW.FALKEMEDIA-SHOP.DE](http://WWW.FALKEMEDIA-SHOP.DE)

**amazon.de**

AUCH ÜBERALL IM  
BUCHHANDEL:  
**bücher.de**

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

**Hugendubel**  
Das Leben ist schön!  
**Mayersche.de**

**tm**



# GERICHTE AUS DER KINDHEIT

## *Gutes mit Käse*

In jeder Ausgabe erfahren Sie, welche Gerichte uns schon von Kindesbeinen an begleiten. „LandGenuss“-Rezeptentwicklerin Henrieke Wöfl erzählt Ihnen hier, welche Erinnerungen sie mit diesen vier Käsegerichten verbindet



**DAMALS**  
Gut und gern  
gegessen habe  
ich schon als  
kleines Kind



**HEUTE**  
ist meine Leiden-  
schaft für gutes  
Essen mein Beruf



### *Leibspeise*

„Zugegeben: Die Kombination aus Kartoffelsalat und Nudeln klingt ungewöhnlich, aber glauben Sie mir – sie schmeckt wirklich lecker! Das Gericht war das absolute Lieblingsessen von meinen Cousinen und mir bei unserer Oma.“

### Käsespaghetti mit Kartoffelsalat

SEITE 61



Käsepfannkuchen mit  
Spinatfüllung

SEITE 61

  
**Urlaubserinnerung**

„Das Erste, das wir im Familienurlaub auf der holländischen Insel Texel machten, wenn wir von der Fähre kamen, war die Einkehr ins lokale Pfannkuchenhaus. Ich bestellte dann immer den mit knusprig gebratenem Käse.“



### *Käseliebe*

„Da wir uns nie für nur eine Käse-  
sorte entscheiden konnten, wenn  
es mal wieder ‚schnelle Pizza‘ (wie  
Flammkuchen früher bei uns hieß)  
geben sollte, haben wir einfach  
immer alle verwendet, die  
wir eh im Kühlschrank  
hatten.“

4-Käse-Flammkuchen  
mit Lauch & Speck

SEITE 61



*Seelenschmaus*

„Auch wenn ich heutzutage lieber zur vegetarischen Variante greife, bleibt Cordon bleu einfach ein absolutes Wohlfühlessen, das nach Kindheit schmeckt! Für eine frische Note esse ich gern noch einen grünen Salat dazu.“

Cordon bleu  
mit Salzkartoffeln



## Cordon bleu mit Salzkartoffeln

ZUTATEN für 4 Personen

- > 1 kg festkochende Kartoffeln
- > 4 Kalbschnitzel (à ca. 150 g)
- > 4 Scheiben Gouda
- > 4 Scheiben Kochschinken
- > 150 g Mehl
- > 100 g Sahne
- > 2 Eier
- > 180 g Semmelbrösel
- > 80–100 g Butterschmalz
- > 1 EL Butter
- > 1/2 Bund Petersilie, gehackt
- > etwas Salz und Pfeffer

1 Die Kartoffeln schälen, waschen, halbieren, in kochendem Salzwasser je nach Größe in 20–25 Minuten garen. Inzwischen Schnitzel zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie plattieren. Mit je 1 Scheibe Käse und Schinken belegen, zuklappen, mit Holzspießen feststecken. Salzen, pfeffern und erst im Mehl, dann in den mit der Sahne verquirlten Eiern und schließlich in den Bröseln wenden. In heißem Butterschmalz goldbraun ausbacken.

2 Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen, dann mit Butter und Petersilie mischen. Cordon bleu mit den Kartoffeln servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten



## Käsespaghetti mit Kartoffelsalat

ZUTATEN für 4 Personen

- > 800 g festkochende Kartoffeln
- > 300 g Spaghetti
- > 6 EL Rapsöl
- > 1 rote Zwiebel in Streifen
- > 4 EL Apfelessig
- > 150 ml Gemüsebrühe
- > 1 TL Senf
- > 1/2 TL Zucker
- > 100 g saure Gurken (Gas) in Scheiben

- > 150 g geriebener Emmentaler
- > 4 EL Schnittlauchröllchen
- > etwas Salz und Pfeffer

1 Kartoffeln in kochendem Wasser je nach Größe in 25–30 Minuten garen. Abgießen, abschrecken und kurz abkühlen lassen, dann pellen und in Scheiben schneiden. Nudeln nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser bissfest garen. 4 EL Öl erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten, mit Essig und Brühe ablöschen. Den Senf unterrühren. Das Dressing mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln und Gurken damit vermengen.

2 Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen. Abgetropfte Nudeln abwechselnd mit dem Käse einschichten und bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Mit dem Kartoffelsalat anrichten und mit Schnittlauch bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten



## Käsepfannkuchen mit Spinatfüllung

ZUTATEN für 4 Personen

- > 250 g Mehl
- > 250 ml Milch
- > 60 g Butter, zerlassen
- > 2 Eier
- > 200 g geriebener Bergkäse
- > 1 Zwiebel
- > 500 g Blattspinat
- > 100 g getrocknete Tomaten in Öl (Glas)
- > 5–7 EL Rapsöl
- > 50 g Sonnenblumenkerne, geröstet
- > etwas frisch geriebene Muskatnuss
- > etwas Salz und Pfeffer

1 Mehl, Milch, 250 ml Wasser, Butter, Eier und 1/2 TL Salz zu einem glatten Teig verrühren. Ca. 10 Minuten quellen lassen, dann 125 g Käse unterrühren. Inzwischen Zwiebel schälen

und fein würfeln. Spinat putzen und waschen. Tomaten gut abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden.

2 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten. Den Spinat portionsweise dazugeben und zusammenfallen lassen. Tomaten und Kerne unterrühren, alles mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Das restliche Öl nach und nach in einer weiteren Pfanne erhitzen, aus dem Teig darin Pfannkuchen ausbacken. Diese jeweils mit Spinatmischung und restlichem Käse füllen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten



## 4-Käse-Flammkuchen mit Lauch & Speck

ZUTATEN für 4 Personen

- > 500 g Mehl
- > 5 EL Olivenöl
- > 400 g Schmand
- > 2 Stangen Lauch in Ringen
- > 200 g Speckwürfel
- > 100 g Gorgonzola, gewürfelt
- > 125 g Mozzarella in Scheiben
- > 100 g Camembert in Stücken
- > 100 g geriebener Grana Padano
- > etwas Salz und Pfeffer

1 Den Backofen samt Backblech auf 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Mehl, 1 TL Salz, 250 ml Wasser und 4 EL Öl zu einem glatten Teig verkneten. In 4 Portionen teilen, jeweils auf einem Stück Backpapier ausrollen und mit Schmand bestreichen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Lauch im übrigen Öl 5 Minuten andünsten, Speck untermischen. Den Mix und alle Käsesorten auf den 4 Teiglingen verteilen. Diese nacheinander vorsichtig auf das heiße Blech ziehen, jeweils in 10–15 Minuten goldbraun backen, dann servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 70 Minuten



### Ausgereift!

Je nach Reifezeit werden drei Sorten des Grana Padano DOP unterschieden. Der mildeste ist nach 9 bis 16 Monaten reif. Die typische körnige Struktur entsteht nach 16 Monaten. Der „Riserva“ reift mindestens 20 Monate.

*Ein einzigartiger, unnachahmlicher & ausgezeichnete Käse*

# So schmeckt das authentische Italien

Ob zu Nudelgerichten, für Aufläufe oder einfach zu einem Glas Rotwein: Nicht nur in der italienischen Küche ist Grana Padano DOP eine echte Bereicherung



**GRANA PADANO ZÄHLT** seit fast 1000 Jahren zum kulinarischen Erbe Italiens. Benediktinermönche schufen im 12. Jahrhundert diesen Hartkäse, der mit seinem herzhaften Geschmack und langer Haltbarkeit überzeugt. Seine typische Konsistenz machte ihn im Volksmund schnell zum „formaggio di grana“ (körnigen Käse). Im Jahr 1996 erhielt Grana Padano schließlich die Anerkennung einer „Geschützten Ursprungsbezeichnung DOP“. Padano steht dabei für die Herkunftsregion Pianura-Padana, die Poebene in Norditalien.

**FÜR DIE HERSTELLUNG** des Grana Padano DOP wird ausschließlich teilentrahmte Rohmilch aus der Poebene verwendet. Die Reifung dauert mindestens neun Monate. Danach wird jeder Laib durch Prüfer des Schutzkonsortiums kontrolliert. Nur wenn er den hohen Qualitätsansprüchen genügt, erhält er das „Grana Padano DOP“-Siegel. Besteht ein Laib die Tests aber nicht, darf er nicht als Grana Padano DOP vermarktet werden. Nach 20 Monaten Reifezeit können Hersteller eine zweite Prüfung für das Siegel „Riserva“ vornehmen lassen.

**MILCH IST EIN ESSENZIELLER** Nährstofflieferant. Um ein Kilogramm Grana Padano herzustellen, werden 15 Liter Rohmilch benötigt. Der Käse enthält schließlich besonders viele gesunde Inhaltsstoffe aus der Milch wie Eiweiß (Aminosäuren), Kalzium, Zink und Jod. So kann er z. B. vor oxidativem Stress schützen und Zähne und Knochen stärken. Grana Padano DOP ist auch für Menschen mit Laktoseintoleranz ein Genuss, da er dank der langen Reifezeit keinen Milchzucker enthält.

**Eingebrannt:** Im Anschluss an die Qualitätskontrolle werden die rautenförmigen Brandzeichen auf den Käseläiben aufgebracht. Ohne sie darf der Käse nicht als Grana Padano DOP vermarktet werden



## Blätterteigschnecken mit Grana Padano & Gin Fizz

ZUTATEN für 4 Personen

- > 1 Knoblauchzehe
- > 50 g frisches Basilikum
- > 15 g Pinienkerne
- > 10 EL natives Olivenöl extra
- > 100 g frisch geriebener Grana Padano Riserva
- > etwas Salz
- > 1 Rolle Blätterteig (Kühlregal)
- > 120 ml Biozitroneensaft
- > einige Eiswürfel
- > 180 ml Gin
- > 40 ml Zuckersirup
- > 320 ml Soda, gut gekühlt
- > 4 Biozitroneisbelegen zum Garnieren

**1** Knoblauch schälen und im Mörser cremig zerdrücken. Basilikumblätter dazugeben und mitmörsern. Sobald das Basilikum seine Flüssigkeit abgibt, Pinienkerne hinzufügen und alles weitermörsern, bis eine Creme entstanden ist. Olivenöl und geriebenen Grana Padano Riserva unterrühren, die Mischung dann mit etwas Salz abschmecken.

**2** Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Blätterteig entrollen, mit dem Basilikumpesto bestreichen und einrollen. Die Blätterteigrolle in 2 cm breite Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Schnecken im vorgeheizten Ofen in 15–20 Minuten goldbraun backen.

**3** In der Zwischenzeit für den Gin Fizz Zitronensaft filtern und mit Eiswürfeln, Gin und Zuckersirup in einen Shaker geben. Diesen verschließen und schütteln. Den Drink auf 4 mit Eis gefüllte hohe Gläser verteilen, jeweils mit 80 ml Soda auffüllen. Die Drinks mit Zitronenscheiben garnieren, zu den Schnecken servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 MINUTEN

# Gut gewickelt!

# *ROULLADEN*

Bei diesen sieben Varianten sind wir völlig von der Rolle.  
Ob aus Kalb-, Rind- oder Hirschfleisch oder im Kohlmantel,  
diese Rouladen bieten herzhaften Hochgenuss



Rinderrouladen mit Gewürz-  
karotten und Herzoginkartoffeln

SEITE 68



Kalbs- & Kohlrouladen  
mit Rotkohlkörbchen  
und Burgundersoße  
SEITE 68

Fotos: Ira Leoni (1); © StockFood/StockFood Studios/Neubauer, Mathias (1); © StockFood/StockFood Studios/Brachat, Oliver (1)



Kohlrouladen in  
Tomatensoße  
SEITE 69



Hirschrouladen mit Trauben,  
Roter Bete und Walnüssen  
SEITE 69



Kalbsrouladen mit Kartoffel-  
gratin und Speckbohnen  
SEITE 70

Rinderrouladen in  
Portweinsosse

SEITE 70





## Rinderrouladen mit Gewürzkarotten und Herzoginkartoffeln

ZUTATEN für 4 Personen

- › 2 Zwiebeln
- › 3 Zweige Rosmarin
- › 4 Gewürzgurken (Glas)
- › 6 Rinderrouladen (à ca. 180 g)
- › 3–4 TL mittelscharfer Senf
- › 6 Scheiben durchwachsener Speck
- › 1 EL Butterschmalz
- › 1 EL Tomatenmark
- › 150 ml trockener Rotwein
- › 600 ml Rinderfond
- › 800 g mehligkochende Kartoffeln
- › 300 ml Milch
- › 110 g Butter
- › 2 Eier
- › etwas frisch geriebene Muskatnuss
- › 600 g dünne Bundkarotten
- › 300 ml Gemüsebrühe
- › 2 Gewürznelken
- › 3 Wacholderbeeren
- › 1 TL Koriandersaat
- › 1 Sternanis
- › 1 TL schwarze Pfefferkörner
- › 1/4 TL Chiliflocken
- › 1/2 Biozitrone (abgeriebene Schale)
- › 1–2 TL flüssiger Honig
- › 150 g Sahne
- › 1 TL Speisestärke
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Den Rosmarin waschen, trocken schütteln und grob zerpfücken. Gurken abtropfen lassen und der Länge nach vierteln. Rouladen trocken tupfen, etwas flacher klopfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf einer Seite mit Senf bestreichen, mit je 1 Scheibe Speck sowie Zwiebel und Gurke belegen und eng einrollen. Mit Nadeln feststecken oder mit Küchengarn zusammenbinden.

**2** Butterschmalz in einem Bräter erhitzen, die Rouladen darin rundum scharf anbraten. Tomatenmark dazugeben, kurz anrösten, dann mit dem Rotwein ablöschen. Rosmarin dazugeben.

Alles etwas einkochen lassen, Fond dazugießen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen, aufkochen und die Rouladen abgedeckt ca. 100 Minuten schmoren lassen, zwischendurch umrühren und ggf. etwas Wasser angießen.

**3** Inzwischen die Kartoffeln schälen, waschen und vierteln, in kochendem Salzwasser 20–25 Minuten garen. Abgießen, kurz ausdampfen lassen und etwas abkühlen lassen, dann zurück in den Topf geben und mit Milch, 60 g Butter, Eiern, etwas Muskat, Salz und Pfeffer fein stampfen. Die Masse in einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle füllen und in kleinen Tupfen auf ein mit Backpapier belegtes Blech spritzen.

**4** Die Karotten schälen, dabei etwas Grün stehen lassen, und waschen. Mit der Brühe in einen Topf geben und in 10–12 Minuten abgedeckt knapp bissfest dünsten, dann abgießen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Herzoginkartoffeln im vorgeheizten Ofen in 10–15 Minuten goldbraun backen. Die Gewürze in einem Mörser grob zerstoßen. Übrige Butter in einer Pfanne mit Deckel erhitzen. Gewürze darin andünsten, bis sie zu duften beginnen. Karotten dazugeben und abgedeckt 5–7 Minuten darin schwenken. Mit Zitronenschale, Honig, Salz und Pfeffer abschmecken.

**5** Rouladen aus dem Garsud nehmen und kurz warm stellen. Sahne in den Bräter geben, aufkochen und etwas einkochen lassen. Speisestärke mit etwas kaltem Wasser anrühren, die Soße damit binden und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rouladen mit Herzoginkartoffeln, Karotten und Soße servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 2,5 Stunden



## Kalbs- & Kohlrouladen mit Rotkohlkörbchen und Burgundersoße

ZUTATEN für 4 Personen

- › 350 g Blattspinat
- › 250 g Champignons

- › 250 g Pfifferlinge
- › 2 Schalotten
- › 8 große Weißkohlblätter
- › 2 Zwiebeln
- › 2 Karotten
- › 250 g Knollensellerie
- › 4 EL Rapsöl zzgl. etwas mehr zum Fetten
- › 600 g Kalbsschnitzel (in 4 Scheiben)
- › 1 EL Tomatenmark
- › 400 ml Burgunder
- › 250 ml Kalbsfond
- › 50 g Filoteig (Kühlregal)
- › 400 g Rotkohl (Glas)
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Den Spinat verlesen, waschen und 1–2 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren. Anschließend abgießen, abschrecken, ausdrücken und hacken. Die Pilze putzen und klein würfeln. Die Schalotten schälen und fein würfeln. Die Kohlblätter 5–7 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren, dann abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Die dicken Blattrippen flach schneiden. Zwiebeln, Karotten und Sellerie schälen, Karotten und Sellerie waschen und alles würfeln.

**2** 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, die Schalotten darin glasig dünsten. Die Pilze dazugeben und anbraten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und etwas abkühlen lassen.

**3** Schnitzel trocken tupfen und dünn plattieren. Salzen, pfeffern und mit etwas Spinat belegen. Etwas von den Pilzen darauf verteilen, die Seiten darüber schlagen und das Fleisch einrollen. Mit Küchengarn umbinden. Jeweils 2 Kohlblätter aufeinanderlegen und mit restlichem Spinat und übrigen Pilzen füllen. Seiten einklappen, alles eng einrollen und mit Küchengarn festbinden.

**4** In einem großen Bräter 2 EL Öl erhitzen, alle Rouladen darin anbraten. Aus dem Bräter nehmen. Übriges Öl erhitzen, Zwiebeln, Karotten und Sellerie darin anbraten. Das Tomatenmark kurz mitbraten, dann Gemüse mit dem Wein ablöschen. Den Fond angießen und die Rouladen zurück in den Bräter geben. Den Deckel auflegen und alles ca. 60 Minuten schmoren lassen.

**5** Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. 4 Soufflécörmchen (à ca.

150 ml) mit etwas Öl fetten. Den Filoteig in ca. 8 Quadrate (à ca. 14 x 14 cm) schneiden. Jeweils mit Öl bestreichen, dann je 2 Stück leicht versetzt in jedes Förmchen legen und im vorgeheizten Backofen in ca. 15 Minuten goldbraun backen. Anschließend aus den Förmchen lösen und leicht abkühlen lassen.

**6** Die Rouladen aus dem Bräter nehmen und warm halten. Die Soße durch ein feines Sieb passieren, nach Bedarf noch etwas einkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rouladen vom Küchengarn befreien und zurück in die heiße Soße legen. Den Rotkohl aufkochen und in die Teigschalen füllen. Rouladen, Rotkohlkörbchen und Soße servieren. Dazu können Sie z. B. noch Kartoffel-Kürbis-Püree und in etwas Butter geschwenkte Kürbis-Sternchen reichen.

ZUBEREITUNGSZEIT 2,5 Stunden



## Kohlrouladen in Tomatensoße

ZUTATEN für 4 Personen

- › 100 g Langkornreis
- › 1 Weißkohl
- › 2 Frühlingszwiebeln
- › 4 Stiele Petersilie
- › 2 Stiele Oregano
- › 400 g gemischtes Hack
- › 1 Ei
- › 1 Zwiebel
- › 1 Karotte
- › 2 EL Olivenöl
- › 400 ml Gemüsebrühe
- › 400 g stückige Tomaten (Dose)
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Den Reis in kochendem Salzwasser nach Packungsangabe zubereiten. Den Weißkohl putzen, waschen und ca. 16 äußere Blätter ablösen (übrigen Kohl anderweitig verwenden). In reichlich kochendem Salzwasser 5–7 Minuten blanchieren. Herausheben, gut abtropfen und etwas abkühlen lassen. Die dicken Blattrippen flach schneiden, die Kohlblätter auf der Arbeitsfläche nebenein-

anderlegen, dann mit dem Nudelholz einige Male darüberrollen.

**2** Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Petersilie und Oregano waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und hacken. Das Hackfleisch in eine große Schüssel geben und mit Ei, Frühlingszwiebeln, Petersilie, 2/3 des Oreganos, Reis sowie Salz und Pfeffer sehr gründlich vermengen.

**3** Jeweils 2 Kohlblätter überlappend übereinanderlegen. Jeweils 1/8 der Hackmasse abnehmen, zu einer Rolle formen und auf 2 Kohlblätter legen. Jeweils zu einer Roulade einrollen und mit Küchengarn in Form binden.

**4** Zwiebel schälen, vierteln und in Streifen schneiden. Karotte schälen und grob raspeln. Das Öl in einem Bräter erhitzen, Zwiebel und Karotte darin unter Rühren andünsten. Die Kohlrouladen einlegen und unter Wenden anbraten. Mit der Brühe ablöschen, die Tomaten dazugeben und alles erneut aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 45 Minuten bei reduzierter Hitze abgedeckt garen. Die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gericht mit übrigem Oregano bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden



## Hirschrouladen mit Trauben, Roter Bete und Walnüssen

ZUTATEN für 4 Personen

- › 250 g rote kernlose Weintrauben
- › 1 Karotte
- › 50 g Knollensellerie
- › 2 Zwiebeln
- › 2 Knoblauchzehen
- › 200 g Rote Bete (gegart, vakuumiert)
- › 100 g Walnusskerne
- › 600 g Hirschrücken (in 4 Scheiben, küchenfertig)
- › 1 EL mittelscharfer Senf

- › 2 TL Wildgewürz
- › 60 g Frühstücksspeck in dünnen Scheiben
- › 1 EL Mehl
- › 2 EL Butterschmalz
- › 1 TL Tomatenmark
- › 150 ml Rotwein
- › 450 ml Fleischbrühe
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Die Trauben waschen und von den Rispen zupfen. Karotte und Sellerie schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Rote Bete in 6–8 mm dicke Streifen schneiden (dabei Küchenhandschuhe tragen!). Die Walnüsse grob hacken.

**2** Fleisch trocken tupfen und zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie dünn plattieren. Mit Senf bestreichen, mit Wildgewürz bestreuen und mit dem Speck belegen. Einige Streifen Roter Bete quer darauflegen und mit einigen Nüssen bestreuen. Das Fleisch mit der Füllung möglichst kompakt einrollen und mit Küchengarn fixieren. Rouladen rundum mit Salz und Pfeffer würzen, dann leicht mehlieren. Überschüssiges Mehl vorsichtig abklopfen.

**3** Die Hirschrouladen in einer Pfanne in heißem Butterschmalz 2–3 Minuten rundum scharf anbraten. Zwiebeln, Knoblauch, Karotte und Sellerie dazugeben und kurz mitbraten. Tomatenmark unterrühren und kurz anrösten. Alles mit Wein und Brühe ablöschen, den Bratensatz lösen. Die Rouladen bei mittlerer Hitze ca. 40 Minuten köcheln lassen, bis das Fleisch weich ist.

**4** Rouladen aus der Soße nehmen und warm halten. Die Soße mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Rouladen wieder in den Topf geben, Trauben und restliche Rote Bete dazugeben und alles weitere 10 Minuten ziehen lassen (nicht mehr kochen). Die Soße mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken, alles mit den übrigen Walnüssen bestreuen und die Rouladen servieren.

**TIPP:** Als Beilage zu diesen besonderen Rouladen können Sie zum Beispiel ein Haselnuss-Kartoffelpüree (Rezept auf Seite 16) servieren. Wer möchte, reicht zusätzlich noch Wirsing- oder Lauchgemüse zum Gericht.

ZUBEREITUNGSZEIT 90 Minuten



## Kalbsrouladen mit Kartoffelgratin und Speckbohnen

ZUTATEN für 4 Personen

- › **800 g festkochende Kartoffeln**
- › **1 Knoblauchzehe**
- › **100 g Butter zzgl. etwas mehr zum Fetten**
- › **etwas frisch geriebene Muskatnuss**
- › **200 g Sahne**
- › **300 ml Milch**
- › **8 Blätter Grünkohl**
- › **125 g Mozzarella**
- › **75 g getrocknete Tomaten in Öl (Glas)**
- › **8 dünne Kalbsschnitzel (à ca. 120 g)**
- › **4 EL Rapsöl**
- › **400 ml Rinderfond**
- › **3 Stiele Bohnenkraut**
- › **700 g grüne Bohnen**
- › **12 dünne Scheiben Frühstücksspeck**
- › **1/2 Bund Schnittlauch**
- › **100 ml Weißwein**
- › **150 g Crème fraîche**
- › **etwas Salz und Pfeffer**

**1** Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben hobeln. Den Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Eine Auflaufform mit etwas Butter einfetten. Kartoffelscheiben in einer Schüssel mit Knoblauch, Muskat, Salz und Pfeffer vermengen und in die Form schichten. Sahne und Milch vermischen, kräftig mit Salz sowie Pfeffer würzen und über die Kartoffeln gießen. 50 g Butter in Flöckchen darauf verteilen, das Gratin im vorgeheizten Ofen in ca. 60 Minuten goldbraun backen. Ggf. mit Alufolie abdecken.

**2** Inzwischen den Grünkohl putzen. Die Blätter von harten Blattrippen befreien, waschen und 3–4 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen, dann auf Küchenpapier trocken tupfen. Mozzarella und Tomaten abtropfen lassen, beides fein würfeln.

**3** Kalbsschnitzel trocken tupfen und vorsichtig flach klopfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Jeweils mit 1 Blatt Grünkohl, Mozzarella und getrockneten Tomaten belegen und eng einrollen. Mit Küchengarn festbinden oder mit Spieß feststecken. Das Öl in einem Bräter erhitzen, die Rouladen darin rundherum scharf anbraten. Mit Fond ablöschen, abgedeckt 40–45 Minuten schmoren.

**4** Bohnenkraut waschen und trocken schütteln. Grüne Bohnen putzen, waschen und in kochendem Salzwasser in 5 Minuten bissfest garen, dabei das Bohnenkraut mit ins Kochwasser geben. Die Bohnen abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. In 12 gleich große Bündel teilen, diese jeweils in 1 Scheibe Frühstücksspeck wickeln.

**5** Schnittlauch waschen und trocken schütteln, dann in Röllchen schneiden. Rouladen aus dem Garsud nehmen und abgedeckt ruhen lassen. Garsud mit Weißwein aufkochen und etwas einkochen lassen. Übrige Butter in einer Pfanne erhitzen, die Bohnenpäckchen mit der Specknaht nach unten hineingeben und rundum knusprig anbraten. Crème fraîche und Schnittlauch unter die Soße rühren, die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kalbsrouladen mit Kartoffelgratin, Speckbohnen und Soße servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 100 Minuten



### GENUSSTIPP

Kann man Rouladen eigentlich einfrieren? Sehr gut sogar! Dafür die gegarten und ausgekühlten Rouladen in einen Gefrierbeutel oder in einen luftdichten Behälter geben. Im Tiefkühlschrank halten sich die Rollen bis zu sechs Monate. Wenn Soße mit eingefroren wird, sollten Sie diese zuvor nicht mit Speisestärke oder Soßenbinder andicken, da sie sonst beim erneuten Erwärmen ausflockt. Das Binden der Soße also erst beim Erwärmen vornehmen. Die gefrorenen Rouladen über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen und langsam bei kleiner Hitze in der Soße erwärmen.



## Rinderrouladen in Portweinsauce

ZUTATEN für 4 Personen

- › **2 Karotten**
- › **2 Schalotten**
- › **1 Stange Staudensellerie**
- › **1 Stange Lauch**
- › **8 kleine Gewürzgurken**
- › **4 Scheiben Rinderroulade (à ca. 160 g)**
- › **2 EL scharfer Senf**
- › **8 Scheiben Räucherspeck**
- › **1 EL Mehl**
- › **2 EL Rapsöl**
- › **1 EL Tomatenmark**
- › **1 EL edelsüßes Paprikapulver**
- › **200 ml trockener Portwein**
- › **400 ml Fleischbrühe**
- › **etwas Salz und Pfeffer**

**1** Backofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Karotten schälen und klein würfeln. Schalotten schälen und in Scheiben schneiden. Den Sellerie waschen, putzen und klein würfeln. Den Lauch putzen, gründlich waschen und ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Die Gurken in Stifte schneiden.

**2** Das Fleisch etwas flach klopfen, leicht salzen, pfeffern und mit Senf bestreichen. Je 2 Scheiben Speck und einige Gurkenstifte auf dem Fleisch verteilen. Das Fleisch eng einrollen und mit Küchengarn zusammenbinden.

**3** Die Rouladen mit Mehl bestäuben, überschüssiges Mehl vorsichtig abklopfen. Rouladen in einem Schmortopf in heißem Öl scharf anbraten. Tomatenmark und Paprikapulver unterrühren und kurz anrösten. Alles mit dem Portwein ablöschen, dann die Brühe angießen und den Bratensatz lösen. Das vorbereitete Gemüse zum Fleisch geben und alles im vorgeheizten Backofen ca. 90 Minuten schmoren lassen. Dabei die Rouladen immer wieder wenden. Zum Schluss die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren die Rouladen vom Küchengarn befreien.

ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden

# ROULADEN

## Gut zu wissen!

Wie werden sie gewickelt, welches Fleisch ist das richtige und wie gelingt die perfekte Soße? Wir verraten es Ihnen



### Füllen und einrollen in 4 simplen Schritten

**Schritt 1:** Bestreichen und belegen Sie das Fleisch mit einer Füllung Ihrer Wahl. Wir haben hier Speck, gewürztes Mett und der Länge nach geschnittene Frühlingszwiebeln daraufgegeben.

**Schritt 2:** Klappen Sie dann die Längsseiten ca. 1 cm nach innen, damit die Füllung an ihrem Platz bleibt.

**Schritt 3:** Rollen Sie die Roulade jetzt möglichst fest ein. Am Schluss können Sie das Fleisch noch etwas über die Füllung ziehen.

**Schritt 4:** Fixieren Sie das Fleisch mit einer der rechts genannten Optionen. Hier haben wir Rouladennadeln verwendet.

### Womit kann ich Rouladen nach dem Wickeln fixieren?

**Küchegarn:** Wickeln Sie es wie bei den Rouladen unten links im Bild dreimal quer um das Päckchen. Anschließend einmal der Länge nach umwickeln, sodass die Füllung nicht herausfallen kann. Die Enden verknoten. Das Garn vor dem Servieren entfernen.

**Rouladennadeln:** Die dünnen Fleischnadeln stechen Sie durch die äußerste und die darunterliegende Schicht der Roulade. Alternativ können Sie kleine Holzspieße verwenden. Rouladennadeln sind auch mit zwei Enden erhältlich.

**Rouladenringe:** Legen Sie den Metallring um die Roulade und klemmen Sie den Haken in die passende Öse.

**Silikonbänder:** Sie funktionieren genau wie die Ringe, sind nur noch einfacher in der Handhabung. Ein oder zwei Silikonbänder um die Roulade wickeln, das dünnere Ende des Bands durch die Öse am anderen Ende des Bands führen und festziehen. Besonders praktisch: Die Bänder sind spülmaschinenfest.

Diese Helfer finden Sie in der Haushaltsabteilung Ihres Supermarkts oder auch in der Drogerie.



### Das richtige Fleisch

Für **Rinderrouladen** verwenden Sie am besten mageres, kurzfasriges Fleisch aus der Oberschale, alternativ aus Unterschale oder Keule. Fragen Sie beim Metzger danach. Das Fleisch ist intensiv im Geschmack und gelingt butterzart nach langer Schmorzeit von 2–3 Stunden. Zur Vorbereitung: Sie brauchen das Fleisch nur dann flach zu klopfen, wenn es dicker als 1 cm ist. Für **Rouladen aus Schweinefleisch** verwenden Sie am besten die Unterschale oder die Keule. Zur Vorbereitung des Fleisches gilt: Da Schwein fettiger ist als Rind, sollten Sie die Stücke gut parieren – also vom Fett befreien. Anschließend vorsichtig plattieren. Das Fleisch wird in einer Schmorzeit von 90 Minuten bis 2 Stunden zart, ist etwas fester als Rindfleisch, im Geschmack milder und eine preisgünstige Alternative zum Rindfleisch.

### Die beste Bratensoße wie von Oma

Rouladen in einem Topf kurz rundherum scharf anbraten, dann herausnehmen. Für die Soße 1 Zwiebel in Würfel schneiden. Jeweils 40 g Karotten, Sellerie und Lauch in kleine Stücke schneiden und mit der Zwiebel im Topf in 1 EL Butter anbraten. 1 TL Senf und 1 EL Tomatenmark dazugeben und kurz mitrösten. Alles mit 50 ml trockenem Rotwein ablöschen, diesen auf die Hälfte einkochen lassen, dann 1,2 l heiße Fleischbrühe angießen. Die Rouladen in den Topf geben und ca. 90 Minuten garen. Zwischendurch vorsichtig umrühren, ggf. weitere Brühe angießen. Die gegarten Rouladen beiseitestellen. Die Soße fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu den Rouladen servieren.



# FRISCHE ERNTE

## *Rosenkohl*

Kleiner Kohl ganz groß: Noch immer scheidet Rosenkohl die Geschmacksgeister, obwohl er dank Züchtung inzwischen ein viel feineres Aroma aufweist. Mit unseren vier köstlichen Gerichten möchten wir dabei helfen, sein Image zu verbessern



### *Anbau & Ernte*

Frühe Sorten können bereits ab September geerntet werden, die Haupterntezeit von Rosenkohl ist allerdings im November und Dezember. Früher hatten die Kohlköpfchen einen mitunter unangenehmen bitteren Geschmack, der inzwischen aber weitestgehend herausgezüchtet wurde.

### *Einkauf & Lagerung*

Beim Kauf sollten Sie auf unversehrte, knackig grüne und feste Kohlköpfe achten, die nach Möglichkeit noch geschlossen sind. Im Gemüsefach des Kühlschranks bleiben sie bis zu vier Tage frisch.

### *Verarbeitung*

Äußere Blätter entfernen und den Strunk jeweils frisch anschneiden. Wenn Sie ihn zusätzlich kreuzweise einschneiden, garen die Köpfe schneller und gleichmäßiger. In Salzwasser 10–15 Minuten kochen.

Alternativ in einzelne Blättchen teilen und roh oder kurz blanchiert servieren.

## *Ebenfalls Saison haben:*



### *Steckrübe*

Die zu einer Unterart der Rapspflanze gehörende Kohlrübe ist besonders leicht verdaulich und wirkt beruhigend auf Magen und Darm. Sie schmeckt nach dem Garen leicht süßlich.



### *Grünkohl*

Das heimische Superfood kommt zwischen Ende September und Februar frisch vom Feld. Schon 100 Gramm Kohl reichen aus, um uns mit dem Tagesbedarf von Vitamin C zu versorgen.



### *Chicorée*

Der feine Wintersalat kommt in zwei Farben daher: Der hellgelbe Vertreter schmeckt herb-bitter und leicht süß, die rote Kreuzung mit Radicchio hat weniger Bitterstoffe, ist aber etwas würziger.



### *Topinambur*

Die Knolle war früher ein Grundnahrungsmittel hierzulande. Zu Unrecht ist sie in Vergessenheit geraten, so ist sie vielseitig in der Zubereitung und punktet durch ihren feinen Geschmack.



### *Herrlich kross!*

Für ein Knusperhighlight 2 Scheiben altbackenes Brot nach Wahl in Würfel schneiden und in einer Mischung aus 4 EL Olivenöl und 1 gepressten Knoblauchzehe wenden. Den Mix statt Käse auf den Auflauf streuen, alles im Ofen gratinieren.

## Rosenkohlauf mit Speck

ZUTATEN für 4 Personen

- › 1 kg Rosenkohl
- › 1 EL Rapsöl zzgl. etwas mehr zum Fetten
- › 1 Zwiebel
- › 200 g Speckwürfel
- › 400 g Crème fraîche
- › etwas frisch geriebene Muskatnuss
- › 50 g Mandelblättchen
- › 100 g geriebener Emmentaler
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Den Rosenkohl waschen, putzen und in einem Topf in kochendem Salzwasser 3–4 Minuten blanchieren. Dann in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen. Inzwischen den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und eine Auflaufform mit etwas Rapsöl einfetten.

**2** Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, die Speckwürfel darin anbraten. Die Zwiebel dazugeben und glasig dünsten. Crème fraîche unterrühren und die Mischung mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

**3** Den Rosenkohl in die Auflaufform geben, die Soße darübergießen und alles mit Mandelblättchen sowie geriebenem Käse bestreuen. Den Auflauf im vorgeheizten Ofen in 10–15 Minuten goldbraun gratinieren. Ggf. mit Alufolie abdecken. Den Rosenkohlauf aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen und servieren.

**TIPP:** Mit kleinen Camembertstücken anstelle von geriebenem Emmentaler wird der Auflauf cremig-würzig.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten



## Couscoussalat mit gebratenem Rosenkohl und Zitronencreme

ZUTATEN für 4 Personen

- › 600 g Rosenkohl
- › 2 rote Zwiebeln
- › 350 ml Gemüsebrühe
- › 250 g Couscous
- › 2 EL Olivenöl
- › 1 Biozitrone
- › 200 g Joghurt
- › 100 g Ricotta
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Den Rosenkohl putzen, dabei die äußeren Blättchen entfernen, dann waschen und gut abtropfen lassen. Die Röschen halbieren. Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden.

**2** Die Brühe aufkochen. Couscous in eine Schüssel geben und leicht salzen, dann mit 300 ml kochend heißer Brühe übergießen, abdecken und etwa 10 Minuten quellen lassen. Inzwischen das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen,

Rosenkohl darin bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten braten, bis er leicht braun wird. Übrige Gemüsebrühe dazugießen und das Gemüse bei kleiner Hitze weitere 5 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**3** Für die Zitronencreme die Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben. 1 TL Schale fein abreiben, die Frucht dann halbieren und auspressen. Zitronenschale und -saft in einer kleinen Schale mit Joghurt und Ricotta verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**4** Den gebratenen Rosenkohl und die Zwiebelringe zum gequollenen Couscous geben und alles vorsichtig vermengen. Den Couscoussalat mit Salz und Pfeffer würzen, auf Teller verteilen und mit der Zitronencreme servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten



## Putenröllchen mit Rosenkohlsalat

ZUTATEN für 4 Personen

- > 400 g Rosenkohl
- > 2 Frühlingszwiebeln
- > 2 EL Biozitroneisig
- > 2 EL Balsamicoessig
- > 1/2 TL Zucker
- > 4 EL Walnussöl
- > 4 Stiele Thymian, gehackt
- > 400 g Topinambur
- > 7 EL Olivenöl
- > 1 Knoblauchzehe
- > 250 g Ricotta
- > 4 Putenschnitzel (à 150 g)
- > 250 g Spinat, gegart, gehackt
- > 200 ml Geflügelfond
- > etwas Salz und Pfeffer

**1** Den Rosenkohl von den äußeren Blättchen befreien, den Strunk abschneiden. Die Röschen vierteln und in kochendem Salzwasser 3–4 Minuten blanchieren. Abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Zitronensaft, Essig, Zucker und Walnussöl verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Rosenkohl, Frühlingszwiebeln und die Hälfte vom Thymian mit dem Dressing mischen, alles durchkneten und ziehen lassen.

**2** Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Topinambur gut waschen und die Knollen halbieren. Mit übrigem Thymian, 4 EL Olivenöl sowie etwas Salz und Pfeffer vermengen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Im vorgeheizten Ofen 35–40 Minuten backen, zwischendurch wenden. Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse zum Ricotta drücken. Den Mix salzen und pfeffern.

**3** Putenschnitzel trocken tupfen, bei Bedarf etwas flacher klopfen, salzen und pfeffern. Mit Ricottamasse bestreichen und mit dem Spinat belegen, dann eng einrollen und mit Holzspießen feststecken. Übriges Öl in einer Pfanne mit Deckel erhitzen, Röllchen darin scharf anbraten. Mit Fond ablöschen und abgedeckt 10–15 Minuten garen. Topinambur aus dem Ofen nehmen. Holzspieße aus den Putenröllchen entfernen, Röllchen aufschneiden und mit Topinambur und Rosenkohlsalat servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 70 Minuten

## Buchweizenpasta mit Rosenkohl und Gorgonzolasoße

ZUTATEN für 4 Personen

- > 500 g Rosenkohl
- > 300 g Buchweizennudeln (z. B. Fusilli)
- > 75 g Speckwürfel
- > 200 g Sahne
- > 1 Lorbeerblatt
- > 1 Prise frisch geriebene Muskatnuss
- > 150 g Gorgonzola
- > 40 g Walnüsse, geröstet
- > etwas Salz und Pfeffer

**1** Den Rosenkohl waschen, putzen und in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten blanchieren. Die Nudeln nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser bissfest garen. Die Speckwürfel in einer großen Pfanne anbraten. Sahne, Lorbeerblatt sowie Muskat dazugeben und alles aufkochen. Den Gorgonzola unterrühren und die Soße ca. 2 Minuten unter Rühren sanft köcheln lassen.

**2** Nudeln und Rosenkohl in ein Sieb abgießen. Das Lorbeerblatt aus der Soße entfernen und die Soße mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln und Rosenkohl unterheben. Das Nudelgericht auf Teller verteilen, mit den gerösteten Walnüssen bestreuen und sofort servieren.

**TIPP:** Wir haben Buchweizennudeln verwendet. Sehr gut schmecken auch solche aus Linsen oder Kichererbsen. Da diese Pastasorten mehr Eiweiß enthalten, schäumen sie beim Kochen etwas mehr, geben Sie daher ggf. 1 TL Öl ins Kochwasser, um dies zu verhindern. Zudem sind Nudeln aus Linsen und Kichererbsen oft deutlich schneller gar. Mögen Sie Nudeln gern bissfest, probieren Sie sie zwischendurch, damit sie nicht zu weich werden.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten



### *Extratipps*

Für eine bessere Bekömmlichkeit geben Sie etwas Kümmelsaat zum Salat. Für Biss und eine feine Note sorgen einige geröstete Haselnüsse. Den Bratensatz der Putenröllchen können Sie mit Sahne loskochen, abschmecken und dazureichen.

# Gartenwissen

## Das Gartenjahr ausklingen lassen

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

### Die Tage werden kürzer und kühler

Das Wetter kann schon mal grau und ungemütlich werden, doch Herbstblüher und buntes Laub sorgen jetzt für farbliche Akzente. Nutzen Sie spätherbstliche Sonnentage für die anfallenden Arbeiten, um Ihren Garten winterfest zu machen.

### Routinearbeiten

Entfernen Sie abgestorbene Blätter und Zweige von den Pflanzen und harken Sie die umliegende Erde leicht. Lassen Sie Pflanzen wie Ziergräser, die im Winter optisch ansehnlich sind, stehen.

### Vorsicht Wasserschäden

Gefrierendes Wasser kann Leitungen zum Platzen bringen. Wickeln Sie zur Isolierung mehrere Lagen Sackleinen um die Hähne oder sperren Sie die Wasserzufuhr zu den Hähnen ganz.

### Winterputz

Wenn die Arbeiten im Garten weniger werden, nutzen Sie die frei werdenden Zeitressourcen für Reinigungsarbeiten. Neben den Beeten brauchen auch Gartengeräte und Pflanzgefäße Zuwendung und wollen gründlich gereinigt werden, damit Ihr Garten nicht zum Paradies für Schädlinge wird.

### Mulch herstellen

Beim Rückschnitt fällt eine Menge Gartenabfall an. Häckseln Sie diesen, damit er schneller verrottet, anstatt ihn zu verbrennen. Die Häcksel können Sie unter Ihren Kompost mischen oder zum Mulchen der Beete verwenden.

### Zeit zum Umsiedeln

Graben Sie Pflanzen, die Sie im Garten umsetzen möchten, mit großem Erdballen aus und bedecken Sie sie nach dem Wiedereinsetzen mit einer dicken Mulchschicht. Umgesetzte Pflanzen benötigen ausreichend Wasser.

### Laub kehren

Um hässliche Schäden im Rasen zu vermeiden, Laub zusammenkehren und kompostieren. Igel danken Ihnen für schützende Laubhaufen.

### An die Vögel denken

Leeren und reinigen Sie die Nistkästen. Bei Frost Vögel füttern und darauf achten, dass die Tränken nicht zufrieren.

### Gemüsebeete vorbereiten

Graben Sie die Beete um. Regen, Frost und Schnee zerkleinern die klobigen Erdklumpen und der Boden wird zum Frühjahr wunderbar krümelig.

### Gründüngung aussäen

Auf brachliegenden Beetflächen sollten Sie jetzt Gründüngungspflanzen wie Winterroggen oder Wicken aussäen. Im Frühjahr werden diese untergegraben und verbessern so die Bodenstruktur und liefern wertvolle Nährstoffe.

### Obstbäume pflanzen

Während der Vegetationsruhe (bis in den März) ist der ideale Zeitpunkt, um Obstbäume und -gehölze zu pflanzen.

### Blühende Zweige

Schneiden Sie zur heiligen Barbara am 4. Dezember knospende Zweige im Garten ab und stellen Sie ins Wasser. Stehen sie einige Zeit warm genug, beginnen die Zweige zu blühen. Mit etwas Glück passt das Timing und die Knospen öffnen sich an Weihnachten.

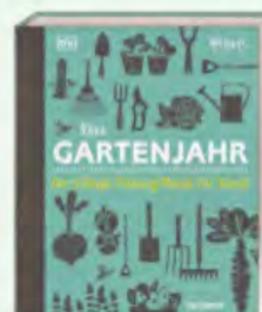


### IAN SPENCE

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

### REDAKTIONSTIPP

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



Das neue Buch für ...

# IHRE GESUNDHEIT

## HEILWISSEN FÜR KÖRPER UND SEELE



**JETZT  
NUR**

**29,90 €**



Täglich im Einklang mit der Gesundheit: So füllen Sie Ihre Hausapotheke unkompliziert auf.



Eigene Hausmittel: schnell, einfach und auf natürliche Weise aufbereiten.



Heimische Heilpflanzen kennenlernen und dabei das Wohlbefinden stärken

**Ab November erhältlich**

**JETZT VORBESTELLEN UNTER:**  
[www.naturapotheke-magazin.de/gesundleben](http://www.naturapotheke-magazin.de/gesundleben)



**amazon.de**  
ISBN: 978-3-96417-229-7

AUCH ÜBERALL IM  
BUCHHANDEL:  
**bücher.de**

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

**Hugendubel**  
Das Leben ist schön  
**Meyersche.de**





“ Wenn die Tage kühler werden und wir uns der Mitte des Herbstes nähern, inspiriert mich die Natur, andere Gerichte zu kochen. Die Lebendigkeit und Aufregung des Sommers sind vorbei, wir wünschen uns Essen, das auf kalte Tage einstimmt. “

# Familienküche

# WIE DAMALS

Kaum eine Zeit prägt unser kulinarisches Gedächtnis so sehr wie die Kindheit. Judit Neubauer hat es sich zur Aufgabe gemacht, den Geschmack der Erinnerungen zu bewahren. Es leben die Kochkünste ihrer Mutter, Oma Anna und Oma Mária!

## Gefüllte Paprikaschoten

ZUTATEN für 4 Personen

- › 150 g Langkornreis
- › 3-4 kleine Tomaten
- › 1 gelbe Zwiebel
- › 1 Knoblauchzehe
- › 3-4 kleine Spitzpaprikaschoten
- › etwas Sonnenblumenöl
- › 500 g Hack (Pute oder Schwein)
- › 1/4 TL edelsüßes Paprikapulver
- › etwas getrockneter Majoran
- › 1 Ei, leicht verquirlt
- › 1 Blatt vom Stangensellerie
- › 4 TL Mehl zzgl. etwas mehr zum Wenden
- › 1 EL Zucker
- › 300 g passierte Tomaten (Dose)
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Den Reis in einer Schüssel mit kaltem Wasser aufgießen. Die Tomaten waschen und halbieren. Die Zwiebel schälen und ebenfalls halbieren, die eine Hälfte würfeln, die andere Hälfte im Ganzen lassen. Den Knoblauch schälen und hacken. Paprikaschoten waschen. Die Deckel abschneiden, Kerne und Scheidewände entfernen.

**2** In einer Pfanne etwas Öl erhitzen, gehackte Zwiebel und Knoblauch darin andünsten, dann abkühlen lassen. Den Reis durch ein Sieb abgießen. Hackfleisch in einer Schüssel

mit Paprikapulver, Salz, Pfeffer und Majoran würzen. Ei, Reis und die abgekühlte Zwiebel-Knoblauch-Mischung dazugeben und alles gut verkneten.

**3** Die Paprikaschoten jeweils mit etwas Hackmasse füllen, dann mit einem Finger eine Mulde in die Mitte drücken, um für den Reis genug Platz zu lassen, denn dieser geht beim Garen auf. Aus dem Rest der Hackmasse kleine Klößchen formen und rundum in etwas Mehl wenden.

**4** 2 l Wasser in einen großen Topf geben, Tomaten, Zwiebelhälfte und Sellerieblatt dazugeben, alles mit Salz würzen. Das Wasser aufkochen, Paprikaschoten und Fleischklößchen dazugeben und alles ca. 75 Minuten köchen lassen. Zum Testen ein Klößchen halbieren. Sobald der Reis gar ist, Paprikaschoten und Klößchen herausnehmen und beiseitestellen. Das Kochwasser sieben, die zerfallenen Tomaten passieren. Beides beiseitestellen.

**5** In dem Topf 4 EL Öl erhitzen, 4 TL Mehl und Zucker dazugeben und unter ständigem Rühren mit etwas Kochwasser sowie passierten Tomaten aufgießen. Zum Kochen bringen, die Hitze reduzieren und die Soße so lange unter Rühren köcheln lassen, bis sie andickt. Klößchen und Paprikaschoten kurz in der Soße erhitzen, das Gericht mit Brot servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden



Buchteln mit  
Apfelmarmelade

Die Buchteln meiner Oma Anna können Seele und Körper aufwärmen, nachdem man stundenlang im Garten Äpfel gepflückt hat. Besonders gut schmecken sie mit selbst gemachter Marmelade von den ersten reifen Früchten.

## Buchteln mit Apfelmarmelade

ZUTATEN für 22 Buchteln

- › 300 ml Milch
- › 20 g frische Hefe
- › 50 g Zucker
- › 2 Eigelb
- › 500 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- › 1 Prise Salz
- › 60 g geschmolzene Butter zzgl. etwas mehr zum Fetten und Bestreichen
- › 200 g Apfelmarmelade (Seite 83 im Buch, siehe Redaktionstipp)
- › etwas Puderzucker zum Bestäuben

1 Die Milch lauwarm erhitzen, dann 100 ml davon in eine Tasse gießen, Hefe und 1 TL Zucker darin auflösen. Den Mix abgedeckt 5–10 Minuten ruhen lassen. Die Eigelbe leicht verquirlen und mit der restlichen warmen Milch vermischen. Mehl in eine große Schüssel sieben, Salz, übrigen Zucker, Hefemilch, Milch-Ei-Mischung und geschmolzene Butter dazugeben und alles mit der Küchenmaschine oder von Hand zu einem glatten, flexiblen Teig verkneten. Diesen mit einem Küchenhandtuch abdecken und 60 Minuten ruhen lassen.

2 Eine Backform (30 x 23 cm) mit Butter fetten und den Boden mit einem Stück Backpapier belegen. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche 1 cm dick ausrollen und in 8 x 8 cm große Quadrate schneiden. In die Mitte eines jeden Quadrats 1 EL Apfelmarmelade geben (so viel, dass es noch leicht eingerollt werden kann). Die Teigquadrate einrollen und eng nebeneinander in die Form setzen. Mit flüssiger Butter bestreichen, abgedeckt weitere 30 Minuten ruhen lassen. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und die Buchteln in ca. 15 Minuten goldbraun backen. Ggf. mit Alufolie abdecken. Die Buchteln aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen und mit Puderzucker bestäubt servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 55 Minuten zzgl. 90 Minuten Ruhezeit

## Linseneintopf

ZUTATEN für 4 Personen

- › 500 g Berglinsen
- › 1 Paprikaschote (z. B. gelbe ungarische Spitzpaprika)
- › 1 gelbe Zwiebel
- › 1 Tomate
- › 2 Lorbeerblätter
- › 1 Stück geräucherte Paprikawurst (4 cm, z. B. Kolbász)
- › etwas Salz
- › 4 EL Pflanzenöl
- › 6 TL Mehl
- › 2 TL edelsüßes Paprikapulver
- › 1 Bund Petersilie
- › etwas Biozitroneensaft
- › 4 Scheiben Speck, nach Belieben
- › etwas Schmand und frisches Brot zum Servieren

1 Die Linsen über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag in ein Sieb abgießen und abspülen, dann in einen Topf geben und 2 cm hoch mit frischem Wasser bedecken. Die Paprikaschote waschen, von Kernen und Scheidewänden befreien und in 2–3 Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und vierteln. Die Tomate waschen, vom Stielansatz befreien und ebenfalls vierteln. Gemüse, Lorbeerblätter und Paprikawurst (im Ganzen oder in Scheiben) zu den Linsen geben. Alles salzen und abgedeckt zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und alles ca. 30 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind. Ab und zu kontrollieren und ggf. noch etwas Wasser angießen.

2 In einer Pfanne das Öl erhitzen, das Mehl dazugeben und darin unter ständigem Rühren anbräunen. Vom Herd nehmen, das Paprikapulver dazugeben und alles gut mischen. Die Mischung unter Rühren zu den Linsen in den Topf geben, alles langsam zum Kochen bringen und so lange köcheln lassen, bis der Eintopf andickt, dabei rühren. Petersilie waschen und trocken schütteln. Etwas für die Garnitur beiseitelegen.

3 Den Eintopf vom Herd nehmen, Petersilie und Zitronensaft unterrühren. Zwiebel, Tomate, Paprika, Lorbeer und Petersilie aus dem Eintopf entfernen. Die Speckscheiben nach Belieben in einer Pfanne auf beiden Seiten anbraten. Linseneintopf auf Suppentassen verteilen und mit Schmand, übriger Petersilie, knusprigen Speckscheiben und Brot genießen.

ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten zzgl. 8 Stunden Ruhezeit

„ Ein neues Jahr ist wie ein schönes leeres Heft mit weißen Seiten, die wir mit Plänen, Aufgaben und Träumen füllen können. Zeit zu haben, ist das größte Geschenk, ganz besonders wenn wir jeden Moment als das sehen, was er ist: eine Gelegenheit, ihn unvergesslich zu machen. Am ersten Tag des neuen Jahres kochen wir immer Linseneintopf, weil unsere Vorfahren daran glaubten, dass die Linsen Wohlstand für das neue Jahr bringen. Ob es wahr ist, weiß ich nicht, aber sicherlich schenkt das Gericht genug Wärme und Kraft, damit es uns gelingt, alle Vorhaben zu verwirklichen. „

Linseneintopf



” In meiner Familie ist es Tradition, Familienmitglieder und Freunde nach einer langen Reise mit einem Topf dampfendem Rindergulasch willkommen zu heißen. Dieses Essen für jemanden zuzubereiten, ist unser Ausdruck von Liebe – so als könnten wir in der Sprache des Kochens sagen: „Schön, dass du da bist!“ Die Zubereitung dieses Gerichts braucht Zeit und Mühe, genau wie alles, was auf dieser Welt etwas wert ist. “



## Pörkölt – Rindsgulasch mit Spätzle

ZUTATEN für 4 Personen

- › 1/2 Spitzpaprikaschote
- › 1 mittelgroße Tomate
- › 1 große gelbe Zwiebel
- › 1 Knoblauchzehe
- › 600 g junges Rind- oder Kalbfleisch (Keule, Schulter oder Hinterbein)
- › etwas Sonnenblumen- oder Olivenöl
- › 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- › 1 Prise Kümmelpulver
- › 400 g Mehl
- › 2 Eier
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Für das Gulasch die Paprikaschote waschen und von Kernen und Scheidewänden befreien. Tomate waschen und vom Stielansatz befreien. Die Zwiebel schälen. Zwiebel, Tomate und Paprika in Würfel schneiden. Knoblauchzehe schälen und halbieren.

**2** Große Fettstücke und Sehnen vom Fleisch entfernen, das Fleisch ca. 2 cm groß würfeln. In einem Topf das Öl

erhitzen, die Zwiebel dazugeben, mit Salz würzen und glasig dünsten. Tomate und Paprika dazugeben und bei mittlerer Hitze so lange köcheln lassen, bis sie langsam zerfallen. Vom Herd nehmen. Paprikapulver und Fleisch dazugeben, alles gut vermischen und bei mittlerer Hitze so lange braten, bis die Fleischstücke hell werden. Kümmel, Pfeffer, Knoblauch und 1–2 EL kaltes Wasser hinzufügen, alles mit Salz würzen und bei kleiner Hitze abgedeckt ca. 2 Stunden köcheln lassen bzw. bis die Fleischstücke weich sind. Zwischendurch, wenn nötig, etwas Wasser dazugießen. Gulasch mit Salz abschmecken.

**3** Für die Spätzle reichlich Wasser in einem Topf aufkochen und salzen. In einer Schüssel Mehl, 250 ml kaltes Wasser und Eier zu einem glatten Teig verrühren, der Blasen wirft. Den Teig durch eine Spätzlepresse portionsweise direkt ins kochende Salzwasser drücken und so lange kochen lassen, bis die Spätzle an die Oberfläche steigen. Spätzle mit einer Schaumkelle herausnehmen, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Die frischen Spätzle mit etwas Öl vermengen und mit dem Gulasch servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 2,5 Stunden

# Leckerer Küchenerbe



## REDAKTIONSTIPP

Judit Neubauer erinnert in ihrem Buch „Taste of Memories“ mit Rezepten und Erzählungen an eine fast vergessene Zeit, in der man Strudelteig auf dem Küchentisch auszog, Brotteig von Hand knetete und am Feuer beim Sternegucken Geschichten erzählte.

**Hölker Verlag, 26 Euro**

Ihre Liebe für guten Geschmack verdankt Judit Neubauer drei starken, selbstbewussten und gleichzeitig liebevollen Frauen: ihrer Mutter, Oma Anna und Oma Mária. Von ihnen wurde sie in jungen Jahren nicht nur mit Köstlichkeiten verwöhnt, die drei haben ihr Leben auch durch ihre Leidenschaft für Küche und Garten geprägt. Ihre Liebe zum guten Essen hat sie schließlich zum Beruf gemacht und eine Ausbildung zur Köchin absolviert. Auf Frankreich folgte New York und später Spanien. Doch als es ihrer Oma Mária schlecht ging und Judits Vater ihr sagte, dass sie wahrscheinlich aus dem Krankenhaus nicht mehr nach Hause käme, setzte sie sich in den nächsten Flieger und nahm am Bett ihrer Großmutter Platz. Oma Mária diktierte Rezepte und Judit schrieb sie auf. In diesem Moment begann der Samen für ihre Lebensaufgabe zu keimen. Diese sieht Judit Neubauer heute darin, den Geschmack der Erinnerung zu bewahren. Inzwischen ist die Weltenbummlerin mit deutsch-ungarischen Wurzeln nach Ungarn zurückgekehrt. Dort hat sie sich mit ihrer Familie in einem kleinen Dorf niedergelassen. Stück für Stück renovieren sie ihr fast hundertjähriges Haus und beleben den alten Obst- und Gemüsegarten. Judit Neubauer lädt auf ihrem ungarisch-englischen Blog [www.tasteofmemories.com](http://www.tasteofmemories.com) zu einer Reise zum Geschmack ihrer Kindheit ein und präsentiert ihre gesammelten Geschichten und Rezepte von früher. ●



# Lust auf das Beste vom Land?

Keine Ausgabe verpassen!

Immer ein paar Tage früher als am Kiosk\*

Versandkostenfreie Lieferung\*

Mit einer hochwertigen Prämie

Alle zwei Monate ein druckfrisches Heft



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

Inkl. E-Paper!



\*Diese Angaben gelten nur innerhalb Deutschlands



### Food-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



### Edles Weinglas-Set von Ritzenhoff

Modernes, elegantes Weinglas-Set, bestehend aus 4 Rotwein- und 4 Weißweingläsern. Das Set wird im praktischen Geschenkkarton inkl. Transportgriff geliefert und ist somit ein perfektes Mitbringsel für einen Weinabend mit Freunden. **Wert: 29,90 €\***

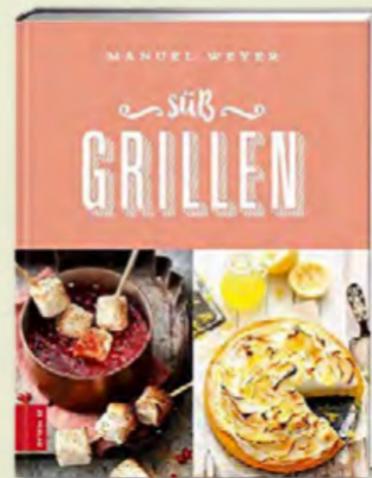
Prämien-ID: F1511



### 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-Liebblingsprodukts. **Wert: 30,00 €\***

Prämien-ID: F1475



### Buch „Süß grillen“

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

Prämien-ID: F1181

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

ABO-ID: LG22ONEE

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



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





### ***Beweglich bleiben***

Mit dem Alter werden die Zipperlein häufiger. Manchmal bahnen sich gar gefährliche Krankheiten an. Ein ausgewogener Lebensstil mit gesunder Ernährung, ausreichend Entspannung und Bewegung fördert gesundes Altern.





# GESUNDER GENUSS

## *Zu mehr Körperwohl ganz ohne Verbiegen*

Mit ihrer 10-Punkte-Challenge für mehr Energie, Fitness und Wohlbefinden führen Revierdoc Matthias Manke und Tarik Rose, der TV-Koch von der Elbe, Schritt für Schritt zu einem gesünderen Alltag. Lesen Sie, wie es Spaß macht, in Topform zu kommen

**BITTE ZUGREIFEN!** Ein Verständnis für gesunde Lebensmittel ist wichtig



**A**lle Jahre wieder ziehen wir zum Jahresende Bilanz. Nicht selten stellen wir dabei fest, dass wir für das neue Jahr hoch motiviert Vorsätze hatten, diese jedoch in den Monaten dazwischen im Sande verlaufen sind. Denn die Vorsätze sind immer nur so gut, wie sie auch realistisch umsetzbar sind. Wenn wir unser Leben dogmatisch umkrepeln wollen und von null auf hundert die Ernährung oder unsere Sportgewohnheiten verändern möchten, klappt das nur sehr selten. Fernsehkoch Tarik Rose und Ruhrpott-Orthopäde Dr. Matthias Manke kennen das aus eigener Erfahrung. Der ehemalige Leistungssportler Tarik Rose hatte nach dem Trainingsende mit starker Gewichtszunahme zu tun. Und während Dr. Matthias Manke die Leiden seiner Patienten linderte, verlor er den eigenen Körper aus dem Blick und erlitt selbst einen Bandscheibenvorfall.

### *Ein Schritt nach dem nächsten*

Beide machten die Erfahrung, dass sie an ihrem Lebensstil etwas ändern müssen, denn ein gesunder Lebensstil beugt gesundheitlichen Leiden vor und sorgt für mehr Entspannung, Freude und Wohlbefinden im Alltag. Jedoch ist es schwierig, alte Gewohnheiten abzulegen. Wer ein Sportmuffel ist oder Fast Food liebt, wird nicht von heute auf morgen zur Salat knabbernden Sportskanone. Viel wichtiger ist es den beiden, dass Veränderungen nachhaltig durchgehalten werden können. Darum ist ihre 10-Punkte-Challenge so konzipiert, dass

in kleinen Schritten vorangekommen wird, statt wegen Überforderung und zu hoher Ansprüche schon am Start zu scheitern. Indem sich die beiden immer wieder selbst zentrieren und die eigenen Ziele vor Augen führen, gelingt es ihnen, sich fortlaufend zu motivieren. Durch bewusstes Essen ist es Tarik Rose gelungen, in zwei Jahren 30 Kilogramm abzunehmen. Dr. Matthias Manke hat

mit dem heimischen Rudergerät einen treuen Freund gefunden, um seine Rückenschmerzen im Zaum zu halten.

### *Die 10-Punkte-Challenge*

Ernährung und Bewegung sind die zentralen Elemente auf dem Weg zu mehr Wohlfühl. Dabei kommt es jedoch nicht nur auf das Was, sondern auch das Wie des Essens an. Achtsames Essen, genügend Raum für hochwertige Pausen und gesunder Schlaf sind ebenso Bestandteil der Rose-Manke-Challenge wie gesunde Ernährungsweise und individuelle Bewegungselemente. Einige Energieräuber wie Zucker, Alkohol, Nikotin und Fast Food gilt es zu meiden. Tierische Produkte dürfen sein, sollten jedoch nur in Maßen genossen werden. Wichtig ist es, nicht zu hungern, sondern eine Ernährungsgewohnheit zu entwickeln, die auch langfristig eingehalten werden kann. Wer die Challenge Schritt für Schritt in den Alltag integriert, findet zu einem gesunden Lebensstil, der sich positiv aufs Wohlbefinden und die Gesundheit auswirkt und ein Mehr an guter Laune bereithält. ●



*Kartoffelzauberei*

Am Vortag gekocht, entwickeln Kartoffeln beim Abkühlen resistente Stärke.

575 kcal | 9 g E  
32 g F | 54 g KH

# Power auf dem Teller

## Ohne Reue zugreifen

Fette Sache? Ja! Denn Lachs und Leinöl enthalten gesunde Omega-3-Fettsäuren.

385 kcal | 21 g E  
23 g F | 22 g KH

## Gemüsebratlinge mit Selleriesoße

ZUTATEN für 4 Personen

- › 1 kg kleine mehligkochende Kartoffeln
- › 2 Pastinaken
- › 2 Karotten
- › 2 Schalotten
- › 1 Knoblauchzehe
- › 1 Knollensellerie
- › 2 EL Kartoffelstärke
- › 1 Bund Petersilie, gehackt
- › 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- › 12–13 EL Olivenöl
- › 2–3 Stiele Liebstöckel
- › 2–3 Stiele Kerbel
- › 2 EL Ahornsirup
- › 1 Spritzer Biozitrone
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Am Vortag den Backofen auf 160 °C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier belegen. Kartoffeln waschen. Pastinaken, Karotten, Schalotten und Knoblauch schälen, grob zerkleinern. Kartoffeln auf dem Blech verteilen, salzen und im Ofen ca. 45 Minuten garen. Nach 15 Minuten Garzeit Gemüse, Schalotten und Knoblauch dazugeben, alles fertig garen. Ggf. nach 30 Minuten Garzeit mit Alufolie abdecken. Gemüsemix auskühlen lassen und abgedeckt kalt stellen.

**2** Am nächsten Tag Sellerie putzen, schälen, grob würfeln und in kochendem Salzwasser in ca. 20 Minuten weich garen. Die Ofenkartoffeln pellen und mit dem Ofengemüse grob stampfen. Mit Kartoffelstärke und der Hälfte der Petersilie in einer Schüssel vermischen. Masse mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen, mithilfe eines Servierings (Ø 8 cm) zu Bratlingen formen (gut festdrücken). Die Bratlinge in einer Pfanne in 2–3 EL Olivenöl auf jeder Seite ca. 5 Minuten braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**3** Liebstöckel und Kerbel waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen, einige zum Garnieren beiseitelegen, den Rest hacken. Gegarten Sellerie abgießen, dabei den Garsud auffangen. Sellerie im Topf mit dem Stabmixer pürieren, dabei so viel Garsud dazugießen, bis eine cremige Soße entstanden ist. 10 EL Öl, Liebstöckel, Kerbel und restliche Petersilie untermischen und die Soße mit Ahornsirup, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Bratlinge und Soße auf Teller verteilen, das Gericht mit Kräutern garniert servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 110 Minuten zzgl. 8 Stunden Kühlzeit



## Galettes mit saurer Sahne und Räucherlachs

ZUTATEN für 4 Personen

- › 1 EL Kürbiskerne
- › 100 g Buchweizenmehl
- › 2 Eier
- › 40 ml Milch (3,5 % Fett)
- › 1/2 TL Kurkumapulver
- › 150 g saure Sahne
- › 1 TL kalt gepresstes Leinöl
- › 1 Spritzer Biozitrone
- › 1/2 Bund Schnittlauch
- › etwas Olivenöl zum Braten
- › 1 Handvoll junger Spinat
- › 12 dünne Scheiben gebeizter Räucherlachs
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Für die Galettes die Kürbiskerne sehr fein hacken, dann mit Buchweizenmehl, Eiern, Milch, Kurkuma und 1 Prise Salz in einer Rührschüssel mit 150 ml Wasser zu einem homogenen Teig verrühren. Diesen abgedeckt bei Zimmertemperatur ca. 15 Minuten ruhen lassen. In der Zwischenzeit für die Creme saure Sahne und Leinöl glatt rühren und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Schnittlauch waschen, trocken schütteln, in Röllchen schneiden und untermischen. Abgedeckt kalt stellen.

**2** Den Teig nochmals gut durchrühren. Eine beschichtete Pfanne mit etwas Olivenöl einfetten, erhitzen und den Teig darin in 4 Portionen auf jeder Seite ca. 30 Sekunden backen. Galettes jeweils auf 1 Teller gleiten lassen und mit einem leicht angefeuchteten Küchenhandtuch abgedeckt abkühlen lassen. Inzwischen den Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern, dabei grobe Stiele entfernen. Jede Galette mit Creme bestreichen und mit 3 Scheiben Räucherlachs sowie einigen Spinatblättern belegen. Die Galettes nach Belieben einrollen und schräg halbieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten



### Nervennahrung

Nüsse wie die hier verwendeten Walnuskerne sind gut fürs Nervensystem.

285 kcal | 4 g E  
20 g F | 20 g KH

## Ingwer-Rotkohlsalat mit Ofenbirne

ZUTATEN für 4 Personen

- › 1/4 mittelgroßer Rotkohl
- › 1 haselnussgroßes Stück Ingwer
- › 2–3 EL hochwertiges Nussöl (z. B. Haselnussöl)
- › 4 EL veganer Apfelbalsamessig
- › 1/2 Bioorange (abgeriebene Schale und 1 Spritzer Saft)
- › 4 TL Ahornsirup
- › 1 Prise Zimtpulver
- › 2 festfleischige Birnen (z. B. Williams Christ)
- › 1 EL Olivenöl
- › 4 Stiele Thymian
- › 1 Handvoll Walnuskerne
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Für den Salat den Kohl von den äußeren Blättern und vom harten Strunk befreien, dann in sehr dünne Streifen schneiden oder auf der Gemüseribe fein hobeln. Den Ingwer schälen und fein würfeln oder reiben. Mit Nussöl, Essig, Orangenschale und -saft, 2 TL Ahornsirup, Zimt, 1 TL Salz sowie etwas Pfeffer in einer Schüssel verquirlen. Rotkohl dazugeben und mit der Marinade durchkneten, bis er schön weich ist.

**2** Den Backofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Birnen waschen, längs halbieren, vom Kerngehäuse befreien und nebeneinander in eine Auflaufform legen. Übrigen Ahornsirup, Öl und je 1 Prise Salz und Pfeffer verquirlen. Birnenhälften damit beträufeln und im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene etwa 10 Minuten vorgaren. Inzwischen den Thymian waschen und trocken schütteln. Die Nüsse grob hacken. Beides nach ca. 10 Minuten um die Birnen herum in die Auflaufform streuen. Alles weitere 5 Minuten garen. Die

Birnen aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen. Den Salat nochmals durchmischen und mit den Birnen servieren.

**TIPP:** Wer mag, bereitet den Salat mit einem ganzen Rotkohl zu (die übrigen Zutaten entsprechend hochrechnen) und füllt ihn in Schraubgläser. So lässt er sich im Kühlschrank einige Tage aufbewahren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten



### REDAKTIONSTIPP

Diese und andere Rezepte stellen Spitzenkoch Tarik Rose und Orthopäde Dr. Matthias Manke in ihrem Buch „Einfach genial gesund“ vor und zeigen mit ihrer 10-Punkte-Challenge einen Weg auf, Gesundheit und körperliches Wohlbefinden zu verbessern.

**ZS Verlag, 22,99 Euro**

# Gesundheitswissen

## Was tun bei Allergien?

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

### Allergie oder Unverträglichkeit?

Fast jeder dritte Deutsche leidet unter allergischen Beschwerden. Von Pollen über Hausstaub bis zu Tierhaaren und Lebensmitteln sind inzwischen bis zu 20.000 allergieauslösende Substanzen bekannt. Allergien sind überschießende Reaktionen des Immunsystems auf einen eigentlich harmlosen, meist körperfremden Stoff. Typische Allergene sind Pollen von Gräsern und Bäumen, Hühnereiweiß, Milben, Tierhaare, Lebensmittel (Fisch), Medikamente (Penicillin), Schimmelpilze und Insektengifte. Insbesondere im Bereich der Lebensmittel werden Allergien sehr oft mit Unverträglichkeiten verwechselt, die sehr viel häufiger sind als echte Nahrungsmittelallergien. Beispiele hierfür sind Glutunverträglichkeit und Laktoseintoleranz.

### Allergiesymptome behandeln

Allergien äußern sich durch unterschiedliche Symptome. Dazu können tränende und juckende Augen, Rötungen und Juckreiz der Haut oder geschwollene Beine gehören. Auch Atemprobleme wie Schnupfen, Husten und Luftnot sind typisch. Was tun bei Allergien? Die Behandlungsformen sind vielfältig und nicht alles funktioniert bei jedem. Doch es gibt einige grundlegende Therapiemöglichkeiten bei Allergien.

### Mastzellenblockade

Hier geht es dem Histamin an den Krallen. Es wird bei allergischen Reaktionen aus Mastzellen freigesetzt. Durch deren Blockade wird verhindert, dass weiteres Histamin freigesetzt wird. Mastzellenblockierer müssen prophylaktisch, also vorbeugend eingenommen werden. Es gibt sie beispielsweise als Augentropfen, als Dosieraerosole zum Inhalieren oder in Form von Nasensprays.

### Hyposensibilisierung

Bei dieser Immuntherapie werden Allergene in sehr geringer Dosierung verabreicht, um die unerwünschte Immunantwort auf das jeweilige Allergen zu verändern, zu reduzieren und so die allergischen Symptome zu lindern. Sie kommt besonders bei Heuschnupfen oder allergischem Asthma zum Einsatz.

### Antihistaminika

Bei Allergien sorgt Histamin für die lokale Mehrdurchblutung, die Schwellung der Schleimhäute sowie den Juckreiz. Antihistaminika docken schneller an die für Histamin bestimmten Rezeptoren an und verhindern so die Bindung von Histamin. Das Überschießen des Immunsystems kann abgeschwächt werden.

### Cortison

Es unterdrückt die Immunreaktion des Körpers und wirkt entzündungshemmend, hat aber viele Nebenwirkungen. Lokal angewendet (z. B. als Nasenspray), sind diese gering, teilweise vermeidbar.

### Alltagstipps

Lüften Sie in der Stadt morgens, auf dem Land abends, da dann die Pollenkonzentration in der Luft am geringsten ist. Ziehen Sie Ihre Kleidung vor dem Schlafzimmer aus, um keine Pollen ins Bett zu tragen. Verwenden Sie im Auto einen Pollenfilter. Waschen Sie in Zeiten des Pollenflugs häufiger Ihre Haare.



### 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**



# Kulinarische Kracher zu *SILVESTER*

Mit lustigen Partysnack-Raketen, Käsefondue, Glückskeksen, Berlinern (ganz ohne Fritteuse) und mehr feiern wir ein fulminantes Jahresfinale

Partysnack-  
Raketen  
SEITE 99

## *Unser Tipp*

Für eine vegetarische Variante der Snackraketen können Sie anstelle von Würstchen Karotten verwenden. Diese schälen und mit etwas Olivenöl bestreichen. Bei 200 °C Ober-/Unterhitze in ca. 20 Minuten bissfest garen und wie im Rezept beschrieben fortfahren.



## Bunter Snackmix – 4 Cracker aus einem Teig

ZUTATEN für 4 Personen

- > 350 g Dinkelmehl (Type 1050) zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- > 2 TL Backpulver
- > 1 EL Zucker
- > 1 TL Salz
- > 60 g weiche Butter zzgl. 2 EL flüssige Butter zum Bestreichen
- > 2 EL Olivenöl
- > 2 EL Tomatenmark
- > 3 TL getrockneter Oregano
- > 3 TL edelsüßes Paprikapulver
- > 3 TL helle Sesamsaat
- > 3 TL grobes Meersalz

**1** Für den Teig Mehl, Backpulver, Zucker, 1 TL Salz, 60 g weiche Butter, Öl und 150 ml kaltes Wasser in einer Schüssel zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Etwa 3/4 des Teigs umfüllen. Tomatenmark zur übrigen Teigportion geben und unterkneten. Beide Teige zu Kugeln formen, in Frischhaltefolie wickeln und ca. 30 Minuten in den Kühlschrank legen.

**2** Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier belegen. Den rot gefärbten Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche ca. 3 mm dick ausrollen, mit einer Gabel einstechen, runde Cracker ausstechen und auf ein Backblech legen. Den hellen Teig dritteln. 1/3 des Teigs 3 mm dick ausrollen, mit einer Gabel einstechen, in ca. 2,5 cm große Quadrate schneiden und auf das Blech legen. Tomatencracker und Quadrate im Ofen 9–10 Minuten backen.

**3** Inzwischen ein weiteres Teigdrittel ebenfalls ausrollen, mit einer Gabel einstechen, Sterne ausstechen und auf ein Backblech geben. Aus dem übrigen Teig kleine Portionen in eine „Fischli“-Backform (z. B. über [www.collorystore.de](http://www.collorystore.de)) geben. Die Cracker aus dem Ofen nehmen und mit etwas flüssiger Butter bestreichen. Die Tomatencracker mit Oregano bestreuen und die Quadrate mit Paprikapulver. Erneut in den Ofen geben und noch mal ca. 3 Minuten backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

**4** Inzwischen Sterne und Fischli ebenfalls 9–10 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und mit übriger flüssiger Butter bestreichen. Sterne mit Sesam und Fischli mit etwas Meersalz bestreuen. Die Cracker erneut in den Ofen geben und noch mal ca. 3 Minuten backen. Herausnehmen, auskühlen lassen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 80 Minuten zzgl. 30 Minuten Kühlzeit



## Glückskekse

ZUTATEN für 24 Stück

- > 3 Eiweiß
- > 3 TL Biozitroneis
- > 6 EL Sonnenblumenöl
- > 2 TL Salz
- > 150 g Mehl
- > 1 TL Speisestärke
- > 150 g Puderzucker
- > 1 Msp. Zimtpulver
- > 2 TL Vanilleextrakt
- > 24 kleine Zettel mit Botschaften

**1** Eiweiß, Zitronensaft, Öl und Salz in eine Rührschüssel geben und schaumig schlagen. Mehl, Speisestärke, Puderzucker, Zimt und Vanilleextrakt dazugeben und alles verrühren. Den Teig abgedeckt ca. 60 Minuten kalt stellen.

**2** Den Backofen auf 150 °C Umluft vorheizen. Je 2 EL Teig kreisförmig (Ø ca. 9 cm) auf mit Backpapier belegte Backbleche streichen. Im vorgeheizten Backofen blechweise ca. 10 Minuten backen, bis sich der Rand der Kekse braun färbt.

**3** Die Kekse sofort aus dem Ofen nehmen und je 1 Zettel in die Mitte legen. Keks sofort in der Mitte falten, Kanten mit den Händen fest zusammendrücken und auf die Kante einer Tasse setzen. Die beiden Ecken leicht nach unten drücken und die Glückskekse abkühlen lassen. Auf diese Weise 24 Glückskekse backen, füllen und auskühlen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten zzgl. 60 Minuten Kühlzeit



### *Unsere Tipps*

Sie wollen das Fonduebrot am besten gleich in doppelter Menge zubereiten? Backen Sie die beiden Brote zusammen bei 190 °C Umluft. Für ein Kräuterbrot einfach 1 Bund gemischte Kräuter waschen, trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen, hacken und unter den Teig kneten. Sie können alternativ 2–3 EL TK-Kräuter verwenden. Für ein veganes und laktosefreies Fonduebrot können Sie die Milch im Teig durch dieselbe Menge Wasser ersetzen.



### *Unsere Tipps*

Üblicherweise ist bei der Zubereitung von Käsefondue einige Geduld erforderlich, denn die Käsemasse muss lange und stetig gerührt werden, damit sich alles gut verbindet und nichts anbrennt. Sie können einen Teil der Milch auch durch Weißwein ersetzen. Wer viele Gäste hat, kann den Käsemix zweimal vorbereiten und dann auf zwei Fonduetöpfe aufteilen.



## Fonduebrot

ZUTATEN für 4 Personen

- › 175 ml Milch zzgl. etwas mehr zum Bestreichen
- › 15 g frische Hefe
- › 1 EL Zucker
- › 500 g Weizenmehl (Type 550) zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- › 1 EL Olivenöl
- › 1 1/2 TL Salz

**1** Milch und 175 ml Wasser lauwarm erwärmen. Hefe sowie Zucker unterrühren und darin auflösen. Mehl, Olivenöl und Salz dazugeben, alles zu einem glatten Teig verkneten. Diesen abgedeckt ca. 60 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen.

**2** Ein Backblech mit Backpapier belegen. Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche auf Backblechgröße ausrollen, daraufgeben und abgedeckt 30 Minuten ruhen lassen.

**3** Den Backofen auf 210 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Teig längs und quer einschneiden, sodass ca. 2,5 cm große Würfel entstehen. Die Teigoberfläche mit etwas Milch bestreichen und das Fonduebrot auf der untersten Schiene des vorgeheizten Ofens in 20–22 Minuten goldbraun backen. Aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten zzgl. 90 Minuten Ruhezeit

## Käsefondue

ZUTATEN für 4 Personen

- › 2 Knoblauchzehen
- › 600 g Gruyère
- › 200 g Emmentaler
- › 1 EL Butter
- › 400 ml Milch
- › 100 ml Gemüsebrühe
- › 1 EL Speisestärke
- › etwas frisch geriebene Muskatnuss
- › 1/2 TL edelsüßes Paprikapulver
- › 2 EL heller Balsamicoessig
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Den Käse reiben. Butter im Fonduetopf auf dem Herd erhitzen und den Knoblauch darin andünsten. Milch sowie Gemüsebrühe dazugeben und alles unter Rühren aufkochen lassen.

**2** Den Käse nach und nach in den Topf geben und unter ständigem Rühren darin schmelzen. Rühren, bis sich die Masse gut verbunden hat. Speisestärke mit etwas Wasser anrühren, Fondue damit binden. Mit Muskat, Paprikapulver, Balsamicoessig, Salz und Pfeffer abschmecken. Fonduetopf auf einen Rechaud stellen und das Käsefondue servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten



### Unsere Tipps

Bereiten Sie die Soßen bereits einige Stunden vor dem Verzehr zu und lassen Sie sie im Kühlschrank gut durchziehen – dies sorgt für einen tollen Geschmack und eine schöne Konsistenz! Bei Mayonnaise sollte stets die Kühlkette eingehalten werden: Stehen die Soßen zu lange am Tisch, sollten Sie diese nicht mehr aufbewahren, sondern besser entsorgen!



## Dreierlei Fonduesoßen

ZUTATEN für 3 Gläser à ca. 300 ml

Für die Mayonnaise

- > 1 Ei
- > 1 TL mittelscharfer Senf
- > 400 ml Sonnenblumenöl
- > 300 g Joghurt
- > 2 EL Biozitrone
- > etwas Salz und Pfeffer

Für die Knoblauchsoße

- > 2 Knoblauchzehen

Für die Cocktailsoße

- > 4 EL Tomatenketchup
- > 1 EL Biozitrone
- > 1 Prise Instant-Gemüsebrühe
- > 2 TL Cognac
- > etwas Salz und Pfeffer

Für die Bananen-Currysoße

- > 1 Banane
- > 1/2 TL flüssiger Honig
- > 1 TL Currypulver
- > 1/4 TL Instant-Gemüsebrühe
- > etwas Salz und Pfeffer

**1** Für die Mayonnaise Ei, Senf und Öl in ein hohes Gefäß geben. Den Stabmixer hineinstellen, anschalten und mixen. Dabei leicht nach oben bewegen und mixen, bis eine cremige Konsistenz entstanden ist. Joghurt unterrühren und alles mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Mayonnaise in 3 gleich große Portionen teilen und kalt stellen.

**2** Für die Knoblauchsoße Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse in 1 Portion Mayonnaise drücken. Gut verrühren, in 1 Glas füllen, verschließen und kalt stellen.

**3** Für die Cocktailsoße Ketchup, Zitronensaft, Brühe sowie Cognac unter 1 weitere Portion Mayonnaise rühren. Soße salzen, pfeffern, in 1 Glas füllen, verschließen und kalt stellen.

**4** Für die Bananen-Currysoße Banane schälen, in Stücke schneiden. Mit Honig, Currypulver und Brühe pürieren. Übrige Mayonnaise dazugeben, alles glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen, in 1 Glas füllen, verschließen und kalt stellen.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten



## Partysnack-Raketen

ZUTATEN für 12 Stück

- > 80 g Magerquark
- > 3 EL Milch
- > 1 Ei zzgl. 1 Eigelb
- > 6 EL Olivenöl
- > 200 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- > 1 Pck. Backpulver
- > 1/2 TL Salz
- > 12 Wiener Würstchen (à ca. 45 g)
- > 30 g schwarze Sesamsaat
- > 150 g Gouda, in ca. 5 mm dicken Scheiben
- > 6–12 Kirschtomaten

**1** Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier belegen. Quark, 1 EL Milch, Ei, Öl, Mehl, Backpulver und Salz in eine Schüssel geben und zu einem glatten Teig verkneten.

**2** Den Teig auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und rechteckig (ca. 30 x 12 cm) ausrollen. Den Teig der Länge nach in 12 ca. 1 cm breite Streifen schneiden.

**3** Für die Raketen das Eigelb mit der übrigen Milch verquirlen. Die Würstchen auf lange Holzspieße stecken, mit den Teigstreifen umwickeln, mit der Eigelbmischung bestreichen und mit Sesam bestreuen. Die Spieße auf das Blech legen und in ca. 15 Minuten im vorgeheizten Ofen goldbraun backen.

**4** In der Zwischenzeit mit Ausstechern Sterne aus dem Gouda ausstechen oder den Käse in Dreiecke schneiden. Tomaten waschen und trocken tupfen. Gebackene Würstchen aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen und aus den Spießen nach Belieben mit Käse und Kirschtomaten kleine Raketen herstellen.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten



## Berliner ohne Frittieren

ZUTATEN für 8 Stück

- > 1 Würfel Hefe
- > 60 g Zucker
- > 160 ml lauwarme Milch
- > 500 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- > 1 TL Salz
- > 60 g weiche Butter
- > 1 Ei
- > 150 g Erdbeerkonfitüre
- > 210 g Puderzucker zzgl. etwas mehr zum Bestäuben
- > 1/2 Biozitrone (Saft)
- > etwas rote Lebensmittelfarbe, nach Belieben

**1** Hefe und Zucker in der lauwarmen Milch auflösen. Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. Hefemix, Butter und Ei dazugeben, alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Diesen abgedeckt 30 Minuten ruhen lassen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.

**2** Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche durchkneten und in 8 gleich große Portionen teilen. Diese zu Kugeln formen, auf das Backblech setzen und abgedeckt 20 Minuten ruhen lassen. Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Teiglinge im Ofen in 12–15 Minuten goldbraun backen, dann vollständig auskühlen lassen.

**3** Konfitüre glatt rühren, ggf. leicht erwärmen und in einen Spritzbeutel mit Lochtülle geben. Die Berliner mit jeweils ca. 1 EL Konfitüre befüllen. Puderzucker und Zitronensaft verrühren. Den Guss auf 3 Schüsseln verteilen, 2 Portionen nach Belieben mit Lebensmittelfarbe einfärben. Die Berliner mit Guss bestreichen, diesen trocknen lassen, alternativ nur mit Puderzucker bestäuben, dann servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten zzgl. 50 Minuten Ruhezeit



# Silvesterdrinks

# ZUM WOHL!

Wir heben das Glas und stoßen mit diesen besonderen Getränken auf das vor uns liegende Jahr an. Tun Sie es uns gleich und heißen Sie das neue Jahr und alles, was es für Sie bereithält, willkommen!

## Rosa Festtagspunsch

ZUTATEN für 4 Gläser

- › 6 Stiele Thymian
- › 200 ml Blutorangensaft
- › 2 EL brauner Zucker
- › 1 Zimtstange
- › 2 EL Biozitrone
- › 500 ml Prosecco, gut gekühlt

Thymian waschen und trocken schütteln. Einige Blättchen zum Garnieren beiseitelegen. Die übrigen mit Blutorangensaft, Zucker sowie

Zimtstange in einem Topf aufkochen und die Flüssigkeit auf die Hälfte einkochen lassen. Alles abkühlen lassen, dann Thymianstiele und Zimtstange entfernen. Einkochten Saft auf die Gläser verteilen, Zitronensaft dazugeben und alles mit Prosecco aufgießen. Die Drinks mit Thymian garniert servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT  
45 Minuten

## Limonade mit Melone und Melisse

ZUTATEN für 4 Gläser

- › 2 EL Kefir (Wasserkefir)
- › 60 g Zucker
- › 40 g getrocknete Feigen
- › 2 EL Biozitrone
- › 80 g Zuckermelone in Spalten
- › einige Zitronenmelisseblättchen
- › einige Eiswürfel

Den Kefir mit Zucker sowie 1 l Wasser in einem hohen Gefäß verrühren. Die Feigen

hacken und wie den Zitronensaft untermischen. Den Mix abgedeckt (Kohlensäure muss entweichen können) 2 Tage bei Zimmertemperatur ziehen lassen, dann durch ein Sieb gießen. Melone, Melisse und Eiswürfel in die Gläser geben, mit der Limo aufgießen. Drink servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT  
10 Minuten zzgl. 2 Tage  
Ruhezeit



## Aperitif mit Weißwein, Tonicwater und Rosmarin

ZUTATEN für 4 Gläser

- › 500 ml Weißwein
- › 100 ml Tonicwater
- › 4 TL Biolimettensaft
- › 40 ml Limettensirup
- › 4 Zweige Rosmarin
- › einige Eiswürfel
- › 4 Streifen Biolimettenschale

Wein, Tonicwater, Limettensaft, -sirup und gewaschene

Rosmarinzweige mischen und 60 Minuten kalt stellen. Die Weißweingläser mit einigen Eiswürfeln füllen. Den Aperitif samt Rosmarinzweigen auf die Gläser verteilen und mit Limettenschale garniert servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT  
10 Minuten zzgl. 60 Minuten  
Kühlzeit



## Wodka-Martini mit Rosine, Apfel und Zitrone

ZUTATEN für 4 Gläser

- › 160 ml Wodka
- › 80 ml Apfellikör
- › 4 TL Ahornsirup
- › 80 ml Biozitrone
- › etwas Zimtpulver
- › etwas frisch geriebene Muskatnuss
- › einige Eiswürfel
- › 4 Rosinen
- › 4 Streifen Biozitrone
- › schale (lang und schmal abgeschält)

Wodka, Likör, Ahornsirup, Zitronensaft und Gewürze mit Eiswürfeln in einen Cocktailshaker geben, diesen fest verschließen. Drink kräftig schütteln und mit je 1 Rosine in die Martingläser füllen. Den Wodka-Martini mit der Zitronenschale garnieren und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT  
10 Minuten



## Aperol-Grapefruit-Spritz

ZUTATEN für 4 Gläser

- › 400 ml Grapefruitsaft (alternativ Blutorange
- › saft)
- › 160 ml Aperol
- › einige Eiswürfel
- › 240 ml Prosecco, gut gekühlt

Grapefruitsaft, Aperol und Eiswürfel auf die Gläser verteilen. Mit kaltem Prosecco aufgießen und die Drinks sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT  
10 Minuten



# 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



**URIGER LUXUS** Die Holzchalets bieten niveauvollen Komfort

### *Winterwonne für Schneeverliebte*

Eingebettet in die Tiroler Bergwelt liegt das „Chaletdorf Hygna“. Wo Wege enden, wo die Natur zum Greifen nah ist und der Blick frei wird für das Außergewöhnliche, genau dort beginnt Hygna – ein einzigartiger Ort zum Träumen, Wohlfühlen und Durchatmen direkt am Berg, der Zeit bietet zum Loslassen und Entspannen. Die elf Chalets verfügen über eine eigene finnische Sauna, manche haben einen privaten Außenwhirlpool. Wer gern größere Bahnen zieht, taucht im Heustadlpool mit Panoramablick aufs Gipfelmeer ab. Eine Auszeit findet der Geist bei Yoga und Meditation. Der Körper tankt im Fitnessraum neue Kraft. Am Morgen genießen die Gäste regionale Köstlichkeiten zum Frühstück im eigenen Chalet. Wer mag, lässt sich dort am Abend von Koch Lukas Mölk beim Private Dining kulinarisch verwöhnen. Mehr Infos unter [www.hygna.at](http://www.hygna.at)



**FULMINANT** Aus dem Heustadlpool einfach in die Gipfel schwimmen



**AUGENWEIDE** Zimmer mit großer Fensterfront bieten Weitsicht



**GESELLIG** Kommunikative Momente dank gemütlicher Wohnbereiche

# Einkaufstipps

## Die festliche Jahreszeit beginnt!

Sie sind Wein- und Designhighlight zugleich. Die beiden Rotweine „Paso Doble“ und „Cabernet Sauvignon“ aus der „Wine Collection“ von Freixenet fügen sich auf der mit Geschirr in zarten Farbtönen, Leinentextilien und Eukalyptus bestückten Festtafel perfekt ein. Denn nicht nur im Glas zeigen die spanischen Kreationen ihr Können. Die ausdrucksstarken Rotweine inspirieren auch durch ihren unverwechselbaren Look in edlem mattiertem Schwarz und mit hochwertigen Etiketten. Sie sind jeweils für ca. 6 Euro im Handel und online erhältlich. Mehr unter [www.freixenet.de](http://www.freixenet.de)



## Gesellig genießen

Dieser hübsche Fonduetopf sorgt für gemütliches Alpenflair von der Zugspitze bis zur Nordsee. Das Caquelon (Ø 23 cm) ist für alle Herdarten geeignet und für ca. 199 Euro erhältlich. Das Rechaud „Buchenholz“ ist für ca. 119 Euro verfügbar (inkl. Pastenbrenner und Brennpaste), die Käsefonduegabeln mit Buchenholz (4 Stück) für ca. 40 Euro. Mehr unter [www.kuhnrikon.com](http://www.kuhnrikon.com)

## Stilvoll würzen

Salz- und Pfeffermühlen gehören auf jeden Esstisch. Diese hier machen auch optisch etwas her und überzeugen mit gewohnter „Peugeot“-Qualität. Die Designmühlen der Kollektion „Line“ sind aus gerilltem Aluminium gefertigt. Sie sind für je ca. 40 Euro erhältlich in den Varianten Aluminium und Karbon. Mehr unter [www.peugeot-saveurs.com/de](http://www.peugeot-saveurs.com/de)



## Feines für den Adventsbrunch



### Ran an die Wäsche

Das A und O beim Gästeempfang ist ein hübsch gedeckter Tisch. Die tolle Tischwäsche „Luzia“ (Set aus Tischdecke und vier Servietten, ab ca. 50 Euro) von Urbanara ([www.urbanara.de](http://www.urbanara.de)) lässt unser Herz höherschlagen. Sie ist aus reiner Baumwolle gefertigt und verleiht dank dezenter, natürlicher Falten jeder Tafel einen ungezwungenen Akzent. Einfach zauberhaft finden wir sie in Kombination mit den Tellern der Serie „Malhou“ (2er-Set ab 20 Euro).

### Mit passendem Deckel

Hübsch anzusehen sind die Schalen und Schüsseln von Bitz (jeweils ab ca. 10 Euro). Neben unserem Auge freut sich auch unser Sinn für praktische Dinge. Denn hier hat jemand mitgedacht. Zu den Schüsseln sind Holzdeckel (ab ca. 7 Euro) erhältlich. Wir sind begeistert! [www.bitz-markenshop.de](http://www.bitz-markenshop.de)



### Für Naschkatzen

Mit diesem Aufstrich lassen Sie Ihre Liebsten dahinschmelzen. Die Frühstücksexperten von „Bonne Maman“ ([www.bonne-maman.de](http://www.bonne-maman.de)) haben eine „Haselnuss & Kakao Creme“ kreiert, die ganz ohne Palmöl auskommt. Einfach himmlisch! Erhältlich im 250-g-Glas für ca. 3 Euro.

### Darf's noch ein Kaffee sein?

Kaffee muss einfach dampfend heiß in die Tasse kommen. Wir freuen uns über die Isolierkanne „Skyline“ von Alfi, die jetzt neu auch in erfrischendem „celadon green“ daherkommt. Der Farbton verströmt wohltuende Harmonie. Da greifen wir gern gleich noch einmal zum Nachschenken zu. Die Kanne ist in verschiedenen Farben und Größen ab ca. 40 Euro erhältlich. [www.alfi.de](http://www.alfi.de)





## Weihnachtsstimmung

Keine Frage, Weihnachtszeit ist Dekozeit. Zu kaum einer anderen Gelegenheit macht das Dekorieren der eigenen vier Wände so viel Freude wie zum Fest der Feste. Besonders schöne Home-Accessoires für den Advent hält Loberon ([www.loberon.de](http://www.loberon.de)) bereit. Der winterliche Baumschmuck (4er-Set für ca. 20 Euro) macht aus jeder Tanne einen absoluten Hingucker. Süße Augenhäuschen sind die kleinen Dekohäuschen im Lebkuchenlook (3er-Set für ca. 23 Euro). Sehen sie nicht zum Anbeißen aus? Was wäre die Weihnachtszeit ohne Engel? Besonders haben es uns diese Exemplare aus Eisen angetan (6er-Set für ca. 20 Euro). Die Mini-Kunstwerke eignen sich ganz wunderbar, um schöne Akzente zu setzen.

## Lesetipps



### PROSIT

So gar nicht trocken ist dieses Weinlexikon von Frida Lund. Mit ihrem Buch „Wein von A bis Z!“ wird auch der Laie mit Spaß zum Weinkenner. Charmant und ohne Besserwisserei führt sie ein in die Welt des Weins.  
**Christian Verlag, 34,99 Euro**



### KAMINLEKTÜRE

Im Buch „Der Alpenwald“ lüften Eduard Hochbichler, Armin Walcher und Werner Meisinger mit Illustrationen, Fotos und Geschichten die Geheimnisse des alpinen Walds. Ideales Geschenk für Bergfreunde.  
**Benevento Verlag, 78 Euro**



### FÜR BASTLER

Ob Türkränze oder Weihnachtskarten, es muss nicht immer Glitzer und Lametta sein. Doris Kern präsentiert in ihrem Buch „Natürlich weihnachtlich“ nachhaltige Bastel- und Geschenkideen für ein natürlich-stimmungsvolles Fest.  
**Servus Verlag, 22 Euro**



### FÜR REISENDE

Landschaftlich und kulinarisch zählt Frankreich zu den vielseitigsten Ländern der Welt. Daniel Galmiche präsentiert in „Französische Landküche“ 130 Rezepte aus dem kulinarischen Reichtum der Flora und Fauna des Lands.  
**ars vivendi verlag, 32 Euro**



### FÜR GESELLIGE

Ob zu Weihnachten oder Silvester, Raclette und Fondue gehören zum Jahresausklang dazu. „Fondue & Raclette“ präsentiert 80 raffinierte Rezepte mit Fleisch, Gemüse und Süßem für einen gelungenen Erlebnisabend.  
**EMF Verlag, 18 Euro**

# Basteltipp

**WILLKOMMENSGRUSS**  
Nicht nur für Gäste ein  
Hingucker: Türkranz aus  
Naturmaterialien



## Weihnachtlicher Türkranz

MATERIAL für 1 Kranz

- › 2 mm dicker Draht
- › etwas dünner grüner Draht
- › 1 Drahtzange
- › einige Tannen-, Eiben- oder Thujazweige
- › einige Zweige mit roten Beeren (z. B. Ilex, Eibe)
- › etwas rotes Band (2 cm breit)

**1** Zunächst den Träger anfertigen, dafür einen dreifach gelegten Ring (Ø 20 cm) aus dem dicken Draht biegen. Die Enden mit dem dünnen Draht zusammenbinden.

**2** Die Nadel- und Beerenzweige zu einem ca. 5 cm großen Sträußchen formen. Zweigenden mit dem dünnen

Draht umwickeln und auf den Kranz binden. Ein weiteres Sträußchen anfertigen und auf den Stielen des vorherigen ebenfalls mit Draht befestigen. So immer in dieselbe Richtung fortfahren. Zum Schluss ein langes rotes Band zum Aufhängen an den Kranz kneten.

### Hereinspaziert

Türkränze sind ein schöner Anblick, der bei Ihren Gästen schon von Weitem ein Gefühl des Willkommenseins auslöst. Variieren Sie die Materialien je nach Jahreszeit und eigenem Geschmack. Im Advent eignen sich auch Kiefernzweige.



### REDAKTIONSTIPP

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

Knusprige Granatsplitter  
SEITE 110



*Ein besonders  
schönes Mitbringsel*

Machen Sie lieben Menschen mit diesem Gebäck eine Freude. Beachten Sie aber, dass es bis zum Verzehr gut gekühlt sein muss, da die Schokoladenmasse auf Buttercreme basiert.

# Zeit für *PLÄTZCHEN*

Ob auf der Kaffeetafel, als Gastgeschenk oder als kleine Aufmerksamkeit fürs Team, im Advent darf Gebäck in allen Formen und Variationen bei uns nicht fehlen. Wir lieben es, zu knuspern, und präsentieren winterliche Rezepte für leckere Backwaren



  
**Hübsch anzusehen  
und unwiderstehlich**  
Beim Backen gehen die Teiglinge leicht auf und laufen ein wenig auseinander. Dadurch platzt die Oberfläche auf und es entsteht die ungleichmäßige Optik, die an kleine Brotlaibe erinnert.

Saftige Schokokekse  
SEITE 111



### Vom Plätzchen zum Schichtdessert

Zerbröckeln Sie die Kekse und schichten Sie sie abwechselnd mit Orangenkompott und einer mit Vanille aromatisierten Quark-Sahne-Creme in Gläser. Ca. 2 Stunden kalt stellen und genießen.

## Ingwerkekse mit weißer Schokolade

ZUTATEN für ca. 30 Stück

- › 270 g Mehl
- › 1 TL Natron
- › 1 Prise Salz
- › 2 TL Ingwerpulver
- › 1/4 TL Gewürznelkenpulver
- › 1 Prise geriebene Muskatnuss
- › 160 g weiche Butter
- › 100 g Zucker zzgl. 5 EL
- › 100 g brauner Zucker
- › 1 Ei
- › 90 g Melasse
- › 1 TL Vanilleextrakt
- › 200 g weiße Schokolade
- › 2 TL Kokosfett

**1** Mehl, Natron, Salz, Ingwer, Gewürznelke und Muskat in einer Schüssel

vermengen und beiseitestellen. Weiche Butter mit 100 g Zucker und braunem Zucker mit dem Handrührgerät schaumig schlagen. Das Ei dazugeben und gründlich unterrühren, dann Melasse und Vanilleextrakt unterrühren.

**2** Die Mehlmischung langsam unter Rühren dazugeben und alles kurz zu einem glatten Teig vermengen. Diesen mindestens 60 Minuten kalt stellen.

**3** Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Vom Teig mit einem Esslöffel jeweils 1 kleine Portion abtrennen, zur Kugel formen und im restlichen Zucker wälzen. Die Kugeln mit ausreichend Abstand auf ein mit

Backpapier belegtes Backblech setzen und leicht flach drücken.

**4** Die Kekse im vorgeheizten Ofen in 8–10 Minuten goldbraun backen. In der Zwischenzeit die weiße Schokolade grob hacken und mit dem Kokosfett in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad langsam schmelzen.

**5** Ingwerkekse aus dem Ofen nehmen, auf ein Kuchengitter setzen und auskühlen lassen. Anschließend zur Hälfte in die Schokolade tauchen und diese auf Backpapier fest werden lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten  
zzgl. 60 Minuten Kühlzeit

Dattel-Feigen-Häppchen  
ohne Backen

SEITE 111



**Hier bleibt  
der Backofen aus!**

Für dieses „Gebäck“ benötigen Sie keinen Ofen, aber eine Küchenmaschine. Darin werden die Zutaten für Boden und Belag ganz fix gemixt. Alles kalt stellen, schon ist die Süßigkeit fertig.

## Vanille-Mandel-Häppchen



### Das duftet nach Weihnachten!

Beim Teig für die Häppchen können Sie ganz nach Belieben mit weiteren verschiedenen Gewürzen, wie 1 Prise Zimtpulver, experimentieren. Kardamompulver passt ebenfalls sehr gut zum Gebäck.

## Vanille-Mandel-Häppchen

ZUTATEN für ca. 80 Stück

- › 1/2 Vanilleschote
- › 200 g Butter
- › 120 g Mandelmehl
- › 20 g Proteinpulver
- › 150 g Mehl
- › 80 g Zucker
- › 1 Prise Salz
- › 50 g Puderzucker

1 Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark herauslösen. Das Vanillemark mit Butter, Mandelmehl, Proteinpulver, Mehl sowie Zucker und Salz zu einem glatten Teig verkneten. Diesen in Frischhaltefolie gewickelt 15 Minuten kalt stellen.

2 Den Backofen auf 190 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Teig portionsweise zu einer fingerdicken Rolle formen und in kleine Stücke schneiden. Diese auf mit Backpapier belegte Backbleche setzen und im vorgeheizten Ofen in 10–12 Minuten goldgelb backen.

3 Die kleinen Häppchen aus dem Ofen nehmen, noch warm im Puderzucker wälzen und auskühlen lassen.

**TIPP:** Mischen Sie Proteinpulver aus 100 g Kokosmehl, 50 g Mandelmehl, 25 g Leinsamenmehl und 1 EL gemahlener Vanille einfach selbst.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten  
zzgl. 15 Minuten Kühlzeit



## Knusprige Granatsplitter

ZUTATEN für 20 Stück

- › 1 Vanilleschote
- › 100 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- › 240 g weiche Butter
- › 70 g Zucker
- › 3/4 TL Backpulver
- › 3–4 Tropfen Rumaroma
- › 2 EL Milch
- › 100 g Zartbitterschokolade (70 % Kakaogehalt)
- › 1 Pck. Schokoladenpuddingpulver
- › 500 ml Milch

- › 2 EL Rum
- › 2 EL Kakaopulver
- › 150 g Kuchenreste (z. B. Biskuit), zerbröseln
- › 100 g gehackte Mandeln, geröstet
- › 500 g Zartbitterkuvertüre

1 Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier belegen. Vanilleschote der Länge nach halbieren. Das Mark herauslösen und mit Mehl, 40 g Butter, 30 g Zucker, Backpulver, Rumaroma und Milch in eine Schüssel geben. Alles erst mit den Knethaken des Handrührgeräts, dann mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten.

2 Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen. Daraus 20 Kreise (Ø 4–5 cm) ausstechen, diese auf das vorbereitete Blech setzen und im vorgeheizten Ofen in ca. 12 Minuten goldbraun backen, dann herausnehmen und auskühlen lassen.

3 Inzwischen für die Buttercreme die Schokolade grob hacken und in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen lassen. Puddingpulver mit 8 EL Milch und 40 g Zucker verrühren. Die restliche Milch in einem Topf

zum Kochen bringen. Den angerührten Puddingmix unter Rühren dazugeben, bis der Pudding angedickt ist. Die geschmolzene Schokolade unterrühren. Den Pudding in eine Schüssel geben und die Oberfläche mit Frischhaltefolie bedecken. Pudding abkühlen lassen.

**4** 200 g weiche Butter in einer Schüssel schaumig schlagen. Sobald der Pudding dieselbe Temperatur wie die Butter hat, löffelweise den Pudding zur Butter geben und gut einarbeiten. Rum und Kakao unterrühren. Kuchenreste sowie 80 g Mandeln unter die Creme heben. Die Masse mit Frischhaltefolie abgedeckt ca. 30 Minuten kalt stellen.

**5** Die Masse in einen Spritzbeutel mit etwas größerer Lochtülle geben und auf jeden Mürbeteigboden spitz zulaufend aufspritzen. Alles ca. 30 Minuten kalt stellen. Inzwischen die Kuvertüre hacken und in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen.

**6** Eine kleine Schüssel bereitstellen. Je 1 Granatsplitter auf eine Gabel setzen und über der Schüssel mit der Kuvertüre übergießen. Auf ein Kuchengitter oder auf Backpapier setzen, mit den restlichen Mandeln garnieren. Die Kuvertüre fest werden lassen. Das Gebäck im Kühlschrank lagern.

ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten  
zzgl. 60 Minuten Kühlzeit



## Saftige Schokokekse

ZUTATEN für ca. 40 Stück

- › 250 g Dinkelvollkornmehl
- › 2 1/2 TL Backpulver
- › 1 Prise Salz
- › 200 g Apfelmus (siehe Tipp)
- › 150 g Vollrohrzucker
- › 60 g Kakaopulver
- › 80 g Kokosöl
- › 2 EL Kakaonibs
- › 50 g Puderzucker

**1** Mehl, Backpulver und Salz in einer Schüssel vermischen und beiseite-

stellen. Das Apfelmus in einer weiteren Schüssel mit 100 g Vollrohrzucker und Kakao verrühren, das Kokosöl dazugeben und die Kakaonibs unterheben. Diesen Mix mit der Mehlmischung rasch zu einem glatten Teig verarbeiten. Diesen in Frischhaltefolie wickeln und mindestens 4 Stunden kalt stellen.

**2** Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Übrigen Vollrohrzucker und Puderzucker in je eine Schale geben. Aus dem gekühlten Teig walnussgroße Kugeln formen. Diese erst im Vollrohrzucker, dann im Puderzucker wälzen.

**3** Teiglinge auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen und im vorgeheizten Backofen ca. 10 Minuten backen. Die Kekse sollten innen schön saftig sein. Kekse aus dem Ofen nehmen, auf ein Kuchengitter setzen und auskühlen lassen.

**TIPP: Für selbst gemachtes Apfelmus** 1 kg säuerliche Äpfel (z. B. Braeburn) schälen und vom Kerngehäuse befreien, dann in Spalten oder grobe Stücke schneiden. Äpfel mit 1 EL Vollrohrzucker in einem Topf ca. 2 Minuten karamellisieren, dann mit 125 ml Apfelsaft oder Wasser aufgießen und bei mittlerer Hitze unter gelegentlichen Rühren in ca. 10 Minuten weich kochen. Zerstampfen und mit etwas Biozitrone-saft und Zimtpulver abschmecken.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten  
zzgl. 4 Stunden Kühlzeit



## Dattel-Feigen-Häppchen ohne Backen

ZUTATEN für ca. 20 Stück

- › 100 g Paranusskerne
- › 100 g Cashewnusskerne
- › 140 g Kokosraspel
- › 270 g Softdatteln
- › 1 EL Kokosöl
- › 1 Prise Salz
- › 1 Bioorange
- › 100 g Softfeigen

- › 4 EL Dattelsirup
- › 1 Msp. Vanillepulver
- › 1 Msp. Zimtpulver

**1** Beide Nusssorten, Kokosraspel sowie 70 g Datteln für die Nussschicht in die Küchenmaschine geben und fein mixen. Kokosöl und Salz untermengen. Die Hälfte dieser Masse zwischen zwei Lagen Backpapier auf ein Backblech geben, rechteckig (20 x 15 cm) ausrollen und mindestens 60 Minuten kalt stellen. Die andere Hälfte bei Zimmertemperatur abgedeckt beiseitestellen.

**2** Für die Dattel-Feigen-Schicht die Orange heiß abwaschen und trocken reiben. Die Schale fein abreiben und mit den restlichen Datteln sowie Feigen, Sirup, Vanille und Zimt in der Küchenmaschine zu einer Paste verarbeiten. Die Masse gleichmäßig auf der gekühlten Nussmasse verstreichen.

**3** Die zweite Hälfte der Nussmasse in Bröseln auf die Dattelschicht geben. Alles mindestens 30 Minuten kalt stellen. Dann das Rechteck in ca. 20 Häppchen schneiden.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten  
zzgl. 90 Minuten Kühlzeit



## REDAKTIONSTIPP

Süßer die Plätzchen nie schmecken als zur Weihnachtszeit. Wir lieben den Duft von Zimt, Vanille und Anis, der aus der Küche strömt. Das Buch „Süßer Advent“ präsentiert über 70 winterliche Backrezepte, die uns die Weihnachtszeit versüßen. Neben Plätzchen und Torten beinhaltet es Rezepte für köstliche Feiertagsdesserts. Freuen Sie sich auf Klassiker und neue Kreationen. Himmlisch!

**EMF Verlag, 15 Euro**

Mitmachen  
& tolle Preise  
gewinnen!

# GENUSSRÄTSEL

Art und Weise bezeichnend	alkohol. Heißgetränk	griech. Schafskäse	griech. Göttin der Zwietracht	Österr. Rundfunkanstalt (Abk.)	gehob.: aufwärts	US-Pop-Sängerin (Lady ...)	Europ. Arzneimittel-Agentur (Abk.)
Gabe an die Götter			2	Kalbsfuß, Fleischgericht	8		
karg, ärmlich	13					Gerät zur Schallortung	
griech. Vorsilbe: gegen				Kfz.-Z.: Spree-Neiße-Kreis	amerik. Raumfahrtbehörde	12	
				Heidekrautgewächs		älteste lat. Bibelübersetzung	jedoch
ostfranz. Grenzland	franz. Weinqualitätsstufe	internat. Naturschutzorganisation	ital. Gebäck			3	
	7				Zeichen für Tangens		5
Körperteil vieler Tiere	Keimgut	1	vielseitiges Angebot	Film-Auszeichnung (engl.)	6		
	10				Lenkriemen am Pferdezaum	natürliche Begabung	
Verlust, Nichtstattfinden	Hauptstadt v. Afghanistan		banges Gefühl, Unruhe	Geldmittel, Budget (Mz.)		9	
gepökelte Schweinsrippe					16	foppen, hänseln	Naturgeist, Fabelwesen
				warme englische Pastete	Nachtvogel		
Ortsteil von Spandau	14	andere Bez. für Feldsalat				11	
			4		Mostrich		
ital.: Pilze		chem. Grundstoffe		15			

## LÖSUNGSWORT

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----



### Gewinnen Sie 1 x 1 Verwöhn-Auszeit im „Ringhotel Sellhorn“

Das familiär geführte „4-Sterne-Ringhotel Sellhorn“ ([www.hotel-sellhorn.de](http://www.hotel-sellhorn.de)) am Rande der Lüneburger Heide bietet liebevoll eingerichtete Zimmer und Suiten. Hier erleben die Gäste eine perfekte Symbiose aus Tradition und Moderne. Ein Highlight ist der Wellnessbereich: Neben dem klassischen Schwimmbad- und Saunabereich kann das „Refugium“ genutzt werden – eine Oase für Spa- und Wellnessbehandlungen, z. B. ayurvedische Anwendungen, Massagen und kosmetische Anwendungen. Für den kulinarischen Genuss sorgt die frische regionale Küche, die zu jeder Jahreszeit besondere Spezialitäten bereithält. Gewinnen Sie 2 Übernachtungen im Doppelzimmer (bei eigener Anreise; Buchung nach Verfügbarkeit), Apfelsecco zur Begrüßung, 1 x 4-Gang-Halbpension und 1 x Rückenmassage mit wärmender Packung. Teilnahme unter [www.landgenuss-magazin.de/Verlosung](http://www.landgenuss-magazin.de/Verlosung). Teilnahmeschluss ist der 23.12.2022. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

# Alltagswissen

## Kaufentscheidungen im Griff haben

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**



### Einkaufen ohne Reue

Kennen Sie das auch: Sie gehen ins Geschäft, weil Sie schnell noch die fehlende Butter fürs Abendessen besorgen wollen und kommen mit prall gefüllten Einkaufstaschen nach Hause? Dann geht es Ihnen wie den meisten Menschen, denn gewitzte Einzelhändler wissen, mit welchen Tricks sie ihre Kund:innen zum Kaufen animieren, auch mit Produkten, die von den Kund:innen eigentlich gar nicht benötigt wurden. Mit unseren Tricks kaufen Sie clever ein, ohne Überflüssiges mit nach Hause zu bringen. Probieren Sie es aus, denn wachsam einzukaufen, zahlt sich aus!

#### 1 Einkaufsliste

Der gute alte Einkaufszettel sollte stets Ihr zuverlässiger Begleiter sein. Wer aus dem Gedächtnis einkauft, ist anfällig für Ablenkung und Impulskäufe.

#### 2 Einkaufskorb

Greifen Sie zum Einkaufskorb statt -wagen. So sind Sie nicht versucht, einen riesigen Wagen zu füllen, und kaufen nur so viel, wie Sie auch tragen können, und nur das, was Sie wirklich benötigen. Körbe zum Tragen sind besser geeignet als solche zum Ziehen, da in letztere viel mehr Waren hineinpassen.

#### 3 Kopfhörer auf

Blenden Sie die Musik im Geschäft aus. Sie manipuliert Ihre Stimmung und Ihr Einkaufstempo. Hören Sie z. B. Musik oder einen Podcast über Kopfhörer.

#### 4 Nehmen Sie sich Zeit

Wenn Sie unter Zeitdruck einkaufen, fehlt die Zeit, den Nutzen einzelner Produkte zu hinterfragen. Dann nimmt der Verstand Abkürzungen, die zu unüberlegten, überstürzten Kaufentscheidungen führen.

#### 5 Beim Onlineeinkauf

Prüfen Sie vermeintliche Sonderangebote genau: Ist die Ware wirklich günstiger? Brauchen Sie sie in der angebotenen Menge? Abonnieren Sie automatische Preisinformationen für Ihre Wunschartikel von Webseiten oder Apps, diese informieren Sie, wenn die Preise fallen. Ignorieren Sie „Nur noch zwei Stück!“-Anzeigen bei Produkten. Aus Angst, etwas zu verpassen (Knappheitsprinzip), greifen Sie vielleicht zu. Oft stimmen diese „Warnungen“ nicht.

### Verkäufertricks

**Der Farbtrick:** Produkte mit gelben oder roten Preisschildern verkaufen sich häufiger

**Der Ort:** Die günstigsten Produkte befinden sich meist am weitesten vom Eingang entfernt

**Augen auf:** Sonderangebote findet man oft ganz unten oder ganz oben im Regal versteckt

**Kostspielige Mitte:** Die teuersten Markenartikel befinden sich auf Augenhöhe

**Knappheitsprinzip:** Nur teilweise gefüllte Regale lassen Waren begehrt wirken

**Das Maß der Dinge:** Größere Einkaufswagen laden dazu ein, sie zu füllen

# VORSCHAU

Die nächste Ausgabe von LandGenuss  
erscheint am 5.1.2023



## Leichte Küche, leichter Start ins neue Jahr

Nach dem Festtagsschmaus steht Ihnen der Sinn nach etwas Frischem und Leichtem? Dann geht's Ihnen wie uns! Für einen gesunden und kulinarisch abwechslungsreichen Jahresbeginn haben wir für Sie jede Menge neue Rezepte entwickelt, die mit wenigen Kohlenhydraten auskommen. Lernen Sie die Vielfalt der Low-Carb-Küche kennen und nehmen Sie ganz nebenbei auch noch ab.



## Herzhaftes vom Blech

So bekommen Sie die ganze Familie satt und glücklich: Kartoffelrösti, Pizza und Quiche sind einfach zubereitet und backen fast von allein im Ofen, während Sie Zeit für die Liebsten haben.



## Süße Vanilleträume

Auch wenn die Adventszeit vorbei ist, wir lieben Süßes! Freuen Sie sich auf Küchlein, Buchteln, Joghurtcreme und mehr mit dem feinen Aroma aus der kostbaren schwarzen Schote.

## 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)

Henriette Wöfl, Janika Ewers, Nicole Neumann (CvD),  
Bruntje Thielke, Nicole Benke, Hanna Schliemann

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

### Fotografen dieser Ausgabe

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

### Grafik und Bildbearbeitung

Katharina Rudy, Nele Witt, Jasmin Gäding

### 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@brmediem.de)  
Tel. +49 (0) 2241 / 1774-14, Fax +49 (0) 2241 / 1774-20

### Anzeigenpreise

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

### Produktionsmanagement/Druck

impress GmbH, www.glatzgroup.de/impress

### Vertrieb

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

### Vertriebsleitung

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

### Bezugsmöglichkeiten

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

### Einzelpreis: 5,50 Euro

### Jahresabonnement: 39,90 Euro

Europäisches Ausland zzgl. 7,20 Euro Porto

In den Preisen sind die Mehrwertsteuer und Zustellung  
enthalten. Bezogen auf 8 Ausgaben im Jahr. Der Verlag  
behält sich die Erhöhung der Erscheinungsfrequenz vor.

### Manuskripteinreichung

Manuskripte jeder Art werden gern entgegen-  
genommen. Sie müssen frei von Rechten Dritter sein.  
Mit der 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

# DAS PERFEKTE GESCHENK

8 Ausgaben des Jahresabos\* + 1 Magazin gratis  
mit Grußkarte zum Verschenken + wertvolle Prämie,  
garantierte Lieferung vor Weihnachten

Wähle dein  
Lieblingsmagazin  
als Geschenkabo

Bestell-NR.: SII22GA



Bestell-NR.: LG22GA



Jetzt ab\*\*  
**37,90 €**

Abo endet automatisch –  
**keine Kündigung**  
notwendig

Fotos: Getty Images/DigitalVision Vectors/lvcandy (1); Archiv (2)  
\* Bestellung möglich bis 08.12.2022 | \*\* Preis für „LandGenuss“ 37,90 €, Preis für „So isst Italien“ 39,90 €.



Gleich bestellen: [falkemedia-shop.de/geschenkabos](https://falkemedia-shop.de/geschenkabos)





# Natürlich besser leben.



Mit dem **natürlich hohen Hydrogencarbonat-Gehalt von 1.846 mg/l** und einer einzigartigen Mineralisation. Fein perlend und angenehm im Geschmack wird Staatsl. Fachingen seit jeher von Menschen getrunken, die auf ihre Säure-Basen-Balance achten. Beste Voraussetzungen für unbeschwerter Lebenslust.

[www.fachingen.de/hydrogencarbonat](http://www.fachingen.de/hydrogencarbonat)

**STAATL.  
FACHINGEN**

Das Wasser. Seit 1742.

 **Klimaneutral**  
Unternehmen  
ClimatePartner.com/14828-2012-1001

