

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

**Zitronen-  
Parmesan-  
Huhn**  
mit Basilikum  
S. 17

# Der Frühling wird köstlich

Mit den besten Hähnchen-Rezepten  
von asiatisch bis italienisch



Alle  
Rezepte  
von der Redaktion

**3x**  
getestet!

Feine Tuffs und dicke Streusel

**Kuchen vom Land**

*Jetzt genießen!*

**Leckeres rund ums Ei**

**Cocktails und Fingerfood**

**Schnell: Gnocchi 4-mal anders**



**Mokkacreme-  
Torte S. 59**



**Liebe,**  
die auf den  
Tisch kommt







NUR  
5,85 €  
STATT  
8,94 €

# 6 Hefte & im Probeabo ein tolles Geschenk sichern!

Die meistverkaufte Fernsehzeitschrift  
Deutschlands bequem im Bauer Abo

tv14 ist das TV-Magazin, das die Themenvielfalt einer Wochenzeitschrift mit der Übersichtlichkeit eines zweiwöchigen Fernsehprogramms verbindet. Sichern Sie sich eines der erfolgreichsten Magazine Deutschlands im Abo und verpassen kein Heft mehr!

## Geschenk zur Wahl!



Carbon Optic Messerset



Kinderbesteck



Isolierkanne

Jetzt  
bestellen:

Bitte nennen Sie uns bei Bestellung per Telefon die Aktionsnummer (tv14 in KuG 2023– 6645 // 342 03 2244301) und die Geschenknummer: Messerset 23, Kinderbesteck 41 oder Isolierkanne 48.

**0180 6 / 36 93 36**

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



**www.kochen-und-genießen.de/tv14**

Oder einfach den nebenstehenden Code einscannen  
und weitere interessante Angebote finden.



Informationen zu Ihrem Abonnement:

Einzelhefte zu Ihrem Widerrufsrecht, AGB, Datenschutz und weitere Informationen unter: [www.bauer-plus.de/agb](http://www.bauer-plus.de/agb) oder telefonisch unter 0800/6 64 77 72 (kostenfrei). Das Angebot gilt nur in Deutschland und solange der Vorrat reicht. Alle Preise inkl. MwSt.



# Inhalt

## Genießen

### Saisonküche

Das Glück wird selbst gepflückt:  
Bärlauch 6

Zarte Versuchung: Hähnchen 14

### Einfach schnell genießen

#### 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 Mädelsdag mit Fingerfood  
und tollen Cocktails 30

### Küchen-Manufaktur

Zarte Lammkeule  
bei Niedrigtemperatur 46

### Das süße Leben

Feine Frühlingssdesserts 54

## Entdecken

### Frisch auf dem Markt

### Grüner leben

### kochen & genießen Leserclub

### Kulinarisch unterwegs

Zu Gast auf der schwäbischen Alb:  
heimische Linsen 48

### Küchennotizen

### Backen

### Leserrezept

Käsekuchen für Generationen 56

### Backen

Einkehren im Landcafé 58

### Süßer Gruß zum Schluss

Vanille-Pralinen „Blütenzauber“ 66

### Speise-Karte

### Preisrätsel

### Impressum

### 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 Knoblaucharoma. 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 herrlichen Radtour zum Beispiel eine Landfrauenstube 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!

Herzlichst Ihre

*Stefanie Reifennath*  
Redaktionsleiterin



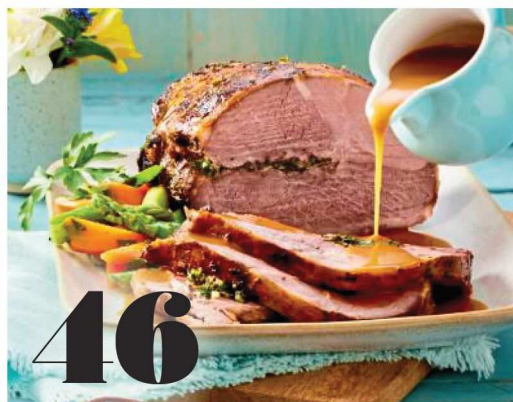
Mit tollen  
Ideen aus unserem  
**LeserCLUB**  
auf den Seiten  
9, 15, 28,  
43 & 59

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



**23**

Brokkoli-Lachs-  
Pfanne mit  
Kurkumasauce



**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**



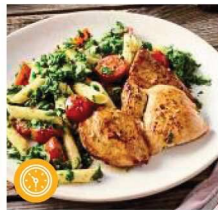
„Feierabendtaschen“ mit Schinken **S. 21**



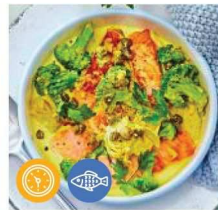
Meerrettichpüree zu Fleischbällchen **S. 22**



Currywurst-Suppe zum Auslöffeln **S. 22**



Hähnchenschnitzelchen auf Spinatnudeln **S. 22**



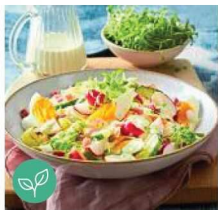
Brokkoli-Lachs-Pfanne mit Kurkumasoße **S. 23**



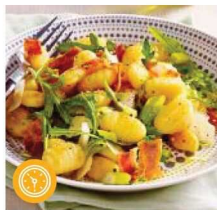
Kotelett Holstein mit Rote-Bete-Salat **S. 25**



Asia-Brokkolini-Omelett **S. 26**



Frühlingshafter Eiersalat **S. 26**



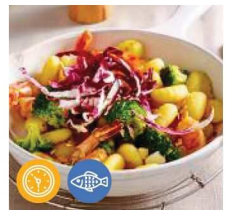
Gnocchi - frisch als Salat mit Bacon **S. 41**



Gnocchi - italienisch in Tomatensugo **S. 41**



Gratiniert unter Käse-Rahm-Haube **S. 41**



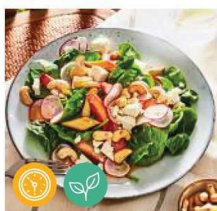
Gnocchi-Pfanne mit Garnelen **S. 41**



Nudeln mit Sprossen-Pesto **S. 43**



Quinoa-Radicchio-Bowl **S. 44**



Spinat-Salat „Gute Laune“ **S. 45**



Lammkeule bei Niedrigtemperatur **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

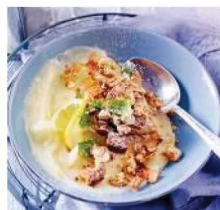
## DIE SÜSSEN SEITEN



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-Liebliche 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.

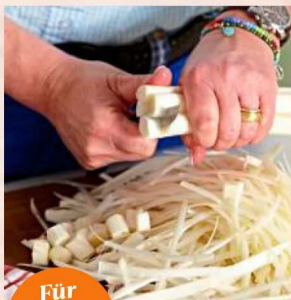
2 Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Möhren darin ca. 8 Minuten andünsten. Brühe angießen, aufkochen und zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln. Spargel und gefrorene Erbsen zufügen und ca. 10 Minuten weitergaren.

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

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

### 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.

**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](http://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.

## 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) pürieren. Mit Salz, Pfeffer und 1 Messerspitze Chiliflocken 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 ¼ Std.

Gedanken  
aus dem  
**Leser  
CLUB**



## Sammelfreu(n)de

Auch unser Leserclub ist im Bärlauch-Fieber. Warum sie das Pflücken so lieben



Regina Klanner,  
Stadl-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 Kipplab,  
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.“

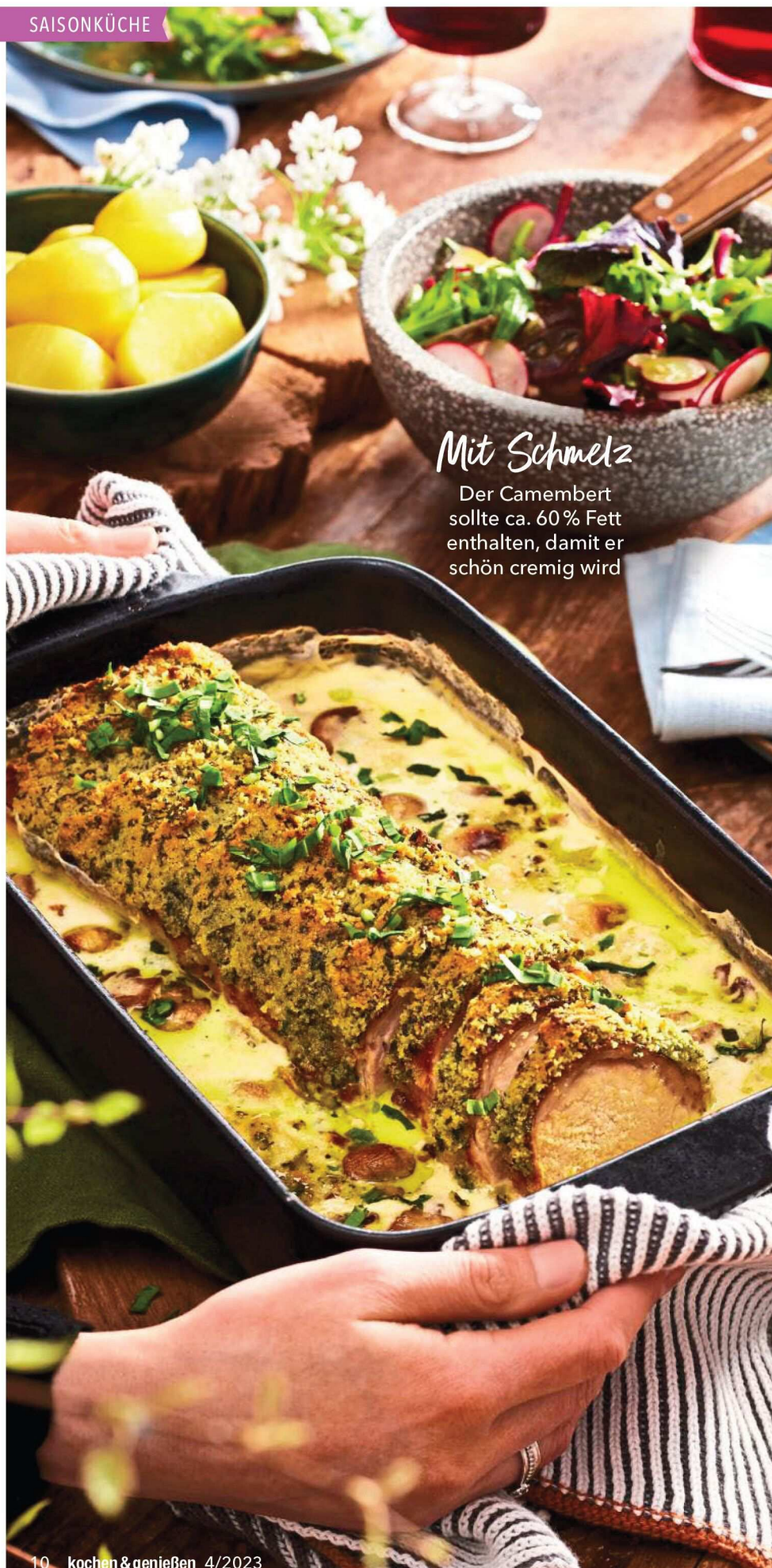


Barbara Baumer,  
Pöcking

### Nachhaltig und individuell

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





### 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 ¼ 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



Veggie

## 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 anschwitzen. 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 SUPRÊME\*

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

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 4 Maishähnchenfilets Suprême mit Haut und Flügelknochen (à ca. 220 g; beim Fleischer vorbestellen; s. Tipp unten)
- ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ Edelsüßpaprika
- ♥ 2 EL Butterschmalz
- ♥ 200 g TK-Erbesen ♥ 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 Currymöhren 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



Vorab  
probiert vom

**LeserCLUB**

„Ich habe die Soße schon vormittags zubereitet. Abends nur noch das Fleisch angebraten, schon stand unser Essen auf dem Tisch.“

Hildegard Seitz

# 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 süßsaure 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



## SNITZEL-SCHLEMMER-Stulle

Die Salzbrezel-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-Salzbrezeln
- ♥ 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 SNITZEL** Brezeln in einen Gefrierbeutel geben und fein zerbröseln. 2 Eier verquirlen. Filets trocken tupfen, waagrecht 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

Foto: House of Food

## 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 Poularde (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 Blaufuß- 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.





**Titel-  
rezept**

## 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 ablöschen 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. Hähnchenpfanne 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



Veggie

### 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](http://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?



### CO<sub>2</sub>-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](http://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](http://bundespreis-ecodesign.de)



### Bewusst einkaufen

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





Leichte Küche mit natreen®

# Heidelbeer-Quarkkuchen

*Der „beerenstarke“ 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 eine Rührschüssel geben, glatt rühren. Eier nacheinander unterrühren. 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 verwirren. 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](http://www.natreen.de)





# Einfach schnell genießen

*Fertig in max. 30 Minuten*

## 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.

**Veggie**



## 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 zugedeckt 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, zugedeckt aufkochen. Tomaten zugeben und zugedeckt 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 KurkumasöÙe

**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 abgieÙen, Garwasser dabei auffangen. Ca. 200 ml abmessen.

**2** Zwiebel schälen, fein würfeln. Im heißen Bratfett andünsten. Garwasser und Sahne angieÙen, aufkochen und kurz köcheln. SoÙe mit Kurkuma, Zitronenschale und übrigem -saft, Salz und Pfeffer abschmecken.

**3** Artischocken abtropfen lassen, je nach GröÙe halbieren oder vierteln. Mit Kapern, Brokkoli und Lachs in der SoÙe 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



**Bioelectra® MAGNESIUM.** Bewährte Qualität aus Ihrer Apotheke.

\* Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei.

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



Die großen Bioelectra® MAGNESIUM  
400 mg ultra Direct  
**VORTEILSWOCHEN:**  
**BIS ZU 10€ SPAREN**  
beim Kauf von 2 Aktionsprodukten¹

Mehr zur Teilnahme unter  
[vorteilswochen2023.bioelectra.de](https://vorteilswochen2023.bioelectra.de) oder QR-Code scannen!

¹ Bioelectra® Magnesium 400 mg ultra Direct Vorteilswochen (für die ersten 10.000 Einsendungen). Nach dem Kauf einer Packung Bioelectra® Magnesium 400 mg ultra Direct (20 Stk., 40 Stk. oder 60 Stk.) erhalten Sie 3€ zurückerstattet. Nach dem Kauf einer weiteren Packung Bioelectra® Magnesium 400 mg ultra Direct (60 Stk.) erhalten Sie weitere 7€ zurückerstattet. Registrierung unter [vorteilswochen2023.bioelectra.de](https://vorteilswochen2023.bioelectra.de) oder postalisch durch Einsendung des Kassenbeleges und Registrierungsformulars an: Bioelectra Vorteilswochen, Postfach 201144, 20201 Hamburg. Kaufzeitraum: 01.01. – 31.03.2023. Einsendetermin: 01.01. – 30.04.2023. Teilnahmebegrenzung: 10.000 Teilnahmen/Übermittlung von Kassenbeleg und Registrierungsformular inkl. IBAN digital oder postalisch. Maximal 2 Teilnahmen pro IBAN (1x 3€ & 1x 7€ Rückerstattung). Teilnahmeberechtigt: Jede natürliche, voll geschäftsfähige Person mit Wohnort in Deutschland ab 18 Jahren, ausgenommen Mitarbeiter der HERMES Arzneimittel GmbH. Alle Teilnahmebedingungen und eine genaue Aktionsbeschreibung finden Sie unter: [vorteilswochen2023.bioelectra.de](https://vorteilswochen2023.bioelectra.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 Pellern 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 gebrutzelter  
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 Spiegeleiern braten. Mit Salz würzen. Koteletts mit Salat, Spiegeleiern 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

BEZEICHNUNG	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, achteln 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-  
fische

### Ostereier übrig?

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



## Senfeier im Glas

Wachweich 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 wachweich 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 einrühren 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 Schinken chips 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.

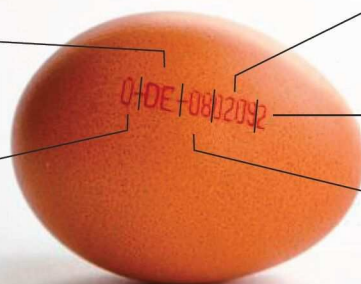
**Mitgliedsstaat  
(Herkunft)**

**Betriebsnummer**

**Haltungs-  
system**

**Stallnummer**

**Kennnummer  
(Bundesland)**





# — **Leser** CLUB —

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.“

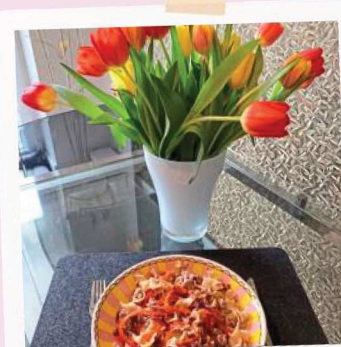
**Inga Figge, Erfstadt**



### **Süße Kreativität**

„Neulich habe ich die Biskuitrolle  
mit Marzipanhäschen 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 Gast: „**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

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, Erfstadt



## 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](mailto:club@kochen-und-genießen.de)

**Ciclopoli**  
gegen Nagelpilz

## Stark gegen Nagelpilz



## Ciclopoli® wirkt stark gegen Nagelpilz

- 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. **Anwendungsgebiete:** Pilzkrankungen der Nägel, die durch Fadenpilze (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 Fleuri; LU-1526 Luxemburg. Mitvertrieb: **Almirall Hermal GmbH, Scholtzstraße 3, D-21465 Reinbek; [info@almirall.de](mailto: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-Abverkaufdaten 2022

**almirall**



# Heute ist Mädelsdag!

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

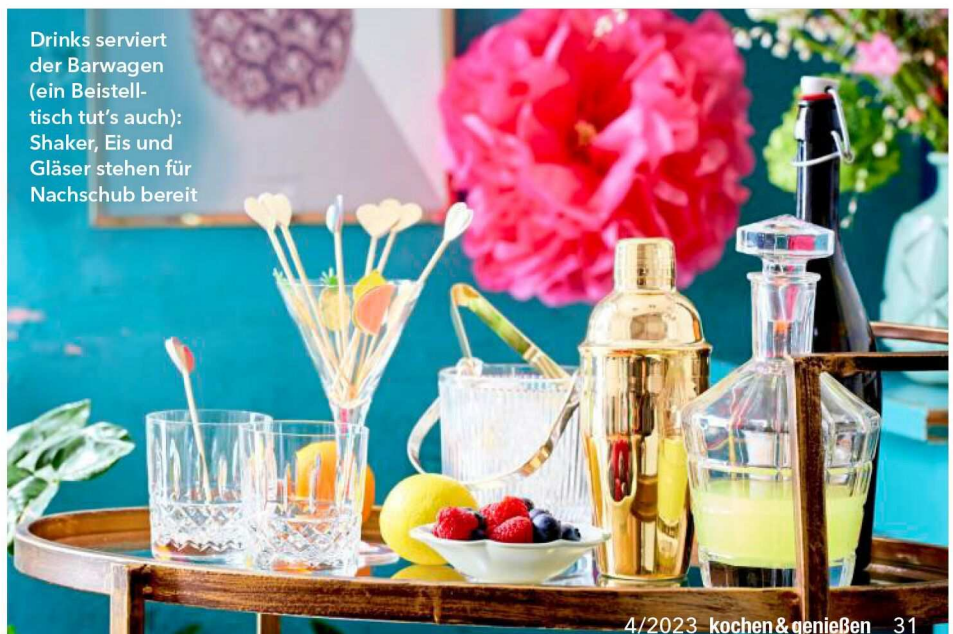




Mit Stil: Die leichten Thai-Hähnchenbällchen können unkompliziert vom Sessel aus genossen werden



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



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



## 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**



**Irrtum ausgeschlossen...**  
... dank zweierlei Farben. Klar, blau steht für Prosecco!  
Je ca. 13 €;  
über amazon.de



**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 ½ Bio-Limette
- ♥ ½ 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, ½ 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 ½ 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



# Hähnchen- bällchen 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 Currypaste (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 Currypaste 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

Foto: House of Food, Kevin Winiker Photography, PR



## Formidabel

Schicke Servierhilfen wie die goldenen Tablettts findet man ähnlich z. B. ab ca. 5 Euro auf [hm.com](http://hm.com)



Sofa und Hocker (Seite 30), violette Tellerchen (Seite 34) und Servierwagen (Seite 36) – alles von car-Selbstbaumöbel, 24558 Henstedt-Ulzburg; Tel. 04193 7555-0; [car-moebel.de](http://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 ausgefallenerere 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?

Jain. 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

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!

### 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 „beschwipsten Brunch“.



# 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](http://mulex.de) sparen – außer auf Sale und Ersatzteile.



Fleischgericht v. Drehspieß	karib. Inselgruppe	Meerenge der Ostsee	Pferdeausbilder	hinauf-führender Weg	zur Hand gehender Mitarbeiter	Schmier-vorrichtung	Koseform von Eduard	inhaltslos, langweilig	rutschig
ugs.: wenig Geld	4		folglich, mithin				engl.: Hund		
weibliches Raub-, Pelztier				2	Bierglas				
Schuhmacherwerkzeug			Schreibweise			5	Gebirge auf Kreta		
feines Gewebe				Szenen-aufbau beim Film			Trinkgefäß	Heidekraut	
elektr. Schwingungszustand	nicht dunkel	Verkehrsstockung	geschl. PC-Ver-netzung						
			Wort des Ein-wandes	Hauptstadt Nor-wegens	Hülsen-frucht		Wasser-sportler	ausreichend, hinlänglich	
spezielle Würzflüssigkeit									
Bekenntnis, Überzeugung	Großvater bei „Heidi“	eher, früher als	Teilstück eines Weges				8		
		7	einstudieren, üben	fossiler Brennstoff	chinesische Dynastie				
Speicherart (Computer)	Nährmutter	erzielte Verkaufssumme		3	„König der Tiere“	Chines. Birne (Apfelbirne)			
		Lebewesen	schwarzer Vogel	Schiffsgeländer					
Kraftfahrzeug mit zwei Rädern					Großmutter			Passions-spielort in Tirol	
Gewürzpflanze, Majoran			6	Hochgebirgswild					
		zweiter griech. Buchstabe			Stauwerk		9		
Teil des Fußes	aus gebranntem Ton			keimfrei					

## Glückscoupon

kochen &amp; 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 .....

## 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 verfährt 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.

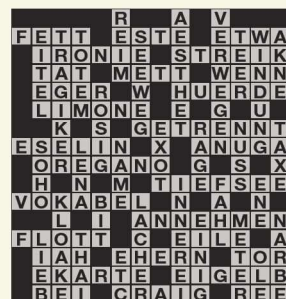
**Datenschutz:** Die **Bauer Food Experts KG** verarbeitet Ihre personenbezogenen Daten zur Durchführung des Gewinnspiels. Weitere Informationen zum Datenschutz unter [datenschutz.gewinnspiel.de](http://datenschutz.gewinnspiel.de)

**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.



# 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. Antihafbeschichtung und Anti-Rutsch-Füße. Zuzahlung nur 16€.



## reisenstheL 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](http://www.bauer-plus.de/aktion)



Bitte hier abtrennen.



## 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  
kochen & genießen  
Brieffach 14305  
20086 Hamburg**

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



[www.kochen-und-genieessen.de/abo](http://www.kochen-und-genieessen.de/abo)

Hier finden Sie weitere interessante Angebote.



[www.bauer-plus.de/international](http://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 Abonnent sein, um mitzumachen. Neuer Abonnent und Prämienempfänger dürfen nicht identisch sein. Die Bauer Vertriebs KG behält sich vor, geworbene Abonnements zurückzuweisen und die Prämie oder anteilige 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](http://www.bauer-plus.de/agb) oder telefonisch unter 0800/6647772 (kostenfrei).

## PRÄMIE FÜR DEN WERBER

JA! Ich bin der Werber und habe einen neuen Abonnenten gewonnen.

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) ☐ reisenstheL shopper M, garden blue, zzgl. 5€\*  
(19) ☐ TRISTAR Heißluft-Fritteuse, zzgl. 16€\*

Der Versand erfolgt, sobald der Abonnent seine Bezugsgebühr und ich meine Prämienzuzahlung gezahlt habe. \*Prämien mit Zuzahlung, bitte Rechnung abwarten.

Name

Vorname

Geburtsdatum

Straße, Hausnr.

PLZ, Ort

E-Mail

(für evtl. Rückfragen)

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 (an Adresse Bauer Vertriebs KG, Brieffach 14550, 20078 Hamburg oder per E-Mail an [widerrufwerbung@bauermedia.com](mailto:widerrufwerbung@bauermedia.com)) widerrufbar.

## NEUER ABONNENT

JA! Ich bin der neue Abonnent 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, zzt. 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

E-Mail

(für Kundenkorrespondenz)

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 (an Adresse Bauer Vertriebs KG, Brieffach 14550, 20078 Hamburg oder per E-Mail an [widerrufwerbung@bauermedia.com](mailto:widerrufwerbung@bauermedia.com)) widerrufbar.

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 Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Die Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt.

Gläubiger-ID: DE92ZZ00000518718

Datum, Unterschrift



1



2



Veggie

MEHR  
ABWECHSLUNG AUF  
IHREM TELLER

# 4-mal lecker

DIESMAL:  
Gnocchi



Veggie



4



# 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

# 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

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

# 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.

# 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

## 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 Guaranabohnen 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. Gleiches 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 Sanddornsaft 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

# Bye-bye, FRÜHJAHRSMÜDIGKEIT

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





# „Energieschub“-Nudeln mit Sprossen-Pesto

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



## Microgreens

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



**Veggie**

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 Sanddornsaft (100% Bio-Muttersaft; 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



**Vegan**





### Glücks- hormone

Cashewkerne und Bananen tragen zur Bildung des Glücksbotsenstoffs 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 Gläschen (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 WÜRZMISCHUNG

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.

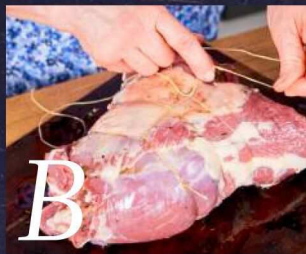
6 Butter und Mehl verkneten und kalt stellen. Soße durch ein Sieb in einen Topf gießen. Mehlbutter einrühren (s. Abb. D), aufkochen und unter Rühren ca. 5 Minuten köcheln. Soße mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Fleisch herausnehmen und zugedeckt ca. 5 Minuten ruhen lassen. Fleisch mit Soße anrichten.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



ZU GAST AUF DER SCHWÄBISCHEN ALB

# 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





**W**enn ein Schwabe Linsen hört, so denkt er sofort an „Lensa mit Spätzle ond Soitawürschtle, a traditionells Gricht aus der schwäbische 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 es 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 Linsen-anbau 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 Lauteracher 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, liegt 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



**Im Sortiment:**  
dunkelgrün  
marmorierte  
Beluga- und  
Alblinsen



## 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 durchwachsender 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

**1** Mehl, Eier, 1 Prise Salz, Milch und Mineralwasser glatt rühren. Teig ca. 15 Minuten quellen lassen. 3 l Salzwasser aufkochen. Teig portionsweise auf ein feuchtes Brett geben. Mit einem großen Messer als Spätzle ins Wasser schaben (oder durch eine Spätzle-pressen drücken). Spätzle in siedendem Wasser garen, bis sie an

der Oberfläche schwimmen. Spätzle herausheben, auf ein geöltes 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



# 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](http://mulex.de) sparen – außer auf Sale und Ersatzteile.



Fleischgericht v. Drehspieß	karib. Inselgruppe	Meerenge der Ostsee	Pferdeausbilder	hinauf-führen-der Weg	zur Hand gehen-der Mitar-beiter	Schmier-vor-richtung	Koseform von Eduard	inhalts-los, lang-weilig	rutschig
ugs.: wenig Geld	4		folglich, mithin				engl.: Hund		
weibliches Raub-, Pelztier				2	Bierglas				
Schuhmacherwerkzeug			Schreibweise			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						
			Wort des Ein-wandes	Haupt-stadt Nor-wegens	Hülsen-frucht		Wasser-sportler	ausrei-chend, hinläng-lich	
spezielle Würz-flüssig-keit									
Bekennt-nis, Über-zeugung	Groß-vater bei „Heidi“	eher, früher als	Teil-stück eines Weges				8		
		7	einstu-dieren, üben	fossiler Brenn-stoff	chinesi-sche Dynastie				
Spei-cherart (Com-puter)	Nähr-mutter	erziel-te Ver-kaufs-summe		3	„König der Tiere“	Chines. Birne (Apfel-birne)			
		Lebe-wesen	schwar-zer Vogel	Schiffs-geländer					
Kraft-fahrzeug mit zwei Rädern					Groß-mutter			Pas-sions-spielort in Tirol	
Gewürz-pflanze, Majoran			6	Hoch-gebirgs-wild					
		zweiter griech. Buch-stabe			Stau-werk		9		
Teil des Fußes	aus ge-brann-tem Ton			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 .....

## 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 verfährt 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.

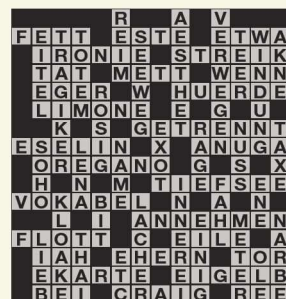
**Datenschutz:** Die **Bauer Food Experts KG** verarbeitet Ihre personenbezogenen Daten zur Durchführung des Gewinnspiels. Weitere Informationen zum Datenschutz unter [datenschutz-gewinnspiel.de](http://datenschutz-gewinnspiel.de)

## 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.oro diparma.de](http://www.oro diparma.de).





# Küchennotizen

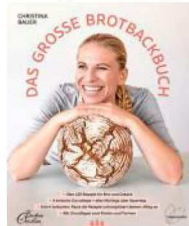
## Eine Frage an die Brotbäckerin

**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



In 16. Generation führt die Familie Bauer den Bramlhof im Salzburger Land. Wer hier Urlaub machen möchte, schaut unter: [bramlhof.at](http://bramlhof.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

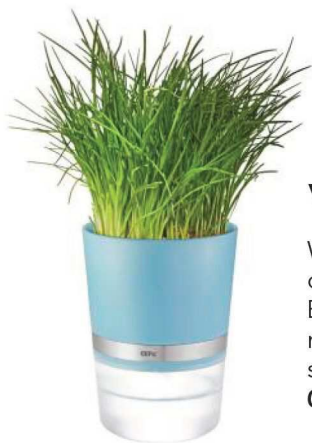
einkaufen,

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

Süffige Tipps und angesagte Trends für Ihre Hausbar



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



### Kennen Sie Verdejo?

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

Bauer Food Experts KG • Redaktion: kochen & genießen  
Burchardstraße 11 • 20077 Hamburg  
Telefon: 040 30195168 • ISSN 0933-9698  
www.kochen-und-genießen.de  
E-Mail: info@kochen-und-genießen.de

Herausgeberin: Sabine Ingwersen

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

Head of Editorial: Theresa Giebau • Head of Design: Nadine Hussong

Chefin vom Dienst: Christine Matthiesen

Creative Concept Photo: Geraldine Pavone, Claudia Schacht

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

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

Photo Director: Andrea Girard • Producer: Melanie Schmitt

Fotografen: Christian Kuhn, Katja Münch, Nadine Wolf

Foodstyling: Stefanie Kröger-Firek, Madlin Lipka, 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: Lektoren

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 | 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,

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

Aboservice (Österreich, Schweiz und restliches Ausland):

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

Tel.: 0049 40 30198519 (Mo.-Fr. 8-18 Uhr), Fax: 0049 40 30198829,

E-Mail: auslandsservice@bauermedia.com

Copyright 2023 Heinrich Bauer Verlag KG, Hamburg. Nachdruck, auch einzelner Teile, verboten. Alle Nebenrechte 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 00005106) 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@roltek.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 nachbestellen?

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-genießen.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-genießen.de

#### Jahres-Rezeptregister

Kostenlos heruntergeladen unter kochen-und-genießen.de

#### Besuchen Sie uns auf Facebook:

 /kochenundgenießen



# 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 Rühren 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“



**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 „Mama-kuchen“. 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.

„Das Einfache bleibt in Erinnerung.“

## 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!

## 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!



## VERMÄCHTNIS DER OMA

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

**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.  
Größe eine  
Danke

# 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, auskühlen 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 ¼ 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](https://www.amazon.de)

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



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

# Einkehren im *Landcafé*

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





## 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





Wir haben's nicht eilig und gondeln plaudernd durch die Landschaft



## 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 Schnee- besen 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 waagrecht teilen. Alle Böden mit Kaffee beträufeln. **FÜR DIE CREME** Sahne steif schlagen. Mascarpone und 175 g Zucker in einer großen Schüssel mit den

Schnee- besen des Rührgeräts cremig rühren. Dann die Sahne unterheben. Creme halbieren. Unter eine Creme- hälfte lösliches Kaffee- pulver rühren.

**4** Um den unteren Boden einen Tortenring legen. Hälfte der Mokka- creme 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 Sterntülle 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 Kühlschrank 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-Beeren
- ♥ 1 Päckchen Sahnepuddingpulver
- ♥ 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. Ange-rührtes 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 Verziern
- ♥ 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 waagrecht 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.

## 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-genießen.de/abo](http://kochen-und-genießen.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.

Jetzt  
testen!





## 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

**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 unterrühren. Danach Joghurt, Orangenschale und -saft unter den Teig rühren. Zum Schluss Mehl und Backpulver mischen. Mit 50 g Mandelblättchen kurz unter den Teig rühren. Teig in eine gefettete und mit Mehl ausgestäubte

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

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

**3** Rhabarber auf dem Teig verteilen und mit 25 g Mandelblättchen bestreuen. Im heißen Ofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) 35–40 Minuten goldbraun backen. Tarte auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Vor dem Servieren Rhabarber-Tarte mit Puderzucker bestäuben.

**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: recyceln, 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

Psst, 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 kohlenensäurehaltiges 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.

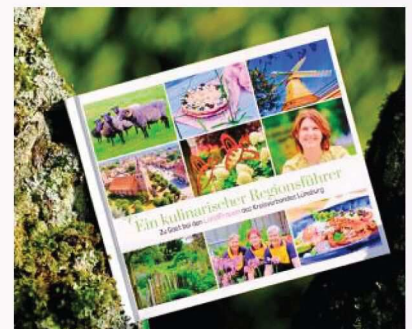
**2 FÜR DIE WAFFELN** Butter, 200 g Zucker und 1 Päckchen Vanillezucker cremig rühren. Eier einzeln unterrühren. Beide Mehlsorten und Backpulver mischen. Im Wechsel mit dem Mineralwasser kurz unter den Teig rühren. Zitronenschale unterrühren.

**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](http://indigo-verlag-heuer.de) oder unter Tel. 06192 2001222





# Süßer Gruß zum Schluss

## 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, überm 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 ½ Std.  
**STÜCK** ca. 100 kcal  
**E** 1 g · **F** 6 g · **KH** 10 g

Papierblüten selbst gemacht

**Bastel-Tipp**



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



# Vorschau



## 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



Grüne Paella mit Garnelen

## VERLIEBT IN FRISCHES FRÜHLINGSGEMÜSE

Die feinsten Genüsse mit quietschfrischem Spargel, Freiland-Radieschen, knackigen Mairübchen und Spitzkohl

IHRE NEUE  
kochen & genießen  
ERSCHEINT

AM 26. APRIL  
2023

### ♥ Was Ihr Kontaktgrill alles kann

Schnelle Feierabend-Rezepte

### ♥ Richtig essen für starke Knochen

Die Extraportion 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



Fürst-Pückler-Torte mit  
Brownie-Boden

## DIE KRÖNUNG DES SOMMERS: ERDBEEREN

Unsere Lieblingsfrucht setzt sahnigen 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](http://www.lebensbaum.de).

**BIO SEIT 1979**



DE-ÖKO-001

