



Liebe,
die auf den
Tisch kommt



Wild und gut:
BÄRLAUCH
In Eintopf, Brot
und feinem
Braten
S. 6

Zitronen-
Parmesan-
Huhn
mit Basilikum
S. 17

Alle
Rezepte
von der Redaktion
3X
getestet!

Jetzt genießen!
Leckeres rund ums Ei
Cocktails und Fingerfood
Schnell: Gnocchi 4-mal anders

Der Frühling wird köstlich

Mit den besten Hähnchen-Rezepten
von asiatisch bis italienisch



Feine Tüffs und dicke Streusel
Kuchen vom Land



**Mokkacreme-
Torte S. 59**



NUR
5,85 €
STATT
8,94 €

TOP-TIPPS DES TAGES

20.15 DAS ERSTE
Käthe und ich – Freundinnen für immer NEU FAMILIENFERNSEH In der siebten Folge hilft Therapeut Paul einer einsamen Patientin aus ihrer Lebenskrise.

Keine Kolleges, keine Freunde, keine Vergangenheit, keine Freude – die kräkende Chefin Sophie rangt sich um ihre Tochter Marlene, die unerträgliche Schauspielerin ist. Was wird nach dem Tod der Mutter aus? Psychologe Paul (Christoph Schreiber, Foto) und Therapeutin Käthe sollen Marlene, die offensichtlich eine schwere Krise erlebt, aus dem Abgrund zurückholen. Das ist aber nicht die einzige Aufgabe, die das Menschen-Hund-Team bewältigen muss. → **INFO** Christoph Schreiber (56) beschreibt die Rolle als „ein Feuerwehrmann, der einen Hund auf dem Rücken hat und Hörner“. Die Geschichten sollen in Erinnerung rufen, wie wichtig Empathie und Menschlichkeit sind.



3. März FR

20.15 ProSieben

Bad Spies ACTION-KOMÖDIE Zwei Chaotinnen fliehen mitbrisanten Informationen vor einem Killerkommando

Audrey (Mila Kunis, l.) und Drew entpuppt sich als Agentin und wird ermordet. Kurz vor dem Tod will sie jedoch noch einen Hinweis bringen. Bald sind Geheimdienstlerne von allen zu ihrem Hinter ihr und ihrer Freunde Morgan (Kate McKinnon, r.) her. → **INFO** Mila Kunis (31), Kate McKinnon (31), Justin Theroux (51).

FR

FILM



20.15 RTLZWEI

Terminator 4 – Die Erlösung

SCI-FI-ACTION Im Kampf gegen übermächtige intelligente Roboter versucht John Connor (Christian Bale) die Hilfe eines Freunden. Letztendlich frägt der Arbeit des Trickspielers Stan Winston (120000). → **INFO** Christian Bale (50), A. Yachis (PK 12)

Action & Optik

Thriller

Science Fiction

Horror

Thriller

Science Fiction

Horror

Science Fiction

Inhalt

Genießen

Saisonküche

Das Glück wird selbst gepflückt:
Bärlauch

6

Zarte Versuchung: Hähnchen

14

Einfach schnell genießen

20

Liebling des Monats

Das Gelbe vom Ei

24

4-mal lecker

Gnocchi

40

Wohlfühlküche

Bye-bye, Frühjahrsmüdigkeit:
raffinierte Gerichte für neue Power

42

Verwöhnen

Für Gäste

Heute ist Mädelstag mit Fingerfood
und tollen Cocktails

30

Küchen-Manufaktur

Zarte Lammkeule
bei Niedrigtemperatur

46

Das süße Leben

Feine Frühlingsdesserts

54

Entdecken

Frisch auf dem Markt

13

Grüner leben

18

kochen & genießen Leserclub

28

Kulinarisch unterwegs

Zu Gast auf der schwäbischen Alb:
heimische Linsen

48

Küchennotizen

52

Backen

Leserzept

Käsekuchen für Generationen

56

Backen

Einkehren im Landcafé

58

Süßer Gruß zum Schluss

Vanille-Pralinen „Blütenzauber“

66

Speise-Karte

4

Preisrätsel

38

Impressum

53

Vorschau

67



Was ist grün,
kommt stets
wieder und
macht froh?

Die Hoffnung! Sie ist grün wie
der Frühling, der endlich in
voller Pracht da ist. Für mich
hat sie außerdem Knoblauch-
aroma. Wenn ich in den ersten
Apriltagen zu meiner geheimen
Quelle pilgere, hoffe ich, dass
mich Wogen von schlanken

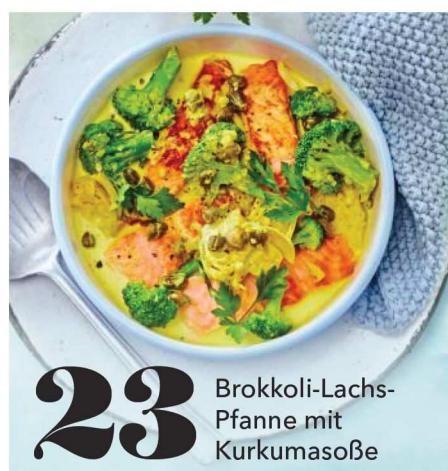
Bärlauchblättern empfangen. Bislang wurde ich
nicht enttäuscht! Rezepte für Ihre Beute finden
Sie ab Seite 6. Die Hoffnung duftet manchmal
auch nach Kuchen – wenn das Ziel einer herr-
lichen Radtour zum Beispiel eine Landfrauen-
stube ist. Unsere Ausflugs- und Kuchentipps
gibt's ab Seite 58. Hoffnung besteht auch für die
heimische Linse, die Vater Woldemar und Sohn
Lutz Mammel wieder auf der schwäbischen
Alb anbauen (S. 48). Jetzt bleibt mir nur noch
zu hoffen, dass unser Heft Ihnen wieder jede
Menge gute Laune und Mahlzeiten beschert!



Warum sich
Bärlauch sammeln
jetzt lohnt? Unser
Leserclub verrät
auf Seite 9 ein paar
gute Gründe!

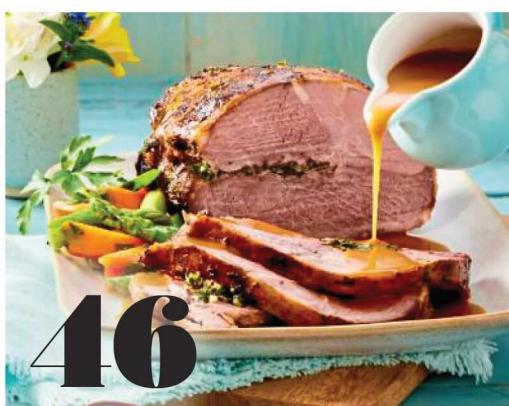
Herzlichst Ihre

Stefanie Reifennath
Redaktionsleiterin



23

Brokkoli-Lachs-
Pfanne mit
Kurkumasößé



46

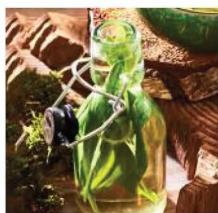
Zarte Lammkeule – gegart
bei Niedrigtemperatur



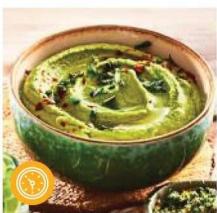
61

Rote-Grütze-
Hefeteilchen

KÖSTLICHE KLEINIGKEITEN



Knofeliger Essig
S.9



Cremiger Hummus
S.9



Grünes Salz
S.9



Indische Zwiebel-Fritters mit Dip
S.11



Senfeier im Glas
S.27



Goldene Sanddornmilch
S.44

LECKERE HAUPTGERICHTE



Frühlings-Gemüsetopf
mit Bärlauch
S.7



Kräuter-Fladenbrot
mit Tomatenbutter
S.8



Camembert-Braten mit
Bärlauchkruste
S.10



Bärenstarke Frikadellen
zu Butterkohlrabi
S.12



Maishähnchenfilet
Suprême
S.15



Orangen-Hähnchen mit
Sesam
S.15



Schnitzel-Schlemmer-
Stulle
S.16



Zitronen-Parmesan-
Hähnchen
S.17



Frühlings-Focaccia mit
Radieschenpesto
S.18



Bunte Gemüse-
Bratnudeln
S.20



Kohlrabischnitzel zu
Asia-Gurkensalat
S.21



Lammkoteletts auf
Rucola-Reis
S.21



„Feierabendtaschen“
mit Schinken
S.21



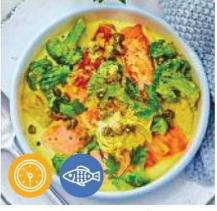
Meerrettichpüree zu
Fleischbällchen
S.22



Currywurst-Suppe zum
Auslöffeln
S.22



Hähnchenschnitzelchen
auf Spinatnudeln
S.22



Brokkoli-Lachs-Pfanne
mit Kurkumasöße
S.23



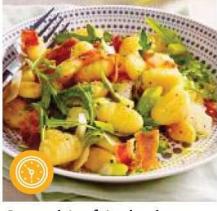
Kotelett Holstein mit
Rote-Bete-Salat
S.25



Asia-Brokkolini-Omelett
S.26



Frühlingshafter
Eiersalat
S.26



Gnocchi - frisch als
Salat mit Bacon
S.41



Gnocchi - italienisch in
Tomatensugo
S.41



Gratiniert unter Käse-
Rahm-Haube
S.41



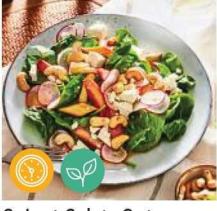
Gnocchi-Pfanne mit
Garnelen
S.41



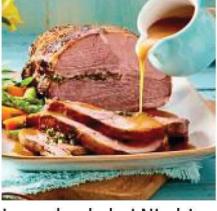
Nudeln mit
Sprossen-Pesto
S.43



Quinoa-Radicchio-Bowl
S.44



Spinat-Salat „Gute
Laune“
S.45



Lammkeule bei Niedrig-
temperatur
S.47



Linsen mit Spätzle und
Würstchen
S.49



Fischfilet auf
Linsencurry
S.50

GASTLICHKEIT DES MONATS



Bunter Cocktailbrunch: Butter-Board, Rhabarber-Mimosa, Müsli-Küchlein mit Himbeercreme, Wake-up-Martini, geröstete Blumenkohlsuppe mit Garnelenspießen, Hähnchenbällchen, Limoncello-Maracuja-Spritz **S.30**



MUNTERER MÄDELSTAG

Bei Fingerfood und feinen
Drinks wird gemütlich
gesnackt, gelacht und –
natürlich – geklönt

Speise-Karte

DER SCHNELLE
WEG DURCHS
HEFT

SCHNELL

FISCH

VEGGIE

DIE SÜSSEN SEITEN



Matcha-Pannacotta
S.45



Schokoladige Lava-
Küchlein **S.54**



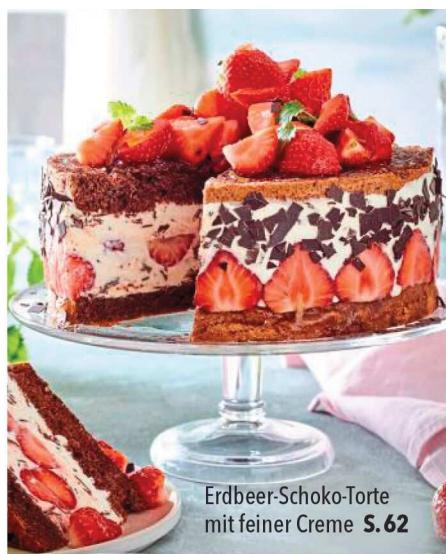
Zitronenpudding mit
Mandelcrunch **S.54**



Rhabarber-Dickmilch-Creme im Gläschen **S.55**



Goldgelber Himbeer-
Auflauf **S.55**



Erdbeer-Schoko-Torte
mit feiner Creme **S.62**



Käsekuchen für
Generationen **S.57**



Himmlische Mokka-
creme-Torte **S.60**



Rote-Grütze-
Hefeteilchen **S.61**



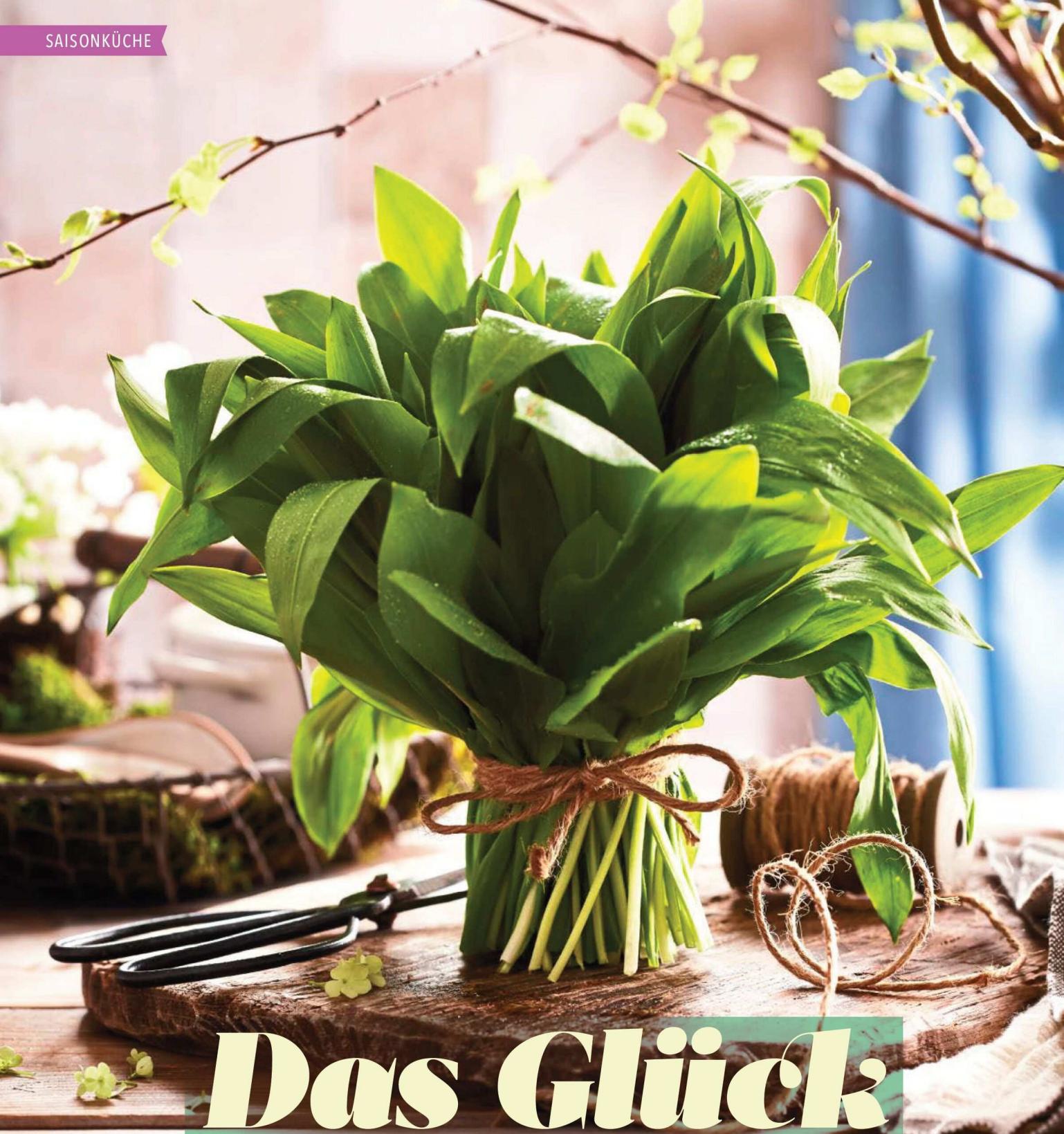
Rhabarber-Mandel-Tarte
S.64



Kartoffel-Butterwaffeln
zu Kompott **S.65**



Vanille-Pralinen
„Blütenzauber“ **S.66**



Das Glück wird selbst gepflückt

Das gute Leben kann so einfach sein: Wer jetzt im Wald wilden Bärlauch pflückt, tut seinem Gaumen und zugleich dem Gemüt Gutes

Frühlings-Gemüsetopf mit Bärlauch

Jetzt gibt's was auf die Löffel: lauter Lenz-Lieblinge mit Knofi-Aroma

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 2 rote Zwiebeln ♥ 500 g Möhren
- ♥ 500 g Spargel ♥ 2 EL Butter
- ♥ 1 l Gemüsebrühe
- ♥ 150 g TK-Erbsen ♥ 50 g Cheddar
- ♥ 1 Bund Bärlauch (ca. 100 g)
- ♥ 200 g Schlagsahne ♥ Salz ♥ Pfeffer

1 Zwiebeln schälen und fein würfeln. Möhren schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Spargel schälen und holzige Enden abschneiden. Spargel waschen und in Stücke schneiden.

2 Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Möhren darin ca. 8 Minuten andünsten. Brühe angießen, aufkochen und zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln. Spargel und gefrorene Erbsen zufügen und ca. 10 Minuten weitergaren.

3 Cheddar fein reiben. Bärlauch waschen und fein hacken. Gemüsetopf mit Sahne verfeinern. Cheddar zufügen und darin schmelzen. Bärlauch in den Gemüsetopf geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 40 Min.

PORTION ca. 350 kcal

E 11 g · F 26 g · KH 15 g



Für
Schlau-
Füchse

Bloß nicht
wegwerfen!

Spargelschalen und -abschnitte in Salzwasser mit etwas Zitrone ca. 20 Minuten auskochen. Fond abseihen, für den Gemüsetopf verwenden.

Veggie





Plötzliche Brotlust?

Am besten Hefe auf Vorrat einfrieren. Und zwar in einem Schraubglas, da sie beim Auftauen flüssig wird. Hält ca. 6 Monate

Kräuter-Fladenbrot mit Tomatenbutter

ZUTATEN FÜR CA. 10 STREIFEN

- ♥ 1 Würfel (42 g) Hefe ♥ 1 TL Zucker
- ♥ 500 g Mehl ♥ Salz ♥ 10 EL Olivenöl
- ♥ 1 Bund Bärlauch (ca. 100 g)
- ♥ 1 Eigelb ♥ 50 g getrocknete Softtomaten
- ♥ 1 Knoblauchzehe ♥ 150 g weiche Butter
- ♥ 1 EL Tomatenmark ♥ 1 EL Zitronenschale
- ♥ 2 EL Zitronensaft ♥ Backpapier

1 FÜR DEN TEIG Hefe und Zucker in 300 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mehl, 1 TL Salz und 4 EL Öl in eine große Schüssel geben. Hefewasser

zugießen und alles zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

2 Bärlauch waschen und sehr fein hacken. Mit 6 EL Öl, 1 Messerspitze Salz und Eigelb verrühren.

3 Hefeteig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben. Zu einem großen Fladenbrot formen. Teig gitterförmig einschneiden. Bärlauchmischung gleichmäßig daraufstreichen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 210°C/ Umluft: 190°C) 15–20 Minuten backen.

Wer ist der Star auf der nächsten Party? Sie – weil keiner die Finger von Ihrem fluffigen Brot lassen kann. Tipp: Bringen Sie Rezeptkopien mit!

4 FÜR DIE BUTTER Getrocknete Tomaten sehr fein hacken. Knoblauch schälen und fein hacken. Butter, Tomaten, Tomatenmark, Knoblauch, Salz, Zitronenschale und -saft glatt rühren. Brot aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen und nach Belieben in Streifen schneiden. Tomatenbutter dazu reichen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 40 Min. + Wartezeit ca. 1 Std.

STREIFEN ca. 350 kcal
E 6 g · F 19 g · KH 37 g



Eine Prise Wissen

WO DIE WILDEN KERLE WOHNEN

Ab in den Wald: So sammelt man Bärlauch richtig

Wann ernten?

Ab Mitte März. Mit der Blüte im Mai verliert er Aroma, giftig wird er dann aber nicht. In halbschattigen Laubwäldern und an Bächen bildet er dichte Teppiche. Am besten morgens sammeln, da ist er schön prall. Fundorte findet man auch auf mundraub.org

Nicht verwechseln!

Bärlauch sieht giftigen Maiglöckchen ähnlich. Er hat an dünnem Stiel aber nur ein Blatt (nicht zwei) mit mattgrüner Unterseite. Reibt man's, riecht's nach Knobi.

Wie pflücken?

Am besten pro Pflanze nur ein Blatt und nicht mehr als den Tagesbedarf mit einem scharfen Messer abschneiden. In einer aufgeblasenen Tüte mit etwas Wasser transportieren.

Gedanken aus dem

**Leser
CLUB**



Sammelfreu(n)de



Regina Klanner,
Stadt-Paura
(Österreich)

Das erste Grün nach dem Winter

„Wenn kleine grüne Spitzen zwischen altem Holz und trockenem Gras hervorlugen, ist das jedes Jahr ein Erlebnis!“



Manfred Buhl,
Welzheim

Gesundheitlicher Nutzen

„Bärlauch wirkt sowohl blutdrucksenkend als auch entgiftend. Auch fürs Gemüt ist das Sammeln in der Natur toll.“



Ulrike Kippläß,
Bergisch Gladbach

Leben mitten im Bärlauch

„Unser Garten ist im Frühling wild vom Kraut übersät, das wir vor ca. 50 Jahren vom Kochelsee mitgebracht haben.“



Barbara Baumer,
Pöcking

Nachhaltig und individuell

„Ich kann die Menge beim Selbersammeln variieren und auch junge Triebe ernten – ein toller Butterbrot-Belag!“

Dreierlei mit Bärlauch

Die Saison ist ach so schnell vorbei? Keine Sorge: Mit diesen würzigen Ideen verlängern wir raffiniert seinen Aufenthalt in unserer Küche

Knofeliger Essig

FÜR 4 FLASCHEN (À CA. 100 ML)

Ca. 100 g Bärlauch waschen und in vorbereitete Flaschen verteilen. Mit jeweils knapp 100 ml hellem **Balsamico-Essig** auffüllen. Flaschen fest verschließen und Essig 2–3 Wochen dunkel und trocken ziehen lassen. Essig durchsieben, in vorbereitete Flaschen abfüllen und luftdicht verschließen. Schmeckt toll in Mayonnaise, Hollandaise, zu Blatt- oder Gurkensalat.

ZUBEREITUNGSZEIT

ca. 10 Min. + Wartezeit 2–3 Wochen

Cremiger Hummus

FÜR 4-6 PERSONEN

1 Dose (850 ml) Kichererbsen abspülen und abtropfen lassen. Ca. **100 g Bärlauch** waschen, hacken. Mit Kichererbsen, **4 EL Zitronensaft**, **100 ml Olivenöl** und **2 EL Tahin (Sesampaste)** pürrieren. Mit **Salz**, **Pfeffer** und **1 Messerspitze Chili-flocken** abschmecken.

Passt als Dip zu geröstetem Brot.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 10 Min.

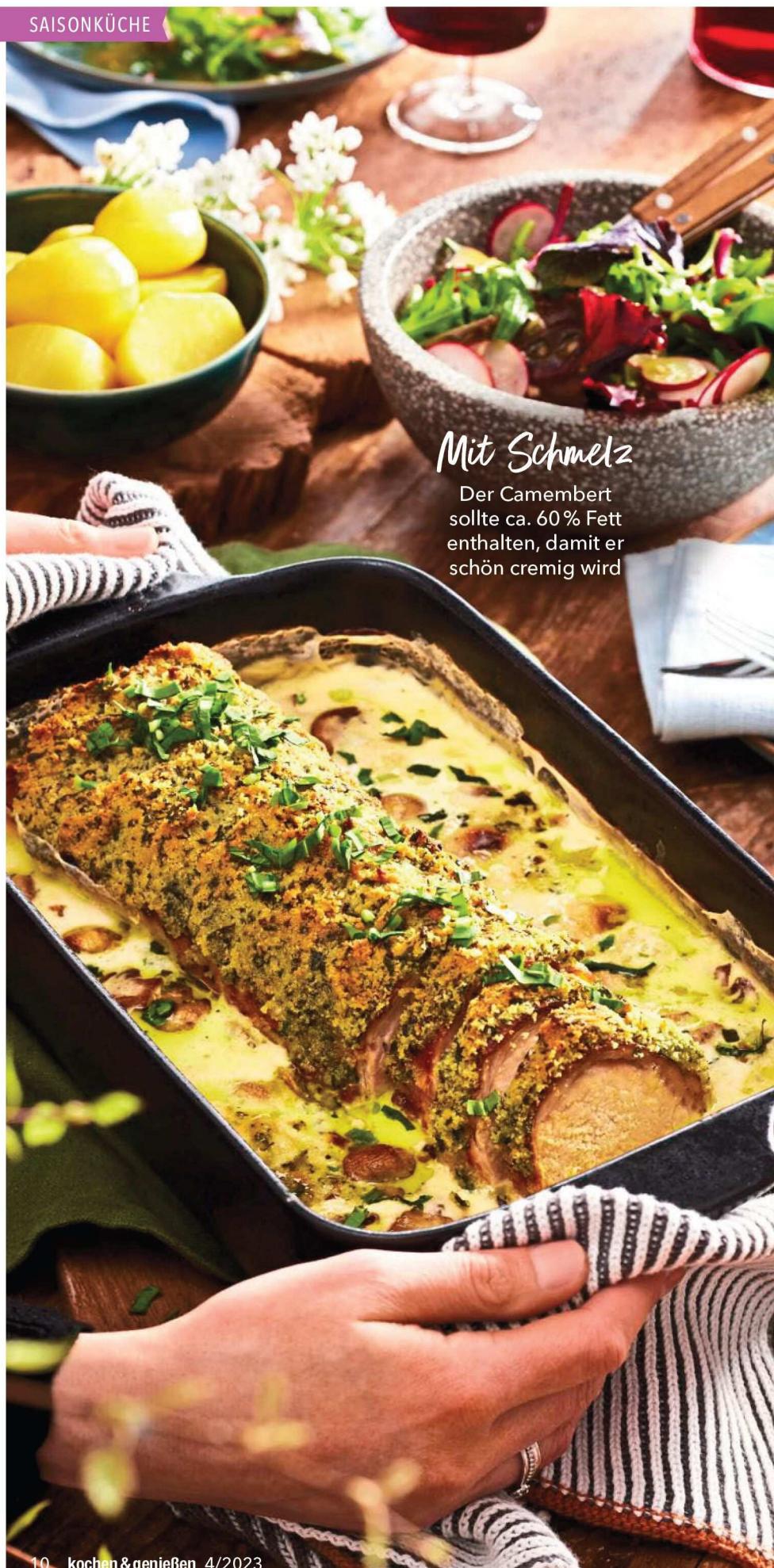


Grünes Salz

FÜR CA. 100 G

Ca. 100 g Bärlauch waschen, sehr gut trocken tupfen und fein hacken. Mit **ca. 50 g Meersalz** im Universalzerkleinerer fein mahlen. Mit **1 EL abgeriebener Bio-Orangenschale** mischen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 100°C/Umluft: 80°C) ca. 2 Stunden trocknen lassen. Zwischendurch 1x wenden. Salz in ein vorbereitetes Glas füllen und luftdicht verschließen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 2 1/4 Std.



Mit Schmelz

Der Camembert sollte ca. 60 % Fett enthalten, damit er schön cremig wird

Camembert-Braten mit Bärlauchkruste

Wellness fürs Fleisch: saftig dank Kräuterpackung, zart dank Käse-Bad

ZUTATEN FÜR 6-8 PERSONEN

- ♥ 1,5 kg Schweineschnitzelbraten ♥ Salz
- ♥ Pfeffer ♥ 2 EL Öl ♥ 200 g Camembert
- ♥ 100 g Schlagsahne ♥ 200 g Schmelzkäse
- ♥ 350 g kleine Champignons
- ♥ 1 Bund Bärlauch (ca. 100 g)
- ♥ 3-4 EL Semmelbrösel ♥ 4 EL weiche Butter
- ♥ 300 g Babyleafsalat ♥ 1 Bund Radieschen
- ♥ 4 EL heller Balsamico-Essig
- ♥ 1 TL Senf ♥ Zucker ♥ 4 EL Olivenöl

1 FÜR DAS FLEISCH Braten trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einem Bräter erhitzen. Braten darin rundherum ca. 5 Minuten kräftig anbraten. Ca. 125 ml Wasser angießen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 2 Stunden braten.

2 Camembert klein schneiden. 125 ml Wasser und Sahne aufkochen. Camembert und Schmelzkäse darin schmelzen. Braten aus dem Ofen herausnehmen. Käserahm darübergießen und Fleisch über Nacht darin ziehen lassen.

3 FÜR DIE SOSSE UND KRUSTE Champignons putzen und halbieren. Bärlauch waschen und fein hacken. Bärlauch mit Semmelbröseln, Butter, Salz und Pfeffer verkneten und auf dem Braten verteilen. Pilze in die Soße geben. Braten im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) 45–50 Minuten zu Ende braten.

4 Babyleafsalat waschen und kleiner zupfen. Radieschen waschen und in Scheiben hobeln. Essig mit Senf, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker verrühren. Olivenöl unterschlagen. Salat, Radieschen und Vinaigrette mischen. Camembert-Braten und Salat anrichten. Dazu schmecken Salzkartoffeln.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 3 1/4 Std. + Wartezeit ca. 12 Std.

PORTION ca. 690 kcal

E 45 g · F 43 g · KH 26 g

Indische Zwiebel-Fritters mit Bärlauch-Dip

Da schmeckt das Feierabendbier noch mal so gut, und die „Sportschau“ wird garantiert zur Nebensache

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 1 Bund Bärlauch (ca. 100 g) ♥ 2-3 Stiele Minze ♥ ½ Salatgurke
- ♥ 250 g griechischer Joghurt ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ 150 g Kichererbsenmehl
- ♥ 1 TL gemahlener Koriander ♥ 1 TL Kreuzkümmel ♥ 3-4 TL Curry
- ♥ 175 ml helles Bier ♥ 2 große Zwiebeln ♥ ca. 750 ml Öl zum Frittieren

1 FÜR DEN DIP 3-4 Bärlauchblätter und Minze waschen und in feine Streifen schneiden. Gurke waschen und raspeln. Bärlauch, Minze und Gurke unter den Joghurt rühren. Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 FÜR DIE FRITTERS Kichererbsenmehl, Koriander, Kreuzkümmel, 1 TL Salz, Curry und Bier zu einem glatten Teig verrühren. Übrige Bärlauchblätter waschen und in feine Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Zwiebeln und Bärlauch zum Bierteig geben und alles vermengen.

3 Öl in einem weiten Topf erhitzen. Aus dem Teig ca. 12 gleich große Küchlein (Fritters) formen und portionsweise (3-4 Stück) im heißen Öl ca. 4 Minuten goldbraun frittieren. Fritters auf Küchenpapier gut abtropfen lassen. Mit dem Dip servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 40 Min.

PORTION ca. 310 kcal · E 11 g · F 16 g · KH 28 g



Fannytastisch, wie einfach
Flammkuchen plötzlich geht.



Fannytastisch einfach!

mit 100 %
Dinkel



Unser
Liebling

Runde Sache

Die Hackmasse
5 bis 8 Minuten
kneten, so werden
die Frikadellen schön
saftig und bleiben
beim Braten in Form

Bärenstarke Frikadellen zu Butterkohlrabi und Spätzle

Handfest und raffiniert zugleich: Mit wenigen einfachen und saisonalen Zutaten wird dieses Gericht zum Liebling Ihrer Familie, denn Frikadellen mag doch jeder!

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 1 Brötchen vom Vortag
- ♥ 2 Lauchzwiebeln ♥ ½ Bund Bärlauch (ca. 50 g)
- ♥ 600 g gemischtes Hack ♥ 1 Ei
- ♥ 2 TL Senf ♥ Salz ♥ Pfeffer
- ♥ 2 EL Öl ♥ 3 Kohlrabi (ca. 600 g) ♥ 2 EL Butter
- ♥ 5 EL + 150 ml Gemüsebrühe ♥ Muskat
- ♥ 1 EL Mehl ♥ 100 g Schlagsahne
- ♥ 2 TL Zitronensaft ♥ 600 g Spätzle (Kühlregal)

1 FÜR DIE FRIKADELLEN Brötchen in Wasser einweichen. Lauchzwiebeln waschen und fein würfeln. Bärlauch waschen und fein hacken. Brötchen ausdrücken. Mit Hack, Lauchzwiebeln,

Bärlauch, Ei, Senf, Salz und Pfeffer verkneten. Aus der Hackmasse mit angefeuchteten Händen 6–8 Frikadellen formen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Frikadellen darin pro Seite ca. 6 Minuten braten.

2 FÜR DAS GEMÜSE Kohlrabi schälen, waschen und in Stifte schneiden. Butter erhitzen. Kohlrabi darin andünsten und mit Salz würzen. 5 EL Brühe angießen, aufkochen und zugedeckt ca. 8 Minuten dünsten. Kohlrabi mit Salz und Muskat kräftig abschmecken.

3 FÜR DIE SOSSE Frikadellen aus der Pfanne herausnehmen und warm

stellen. Mehl im Bratfett hell anschützen. Mit 150 ml Gemüsebrühe und Sahne ablöschen, aufkochen und unter Rühren ca. 5 Minuten köcheln. Soße mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Frikadellen in die Soße geben und Soße erhitzen.

4 Spätzle in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Abgießen. Frikadellen samt Soße, Kohlrabi und Spätzle anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 Std.
PORTION ca. 600 kcal
E 30 g · F 38 g · KH 31 g

Frisch auf dem Markt

Leichtes Schwergewicht

Ein Kopf Chinakohl kann bis zu drei Kilo wiegen, punktet aber mit fast null Kalorien. Amerikanische Forscher fanden zudem heraus, dass er trotz seines milden Geschmacks voller gesunder Stoffe steckt.

Auf der Hitliste der gesündesten Gemüse der Welt landete der große Knackige gleich hinter der Brunnenkresse auf Platz zwei. Gut also, dass er jetzt vielfach günstig angeboten wird. Roh mit Birnen und einem Roquefort-Dressing genießen wir ihn als Salat, oder wir braten ihn kurz und scharf mit etwas Chili im Wok an.

Wickelt mich ein!

Chinakohl bleibt im Gemüsefach in ein feuchtes Tuch geschlagen eine Woche frisch



IM
APRIL



SÜSSE GÖTTERFRUCHT

KAKIS spenden Süße, ohne dominant zu sein. Das macht sie zur ungeahnten Raffinesse im deftigen Schmortopf, zur fruchtigen Ergänzung im Curry und zum köstlichen Begleiter von Ziegenkäse oder Parmaschinken.

SAURES MITBRINGSEL

JUNGE FICHTENTRIEBE: Knipsen Sie mal welche ab! Das Aroma der weichen Nadeln ist zitronig, leicht harzig und schmeckt fein gehackt toll in Frischkäsebällchen.



KRAFTPAKETE AUFS BROT!



SPROSSEN füllen im Frühjahr unsere Nährstoffdepots wieder auf, egal ob aus dem Supermarkt oder im Sprossenglas selbst gezogen. Die Keimsaat von Linsen, Senf und Radieschen ist beispielsweise schon in 6 Tagen genussfertig. Von Sonnentor; 120 g ca. 3,20 €; Biomarkt

Farbe tanken!

Hat LILA KOHLRABI eine zarte, dünne Haut, greifen wir zu und raspeln ihn als Rohkost ungeschält. Der Pflanzenfarbstoff stärkt unsere Abwehrkräfte.



GUT UND GÜNSTIG

Dieses Müsli setzte sich im Test mit Dinkel und Früchten gegen neun andere durch.* Von Aldi; 500 g ca. 2,80 €



PUR UND FRUCHTIG

Mit 90 % Fruchtanteil, etwas Gelierzucker und Zitrone - gibt's in 3 Geschmacksnoten. Fruchtaufstrich von Zentis; 140 g ca. 2,80 €; Supermarkt

FIX UND KNUSPRIG

Mix in heißem Wasser quellen lassen. Zack, sind 16 leckere Falafeln fertig. Von Davert; 160 g ca. 2 €; Drogeriemarkt



* Quelle: Süddeutsche Zeitung

Zarte Versuchung HÄHNCHEN

Leicht, saftig und aromatisch – so muss ein Hähnchenfilet sein, um in der Hitliste der Lieblingsgerichte ganz weit oben zu landen



Raffiniert

Eine Prise Curry und Muskat
machen aus Erbsen und
Möhren etwas Besonderes

MAISHÄHNCHEN-FILET SUPRÈME*

Hier sorgt die kross gebratene Haut für das Prädikat „unwiderstehlich!“

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 4 Maishähnchenfilets Suprème mit Haut und Flügelknochen (à ca. 220 g; beim Fleischer vorbestellen; s. Tipp unten)
- ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ Edelsüßpaprika
- ♥ 2 EL Butterschmalz
- ♥ 200 g TK-Erbsen ♥ 750 g Kartoffeln
- ♥ 6 Möhren ♥ 1 Zwiebel
- ♥ 2 TL Curry ♥ Zucker ♥ 150 g Schlagsahne
- ♥ 150 ml Milch ♥ 2 EL Butter ♥ Muskat
- ♥ Petersilie zum Garnieren

1 Filets trocken tupfen. Mit Salz, Pfeffer und Edelsüßpaprika würzen. 1 EL Butterschmalz in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Filets darin zunächst auf der Hautseite ca. 3 Minuten braten. Dann auf der Fleischseite ca. 2 Minuten braten. Filets wieder auf die Hautseite wenden. 4–6 EL Wasser in die Pfanne gießen. Filets im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 140°C/Umluft: 120°C) ca. 35 Minuten braten.

2 Erbsen auftauen lassen. Kartoffeln schälen, waschen, klein schneiden und in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Möhren schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. 1 EL Butterschmalz in einer Pfanne mit Deckel erhitzen. Zwiebel darin glasig dünsten. Möhren zufügen und ca. 2 Minuten mitdünsten. Mit Curry bestäuben und kurz anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. 4 EL Wasser und Sahne angießen, aufkochen und zugedeckt ca. 8 Minuten dünsten.

3 Kartoffeln abgießen. Milch und Butter zugeben. Alles fein zerstampfen. Erbsen unterrühren. Mit Salz und Muskat abschmecken. Filets auf dem Erbsenpüree und den Currysöpfchen anrichten. Bratfond darüberträufeln. Mit Petersilie garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 ¼ Std.

PORTION ca. 680 kcal

E 56 g · F 29 g · KH 45 g

*Filet Suprême

Dieses Brustfilet besitzt noch Haut und den Flügelknochen. Es gilt als besonders geschmacksintensiv



ORANGEN-HÄHNCHEN mit Sesam

Ein Träumchen: Im Verein mit Lauchzwiebeln und süßer Asiasoße umschmeicheln fruchtige Zitrusnoten den leichten Fleischgenuss

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 2 Knoblauchzehen ♥ 1 Bio-Orange
- ♥ 4 EL Sojasoße
- ♥ 6–8 EL süssaure Asiasoße (Flasche)
- ♥ 2 EL Honig ♥ Salz ♥ Pfeffer
- ♥ 1 Bund Lauchzwiebeln ♥ 2 EL Sesam
- ♥ 600 g Hähnchenfilet
- ♥ 2 EL Speisestärke ♥ 4 EL Öl

1 FÜR DIE SOSSE Knoblauch schälen und fein hacken. Orange heiß waschen und trocken reiben. Orange halbieren. Von einer Orangenhälfte die Schale in feinen Streifen abziehen. Orangenhälfte auspressen. Knoblauch, Orangenschale und -saft, Sojasoße, Asiasoße und Honig verrühren. Soße mit Salz und Pfeffer würzen. Lauchzwiebeln waschen und schräg in feine Ringe schneiden.

2 Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Herausnehmen. **FÜR DAS HÄHNCHEN** Fleisch trocken tupfen

und in Würfel (ca. 2 cm) schneiden. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und mit Stärke mischen.

3 Öl in der Pfanne erhitzen. Hähnchen darin bei mittlerer Hitze rundherum 6–8 Minuten braten. Lauchzwiebeln, bis auf etwas zum Bestreuen, zufügen und kurz mitbraten.

4 Orangensoße zum Hähnchen geben, unter Rühren aufkochen und ca. 2 Minuten köcheln. Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Übrige Orangenhälfte in feine Scheiben schneiden. Orangen-Hähnchen und Orangescheiben anrichten. Mit Sesam und Rest Lauchzwiebeln bestreuen. Dazu schmeckt Reis.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.

PORTION ca. 360 kcal

E 36 g · F 15 g · KH 17 g

Zu früh gesalzen?

Macht nichts! Das Salz macht das Fleisch zarter – für ein optimales Bratergebnis sollte das Filet Zimmertemperatur haben

SCHNITZEL-SCHLEMMER-Stulle

Die Salzbretzel-Panade verleiht dem Hähnchen knusprig-leckeren Biss

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 3 Eier (Gr. M) ♥ 1 Bund Schnittlauch
- ♥ 100 g Salatmayonnaise
- ♥ 50 g Vollmilchjoghurt ♥ Salz ♥ Pfeffer
- ♥ 8 Blätter Baby-Römersalat
- ♥ 1 Snackgurke ♥ ½ Bund Radieschen
- ♥ 2 Lauchzwiebeln ♥ 125 g Mini-Salzbretzeln
- ♥ 4 Hähnchenfilets (à ca. 150 g)
- ♥ 4 EL Mehl ♥ 4 EL Öl ♥ 4 Scheiben Graubrot
- ♥ 2 EL Butter ♥ Gefrierbeutel

1 FÜR DIE REMOULADE 1 Ei in Wasser ca. 10 Minuten hart kochen. Schnittlauch waschen, in feine Röllchen schneiden. Mit Mayonnaise und Joghurt verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ei abschrecken und schälen.

2 Salatblätter waschen. Gurke und Radieschen waschen und in Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln waschen und in Ringe schneiden.

3 FÜR DIE SCHNITZEL Brezeln in einen Gefrierbeutel geben und fein zerbröseln. 2 Eier verquirlen. Filets trocken tupfen, waagerecht halbieren, mit Salz und Pfeffer würzen. Nacheinander in Mehl, Eiern und Bröseln wenden.

4 Öl in einer Pfanne erhitzen. Schnitzel darin portionsweise pro Seite ca. 6 Minuten braten. Brote mit Butter bestreichen, mit Salat, Gurke und Radieschen belegen. Schnitzel halbieren, auf die Brote verteilen und mit Remoulade garnieren. Mit Lauchzwiebeln bestreuen. Rest Remoulade dazu reichen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 40 Min.
PORTION ca. 620 kcal · E 46 g · F 28 g · KH 42 g



AUGEN AUF BEIM HÄHNCHEN-KAUF

Wenn Sie auf diese Merkmale achten, bekommen Sie höchste Filet-Qualität

Gutes Futter

Werden sie mit Mais gefüttert, ist das Fleisch von Hähnchen oder Poulaire (ein solches Huhn wird bis zu 1,2 kg schwer) fester, aromatischer und saftiger. Das Fett von Maishähnchen weist eine leicht gelbliche Färbung auf.

Beste Herkunft

Ob französisches Blaufen- oder Bresse-Huhn, ein Schwarzfeder- oder das Bio-Huhn direkt vom Hof: Greifen Sie auch beim Filet etwas tiefer in die Tasche – es lohnt sich!

Rasch zubereiten

Entscheiden Sie sich für abgepacktes Brustfilet aus dem Kühlregal, sollten Sie es schnell genießen. Es ist mit einem Verbrauchsdatum gekennzeichnet – und das sollte beim Verzehr akribisch eingehalten werden.



Gebackenes ZITRONEN-PARMESAN-HÄHNCHEN

Lust auf Frühling in Italien? Schließen Sie einfach die Augen und genießen Sie diesen sagenhaften Schmaus mit Basilikum, Tomate und grünem Spargel

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 2 Zwiebeln ♥ 2 Bio-Zitronen
- ♥ 4-5 Hähnchenfilets (ca. 800 g)
- ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ 8-10 Scheiben Bacon
- ♥ 1-2 EL Öl ♥ 400 ml Hühnerbrühe
- ♥ 200 g Schlagsahne
- ♥ 3-4 EL geriebener Parmesan
- ♥ 600 g kleine Kartoffeln
- ♥ 400 g grüner Spargel ♥ 150 g Kirschtomaten
- ♥ 1-2 EL Butterschmalz ♥ 2 Stiele Basilikum

1 Zwiebeln schälen und würfeln. Zitronen waschen. Eine Zitrone in Spalten schneiden, zweite Zitrone auspressen. Filets trocken tupfen. Mit

Salz und Pfeffer würzen. Jedes Filet mit 2 Scheiben Bacon umwickeln.

2 Öl in einem flachen Bräter erhitzen. Filets darin rundherum ca. 6 Minuten kräftig anbraten und herausnehmen. Zwiebeln im heißen Bratfett glasig dünsten. Filets wieder zufügen. Mit Brühe, Zitronensaft und Sahne ablösen und aufkochen. Parmesan einrühren. Im heißen Ofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 20 Minuten backen.

3 Kartoffeln waschen und in Wasser ca. 20 Minuten kochen. Spargel waschen, holzige Enden abschneiden. Spargel in Stücke schneiden. Tomaten

waschen. Mit Spargel und Zitronenspalten in den Bräter geben und ca. 15 Minuten zu Ende schmoren.

4 Kartoffeln abgießen und pellen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Kartoffeln darin unter Wenden ca. 10 Minuten goldbraun rösten. Mit Salz würzen. Basilikum waschen und die Blättchen abzupfen. Hähnchen-Pfanne und Kartoffeln anrichten. Mit Basilikum garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 Std.

PORTION ca. 680 kcal

E 54 g · F 35 g · KH 33 g

Grüner leben

SO LECKER SCHMECKT NACHHALTIG

Frühlings-Focaccia mit Radieschenpesto

Restlos köstlich: Zum Start der Radieschensaison verwerten wir die kleinen Scharfen von der Knolle bis zum Blatt



ZUTATEN FÜR 4 STÜCKE

- ▼ 125 g Mehl ▼ ½ Päckchen Backpulver
- ▼ 75 g Magerquark ▼ 2 EL Milch ▼ 3 EL Öl
- ▼ Salz ▼ 50 g Mandelblättchen
- ▼ 1 Bund Radieschen mit Blättern
- ▼ 1 Knoblauchzehe ▼ 50 g Bergkäse
- ▼ 7 EL Olivenöl ▼ Pfeffer ▼ 100 g Ricotta
- ▼ Mehl für die Arbeitsfläche ▼ Backpapier

1 FÜR DEN TEIG Mehl und Backpulver mischen. Quark, Milch, Öl, ½ TL Salz und Hälfte Mehlmix verrühren. Rest Mehlmix mit den Händen unterkneten. Teig auf etwas Mehl rund (ca. 26 cm Ø) ausrollen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Im heißen Backofen (E-Herd: 230°C/Umluft: 210°C) 8–10 Minuten backen. Abkühlen lassen.

2 FÜR DAS PESTO Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten. Herausnehmen. Radieschenblätter abschneiden, verlesen, waschen, trocken tupfen und hacken. Knoblauch schälen, hacken. Käse reiben. Vorbereite Pestozutaten

mit Olivenöl pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Radieschen waschen, fein hobeln bzw. schneiden. Focaccia mit Pesto bestreichen und Ricotta darauf verteilen. Mit Radieschen belegen. Mit Salz und Pfeffer bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 50 Min.
STÜCK ca. 420 kcal · E 12 g · F 28 g · KH 26 g

Am 22. April ist Tag der Erde

Ein besserer Umgang mit unserem Planeten: Daran wird weltweit und ideenreich am Earth Day gedacht.
earthday.de



GUT FÜR UNS UND DIE NATUR

JEDER SCHRITT ZÄHLT!

Klimafreundliche Ernährung, etwas Tolles entwerfen oder nachhaltiger Einkauf – wo machen Sie am liebsten mit?



CO₂-arm essen

Wie man beim Kochen rund 40 Prozent klimaschädliches Kohlendioxid einsparen kann, vermittelt die Stiftung Warentest auf 176 Seiten mit ihrem Ratgeber: „Klimafreundlich essen“, ca. 20 €; Buchhandel oder unter test.de



Erfindungen machen

Beim „Bundespreis Ecodesign“ werden Nachhaltigkeits-Ideen von Anfang bis Ende gefördert. Letztes Jahr gewann beispielsweise eine Gewächshaus-Folie mit integrierten Solarzellen zum Beheizen. Mehr unter bundespreis-ecodesign.de



Bewusst einkaufen

Setzt sich eine Marke für die Tierwohl-Initiative „Huhn & Hahn“ ein, greifen wir gern zu: Maultaschen mit Hähnchen. Von Bürger; 300 g ca. 2 €; Supermarkt



► Leichte Küche mit natreen® ◀

Heidelbeer-Quarkkuchen

Der „beerestarke“ und zugleich leichte Käsekuchen ist schön saftig und hat eine feine Vanillenote

Zutaten für ca. 12 Stücke:

- 200 g TK-Heidelbeeren
- 500 g Magerquark
- 300 g fettarmer Joghurt
- 300 g fettarmer Frischkäse (12 % Fett)
- 5 EL natreen® Streusüße
- 1 Päckchen (35 g) natreen® Pudding Vanille Geschmack
- 1 Prise Salz • 4 Eier (Gr. M) • Alufolie

1 Heidelbeeren in einem Sieb auftauen lassen, Saft dabei auffangen. Quark, Joghurt, Frischkäse, natreen® Streusüße, natreen® Pudding Vanille Geschmack und Salz in einer Rührschüssel geben, glatt rühren. Eier nacheinander untermischen. Die Hälfte des

Teigs in eine gefettete, von außen mit Alufolie abgedichtete Springform (22 cm Ø) füllen.

2 Übrigen Teig mit Heidelbeeren und 2 EL Heidelbeersaft verrühren. Heidelbeer-Teig-Mix esslöffelweise auf den hellen Teig geben und mit einer Gabel leicht verswirren. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180 °C / Umluft: 160 °C) ca. 50 Minuten backen. Kuchen bei geöffneter Backofentür ca. 1 ½ Stunden auskühlen lassen. Kuchen aus der Form lösen und servieren.

Tipp: Als Topping passt eine Heidelbeersoße. Dafür weitere 100 g Heidelbeeren in einem Sieb auftauen lassen. Heidelbeeren, übrigen Heidelbeersaft und Saft von ½ Zitrone mit einem Stabmixer fein pürieren und zum Kuchen reichen.



**natreen®
Classic Streusüße**
ist ein kalorienarmes
Multitalent, das zum Beispiel
Kuchen, Desserts oder
Obstsalaten immer genau
die richtige Dosis
Süße verleiht.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 ¼ Std.
Wartezeit ca. 2 Std.
PRO STÜCK ca. 520 kJ · 125 kcal.
· E 12 g · F 2 g · KH 14 g



Versüßen Sie sich die Osterzeit mit der leichten Produktvielfalt von natreen®.
www.natreen.de



Einfach schnell genießen

Fertig in max. 30 Minuten

Veggie

Bunte Gemüse-Bratnudeln

25
Min.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 250 g Mie-Nudeln ♥ Salz
- ♥ 2 EL Öl ♥ 1 rote Paprikaschote
- ♥ 2 Möhren ♥ 120 g Shiitakepilze
- ♥ 1 Bund Lauchzwiebeln
- ♥ 1 Stück (ca. 3 cm) Ingwer
- ♥ 2 Knoblauchzehen ♥ 200 g Tofu
- ♥ 3 EL Sojasoße
- ♥ 2 EL Ketjap Manis (s. unten)
- ♥ 2 Eier ♥ 1 EL Sesamöl ♥ Pfeffer
- ♥ 1-2 EL schwarzer Sesam

1 Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Abgießen und mit 1 EL Öl mischen. Paprika vierteln, entkernen und waschen. Möhren schälen, waschen. Beides in Stifte schneiden. Pilze putzen und klein schneiden. Lauchzwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen, fein hacken. Tofu trocken tupfen und würfeln.

2 1 EL Öl in einem Wok oder einer großen Pfanne erhitzen. Lauchzwiebeln, Ingwer, Knoblauch darin ca. 2 Minuten anbraten. Nudeln, Paprika, Möhren und Pilze zugeben, ca. 3 Minuten mit anbraten. Tofu, 1 EL Sojasoße und Ketjap Manis untermischen.

3 Eier, 2 EL Sojasoße und Sesamöl verquirlen. Eiermix zu den Nudeln gießen und ca. 4 Minuten weiterbraten, bis die Masse stockt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bratnudeln anrichten. Mit Sesam bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 25 Min.

PORTION ca. 450 kcal

E 19 g · F 16 g · KH 55 g



Kennen Sie Ketjap Manis?

Die typisch indonesische, leicht süßliche und dickflüssige Sojasoße verleiht Asiagerichten eine tolle würzig-süße Note.

Kohlrabischnitzel zu Asia-Gurkensalat

25
Min.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 2 EL Sesam ♥ 1 rote Chilischote ♥ 1 Knoblauchzehe ♥ Saft von ½ Limette ♥ 1 EL Sojasoße
- ♥ 5-6 EL Öl ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ 1 EL brauner Zucker ♥ 1 Salatgurke ♥ 2 Kohlrabi ♥ 2 Eier
- ♥ 3 EL Schlagsahne ♥ 3 EL Mehl ♥ 100 g Panko (japanische Semmelbrösel)

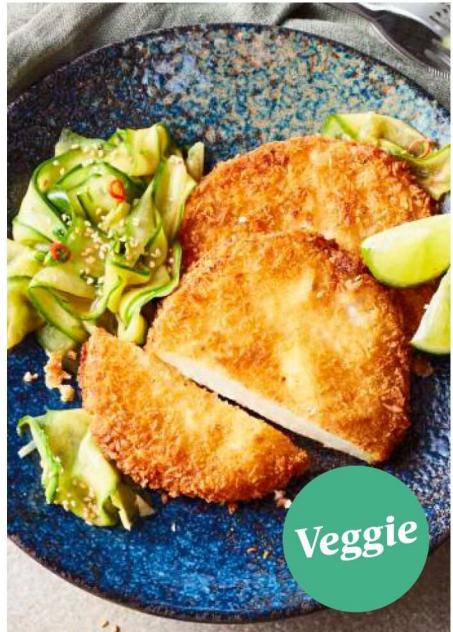
1 Sesam rösten. Chilischote putzen, waschen, klein schneiden. Knoblauch schälen, hacken. Mit Chili, Limettensaft, Sojasoße, 1-2 EL Öl, Salz, Pfeffer und Zucker mischen. Gurke waschen und längs in Scheiben hobeln. Mit dem Dressing und Hälfte Sesam mischen.

2 Kohlrabi schälen, waschen, in dünne Scheiben schneiden und in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten vorgaren. Gut abtropfen lassen. Eier, Sahne, Salz und Pfeffer verquirlen. Kohlrabischeiben erst in Mehl, dann im Ei und zum Schluss in Panko wenden.

3 4 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Kohlrabi darin portionsweise pro Seite ca. 3 Minuten braten. Gut abtropfen lassen. Mit Gurkensalat anrichten. Übrigen Sesam darüberstreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 25 Min.

PORTION ca. 350 kcal · E 10 g · F 20 g · KH 31 g



Gewürzte Lammkoteletts auf Rucola-Reis

30
Min.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 8 Lammstielkoteletts (à ca. 60 g) ♥ 1 TL Kreuzkümmel ♥ 1 TL Zimt ♥ ½ TL Cayennepfeffer
- ♥ 1 TL Meersalz ♥ 200 g Basmatireis ♥ Salz ♥ 125 g Rucola ♥ 1 Knoblauchzehe ♥ 2-3 Stiele Dill
- ♥ 3 EL Olivenöl ♥ 150 g Vollmilchjoghurt ♥ abgeriebene Schale und Saft von 1 Bio-Zitrone ♥ Pfeffer

1 Koteletts trocken tupfen. Gewürze und Meersalz mischen. Lammkoteletts damit einreiben. Reis in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten. Rucola waschen. Knoblauch schälen, hacken. Dill waschen und fein schneiden. Reis abgießen.

2 2 EL Öl in einer Grillpfanne erhitzen. Koteletts darin pro Seite 2-3 Minuten braten. Herausnehmen, zugedeckt ca. 3 Minuten ruhen lassen. Joghurt, Hälfte Zitronensaft, Salz und Pfeffer glatt rühren. 1 EL Öl erhitzen. Knoblauch darin andünsten. Reis unterheben. Mit Salz, Pfeffer, Zitronenschale und Rest Zitronensaft würzen. Rucola und Dill unterheben. Rucola-Reis und Lammkoteletts anrichten. Joghurt als Klecks daraufgeben.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.

PORTION ca. 430 kcal · E 34 g · F 13 g · KH 42 g



„Feierabendtaschen“ mit Schinken und Pilzen

30
Min.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 300 g Champignons ♥ 2 EL Butter ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ 4 Stiele Thymian
- ♥ 150 g Hartkäse (z. B. Comté) ♥ 2 Eier + 1 Eigelb ♥ 100 g Mascarpone
- ♥ 100 g gekochter Schinken ♥ 1 Packung Blätterteig (270 g; Kühlregal) ♥ Backpapier

1 Backofen vorheizen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C). Pilze putzen, in Scheiben schneiden. Butter erhitzen. Pilze darin ca. 5 Minuten kräftig braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Thymian waschen, hacken. Käse reiben. Beides mit Eiern und Mascarpone verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Schinken in Stifte schneiden.

2 Blätterteig entrollen, in vier Quadrate schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mascarponecreme darauf verstreichen. Pilze und Schinken darauf verteilen, dann jeweils die 4 Teigecken zur Mitte hin umklappen und leicht zusammendrücken. Eigelb mit 1 EL Wasser verquirlen. Blätterteig damit bestreichen und im heißen Ofen 15-20 Minuten backen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.

PORTION ca. 690 kcal · E 26 g · F 55 g · KH 21 g





Meerrettichpüree zu Fleischbällchen

30
Min.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 2 Zwiebeln ♥ 400 g Rinderhack ♥ 2 EL Semmelbrösel ♥ 1 Ei ♥ 1 TL Senf ♥ Salz ♥ Pfeffer
- ♥ 1-2 EL Öl ♥ 1 EL Butter ♥ 1 EL Mehl ♥ 400 ml Rinderbrühe ♥ 5 EL Schlagsahne ♥ 2 Stiele Thymian
- ♥ Muskat ♥ 2 Beutel (à 94,5 g) Kartoffelpüree „Das Komplette“ ♥ 1-2 EL Sahnemeerrettich (Glas)

1 Zwiebeln schälen, würfeln. Hack, Semmelbrösel, Hälfte Zwiebeln, Ei, Senf, Salz und Pfeffer verkneten. Aus der Hackmasse Bällchen formen. Öl erhitzen. Bällchen darin rundherum 8-10 Minuten braten. Hackbällchen warm stellen. Butter in der Pfanne erhitzen. Rest Zwiebeln darin andünsten. Mehl darin hell anschwitzen. Brühe und Sahne angießen, aufkochen und unter Rühren ca. 5 Minuten köcheln. 1 l Wasser aufkochen.

2 Thymian waschen, hacken. Soße mit Salz, Muskat und Thymian abschmecken. Püree in das kochende Wasser rühren. Mit Salz und Meerrettich abschmecken. Alles anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.

PORTION ca. 570 kcal · E 27 g · F 33 g · KH 38 g



Currywurst-Suppe zum Auslöffeln

20
Min.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

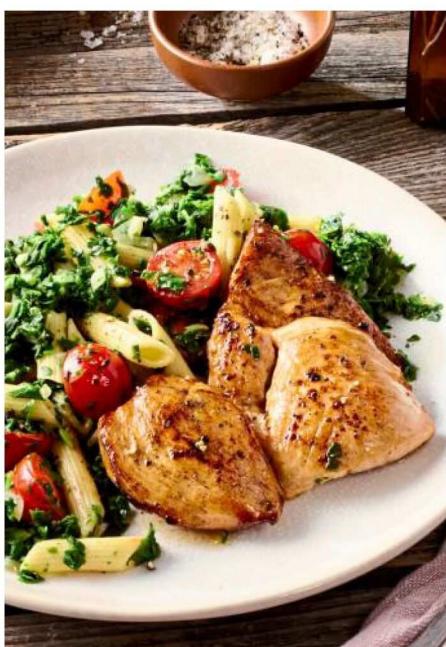
- ♥ 1 Zwiebel ♥ je 1 rote und gelbe Paprikaschote ♥ 4 Wiener Würstchen ♥ 2 EL Öl
- ♥ 2 EL Tomatenmark ♥ 1 EL Zucker ♥ 1 EL Curry ♥ 1 TL Edelsüßpaprika ♥ Salz ♥ Pfeffer
- ♥ 1 Packung (500 ml) passierte Tomaten ♥ 250 ml Gemüsebrühe ♥ 3 EL Curry-Gewürzketchup
- ♥ 4 Stiele Petersilie ♥ 100 g Schmand

1 Zwiebel schälen und fein würfeln. Paprika vierteln, entkernen, waschen und in grobe Stücke schneiden. Würstchen in dünne Scheiben schneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Paprika darin kurz anbraten. Würstchen zufügen und kurz mitbraten.

2 Tomatenmark zugeben und anschwitzen. Mit Zucker, Curry, Edelsüßpaprika, Salz und Pfeffer würzen. Passierte Tomaten, Brühe und Ketchup zufügen, aufkochen und zudeckt 5-7 Minuten köcheln. Petersilie waschen, hacken. Suppe nochmals abschmecken und mit Schmand anrichten. Mit Petersilie und Pfeffer bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 20 Min.

PORTION ca. 450 kcal · E 17 g · F 36 g · KH 15 g



Hähnchenschnitzelchen auf Spinatnudeln

25
Min.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 400 g kurze Nudeln (z. B. Penne) ♥ Salz ♥ 250 g Kirschtomaten ♥ 1 Zwiebel ♥ 1 Knoblauchzehe
- ♥ 400 g Hähnchenfilet ♥ 4 EL Öl ♥ 400 g TK-Würzspinat ♥ Muskat ♥ Pfeffer

1 Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Tomaten waschen und halbieren. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln. Fleisch trocken tupfen und in 8 kleine Schnitzel schneiden. 2 EL Öl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Spinat und 3 EL Wasser zufügen, zudeckt aufkochen. Tomaten zugeben und zudeckt ca. 5 Minuten dünsten, dabei mehrmals umrühren. Mit Salz und Muskat würzen.

2 2 EL Öl in einer zweiten großen Pfanne erhitzen. Schnitzel darin pro Seite 3-4 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nudeln abgießen, zurück in den Topf geben. Spinatmix zugeben und gut vermengen. Spinatnudeln und Schnitzel anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 25 Min.

PORTION ca. 650 kcal · E 39 g · F 19 g · KH 83 g

Für die feine Prise Würze

Frisch geriebene Muskatnuss entfaltet einen warmen, süß-scharfen Geschmack.



Brokkoli-Lachs-Pfanne mit Kurkumasoße

25
Min.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 250 g Brokkoli ♥ Salz ♥ 600 g Lachsfilet
- ♥ abgeriebene Schale und Saft von ½ Bio-Zitrone ♥ Pfeffer
- ♥ 2 EL Öl ♥ 1 Zwiebel ♥ 150 g Schlagsahne ♥ 1 TL Kurkuma
- ♥ 1 Dose (425 ml) Artischockenherzen ♥ 2 EL Kapern (Glas)
- ♥ 3 Stiele glatte Petersilie

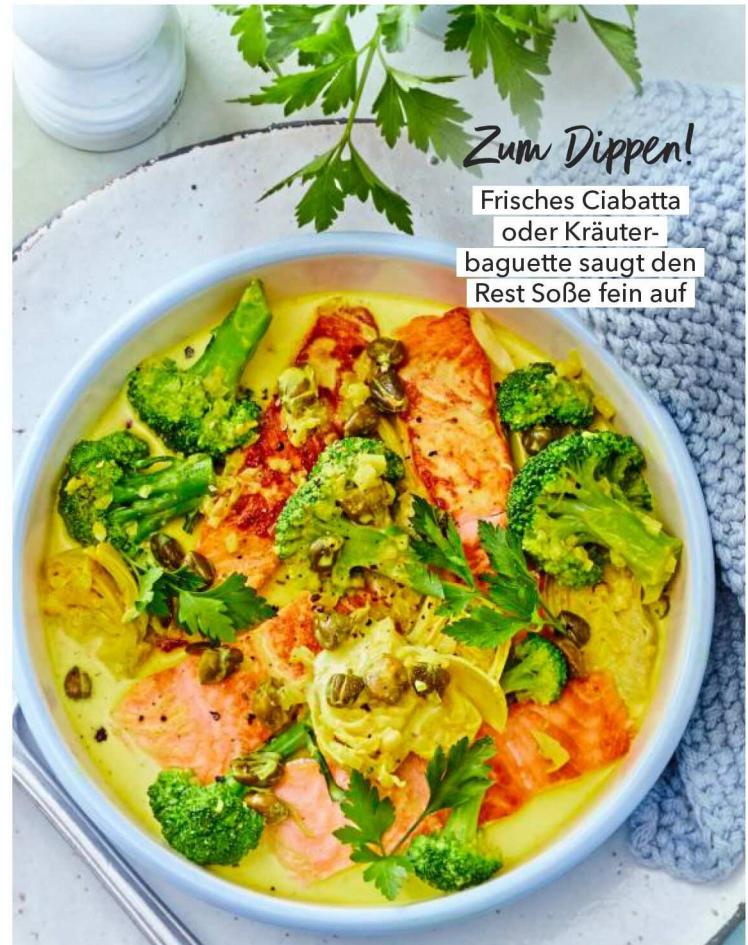
1 Brokkoli waschen, in Röschen vom Strunk schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten garen. Lachs abspülen, in vier Stücke schneiden. Mit 1–2 EL Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen. Öl erhitzen. Fisch darin pro Seite ca. 2 Minuten braten. Herausnehmen, warm stellen. Brokkoli abgießen, Garwasser dabei auffangen. Ca. 200 ml abmessen.

2 Zwiebel schälen, fein würfeln. Im heißen Bratfett andüsten. Garwasser und Sahne angießen, aufkochen und kurz köcheln. Soße mit Kurkuma, Zitronenschale und übrigem -saft, Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Artischocken abtropfen lassen, je nach Größe halbieren oder vierteln. Mit Kapern, Brokkoli und Lachs in der Soße kurz erhitzen. Petersilie waschen und die Blättchen abzupfen. Brokkoli-Lachs-Pfanne mit Petersilie garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 25 Min.

PORTION ca. 590 kcal · E 36 g · F 46 g · KH 8 g



DIRECT-MAGNESIUM FÜR VITALE MUSKELN*

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



Biolectra® MAGNESIUM. Bewährte Qualität aus Ihrer Apotheke.

* Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei.

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

HERMES
ARZNEIMITTEL



Die großen Biolectra® MAGNESIUM 400 mg ultra Direct

**VORTEILSWOCHEN:
BIS ZU 10€ SPAREN**
beim Kauf von 2 Aktionsprodukten¹

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

¹ Biolectra® Magnesium 400 mg ultra Direct Vorteilswochen (für die ersten 10.000 Einsendungen). Nach dem Kauf einer Packung Biolectra® Magnesium 400 mg ultra Direct (20 Stk., 40 Stk. oder 60 Stk.) erhalten Sie 3 € zurückgestattet. Nach dem Kauf einer weiteren Packung Biolectra® Magnesium 400 mg ultra Direct (60 Stk.) erhalten Sie weitere 7 € zurückgestattet. Registrierung unter vorteilswochen2023.biolectra.de oder postalisch durch Einsendung des Kassenbeleges und Registrierungsformulars an Biolectra Vorteilswochen, Postfach 201144, 20201 Hamburg. Kaufzeitraum: 01.01. – 31.03.2023. Einsendezzeitraum: 01.01. – 30.04.2023. Teilnahmebegrenzung: 10.000 Teilnahmen = Übermittlung von Kassenbelegen und Registrierungsformular inkl. IBAN digital oder postalisch. Maximal 2 Teilnahmen pro IBAN (1x 3 € & 1x 7 € Rücksterstattung). Teilnahmeberechtigt: Jede natürliche, voll geschäftsfähige Person mit Wohnort in Deutschland ab 18 Jahren, ausgenommen Mitarbeiter der HERMES Arzneimittel GmbH. Alle Teilnahmebedingungen und eine genaue Aktionsbeschreibung finden Sie unter: vorteilswochen2023.biolectra.de

Das Gelbe vom Ei

Ob solo oder im Verein: Eier weisen uns den schnellen Weg ins Reich der grenzenlosen Genüsse

Türkis, braun oder weiß - schmeckt man die Schalenfarbe?

Braune Hühner legen braune Eier? Irrtum! Die Schalenfarbe von Eiern hängt von der jeweiligen Züchtung ab. So legen südamerikanische Araucana-Hühner türkise Eier. Geschmacklich spielt die Schalenfarbe keine Rolle.

Grüner Rand ums Eigelb?

Um das hart gekochte Eigelb Ihrer Eier zeigt sich nach dem Pellen ein grünlicher Rand? Keine Sorge! Die Verfärbung ist eine chemische Reaktion durch das Kochen und mindert die Qualität nicht.

Kotelett Holstein mit Rote-Bete-Salat

Unschlagbares Topping: ein kross gebruzeltes Spiegelei mit Speck, Zwiebel und Schnittlauch!



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 500 g gegarte Rote Bete (vakuumverpackt)
- ♥ 2 Äpfel (z. B. Granny Smith)
- ♥ 1 Bund Schnittlauch ♥ 1 Zitrone
- ♥ Zucker ♥ 5 EL Öl ♥ Salz ♥ Pfeffer
- ♥ 4 Schweinekoteletts (à ca. 300 g)
- ♥ Edelsüßpaprika ♥ 6 Eier (Gr. M)
- ♥ 100 g Mehl ♥ 200 g Semmelbrösel
- ♥ 3-4 EL Butterschmalz ♥ 1 Gemüsezwiebel
- ♥ 50 g Speckwürfel

1 FÜR DEN SALAT Rote Bete in dünne Scheiben hobeln. Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in dünne Spalten schneiden. Schnittlauch waschen und

in feine Röllchen schneiden. Zitrone auspressen und mit 1 TL Zucker verrühren. 4 EL Öl unterschlagen. Äpfel, Rote Bete und Hälfte Schnittlauch mit der Vinaigrette mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 FÜR DIE KOTELETTS Koteletts trocken tupfen und mit Salz, Pfeffer und Edelsüßpaprika würzen. 2 Eier in einer Schüssel verquirlen. Mehl und Semmelbrösel getrennt in je eine weitere Schüssel geben. Koteletts nacheinander in Mehl, Eiern und Semmelbröseln wenden. Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Koteletts darin pro Seite ca. 2 Minuten goldbraun braten.

Herausnehmen, abtropfen lassen und auf ein Backblech legen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 140°C/Umluft: 110°C) ca. 15 Minuten zu Ende braten. Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Zwiebel und Speck im heißen Bratfett ca. 5 Minuten braten.

3 1 EL Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen. 4 Eier darin zu Spiegeleien braten. Mit Salz würzen. Koteletts mit Salat, Spiegeleien und Speck-Zwiebel-Mischung anrichten und mit übrigem Schnittlauch bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 40 Min.

PORTION ca. 850 kcal

E 65 g · F 38 g · KH 55 g

Insider-Tipp

Ein paar Tropfen Zitrone im rohen Eimix machen Omelett oder Rührei später noch zarter.



Veggie

Asia-Brokkolini-Omelett

Eier und Pilze bilden in allen Küchen der Welt ein leckeres Duo. Hier geht's mit Knoblauch und Koriander nach Fernost

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ▼ 300 g Brokkolini ▼ Salz
- ▼ 1 Knoblauchzehe ▼ 1 Zwiebel
- ▼ 150 g Shiitake-Pilze
- ▼ 4 EL Sesamöl ▼ 2 EL Sojasoße
- ▼ 1 kleine rote Chilischote
- ▼ 6 Eier (Gr. M)
- ▼ 4-5 Stiele Koriander

1 Brokkolini waschen und in kochenden Salzwasser ca. 2 Minuten garen. Dann gut abtropfen lassen. Knoblauch schälen, fein hacken. Zwiebel schälen und fein würfeln. Shiitake putzen.

2 2 EL Sesamöl in einer ofenfesten Pfanne (ca. 24 cm Ø) erhitzen, Shiitake darin ca. 1 Minute kräftig anbraten. Knoblauch und Zwiebel zugeben und ca. 1 Minute mitbraten. Mit Sojasoße ablöschen. Alles herausnehmen.

3 Chili waschen und fein hacken. Eier in einer Schüssel mit Salz und Chili verquirlen. Pfanne auswischen, übriges Öl darin erhitzen. Brokkolini darin ca. 2 Minuten anbraten. Eier angießen. Zunächst auf dem Herd bei schwacher Hitze ca. 1 Minute stocken lassen.

4 Dann Pfanne in vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) geben und das Omelett ca. 15 Minuten backen. Shiitake auf dem Omelett verteilen und alles bei gleicher Temperatur weitere ca. 5 Minuten zu Ende backen. Koriander waschen, Blättchen abzupfen und auf das Omelett streuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 40 Min.

PORTION ca. 230 kcal

E 10 g · F 18 g · KH 6 g

Gewichtsklassen von Eiern

BEZEICH-NUNG	GRÖSSE	GEWICHT (in g)
XL	sehr groß	73 und darüber
L	groß	63 bis unter 73
M	mittel	53 bis unter 63
S	klein	unter 53

Frühlingshafter Eiersalat

Sanft umschmeichelt cremiges Curry-Dressing unsere Sattmacher

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ▼ 8 Eier (Gr. M) ▼ ½ Salatgurke
- ▼ 1 Bund Radieschen
- ▼ 1 kleiner Eisbergsalat
- ▼ 3 EL Salatmayonnaise ▼ 5 EL Milch
- ▼ 75 g Vollmilchjoghurt
- ▼ Salz ▼ Pfeffer ▼ 1-2 TL Curry
- ▼ 125 g gekochter Schinken in Würfeln
- ▼ 1 Beet Kresse

1 Eier in kochendem Wasser ca. 10 Minuten hart kochen. Gurke waschen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Radieschen waschen und vierteln. Salat waschen, achtern und in Streifen schneiden. Eier abgießen, abschrecken, pellen und auskühlen lassen.



Veggie

2 Mayonnaise, Milch und Joghurt verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken. Eier vierteln. Gurke, Radieschen und Salat mischen und auf Tellern anrichten. Eier und Schinken darauf verteilen. Currysoße über den Salat verteilen. Kresse vom Beet schneiden und darüberstreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 20 Min.

PORTION ca. 360 kcal

E 20 g · F 28 g · KH 5 g



Für
Schlau-
fuchse

Ostereier übrig?

Gefärbte hart gekochte Eier aus dem Supermarkt sind gekühlt bis zu 4 Wochen haltbar. Voraussetzung: Die Schale ist intakt.



Senfeier im Glas

Wachsweich gekochte Eier, knuspriger Parmaschinken, Babyspinat, etwas Senf und Honig: Schwelgen Sie los!

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ▼ 4 Eier (Gr. M) ▼ ½ Bund Lauchzwiebeln
- ▼ 150 g Babyspinat ▼
- ▼ 4 Scheiben Parmaschinken ▼ Salz ▼ Pfeffer
- ▼ 1 EL Butter ▼ 1 EL Mehl
- ▼ 5 EL Weißwein ▼ 100 g Schlagsahne
- ▼ 1 EL Senf ▼ 1 TL Honig

1 Eier in kochendem Wasser ca. 8 Minuten wachsweich kochen. Lauchzwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Babyspinat waschen und grob hacken. Eier abgießen, abschrecken und pellen.

2 Schinken in einer Pfanne ohne Fett knusprig braten, herausnehmen und abtropfen lassen. Lauchzwiebeln

im Bratfett ca. 1 Minute andünsten, Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Butter in einem Topf erhitzen. Mehl einröhren und hell anschwitzen. 100 ml Wasser, Wein und Sahne angießen, aufkochen und ca. 3 Minuten köcheln. Senf und Honig in die Soße rühren. Topf vom Herd nehmen. Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Spinat, Soße und Eier in Gläser verteilen. Mit Schinkenchips garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.

PORTION ca. 290 kcal

E 15 g · F 19 g · KH 12 g

Was bedeutet der Code auf dem Ei?

Jedes Ei trägt einen zehnstelligen Code: Die erste Ziffer zeigt die Haltung an (0 = bio, 1 = Freiland, 2 = Boden, 3 = Käfig/Voliere), die Buchstaben kennzeichnen das Land (DE = Deutschland). Die folgenden Ziffern weisen auf Bundesland, Betrieb sowie Stallnummer hin.

Mitgliedsstaat
(Herkunft)

Haltungs-
system

Betriebsnummer

Stallnummer

Kennnummer
(Bundesland)



LeserCLUB



DIE KÜCHEN-COMMUNITY MIT HERZ



Mit Liebe nachgekocht Chicorée-Hirse-Salat „Rot-grün“

aus kochen & genießen 3/23, S. 43

„Ich habe das spannende Gericht um gebratenen Bacon und ein Joghurt-Balsamico-Dressing ergänzt, weil ich es gern cremig mag. Obwohl ich das erste Mal Hirse zubereitet habe, fand ich sie sehr lecker!“



Fiona Hahn, Maintal

Bilder des Monats

Was unsere Clubmitglieder bei Facebook gerade bewegt

Fleißiges Bienchen

„Ich habe mal wieder in der Küche gewerkelt und neben Granola und Brot aus überreifen Äpfeln leckeres Apfelmus gezaubert.“

Inga Figge, Erfstadt



Süße Kreativität

„Neulich habe ich die Biskuitrolle mit Marzipanhänschen aus dem März-Heft gebacken. Mir hat es richtig Spaß gemacht, mal wieder etwas mit Marzipan zu gestalten!“

Christel Ehrentreich, Bad König



Ein Teller guter Laune

„An einem grauen Tag war mir nach Farbe im Zuhause - also gab es hübsche Tulpen und bunte Gemüse-Rotkohl-Pasta mit Paprika, Möhren, Hack und Erdnüssen.“

Corinna Captuller, Wiemersdorf





Nachgefragt

Welches war das schönste Kompliment zu eurer Kochkunst?

Vor ca. 15 Jahren habe ich in einem Kindergarten gearbeitet und gekocht. Einmal hat sich ein Kind dort per Handschlag für sein leckeres Mahl bedankt.

Helga Rogg,
Hamburg

Auf meine Frage hin, was ich zum Geburtstag meiner Mama kochen soll, antwortete mein Papa: „**Ist egal, es schmeckt doch alles gut, was du kochst!**“

Birgit Hahn,
Maintal

Nach meinem Weihnachtsmenü meinte ein Guest: „**Du solltest ein Restaurant eröffnen, das war Sterneküche!**“ Da lohnt die Arbeit.

Annette Hagermann-Galler, Wurster Nordseeküste

Wenn mein „Gatterich“ sagt: „**Das musst du dir aufschreiben und wieder machen**“, dann ist das sein Kompliment an meine Kochkunst.

Christel Ehrentreich, Bad König

Stark gegen Nagelpilz



Leser
testen
für Sie



Die neue Art, Hack zu genießen

Eiweißreich und sojafrei ist das Veggie Hack aus Erbsenprotein und Jackfrucht. Ideal für typische Hackgerichte. Von dmBio; 75 g für 2,65 €

„Eine Kollegin ist Vegetarierin und hat mich direkt nach dem Rezept meiner Veggie-Buletten gefragt, die ich aus dem Hack gemacht habe! Ich empfehle, sie gut zu würzen.“

Anke Koal, Stahnsdorf



„Mir gefällt, dass hier kein Soja verwendet wird, das viele nicht vertragen. Ich habe damit ein Chili zubereitet, zum Vergleich auch eins mit Fleisch gemacht. Die Konsistenz war völlig gleich!“

Jessica Lingner-Sievers, Essen

„Ich habe mit dem Produkt eine Gemüse-Nudel-Pfanne gekocht. Mein Mann und ich nahmen beide nach, so lecker war sie. Eine supereinfache Art, vegetarisch zu essen.“

Inga Figge, Erftstadt



Ciclopoli® wirkt stark gegen Nagelpilz

- 滴 Mit wasserlöslicher Lackgrundlage
- ▼ Transportiert den Wirkstoff tief in den Nagel
- ⌚ Schnell und einfach anzuwenden

Die Nr. 1 gegen Nagelpilz*

Ciclopoli® gegen Nagelpilz

Wirkstoff: 8 % Ciclopirox. Wirkstoffhaltiger Nagellack. Anwendungsbereiche: Pilzerkrankungen der Nägel, die durch Fädenpilze (Dermatophyten) und/oder andere Pilze, die mit Ciclopirox behandelt werden können, verursacht wurden. Warnhinweis: Enthält Cetylstearylalkohol, örtlich begrenzte Hautreizungen (z.B. Kontaktdermatitis) möglich. Vorsicht: Brennbar. Von Hitze und offener Flamme fernhalten. Apothekenpflichtig. Stand: November 2022. Polichem SA; 50, Val Fleur; LU-1526 Luxemburg. Mitvertrieb: Almirall Hermal GmbH, Scholtzstraße 3, D-21465 Reinbek; info@almirall.de. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

*Nach verkauften Packungen und Umsatz, IQVIA Apotheken-Abverkaufsdaten 2022

Und was ist mit Ihnen?

Werden auch Sie Mitglied im kochen & genießen-Leserclub und testen Sie die neuesten Produkte! Schreiben Sie uns einfach unter club@kochen-und-geniessen.de

Heute ist Mädchenstag!

Und den verbringen wir in bester Plauderlaune mit frechen Cocktails und pfiffigem Fingerfood.
Auf die Freundschaft!

Cin cin! Farbenfrohe und fantasievolle Cocktails machen gute Laune - mit und ohne Alkohol!



Mit Stil: Die leichten Thai-Hähnchenbällchen können unkompliziert vom Sessel aus genossen werden



Drinks serviert der Barwagen (ein Beistelltisch tut's auch): Shaker, Eis und Gläser stehen für Nachschub bereit



FÜR GÄSTE

Toller Streich!

Butter auf ein Brett verteilen und mit Toppings belegen? Genial! Der Trend aus den USA hat sich im Eiltempo über die sozialen Medien verbreitet – und ist perfekt für jeden Brunch



Kunterbuntes Butter-Board

Köstliche Zutaten blühen auf diesem Aufstrich-Beet. Tipp: Ein glattes, kaltes Brett, z.B. aus Marmor, nehmen

ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN

- ♥ 250 g weiche Butter
- ♥ 125 g griechischer Joghurt
- ♥ Salz (z.B. Meersalzflocken) ♥ Pfeffer
- ♥ abgeriebene Schale von ½ Bio-Orange
- ♥ 1 Beet Kresse (z.B. Daikon-Kresse)
- ♥ ½ Bund Radieschen ♥ 100 g Kirschtomaten
- ♥ 150 g Oliven (z.B. grün und schwarz)
- ♥ 1 rote Zwiebel ♥ 2 EL Pinienkerne
- ♥ 8 EL Olivenöl ♥ 2 EL Pesto (Glas)
- ♥ 6 gemischte Brötchen (z.B. Weizen-, Vollkorn-, Laugen- und Körnerbrötchen)

1 Butter mit den Schneebesen des Rührgeräts ca. 6 Minuten weißcremig aufschlagen, dann nach und nach Joghurt unterrühren. Buttercreme mit Salz, Pfeffer und Orangenschale abschmecken. Butter wellenartig auf ein Holzbrett streichen.

2 Kresse vom Beet schneiden. Radieschen waschen und in feine Scheiben schneiden oder hobeln. Tomaten waschen. Tomaten und ca. Hälfte Oliven halbieren. Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.

3 Buttercreme mit Radieschen, Tomaten, Oliven, Pinienkernen, Zwiebel und Kresse verzieren. 4 EL Öl und Pesto verrühren und darüberträufeln. Etwas Salz und Pfeffer darüberstreuen.

4 Brötchen in Scheiben schneiden, auf einem Backblech verteilen. Mit Rest Öl beträufeln und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 8 Minuten rösten. Brötchenscheiben zum Butter-Board reichen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.

PORTION ca. 670 kcal

E 8 g · F 56 g · KH 29 g



Zweierlei Rhabarber-Mimosa

Bei diesem Drink geschieht ein Wunder: Sein Pegel steigt, statt zu sinken! Der Trick: bildschöne Eiswürfel, mit und ohne Alkohol, die dahinschmelzen

ZUTATEN FÜR 12 GLÄSER (À CA. 300 ML)

- ♥ 1 Bio-Orange ♥ 12 essbare Blüten
- ♥ 6 EL TK-Beerencocktail
- ♥ 2 Flaschen (à 750 ml) gekühlter Prosecco
- ♥ 2 Flaschen (à 750 ml) gekühlter alkoholfreier Weißwein ♥ 500 ml Rhabarbernektar

1 AM VORTAG für die Eiswürfel Orange waschen, in Scheiben schneiden. Scheiben vierteln. Orangenviertel, Blüten und TK-Beeren in die Mulden von zwei großen Eiswürfelformen aus Silikon (für sechs Würfel; 5 cm) verteilen. Mulden einer Form mit Prosecco auffüllen,

die Mulden der zweiten Form mit alkoholfreiem Weißwein auffüllen. Eiswürfelformen in den Tiefkühler stellen.

2 AM NÄCHSTEN TAG nach Belieben Prosecco-Eiswürfel oder alkoholfreie Wein-Eiswürfel in Gläser verteilen. Rhabarbernektar in alle Gläser verteilen und je nach Eiswürfel mit Prosecco oder alkoholfreiem Weißwein auffüllen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 15 Min. + Wartezeit ca. 12 Std.

GLAS ca. 120 kcal

E 1 g · F 0 g · KH 10 g

Alkoholfrei

Null Promille hat der trockene Riesling „Deserteur“. Weingut Bibo Runge; 0,75 l; ca. 10 €, über shop-bibo-runge.de





Müsli-Küchlein mit rosaroter Himbeercreme

Zum Verlieben: Frühstück und Dessert in einem sind die knusprigen Türmchen mit beeriger Krone. Und mit einem Happs flugs vernascht!

ZUTATEN FÜR 24 STÜCK

- ▼ 150 g Nusskernmischung (z.B. von Seeberger) ▼ 100 g kernige Haferflocken
- ▼ 80 g weiche Butter ▼ 40 g Honig
- ▼ 2 EL Mehl ▼ 100 g Schlagsahne
- ▼ 1-2 EL Puderzucker
- ▼ abgeriebene Schale von $\frac{1}{2}$ Bio-Limette
- ▼ $\frac{1}{2}$ TL geriebene Tonkabohne
- ▼ 150 g griechischer Joghurt
- ▼ 2-3 TL Himbeerpulver (Fruchtpulver aus gefriergetrockneten Himbeeren, z.B. von Spicebar) ▼ 5 Stiele Minze ▼ 12 Himbeeren
- ▼ 1 EL Granatapfelkerne ▼ 12 Heidelbeeren
- ▼ 24 Mini-Muffin-Papierbackförmchen

1 FÜR DIE BÖDEN Nussmischung fein hacken und mit Haferflocken, Butter, Honig und Mehl verkneten. Mini-Muffinblech mit Papierbackförmchen auslegen. Nussmasse in die Förmchen verteilen und leicht andrücken. Mit einem Kochlöffelstiel in die Nussmasse

eine Mulde hineindrücken, sodass kleine Schalen entstehen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 8 Minuten goldbraun backen. Auskühlen lassen. Müsli-Schälchen herausnehmen und die Papierbackförmchen abziehen.

2 FÜR DIE JOGHURTCREME Schlagsahne steif schlagen, dabei den Puderzucker einrieseln lassen. Sahne, Limettenschale und Tonkabohne unter den Joghurt heben. Mit dem Fruchtpulver leicht rosa einfärben. Creme in einen Spritzbeutel ohne Tülle füllen und in die Müsli-Schälchen hineinspritzen. Bis zum Servieren kalt stellen. Minze und Früchte waschen bzw. verlesen. Kurz vor dem Servieren Müsli-Schälchen mit Himbeeren, Heidelbeeren, Granatapfelkernen und Minze verzieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 Std.
STÜCK ca. 120 kcal
E 2 g · F 9 g · KH 6 g



Wake-up-Martini

Das ist doch kalter Kaffee! Und genau deshalb das Richtige zum Munterwerden beim Mädelsbrunch

FÜR 6 GLÄSER (À CA. 100 ML)

300 ml kalter Espresso, 175 ml Baileys (Whiskey-Sahne-Likör), 100 ml Karamellsirup (Flasche) und ca. 6 Eiswürfel in einen Cocktailshaker oder ein großes Twist-off-Glas geben und ca. 40 Sekunden kräftig schütteln. Cocktail sofort in die Gläser verteilen, kurz warten, bis der Schaum sich an der Oberfläche abgesetzt hat, und mit je 2 Kaffeebohnen garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 10 Min.





Dunkles Geheimnis

Schwarzer Sesam schmeckt kräftiger und nussiger als der süßere weiße. Er ist die Urform der Ölpflanze

Geröstete Blumenkohlsuppe mit Garnelenspießen

ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN

- ♥ 1 Blumenkohl (ca. 1 kg)
- ♥ 2 Kartoffeln (ca. 200 g) ♥ 2 Zwiebeln
- ♥ 1 Knoblauchzehe ♥ Salz ♥ Pfeffer
- ♥ 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- ♥ 7 EL Öl ♥ 1,5 l Gemüsebrühe
- ♥ 200 g Schlagsahne ♥ 1 Bund Schnittlauch
- ♥ 1 EL schwarzer Sesam ♥ 18 küchenfertige Eismeergarnelen (ca. 200 g) ♥ 6 Holzspieße

1 FÜR DIE SUPPE Blumenkohl waschen und in Röschen vom Strunk schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und grob würfeln. Zwiebeln und Knoblauch

schälen und grob schneiden. Blumenkohl, Kartoffeln, Zwiebeln und Knoblauch mit Salz, Pfeffer, 1/2 TL geräuchertem Paprikapulver und 2 EL Öl auf einem Backblech vermengen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 30 Minuten rösten.

2 Gemüse aus dem Ofen herausnehmen, in einen Topf geben und mit Brühe aufgießen. Alles aufkochen und zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln. Sahne einrühren und die Suppe fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Warm stellen.

Cremige Suppe aus Omas Sammeltassen mit saftigem Garnelenschaschlik: Wie herrlich spießig ist das denn?

3 FÜR DAS TOPPING Schnittlauch waschen, in Röllchen schneiden und mit 3 EL Öl pürieren. Sesam in einer Pfanne ohne Fett so lange rösten, bis er anfängt zu duften. Herausnehmen. 2 EL Öl in der Pfanne erhitzen. Garnelen darin rundherum ca. 3 Minuten braten. Mit Salz und 1/2 TL Paprikapulver würzen. Jeweils 3 Garnelen auf einen Spieß stecken. Suppe anrichten. Mit Schnittlauchöl beträufeln und mit Sesam bestreuen. Spieße dazu reichen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 Std.
PORTION ca. 320 kcal · E 13 g · F 23 g · KH 12 g

Hähnchenbällchen nach Thai-Art

Sind die nicht goldig? Der Liebling Frikadelle mal auf die exotische Art

ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN

- ♥ 600 g Hähnchenfilet ♥ 1 Ei (Gr. M)
- ♥ 50 g Semmelbrösel ♥ Salz ♥ Pfeffer
- ♥ 1 TL gelbe Currysauce (Glas) ♥ 5 EL Öl
- ♥ 1 Zwiebel ♥ 100 g Erdnusscreme
- ♥ 1 EL Sojasoße ♥ 100 ml Gemüsebrühe
- ♥ ½ Bund Koriander oder Petersilie
- ♥ Holzspießchen

1 FÜR DIE BÄLLCHEN Hähnchenfilet trocken tupfen und fein hacken. Fleisch mit Ei, Semmelbröseln, Salz, Pfeffer und Currysauce verkneten. Aus der Masse ca. 24 Bällchen formen. 4 EL Öl portionsweise in einer Pfanne erhitzen. Bällchen darin portionsweise rundherum ca. 6 Minuten braten.

2 FÜR DIE SOSSE Zwiebel schälen, würfeln. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel darin glasig dünsten. Erdnusscreme, Sojasoße und Brühe einrühren, aufkochen und ca. 2 Minuten köcheln.

3 Koriander waschen, Blättchen abzupfen. Meatballs auf einer Platte anrichten. Koriander darauf verteilen. Holzspießchen hineinstecken. Soße in sechs kleinen Schälchen anrichten, dazu reichen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 45 Min.

PORTION ca. 340 kcal

E 27 g · F 20 g · KH 11 g



Formidabel
Schicke Servierhilfen
wie die goldenen Tabletts
findet man ähnlich
z.B. ab ca. 5 Euro auf
hm.com



Sofa und Hocker
(Seite 30), violettes
Tellerchen (Seite 34)
und Servierwagen
(Seite 36) – alles von
car-Selbstbaumöbel,
24558 Henstedt-Ulzburg;
Tel. 04193 7555-0;
car-moebel.de

Limoncello-Maracuja-Spritz

Sauer macht doch lustig, oder? In jedem Fall geht mit diesem fruchtigen Drink die Sonne auf

FÜR 6 GLÄSER (À CA. 250 ML)

2 Maracujas vierteln. 1 Bio-Zitrone waschen und in Scheiben schneiden.
6 Stiele Minze waschen. Reichlich Eiswürfel in die Gläser verteilen.
75 ml Limoncello (italienischer Zitronenlikör) und 125 ml Maracujanektar über die Eiswürfel gießen und mit 750 ml gekühltem Prosecco aufgießen. Cocktail mit Minze, Maracuja und Zitrone garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 10 Min.



„MEHR BLING-BLING BITTE ZUM BRUNCH“

Sekt zum Freundinnen-Frühstück?

Claudia Kwinta hat da noch ein paar ausgefallenere Ideen. Die Barkeeperin mixt hoch oben über Hamburg in der „Clouds Heaven's Bar“ in den Tanzenden Türmen Hingucker-Cocktails und -Drinks



Ist das Sektfrühstück passé?

Jein. Einen „Boozy Brunch“ mit einem Hugo zu eröffnen, bei dem bekanntlich prickelnder Sekt zum Einsatz kommt, ist nach wie vor eine gute Idee. Heute wünschen wir uns aber fraglos mehr Bling-Bling. Da haben klassische Frühstücksdrinks wie zum Beispiel eine Bloody Mary ausgedient.

Was wären Bling-Bling-Drinks?

Von New York über Melbourne bis nach Berlin liegt klar der „Porn Star Martini“ ganz weit vorn. Er kommt ursprünglich aus Australien und trat Anfang 2000 seinen Siegeszug in England an. Dabei ist der Name Martini eher irreführend. Denn hier werden Wodka, Passionsfruchtlikör „Passoa“, frischer Limettensaft, Passionsfrucht

Boozy Brunch:

Ob wie in den USA, Australien und England an Neujahr oder wie bei uns zum Muttertag: Meist begleiten drei bis vier fantasievolle Drinks den beschwingtesten Brunch“.

und ein Hauch Vanillesirup mit Champagner aufgegossen. Unfassbar lecker.

Was ist denn mit Tee oder Kaffee?

Kickendes Koffein kann nie schaden! Sehr trendy zurzeit: Espresso-Martini, geschüttelt, nicht gerührt, aus Wodka, Kaffee-likör, Espresso und Vanillesirup.

Was wäre ein guter Absacker?

Als Rausschmeißer beim Brunch empfehle ich einen „Ed von Schleck Shot“, benannt nach dem berühmten Eis. Dafür kommt Wodka mit Zitronensaft und Erdbeerpüree und etwas Grenadine in ein 2-cl- oder 4-cl-Glas. Das Ganze wird von geschlagener Sahne gekrönt – wir Barkeeper sagen: „geflutet“. Ist schön pink!



Neuer Leser für uns, tolle Prämie für Sie!



30 € REWE Gutschein



30 € Aral SuperCard



TRISTAR Heißluft-Fritteuse

Mit dieser 2 l Heißluft-Fritteuse können Sie Ihre Lieblings-Snacks ohne Zusatz von Öl oder Fett frittieren, backen und grillen. Kompaktes Gehäuse. Temperaturbereich 80-200°C. Abnehmbarer Korb und Grillplatte. Kühlbleibende Griffe. Antihaltbeschichtung und Anti-Rutsch-Füße. Zuzahlung nur 16€.



reisenthel shopper M, garden blue

Beim Shoppen, auf dem Wochenmarkt oder beim Picknick im Park ist der carrybag ein echter Klassiker. Stabiler Aluminiumrahmen, weich ummantelter Griff zum Umklappen, fester Boden mit Standfüßen, bei Bedarf zusammenlegbar. Material: hochwertiges Polyestergewebe, wasserabweisend. Maße: 48 x 29 x 28 cm. Zuzahlung nur 5€.

Große Osteraktion!

14 Monate verschenken – nur 12 bezahlen!
Einfach Zeitschrift online auswählen:

www.bauer-plus.de/aktion



SCHNELL BESTELLEN!

01806 / 00 52 80

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

040 / 30 19 81 12

Den Coupon ganz einfach per Fax versenden.

**Bauer Vertriebs KG
köchen & genießen
Brieffach 14305
20086 Hamburg**

Ganz einfach: Coupon bitte vollständig ausfüllen,
unterschreiben und gleich abschicken.

www.kochen-und-geniesen.de/abo
Hier finden Sie weitere interessante Angebote.

www.bauer-plus.de/international
Informationen zu unseren Auslandsangeboten.

Informationen zu Ihrem Abonnement: Ihr Vertragspartner wird die Bauer Vertriebs KG, Meßberg 1, 20078 Hamburg. Sie müssen nicht selbst Abonent sein, um mitzumachen. Neuer Abonent und Prämienempfänger dürfen nicht identisch sein. Die Bauer Vertriebs KG behält sich vor, geworbene Abonnements zurückzuweisen und die Prämie oder andere Prämienwerte von Ihnen zurückzufordern (z.B. aufgrund von Mehrfachwerbung, vorzeitiger Vertragsbeendigung, Zahlungsverweigerung, Zahlungsverzug). Die Prämienangebote gelten nur, solange der Vorrat reicht. Der Verlag behält sich ansonsten vor, angemessene Ersatzartikel zu liefern. Einzelheiten zu Ihrem Widerrufsrecht, AGB, Datenschutz und weitere Informationen unter: www.bauer-plus.de/agb oder telefonisch unter 0800/6647777 (kostenfrei).

PRÄMIE FÜR DEN WERBER

JA! Ich bin der Werber und habe einen neuen Abonnten geworben.

Als Prämie erhalte ich: (bitte nur ein Kreuz setzen)

028 02 02243083
KUG #04/23 - 6236

(31) **30 € REWE Gutschein**

(11) **30 € Aral SuperCard**

(56) **reisenthel shopper M, garden blue, zzgl. 5€***

(19) **TRISTAR Heißluft-Fritteuse, zzgl. 16€***

Der Versand erfolgt, sobald der Abonnen seine Bezahlung und ich meine Prämienenzahlung gezahlt habe. *Prämien mit Zuzahlung, bitte Rechnung abwarten.

Name

Vorname

Geburtsdatum

Straße, Hausnr.

PLZ, Ort

E-Mail

Telefon

Ja, ich bin damit einverstanden, dass die Bauer Media Group mich per Telefon über interessante Angebote zu Medienprodukten informiert. Meine Einwilligung ist jederzeit durch Mitteilung an die Bauer Vertriebs KG, Brieffach 14550, 20078 Hamburg oder per E-Mail an widerufserbung@bauermedia.com widerufbar.

NEUER ABONNENT

JA! Ich bin der neue Abonnen von kochen & genießen.

Ja, ich möchte **kochen & genießen** für mind. 1 Jahr von der Bauer Vertriebs KG, Meßberg 1, 20078 Hamburg, beziehen. Danach lese ich nur, solange ich möchte, und kann jederzeit zum nächsterreichbaren Heft kündigen. Ich erhalte **kochen & genießen** jeden Monat zum gleichen Preis wie am Kiosk, z.zt. für nur 3,99 € pro Heft, direkt ins Haus geliefert. Die Zustellung erfolgt im 1. Jahr kostenlos, denn das Porto übernimmt der Verlag für mich! Ich spare dadurch 4,80 €. Danach wird pro Heft eine Zustellgebühr von nur 0,40 € erhoben. Ich darf mich in ca. 4 bis 6 Wochen auf mein erstes Heft freuen. Das Angebot gilt nur in Deutschland und solange der Vorrat reicht, Preise inkl. MwSt.

Name

Vorname

Geburtsdatum

Straße, Hausnr.

PLZ, Ort

(für Kundenkorrespondenz)

E-Mail

Telefon

Ja, ich bin damit einverstanden, dass die Bauer Media Group mich per Telefon über interessante Angebote zu Medienprodukten informiert. Meine Einwilligung ist jederzeit durch Mitteilung an die Bauer Vertriebs KG, Brieffach 14550, 20078 Hamburg oder per E-Mail an widerufserbung@bauermedia.com widerufbar.

Ja, ich zahle jährlich per Bankeinzug. Dafür erhalte ich **2 Hefte gratis** zusätzlich im Anschluss an den Zahlungsrhythmus.

IBAN _____ Bankleitzahl _____ Kontonummer _____

Kontoinhaber (Name, Vorname)

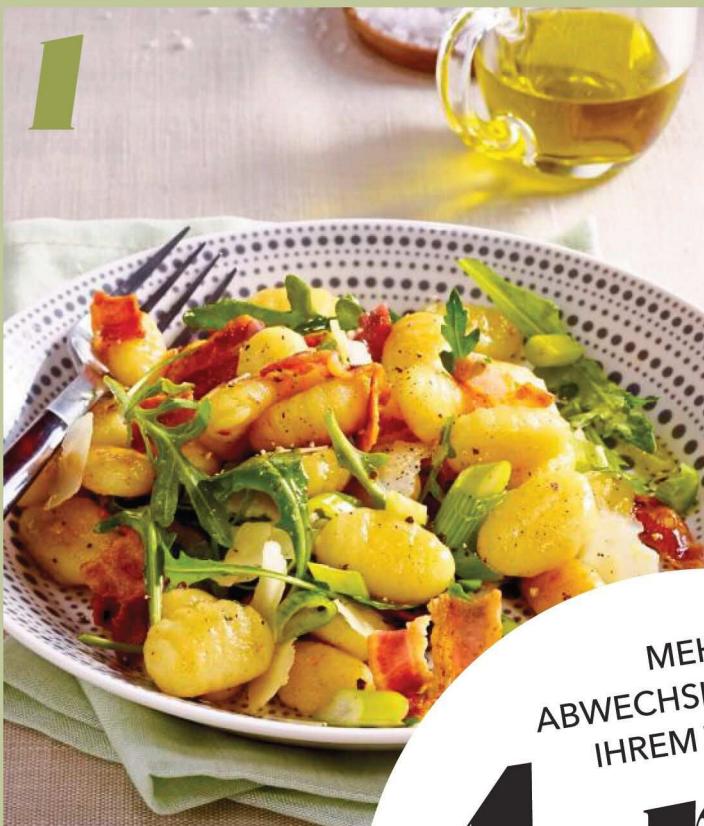
Ich ermächtige die Bauer Vertriebs KG, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die Lastschriften einzulösen. Es gelten die Bedingungen meines Kreditinstitutes. Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungstag, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Die Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt.

Gläubiger-ID: DE92ZZZ00000518718

Datum, Unterschrift

X

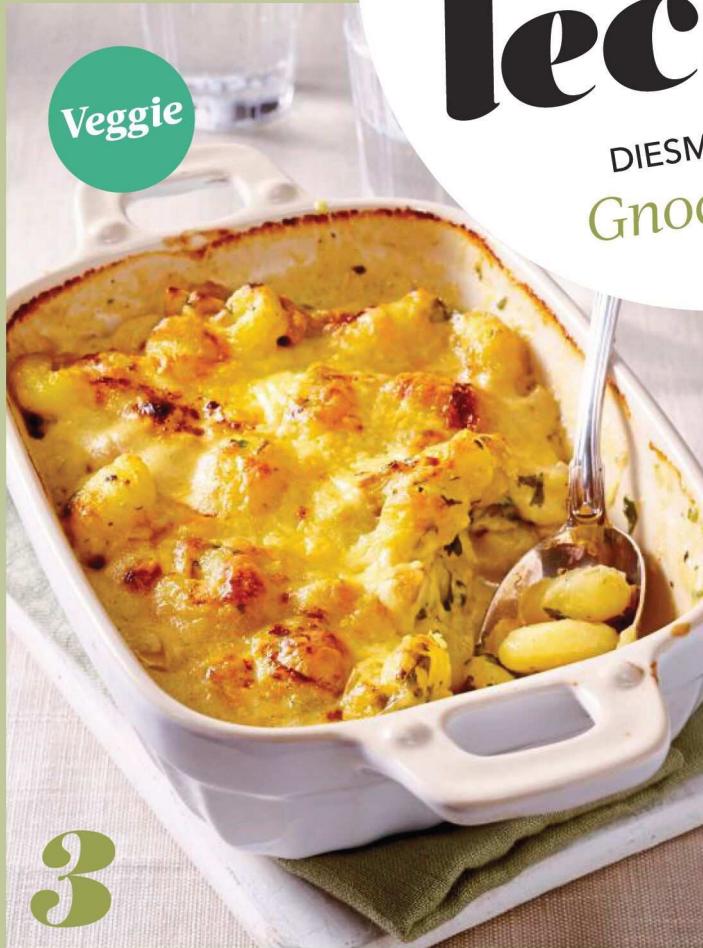
1



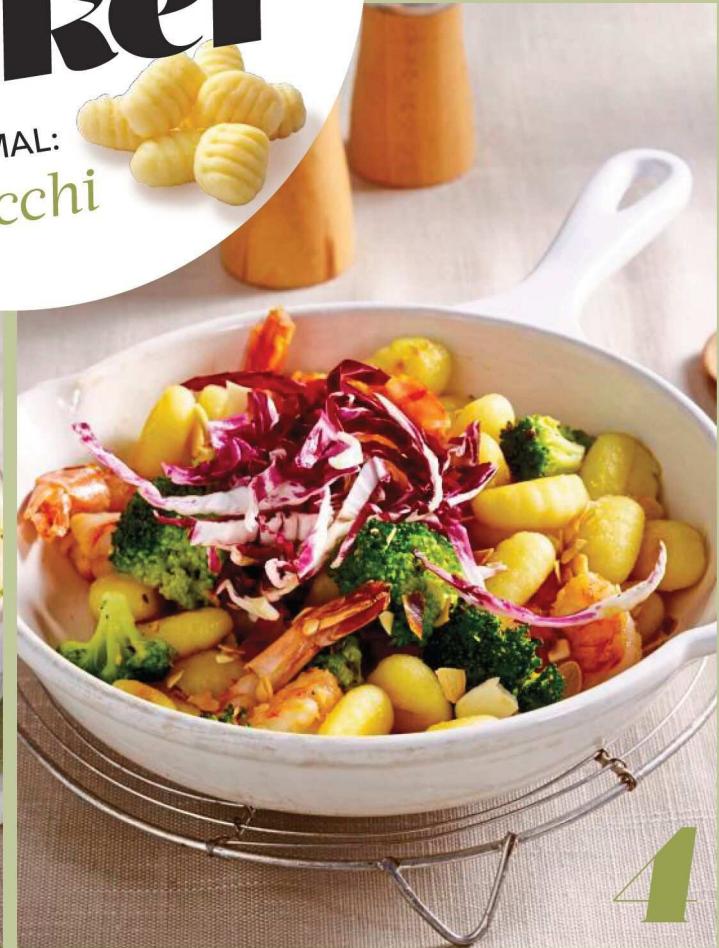
2



Veggie



3



4

MEHR
ABWECHSLUNG AUF
IHREM TELLER

4-mal lecker

DIESMAL:
Gnocchi

Veggie

1

Frisch als Salat mit Bacon

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 800 g frische Gnocchi (Kühlregal) ♥ Salz
- ♥ 5 Scheiben Bacon ♥ 125 g Rucola
- ♥ 1 Bund Lauchzwiebeln
- ♥ 50 g Parmesan ♥ 1 TL Senf ♥ 1 TL Honig
- ♥ 2 EL Balsamico-Essig ♥ Pfeffer
- ♥ 4 EL Olivenöl ♥ Küchenpapier

1 Gnocchi in kochendes Salzwasser geben, ca. 2 Minuten ziehen lassen und abgießen. Bacon in einer Pfanne ohne Fett knusprig braten. Bacon herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Rucola waschen. Lauchzwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Parmesan fein hobeln.

2 Senf, Honig, Essig, Salz und Pfeffer verrühren. Öl unterschlagen. Bacon in grobe Stücke teilen. Gnocchi, Bacon, Rucola, Lauchzwiebeln, Parmesan und Vinaigrette mischen und auf Tellern anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 25 Min.

PORTION ca. 500 kcal · E 14 g · F 20 g · KH 73 g

3

Gratiniert unter Käse-Rahm-Haube

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 800 g frische Gnocchi (Kühlregal) ♥ Salz ♥ 2-3 Stiele Petersilie
- ♥ 75 g Gouda ♥ 1 EL Öl ♥ 200 g Schlagsahne ♥ Pfeffer

1 Gnocchi in kochendes Salzwasser geben, ca. 2 Minuten ziehen lassen und dann abgießen. Petersilie waschen und fein hacken. Gouda fein reiben.

2 Öl in einer Pfanne erhitzen. Gnocchi darin ca. 2 Minuten anbraten, mit Sahne ablöschen und 2-3 Minuten köcheln. Petersilie unterrühren. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und in eine Auflaufform füllen. Mit Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 230°C/Umluft: 210°C) ca. 10 Minuten gratinieren. Dazu passt ein bunter Salat (s. Tipp unten).

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.

PORTION ca. 540 kcal · E 12 g · F 28 g · KH 66 g



Fix dazu: Würfel-Salat

- 1** **Salatgurke, 4 Tomaten und 1 Zwiebel** würfeln. Mit 2 EL gehackter Petersilie, 3 EL Öl und 2 EL Zitronensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 10 Min.

2

2

Italienisch in köstlichem Tomatensugo

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 800 g frische Gnocchi (Kühlregal) ♥ Salz ♥ 1 rote Zwiebel
- ♥ 1 EL Öl ♥ 1 EL Zucker ♥ 2 EL Balsamico-Essig
- ♥ 1 Dose (425 ml) Kirschtomaten ♥ Pfeffer ♥ 4 Stiele Basilikum

1 Gnocchi in kochendes Salzwasser geben, ca. 2 Minuten ziehen lassen und dann abgießen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebel darin glasig dünsten, mit Zucker bestreuen und leicht karamellisieren. Zwiebel mit Essig und Tomaten ablöschen, aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen und offen ca. 5 Minuten köcheln.

2 Gnocchi unter das Tomatensugo mengen und kurz erhitzen. Basilikum waschen und Blättchen abzupfen. Basilikum unter die Gnocchipfanne mischen und anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 20 Min.

PORTION ca. 360 kcal · E 8 g · F 5 g · KH 74 g



Süßer Ausgleich

Karamellisierte Zwiebeln sorgen für Harmonie und neutralisieren die Säure der Tomaten und des Essigs.

4

Aus der Pfanne mit Brokkoli und Garnelen

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 800 g frische Gnocchi (Kühlregal) ♥ Salz
- ♥ 300 g küchenfertige Garnelen (ohne Kopf; in Schale)
- ♥ 500 g Brokkoli ♥ 1 Knoblauchzehe ♥ 100 g Radicchio
- ♥ 2 EL Olivenöl ♥ Pfeffer ♥ 2-3 TL Zitronensaft ♥ 1 EL Butter
- ♥ 50 g Mandelblättchen

1 Gnocchi in kochendes Salzwasser geben, ca. 2 Minuten ziehen lassen und abgießen. Garnelen, bis auf die Schwanzflosse, schälen und den dunklen Darm entfernen. Garnelen abspülen. Brokkoli waschen und in kleinen Röschen vom Strunk schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten blanchieren. Knoblauch schälen und hacken. Radicchio waschen und in feine Streifen schneiden. Brokkoli abgießen.

2 Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Garnelen und Knoblauch darin ca. 3 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Herausnehmen. Butter im Bratfett erhitzen. Gnocchi darin ca. 2 Minuten anbraten. Brokkoli und Mandeln zugeben, ca. 3 Minuten mitbraten. Alles mit Salz und Pfeffer würzen. Garnelen zu den Gnocchi geben, nochmals abschmecken. Radicchio auf der Gnocchi-Pfanne verteilen, anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.

PORTION ca. 470 kcal · E 29 g · F 17 g · KH 69 g



WARUM SO MÜDE?

Zwei Hormone sind noch nicht in Balance: Wir haben winterbedingt einen zu hohen Spiegel des Schlafhormons Melatonin im Blut und zu wenig des Glückshormons Serotonin. Das hilft: Oft Tageslicht tanken, das beschleunigt die Umstellung

**Bye-bye,
FRÜHJAHRSMÜDIGKEIT**

Steckt Ihnen der Winter noch in den Knochen? Mit diesen anregenden Köstlichkeiten verscheuchen Sie ihn auf appetitliche Weise

Welche Lebensmittel helfen?

Ganz klar: Koffein! Neben Kaffee steckt der Wachmacher in grünem Tee (Matcha), schwarzem Tee, Mate, dunkler Schokolade (ab 75 % Kakao-Gehalt) sowie in Guaranaobohnen und Kolanüssen



Wann ist die beste Zeit für Kaffee?

Überraschenderweise nicht gleich nach dem Aufwachen, sondern erst zwischen 9.30 und 11.30 Uhr. Dann haben wir wenig vom Power-Hormon Cortisol im Blut, sodass der Koffein-Schub optimal einschlägt. Gleches gilt von ca. 13.30 bis 17 Uhr



Außerdem empfehlenswert

Auch bittere Lebensmittel wie Radicchio und Löwenzahn bringen uns auf Trab. Sprossen füllen leere Vitalstoffspeicher auf und saurer Sanddornsäft gibt einen Vitamin-C-Kick!



Sanft belebt: Mate

Das Tolle an Mate-Tee: Er macht wach und soll zugleich den Appetit zügeln. Guarana verstärkt die Wirkung.

Von Bad Heilbrunner;
15 Teebeutel à 1,8 g;
ca. 2 €; Drogeriemärkte

„Energieschub“-Nudeln mit Sprossen-Pesto

Hier mildern süße Pinienkerne, fruchtige Zitrusnoten und würziger Parmesan die konzentrierte und leicht scharfe Power von einer guten Dosis Keimsprossen ab

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ▼ 350 g Bandnudeln ▼ Salz
- ▼ 2 Töpfe Microgreens (z.B. Radieschen-Blättchen; s. Tipp rechts)
- ▼ 6 EL Olivenöl
- ▼ 2 EL Pinienkerne
- ▼ 30 g geriebener + 20 g gehobelter Parmesan ▼ Pfeffer
- ▼ abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
- ▼ 200 g Zuckerschoten

1 Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen.

2 Microgreens-Blättchen, bis auf einige zum Bestreuen, mit 4 EL Öl, Pinienkernen und geriebenem Parmesan pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale abschmecken.

3 Zuckerschoten waschen und trocken tupfen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Zuckerschoten darin ca. 4 Minuten bissfest braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Nudeln abgießen und wieder in den Topf geben. Sprossen-Pesto untermischen, Zuckerschoten unterheben. Alles anrichten. Gehobelten Parmesan und übrige Microgreens-Blättchen auf die Nudeln streuen. Sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 25 Min.

PORTION ca. 560 kcal

E 20 g · F 22 g · KH 66 g

Veggie

Microgreens

Schärfe bevorzugt! Radieschen-, Brokkoli- oder Rettichkeimlinge bringen uns mit ihren Senfölen am besten in Schwung



Vorab probiert vom
LeserCLUB

„Auch Orecchiette eignen sich toll, da ihre große Oberfläche die Soße gut aufnimmt. Als Gemüse kamen Urkohl und Pilze dazu!“

Birgit Hahn



Goldene Sanddornmilch

Dieser Vitamindrink macht uns mit jedem Schluck etwas fideler

FÜR 4 GLÄSER (À CA. 250 ML):
250 ml Sanddornsäft (100% Bio-Muttersäft; Bioladen) mit **750 ml Milch** in einen Topf geben, erhitzen (nicht kochen!). Nach Geschmack mit **6–7 EL Honig** süßen und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 5 Min.

Quinoa-Radicchio-Bowl

Hier versammelt sich, was unsere Tagesform steigert: eiweißreiche Quinoa, knackiges Gemüse und die gesunden Fettsäuren aus Walnuss und Mandel

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 100 g Quinoa • 500 ml Gemüsebrühe
- ½ Salatgurke • 1 Zucchini
- 1 Stange Staudensellerie
- 1 Kopf Radicchio
- 1 EL Mandelmus • 2 EL Kokoswasser
- 1-2 EL heller Balsamico-Essig
- 2 EL Walnussöl • Salz • Pfeffer
- ½ Bund Petersilie

1 FÜR DIE BOWL Quinoa in kochender Brühe nach Packungsanweisung garen. Das Gemüse waschen. Gurke längs halbieren und in Scheiben schneiden. Zucchini grob raspeln. Sellerie in feine Scheiben schneiden. Radicchio in Streifen schneiden.

2 FÜR DAS DRESSING Mandelmus, Kokoswasser, Essig und Öl verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie waschen und fein hacken. Quinoa abgießen, gut abtropfen lassen und ca. 15 Minuten abkühlen lassen. Quinoa, Gurke, Zucchini, Sellerie, Radicchio und Petersilie mit Dressing mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 50 Min.
PORTION ca. 200 kcal
E 5 g · F 10 g · KH 19 g

Bitterstoffe

Ob Radicchio oder Löwenzahn: Bitteres unterstützt die Leber bei der Bereitstellung von Energie





Glücks-hormone

Cashewkerne und Bananen tragen zur Bildung des Glücksbotenstoffs Serotonin bei



Veggie

Spinat-Salat „Gute Laune“

Übrigens: Auch Kontraste - wie hier von Feta, Cashew und Rhabarber - regen an!

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 4 EL Cashewkerne ♥ 2 Stangen Rhabarber
- ♥ 3 EL Olivenöl ♥ 4 TL flüssiger Honig
- ♥ 1 Bund Radieschen ♥ 150 g Babyspinat
- ♥ 2 TL Apfelessig ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ 150 g Feta

1 Cashewkerne rösten. Herausnehmen. Rhabarber waschen und klein schneiden. 1 EL Öl erhitzen. Rhabarber darin ca. 3 Minuten braten. 1 TL Honig zufügen, karamellisieren. Radieschen waschen, in Scheiben hobeln. Spinat waschen.

2 Essig, 3 TL Honig, 2 EL Öl, Salz und Pfeffer verrühren. Radieschen und Spinat unterheben. Salat anrichten. Rhabarber und Kerne darauf verteilen. Feta zerbröckeln und darüberstreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 20 Min.

PORTION ca. 360 kcal · E 12 g · F 25 g · KH 18 g

Matcha-Pannacotta

Möglichst mittags genießen: Grüner Tee macht sehr sanft, aber auch lange wach!

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 3 Blatt Gelatine ♥ 400 g + 100 g Schlagsahne
- ♥ 50 g Zucker ♥ 1 EL + etwas Matchateepulver
- ♥ 1 TL Puderzucker

1 Gelatine einweichen. 400 g Sahne und Zucker erhitzen. Vom Herd nehmen. 1 EL Teepulver in der Sahne auflösen und evtl. kurz pürieren, damit es sich löst. Gelatine ausdrücken und in der heißen Sahne auflösen. Matchasahne unter gelegentlichem Rühren etwas abkühlen lassen. In vier Gläsern (à ca. 150 ml) verteilen. Mindestens 4 Stunden kalt stellen.

2 100 g Sahne halbfest schlagen, dabei Puderzucker einrieseln lassen. Als Kleckse auf Pannacotta verteilen. Mit etwas Teepulver bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 15 Min. + Wartezeit mind. 4 Std.
PORTION ca. 440 kcal · E 4 g · F 40 g · KH 18 g



Koffeinkick

Echt stark: Matcha, der pulverisierte Grüntee, enthält pro Tasse fast 300 mg Koffein - Kaffee nur etwa 120 mg



Küchen Manufaktur

HAUSGEMACHT. BESONDERS. GUT.

Fleisch, das am Gaumen schmilzt: Mit einer langen und sanften Zubereitungsmethode ist Ihnen ein buttriger Osterbraten garantiert



Ideales Fleisch

Lammkeule hat wenige Sehnen und besitzt genau den richtigen Fettgehalt für saftige Braten

Zarte Lammkeule bei Niedrigtemperatur

ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN

- ♥ 1 Lauchzwiebel
- ♥ 2 Knoblauchzehen
- ♥ 1 kleiner Zweig Rosmarin
- ♥ ca. 6 Stiele Thymian
- ♥ 4 Stiele Petersilie
- ♥ 10 EL Olivenöl ♥ abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
- ♥ 1 Lammkeule ohne Knochen (1,8-2 kg) ♥ Salz ♥ Pfeffer
- ♥ 500 ml trockener Weißwein
- ♥ 1 Bund Suppengrün
- ♥ 1 EL Tomatenmark
- ♥ 1 EL weiche Butter ♥ 1 EL Mehl
- ♥ 1 TL Zucker ♥ Küchengarn

1 FÜR DIE WÜRMISCHUNG

Lauchzwiebel waschen und hacken. Knoblauch schälen, hacken. Kräuter waschen, hacken. Alles mit 8 EL Öl und Zitronenschale mischen.

2 FÜR DIE KEULE

Lammkeule trocken tupfen, eventuell dicke Fettschicht entfernen. Lammkeule aufgeklappt mit

der Außenseite auf die Arbeitsfläche legen. Fleischinnenseite mit Salz und Pfeffer würzen. $\frac{3}{4}$ Würzmischung auf das Fleisch streichen (s. Abb. A). Fleisch fest aufrollen und mit Küchengarn in Form binden (s. Abb. B). Keule außen ebenfalls mit Salz und Pfeffer würzen und mit der restlichen Würzmischung einstreichen.

3 Wein in ein tiefes Backblech gießen. Keule hineinsetzen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 100°C/Umluft: nicht geeignet) ca. 5 Stunden garen.

4 Fleisch herausnehmen und in eine Auflaufform setzen (s. Abb. C). Ofentemperatur erhöhen (E-Herd: 180°C/Umluft: nicht geeignet). Keule darin ca. 30 Minuten zu Ende garen.

5 FÜR DIE SOSSE Schmorfond vom Backblech mit

Hochwertiges Fleisch, gleichmäßige Hitze und viel Geduld machen den Braten zum Highlight jeder Festtafel

Wasser auf 500 ml Flüssigkeit auffüllen. Suppengrün putzen, waschen und würfeln. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Suppengrün darin anrösten. Tomatenmark kurz mit anrösten. Mit Schmorfond ablöschen. Zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln.

6 Butter und Mehl verkneten und kalt stellen. Soße durch ein Sieb in einen Topf gießen. Mehlbutter einrühren (s. Abb. D), aufkochen und unter Rühren ca. 5 Minuten köcheln. Soße mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Fleisch herausnehmen und zugedeckt ca. 5 Minuten ruhen lassen. Fleisch mit Soße anrichten. Dazu schmecken in Butter geschwenktes Frühlingsgemüse und Röstkartoffeln.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 6 Std.

PORTION ca. 560 kcal
E 49 g · F 38 g · KH 2 g



Kerntemperatur

Je nach Gusto können Sie den Garpunkt der Keule selbst bestimmen. Dafür an der dicksten Stelle ein Bratenthermometer hineinstecken und die erreichte Temperatur beobachten. Bei ca. 62°C ist das Fleisch rosa, bei ca. 66°C hat die Keule in der Mitte einen rosa Kern, und bei ca. 72°C ist das Fleisch durchgängig gar und zart gräulich.



Völlig entspannt erfreut sich Foodstylistin Gudrun Theis am perfekten Bratergebnis



Niedriggaren: die Tipps der Profiköchin

Wichtiges vorweg

Die Keule nehme ich ca. 2 Stunden vor dem Garen aus dem Kühlschrank und temperiere sie somit. Dann überprüfe ich mit dem Bratenthermometer, ob die Ofentemperatur zuverlässig 100°C beträgt, damit das Bratergebnis nicht verfälscht wird.

Was gefällt dir an der Garmethode?

Beim sanften Garen kann das fleischeigene Eiweiß gleichmäßig gerinnen, sodass Aroma und Saft im Fleischstück bleiben. Der Braten wird innen zart und zergeht somit auf der

Zunge. Ein weiterer Vorteil: Während das Fleisch gart, können Sie in Ruhe das restliche Menü vorbereiten!

Zum Schluss: Temperatur steigern

Für zusätzliche Röstaromen erhöhe ich für kurze Zeit die Ofentemperatur. So bräunt das Fleisch und kann noch heißer serviert werden. Ein kleiner Tipp: Richten Sie das Fleisch stets auf vorgewärmten Tellern an.

Im nächsten Heft: Forellenfilet räuchern

Superfood aus Deutschland

Lange Zeit waren heimische Linsen verschwunden. Zwei Retter holen sie jetzt zurück

Text: Julia Meyerdiercks



Linsenhelden Lutz Mammel und sein Vater Woldemar haben die regionale Spezialität auf der Schwäbischen Alb erfolgreich wieder angesiedelt



Forscher-Duo Vater und Sohn entwickeln verschiedene Anbau-Methoden, die die Linse beim Wachsen unterstützen



Kraftvolles Körnchen Die Alblinse verträgt Frost und kommt gut mit den mageren Alb-Böden klar



Wenn ein Schwabe Linsen hört, so denkt er sofort an „Lensa mit Spätzle und Soitawürschtle, a traditionells Gricht aus der schwäbischscha Kich“ – oder auf Hochdeutsch: Linsen mit Spätzle und Wiener Würstchen, ein traditionelles Gericht aus der schwäbischen Küche. Was früher ein „Arme-Leit-Essa“ war, ist heute wieder sehr beliebt. Der Anbau der Linsen war in Deutschland allerdings lange Zeit aus der Mode geraten, wurde zeitweise sogar komplett eingestellt. Viel zu mühsam war er den meisten Landwirten. Dass wir heute nicht nur auf Importware aus Kanada, Indien oder der Türkei zurückgreifen müssen, verdanken wir den Linsen-Rettern Woldemar und Lutz Mammel.

Wiederentdeckter heimischer Schatz

„Bis in die 50er-Jahre hinein war der Linsenanbau im süddeutschen Raum verbreitet, dann verschwand die Linse erst mal von den Äckern“, erzählt Lutz Mammel, der seinem Vater in den ökologischen Landbau gefolgt ist und heute das Unternehmen Lautereracher Alb-Feld-Früchte führt. In der von ihm gegründeten Erzeuger-Gemeinschaft Alb-Leisa bauen heute wieder 140 Landwirte auf der Schwäbischen Alb die traditionellen Linsen an. Entdeckt wurden die ältesten Sorten, „Späths Alblinse I“ und „Späths Alblinse II“, erst wieder 2006 in einer russischen Saatenbank. Die Erzeuger-Gemeinschaft erstand wenige 100 der historischen Linsensamen, die sie in mühevoller Arbeit auf der Alb vermehrten und nun wieder zum Verkauf anbieten können.

Ein durch und durch gesundes Lebensmittel mit reichlich Eiweiß

Dass die Linse heutzutage wieder so beliebt ist, liege daran, dass sie ein durch und durch gesundes Lebensmittel sei, erklärt Lutz Mammel. Das wussten schon unsere Vorfahren: „Das traditionelle schwäbische Gericht Linsen mit Spätzle ist ernährungsphysiologisch hochinteressant. Denn durch die Kombination von



Linsen mit Spätzle und Würstchen

Dieses traditionelle Gericht wird auch jenseits der Schwäbischen Alb viele Freunde und Liebhaber finden. Versprochen!

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 250 g Spätzlemehl (doppelgriffiges Weizenmehl Type 405) oder Weizenmehl Type 405 ♥ 2 Eier (Gr. M) ♥ Salz
- ♥ 100 ml Milch ♥ 5–6 EL Mineralwasser
- ♥ 250 g dunkelgrüne marmorierte Linsen oder Tellerlinsen
- ♥ 2 Zwiebeln ♥ 50 g geräucherter durchwachsener Speck
- ♥ 1–2 EL Butter ♥ 2 Lorbeerblätter
- ♥ 1 Bund Suppengrün
- ♥ 2 EL Weißweinessig
- ♥ 1–2 TL Zucker ♥ Pfeffer
- ♥ 8 Wiener Würstchen
- ♥ 1 Bund Petersilie
- ♥ Öl für das Backblech

der Oberfläche schwimmen. Spätzle herausheben, auf ein geölttes Backblech geben und abkühlen lassen.

2 Linsen waschen, abtropfen lassen. Zwiebeln schälen, fein würfeln. Speck würfeln. Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Speck darin andünsten. Linsen und Lorbeer zufügen. Mit 700 ml Wasser ablöschen, aufkochen und ca. 25 Minuten köcheln.

3 Suppengrün putzen bzw. schälen, waschen und fein würfeln. Gemüse zu den Linsen geben und weitere ca. 15 Minuten köcheln.

4 Linsen mit Essig, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Würste und Spätzle zufügen und darin erhitzen. Petersilie waschen und hacken. Linsengemüse auf Tellern anrichten. Mit Petersilie bestreuen. Dazu schmeckt Senf.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 ¼ Std.

PORTION ca. 830 kcal

E 47 g · F 32 g · KH 82 g



Im Sortiment:
dunkelgrün
marmorierte
Beluga- und
Alblinsen

Zeitloses Besteck-Set

Mit der Serie „**Livorno**“ präsentiert **MULEX** zeitlosen Stil. Das Design lebt vom Zusammenspiel der geraden und kantigen Flächen. Für Ihre Gäste ist es eine Einladung zu gemeinsamen Stunden beim Essen. Die Messer, Gabeln und Löffel sind grazil geformt und bestehen aus spülmaschinenfestem Edelstahl. Wir verlosen 3x das 60-teilige Besteck-Set „**Livorno**“. Mit dem Rabattcode MULEX20 können Sie 20% im Onlineshop **mulex.de** sparen – außer auf Sale und Ersatzteile.



Fleisch-gericht v. Dreh-spieß	1	karib. Insel-gruppe	Meer- enge der Ostsee	↓	Pferde- aus- bildер	hinauf- führen- der Weg	zur Hand gehen- der Mitar-beiter	↓	Schmier- vor- rrichtung	Koseform von Eduard	↓	inhalts- los, lang- weilig	rutschig
ugs.: wenig Geld	→	4			folglich, mithin	→				engl.: Hund	→		
weib- liches Raub-, Pelztier	→				2	Bierglas	→						
Schu- macher- werkzeug	→				Schreib- weise	→			5	Gebirge auf Kreta	→		
feines Gewebe	→						Szenen- aufbau beim Film	→			↓	Trink- gefäß	Heide- kraut
elektr. Schwin- gungs- zustand	nicht dunkel		Verkehrs- stockung		geschl. PC-Ver- netzung	→							
spezielle Würz- flüssigkeit	→	▼		▼	Wort des Ein- wandes		Haupt- stadt Nor- wegens		Hülsen- frucht			Wasser- sportler	ausrei- chend, hinläng- lich
Bekennt- nis, Über- zeugung		Groß- vater bei „Heidi“		ehrer, früher als		Teil- stück eines Weges	→				8		
Spei- cherart (Com- puter)	Nähr- mutter		erziele- te Ver- kaufs- summe	→		einstu- dieren, üben		fossiler Brenn- stoff		chine- sische Dynastie			Chines. Birne (Apfel- birne)
Kraft- fahrzeug mit zwei Rädern	→	▼	Lebe- wesen		schwar- zer Vogel		Schiffs- geländer	→		„König der Tiere“			
Gewürz- pflanze, Majoran	→				6		Hoch- gebirgs- wild	→	Groß- mutter	→			Pas- sions- spielort in Tirol
Teil des Fußes				zweiter griech. Buch- stabe	→				Stau- werk	→		9	
							keimfrei	→					

Glückscoupon

kochen & genießen Heft Nr. 4/2023

**Lösungswort
des Kreuzworträtsels:**

1 2 3 4 5 6 7 8 9

„Ja, ich bin damit einverstanden, dass der Bauer Verlag mich bis auf Widerruf per Telefon oder E-Mail über interessante Angebote zu Medienprodukten informiert. Mit meiner vorstehenden Einverständniserklärung verpflichte ich den Bauer Verlag auf die Einhaltung der Grenzen dieser Zustimmung und auf den Datenschutz.“ Diese Einwilligung hat keinen Einfluss auf Ihre Gewinnchance.

Name Adresse
Telefon-Nr. E-Mail

Page 8 of 8 1/2022

Kochen & genießen 4/2023

So nehmen Sie teil ...

Per Post: Bitte füllen Sie den Glückscoupon aus (ggf. kopieren) und kleben Sie ihn auf eine ausreichend frankierte Postkarte. Geben Sie Namen, Anschrift und ggf. E-Mail-Adresse an. Senden Sie die Postkarte an kochen & genießen, 20650 Hamburg.

Per Telefon: Oder nennen Sie das Lösungs-/Kennwort dem Glückstelefon:
0800 5887965 (kostenlos aus dem deutschen Fest- und Mobilfunknetz, Mo.-Fr. 9-19 Uhr).

Teilnahmebedingungen

Die Gewinnspielverlosungen sind eine übergreifende Gewinnaktion der Bauer Media Group.

Veranstalter dieses Gewinnspiels ist die **Bauer Food Experts KG**. Berechtigt zur einmaligen und persönlichen Teilnahme sind Personen über 18 Jahre mit einem Wohnsitz in Deutschland, mit Ausnahme der Mitarbeiter der Unternehmen der Bauer Media Group, einschließlich ihrer jeweiligen Angehörigen, sowie alle Mitarbeiter der Drittunternehmen, die in das Gewinnspiel involviert sind. Die Teilnahme über Gewinnspielagenturen ist nicht möglich. Unter allen fristgerecht eingehenden Einsendungen entscheidet das Los. Der/Die Gewinner/-in wird vom Veranstalter **per Post** benachrichtigt. Der/Die Gewinner/-in muss die Annahme des Gewinns innerhalb von 14 Tagen nach Erhalt der Gewinnbenachrichtigung gegenüber dem Veranstalter bestätigen, andernfalls erlischt der Gewinnanspruch, und der Gewinn wird neu vergeben. Unabhängig davon verjährt der Gewinnanspruch nach Ablauf eines Jahres nach Erhalt der Gewinnbenachrichtigung. Der Gewinn gilt mit Nachweis der ordnungsgemäßen Absendung als erbracht. Eine Gewinnabtretung, eine Barauszahlung oder der Tausch des Gewinns ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

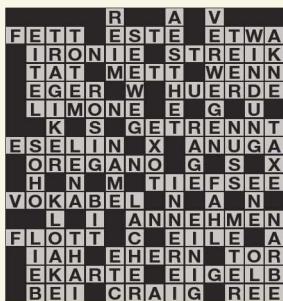
Datenschutz: Die Bauer Food Experts KG verarbeitet Ihre personenbezogenen Daten zur Durchführung des Gewinnspiels. Weitere Informationen zum Datenschutz unter datenschutz-gewinnspiel.de

**Teilnahmeschluss ist der
25. April 2023.**

Die Auflösung des Rätsels finden Sie im nächsten Heft.

Auflösung aus Heft 3/2023

Lösungswort:
Salatteller



Die Gewinner wurden schriftlich benachrichtigt.

100 %
sonnengereifte
Tomaten aus der
Region Parma



Italienische Brotsuppe

100 % sonnengereifte Tomaten aus der Region Parma, kombiniert mit wenigen, aber hochwertigen Zutaten, schonende Verarbeitung und ein nachhaltiger Transport nach Deutschland über den Schienenweg zeichnen ORO di Parma aus. Ideal kombinieren lassen sich die stückigen Tomaten von ORO di Parma für eine klassische Variante der italienischen Brotsuppe mit Eiern.

Zutaten

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Fenchelknolle
- 1 Chilischote
- 1 Bund frischer Basilikum
- 6 EL Olivenöl zum Anschwitzen
- 1 Dose ORO di Parma stückige Tomaten (400 g)
- Salz und Pfeffer
- 4 Scheiben rustikales Weißbrot
- 150 ml Wasser
- 4 Eier



Zubereitung

1 Zwiebel und Knoblauch würfeln. Fenchel und Chili klein schneiden sowie Basilikumblätter fein hacken. Alles zur Seite stellen.

2 Knoblauch, Zwiebel, Chili und Basilikum in Olivenöl anschwitzen und Tomaten dazugeben. 20 Minuten aufkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und Fenchel, Brotscheiben sowie Wasser dazugeben.

3 Den Topf vom Herd nehmen und Zutaten für 30 Minuten ziehen lassen. Dann zu einer cremigen Suppe aufkochen lassen.

4 Rohes Ei in die Suppe schlagen und im Anschluss 5 Minuten lang bei geschlossenem Deckel in der Suppe garen. Sofort servieren.

Buon appetito!

Weitere original italienische Rezepte zum Nachkochen unter www.orodiparma.de.



Küchennotizen

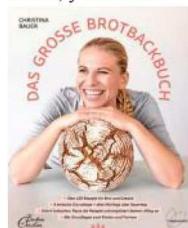
Eine Frage an die Brotbäckerin

CHRISTINA BAUER

In Österreich eine Institution: Die Bäuerin weiß einfach alles über Krume und Kruste

Warum sollten wir unseren Brotteig dehnen und falten?

Plant man eine längere Teigführung für sein Weizen- oder Dinkelbrot, bekommt es dadurch mehr Volumen und Festigkeit. Das sanfte Auseinanderziehen und Übereinanderfalten stärkt das Gerüst aus dem Klebereiweiß des Mehls. Ein guter Plan ist es, den Teig am Abend mit Hefe oder Sauerteig gute 10 Minuten langsam durchzukneten und ihn über Nacht ruhen zu lassen. Während der verbliebenen Rastzeit am nächsten Tag kann man den Teig dann zwei- bis dreimal dehnen, falten und am Abend backen. So geht's auch nebenbei ganz leicht, und das Brot wird perfekt. Randvoll mit Praxiswissen: „Das große Brotbackbuch“; Löwenzahn Verlag; 39,90 €; backenmitchristina.at



DAS FINDEN
WIR JETZT
SPANNEND

WOHIN MIT DEM KARTOFFEL-KOCHWASSER?

Auf keinen Fall wegschütten - es ist noch für vieles gut!



Ungesalzen ergibt das abgekühlte Kochwasser einen **Superdünger** für Zimmer- und Gartenpflanzen.

Als stärkehaltiges Putzmittel hat es **fettlösende** Eigenschaften - ideal zur Reinigung von Pfannen oder Kunststoffoberflächen.

Gegen **Rotwein- oder Fettflecken:** Wäsche über Nacht in ungesalzenem Kartoffelwasser einweichen, waschen, sauber!

Schön gesagt:

„Muss dringend einkaufen,
habe nur noch Licht im
Kühlschrank.“



WÄCHST VON ALLEIN

Wochenlang Kräuter ziehen, ohne gießen zu müssen: Botanico-Kräutertopf mit Selbstbewässerungssystem; in 3 Farben. Von Gefu; ca. 27 €; Küchenfachhandel



3-mal

fliegt eine Biene rein rechnerisch um die Erde, um 500 g Honig zu produzieren.

Quelle: NABU

Auf ein Gläschen

Süßige Tipps und angesagte Trends für Ihre Hausbar



Kennen Sie Verdejo?

Den saftigen Weißweinen aus Spanien sollten Sie probieren! Die Traube Verdejo (sprich: Werdächo) wird traditionell im nördlichen Altkastillien angebaut. Ihre intensiv würzigen Fruchtnoten wurden früher für Sherry genutzt. Heute keltert man aus den Trauben auch solo elegante und komplexe Weine. Im Cuvée ergeben sie gemeinsam mit der Sauvignon-blanc-Rebe frische und trockene Tropfen.

Frisch, kräftig, trocken und ideal zum Kennenlernen: „Verdejo“ von Finca de la Vega; 0,75 l; ca. 4 €; Supermarkt



kochen & genießen

Impressum

Bauer Food Experts KG • Redaktion: kochen & genießen

Burchardstraße 11 • 20077 Hamburg

Telefon: 040 30195168 • ISSN 0933-9698

www.kochen-und-geniesen.de

E-Mail: info@kochen-und-geniesen.de

Herausgeberin: Sabine Ingwersen

Redakteurin: Stefanie Reifenrath (V.i.S.d.P.), Adresse wie Redaktion

Head of Editorial: Theresia Giebau • Head of Design: Nadine Hüssong

Chefin vom Dienst: Christine Matthiesen

Creative Concept Photo: Geraldina Pavone, Claudia Schacht

Redaktion: Doris Gibson, Manfred Minich, Friederike Möller, Kirstin Ruge, Nadine Salchow

Gestaltung: Lena Klimek, Saska Zebulka • Produktionsleitung: Stephan Schmidt

Photo Director: Andrea Girard • Producer: Melanie Schmitt

Fotografen: Christian Kuhn, Katja Münch, Nadine Wolf

Foodstyling: Stefanie Kröger-Firek, Madlin Lippa, Sören Neumann, Bonnie Sieg,

Gudrun Theis, Katharina Wetjen

Styling: Katja Danowsky, Judith Garbas, Nicole Hartmann, Julia Jensen, Laura Vaupel

Mitarbeiter dieser Ausgabe: Gabriele Thal (Text, fr.)

Schlussredaktion: Lektorat

Verlagsleitung: Malte Jensen • Objektleitung: Olga Nizhegorodtseva

Verlag: kochen & genießen erscheint in der Heinrich Bauer Verlag KG,

Burchardstraße 11, 20077 Hamburg

Anzeigen: Bauer Advance KG, Burchardstraße 11, 20099 Hamburg,

Tel.: 040 30190, www.baueradvance.com

Managing Director: Frank Fröhling • Director Marketing & Brand: Natalie Schwarz

Head of Magazines / Crossmedia I Marketing & Brand: Michael Linke

Verantwortlich für den Anzeigeninhalt: Viola Schwarz

Verantwortlich für die Anzeigenstruktur: Martina Ost-Heitger

Anzeigenpreisliste: Nr. 37 vom 1. Januar 2023

Koordinator Herstellung: Helge Voss • Hersteller: Rafael Schneider

Vertrieb: Bauer Vertriebs KG, Brieffach 4000, 20086 Hamburg

NachlieferService und Einzelheftbestellungen:

www.meine-zeitschrift.de

Kontakt: ecommerce@bauermedia.com

Druck: Bauer Print Wykroty Sp. z o.o. sp.k., Wykroty, ul. Wyzwolenia 54,

59-730 Nowogrodziec

Aboservice: Bauer Vertriebs KG, 20078 Hamburg,

Telefon: 040 32901616 (Mo.–Fr. 8–18 Uhr, Sa. 9–14 Uhr),

Fax: 040 30198182, E-Mail: kundenservice@bauermedia.com, Adressänderungen,

Bankdatenänderungen, Reklamationen bequem im Internet unter www.bauer-plus.de/service;

Aboservice (Österreich, Schweiz und restliches Ausland):

Bauer Vertriebs KG, Auslandservice, Postfach 14254, 20078 Hamburg,

Tel.: 0049 40 30198519 (Mo.–Fr. 8–18 Uhr), Fax: 0049 40 30198827,

E-Mail: auslandservice@bauermedia.com

Copyright 2023 Heinrich Bauer Verlag KG, Hamburg. Nachdruck, auch einzelner Teile, verboten. Alle Nebentexte vom Verlag vorbehalten. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Bilder, Bücher und Fotos wird nicht gehaftet.

Die Zeitschrift kochen & genießen wird ganz oder in Teilen in Print und digital vertrieben.

kochen & genießen darf nur mit Genehmigung des Verlages in Lesezirkeln geführt werden.

Export von kochen & genießen und der Vertrieb im Ausland sind nur mit Genehmigung des Verlages statthaft.

kochen & genießen (USPS no 0005106) is published monthly by Bauer Media Group. Known
Office of Publication: Data Media (A division of Cover-All Computer Services Corp.), 2221 Kenmore
Avenue, Suite 106, Buffalo, NY 14207-1306. Periodicals postage is paid at Buffalo, NY 14205.
Postmaster: Send address changes to KOCHEN&GENIESSEN, Data Media, P.O. Box 155, Buffalo,
NY 14205-0155, E-Mail: service@olttek.com, Toll free: 1-877-776-5835

HOUSE of FOOD

So erreichen Sie uns

Fragen zu Ihrem Abo oder zur Heftzustellung?

Tel. 040 32901616, Mo.–Fr. von 8 bis 18 Uhr,
Sa. von 9 bis 14 Uhr

Hefte nach bestellen?

Im Internet unter meine-zeitschrift.de,
E-Mail: ecommerce@bauermedia.com

Fragen zu Rezepten, Zutaten oder Produkten?

Tel. 040 30195168,
E-Mail: info@kochen-und-geniesen.de,
Mo.–Fr. von 10 bis 16 Uhr

Sie möchten uns schreiben?

Bauer Food Experts KG, Redaktion kochen&genießen,
Brieffach 35141, 20077 Hamburg
oder info@kochen-und-geniesen.de

Jahres-Rezeptregister

Kostenlos herunterladen unter kochen-und-geniesen.de

Besuchen Sie uns auf Facebook:

/kochenundgeniesen

Das süße Leben



Schokoladige Lava-Küchlein

ZUTATEN FÜR 12 STÜCK

- ♥ 300 g Zartbitterschokolade
- ♥ 200 g Butter ♥ 4 Eier + 4 Eigelb (Gr. M) ♥ 50 g + 1 EL Zucker
- ♥ 4 EL Mehl ♥ 150 g Schmand
- ♥ Kakao zum Bestäuben
- ♥ Fett und Zucker für das Blech

1 Schokolade grob hacken. Mit der Butter schmelzen. Eier, Eigelb und 50 g Zucker ca. 5 Minuten cremig aufschlagen. Mehl und flüssige Schokolade unterrühren.

2 Teig in die gefetteten und mit Zucker ausgestreuten Mulden eines Muffinblechs

Zum Dahinschmelzen

Für eine Flüssiger-Kern-Garantie ein Stück Schokolade im Teig verstecken!

verteilen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) 10–12 Minuten backen. Herausnehmen.

3 Schmand und 1 EL Zucker ca. 3 Minuten steif schlagen. Küchlein aus der Form lösen. Mit Schmand anrichten. Kakao darüberstäuben.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.
STÜCK ca. 380 kcal
E 6 g · F 28 g · KH 22 g



Zum Abschluss eines guten Essens gönnen wir uns diese himmlischen Gaumenfreuden. Denn für einen Nachtisch ist immer Platz!



Hausgemachter Zitronenpudding mit Mandelcrunch

ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN

- ♥ 100 ml + 500 ml Milch ♥ 40 g Speisestärke ♥ 120 g Zucker ♥ Salz
- ♥ Schale und Saft von 2 Bio-Zitronen ♥ 2 EL Butter ♥ 2 Eigelb (Gr. M)
- ♥ 200 g Cantuccini ♥ 4 EL Mandelblättchen ♥ 2 EL Puderzucker
- ♥ Zitronenscheiben und Melisse zum Verzieren

1 FÜR DEN PUDDING 100 ml Milch mit Stärke glatt rühren. 500 ml Milch, Zucker, 1 Prise Salz und Zitronenschale in einen Topf geben. Unter Rühren aufkochen. Angerührte Stärke zugeben, erneut aufkochen und unter Rühren bei schwacher Hitze ca. 1 Minute köcheln.

2 Topf vom Herd nehmen. Butter, Eigelb und Zitronensaft sofort unterrühren, bis die Butter geschmolzen ist. Pudding in Dessertschalen verteilen und ca. 30 Minuten kalt stellen.

3 FÜR DEN CRUNCH Cantuccini grob hacken. Mit Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Mit 1 EL

Puderzucker bestäuben und karamellisieren. Aus der Pfanne nehmen und auskühlen lassen.

4 Cantuccini-Mandel-Mischung auf dem Pudding verteilen. Mit Zitronenscheiben und Melisse verzieren und mit 1 EL Puderzucker bestäuben.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 45 Min.
PORTION ca. 470 kcal
E 10 g · F 16 g · KH 76 g



Sauer und saftig

Je wärmer die Zitrone, desto besser lässt sie sich pressen. Wir empfehlen eine Lagerung bei Zimmertemperatur.



Rhabarber-Dickmilch-Creme im Gläschen

ZUTATEN FÜR 4 GLÄSER (À CA. 300 ML)

- ♥ 250 g Rhabarber ♥ 50 g + 3 EL Zucker ♥ 6 Vollkornbutterkekse
- ♥ 1 EL Ahornsirup ♥ 2 EL Zitronensaft ♥ 2 Blatt Gelatine
- ♥ 300 g Dickmilch ♥ 100 g Schlagsahne

1 FÜR DAS KOMPOTT Rhabarber waschen und in ca. 0,5 cm breite Stücke schneiden. Mit 100 ml Wasser und 50 g Zucker aufkochen und ca. 3 Minuten köcheln. Abkühlen lassen.

2 FÜR DEN BODEN Kekse zerbröseln und in vier Gläser verteilen. Ahornsirup und Zitronensaft verrühren und gleichmäßig auf die Keksbrösel geben.

3 FÜR DIE CREME Gelatine einweichen. Ca. Hälfte Rhabarber fein pürieren. Dickmilch und 3 EL Zucker unterrühren. Gelatine ausdrücken und in einem kleinen Topf bei schwacher Hitze auflösen. Vom Herd nehmen, 2-3 EL Creme in

die Gelatine rühren, dann in die restliche Creme einrühren. Creme ca. 10 Minuten kalt stellen.

4 Sahne steif schlagen. Wenn die Creme zu gelieren beginnt, Sahne unter die Creme heben. Creme in die Gläser füllen und ca. 2½ Stunden kalt stellen. Rest Kompott auf der Creme verteilen. Sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 25 Min.
+ Wartezeit ca. 2 ½ Std.
GLAS ca. 280 kcal
E 5 g · **F** 16 g · **KH** 31 g



Goldgelber Himbeer-Auflauf

ZUTATEN FÜR 4-6 PERSONEN

- ♥ 50 g gemahlene Mandeln ♥ 200 g Schlagsahne ♥ 200 ml Milch
- ♥ 50 g Butter ♥ 50 g Mehl ♥ 75 g Zucker ♥ 1 Päckchen Vanillezucker
- ♥ 3 Eier (Gr. M) ♥ 500 g TK-Himbeeren ♥ Fett für die Form

1 Mandeln ohne Fett rösten und abkühlen lassen. Sahne und Milch in einem kleinen Topf erhitzen. Butter darin schmelzen. Mehl, Zucker, Vanillezucker und Mandeln verrühren. Eier einzeln unterrühren und zum Schluss den Butter-Sahne-Milch-Mix unterrühren.

2 Gefrorene Himbeeren in eine gefettete Auflaufform

verteilen. Teig darübergießen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 50 Minuten goldgelb backen. Nach Belieben warm oder kalt servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 ¼ Std.

PORTION ca. 390 kcal
E 8 g · **F** 28 g · **KH** 29 g



Dazu passt: selbst gemachtes Vanilleeis

FÜR CA. 1 L 1 Vanilleschote einritzen, Mark herauskratzen. In einem Topf **1 Dose (400 g) gezuckerte Kondensmilch** mit Vanilleschote und -mark unter Röhren erhitzen. Auskühlen lassen. **500 g Schlagsahne** steif schlagen. Schote aus der Milch entfernen und Sahne unterheben. Eismasse für ca. 12 Stunden einfrieren.
ZUBEREITUNGSZEIT ca. 20 Min. + Wartezeit ca. 12 Std.

„Dieser Kuchen berührt mich“



Exklusiv
aus dem
LeserCLUB

Daniela Paulini (46) lebt in Neustadt bei Coburg. Die Trainerin im Kommunikationsbereich ist Mutter von drei Kindern (27, 21 und 12 Jahre) und sogar zweifache Oma. Wann immer ihr Berufsleben es zulässt, verbringt sie Zeit mit ihren Enkeln - zum Glück wohnen alle in der Nähe



Wird im Hause von Daniela Paulini Geburtstag gefeiert, kommt nur ein Kuchen auf den Tisch. Denn der steckt voller schöner Erinnerungen

Warum gibt es bei Ihnen zu Hause häufiger mal Käsekuchen?

Für mich ist das ein absoluter „Mamakuchen“. Nicht unbedingt, weil meine Mama das Rezept erfunden hat. Vielmehr ist Käsekuchen meiner Meinung nach ein Kuchen, der über Generationen weitergegeben wird – den unsere Mamas von ihren Müttern kennen und deren Rezepte wir wiederum an unsere Kinder übergeben. Ich backe ihn auf dem Blech, denn bei uns gibt es immer viele Mitesser. Er ist der perfekte Kuchen für große Feiern wie Konfirmationen oder Hochzeiten. Und ich liebe seine Einfachheit.

Kuchen darf also einfach sein?

Oh ja! Ein Kuchen muss nicht kompliziert und aufwendig sein, damit wir ein Gefühl damit verbinden. Vielmehr bleibt das Einfache im Gedächtnis, wenn man es mit einem schönen

Moment verknüpft. Wann immer ich ein Stück von meinem Käsekuchen genieße, erinnere ich mich an all die Augenblicke, in denen ich ihn schon mit lieben Menschen gegessen habe. Dieser Kuchen berührt mich, er ist quasi ein Seelenschmeichler (lacht).

Wie schön! Und dann steckt auch noch so viel Gutes darin, oder?

Ja, ich benutze Bio-Eier, die ich direkt beim Bauern vor Ort kaufen kann. Da

ich sehr ländlich wohne, brauche ich für gute Qualität nicht weit zu fahren. Außerdem kommen bei mir nur noch Dinkelmehl und

Rohrzucker ins Gebäck. Nachdem ich einige Kilos abgenommen habe, achte ich auch weiterhin auf meine Ernährung. Ich probiere viel aus, nehme beispielsweise für Kuchenteig gern gemahlene Nüsse statt Mehl oder verwende weniger Süße. Meinen Kindern und mir schmeckt's auch so sehr gut!

VERMÄCHTNIS DER OMA
Als 13-Jährige entdeckte Daniela Paulini die alten kochen & genießen-Ausgaben bei Großmutter im Schrank. Heute fehlt ihr kein einziges Exemplar

„Das Einfache bleibt in Erinnerung.“

Was tun Sie sonst, wenn Sie nicht gerade in der Küche werkeln?

Auch wenn ich im Herzen voll und ganz Fränkin bin, liebe ich es, durch Deutschland zu reisen. St. Peter-Ording ist meine zweite Herzensstadt. Wann immer ich dort oben bin, besorge ich mir die neuesten Nordseekrimis, die direkt vor Ort spielen. Lesen zählt nämlich ebenfalls zu meinen Hobbys!

50€
für Ihr
Rezept

Welcher Kuchen erhellt Ihnen den Tag?

Wir suchen Ihr liebstes Backrezept! Schicken Sie es uns einfach per E-Mail oder per Post (Adressen s. Seite 53). Legen Sie Ihrem Rezept bitte auch Ihre Telefonnummer/E-Mail-Adresse und ein Foto von sich bei. Eine Veröffentlichung im Heft honorieren wir mit 50 €. (Die Leseraktion wird ganz oder in Teilen in Print und online veröffentlicht.)

Das Einfache
ist meist
das ganz
Besondere.
Grüße eure
Dan^ß



Käsekuchen für Generationen

ZUTATEN FÜR CA. 30 STÜCKE

- ♥ 400 g Dinkelmehl (Type 630)
- ♥ 2 TL Backpulver ♥ 150 g Zucker
- ♥ 200 g Butter ♥ 5 Bio-Eier (Gr. M)
- ♥ 1,5 kg Magerquark
- ♥ 400 g weißer Rohrzucker ♥ 250 ml Milch
- ♥ 125 ml Sonnenblumenöl
- ♥ 2 Päckchen Vanillepuddingpulver (zum Kochen) ♥ 400 g Schlagsahne
- ♥ 6 Päckchen Vanillezucker
- ♥ evtl. ca. 50 g weiße Kuvertüre
- ♥ Fett für das Backblech

1 Mehl, Backpulver und Zucker in einer Schüssel mischen. Butter und 2 Eier zugeben und alles erst mit den Knethaken des Rührgeräts, dann mit den Händen zügig zu einem glatten Teig verkneten. Teig auf einem gefetteten tiefen Backblech (33x40 cm) ausrollen, dabei den Rand leicht hochziehen.

2 In einer großen Schüssel Quark, Rohrzucker, Milch, Öl, 3 Eier, Puddingpulver, Sahne und Vanillezucker verrühren. Käsemasse auf den Teig geben und glatt streichen. Kuchen im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 170°C/Umluft: 150°C) auf der untersten Schiene ca. 45 Minuten backen.

3 Kuchen aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen und in Quadrate (ca. 7 cm) schneiden. Nach Belieben von der Kuvertüre mit einem Sparschäler feine Späne abhobeln. Kuchen mit den Schokospänen bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 1/4 Std. +
ca. 2 Std. Wartezeit



Gut gerollt ist halb gebacken

Teigrollen mit angewinkelten Griffen erleichtern das Ausrollen auf dem Backblech. Z.B. von Lurch; ca. 20 €; über amazon.de

Freuen Sie sich im nächsten Heft auf
eine eindrucksvolle Möhren-Orangen-Torte

Einkehren im *Landcafé*

Abstrampeln am
Wochenende?
Nö, wir radeln
lieber gemütlich
von einer Land-
frauenstube zur
nächsten

Gönnen wir uns
Kuchen und Torten
sind für uns Genuss.
Deshalb zählen wir
von jetzt an keine
Kalorien mehr!



Himmlische Mokkacreme-Torte

Rezept auf S. 60

Vorab probiert vom
LeserCLUB
„Diese Creme schmeckt so himmlisch, ich konnte beim Backen kaum aufhören zu naschen!“
Bettina Hennes



Himmlische Mokkacreme-Torte

Für dieses Prachtstück dürfen Sie sich mit gleich zwei Spritzbeuteln ans kunstvolle Werk machen. Wir hören schon die erstaunten „Ohs“ und „Ahs“

ZUTATEN FÜR CA. 16 STÜCKE

- ♥ 6 Eier (Gr. M) ♥ Salz
- ♥ 150 g + 175 g Zucker
- ♥ 1 Päckchen Vanillezucker
- ♥ 150 g Dinkelmehl (Type 630)
- ♥ 50 g Speisestärke ♥ 1 TL Backpulver
- ♥ 100 g Zartbitterschokolade
- ♥ 175 ml starker Kaffee
- ♥ 600 g Schlagsahne ♥ 750 g Mascarpone
- ♥ 6 TL lösliches Kaffeepulver
- ♥ 16 Schoko-Mokkabohnen ♥ Backpapier

1 FÜR DEN BISKUIT Eier trennen. Eiweiß und 1 Prise Salz mit den Schneebesen des Rührgeräts steif schlagen, dabei 150 g Zucker und Vanillezucker einrieseln lassen. Eigelb einzeln unter den Eischnee rühren. Mehl, Stärke und Backpulver auf die Eimasse sieben und vorsichtig unterheben. Masse in eine am Boden mit Backpapier ausgelegte Springform (26 cm Ø) streichen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200°C/ Umluft: 180°C) ca. 20 Minuten backen. Auskühlen lassen.

2 FÜR DIE SCHOKORÖLLCHEN Schokolade in Stücke teilen und im heißen Wasserbad schmelzen. Schokolade dünn auf die Rückseite eines Backblechs streichen und gut antrocknen lassen. Dann mit einem Spachtel zu Röllchen abschaben (siehe Tipp rechts). Bis zum Servieren kalt stellen.

3 Biskuit 2-mal waagerecht teilen. Alle Böden mit Kaffee beträufeln. **FÜR DIE CREME** Sahne steif schlagen. Mascarpone und 175 g Zucker in einer großen Schüssel mit den

Schneebesen des Rührgeräts cremig rühren. Dann die Sahne unterheben. Creme halbieren. Unter eine Creme-hälfte lösliches Kaffeepulver rühren.

4 Um den unteren Boden einen Tortenring legen. Hälfte der Mokkacreme darauf verteilen. Mit 2. Boden belegen. Diesen Boden mit der Hälfte der hellen Creme bestreichen und mit dem letzten Boden abschließen.

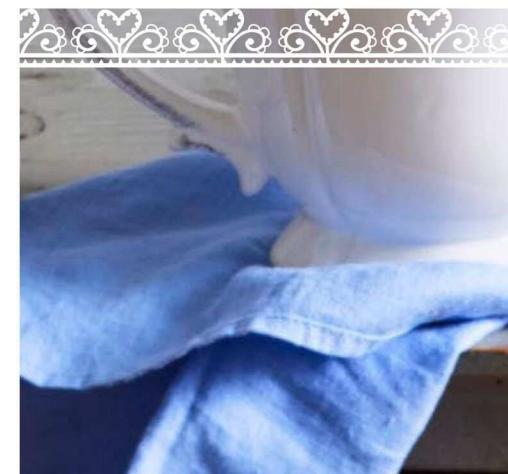
5 Torte rundherum sehr dünn mit heller Creme einstreichen. Übrige Cremes getrennt in je einen Spritzbeutel mit kleiner Sternfülle füllen. Am Tortenrand abwechselnd ringförmig Cremetuffs spritzen. Auf der Torte am äußeren Rand ebenfalls kleine Tuffs spritzen. Torte mindestens 2 Stunden kalt stellen. Mit Mokkabohnen und Schokoröllchen verzieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 ¾ Std. + Wartezeit mind. 3 Std.



Dekorieren wie ein Profi

Geschmolzene Schokolade aufs Backblech streichen und trocknen lassen. Dann mit einem Spachtel zu feinen Röllchen schaben.



So geht's bestens!

Den Hefeteig machen wir am Vortag und lassen ihn im Kühl-schrank ruhen. Dann backen wir ihn am nächsten Tag, bevor wir uns aufs Rad schwingen

Rote-Grütze-Hefeteilchen

Blechkuchen-Komplott mit Streuseln, Pudding und fruchtigem Kompott!

ZUTATEN FÜR CA. 16 STÜCKE

- ▼ 30 g Speisestärke
- ▼ 5 EL + 100 ml Kirschnektar
- ▼ 100 g + 3 EL + 25 g + 50 g + 75 g Zucker
- ▼ 2 EL Zitronensaft ▼ 600 g TK-Bereren
- ▼ 1 Päckchen Sahnehuddingpulver
- ▼ 5 EL + 350 ml + 250 ml Milch
- ▼ 500 g + 200 g Mehl ▼ 1 Würfel (42 g) Hefe
- ▼ 125 g weiche + 75 g + 125 g Butter
- ▼ 2 Eier (Gr. M) ▼ Salz ▼ Fett für das Blech

1 FÜR DIE GRÜTZE Stärke und 5 EL Nektar glatt rühren. 100 g Zucker karamellisieren. 100 ml Nektar und Zitronensaft angießen und köcheln, bis der Karamell gelöst ist. Stärke einrühren, kurz aufkochen. Gefrorene Beeren zufügen, aufkochen und ca. 3 Minuten köcheln. Grütze abkühlen lassen.

2 FÜR DEN PUDDING Puddingpulver, 3 EL Zucker und 5 EL Milch glatt rühren. 350 ml Milch aufkochen. Angebrührtes Puddingpulver einrühren und ca. 1 Minute köcheln. Abkühlen lassen.

3 FÜR DEN TEIG 250 ml Milch lauwarm erwärmen. 500 g Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Hefe hineinbröckeln. 25 g Zucker und warme Milch zufügen. Mit etwas Mehl verrühren. Vorteig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 15 Minuten gehen lassen. 125 g weiche Butter, 50 g Zucker, Eier und 1 Prise Salz zum Vorteig geben, glatt verkneten. Zugedeckt ca. 1 Stunde gehen lassen.

4 FÜR DIE STREUSEL 200 g Mehl, 75 g Zucker und 75 g Butter zu dicken Streuseln verarbeiten.

5 Teig in einem tiefen, gefetteten Backblech zu einem Boden andrücken. Zugedeckt ca. 15 Minuten gehen lassen. 125 g Butter in Stücken in den Teig drücken. Pudding glatt rühren. Mit der Grütze in Klecksen auf dem Hefeteig verteilen. Streusel über den Kuchen verteilen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) 30–35 Minuten backen. Dazu passen Schlagsahne und Haselnusskrokant.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 ¼ Std. +
Wartezeit ca. 1 ½ Std.



HIER KOMMT MAN AUF SÜSSE TOUREN

Kuchen in Sicht! Wie wär's mit einem Ausflug samt Rast im Café auf Deutschlands schönsten Radwanderwegen?

Im Norden empfängt am Elbe-Radwanderweg (elberadweg.de) zwischen Lauenburg und Hitzacker das Café „Hofliebe“ im romantischen Fachwerkhaus (hofliebe-cafe.de).

Im Westen erwartet Radler auf dem Ruhrtalradweg (ruhrtalradweg.de) im „Hofcafé zur Ruhraue“ in Arnsberg (hofcafe-zurruhraue.de) eine tolle Kuchenauswahl und ein Hirschpark.

Im Osten ist die urige „Kleine Kaffeepause“ im Lebensart Landladen in Zodel (lebensart-landladen.de) auf dem Oder-Neiße-Radweg (oder-neisse-radweg.de) eine Pause wert.

In der Mitte Deutschlands führt der Fuldaradweg R1 (fuldaradweg-r1.de) zum „Café Sieburg“ (auf Facebook), direkt am Hafen von Bad Karlshafen.

Im Süden bietet das „Kunst-Café“ in Lindau (kunst-cafe.info) Antiquitäten zum Mitnehmen! Danach geht's weiter auf dem herrlichen Bodenseeradweg (bodensee-radweg.com).



Erdbeer-Schoko-Torte mit feiner Quarkcreme

Sonnensatte Früchte, zarter Schokoladenbiskuit und eine cremig-leichte Füllung: Wir haben das Hochgenuss-Rad neu erfunden!

ZUTATEN FÜR CA. 12 STÜCKE

- ♥ 4 Eier (Gr. M) ♥ Salz
- ♥ 100 g + 70 g Puderzucker ♥ 75 g Mehl
- ♥ 1 TL Backpulver ♥ 2 EL Kakao
- ♥ 40 g gemahlene Haselnüsse
- ♥ ca. 500 g + 250 g kleine Erdbeeren
- ♥ 4 Blatt Gelatine ♥ 200 g Schlagsahne
- ♥ 200 g Magerquark
- ♥ 200 g Vollmilchjoghurt
- ♥ 2 EL Zitronensaft
- ♥ 80 g + 20 g Zartbitterraspelschokolade
- ♥ 8 EL Zitronenmarmelade
- ♥ evtl. Zitronenmelisse zum Verzieren
- ♥ Backpapier

1 FÜR DEN BODEN Eier trennen. Eiweiß und 1 Prise Salz steif schlagen. Eigelb und 100 g Puderzucker hellcremig aufschlagen. Mehl, Backpulver und Kakao darübersieben, nach und nach unterziehen. Nüsse und Eischnee abwechselnd vorsichtig unterheben. Masse in eine am Boden mit Backpapier ausgelegte Springform (22 cm Ø) geben. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 35 Minuten backen. Herausnehmen, Biskuit vom Formrand lösen und auskühlen lassen.

2 FÜR DIE FÜLLUNG 500 g Erdbeeren waschen, putzen und halbieren. Gelatine einweichen. Sahne steif schlagen. Quark, Joghurt, 70 g Puderzucker und Zitronensaft verrühren. Gelatine ausdrücken, auflösen und 2–3 EL Quarkcreme unterrühren, dann in die restliche Quarkcreme rühren. Zunächst 80 g Raspelschokolade und dann die Schlagsahne unterheben.

3 Biskuit aus der Form lösen, Backpapier abziehen und Boden waagerecht durchschneiden. Um den unteren Boden einen Tortenring legen. 4 EL Marmelade glatt rühren und auf den Boden streichen. Erdbeerhälften nebeneinander mit der Spitze nach oben an den Tortenringrand stellen (s. Tipp unten). Restliche Erdbeeren unter die Creme heben, in die Bodenmitte verteilen und glatt streichen. Oberen Boden auflegen und leicht andrücken. Torte ca. 3 Stunden kalt stellen.

4 Torte aus dem Tortenring lösen.

ZUM VERZIEREN 20 g Raspelschokolade am Tortenrand andrücken. 4 EL Marmelade glatt rühren. Hälfte Marmelade auf der Torte verstreichen. 250 g Erdbeeren waschen, putzen und klein schneiden. Beeren auf der Torte verteilen und mit übriger Marmelade beträufeln. Erdbeer-Torte nach Belieben mit Melissenblättchen verzieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 Std. + Wartezeit ca. 3 Std.



Standhafte Früchtchen

Beeren eventuell an der Unterseite begradigen – so stehen sie sicher.

Jetzt testen!



Ihr Geschenk für ein Probeabo

Schicker Hingucker: In diesem stilvollen Blumen-Übertopf aus Beton kommt jede Pflanze optimal zur Geltung. Die Füße aus Holz geben ihm noch einen zusätzlichen Charme! Maße: ca. 15 cm Ø x 23 cm H. Testen Sie drei Hefte kochen & genießen für 7,80 € statt 11,97 €, das macht also 35 % Ersparnis! Als Dankeschön erhalten Sie den hübschen Blumentopf geschenkt. Mehr Infos unter kochen-und-geniesen.de/abo oder Telefon: 01806 369336*, Stichwort kochen & genießen Nr. 04/2023.

* Mo.–Fr. von 8 bis 18 Uhr, Sa. von 9 bis 14 Uhr; 0,20 €/Anruf aus dem deutschen Festnetz, Mobilfunk max. 0,60 €/Anruf. Das Angebot gilt nur in Deutschland und solange der Vorrat reicht. Alle Preise inkl. MwSt.

Auf der Zielgeraden

So ein Meisterwerk aus
Erdbeeren und Schokolade
als Belohnung verleiht unserem
Rad garantiert Flügel!



Rhabarber-Mandel-Tarte

ZUTATEN FÜR 8 STÜCKE

- ♥ 500 g Rhabarber
(z.B. Himbeer-Rhabarber)
- ♥ 2 EL Rosensirup oder Himbeersirup
- ♥ 150 g weiche Butter
- ♥ 125 g Zucker ♥ Salz
- ♥ 2 Eier (Gr. M) ♥ 100 g Vollmilchjoghurt
- ♥ abgeriebene Schale und Saft von
½ Bio-Orange ♥ 200 g Mehl
- ♥ 1 TL Backpulver ♥ 50 g + 25 g Mandel-
blättchen ♥ Puderzucker zum Bestäuben
- ♥ Fett und Mehl für die Form

Dafür treten wir gern in die Pedale: saftiger
Orangenteig mit herhaftem Obstbelag

Tarteform mit Hebeboden (24 cm Ø)
füllen und glatt streichen.

1 Rhabarber putzen, waschen und in
Stücke schneiden. Mit Sirup mischen
und ca. 30 Minuten ziehen lassen.

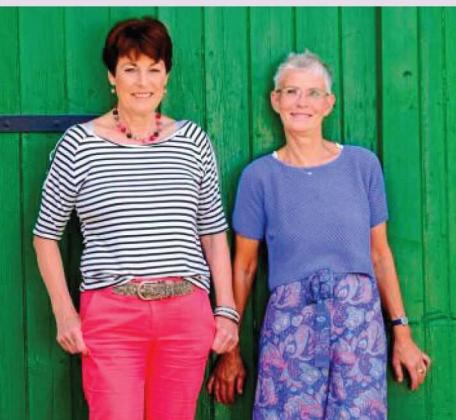
2 Butter, Zucker und 1 Prise Salz in
einer Schüssel mit den Schneebesen
des Rührgeräts ca. 5 Minuten cremig
rühren. Eier einzeln untermischen.
Danach Joghurt, Orangenschale und
-saft unter den Teig rühren. Zum
Schluss Mehl und Backpulver mi-
schen. Mit 50 g Mandelblättchen kurz
unter den Teig rühren. Teig in eine
gefettete und mit Mehl ausgestäubte

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 Std. +
Wartezeit



DEKORIEREN WIE DIE LANDFRAUEN

Kreative Tipps für einen **schön gedeckten Tisch** - von Ines Bartz und Marlies Brammer aus Amelinghausen



Warum legt ihr Wert auf schöne Deko?

„Ein hübsch gedeckter Tisch ist eine Hommage an die Gäste. Gern suchen wir besondere Steine oder Blätter, beschriften sie als Platzkarten oder mit einem „Herzlich willkommen“. In der Natur gibt es viele Schätze: Holz, Federn, Zweige, Blumen. Dekoriert mit farblich passenden Stoffen – das ist perfekt.“

Wie sieht es mit Tischdecken aus?

„Wir lieben Erbstücke wie altes Leinen mit Häkelspitzen und alte Küchenhandtücher. Man kann Leinen umfärben – im Frühling beispielsweise in Grün oder Gelb.“



Beschenkt ihr eure Gäste?

„Natürlich, gern mit Selbstgebasteltem. Und Blumen sind wichtig: z.B. Osterglocken als Solitär in kleinen Fläschchen, mit einem passenden Band versehen. In die Schleife kann man etwas Efeu stecken. Auch kleine Schnapsflaschen eignen sich als Vasen: recyclen, upcyceln – eben Altes neu erfinden.“

Warum seid ihr bei den LandFrauen?

„Es ergeben sich dort tolle Freundschaften, die Treffen sind bereichernd. Unser großes Thema: „Demokratie meint dich!“ Wir kämpfen u.a. für die gleiche Bezahlung der Frauen im Beruf. LandFrauen setzen Dinge in Bewegung – wollen aktiv sein. Wir bieten z.B. Radtouren oder E-Bike-Trainings an!“



Kartoffel-Butterwaffeln zu Kompott

Pssst, die Lüneburger Landfrauen Ines und Marlies halten am Ziel für eifrige Strampler am liebsten ihre lecker-luftigen Waffeln bereit

ZUTATEN FÜR CA. 18 STÜCK

- ♥ 1 Bio-Zitrone
- ♥ 1,5 kg Äpfel (z. B. Elstar)
- ♥ 3-4 EL + 200 g Zucker
- ♥ 1 EL Speisestärke ♥ 150 ml Eierlikör
- ♥ 250 g weiche Butter
- ♥ 2 Päckchen Vanillezucker
- ♥ 2 Eier (Gr. M) ♥ 250 g Mehl
- ♥ 250 g Kartoffelmehl
- ♥ 1 Päckchen Backpulver
- ♥ 500 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser
- ♥ 200 g Schmand ♥ 200 g Schlagsahne
- ♥ Öl für das Waffeleisen

1 FÜR DAS KOMPOTT Zitrone heiß waschen und die Schale fein abreiben. Zitrone auspressen. Äpfel schälen, vierteln und entkernen. Fruchtfleisch fein würfeln. Äpfel, 3-4 EL Zucker und 3 EL Zitronensaft unter Rühren ca. 5 Minuten köcheln. Stärke

und Eierlikör glatt rühren und zu den Äpfeln gießen. Kompott aufkochen und ca. 1 Minute köcheln. Abkühlen lassen.

2 FÜR DIE WAFFELN Butter, 200 g Zucker und 1 Päckchen Vanillezucker cremig rühren. Eier einzeln unterrühren. Beide Mehlsorten und Backpulver mischen. Im Wechsel mit dem Mineralwasser kurz unter den Teig rühren. Zitronenschale unterrühren.

3 Schmand, Sahne und 1 Päckchen Vanillezucker cremig aufschlagen. Ein Waffeleisen mit wenig Öl einstreichen und erhitzen. Pro Waffel ca. 2 EL Teig in das Waffeleisen geben und backen. Insgesamt ca. 18 Waffeln backen. Mit Apfelkompott und Vanilleschaum anrichten.

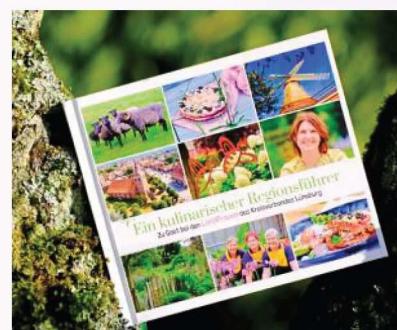
ZUBEREITUNGSZEIT ca. 45 Min.

LECKERES LÜNEBURG

In „Ein kulinarischer Regionsführer“ verraten die LandFrauen aus Lüneburg ihre Lieblingsrezepte und Tipps zu Cafés und Restaurants im Landkreis.

108 Seiten; 17,95 € plus Versand.

Zu bestellen: indigo-verlag-heuer.de oder unter
Tel. 06192 2001222



Süßer Gruß zum Schluss



Papierblüten selbst gemacht



A



B

Papierbackförmchen für Mini-Muffins zweimal falten (s. A und B). Oben rund schneiden (s. C und D). Förmchen aufklappen, je eine Praline hineinlegen.



C D

Bastel-Tipp



Vanille-Pralinen „Blütenzauber“

ZUTATEN FÜR CA. 16 STÜCK

- ♥ 150 g + 100 g weiße Schokolade
- ♥ 50 g Schlagsahne
- ♥ 10 g Kokosfett ♥ 1 TL Vanillepaste
- ♥ abgeriebene Schale von 1 Bio-Orange ♥ gelbe Speisefarbe
- ♥ gelbe Zuckerperlen zum Verzieren
- ♥ Frischhaltefolie ♥ Papiermanschetten

1 FÜR DIE PRALINEN 150 g Schokolade hacken. Sahne erhitzen. Gehackte Schokolade und Kokosfett darin schmelzen. Vanillepaste und Orangenschale unterrühren. Masse in einen hohen Rührbecher geben, mit Folie bedecken und 2–3 Stunden kalt stellen. Masse mit den Schneebesen des Rührgeräts 10–15 Sekunden aufschlagen. Ca. 5 Minuten ruhen lassen. Masse mit einem Teelöffel abstechen und mit kalten Händen ca. 16 runde Pralinen daraus formen. Ca. 30 Minuten kühlen.

2 ZUM VERZIEREN 100 g Schokolade hacken, über dem heißen Wasserbad schmelzen und mit Speisefarbe färben. Pralinen mithilfe einer Gabel in die Schokolade tauchen, wenden, herausheben und abtropfen lassen. Schokolade etwas fest werden lassen. Pralinen mit Perlen bestreuen und ca. 1 Stunde kühlen. Pralinen in Papiermanschetten geben und in Papierblüten (s. links) anrichten. Kühl und trocken lagern.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 20 Min.+
Wartezeit ca. 3 1/2 Std.
STÜCK ca. 100 kcal
E 1 g · F 6 g · KH 10 g

Vorschau



Feine Möhrensuppe,
Schweinefilet mit Leipziger
Allerlei, Gartengemüse-Tarte

EINLADUNG ZUM GROSSEN FAMILIENFEST

Ob Geburtstag, Konfirmation oder Taufe – Anlässe zum Feiern bietet der Mai reichlich. Mit unseren Rezepten und Tipps wird der Tag garantiert ein Erfolg

IHRE NEUE
kochen & genießen
ERSCHEINT

AM 26. APRIL
2023

Was Ihr Kontaktgrill
alles kann
Schnelle Feierabend-Rezepte

Richtig essen für
starke Knochen
Die Extrapolition Kalzium
auf Ihrem Teller

Fisch selbst räuchern
Klappt ganz leicht in der Pfanne



KENNEN SIE PINSA?

Der Trend aus Rom: So gelingt die neue Pizza-Version zu Hause



VERLIEBT IN FRISCHES FRÜHLINGSGEMÜSE
Die feinsten Genüsse mit quietschfrischem Spargel,
Freiland-Radieschen, knackigen Mairübchen und Spitzkohl



DIE KRÖNUNG DES SOMMERS: ERDBEEREN
Unsere Lieblingsfrucht setzt sahnige Torten, Streuselkuchen oder schokoladigen Schnitten die Krone auf



100% BIO.

Ohne Wenn, ohne Aber,
ohne Künstlich.

Für pikanten Genuss vom Grill oder aus der Pfanne:
Mit unserem Grill- und Pfannengewürz verleihen Sie
Fleisch, Fisch, Tofu oder Gemüse eine angenehme
Schärfe. Nutzen Sie diese Mischung edler Gewürze
und Kräuter zum Würzen oder Marinieren.
Der nächste Grillabend kann kommen!



Entdecken Sie auch
unseren Grill-Meister.



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

BIO SEIT 1979

