



Mein

Lieblings- Rezept

DIE BESTEN REZEPTE VON LESERN FÜR LESER

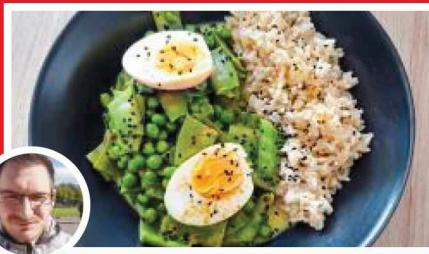
Mai 2023

1,99 €

Österreich 2,30 €

Schweiz 3,90 sfr

FRÜHLINGSKÜCHE



Julians vitaminreiches
Erbsen-Curry S. 7

FÜR JEDEN TAG



Grits selbst gemachte
Gnocchi mit Spinat S. 21

GUT BACKEN



Sandras Möhren-Kuchen
mit Pistaziencreme S. 56

Spargelgemüse
mit Medaillons S. 48



Endlich wieder
SPARGEL



71

schnelle und
einfache Gerichte



Machen Sie mit!
Facebook.com/Lieblingsrezept

MACHEN SIE MIT!

Hier gibt es die besten Rezepte von Lesern für Leser.

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

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

Sie brauchen:

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



So schicken Sie Ihre Fotos ein:



PER E-MAIL:

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

LESER-KÖCHIN im April

Der **Bienenstich** (S. 58 im April-Heft) hat die meisten Stimmen bekommen.
Herzlichen Glückwunsch dazu von uns!

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

♥-lichen Dank an alle, die abgestimmt haben!



Für Sie im Heft:

- 2** Lieblings-Leserkoch
- 4** Rezept-Überblick

MONATS-IDEE

- 6** Frühlingsküche

FÜR JEDEN TAG

- 16** Hauptgerichte
- 22** Tipps & Tricks
- 42** Süßes

FACEBOOK-LIEBLING

- 34** Ihr Gewinner
- 46** Neues auf dem Markt

SPEZIAL

- 48** Spargel-Zeit

BACKEN

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



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



FÜR JEDEN TAG

Pasta „Ratatouille“, S. 25



SPARGEL-SPEZIAL

Spargel-Quiche, S. 52



FRÜHLINGSKÜCHE

Gartengemüse-Topf, S. 15



Liebe Leserin und lieber Leser,

sind Sie auch voller Vorfreude auf die kommende Jahreszeit? Wir können es kaum erwarten und probieren uns begeistert durch neue Rezepte mit knackigem Frühlingsgemüse (ab S. 6). Auch im Spezial ab S. 48 feiern wir einen Saison-Star: Spargel, ob in Kombination mit zartem Fleisch und Frühlingskräutern oder überraschend im Brezelmantel – er ist jetzt in Höchstform und präsentiert sich uns als Frühlingsbote auf dem Teller. Haben Sie viel Freude, genussvolles Kochen und Backen im Wonnemonat Mai!

Ihre Viola Langehanenberg

Redakteurin „Mein Lieblings-Rezept“



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

Mo.–Fr. 8–20 Uhr; Sa. 9–14 Uhr

←
Für Fans!

REZEPT-ÜBERBLICK

FRÜHLINGSKÜCHE



Hähnchen S. 6



Erbsen-Ei-Curry S. 7



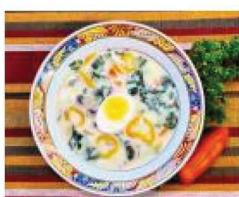
Gemüse-Risotto S. 8



Erbsen-Tarte S. 9



Frühlingslinguine S. 10



Brennnessel-Suppe S. 11



Putensteaks S. 12



Kohlrabi-Gratin S. 13



Kohlrabi-Lasagne S. 14



Gartengemüsetopf S. 15

FÜR JEDEN TAG



Hähnchenschenkel S. 16



Hähnchen-Curry S. 17



Gemüse-Pfanne S. 18



Bratlinge S. 20



Kartoffel-Gnocchi S. 21



Bärlauch-Pesto S. 21



Ratatouille-Pasta S. 25



Tomaten-Schnitzel S. 26



Kartoffelsalat S. 27



Käse-Omelett S. 29



Brokkoli-Suppe S. 29



Blumenkohl-Curry S. 30



Crêpe-Lasagne S. 32



Wikingertopf S. 33



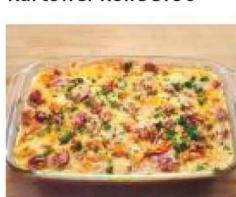
Kartoffel-Rolle S. 36



Schupfnudel-Gratin S. 38



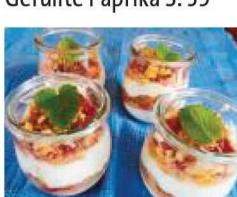
Gefüllte Paprika S. 39



Salsiccia-Auflauf S. 40



Milchreis-Auflauf S. 42



Rhabarber-Dessert S. 43



Kaiserschmarrn S. 44

FACEBOOK-LIEBLING:

Karamell-Cupcakes S. 34



SPARGEL

Unser
TITEL-
REZEPTE



Hähnchen-Bagel S. 19



Schnitzel-Spieße S. 24



Lachsfilet in Soße S. 28



Gyros-Toasties S. 31



Tofu-Curry S. 37



Hähnchenfilet S. 41



Morgen-Bowl S. 45

BACKEN

Spargelgemüse S. 48



Spargel auf Toast S. 53



Spargel mit Lachs S. 50



Spargel-Päckchen S. 51



Spargel-Quiche S. 52



Spargelsalat S. 53



Pikante Tarte S. 71

Aprikosen-Torte S. 54



Fluffiger Hefezopf S. 57



Käse-Torte S. 60



Vanille-Cupcakes S. 67



Pfirsich-Torteletts S. 68



Pudding-Schnecken S. 69



Kloßteig-Pizza S. 72

Schoko-Kuchen S. 55



Waldmeister-Torte S. 58



Birnen-Kuchen S. 59

Möhren-Kuchen S. 56



Limo-Kuchen S. 61



Mürbeteig-Herzen S. 66



Saftige Brownies S. 67



Oliven-Kringel S. 70



KNACKIG & BUNT



Auf Frühlingsgemüse wie Kohlrabi, Erbsen, junge Möhren und Mairübchen haben wir uns den ganzen Winter gefreut!
Es wird frisch und aromatisch auf unseren Tellern



Hähnchen mit Gemüse

4 Pers. 2 Std.

6,00 p. P.

- 1,5 kg Hähnchen • Salz
- Pfeffer • 90 g Butter • 1 TL Edelsüßpaprika • 500 g Spargel • 500 g Möhren
- 150 g Zuckerschoten • 40 g Mehl • 150 g Schlagsahne
- 2 Eigelb • abgeriebene Schale und Saft von 1 Bio-Zitrone • 3 EL geh. Kerbel • Kückengarn

1 Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Flügel und Keulen zusammenbinden. 50 g Butter erhitzen. Paprika, $\frac{1}{2}$ TL Pfeffer und 1 TL Salz unterrühren. Fleisch in einen Bräter setzen. Mit etwas Würzbutter bestreichen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180 °C / Umluft: 160 °C) ca. 1 Stunde braten. Zwischendurch Fleisch mit Rest Butter bestreichen.

2 Gemüse waschen. Spargel und Möhren schälen, klein schneiden. 750 ml Wasser und Spargelschalen ca. 10 Minuten köcheln, herausheben. Spargelwasser erneut aufkochen. Möhren darin ca. 3 Minuten garen. Spargel zufügen, ca. 8 Minuten garen. Schoten ca. 3 Minuten mitgaren. Salz zufügen. Alles abgießen, Wasser auffangen. 40 g Butter erhitzen. Mehl darin anschützen. 500 ml Gemüsewasser, Sahne, Eigelb, Zitronenschale und -saft unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Hälfte Kerbel und Gemüse zugeben, erhitzen. Anrichten, mit Rest Kerbel garnieren. Dazu passt Reis.



Erbsen-Ei-Curry mit Reis

2 Pers. 45 Min. 2,50 p. St.

- 4 Eier (Gr. M)
- 200 g Zuckerschoten
- 2 EL Pflanzencreme
- 100 g TK-Erbsen
- 150 ml Milch
- 250 ml Gemüsebrühe
- Knoblauchpulver
- Salz • Pfeffer • Kurkuma
- gemahlener Kümmel
- Bockshornklee • Curry
- 150 g Langkornreis
- Reis-Gewürzmischung
- 1–2 TL Soßenbinder
- Schwarzkümmel

1 Eier hart kochen. Zuckerschoten halbieren. Pflanzencreme erhitzen. Schoten und Erbsen darin andünsten. Mit Milch und Brühe ablösen. Eier pellen, zur Brühe geben und kurz mitköcheln. Mit Knoblauch, Salz, Pfeffer, Kurkuma, Kümmel, Bockshornklee und Curry würzen.

2 Reis nach Packungsanweisung mit der Reis-Gewürzmischung zubereiten. Soße nach Belieben mit Soßenbinder andicken. Eier herausheben und halbieren. Reis, die Eierhälften und Soße auf Tellern anrichten. Alles mit Schwarzkümmel bestreuen.



„Wer es etwas würziger mag, nimmt scharfes Currysipulver“

Julian Torlutter, Eckersdorf



Risotto mit Frühlingsgemüse

4 Pers. 45 Min. € 2,20 p. P.

- 600 g Babymöhren
- 2 Stangen Sellerie
- 3 Lauchzwiebeln
- 2 EL Olivenöl
- 200 g Risottoreis
- Pfeffer
- 900 ml Gemüsebrühe
- 200 g Mairübchen
- 100 g TK-Erbsen
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Prise Zimt
- 1 Prise Kreuzkümmel
- Salz • 40 g Parmesan

1 Möhren waschen, putzen.
Zwei Möhren fein würfeln.
Sellerie waschen, putzen
und ebenfalls fein würfeln.
Lauchzwiebeln waschen.
Weißen Teil hacken, grünen
Teil in feine Ringe schneiden.

2 Hälften Öl in einem Topf
erhitzen. Das Weiße der
Frühlingszwiebeln darin
anschwitzen. Gewürfelte
Möhren, Sellerie und Risotto-
reis zugeben und kurz mit
anschwitzen. Mit Pfeffer
würzen. Nach und nach
800 ml Brühe zugießen, dabei
ab und zu umrühren. Nächste
Portion Flüssigkeit immer
erst zugießen, wenn der Reis
die Flüssigkeit aufgenommen
hat. Risotto insgesamt ca.
30–35 Minuten garen.

3 Inzwischen Mairübchen
schälen und in feine
Scheiben hobeln. Restliche
Möhren längs halbieren.
Restliches Öl in einer großen

Pfanne erhitzen. Möhren
darin bei mittlerer Hitze
ca. 4 Minuten andünsten.
Mairübchen und restliche
Brühe zugeben. Ca. 5 Minuten
dünsten. Erbsen zugeben
und weitere ca. 2 Minuten
mitgaren. Mit Zitronensaft,
Zimt, Kreuzkümmel, Salz und
Pfeffer würzen. Lauchzwiebel-
ringe untermischen.

4 Parmesan fein reiben und
kurz vor Ende der Garzeit
unter das Risotto rühren.
Anschließend fertiges Risotto
auf Tellern anrichten. Früh-
lingsgemüse daraufgeben.
Risotto und Gemüse mit
feinen Lauchzwiebelringen
bestreut servieren.

Erbsen-Tarte mit Lachs

4 Pers. 45 Min. 3,80 p. P.



- 100 g TK-Erbsen
- 100 g gemahlene Mandeln
- 100 g Dinkelmehl
- 75 g Butter • 3 Eier (Gr. M)
- Salz • $\frac{1}{2}$ Bund Dill
- 150 g Gorgonzola
- 200 ml Milch • Pfeffer
- Saft und Schale von $\frac{1}{2}$ Zitrone • 600 g Lachsfilet
- Mehl für die Arbeitsfläche
- Fett für die Form
- Frischhaltefolie

1 Erbsen antauen lassen.
Mandeln, Mehl, Butter, 1 Ei
und $\frac{1}{2}$ TL Salz zu einem Teig

verkneten. Teig in Folie wickeln und ca. 30 Minuten kühl stellen. Dill waschen und fein schneiden. Rest Eier, Käse und Milch pürieren. Salz, Pfeffer, Dill, Zitronensaft und -schale unterrühren.

2 Lachs abspülen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden. Teig auf bemehlter Arbeitsfläche ausrollen und in eine gefettete Tarteform geben. Lachs, Erbsen und Käsecreme daraufgeben. Im vorgeheizten Backofen

(E-Herd: 180 °C/Umluft:
160 °C) ca. 30 Minuten
knusprig backen.



„Einen kräftigen
Weißwein dazu reichen!“

Inge Emmert, St. Georgen





Linguine mit dreierlei Grün

4 Pers. 30 Min. 2,60 p. P.

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 500 g grüner Spargel
- 150 g Kohlrabi
- 100 g Zuckerschoten
- 40 g Parmesan (am Stück)
- 400 g Linguine • Salz
- 2 EL Olivenöl
- 100 g TK-Erbsen
- grober Pfeffer
- 80 ml Gemüsebrühe
- 80 g Kochsahne
- 1 EL Zitronensaft

1 Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Spargel waschen und holzige Enden abschneiden. Spargel in 4–5 cm große Stücke schneiden. Kohlrabi schälen und in kleine Würfel schnei-

den. Zuckerschoten waschen und halbieren. Hälfte des Parmesans reiben. Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen.

2 Inzwischen Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Spargel und Kohlrabi zugeben und ca. 3 Minuten unter Rühren midünsten. Erbsen und Zuckerschoten zugeben und 2–3 Minuten weitergaren. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Die Gemüsepfanne mit Gemüsebrühe und Kochsahne ablöschen. Geriebenen Parmesan unterrühren. Soße

mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Nochmals kurz köcheln.

4 Nudeln abgießen, gut abtropfen lassen und unter die Soße heben. Auf Tellern verteilen. Restlichen Parmesan hobeln, darauf verteilen und servieren.

TIPP DER REDAKTION

Mit bunten Nudeln können Sie einen farblichen sowie geschmacklichen Akzent setzen. Wie wäre es zum Beispiel mit grüner Pasta (mit Basilikum oder Spinat) oder Rote-Linsen-Nudeln?

Cremige Brennnessel-Gemüsesuppe

4 Pers. 50 Min. 1,20 p. P.



- 4 Eier (Gr. M) • 400 g Kartoffeln • 2 Möhren
- 200 g Champignons
- 2 orange Mini-Paprika-schoten • 300 g Brennnesselblätter • ½ Stange Porree • 2 EL Öl • 500 ml Gemüsebrühe • 250 g Schmelzkäse • Salz • Pfeffer

1 Eier in kochendem Wasser ca. 8 Minuten hart kochen, abschrecken und pellen. 2 Eier ganz fein hacken, übrige Eier halbieren. Kartoffeln und Möhren schälen und würfeln.

Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Paprika entkernen, waschen und in Ringe schneiden. Brennnesselblätter sorgfältig waschen.

2 Porree waschen, längs halbieren und in Ringe schneiden. Öl erhitzen und Porree darin dünsten. Brühe angießen. Kartoffeln, Möhren, Brennnesseln, Paprika und Pilze hineingeben, ca. 20 Minuten köcheln. Käse und gehackte Eier unterrühren, kurz aufkochen. Mit Salz und

Pfeffer würzen. Suppe mit den Eierhälften anrichten.



„Da es Brennnesseln nicht zu kaufen gibt, sammle ich sie einfach selbst“

Bernd Meyer, Holm-Seppensen





Putensteaks mit Gemüse und Frühlingskräutern

4 Pers. 30 Min. € 1,60 p. P.



- 400 g Kartoffeln
- Salz
- 4 Putensteaks (à ca. 125 g)
- Pfeffer
- 2 EL Öl
- 6 Stiele Petersilie
- 6 Stiele Kerbel
- 300 g Möhren
- 400 g Kohlrabi
- 200 ml Gemüsebrühe
- 30 g Butter
- 30 g Mehl
- 100 ml Milch
- 1 EL Zitronensaft

1 Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. In kochendem Salzwasser etwa 15 Minuten garen. Putensteaks trocken tupfen und auf beiden Seiten mit Pfeffer und

Salz würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin von beiden Seiten scharf anbraten, dann bei mittlerer Hitze gar ziehen lassen.

2 Petersilie und Kerbel waschen, trocken schütteln und grob hacken. Möhren und Kohlrabi schälen und grob würfeln. Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen bringen. Gemüse darin ca. 8 Minuten bissfest garen. Gemüse abgießen, Gemüsebrühe dabei auffangen.

3 Butter in einem Topf schmelzen, Mehl einrühren und kurz anschwitzen. Milch und ca. 100 ml auf-

gefangene Brühe zugießen, aufkochen. Gemüse in die Soße geben. Petersilie und Kerbel unterrühren und mit Zitronensaft, Pfeffer und Salz würzen. Steaks mit Kartoffeln und Gemüsesoße anrichten.



„Auch Schweinefleisch oder Hähnchenfilet passen sehr gut“

Matthias Sessner, Wunstorf

Kohlrabi-Gratin mit Süßkartoffel und Bacon

4 Pers. 50 Min. 2,20 p. P.

- 600 g Kohlrabi • Salz
- 600 g Süßkartoffeln
- 1 Bund Dill • 1 Packung (125 g) Mozzarella
- 300 g Schlagsahne
- 150 g saure Sahne
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- Pfeffer
- 4 Scheiben Bacon
- 60 g Pinienkerne
- Butter für die Form

1 Kohlrabi schälen, halbieren und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. In

kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten vorgaren, dann abgießen. Süßkartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Dill waschen und, bis auf etwas zum Garnieren, fein hacken. Mozzarella reiben, mit Sahne, saurer Sahne, Dill und Kreuzkümmel verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Süßkartoffel- und Kohlrabischeiben abwechselnd in eine gefettete runde ofenfeste Form (25 cm Ø) schich-

ten. Mozzarella-Sahne darübergießen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180 °C / Umluft: 160 °C) ca. 20 Minuten backen. Bacon in feine Streifen schneiden. Mit den Pinienkernen auf dem Gratin verteilen und Gratin bei gleicher Temperatur weitere ca. 15 Minuten zu Ende backen.

3 Dillfähnchen vom restlichen Dill abzupfen. Süßkartoffel-Kohlrabi-Gratin aus dem Ofen nehmen, mit Dill garnieren und servieren.





„Dank der gespickten Zwiebel ist die Soße besonders würzig“

Susan Schmidt, Altenburg

Kohlrabi-Lasagne mit Spinat und Pilzen

4 Pers. 1½ Std. 1,20 p. P.

- 250 g TK-Blattspinat
- 300 g Kohlrabi
- 250 ml Gemüsebrühe
- 125 g Champignons
- 30 g Butter • 30 g Mehl
- 200 ml Milch • ½ Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Lorbeerblatt
- 2 Gewürznelken
- 1 Stiel Thymian
- Chilisalz • Muskat
- 6 Lasagneplatten
- 50 g Schlagsahne
- 60 g ger. Emmentaler

1 Spinat auftauen lassen. Kohlrabi schälen, vierteln und in Scheiben schneiden. 50 ml Brühe in einem Topf zum Kochen bringen und Kohlrabi darin 8–10 Minuten

bissfest garen. Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Butter in einem Topf zerlassen, Mehl zugeben und unter Rühren anschwitzen. 200 ml Brühe und Milch zugießen.

2 Zwiebel und Knoblauch schälen. Lorbeerblatt und Nelken in die Zwiebel stecken. Thymian waschen. Zwiebel, Thymian und Knoblauch in die Soße geben. Bei mittlerer Hitze 10–15 Minuten köcheln. Zwiebel, Thymian und Knoblauch herausnehmen und die Soße mit Chilisalz und Muskat würzen. Lasagneplatten in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten garen. Abgießen, abtropfen lassen.

3 Ca. ¼ Béchamelsoße in einer eckigen Auflaufform (ca. 20 x 30 cm) verteilen, 2 Lasagneplatten darauflegen und ca. ¼ Soße darauf verteilen. Je die Hälfte Spinat, Kohlrabi und Pilze darauf verteilen. Mit 2 Lasagneplatten belegen, ca. ¼ der Soße, restlichen Spinat, Kohlrabi und Pilze darauf verteilen. Mit Rest Lasagneplatten belegen.

4 Übrige Soße mit Sahne und Käse verrühren und auf die Lasagne geben. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 45 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen und servieren.



Gartengemüse-Eintopf mit Muschelnudeln

4 Pers. 40 Min. 1,80 p. P.

- 300 g Kartoffeln
- 1 Kohlrabi • 2 Möhren
- je 250 g Brech- und Schneidebohnen • 1 Zwiebel
- 4 Stiele Bohnenkraut
- 150 g kleine Muschelnudeln
- Salz • 50 g Bacon
- 2 Mettwürste • 1 EL Öl
- 2 Lauchzwiebeln
- 6 Stiele Petersilie • Pfeffer
- 1–2 EL Apfelessig

1 Kartoffeln schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Kohlrabi schälen und würfeln. Möhren schälen

und in Scheiben schneiden. Brech- und Schneidebohnen waschen und in Stücke schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. Bohnenkraut waschen, trocken tupfen.

2 Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Abgießen. Bacon in feine Streifen, die Mettwürste in Scheiben schneiden. 1 EL Öl in einem großen Topf erhitzen. Speck darin knusprig braten. Herausnehmen. Zwiebel im

heissen Bratfett andünsten. Kartoffeln und Gemüse zufügen, kurz andünsten. Bohnenkraut zufügen, mit 2 l Wasser ablöschen, aufkochen und ca. 12 Minuten köcheln. Wurst zufügen, ca. 5 Minuten köcheln. Nudeln unterrühren.

3 Lauchzwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Petersilie waschen und grob hacken. Eintopf mit Salz, Pfeffer und Essig würzen. Mit Lauchzwiebeln und Petersilie bestreut servieren.





Knusprige Hähnchenschenkel mit Brokkoli und Blumenkohl

4 Pers. | 1 1/4 Std. | € 2,30 p. P.

- 4 Hähnchenschenkel (à ca. 300 g) • 4 EL Mayonnaise
- 1 TL getrockneter Basilikum
- 1 EL Edelsüßpaprika
- 1 TL Rapshonig
- 1 EL Leinsamen (geschrotet)
- Salz • Pfeffer
- 1 Brokkoli
- 1 Blumenkohl
- 70 g Mehl • 3 Eier (Gr. M)
- 6 EL Öl • Backpapier

1 Die Hähnchenschenkel trocken tupfen. Mayonnaise, Basilikum, Paprika, Honig und Leinsamen vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hähnchenschenkel mit der Marinade einreiben und ca. 2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Das Hähnchen-

fleisch auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im heißen Ofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 45 Minuten backen.

2 Brokkoli und Blumenkohl in Röschen vom Strunk schneiden. Röschen waschen und ca. 5 Minuten in kochendem Salzwasser garen. Abgießen und in einem Sieb abtropfen lassen. Mehl und Eier vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Blumenkohl und Brokkoli in die Gewürz-Mehl-Mischung geben und durchschwenken. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Das

Gemüse darin rundherum goldbraun braten. Hähnchenschenkel aus dem Ofen nehmen und mit Brokkoli und Blumenkohl auf Tellern anrichten und servieren. Dazu passt ein frisches Baguette.



*„Zur Gemüsepanade
passen auch etwas Curry
oder Chiliflocken“*

Natalija Döppner, Buchholz

Kreolisches Hähnchen-Curry

2 Pers. 45 Min. 3,20 p. P.

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 400 g Hähnchenfilet
- 1 TL Öl • 2 TL Curry
- 100 ml Hühnerbrühe
- ½ Dose (200 ml) Kokosmilch
- Salz • 1 TL Limettensaft
- 1 TL Zucker
- 2 Stiele Koriander

1 Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel würfeln und Knoblauch fein hacken. Fleisch trocken tupfen und in Stücke schneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und

Knoblauch darin anbraten, dann Curry zugeben und unter gelegentlichem Rühren ca. 5 Minuten mitrösten.

2 Hühnerbrühe angießen und alles ca. 10 Minuten köcheln. Kokosmilch und Hühnerfleisch zugeben und bei geringer Hitze ca. 15 Minuten garen. Curry mit Salz, Limettensaft und Zucker würzen. Koriander waschen und Blättchen abzupfen. Curry mit Koriander anrichten. Dazu passt Basmatireis.



„Statt Koriander
passt auch gehackte
glatte Petersilie super“

Patrick Schmidt, Köln





Asiatische Gemüse-Pfanne mit Tofu

4 Pers. 40 Min. € 1,70 p. P.

- 250 g Basmatireis
- 300 g Brokkoli • 1 Zwiebel
- 5 Knoblauchzehen
- 20 g frischer Ingwer
- 1 Möhre • 6 Blätter Chinakohl • 1 rote Paprikaschote • 5 EL Öl
- 1½ TL Sambal Oelek
- 100 g Cashewkerne
- 4 EL Sojasoße • 2 EL Apfelessig • Pfeffer • 3 EL Erdnussbutter • 1 EL Zucker
- 200 g Tofu • Salz

1 Reis nach Packungsanweisung zubereiten. Brokkoli waschen, in Röschen vom Strunk schneiden. Zwiebel schälen, in Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und, bis auf 1 Zehe, hacken.

2 Ingwer schälen und fein hacken. Möhre schälen, in Streifen schneiden. Kohlblätter waschen, in Streifen schneiden. Paprika waschen, entkernen und in Streifen schneiden. 2 EL Öl erhitzen. Brokkoli darin anbraten. Herausnehmen. 2 EL Öl erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, 1 EL Sambal Oelek und Cashewkerne darin anbraten.

3 Gemüse zugeben. Mit 2 EL Sojasoße und 1 EL Essig ablöschen. Mit Pfeffer würzen. 1 EL Öl erhitzen. Übrige Zwiebel dünsten. Erdnussbutter, ½ EL Sambal Oelek, 2 EL Sojasoße, 1 EL Essig, Zucker und 250 ml

Wasser zugeben, verrühren. Tofu würfeln, zugeben. Ca. 5 Minuten köcheln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Reis, Gemüse und Tofu mit Soße auf Tellern anrichten.



„Nach Belieben regionales und saisonales Gemüse verwenden“

Amir Marali, Berge

Hähnchen-Bagel mit Minz-Pesto

4 Pers. 25 Min. 1,60 p. P.

- $\frac{1}{2}$ Topf Minze
- 1 Bund glatte Petersilie
- 50 ml + 1 EL Öl
- Salz • Pfeffer
- 2 rote Zwiebeln
- 2 EL Weißweinessig
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 4 Bagel mit Körnern
- 2–3 EL Mayonnaise
- 4 Scheiben Cheddar

1 Minze und Petersilie waschen, trocken schütteln. Blätter zupfen. Blätter und 50 ml Öl pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden und Essig zugeben, vermengen.

2 Fleisch trocken tupfen, längs halbieren. Rundum mit Salz, Pfeffer würzen. 1 EL Öl erhitzen, Fleisch darin ca. 2 Minuten anbraten. Je Seite weitere 4–6 Minuten braten.

3 Bagel-Hälften mit Pesto und Mayonnaise bestreichen. Bagel-Hälften mit Käse, Zwiebelringen und Hähnchenfilets belegen. Pesto

daraufgeben. Obere Bagel-Hälften daraufsetzen.



„Gelingt auch mit Vollkornbrötchen“

Martina Meissner, Neuss





Zucchini-Möhren-Bratlinge mit Dip

4 Pers. 30 Min. € 1,10 p. P.

- 4 Möhren • 2 Zucchini
- 1 Knoblauchzehe
- 6 EL Mehl • 2 Eier (Gr. M)
- 1 Bund Petersilie
- Salz • Pfeffer • 2 EL Öl
- 300 g griechischer Joghurt
- 1 TL Zucker

1 Möhren und Zucchini waschen und grob reiben. Knoblauch schälen und fein hacken, mit Mehl und Eiern zum Gemüse geben. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Hälfte Petersilie unter Gemüsemix heben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Öl in einer Pfanne erhitzen. Masse portionsweise hineingeben und zu

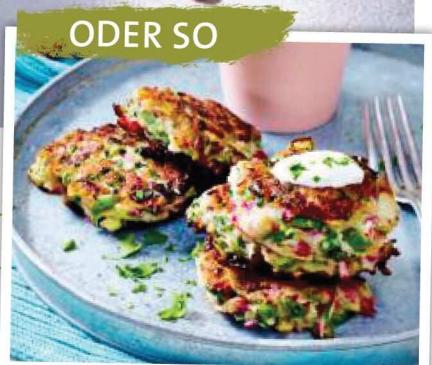
flachen Bratlingen formen. Bratlinge von beiden Seiten goldbraun braten.

3 Joghurt mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen und Rest Petersilie untermischen. Zu den Bratlingen reichen.



„Mehl durch kernige Haferflocken ersetzen“

Anton Feldmann, Attendorn



Frühlings-Bratlinge

400 g Radieschen waschen und raspeln. Mit $\frac{1}{2}$ TL Salz mischen, ca. 10 Minuten ziehen lassen. 6 Lauchzwiebeln waschen und in Röllchen schneiden. Radieschen gut ausdrücken. Mit Lauchzwiebeln, 3 EL Semmelbröseln, 2 EL Speisestärke, 4 EL Joghurt und 1 Ei (Gr. M) verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Masse zu ca. 20 Bratlingen formen. 6 EL Öl portionsweise erhitzen. Bratlinge darin beidseitig braten.



Selbst gemachte Gnocchi

4 Pers. 1 Std. 0,30 p. P.

- 800 g mehligkochende Kartoffeln • 1 TL + etwas Salz • 200 g Mehl • 1–2 Eigelb (Gr. M)
- Mehl zum Arbeiten

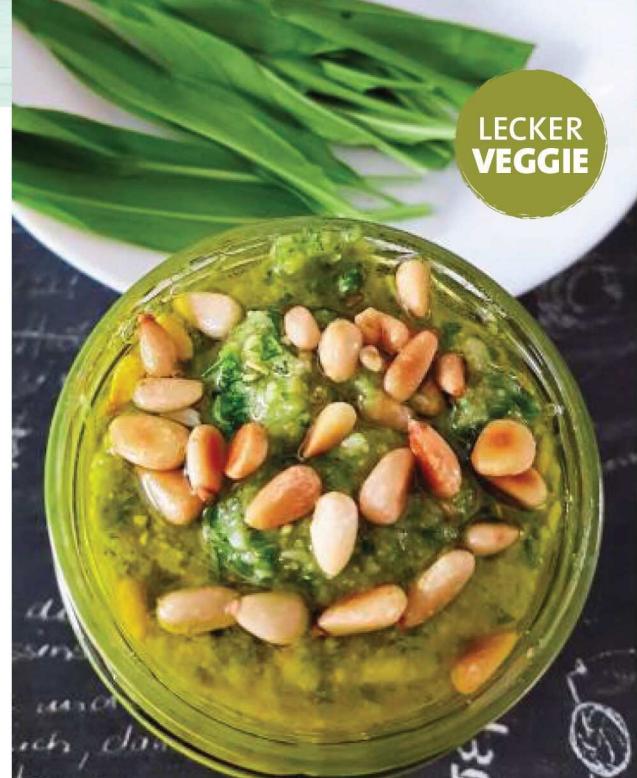
1 Kartoffeln waschen und in kochendem Salzwasser 20–25 Minuten garen. Abgießen, kalt abschrecken und etwas abkühlen lassen. Kartoffeln vorsichtig pellen und noch warm durch eine Kartoffelpresse drücken.

2 Kartoffeln, Mehl, Eigelb und 1 TL Salz zu einer glatten Masse verkneten. Masse auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu länglichen Rollen (ca. 2 cm dick) formen. Die Teigrollen in ca. 2 cm breite Stücke schneiden und mit den bemehlten Zinken einer Gabel leicht eindrücken. Gnocchi portionsweise in siedendem Salzwasser 4–5 Minuten garen. Gnocchi abgießen und gut abtropfen lassen. Dazu passen Tomaten, Spinat und Parmesan.



„Gnocchi in brauner Butter schwenken und sofort servieren“

Grit Fischer, Neudietendorf



Bärlauch-Pesto mit Parmesan

6 Pers. 10 Min. 1,20 p. P.

- $\frac{1}{2}$ Bund frischer Bärlauch
- 100 g Parmesan
- 100 g Pinienkerne
- ca. 150 ml Olivenöl
- Salz • 1–2 TL Zitronensaft

1 Bärlauch waschen, trocken tupfen und grob zerkleinern. Parmesan grob reiben. Kerne, Bärlauch, Parmesan und Öl in einem Standmixer oder mit einem Stabmixer fein pürieren.

2 Pesto mit Salz und Zitronensaft würzen und in ein sauberes, heiß ausgespültes Glas mit Twist-off-Deckel geben. Gut gekühlt hält sich das Pesto mehrere Wochen. Bei der Lagerung sollte es stets mit einer Schicht Olivenöl bedeckt sein. Schmeckt zu Nudeln und als Brotaufstrich.



„Schmeckt auch mit Walnüssen und Walnussöl“

Laura Stoian, Geislingen

Frische Kräuter braucht der Mensch

Zum Verfeinern in der warmen und kalten Küche sind Petersilie und Schnittlauch beliebte Klassiker. Wir zeigen Ihnen, welche Kräuter der Frühling sonst noch bereithält



WÜRZIG

Frankfurter grüne Soße

2 Eier (Gr. M) hart kochen. Je 1 Bund Petersilie, Schnittlauch, Sauerpfeffer, Borretsch, Kresse, Kerbel und Pimpinelle waschen, trocken schütteln, grob hacken und mit 500 g saurer Sahne pürieren. Eier pellen und würfeln, mit 1 EL Essig und 1 EL Öl unterrühren. Soße mit Salz und Pfeffer würzen.





Schnitzel-Spieße auf Salat

4 Pers. 40 Min. € 5,30 p. P.

- 4 Kalbsschnitzel (à ca. 180 g)
- 300 g kräftiger Bergkäse (z.B. Comté)
- 100 g getrocknete Tomaten in Öl • Salz
- Pfeffer • 5 EL Öl • Oregano
- 250 g Salatmischung (Kühlregal)
- 250 g Kirschtomaten
- 2–3 EL Balsamico-Essig
- 1 TL Senf
- 1 TL flüssiger Honig
- 4 Spieße

1 Schnitzel auf einem Brett dünn klopfen. Bergkäse entrinden und ca. die Hälfte in dünne Streifen schneiden, Rest würfeln. Getrocknete Tomaten klein schneiden. Die Schnitzel mit Salz und Pfeffer würzen, mit Käsestreifen und

getrockneten Tomaten belegen und aufrollen. Jede Rolle vierteln und Stücke waagerecht auf 4 Spieße stecken. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Spieße darin von beiden Seiten 10–15 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen.

2 Salat und Kirschtomaten waschen, Salat trocken tupfen, Tomaten halbieren. Balsamico-Essig, Senf und Honig verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und die Käsewürfel zugeben. 3 EL Öl zugeben und unterrühren. Salat auf vier Teller verteilen, mit je einem Fleischspieß anrichten und servieren.

TIPP DER REDAKTION

Ebenfalls sehr lecker und kostengünstiger geht das Gericht auch mit Schnitzel vom Schwein.



„Der Käse verleiht dem Gericht die besondere Würze“

Claus-Dieter Krug, Coburg

Ratatouille mit Pasta

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

- 500 g Spaghetti
- Salz • 1 rote Zwiebel
- 2–3 Knoblauchzehen
- 1 Paprikaschote
- 1 Zucchini • 1 Aubergine
- 2 EL Olivenöl
- 2 Dosen (à 400 ml) stückige Tomaten • Pfeffer • 1 Prise Zucker • Chilipulver
- italienische Kräuter
- Basilikum zum Bestreuen

1 Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Zwiebel und Knoblauchzehen schälen.

Paprikaschote vierteln, entkernen und waschen. Zucchini und Aubergine waschen. Gemüse in Würfel schneiden.

2 Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Restliches Gemüse zugeben, mit Tomaten ablöschen und ca. 10 Minuten köcheln. Mit Salz, Pfeffer, Zucker, Chili und Kräutern würzen. Nudeln abgießen, dabei etwas Nudelwasser auffangen. Beides zum Ratatouille

geben und mit Basilikum bestreut servieren.



„Auch Petersilie passt super in die Ratatouillesoße“

Susann Weilepp, Tromsdorf





Tomate-Mozzarella-Schnitzel mit Salzkartoffeln

4 Pers. 45 Min. 2,00 p. P.

- 50 g Salzstangen
- 4 Schweineschnitzel (à ca. 160 g)
- Salz • Pfeffer aus der Mühle
- 1 Ei (Gr. M)
- 4 EL Öl
- 2–3 Tomaten
- 250 g Mozzarella
- 600 g Kartoffeln
- 3–4 Stiele Thymian
- Gefrierbeutel

1 Salzstangen in einen Gefrierbeutel und mit dem Nudelholz zerkleinern. Fleisch trocken tupfen und eventuell flach klopfen. Von beiden Seiten kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Ei verquirlen. Fleisch zuerst im Ei, dann in den Bröseln wenden.

2 Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Schnitzel darin auf jeder Seite jeweils etwa 4 Minuten goldbraun anbraten und herausnehmen.

3 Tomaten waschen. Mozzarella abtropfen lassen. Tomaten und Mozzarella in gleichmäßige Scheiben schneiden und auf die Schnitzel legen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C / Umluft: 180 °C) 6–8 Minuten backen.

4 Kartoffeln schälen, waschen, in Scheiben schneiden und in kochendem Salzwasser 15–20 Minuten

garen. Thymianstiele waschen, trocken tupfen. Kartoffeln abgießen und zusammen mit den Schnitzeln auf Tellern anrichten. Mit Thymianstielchen garniert servieren.



„Tomate und Mozzarella geben eine frische, mediterrane Note“

Hermann Schott, Bruchsal

Kartoffelsalat

 5 Pers.  30 Min.

 0,60 p. P.

- 1 kg Kartoffeln • Salz
- 1 Zwiebel • 250 ml Gemüsebrühe • 2 EL Essig
- 4–5 EL Öl • ½ TL Maggi-Würze • weißer Pfeffer
- 2 EL geschnittener Schnittlauch

1 Kartoffeln schälen, waschen und in Salzwasser 15–20 Minuten garen. Abgießen, abkühlen lassen und in Scheiben schneiden.

2 Zwiebel schälen, fein hacken und mit der Brühe aufkochen. Ca. 3 Minuten köcheln. Zwiebelbrühe über



die Kartoffeln gießen. Abgedeckt für ca. 1 Stunde bei Zimmertemperatur ziehen lassen. Essig, Öl, Maggi, ½ TL Salz, ¼ TL weißen Pfeffer und 1 EL Schnittlauch zugeben und vermischen. In großen Tassen mit Rest Schnittlauch bestreut anrichten.



„Noch lauwarm schmeckt der Salat am besten“

Gudrun Bracke,
Schwäbisch Gmünd

BETAISODONA®

BE UNSTOPPABLE



ZEIT ALLEIN HEILT NICHT ALLE WUNDEN!

1. Schritt: Wunde desinfizieren



2. Schritt: Wundheilung beschleunigen



BETAISODONA® – Der Wunden-Profi seit über 50 Jahren

BETAISODONA® ADVANCED Wund- und Heilgel ist ein Medizinprodukt der Mundipharma GmbH, 60549 Frankfurt am Main. BETAISODONA® Salbe 100 mg/g / Lösung 100 mg/ml. Wirkstoff: Povidon-Iod. Anwendungsgebiete: Salbe BETAISODONA® Salbe ist ein keimtötendes Mittel (Antiseptikum) zur Anwendung auf Haut und Wunden. BETAISODONA® Salbe wird wiederholt zeitlich begrenzt angewendet zur antiseptischen Wundbehandlung bei geschädigter Haut, z.B. Druckgeschwüre, Unterschenkelgeschwüre, oberflächlichen Wunden und Verbrennungen, infizierten und superinfizierten Hauterkrankungen. Lösung BETAISODONA® Lösung ist ein keimtötendes Mittel (Antiseptikum) zur Anwendung auf Haut, Schleimhaut und Wunden. BETAISODONA® Lösung wird einmalig angewendet zur Desinfektion der intakten äußeren Haut oder Antiseptik der Schleimhaut wie z.B. vor Operationen, Biopsien, Injektionen, Punktionen, Blutentnahmen und Blasenkatherisierungen. BETAISODONA® Lösung wird wiederholt zeitlich begrenzt angewendet zur antiseptischen Wundbehandlung (z.B. Druckgeschwüre, Unterschenkelgeschwüre) bei Verbrennungen, infizierten und superinfizierten Hauterkrankungen sowie zur chirurgischen Händedesinfektion. Warnhinweise: Arzneimittel für Kinder unzugänglich aufzubewahren. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. 07-20 Mundipharma GmbH, 60549 Frankfurt am Main. Erstellungsdatum: Februar 2023



Lachsfilet in Joghurt-Soße

4 Pers. 40 Min. € 1,80 p. P.

- 800 g festkochende Kartoffeln • Salz
- 4 Stiele Dill
- 1 Zwiebel
- 1 kleiner Apfel
- 400 g Joghurt
- 3 EL Apfelessig
- 1 Prise Zucker
- Pfeffer
- 4 Lachsfilets (à ca. 75 g)
- 2 EL Öl

1 Kartoffeln schälen, waschen und halbieren. Kartoffelhälften in kochendem Salzwasser 15–20 Minuten kochen. Dill waschen und trocken schütteln. Die Stiele, bis auf einige, fein hacken. Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden.

2 Apfel waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Apfelfiertel quer halbieren und in dünne Scheiben schneiden.

3 Joghurt und Essig in einer Schüssel verrühren und mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Gehackten Dill, Zwiebel und Apfelscheiben unter den Joghurt rühren.

4 Lachs trocken tupfen und rundherum mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Fischfilets darin von beiden Seiten 4–5 Minuten knusprig anbraten. Kartoffeln abgießen und ausdampfen lassen.

5 Kartoffeln, Fisch und Soße auf vier Teller verteilen und mit übrigen Dill-Stielen garniert servieren.



„Dieses frische Gericht macht richtig Vorfreude auf wärmere Tage“

Hildegard Hühnel, Neufahrn



Ziegenkäse-Omelett

1 Pers. 15 Min. 2,50 p. P.

- 4 Stangen grüner Spargel
- 1 EL Olivenöl
- 3 Eier (Größe M) • Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 2 EL Schnittlauchröllchen
- 100 g Ziegenfrischkäse-Rolle

1 Spargel waschen, putzen und die holzigen Enden abschneiden. Spargel in mundgerechte Stücke schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Spargel darin 3–4 Minuten unter Wenden anbraten.

2 Eier in einer Schüssel verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Schnittlauch untermischen. Eiermasse über den Spargel gießen und stocken lassen. Omelett einmal wenden.

3 Ziegenkäse zerbröseln und auf dem Omelett verteilen. Hitze reduzieren und ca. 3 Minuten ziehen lassen. Dazu passt Brot.



„Auch lecker mit ein paar Scheiben Serranoschinken“

Niklas Groß, Mannheim

Leichte Brokkoli-Suppe

2 Pers. 20 Min. 0,50 p. P.

- 250 g TK-Brokkoli
- 250 ml Gemüsebrühe
- 50 g Kochsahne
- Salz • Pfeffer
- frisch geriebene Muskatnuss
- 1 Prise Zucker
- 1 EL Haferflocken
- getrocknete Chiliflocken

1 Brokkoli etwas antauen lassen. Brühe in einem kleinen Topf zum Kochen bringen und den Brokkoli darin ca. 5 Minuten garen. Brühe und Brokkoli mit einem Stabmixer cremig pürieren. Sahne unterrühren.

2 Suppe kräftig mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Zucker würzen und nochmals kurz aufkochen. Haferflocken zugeben und kurz mitköcheln. Suppe auf Tellern anrichten und mit Chiliflocken bestreut servieren.



„Schmeckt auch mit Blumenkohl und 1 TL gelber Currysauce“

Martina Kaus, Oberreifenberg



Indisches Blumenkohl-Curry Aloo Gobi

4 Pers. 25 Min. € 1,70 p. P.

- 3 EL Öl
- 350 g TK-Blumenkohl
- 350 g TK-Brokkoli
- 500 g gekochte Kartoffeln
- 1 Zwiebel • 2–3 Knoblauchzehen • 5 g Ingwer
- 1 Chilischote • 4 Stiele Koriander • 1 TL Senfkörner
- 1 Dose (400 ml) gehackte Pizzatomaten
- 300 ml Gemüsebrühe
- ½ TL Salz • 1 TL Kreuzkümmel • 1 TL Kurkuma
- 1 EL Garam Masala
- 1 Prise Zimt • 1 Msp. Muskat
- Pfeffer • 200 ml Kokosmilch
- 5 g Rohrzucker

1 Öl erhitzen. Blumenkohl und Brokkoli darin braten. Kartoffeln schälen, würfeln

und ebenfalls mit anbraten. Zwiebel und Knoblauch schälen. Ingwer putzen ggf. schälen. Chilischote halbieren, entkernen, waschen und klein schneiden. Koriander waschen. Blättchen von den Stielen zupfen und, bis auf einige zum Garnieren, mit Senfkörnern, Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Chili fein hacken. Alles zum Gemüse geben.

2 Pizzatomaten und Gemüsebrühe angießen, mit Salz, Kreuzkümmel, Kurkuma, Garam Masala, Zimt, Muskat und Pfeffer würzen. Ca. 7 Minuten köcheln. Kokosmilch dazu-

gießen, Rohrzucker zugeben. Alles gut vermischen. Curry auf Tellern anrichten und mit übrigen Korianderblättchen bestreut servieren.



„Dazu schmecken Basmatireis und Naanbrot“

Michaela Küchler, Hannover

Gyros-Toasties mit Schmand

4 Pers. 20 Min. 1,50 p. P.

- 2 EL Öl
- 500 g mariniertes Gyrosfleisch
- 4 Weizen-Toasties
- 4 Salatblätter
- 4 Scheiben Tomaten
- 4 EL Schmand
- 4 Scheiben Käse (z. B. Gouda)
- 12 Scheiben Gurke

1 Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Gyrosfleisch darin unter Wenden kräftig anbraten. Fleisch wieder herausnehmen und etwas abkühlen lassen.

2 Inzwischen Brot-Hälften im Toaster goldbraun toasten. Untere Brot-Hälften mit jeweils 1 Blatt Salat, 1 Scheibe Tomate und $\frac{1}{4}$ des Gyrosfleischs belegen.

3 Nun das Gyrosfleisch jeweils mit 1 EL Schmand, 1 Scheibe Käse sowie 3 Scheiben Gurke belegen. Obere Toastie-Hälften als Deckel daraufsetzen. Fertige Gyros-Toastie-Burger auf Tellern anrichten und direkt warm servieren.



„Schmeckt auch gut mit Dinkel-Toasties“

Pauline Mersmann, Billerbeck



Ideal als schneller,
würziger Snack!



Pfannkuchen-Lasagne mit Spinat

6 Pers. | 1½ Std. | 0,90 p. P.

- 500 g TK-Blattspinat
- 4 Eier (Gr. M) • 300 ml Milch
- 250 g Mehl • 1 Prise Salz
- 4 EL Öl • 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- Salz • Pfeffer
- 150 g Feta
- 100 g Schmand
- 1 Dose (400 ml) stückige Tomaten
- italienische Kräuter nach Belieben
- 50 g geriebener Parmesan
- Fett für die Form

1 Spinat auftauen lassen. Eier, Milch, Mehl und Salz zu einem Teig verrühren. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und nacheinander 8 Pfannkuchen aus dem Teig backen.

2 Zwiebeln schälen und würfeln, Knoblauch schälen und fein hacken. Rest Öl in einem Topf erhitzen, Spinat darin mit einer Zwiebel und Knoblauch ca. 5 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Masse kurz abkühlen lassen, dann Feta und Schmand unterrühren.

3 Stückige Tomaten in eine Schüssel geben, die zweite Zwiebel hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen. In eine gefettete Springform (26 cm Ø) erst ca. ¼ der Tomatensoße streichen, dann einen Pfannkuchen darauflegen, mit ca. ¼ Spinat bestreichen und wieder mit

einem Pfannkuchen belegen. So weiterschichten, bis alles aufgebraucht ist. Alles mit Parmesan bestreuen und im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C / Umluft: 180 °C) ca. 40 Minuten überbacken.



„Besonders fix
geht's mit fertigen
Pfannkuchen“

Sonja Graßkemper, Lippstadt

Wikinger topf mit Schupfnudeln

4 Pers. 35 Min. 1,60 p. P.

- 1 Glas (420 g) Erbsen und Möhren • 1 Zwiebel
- 500 g Hackfleisch
- 1 Ei (Gr. M) • $\frac{1}{2}$ EL Semmelbrösel • Salz • Pfeffer
- 3 EL Öl • 2 EL Mehl
- 150 ml Milch • 150 ml Gemüsebrühe • 500 g Schupfnudeln (Kühlregal)

1 Gemüse abgießen und gut abtropfen lassen. Zwiebel schälen und würfeln. Mit Hackfleisch, Ei und Semmelbröseln verkneten, mit Salz und Pfeffer würzen und

daraus Bällchen formen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Fleisch darin ca. 5 Minuten braten. Mehl, Milch und Brühe verrühren. Zusammen mit dem Gemüse in einen Topf geben und aufkochen.

2 Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen und die Hackbällchen hinzugeben. Erneut kurz aufkochen. 1 EL Öl in der Hackbällchenpfanne erhitzen und Schupfnudeln darin goldbraun braten, mit Salz würzen. Wikinger topf

mit den Schupfnudeln auf tiefen Tellern anrichten.



„Auch lecker mit Salzkartoffeln“

Kristin Eickenrodt, Erfurt





LIEBLING

Mai

IHR HABT BEI FACEBOOK ABGESTIMMT



Das ist euer Gewinner

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

**SIEGER-REZEPT**

Karamell-Cupcakes

12 St. 60 Min. 0,70 p. P.

- 150 g weiße Schokolade
- 300 g Butter • 2 Eier (Gr. M)
- 100 g Zucker • 1 Päckchen Vanillezucker • 230 g Mehl
- 1 EL Backpulver • 1 Päckchen (37 g) Vanillepuddingpulver
- Salz • 100 g brauner Zucker
- 60 g Sahne • 250 g Mascarpone • 2 Karamell-Schoko-Riegel (à 25 g)
- 12 Papier-Muffinformchen
- Spritzbeutel

1 Schokolade hacken. 100 g Butter in einem Topf

schmelzen. Eier, Zucker und Vanillezucker ca. 3 Minuten schaumig rühren. Butter zugießen und weiterrühren. Mehl, Backpulver, Puddingpulver, Schokolade und 1 Prise Salz unterrühren.

2 12 Mulden eines Muffinblechs mit Papierförmchen auslegen. Teig gleichmäßig darin verteilen und im heißen Backofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 20 Minuten backen.

3 200 g Butter, braunen Zucker, Sahne und 1 Prise Salz in einem Topf aufkochen und ca. 3 Minuten köcheln. Karamellsoße auskühlen lassen. Mascarpone aufschlagen. Karamellsoße unterrühren. Masse in einen Spritzbeutel mit Sterntülle geben und Tuffs auf die Cupcakes spritzen. Karamell-Schoko-Riegel in Stücke schneiden und Cupcakes damit dekorieren. Bis zum Servieren kalt stellen.

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

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



IHRE ABO-VORTEILE:

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

GLEICH BESTELLEN:

 018 06/36 93 36

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



www.bauer-plus.de/mein-lieblingsrezept

Hier finden Sie noch weitere interessante Angebote.

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



Die dünn geschnittenen oder gehobelten Kartoffelscheiben schuppenartig auf das mit Grana Padano bestreute Backblech legen



Kartoffel-Rolle mit Hackfleisch

4 Pers. 1 Std. € 3,80 p. P.

- 6 große Kartoffeln
- 100 g Grana Padano
- 200 g geriebener Gouda
- 2 kleine Zwiebeln • 2 EL Öl
- 600 g Rinderhackfleisch
- 4 Tomaten • Salz • Pfeffer
- 1 Msp. Muskat • 1 TL Senf
- 1 TL Sambal Oelek
- 2 TL Edelsüßpaprika
- 150 g Blattspinat • 100 g Frischkäse • Backpapier

1 Kartoffeln schälen, waschen und fein hobeln. Backblech mit Backpapier auslegen, mit Grana Padano bestreuen. Kartoffelscheiben schuppenartig darauflegen. Im heißen Backofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 30 Minuten backen.

2 Blech herausnehmen. Hälften Gouda darüberstreuen. Zwiebeln schälen und würfeln. 1 EL Öl erhitzen. Hälften Zwiebeln darin andünsten. Hack zugeben, krümelig anbraten. Tomaten waschen und vierteln. Fruchtfleisch würfeln und in die Pfanne geben. Mit Salz, Pfeffer, Muskat, Senf, Sambal Oelek und Paprikapulver würzen.

3 Rest Öl erhitzen. Übrige Zwiebel darin andünsten. Spinat waschen und zufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Frischkäse einrühren. Spinat- und Hacksoße über die Kartoffeln geben. Rest Gouda darauf verteilen, aufrollen.

Rolle bei gleicher Temperatur für weitere ca. 10 Minuten fertig backen. Anschließend für weitere ca. 5 Minuten unter dem heißen Backofen-Grill rösten. Rolle in Stücke schneiden und servieren.



„Mit frischer Petersilie bestreut servieren“

Denise Konrad, Zemmer-Rodt

Tofu-Curry mit Reis

2 Pers. 20 Min.

2,50 p. P.

- 200 g Räuchertofu
- 1 EL Öl
- 250 g TK-Wok-Gemüse
- 150 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Kokosmilch
- Korianderpulver
- Salz • Pfeffer
- 200 g Wildreis



1 Tofu in grobe Würfel schneiden. Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen. Tofuwürfel darin anbraten. Wok-Gemüse zugeben und kurz mitbraten. Anschließend mit Gemüsebrühe und Kokosmilch ablöschen. Kräftig mit Korianderpulver, Salz und

Pfeffer würzen. Curry 5–10 Minuten köcheln.

2 Wildreis nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser garen. Abgießen und zusammen mit dem Tofu-Curry auf Tellern anrichten und servieren.



„Auch für Vegetarier und Veganer super geeignet“

Petra Schindler, Eckersdorf



DAS ANTI-STRESS*-DUO

MAGNESIUM
für entspannte Muskeln*



B-VITAMINE
für starke Nerven*

- Schnelle Freisetzung + langanhaltende Magnesiumversorgung
- Wertvolle B-Vitamine für starke Nerven*
- Im praktischen Direkt-Stick zur einfachen Einnahme



Biolectra® MAGNESIUM. Bewährte Qualität aus Ihrer Apotheke.

* Magnesium unterstützt die normale Muskelfunktion und trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems und der Psyche bei. Die enthaltenen B-Vitamine tragen zu einer normalen Funktion des Nervensystems und des Energiestoffwechsels bei.

Biolectra® Magnesium 400 mg Nerven & Muskeln Vital. 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 und schlucken. Kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken. Stand: September 2021



„Wer es gern würziger mag, ersetzt den Gouda durch Emmentaler“

Yvonne Kirsten, Lorsch



Schupfnudel-Gratin mit Leberkäse

4 Pers. 30 Min. 1,10 p. P.

- 250 g Leberkäse
- 400 g TK-Rahmgemüse
- 1 EL Öl • 500 g Schupfnudeln (Kühlregal) • Salz • Pfeffer
- 50 g geriebener Gouda

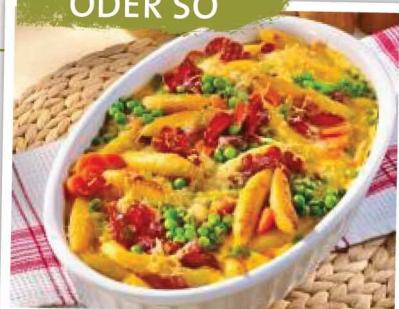
1 Leberkäse würfeln. TK-Gemüse und 3–4 EL Wasser in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze aufkochen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schupfnudeln ca. 5 Minuten unter Wenden anbraten. Herausnehmen und beiseitestellen.

2 Leberkäsewürfel in die Pfanne geben und ebenfalls ca. 5 Minuten braten. Leberkäse und Schupfnudeln zum Gemüse geben und vermischen. Mit Salz und

Pfeffer würzen. Alles in eine Auflaufform geben und mit Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/

Umluft: 180 °C) 10–15 Minuten überbacken.

ODER SO



Schupfnudel-Auflauf

450 g TK-Erbsen und -Möhren auftauen lassen. 1 EL Butter erhitzen, 1 Packung (500 g) frische Schupfnudeln darin anbraten. 1 Zwiebel schälen, würfeln. 1 EL Butter erhitzen, Zwiebel darin andünsten. Mit 1 EL Mehl bestäuben und ca. 2 Minuten anschwitzen. Mit 250 ml Gemüsebrühe ablöschen, ca. 5 Minuten köcheln. 1 Ei (Gr. M) und 3 EL Milch verquirlen, zugießen. 50 g geriebenen Gouda zufügen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Schupfnudeln, Gemüse und 15 Scheiben Salami in eine gefettete Auflaufform geben. Soße zugießen, mit 50 g geriebenem Gouda bestreuen. Im heißen Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 10 Minuten gratinieren.

Linsen-Gemüse in Paprikaschoten

4 Pers. 1 Std.

2,30 p. P.

- 1 rote Zwiebel
- 1 weiße Zwiebel
- 3 kleine Zucchini
- 1 EL Olivenöl
- 100 g rote Linsen
- 500 ml Gemüsebrühe
- 100 g gehackter TK-Spinat
- Salz • Pfeffer
- 5 rote Paprikaschoten
- 200 g Feta

1 Zwiebeln schälen und würfeln. Zucchini waschen und die Enden abschneiden, vierteln und in Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne

erhitzen. Zucchinischeiben und Zwiebelwürfel darin anbraten. Linsen und 300 ml Gemüsebrühe zugeben und ca. 15 Minuten köcheln. Spinat unterrühren und die Füllung kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Paprikaschoten halbieren, entkernen, waschen und mit der Öffnung nach oben in eine Auflaufform legen. Mit Linsen-Spinat-Masse füllen, Feta darauf verteilen. Rest Brühe angießen, im heißen

Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 30 Minuten backen.



„Mein vegetarischer Liebling mit extraviel Gemüse und Eiweiß“

Monika Neumann, Hamm





Süßkartoffel-Salsiccia-Auflauf

4 Pers. 1 Std. € 1,90 p. P.

- 750 g Süßkartoffeln
- 150 g Salsiccia (ital. Wurst)
- 2 Zwiebeln • 2 EL Öl
- 1 Apfel • 50 g Gouda
- 50 g Parmesan • 20 g Butter
- 20 g Mehl • 250 ml Gemüsebrühe • 100 ml Milch
- Salz • Pfeffer
- 2 Stiele Petersilie

1 Süßkartoffeln schälen, waschen und würfeln. Wurst in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und in Spalten schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Kartoffeln und Zwiebeln darin unter Wenden ca. 5 Minuten garen. Beides in eine Auflaufform geben. Apfel waschen, vier-

teln, entkernen und in Spalten schneiden. Wurst und Apfel im heißen Bratfett ca. 4 Minuten braten und in die Auflaufform geben. Alles vermischen.

2 Gouda und Parmesan reiben. Butter schmelzen. Mehl darin kurz anschwitzen. Brühe und Milch angießen, aufkochen und unter Rühren 5–7 Minuten köcheln. Je die Hälfte Käse in der Soße schmelzen. Die Soße mit Salz und Pfeffer würzen und über dem Kartoffelmix verteilen. Mit übrigem Käse bestreuen.

3 Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) 15–20 Minuten über-

backen. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Auflauf aus dem Ofen nehmen und mit Petersilie bestreut servieren.



„Die Süßkartoffel kann man im Herbst durch Kürbis ersetzen“

Susanne Dörmer, Pfungstadt

Gefülltes Hähnchenfilet mit Ofengemüse

2 Pers. 40 Min. 3,90 p. P.

- 2 Hähnchenfilets (à ca. 125 g) • 6 EL rotes Pesto
- 125 g Mozzarella
- 1 rote Paprikaschote
- 2 große Tomaten • ½ gelbe Zucchini • 1 Bund Lauchzwiebeln • Salz • Pfeffer
- getr. italienische Kräuter

1 Fleisch trocken tupfen und je viermal quer einschneiden. Filets mit je 2 EL Pesto einreiben und in eine Auflaufform setzen. Mozzarella in 8 Scheiben schneiden und je eine Scheibe in eine Spalte

stecken. Paprika vierteln, entkernen, waschen und würfeln. Tomaten waschen, den Strunk entfernen und Fruchtfleisch würfeln. Zucchini waschen und würfeln. Lauchzwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden.

2 Gemüse mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen und mit übrigem Pesto mischen. Gemüse zum Fleisch geben und im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 210 °C/Umluft: 190 °C) ca. 25 Minuten garen.



„Tolles Low-Carb-Gericht, das sich nach Belieben abwandeln lässt“

Melanie Veronese, Bad Krozingen





FÜR
KINDER

Milchreis-Auflauf mit Beeren

2 Pers. 1 Std. € 1,30 p. P.

- 600 ml Milch
- 1 Prise Salz
- 150 g Milchreis
- 2 Päckchen Vanillezucker
- 7 EL Zucker
- 2 Eier (Gr. M)
- 200 g TK-Berenenmischung
- 1 Prise Zimt
- 15 g Mandelblättchen
- Fett für die Form

1 Milch mit Salz erhitzen, kurz aufkochen. Reis, Vanillezucker und 2 EL Zucker zugeben und alles 25–30 Minuten köcheln.

2 Eier trennen. Eiweiß steif schlagen. 2 EL Zucker zugeben. Eigelb unter den Milchreis rühren. Dann Eiweiß

vorsichtig unterheben. Milchreis in eine gefettete Auflaufform (26 cm Ø) geben. Gefrorene Beeren gleichmäßig über dem Milchreis verteilen und mit 3 EL Zucker und Zimt bestreuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 30 Minuten goldbraun backen.

3 Kurz vor Ende der Backzeit Mandelblättchen über den Milchreis-Auflauf streuen. Bei gleicher Temperatur weitere ca. 5 Minuten fertig backen. Anschließend den fertigen Auflauf herausnehmen und am besten noch warm servieren.

TIPP DER REDAKTION

Auch köstlich: für eine exotische Variante des Gerichts anstelle der Beeren TK-Mango verwenden, den Auflauf zum Schluss mit Kokosraspeln bestreuen.



„Man kann auch gut braunen Zucker nehmen“

Christian Torlutter,
Schwarzenbach an der Saale

Rhabarber-Schicht-Dessert mit Mascarpone

4 Gläser 45 Min. 0,70 p. P.

- 300 g Rhabarber
- 100 g Gelierzucker
- 75 g Löffelbiskuit
- 50 g Butter • 1 Msp. Zimt
- Mark von 1 Vanilleschote
- 1 Sternanis • 2 EL Johannisbeergelee • 200 g Mascarpone • 40 g Puderzucker • $\frac{1}{2}$ TL Zitronensaft
- 100 g Schlagsahne

1 Rhabarber putzen, waschen, in kleine Stücke schneiden. Gelierzucker untermischen und ca. 20 Minuten ziehen lassen.

2 Biskuits zerbröseln. Butter schmelzen. Brösel darin ca. 2 Minuten rösten und mit Zimt bestäuben. Rhabarber abgießen, Saft dabei auffangen. Saft mit Vanillemark, Sternanis und Johannisbeergelee aufkochen. Rhabarber darin ca. 3 Minuten dünsten. Kompott auskühlen lassen.

3 Mascarpone, Puderzucker und Zitronensaft cremig rühren. Sahne steif schlagen und unterheben. Creme, Biskuitbrösel und Kompott in

4 Gläser schichten. Mit Rest Bröseln bestreut anrichten.



„Mit Minzblättchen servieren“

Kerstin Schraut, Kulmbach





„Mandelblättchen im Teig sorgen für den Extra-Crunch“

Charlotte Ewald, Graben-Neudorf



DAZU PASST



Kaiserschmarrn mit Rosinen

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

- 6 EL Mehl
- 15 EL Milch
- 3 EL saure Sahne
- 1 Prise Salz
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 60 ml Rum
- 6 Eier (Gr. M)
- 2 EL Rosinen
- 3 EL Butter
- Puderzucker zum Bestäuben
- Minze zum Garnieren

1 Mehl und Milch verrühren, Sahne, Salz, Vanillezucker und Rum zufügen und mit einem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren. Dann Eier einzeln je kurz unterrühren. Rosinen unter den Teig heben und alles ca. 10 Minuten stehen lassen.

2 Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Den Teig einfließen lassen und sofort mit einem Deckel verschließen. Temperatur reduzieren. Nach ca. 5 Minuten den Teig im Ganzen oder in Vierteln wenden. Nochmals zugedeckt ca. 2–3 Minuten fertig backen. Den Schmarrn mit zwei Gabeln in Stückchen reißen.

3 Kaiserschmarrn auf Tellern anrichten, mit Puderzucker bestäuben und mit Minze garniert servieren. Dazu sind Preiselbeeren oder Apfelmus aus dem Glas, selbst gemachtes Apfelkompott oder gezuckerte Beeren eine tolle, fruchtige Beilage.

Rhabarberkompott

400 g Rhabarber putzen, waschen, in Stücke schneiden. 3 EL von 250 ml Kirschnektar mit $\frac{1}{2}$ Päckchen Vanillepuddingpulver (zum Kochen) verrühren. Rest Nektar, 3 EL Zucker, Rhabarber ca. 1 Minute kochen. Durch ein Sieb gießen, Saft auffangen, erneut aufkochen. Angerührtes Puddingpulver einrühren, ca. 1 Minute kochen. Rhabarber wieder unterheben. Kompott ca. 30 Minuten kalt stellen. Nach Belieben mit Crème fraîche garnieren.

Guten-Morgen-Bowl mit Chiasamen

2 Pers. 20 Min. 3,00 p. P.

- 2 EL Chiasamen
- ½ Limette
- ½ Vanilleschote
- 400 g Speisequark
- 2 EL Honig
- 1 Prise Salz
- 2 TL Weizenkeimöl
- 150 g Himbeeren
- ca. 20 Mandeln (ohne Haut)

1 Chiasamen in eine Schüssel geben, 100 ml heißes Wasser zufügen, gut umrühren und ca. 15 Minuten quellen lassen. Limette auspressen, Saft auffangen.

2 Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Speisequark mit Honig, Salz, Limettensaft, Vanillemark, Weizenkeimöl und den Chiasamen in eine Schüssel geben und gut vermischen. Quarkcreme auf zwei Schälchen verteilen.

3 Himbeeren waschen und verlesen. Mandelkerne grob hacken. Je die Hälfte der Himbeeren und Mandeln auf die Quarkschüsseln verteilen und servieren.



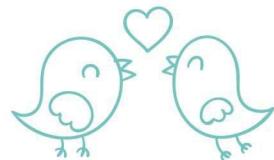
„Die Chiasamen über Nacht einweichen, das spart Zeit“

Marion Weber, Bitburg





Alles neu macht der Mai



Im Gepäck hat er frühlingsfrische Produktneuheiten und liebevolle Geschenkideen zum Muttertag am 14. Mai

DER SOMMER RUFT

Farbenfroh und mit exotisch-fruchtigem Geschmack bringt die neue „Mango-Pfirsich-Konfitüre“ mit 50% Frucht von Bonne Maman die Sonne auf unseren Tisch. Wunderbar als Aufstrich auf dem Sonntags-Brötchen, zum Verfeinern von Gebäck, aber auch als i-Tüpfelchen für Desserts. Beispielsweise wie rechts als Topping von Joghurt zusammen mit Kokosflocken und einigen Krümeln Knusper-Granola. 370 g ca. 4 €



Schön locker bleiben ...

... und dabei die fluffigen „Buchteln mit Dessertsoße“ aus der Backmischtung von Dr. Oetker genießen. Auch zum Füllen geeignet! 537 g ca. 3,30 €



Für Mama

Sag's mit Blumen



Fürs luxuriöse Frühstück: „Fleur des Roses Weingelee“ mit Rosenlikör von Wolfram Berge. 180-g-Glas ca. 4 €, www.delikatessen-berge-shop.de



Feine Auswahl

Vielfältiger Genuss in Snackgröße: „Mini Pralinen“ in der Design-Edition von Lindt. 100 g ca. 6 €

Natürlich nachhaltig



Zurück, bitte!

Frische im Mehrweg-Glas: „Bio Fruchtjoghurt Passionsfrucht“ und „Fettarmer Joghurt aus frischer Weidemilch“ von der Schwarzwaldmühle.

500 g ca. 1,70–2,40 €



Kaffee-Pause?

Den Barista-Haferdrink dazu gibt's von der Netto-Marke BioBio. 8er-Pack ca. 11 €



VEGAN AUFS BROT

Mit Paprika, Frühlingskräutern oder pur: die pflanzlichen Aufstriche von Milram. 155 g ca. 1,50 €



Gesundes zum Mitnehmen

Vegan und lecker sind die Ramen von Yummy in den Sorten „Unbeefed“, „Chickless“ und „NoPork“. 6er-Box ca. 30 €, www.yummieats.co



Vitamine am Morgen

Kühlfrische Frühstückssäfte von Valensina in vier aufgeweckten Sorten. 1 Liter ca. 2,80 €

DER BERG RUFT

Spritzig-sprudelig ist der „Almdudler Almspritz Secco“ von Katlenburger perfekt als kühle Erfrischung nach einem Wandertag, mit Freunden auf dem Balkon oder zum Urlaubsauftakt. 750 ml ca. 3,30 €



Fakt des Monats

100 Jahre

schon wird der Muttertag in Deutschland gefeiert, zunächst als „Tag der Blumenwünsche“. Seine Anfänge nahm der Muttertag übrigens bereits neun Jahre zuvor in Amerika.

Quelle: www.fdf.de

SPEZIAL

Spargel-Saison

DA BIST DU JA WIEDER!

Endlich ist Spargelzeit! Von April bis Juni feiern
wir den Regionalhelden in klassischen und
neuen Rezepten. Eines köstlicher als das andere

Unser
TITEL-
REZEPT

Fotos: House of Food (1), privat (2); Illustrationen: Shutterstock (1), Freepik (1)



Spargelgemüse mit Medaillons

4 Pers. 30 Min.

3,70 p. P.

- 500 g weißer Spargel
- 400 g Möhren
- 2 Zwiebeln • 3 Lauchzwiebeln • 4 große Schweinemedaillons (à ca. 180 g) • 3 EL Öl
- 300 ml Gemüsebrühe
- 200 g Schlagsahne
- Salz • Pfeffer
- 250 g frische Bandnudeln
- $\frac{1}{2}$ Bund Kerbel
- $\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch

1 Spargel waschen, schälen, Enden abschneiden und Spargel in Stücke schneiden. Möhren schälen und klein schneiden. Zwiebeln schälen und würfeln. Lauchzwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Fleisch trocken tupfen und etwas flach drücken. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Medaillons darin von jeder Seite 3–4 Minuten braten. Aus der Pfanne nehmen.

2 1 EL Öl im Bratöl erhitzen. Gemüse darin 2–3 Minuten braten. Mit Brühe und Sahne ablöschen, ca. 5 Minuten köcheln. Lauchzwiebeln zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Bandnudeln in Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten. Kerbel und Schnittlauch waschen, trocken schütteln. Kerbelblättchen von den Stielen zupfen, Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Nudeln abgießen. Fleisch und Gemüse anrichten, mit Kräutern bestreuen. Bandnudeln dazu reichen.



Miso-Spargel mit Knusper-Maultaschen

4 Pers. 1 Std. 3,30 p. P.

- 1 Bund Kerbel • 200 g Crème légère • 50 g saure Sahne
- 1 EL Zitronensaft • Salz
- Pfeffer • 2 EL Misopaste
- 3–4 TL Sojasoße • 5 EL Öl
- 4 EL Honig • 3 EL heller Balsamico-Essig
- 500 g grüner Spargel
- 500 g Mini-Auberginen
- 6 Eigelb (Gr. M) • 750 g Maultaschen (Kühlregal)
- 150 g Panko • Backpapier

1 Kerbel waschen, Blättchen abzupfen und hacken. Mit Crème légère, saurer Sahne und Zitronensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Misopaste, Sojasoße, 2 EL Öl, Honig und Essig verrühren. Spargel waschen, die Enden abschneiden. Auberginen waschen, längs halbieren. Beides auf ein Backblech mit

Backpapier legen. Misomix und 1 EL Öl darauf verteilen. Im heißen Backofen (E-Herd: 190 °C/Umluft: 170 °C) ca. 30 Minuten backen.

3 Eigelb verquirlen. Maultaschen einzeln in Eigelb, dann in Panko wenden. In 2 EL Öl goldbraun braten. Gemüse und Maultaschen anrichten. Kerbedip dazu reichen.



„Mit Radieschen und etwas Kerbel garnieren“

Michael Kolbow, Neuss

SPEZIAL

Spargel-Saison



Spargel im Brezel-Mantel mit Räucherlachs

4 Pers. 25 Min. 2,50 p. P.

- 3 TK-Brezeln
- 6 Stangen weißer Spargel
- 1 TL Zucker • 1 Prise Salz
- 2 Zitronenscheiben
- 250 g Räucherlachs in dünnen Scheiben
- 5 Kirschtomaten
- 200 g frische Ananas
- 200 g Crème fraîche mit Kräutern • 100 g Senf
- 50 g Honig
- 2 TL Dill (getrocknet)
- Backpapier

1 Brezeln bei Zimmertemperatur ca. 45 Minuten antauen lassen. Spargelstangen schälen, waschen und die Enden abschneiden. Wasser in einem großen Topf erhitzen. Zucker, Salz und

Zitronenscheiben sowie die Spargelstangen hineinlegen. Ca. 7 Minuten köcheln. Spargel abgießen, auskühlen lassen und mit Küchenpapier vorsichtig trocken tupfen.

2 Brezeln je zu einem langen Strang formen. Stränge einmal halbieren. Je einen halben Brezelstrang um je eine Spargelstange wickeln und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca 7 Minuten backen.

3 Aus dem Ofen nehmen. Lachsscheiben aufrollen. Tomaten waschen und

halbieren. Ananas schälen und in Stücke schneiden. Alles auf Tellern anrichten. Crème fraîche mit Senf, Honig und Dill verrühren und großzügig über Lachs, Tomaten und Ananas gießen.



„Den Lachs-Salat nach Belieben mit getrockneter Petersilie bestreuen“

Ineke Janßen, Braunschweig

Spargel-Leberkäse-Päckchen



4 Pers. 45 Min. 2,80 p. P.

- 2 Bio-Zitronen
- 5 TL Harissa (arabische Würzpaste)
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL flüssiger Honig
- ½ TL Salz
- 750 g grüner Spargel
- 5 Stiele Petersilie
- ca. 20 kleine Scheiben Leberkäse-Aufschnitt
- 3 EL Butter
- Frischhaltefolie

1 Zitronen heiß waschen. Schale von 1 Zitrone fein abreiben, die Frucht halbieren

und den Saft auspressen. Harissa mit Öl, Honig, Salz, Zitronenschale und -saft verrühren. Spargel waschen und die Enden abschneiden. Spargelstangen und Marinade in eine flache Form geben und vermengen. Mit Frischhaltefolie abdecken und ca. 30 Minuten marinieren.

2 Marinierten Spargel ohne Fett ca. 8 Minuten in einer Pfanne anbraten. Herausnehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

3 Petersilie waschen und hacken. Übrige Zitrone in Spalten schneiden. Jeweils 2–3 Scheiben Leberkäse überlappend übereinanderlegen, je 3 Spargelstangen darauflegen. Zu Röllchen aufwickeln. Butter erhitzen und Spargelröllchen darin rundherum kross anbraten.

4 Spargel auf Tellern anrichten und mit Petersilie und Pfeffer bestreuen. Zitronenspalten dazulegen. Dazu schmeckt Fladenbrot.



SPEZIAL

Spargel-Saison



Spargel-Ricotta-Quiche mit Schinken

12 St. 1½ Std. 1,00 p. S.

- 250 g Mehl • Salz
- 4 Eier (Gr. M) • 125 g kalte Butter • 3 Lauchzwiebeln
- 300 g weißer Spargel
- 300 g grüner Spargel
- 1 TL Zucker • 4 Stiele Basilikum • 200 g Ricotta
- 100 g Schlagsahne • Pfeffer
- geriebene Muskatnuss
- 100 g roher Schinken
- Mehl zum Arbeiten
- Fett und Mehl für die Form
- 500 g Trockenerbsen
- Frischhaltefolie • Backpapier

1 Mehl, 1 Prise Salz, 1 Ei, Butter in Stückchen und 2 EL kaltes Wasser glatt verkneten. In Frischhaltefolie wickeln und ca. 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

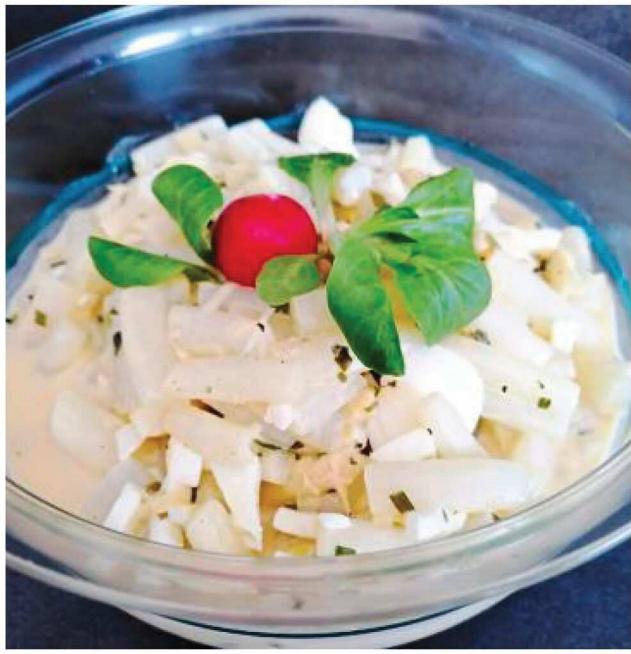
2 Lauchzwiebeln waschen und in grobe Ringe schneiden. Weißen Spargel waschen, schälen und holzige Enden abschneiden. Grünen Spargel waschen, holzige Enden abschneiden. Stangen halbieren und in kochendem Salzwasser mit Zucker ca. 3 Minuten garen. Lauchzwiebeln ca. 1 Minute mitgaren.

3 Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche rund (ca. 35 cm Ø) ausrollen. Teig in eine gefettete, bemehlte Tarteform (26 cm Ø) legen, den Rand andrücken. Boden mehrmals einstechen, mit Backpapier und Trocken-erbsen belegen. Boden im

vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 15 Minuten blindbacken.

4 Basilikum waschen und, bis auf einige Blättchen, in Streifen schneiden. Ricotta, Sahne, 3 Eier und Basilikumstreifen verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

5 Tarte herausnehmen, Erbsen und Backpapier entfernen. Gemüse und Schinken in Stückchen auf den Boden geben. Ricottamix einfüllen. Im heißen Ofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) 35–45 Minuten backen. Mit Basilikumblättchen garniert servieren.



Spargelsalat mit Ei

4 Pers. 30 Min. 1,80 p. P.

- 700 g weißer Spargel • Salz • 2–3 Eier (Gr. M)
- 10 g Schnittlauch • 100 g Schmand
- 3 EL Essig • Pfeffer • Zucker

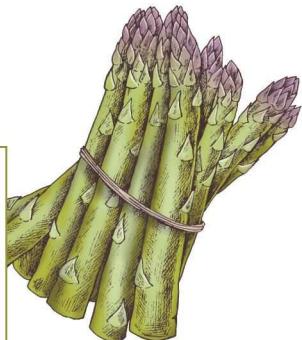
1 Spargel waschen, schälen und holzige Enden abschneiden. In 3–4 cm große Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser 12–15 Minuten garen. Abtropfen lassen. Eier in kochendem Wasser ca. 7 Minuten kochen. Mit kaltem Wasser abschrecken, pellen und in kleine Würfel schneiden.

2 Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden. Mit Spargel, Ei, Schmand und Essig mischen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Noch lauwarm servieren.



„Mit Radieschen garnieren“

Franziska Weber,
Stutensee



Spargel auf Vollkorn-Toast

4 Pers. 25 Min. 2,10 p. P.

- 400 g grüner Spargel • 100 g Bacon
- 2 EL Butter • Salz • geriebene Muskatnuss
- 50 g geriebener Käse • 1 Packung (250 g) Sauce hollandaise (Fertigprodukt)
- 4 Scheiben Vollkorntoast

1 Grünen Spargel waschen und holzige Enden abschneiden. Jeweils 3 Spargelstangen mit einer Scheibe Bacon umwickeln.

2 Butter in einer Pfanne erhitzen. Spargelpakete darin von allen Seiten goldbraun braten. Mit Salz und Muskatnuss würzen. Den angebratenen Spargel in eine Auflaufform legen und mit Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 10 Minuten überbacken.

3 Sauce hollandaise in einem Topf nach Packungsanweisung erhitzen. Vollkorntoast toasten. Je eine Toastscheibe auf einen Teller legen, mit 2 Spargel-Bacon-Paketen belegen. Mit Sauce hollandaise anrichten.



„Gelingt auch in einer Grillschale auf dem Holzkohlegrill“

Tanja Buschermöhle, Falkenberg



„Mit Aprikosenscheiben und Sahnetuffs verzieren“

Susanne Lembeck, Neuss

Aprikosen-Quark-Torte mit Eierlikör

16 St. 1½ Std. € 1,00 p. St.

- 45 g Butter • 75 g Mehl
- 30 g Speisestärke • 1 TL Backpulver • 4 Eier (Gr. M)
- 200 g + 3 EL Zucker
- Salz • 500 g Speisequark
- Mark von 1 Vanilleschote
- 200 ml Eierlikör
- 11 Blatt Gelatine
- 300 g Schlagsahne
- 1 Dose (850 ml) Aprikosen
- 250 ml Maracujanektar
- 50 g Mandelblättchen
- Fett und Mehl für die Form

1 Butter schmelzen. Mehl, Stärke und Backpulver mischen. Eier trennen. Eigelb, 80 g Zucker und 1 Prise Salz schaumig rühren. Mehlmix und Butter unterrühren. Eiweiß, 2 EL Zucker und

1 Prise Salz steif schlagen. Eischnee unterheben. Teig in eine gefettete, bemehlte Springform (26 cm Ø) geben. Im heißen Backofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 15 Minuten backen.

2 Quark, 120 g Zucker, Vanillemark und Likör verrühren. 9 Blatt Gelatine einweichen, ausdrücken, auflösen. 2 EL Creme untermischen, dann unter übrige Creme rühren. 200 g Sahne steif schlagen, unterheben. Aprikosen abtropfen lassen. Hälfte Creme auf dem Boden verteilen. Aprikosen darauf verteilen. Rest Creme auf die Aprikosen geben und glatt streichen.

3 Übrige Gelatine einweichen, ausdrücken und auflösen. Gelatine mit 1 EL Nektar verrühren, dann unter restlichen Nektar rühren. Kalt stellen, bis die Masse anfängt zu gelieren. Maracujaguss auf der Quarkcreme verteilen.

4 Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen und abkühlen lassen. Übrige Sahne steif schlagen, dabei nach und nach 1 EL Zucker einrieseln lassen. Den Tortenrand mit geschlagener Sahne einstreichen, geröstete Mandeln andrücken. Torte bis zum Servieren kalt stellen. Auf einer Kuchenplatte anrichten und servieren.

Joghurt-Schoko-Kuchen

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

- 3 Eier (Gr. M) • 125 g Puderzucker • 125 ml Öl
- 150 g Sahnejoghurt
- 10 Joghurt-Erdbeer-Schokoriegel (z. B. „Yogurette“) • 200 g Mehl
- 1 gehäufter TL Backpulver
- 75 g Vollmilchschokolade
- 75 g Zartbitterschokolade
- 12,5 g Kokosfett
- Fett und Mehl für die Form

1 Eier und Puderzucker schaumig rühren. Öl und Joghurt unterrühren. 8 Schokoriegel hacken. Mehl und

Backpulver mischen und mit den gehackten Schokoriegeln unter die Eimasse heben.

2 Teig in eine gefettete und mit Mehl ausgestäubte Kastenform (25 x 11 cm) geben, glatt streichen. Im heißen Backofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 45 Minuten backen. Herausnehmen, auskühlen lassen.

3 Schokolade mit Kokosfett schmelzen. Übrige Riegel hacken. Kuchen mit Schoko-

lade überziehen und mit den Riegelstückchen verzieren.



„Die Glasur vor dem Anschneiden vollständig auskühlen lassen“

Anne Scherer, Michelbach





Möhren-Kuchen mit Pistaziencreme

● 12 St. ● 1 Std. ● € 0,70 p. St.

- 100 g Mandeln
- 200 g Möhren
- 70 g Zucker
- 70 g brauner Zucker
- 100 ml Öl • 3 Eier (Gr. M)
- 1 Prise Salz • 225 g Mehl
- ½ TL Zimt • ½ TL Backpulver
- ½ TL Natron
- 250 g Mascarpone
- 100 g Pistaziencreme
- 100 g saure Sahne
- gehackte Pistazien
- Fett für die Form
- Einmalspritzebeutel

1 Mandeln und Möhren in einem Universalzerkleinerer fein zerkleinern. Zucker, Öl und Eier schaumig rühren. Mandeln und Möhren zugeben und untermengen.

2 Salz, Mehl, Zimt, Backpulver und Natron unterrühren. Teig in eine gefettete Springform (26 cm Ø) geben. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) 35–40 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen, auskühlen lassen.

3 Mascarpone, Pistaziencreme und saure Sahne in eine große Schüssel geben. Mit den Schneebesen des Rührgeräts cremig rühren. Creme in einen Spritzbeutel mit Lochtülle geben und als Tuffs auf den Kuchen spritzen. Um die Tuffs Bahnen ziehen. Kuchenrand mit Pistazien verzieren und servieren.

TIPP DER REDAKTION

Kaffee gefällig? Schale und Saft von 1 Bio-Orange und 3 EL Zucker etwas einköcheln. Cappuccino zubereiten und mit 1 EL Orangensirup verfeinern.



„Statt Pistaziencreme kann man genauso gut Haselnusscreme nehmen“

Sandra Weiß, Abensberg

Fluffiger Hefezopf nach Großmutter's Rezept

15 St. 45 Min. 0,20 p. St.

- 500 g Mehl • 21 g frische Hefe • 4 EL + 250 ml Milch
- 50 g Zucker • ½ TL Salz
- abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone • 75 g Butter-Schmalz • 1 Ei (Gr. M)
- 50 g Mandelblättchen
- 1–2 TL Puderzucker
- Mehl für die Arbeitsfläche
- Backpapier

1 Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Hefe hineinbröckeln. 3 EL warme Milch und Zucker zugeben und kurz

verkneten. Zugedeckt ca. 15 Minuten gehen lassen. Salz, Zitronenschale, Schmalz und Ei zugeben. 250 ml Milch zugießen und verkneten. Ca. 1 Stunde gehen lassen.

2 Teig auf bemehlter Arbeitsfläche zum Zopf flechten. Weitere ca. 20 Minuten gehen lassen. Auf ein Blech mit Backpapier legen, mit 1 EL Milch bestreichen, mit Mandelblättchen bestreuen. Im heißen Ofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca.

30 Minuten backen. Mit Puderzucker bestäuben.



„Unbedingt Schmalz verwenden, so wird er ganz besonders fluffig“

Erika Seeger, Albstadt





Kleine Waldmeister-Frosch-Torte

8 St. 1½ Std. 0,90 p. St.

- 60 g Mehl • ½ TL Backpulver
- 1 Prise Salz • 2 Eier (Gr. M)
- 75 g Zucker • 1½ EL Öl
- ½ EL Tafelessig
- 300 g Konditorsahne
- 2 TL Vanillezucker
- 250 g Joghurt
- 200 ml Waldmeister-Sirup
- Saft von ½ Zitrone
- 2 Päckchen Gelatine fix
- ½ Päckchen (50 g) Götterspeise „Waldmeister“
- 9 Fruchtgummi-Frosche
- Fett für die Form
- Backpapier

1 Mehl, Backpulver und Salz mischen. Eier und 50 g Zucker schaumig schlagen. Mehlmischung, Öl und Essig unterrühren. Masse in eine

gefettete, mit Backpapier ausgelegte Springform (20 cm Ø) füllen. Im heißen Backofen (E-Herd: 220 °C/Umluft: 200 °C) ca. 15 Minuten backen. Herausnehmen, abkühlen lassen. Boden mit einem Tortenring umlegen.

2 200 g Sahne mit 1 TL Vanillezucker steif schlagen. Joghurt, 25 g Zucker, 75 ml Sirup und Zitronensaft verrühren. Gelatine unterrühren. Sahne unterheben. Masse auf den Boden streichen. Ca. 2 Stunden kalt stellen.

3 125 ml Wasser, 125 ml Sirup und Götterspeisepulver verrühren und kurz

aufkochen. Etwas abkühlen lassen. Guss über einen Löffel auf die Torte gießen. Über Nacht kühlen. Rest Sahne mit 1 TL Vanillezucker steif schlagen. Torte mit Sahnetuffs und Fröschen verzieren.



„Konditorsahne (Hansano)
gibt es im gut sortierten
Supermarkt“

Ute Janßen, Rastede

Birnen-Kuchen mit Eierlikör

10 St. 1 1/4 Std. 0,40 p. St.

- 2 Eier (Gr. M) • 130 g Zucker
- 1 Prise Salz • 450 ml Milch
- 50 ml Öl • 230 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 2 Birnen (ca. 300 g)
- 100 ml Eierlikör
- 1 Päckchen Vanillepuddingpulver • Fett für die Form

1 Eier, Zucker und Salz schaumig rühren. 50 ml Milch und Öl unterrühren. Mehl und Backpulver zugeben und alles glatt verrühren. Birnen waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen.

Birnenviertel würfeln und unter den Teig heben. Den Teig in eine gefettete Springform (24 cm Ø) streichen.

2 400 ml Milch, Eierlikör und Puddingpulver glatt verrühren und kurz aufkochen. Abkühlen lassen und gitterförmig auf den Teig geben. Kuchen im heißen Backofen (E-Herd: 180 °C / Umluft: 160 °C) 40–45 Minuten backen. Herausnehmen, abkühlen lassen und auf einer Kuchenplatte anrichten.



„Essen Kinder mit, kann der Likör einfach durch Milch ersetzt werden“

Judith Blohmann, Ludwigshafen





Käse-Torte mit üppiger Baiserhaube

● 12 St. ● 2 Std. ● € 0,40 p. St.

- 65 g Margarine
- 4 Eier (Gr. M) • 250 g Zucker
- 200 g Mehl • ½ Päckchen Backpulver • 500 g Quark
- 500 ml Milch • 100 ml Öl
- 2 Päckchen Vanillezucker
- 1 Päckchen Vanillepuddingpulver • 1 Fläschchen Butter-Vanille-Aroma
- 1 Dose (314 ml) Mandarinen
- Fett für die Form

1 Margarine, 1 Ei und 75 g Zucker schaumig rühren. Mehl und Backpulver zufügen und mit den Knethaken des Rührgeräts glatt verkneten.

2 Den Teig in drei Stücke teilen. Zwei Drittel Teig in einer gefetteten Springform

(28 cm Ø) zum Boden andrücken. Übriges Drittel als Rand andrücken.

3 Restliche Eier trennen. Eigelb, Quark, Milch, Öl, 150 g Zucker, Hälfte Vanillezucker, Puddingpulver und Aroma glatt verrühren. Mandarinen abtropfen lassen und unter die Quarkmasse heben. Masse in die Form geben und glatt streichen.

4 Kuchen im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C / Umluft: 180 °C) ca. 1 Stunde backen. In der Zwischenzeit Eiweiß mit 25 g Zucker steif schlagen. Kuchen herausnehmen, Baisermasse in kleinen

Häufchen auf den Kuchen setzen. Rest Vanillezucker darüberstreuen. Im heißen Ofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) weitere 10–15 Minuten backen, bis die Baisermasse leicht braun wird.



„Die Mandarinen können ausgetauscht werden, zum Beispiel durch Kirschen“

Marianne Rödel, Hessisch Lichtenau

Limo-Kuchen mit Orangen-Guss und bunten Streuseln

12 St. 45 Min. 0,20 p. St.

- 230 g Zucker • 1 Prise Salz
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 4 Eier (Gr. M) • 130 ml Öl
- 250 ml Orangenlimonade
- 350 g Mehl
- 1 Päckchen Backpulver
- 250 g Puderzucker
- ca. 30 g Zuckerstreusel und -perlen zum Verzieren
- Backpapier

1 Zucker, Salz, Vanillezucker und Eier verrühren. Öl und 200 ml Limonade einrühren. Mehl und Backpulver mischen und langsam unterheben.

2 Teig in eine mit Backpapier ausgelegte eckige Springform (ca. 28x36 cm) geben und glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 30 Minuten backen. Stäbchenprobe machen und herausnehmen.

3 Den Kuchen ca. 1 Stunde abkühlen lassen. Puderzucker und Rest Limonade glatt verrühren. Guss auf den Kuchen streichen. Zuckerstreusel sofort aufstreuen.



„Mit Gummibärchen, Raspelschokolade oder Schokolinsen verzieren“

Ilona Hermann, Göppingen



Tricks aus der

Vorratskammer

Wer will guten Kuchen machen, der muss haben sieben Sachen ... Aber nicht unbedingt Eier und Milch. Wir zeigen Ihnen, wie Sie diese Zutaten ersetzen können

Alte Tradition

Bereits unsere Vorfahren haben vor ca. 14.400 Jahren die ersten Brote gebacken – und das ganz ohne Eier und Milch. Aus Wasser und Mehl entstanden allerdings nur einfache Fladen. Heute gelingen ohne Eier & Co. sogar raffinierte Kuchen.

Keine Butter da?

Kein Problem: Sie lässt sich in vielen Fällen durch Öl, Margarine oder Kokosöl austauschen. Fehlt nur die Hälfte der Buttermenge, können Sie bei Rührkuchen die andere Hälfte durch Apfelmus oder Speisequark ersetzen.



Was die Schränke hergeben

Auf der Suche nach geeignetem Ersatz werden Sie hier bestimmt fündig

EI-FREI BINDEN*



- 60 g **Apfelmus** oder -mark



- 1 EL **Sojamehl** (gibt es zum Beispiel im Bioladen) mit 3 EL Wasser oder Pflanzendrink verrühren



- 60 g **Seidentofu** (Reformhaus) schön cremig pürieren, insbesondere als Ei-Ersatz für Quiche geeignet



- Im Mürbeteig kann auf Eier gänzlich verzichtet werden, stattdessen esslöffelweise **kaltes Wasser** zufügen, bis der Teig bindet



- $\frac{1}{2}$ zerdrückte, sehr reife **Banane**



- 3–4 EL zarte **Haferflocken**, eventuell etwas Flüssigkeit zufügen und ca. 15 Minuten quellen lassen



- 1 EL **Chia- oder Leinsamen** (12 g) fein mahlen und mit ca. 50 ml Flüssigkeit (Wasser, Saft oder Milch) verrühren. Die Mischung 15–20 Minuten quellen lassen



- **Veganer Ei-Ersatz** in Päckchen (z. B. von RUF oder Greenforce)

*Pro Ei (Größe M)

KUHMILCH-ERSATZ



- **Pflanzliche Drinks** auf Basis von Getreide oder Nüssen (z. B. Soja, Hafer, Reis, Kokos, Mandel, Cashew, Haselnuss) ersetzen Kuhmilch im Verhältnis 1:1



- Die gleiche Menge **Naturjoghurt** anstelle von Kuhmilch nehmen, **griechischer Joghurt** oder **Skyr** sollten allerdings mit etwas Wasser verdünnt werden



- Wer keine Milch mehr zu Hause hat, kann **Schlagsahne** oder **Crème fraîche** mit etwas Wasser verdünnen



EXPERTEN-TIPP

Michelle Goossen,
Redakteurin Mein Lieblings-Rezept

„Unsere Tipps sind super-praktisch, wenn etwas fehlt. Mit pflanzlichen Alternativen können Sie zudem allen eine Freude machen, die auf tierische Zutaten verzichten“

Was ist mit Eischnee?

Der lässt sich aus Aquafaba (das Kochwasser von Kichererbsen und Bohnen) herstellen: 125 ml Aquafaba, $\frac{1}{2}$ TL Weinstein-backpulver und $\frac{1}{2}$ TL Zitronensaft vermischen und ca. 5 Minuten steif schlagen. Nach Belieben mit etwas Puderzucker süßen. Perfekt für Mousse au Chocolat oder Kuchen mit Baiserhaube.



Schillerlocken mit feiner Schaum-Füllung

🕒 9 St. 🕒 1 Std. 🇪 0,30 p. St.

- 2 Packungen Blätterteig (à 275 g; Kühlregal)
- 2 Eigelb (Größe M)
- 175 g Zucker
- 4 Eiweiß (Größe M)
- 1 Prise Salz
- 70 g + 1 TL Puderzucker
- 9 Schaumrollen-Backformen
- Spritzbeutel mit Sterntülle
- Backpapier

1 Teige entrollen und längs in 2,5–3 cm breite Streifen schneiden. Die Teigstreifen schräg und leicht überlappend auf die Schaumrollen-Röhrchen wickeln. Mit dem Teigende nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Eigelb verquirlen. Röllchen damit

einstreichen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C / Umluft: 180 °C) 15–18 Minuten goldbraun backen. Aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen. Rollen noch warm von den Formen lösen.

2 75 ml Wasser mit Zucker vermengen, aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln. Eiweiß und Salz steif schlagen, dabei nach und nach 70 g Puderzucker einrieseln lassen. Zuckerwasser langsam und unter ständigem Rühren zum Eischnee gießen. So lange rühren, bis eine feste Masse entsteht. Den Schaum noch warm in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen

und in die Schillerlocken spritzen. Auskühlen lassen, auf einer Platte anrichten und mit 1 TL Puderzucker bestäuben.



„Wer mag, hebt noch eine Handvoll TK-Himbeeren unter den Schaum“

Hilde Fröhlich, Frankenthal

Schoko-Cupcakes mit Haselnuss-Krokant

10 St. 50 Min. 0,60 p. St.

- 150 ml Öl • 2 Eier (Gr. M)
- Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone
- 130 g brauner Zucker
- 250 g Mehl • 2 TL Backpulver
- 1 TL Natron • 3 Schoko-Haselnuss-Riegel (z.B. „Kinder Bueno“) • 300 g Schlagsahne
- 200 g Schokolade
- 1 EL Haselnusskrokant
- 1 EL Schokostreusel
- Spritzbeutel mit Sterntülle
- 10 Papier-Backförmchen

1 Öl, 100 ml Wasser, Eier und Zitronensaft verrühren. Zucker, Mehl, Backpulver und

Natron unterrühren. Teig in 10 mit Förmchen ausgelegte Mulden eines 12er-Muffinblechs geben. Schokoriegel in 10 Stücke schneiden und je 1 Stück in den Teig drücken. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) 20–25 Minuten backen.

2 Sahne erhitzen und die Schokolade in Stücken darin schmelzen. Mindestens 2 Stunden kühlen. Ganache kurz aufschlagen, in einen Spritzbeutel mit Sterntülle

füllen und auf die Muffins spritzen. Mit Krokant und Schokostreuseln verzieren.



„Mit Schoko-Keks-Sticks (z.B. „Mikado“) verzieren“

Rebecca Hahn, Haiger





Liebvolles Geschenk
zum Muttertag

Mürbeteig-Herzen mit fruchtiger Füllung

⌚ 35 St. ⏳ 1½ Std. ⚽ 0,10 p. St.

- 400 g Mehl • 125 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 4 Eigelb (Gr. M)
- 200 g Butter
- 200 Himbeerkonfitüre
- 2 EL Puderzucker
- Mehl für die Arbeitsfläche
- Frischhaltefolie
- Backpapier

1 400 g Mehl auf eine Arbeitsfläche sieben. Zucker, Vanillezucker, Eigelb und Butter in Stückchen daraufgeben und glatt verkneten. Teig in Folie wickeln und ca. 1 Stunde kalt stellen.

2 Teig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche ca. 4 mm

dick ausrollen. Ca. 70 Herzen ausschneiden. Bei der Hälfte der Herzen jeweils ein kleineres Herz ausschneiden.

3 Kekse auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche setzen. Kekse im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 190 °C/Umluft: 170 °C) nacheinander je ca. 15 Minuten backen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.

4 Ca. die Hälfte der Himbeerkonfitüre glatt rühren und dünn auf die Kekse ohne Loch streichen, die ausgestochenen Kekse aufsetzen. Restliche Konfitüre kurz

erhitzen und mit einem Teelöffel vorsichtig in die Herzen füllen. Kekse trocknen lassen und mit Puderzucker bestäubt anrichten.



„Hübsch verpacken und als kleinen Gruß aus der Küche verschenken“

Margit Schott, Bruchsal



Vanille-Cupcakes

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

- 390 g weiche Butter • 140 g Zucker • ½ TL Vanillearoma • 2 Eier (Gr. M) • 200 g Mehl
- 2 TL Backpulver • 1 EL Milch • 350 g Puderzucker • 12 Papierförmchen • Süßigkeiten zum Verzieren • Spritzbeutel mit Sterntülle

1 140 g Butter und Zucker cremig rühren. Vanillearoma und Eier unterrühren. Mehl und Backpulver zugeben und glatt verrühren. Teig in die mit Förmchen ausgelegten Mulden eines 12er-Muffinblechs füllen. Im heißen Backofen (E-Herd: 190 °C/Umluft: 170 °C) 12–15 Minuten backen. Herausnehmen.

2 Übrige Butter und Milch glatt verrühren. Puderzucker daraufsieben und unterrühren. Buttercreme in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen. Creme auf die Cupcakes spritzen. Nach Belieben mit Süßigkeiten verzieren. Bis zum Servieren kalt stellen.



„Zum Verzieren kann man z.B. Brauseherzen oder Streusel nehmen“

Jasmin Kruse, Bad Zwischenahn

Saftige Brownies

15 St. 45 Min. 0,20 p. St.

- 100 g Butter • 200 g Zucker • 1 Päckchen Vanillezucker • 50 g Kakao • 3 Eier (Gr. M)
- 75 g Mehl • 100 g Zartbitterkuvertüre • Fett für die Form

1 Butter in einem Topf schmelzen. Zucker, Vanillezucker und Kakao mit der flüssigen Butter vermengen. Eier einzeln unterrühren. Mehl sieben und unterheben. Teig in eine gefettete Kastenform (ca. 10 x 25 cm) füllen und glatt streichen. Im heißen Ofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 30 Minuten backen.

2 Form aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen. Kuvertüre hacken und über einem heißen Wasserbad schmelzen. Brownie mit der Kuvertüre überziehen und trocknen lassen. In ca. 15 Quadrate schneiden und auf einer Kuchenplatte anrichten.



„Den Rand der Form nur leicht einfetten“

Birgit Nirschl,
Weiden in der Oberpfalz



Pfirsich-Tortelettes mit Vanillepudding

● 12 St. ● 1 Std. ● € 0,60 p. St.

- 1 Päckchen Vanillepudding-pulver (zum Kochen)
- 400 ml + 6 EL Milch
- 120 g Zucker
- 2 Eier (Gr. M)
- 6 EL Rapsöl
- 100 g Mehl
- 50 g gemahlene Haselnüsse
- 2 TL Backpulver
- 1 Dose (850 ml) Pfirsiche
- 1 Päckchen Tortenguss
- Fett für die Förmchen

1 Puddingpulver mit 50 ml Milch glatt rühren. Übrige Milch in einem Topf erhitzen. Angerührtes Puddingpulver und 40 g Zucker einrühren, aufkochen und ca. 1 Minute köcheln. In eine Schüssel füllen und auskühlen lassen.

2 Übrigen Zucker, Eier, 6 EL Milch, Öl, Mehl, gemahlene Nüsse und Backpulver in einer Rührschüssel verrühren. Teig in 12 gefettete Tortelette-förmchen geben und glatt streichen. Tortelettes im vorheizten Backofen (E-Herd: 160 °C/Umluft: 140 °C) ca. 15 Minuten backen.

3 Die fertigen Tortelettes aus dem Ofen nehmen, auf ein Kuchengitter setzen, vollständig auskühlen lassen. Die Pfirsiche in einem Sieb abtropfen lassen, Saft dabei auffangen. Den Vanillepudding kurz durchrühren, gleichmäßig auf die Tortelettes verteilen, glatt streichen.

4 Tortenguss nach Packungsanweisung mit dem Pfirsichsaft zubereiten. Pfirsiche in Spalten schneiden und auf den Tortelettes verteilen. Guss darübergeben und bis zum Servieren kühlen.



„Den Pudding am besten schon am Vortag kochen und über Nacht kühlen“

Susan Prokoph, Eisleben

Pudding-Schnecken mit Vanillecreme

10 St. 45 Min. 0,20 p. St.

- 435 ml Milch • 50 g Butter
- 50 g Zucker • $\frac{1}{2}$ Würfel Hefe
- 1 EL Vanillezucker
- 1 Ei (Gr. M) • 250 g Mehl
- 1 Päckchen Vanillepudding-pulver • Frischhaltefolie
- Backpapier

1 60 ml Milch und Butter erwärmen. Milch-Butter-Mischung mit 20 g Zucker, Hefe, Vanillezucker, Ei und Mehl zu einem glatten Teig verkneten. Abgedeckt und an einem warmen Ort ca. 45 Minuten gehen lassen.

2 Rest Milch und Zucker sowie Puddingpulver verrühren. Aufkochen, ca. 1 Minute köcheln. Umfüllen, mit Folie abdecken, abkühlen lassen.

3 Den Teig rechteckig (ca. 25 x 30 cm) ausrollen. Pudding daraufstreichen. Teig von der langen Seite her eng aufrollen. Rolle in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden und auf ein Blech mit Backpapier legen. 20–30 Minuten gehen lassen. Schnecken im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft:

180 °C) 15–20 Minuten backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.



„Schmecken auch lecker mit Schokopudding“

Nina Bigiel, Gablingen





Oliven-Käse-Kringel

10 St. 1 Std. € 0,50 p. St.

- 300 ml Milch • 100 ml Olivenöl • 3 EL Zucker
- 1 Würfel (42 g) Hefe
- 500 g Mehl • 2 Eier (Gr. M)
- 1 Glas (170 g) schwarze Oliven • 1–2 TL getrockneter Thymian • Salz • 50 g geriebener Gouda
- Backpapier

1 Milch und Öl in einem großen Topf erwärmen, in eine Schüssel geben. Zucker, Hefe und 3 EL Mehl zugeben. Alles gut verrühren. Ca. 15 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen. 1 Ei und das restliche Mehl zum Vorteig geben und alles gut verkneten. Teig abgedeckt ca. 1 Stunde gehen lassen.

2 Oliven abgießen, abtropfen und klein schneiden. Teig durchkneten, dabei Thymian und etwas Salz unterkneten. Teig in zwei gleiche Teile schneiden. In die eine Hälfte Oliven einkneten, in die andere Hälfte den Käse einarbeiten. Beide Hälften in je ca. 10 gleich schwere Stücke teilen, aus jedem Stück einen ca. 20 cm langen Strang formen.

3 Je einen Oliven- und einen Käsestrang zu einer Kordel verdrehen und zu einem Kreis formen. Mit den restlichen Strängen ebenso verfahren. Teiglinge auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech

legen. Übriges Ei trennen und Kringel mit Eigelb bestreichen. Mit etwas getrocknetem Thymian bestreuen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 20 Minuten backen.



„Klappt auch gut mit einem Päckchen Trockenhefe“

Marco Nirschl, Kohlberg

Pikante Tarte mit Birnen und Zwiebeln

12 St. 1½ Std. 0,40 p. St.

- 220 g Mehl • 100 g + 1 EL Butter • 80 g geriebener Parmesan • 2 Eier (Gr. M)
- Salz • 3 EL Honig • 4 rote Zwiebeln • 3 Birnen
- 200 ml Weißwein
- 1½ TL getrockneter Thymian
- 200 g Schmand • Pfeffer
- Mehl für die Arbeitsfläche
- Fett für die Form
- Frischhaltefolie

1 Mehl, 100 g Butter, Parmesan, 1 Ei, 1 Prise Salz und 1 EL Honig verkneten. Teig in Folie wickeln und ca. 1 Stunde

kühl stellen. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Birnen waschen, viertel und Kerngehäuse entfernen. Mürbeteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche rund ausrollen und in eine gefettete Tarteform (26 cm Ø) legen. Ca. 30 Minuten kalt stellen.

2 In einer Pfanne 1 EL Butter und 2 EL Honig erhitzen. Zwiebeln darin glasig dünsten, mit Wein ablöschen, Thymian zugeben. Schmand mit 1 Ei verrühren, mit Salz

und Pfeffer würzen. Masse unter die leicht abgekühlten Zwiebeln mischen, alles auf dem Teig verteilen und mit Birnen belegen. Tarte im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) 30–40 Minuten backen.



„Vorm Servieren mit Honig beträufeln und mit Nüssen bestreuen“

Katja Schraut, Hausen





Kloßteig-Pizza mit Schinken und Champignons

16 St. 1 Std. 0,50 p. St.

- 750 g frischer Kloßteig (aus dem Kühlregal)
- 4 TL Olivenöl
- 1 Dose (400 ml) stückige Tomaten
- 250 g Kirschtomaten
- 120 g Champignons
- 200 g Rohschinken (in dünnen Scheiben)
- 1 EL getrockneter Thymian
- 200 g geriebener Mozzarella
- Salz • Pfeffer • Backpapier

1 Kloßteig halbieren und eine Hälfte auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Mit Backpapier bedecken und auf die Größe des Backblechs ausrollen. Das obere Backpapier wieder vorsichtig abziehen.

2 Kloßteig-Fläche mit 2 TL Öl bepinseln und ca. die Hälfte der Tomaten aus der Dose daraufstreichen, dabei einen schmalen Rand frei lassen. Mit der anderen Teighälfte ebenso verfahren.

3 Tomaten waschen und halbieren, Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Schinken grob zerpfücken. Nun Schinken, Tomaten und Pilze gleichmäßig auf den Kloßteig-Pizzen verteilen. Mit Thymian bestreuen und zum Schluss den Mozzarella darüberstreuen. Pizzen mit Salz und Pfeffer würzen und nacheinander im vorgeheizten

Backofen (E-Herd: 240 °C / Umluft: 220 °C) 20–25 Minuten goldbraun überbacken. Herausnehmen und in Stücke schneiden. Dazu passt ein frischer grüner Salat.



„Mit frischem Basilikum garnieren“

Christopher Brandt, Rödental

Kartoffel-Waffeln mit Kräuterquark

8 St. 40 Min. 0,50 p. St.

- 6 Kartoffeln • Salz
- 200 g Mehl • 2 Eier (Gr. M)
- 1–2 EL Milch
- Pfeffer • geriebene Muskatnuss • 500 g Magerquark • Knoblauch
- 2 EL gehackte Petersilie
- 2 EL gehackter Schnittlauch
- ca. 16 Blätter Basilikum
- Butter für das Waffeleisen

1 Kartoffeln schälen und in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Abkühlen lassen und anschließend mit einer Gabel zerdrücken. Mehl,

Eier, Milch und Kartoffeln in eine Schüssel geben und glatten verkneten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Waffeleisen erhitzen, mit Butter bepinseln. Den Teig nacheinander zu ca. 8 Waffeln ausbacken. Warm halten.

2 Quark glatt rühren. Mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen. Petersilie und Schnittlauch unterrühren. Kräuterquark ca. 30 Minuten ziehen lassen. Waffeln auf Teller verteilen und mit

Kräuterquark und Basilikumblättern servieren.



„Dazu passt ein frischer Tomatensalat mit Essig-Öl-Dressing“

Anna Anania, Haßfurt



Feines Gericht für Klein und Groß!

Vorfreude auf den Juni

...mit raffinierten Knusper-Panaden für Schnitzel, Nuggets und Fisch, außerdem köstlich-frischen Kreationen zum Beginn der Erdbeer-Saison.

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



FÜR JEDEN TAG

Herhaftes Bauern-Frühstück



PANADEN-PARADE

Pistazien-Schnitzel



KÖSTLICHE ERDBEEREN

Erdbeer-Zitronen-Schnitten



Bis zum
nächsten
Mal!

IMPRESSUM

Postanschrift der Redaktion: Bauer Food Experts KG, Food & Foto Experts, Brieffach 3 51 42, Burchardstr. 11,

20077 Hamburg **Redaktionsleitung:** Ilka Wirdemann (V. i. S. d. P.) **Chefin vom Dienst:** Christine Matthiesen **Redaktion:** Viola Langehanenberg, Michelle Goosse **Bildredaktion:** Stéphane Breysse **Gestaltung und Repro:** Veronika Thrun, Christian Burmeister **Verlagsleitung:** Malte Jensen **Verlag:** Mein Lieblings-Rezept erscheint in der Heinrich Bauer Verlag KG, Burchardstraße 11, 20077 Hamburg **Anzeigen:** Bauer Advance KG, Burchardstraße 11, 20099 Hamburg **Managing Director:** Frank Fröhling **Director Marketing & Brand:** Natalie Schwarz **Head of Magazines/Crossmedia I Marketing & Brand:** Michael Linke **Verantwortlich für den Anzeigeninhalt:** Viola Schwarz, Adresse wie Anzeigen, Anzeigenpreisliste Nr. 13, gültig ab 1.1.2023 **Vertrieb:** Bauer Vertriebs KG, Brieffach 40 40, 20078 Hamburg **Leitung Herstellung:** Helge Voss **Hersteller:** Oliver Andrick **Druck:** Quad Graphics Europe Sp. z o.o., z siedzibą w Wyszkowie, ul. Pułtuska 120, PL 07-200 Wyszków. Der Export von Mein Lieblings-Rezept und sein Vertrieb im Ausland sind nur mit Genehmigung des Verlages statthaft. Copyright 2022 für den Inhalt, soweit nicht anders angegeben, by Heinrich Bauer Verlag KG Hamburg. Nachdruck – auch auszugsweise – nur mit vorheriger Genehmigung. Die Zeitschrift Mein Lieblings-Rezept wird ganz oder in Teilen in Print und digital vertrieben. **Aboservice:** Bauer Vertriebs KG, 20078 Hamburg, Telefon: 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 **NachlieferService und Einzelheitbestellungen:** www.meine-zeitschrift.de **Kontakt:** ecommerce@bauermedia.com **Aboservice Ausland:** Bauer Vertriebs KG, Auslandsservice, Postfach 1 42 54, 20078 Hamburg, Tel.: 00 49/40/30198519, Mo.–Fr. 8–18 Uhr, Fax: 00 49/40/30198829, E-Mail: auslandsservice@bauermedia.com

HOUSE of FOOD



WÄHLEN SIE MIT!

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

Gewinnen Sie
500 Euro!



Mein Lieblingsrezept

Gestern um 11:08

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

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

SO KÖNNT IHR .. [Mehr anzeigen](#)

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



Der/Die Gewinner/-in erhält 500 Euro!



Mein Lieblingsrezept

1. September

Gefällt mir

Kommentar

Teilen

Relevanteste

Dusche de lecker Seite 53
16 Std.

Dulce de Leche S. 53
3 Std.

S 53 ☺
2 Std.

S.27
17 Std.

S 49 pull Apart Zopf

Teilnahmebedingungen:

Mit Zusendung Ihres Rezepts und Ihrer Fotos erklären Sie sich ausdrücklich damit einverstanden, dass das von Ihnen eingesendete Material zeitlich, räumlich und inhaltlich unbeschränkt von uns veröffentlicht werden darf. Die Veröffentlichung umfasst die hergestellten und/oder zur Verfügung gestellten Bildnisse des Rezepts einschließlich Ihres Namens in den Medien (Zeitschriften, online etc.) der Unternehmen der Bauer Media Group. Für jedes veröffentlichte Rezept erhalten Sie ein Entgelt von 25 Euro. **Sie bestätigen**, dass das von Ihnen eingesendete Bildmaterial tatsächlich von Ihnen stammt und noch nicht in anderen Medien (Zeitschriften, online etc.) oder sonstigen Veröffentlichungen verwendet wurde. **Bei Minderjährigen** müssen die Erziehungsberechtigten ihr Einverständnis erteilen. Die Vorlage können Sie per E-Mail unter rezept@meinlieblingsrezept.net anfordern.

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

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

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

Teilnahmeschluss für die Abstimmung des „Leserkochs des Monats“ ist der 12.4.2023. Mitarbeiter der Bauer Media Group und deren Angehörige sind von der Teilnahme an Gewinnspielen ausgeschlossen.

Eine der erfolgreichsten
Zeitschriften Deutschlands.

Mit

Fernseh woche

Ihre Programm-Zeitschrift mit Herz

geht's mir gut.



Ab sofort im Handel oder bequem im Abo unter www.bauer-plus.de/fernsehwoche