

EINFACH HAUSGEMACHT

Mein Magazin für Haus und Küche

BLÜTEN-DEKO

Tolle Ideen
mit Pfingstrosen
& Schachbrett-
blumen

Blätterteig
Süß und herhaft
von Pastete bis Tarte

Junger Spinat
in Quiche, Curry
und feinen Röllchen

Leicht genießen

Frühlingsküche mit Gemüse, Kräutern & Erdbeeren

D/AT: 4,95 EUR LUX: 6,00 EUR
CH: 8,60 CHF CZE: 196,- CZK
IT/ES: 6,00 EUR
86450



GUTE NACHRICHTEN: PISTAZIEN SIND VOLLER ANTIOXIDANTIEN

© 2022 American Pistachio Growers

In einer kürzlich von der Cornell University durchgeführten Studie, veröffentlicht in der Zeitschrift *Nutrients*, wurde die antioxidative Kraft von in den USA angebauten Pistazien mit den Testprotokollen 'Oxygen Radical Absorbance Capacity (ORAC)' und 'Cellular Antioxidant Activity (CAA)' gemessen. Weitere Informationen finden Sie unter AmericanPistachios.de



Gute Laune bei den Fotomodellen Fritz Lampen, Sophia Lindblom, Mory Kabe und Hannah Reiners (v.l.). Kein Wunder, gab es doch beim Shooting zum Frühlingsmenü die eine oder andere Köstlichkeit.



Bastelarbeiten im Büro:
Unsere Praktikantin
Carina Neuhausen (links)
mischt die Farben für
die DIY-Vasen (S. 106).



Redakteurin
Meike Heinatz

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

endlich: In unserem Garten blühen die ersten Blumen und die Vögel zwitschern morgens schon, bevor mein Wecker klingelt – es muss Frühling sein! Jedes Jahr aufs Neue ein unglaublich belebendes Gefühl. Kommt dann noch die Sonne raus, spürt wohl jeder diese neue Tatkräftigkeit in sich. Dieses Frühlingserwachen nehmen wir gerne mit in die eigenen vier Wände – ein Grund, warum es auch in diesem Heft so farbenfroh zugeht.

In unserer Redaktion feiern wir den Frühling mit einem tollen Festmenü (S. 8), unter anderem mit frischem Spargel sowie mit leckeren und schnellen Erdbeerrezepten (S. 56). Schön grün wird es mit jungem Spinat (S. 32). Wussten Sie, dass das Gemüse ein echter Figur-Schmeichler ist? Nicht ganz so kalorienarm, für mich aber ebenso reizvoll: herzhafte und süße Teilchen mit selbstgemachtem Blätterteig (S. 68). Superlecker!

In unseren Dekostrecken wirds mit Schachbrettblumen (S. 100) und handgemachten Geschenken (S. 106) blumig und bunt. Zu verdanken haben wir das auch unserer engagierten Praktikantin Carina Neuhausen. Ohne sie wäre es nur halb so schön geworden. Wie der Frühling bringen Studierende immer wieder frischen Wind und neue Ideen mit in die Redaktion – und auch das belebt ungemein! An dieser Stelle: Liebe Praktikantinnen und Praktikanten, ein großes „DANKESCHÖN!“ für euren Einsatz!

Mit besten Grüßen aus der Einfach Hausgemacht-Redaktion
Meike Heinatz



Auch die Kolleginnen
und Kollegen der
Landlust starten
frühlings- und druck-
frisch ins Frühjahr.

Gerade
erschienen, das neue
Sonderheft:





8

Leichtes
Frühlingsmenü

44

Kaninchen
nose to tail

71

Gebäck zum
Muttertag

Inhalt

Titelthema

Junger Spinat bekommt mit knackigem Salat, würzigem Curry, gefüllten Involtini und mehr einen großen Auftritt

32

Kochen

Unser Frühlingsmenü Wir laden zu leichten Gerichten mit Spargel, Erdbeeren und Kräutern an unsere mit Pfingstrosen geschmückte Tafel

8

Clever geplant (Serie) Spargel dreimal anders

26

Vom Beet auf den Tisch Spinat selbst anbauen

42

Kaninchen geschmort, gegrillt, gebraten und confiert - für die aromatische Frühlingsküche

44

Kochblog Foodblogger Sascha und Torsten Wettkochen für den Beginn der Outdoorsaison

54

Schnelle Küche Fixe Rezepte für jeden Tag. Spezial: Erdbeeren süß und herhaft

56

Zeigt her eure Küche Die Küche der Schäferin

78

Backen

Mit Herz Weiße Trüffeltorte mit Lemon Curd und Himbeeren

64

Wie macht man ...? Blätterteig, Herhaftes und süßes Gebäck mit feinem Knusper

68

Omas köstlicher Klassiker Rhabarberkuchen mit Rahmguss

76

Getränke

Geschenktipp Waldmeister-Likör

6

Festlicher Aperitif Erdbeer-Bitter

10

Erfrischend Erdbeer-Eistee

61

26

**Spargel: 1 x kochen,
3 x genießen**



68

**Feines Gebäck
mit Blätterteig**

„Buttrig-zarter Blätterteig ist ein Allrounder in der Küche.“

Rezeptautorin Jördis Boemke

Fundstücke

Schlicht und Schön	6
Grüne Ecke	52
Haus und Küche	24

Rubriken

Editorial	3
10 Jahre Einfach Hausgemacht - Das sind wir	62
Leserbriefe	84
Rezeptverzeichnis/Impressum	112
Vorschau	114

26

**Spargel: 1 x kochen,
3 x genießen**

106

**Herzige
Geschenke**



Haushalt

Haushalt kompakt Kleine Ideen, große Wirkung	86
Grüne Ecke Nachhaltig leben	90
Nachgefragt Was Sie schon immer über Eier wissen wollten	92
Wissen Die Küche der Zukunft: Was sich Kochbegeisterte wirklich wünschen	94
Wissen Interview: Warum die Küche die Seele des Hauses ist	98

Selbermachen

Blumen-Deko Tolle Ideen mit Schachbrettblumen	100
Geschenke von Herzen DIY: Vasen, Kissen, Fadenbilder	106

Schlicht & Schön

FÜR SIE ENTDECKT



EDLE KAFFEEPAUSE

Echtes Kunsthhandwerk verkörpert das Filterkaffeeset für bis zu vier Tassen Kaffeegenuss. Der Edelstahlfilter punktet mit Nachhaltigkeit, der Sockel aus Walnussholz sorgt für einen stabilen Stand und der höhenverstellbare Ständer passt sich an die Kanne aus hitzebeständigem Glas oder eigene Gefäße an.

210 Euro,
www.kinto-europe.com



AUFBEWAHRUNGSHELFER

Als vielseitig einsetzbarer Ordnungshüter eignet sich der Aufbewahrungskorb der „Koppa“-Kollektion von Verso Design. Ob im Wohn-, Kinderzimmer oder in der Küche: Die Box aus Birkenholz mit Wollfilzboden und herausnehmbaren Trennwänden sorgt für ein skandinavisches Flair in jedem Raum.

115 Euro, über www.koti-ahrensburg.com



EH

GESCHENK AUS DER KÜCHE

Waldmeister-Likör

FÜR ETWA 1 LITER | ZUM VERSCHENKEN

30 Stiele frischer Waldmeister
1 l Wodka, 40 Vol.-%
200 g Weißer Kandis

Den Waldmeister zusammenbinden, kopfüber aufhängen und am besten über Nacht anwelen lassen, um sein Aroma zu intensivieren. Am nächsten Tag die Blättchen abzupfen und in ein Gefäß mit weitem Hals geben. Mit dem Wodka übergießen und über Nacht ziehen lassen. Danach durch ein Sieb gießen, um den Waldmeister zu entfernen. Dann in eine gereinigte Flasche füllen, den weißen Kandis dazugeben, das Gefäß verschließen und 2-3 Wochen reifen lassen.



80 %

aller Tulpen weltweit
stammen aus den
Niederlanden. Dank
der relativ kurzen
Transportwege sind sie
für deutsche Käufer eine
nachhaltige Wahl.

PASSEND GEFALTET

Die rund 15 cm hohe Faltvase der Marke Hendrik' greift die „Delfter Blau“-Keramik des 17. Jahrhunderts auf und zeigt sich innovativ: Nach Anleitung wird sie vor Gebrauch zusammengesteckt. Der recycelte Kunststoff hält das Wasser sicher und schmeichelt zugleich der Umwelt.

16 Euro, hollanddesignandgifts.com

SELBERMACHEN

Hängende Vasen



Freischwingend aufgereiht fühlen sich kleine Blümchen auch in luftiger Höhe wohl. Dazu leere (Marmeladen-) Gläschen mit Draht umwickeln und an einem Drahtbügel befestigen. Aus Draht eine Leine spannen und die Glasvasen daran aufhängen.



SKANDINAVISCH PLATZIERT

Ein „Hygge“-Gefühl am Tisch verbreiten diese elegant-verspielten Keramikuntersetzer „Scandic“ und „Nordic“ von Zassenhaus. In ihren zwei Größen bieten sie den idealen Untergrund für Gläser, Flaschen oder Töpfe und schützen dank Korkboden empfindliche Oberflächen vor Kratzern und Hitze.
ab 3,50 Euro, www.zassenhaus.com

Texte Carina Neuhausen **Rezept** Carina Neuhausen
Fotos Hersteller, istock/ Betty_photo, Oksana_Schmidt

Wir feiern den Frühling

Blühende Pfingstrosen und der frühlingshaft gedeckte Tisch laden zum Genießen ein. Mit dabei: lauter köstliche Rezepte mit frischem Spargel, süßen Erdbeeren und jungen Kräutern.



„In einem schönen Ambiente und in netter Gesellschaft schmeckt es am besten.“

Redakteurin Annette Robers-Thesing



Vom Licht durchflutet
leuchtet der Erdbeer-
Bitter wie ein Sonnen-
aufgang. Die Freunde
Mory Kabe und Hannah
Reiners stoßen auf den
Frühling an.
Chin chin!



A woman with long brown hair, wearing a white blouse with black polka dots and a dark blue skirt, is holding a round metal tray. On the tray are four glasses filled with a layered cocktail. The cocktails have a bottom layer of yellow (likely tonic water) and a top layer of red (likely strawberry puree or juice). Each glass is garnished with a slice of strawberry and a sprig of mint. The background is a bright, airy room.

Erdbeer-Bitter

FÜR 4 GLÄSER | RAFFINIERT

200 g Erdbeeren
2 TL Honig
300 ml Wermut, alternativ
Mineralwasser
450 ml Tonicwater
Eiswürfel

Die Erdbeeren waschen und 4 schöne Früchte halbieren und beiseitelegen. Die restlichen Beeren entkelchen und mit dem Honig pürieren. Die Gläser zu einem Drittel mit Eiswürfeln füllen. Das Erdbeerpuree in die Gläser verteilen und mit Wermut und Tonicwater aufgießen. Die Gläser mit den halbierten Erdbeeren garnieren und sofort servieren.

Sophia Lindblom hat den Bitter mit Erdbeeren garniert. So wird jedes Glas zur Augenweide.



Spargelsuppe mit Wildkräutern und Pancetta-Grissini

FÜR 4 PERSONEN | FÜR GÄSTE | GUT VORZUBEREITEN

- 1 kg weißer Spargel
- 2 Handvoll gemischte Wildkräuter
- 1 Schalotte
- 200 g mehligkochende Kartoffeln
- 50 g Butter
- 1 Prise Zucker
- Salz
- 100 ml Weißwein
- 200 g Sahne
- 8 Scheiben Pancetta
- 8 Grissini

Den Spargel waschen, schälen und die Enden abschneiden. Schalen und Spargelenden mit 1,5 l Wasser aufkochen, 10 Minuten köcheln lassen und durch ein Sieb abgießen. Das Kochwasser dabei auffangen.

Den Spargel in mundgerechte Stücke schneiden. Die Spargelspitzen separat beiseitelegen.

Die Wildkräuter waschen, trockentupfen und fein hacken. Die Schalotte schälen und würfeln. Die Kartoffeln schälen, waschen und ebenfalls würfeln. Die Butter in einem großen Topf erhitzen und die Schalotte darin an-

schwitzen. Mit Zucker und Salz würzen und mit dem Weißwein ablöschen. Den Wein um die Hälfte einkochen, dann 1 l Spargelfond angießen. Kartoffeln und die Spargelstücke ohne Spitzen hineingeben. Aufkochen und 20 Minuten köcheln lassen. Die Sahne hinzugeben und die Suppe pürieren. Die Spargelspitzen in die Suppe geben und diese in 10 Minuten fertig kochen. Mit Salz und Zucker abschmecken. Den Pancetta um die Grissini wickeln. Die Suppe kurz vor dem Servieren mit Wildkräutern vermischen und mit den Grissini servieren.

„Leben ist nicht genug“,
sagte der Schmetterling.
„Sonnenschein, Freiheit und eine
kleine Blume muss man auch haben!“

Hans Christian Andersen

Der Kranich steht für
Glück und Langlebigkeit.
Er ist ein tolles
Geschenk für Gäste.

Lilien aus Papier
sind nicht nur schön
anzusehen, sie
verströmen im
Gegensatz zu
echten Blüten auch
keinen unangenehmen
Duft.

Angesagt:

Was gibt es denn heute?
Die handgeschriebene
Menükarte lässt die
Vorfreude auf das
Frühlingsmenü wachsen.
Dafür einfach eine
Papierkarte, Größe
DIN-A6, mit der Speisen-
folge beschriften und
die Hauptkomponenten
mit einem Filzstift farb-
lich absetzen. Der feine
Papierschmetterling ist
aufgeklebt und macht
die schlichte Karte gleich
zum Hingucker.



Jetzt im Handel!

Landlust SONDERHEFTE

Landlust Im Garten

- Strauchrosen für den Garten
- Farbenfrohe Balkonklassiker
- Gelingsicherer Tomatenanbau
- Gartentipps für das ganze Jahr



Landlust Frühlingsküche

- Frische Salate
- Feine Frühlings-Suppen
- Köstliches Spargel-Spezial
- Süße Küche mit Erdbeeren

... und freuen Sie sich im Mai auf das neue Landlust Sonderheft Sommerküche!



02501/8013110 landlust.de/sonderhefte

**Tipp**

Spargel, Möhren und Blumenkohl beliebig durch anderes Gemüse ersetzen.

Frühlings-Gemüsestrudel mit Kräuterdip

FÜR 4 PERSONEN | VEGETARISCH

Strudel:

1 Rolle Strudelteig,
Kühlregal
3 Frühlingszwiebeln
250 g grüner Spargel
300 g Möhren
300 g Blumenkohl
1 Knoblauchzehe

1 Ei
150 g saure Sahne
4 EL Semmelbrösel
frisch geriebene
Muskatnuss
150 g Fetakäse

Dip:

1 Bund Frühlingskräuter
z. B. Bärlauch, Petersilie,
Schnittlauch oder Kerbel
200 g körniger Frisch-
käse
1 TL Schwarzkümmel

Außerdem:

Salz
frisch gemahlener Pfeffer
Butter zum Bestreichen



Mory liebt die Frühlingsküche. Auf die Spargelsuppe und den Gemüsestrudel ist er besonders gespannt.



Für den Strudel die Frühlingszwiebeln waschen. Den Spargel waschen, die Enden abschneiden und die Stangen, falls nötig, im unteren Drittel schälen. Die Möhren waschen und schälen. Den Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Spargel, Möhren und Blumenkohl in kochendem Salzwasser bissfest garen. Das Gemüse abgießen und gut abtropfen lassen.

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen:

Die Knoblauchzehe schälen, fein hacken und mit Ei, saurer Sahne und Semmelbröseln vermischen. Mit Salz, Pfeffer

und Muskatnuss würzen. Den Teig auf einem Küchenhandtuch ausbreiten. Das Gemüse parallel zur Längsseite daraufgeben und die Soße darüber verteilen. Den Fetakäse darüberbröseln und alles zu einem Strudel aufrollen. Die Enden nach oben schlagen. Den Strudel auf das Backpapier legen und 45 Minuten backen. Zwischendurch mit flüssiger Butter bestreichen.

Für den Dip die Frühlingskräuter waschen, trockenschleudern, die Blätter abzupfen und hacken. Die Kräuter mit Frischkäse verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Schwarzkümmel bestreuen und zum Strudel servieren.



Hannah hat noch schnell einen Streifzug durch ihren Garten gemacht und frische Blumen geschnitten. Aus Frauenmantel, Katzenminze, Wildrosen, Phacelia, Wiesenglocken- und Witwenblumen hat sie wilde Sträußchen in die Vasen gestellt.

Krosser Zander mit Spargel und Erbsenpüree

FÜR 4 PERSONEN | RAFFINIERT

4 Stücke Zanderfilet à	Estragon
150 g	Salz
1 Bund grüner Spargel	frisch gemahlener Pfeffer
100 g frische Erbsen in der Schote oder 70 g TK-Erbsen	25 g Butter
4 Scheiben durchwach-sener Bauchspeck	100 ml Weißwein
1 Knoblauchzehe	200 ml Sahne
1 kleine Zwiebel	½ Zitrone
1 Bund gemischte Kräu-ter, z.B. Petersilie, Schnittlauch, Kerbel,	2 Handvoll Erbsen-sprossen
	Olivenöl und Butter zum Braten

Den Bauchspeck in einer Pfanne kross anbraten und auf Küchenkrepp legen. Knoblauchzehe und Zwiebel schälen und fein hacken. Die gemischten Kräuter waschen, trockenschleudern, die Blätter zupfen und hacken. Den Spargel waschen, schälen und die unteren Enden abschneiden. Die Erbsen palen oder TK-Erbsen bereitstellen. Spargel und Erbsen in leicht gesalzenem Wasser blanchieren, getrennt herausnehmen, mit kaltem Wasser abschrecken und abkühlen lassen. 200 ml des Kochwassers abmessen, davon 100 ml mit den Erbsen pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Butter in einem Topf zerlassen und Knoblauch und Zwiebel darin anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen, diesen um die Hälfte einkochen lassen. Die restlichen 100 ml Kochwasser und die Sahne zugeben und aufkochen. Die Kräuter zugeben und den Sud pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Etwas Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Das Zanderfilet trockentupfen und auf der Haut einige Minuten im Öl kross braten. Die Hitze reduzieren, die Filets wenden und etwas Butter zugeben. Mit Salz und etwas Zitronensaft würzen und auf kleinster Stufe gar ziehen lassen.

Den Kräutersud mit dem Pürierstab aufschäumen und in 4 Teller geben. Je 1 EL Erbsenpüree und etwas Spargel dazugeben. Die Zanderfilets mit Speck und einigen Erbsensprossen darauf anrichten und sofort servieren.

„Jeder Frühling
trägt den Zauber eines
Anfangs in sich.“

Monika Minder

Tipp

So wird Fischhaut
schön kross: Beschwe-
ren Sie Filets beim
Anbraten z.B. mit
einem Topf.

Lammkoteletts mit Spinat-Dattel-Salat und Bulgur

FÜR 4 PERSONEN | FÜR GÄSTE

Bulgur:

150 g Bulgur
je 1 Msp. Paprika rosen-scharf, Raz el Hanout und Koriander
 $\frac{1}{2}$ Zitrone

Salat:

200 g Babyspinat
5 Datteln ohne Stein
 $\frac{1}{2}$ Bund Radieschen
50 g Walnüsse
1 rote Zwiebel
2 EL Balsamicoessig
4 EL Olivenöl
2 TL Senf

Lammkoteletts:

8 Lammkoteletts
einige Zweige Rosmarin und Thymian

Außerdem:

Salz
frisch gemahlener Pfeffer
4 Stiele glatte Petersilie
Olivenöl zum Braten



Für den Bulgur den Bulgur in 300 ml kochendes Wasser geben und mit aufgelegtem Deckel 20 Minuten ziehen lassen. Mit Paprika, Raz el Hanout, Koriander, Salz und einem Spritzer Zitronensaft würzen.

Für den Salat den Spinat waschen und trockenschleudern. Die Datteln in Ringe schneiden. Die Radieschen samt Grün waschen und in Scheiben schneiden. Schönes Grün trockentupfen und hacken. Die Walnüsse in einer Pfanne trockenröstern und hacken. Die Zwiebel schälen und in dünne Scheiben schneiden. Alles in eine große Salatschüssel geben.

Balsamicoessig, Olivenöl und Senf verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Salat kurz vor dem Servieren mit dem Dressing marinieren. Die Petersilie waschen, trockenschleudern die Blätter abzupfen und grob hacken.

Für die Lammkoteletts das Fleisch trockentupfen und mit Salz würzen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Koteletts von beiden Seiten anbraten. Die Hitze reduzieren. Rosmarin und Thymian waschen, zugeben und das Fleisch unter mehrmaligem Wenden einige Minuten bis zur gewünschten Garstufe ziehen lassen. Die Lammkoteletts mit Salat und Bulgur anrichten und mit Petersilie bestreuen.

Nach dem vegetarischen Strudel darf es noch ein Stück Fleisch sein. Die Lammkoteletts sehen fantastisch aus.



ERSTE BIO-MOLKEREI DEUTSCHLANDS



1 VW Käfer · Baujahr 1973
umgerüstet auf modernen Elektroantrieb
und viele weitere tolle Preise!



GEWINNE MIT DEM
Bio-PIONIER

so einfach geht's:





Fritz findet die Origami-Schmetterlinge tierisch gut. Man muss sich nur genau an die Faltanleitung halten, dann sind sie ganz einfach herzustellen.

Filigrane Schönheiten:

Selbst gefaltete Schmetterlinge, Kraniche und Lilien aus Papier verleihen dem Frühlingsstisch die Leichtigkeit. Wir haben dafür dezent bedruckte Origami-papiere in Frühlingsfarben verwendet. Sie lassen sich besonders gut falten und bilden einen akkuraten Falz. Die Faltanleitungen dazu gibt es unter www.einfachhausgemacht.de/Selbermachen. Die zarten Papierarbeiten lassen sich im Anschluss gut zu einem Mobile umfunktionieren oder an die Gäste verschenken.



„Mmmh, mein Lieblings-Zitronenkuchen. Da kann ich nicht mehr abwarten, bis das Dessert serviert wird.“

Fritz Lampen



Tipp

Lecker zitronig:
Den Kuchen nach
dem Backen mehrmals
einstechen und mit
Zitronensaft
träinken.

Gemüse zum Dessert

Eines steht fest: Rhabarber darf im Frühling nicht fehlen. Obwohl er zum Gemüse gehört, schmecken die sauren Stangen hervorragend in Eis, süßen Cremespeisen, Kuchen oder Limonaden.



8 kg

Speiseeis werden in Deutschland durchschnittlich pro Jahr konsumiert. Die Sorten Vanille- und Haselnuss-eis stehen auf der Beliebtheitsskala ganz oben. Dagegen gibt es Rhabarber-eis meist nur hausgemacht.

Getränkter Zitronenkuchen mit Rhabarber-Vanilleeis und Himbeeren

ERGIBT 8 KLEINE ZITRONENKUCHEN À CA. 10 X 6 CM ODER 1 KASTENKUCHEN À CA. 25 X 11 CM | GUT VORZUBEREITEN

Rhabarber-Vanilleeis:

1 kg Rhabarber	4 Eier
300 g brauner Zucker	2 ½ unbehandelte Zitronen
100 g TK-Himbeeren	250 g Mehl
1 Vanilleschote	1 TL Backpulver
500 g Sahne-Joghurt	100 g Puderzucker

Zitronenkuchen:

250 g weiche Butter	400 g frische Himbeeren
170 g Zucker	einige Zweige Minze

Dekoration:

Für das **Rhabarber-Vanilleeis** den Rhabarber waschen. Von den Stangen ggf. die Haut abziehen. Den Rhabarber in Scheiben schneiden und mit dem braunen Zucker und den Himbeeren in einem Topf vermischen. Die Vanilleschote halbieren, das Mark auskratzen und beides dazugeben. Alles aufkochen und 15 Minuten kochen lassen. Durch ein Sieb streichen und abkühlen lassen. Rhabarbersud mit Joghurt vermischen und in der Eismaschine gefrieren lassen.

Für den **Zitronenkuchen** den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Förmchen oder Kastenkuchenform mit Butter einfetten. Butter und Zucker cremig rühren. Die Eier nach und nach zugeben und dabei immer weiterrühren. Die Zitronen waschen und die Schale abreiben. Den Saft 1 Zitrone auspressen. Zitronenschale und -saft zur Masse geben und zum Schluss das Mehl mit dem Backpulver zügig einrühren. Den Teig in die gefetteten Förmchen oder in die Kastenform geben und in 20–25 bzw. 40–50 Minuten goldbraun backen. Währenddessen die restlichen Zitronen auspressen. Für den Guss 1 EL Saft mit dem Puderzucker verrühren. Kuchen aus dem Ofen nehmen, mit einem Holzstab mehrmals einstechen und mit dem Zitronensaft tränken. Dann mit dem Guss überziehen.

Für die **Dekoration** Himbeeren und Minze waschen. Die Minze abzupfen, in Streifen schneiden und mit den Himbeeren mischen. Zitronenkuchen in kleine Tortenstücke schneiden. Die Himbeeren und das Rhabarber-Vanilleeis dazu servieren.

Entwurf und Umsetzung Annette Robers-Thesing, Bettina Bormann
Rezepte und Fotos Manuela Rüther
Texte Annette Robers-Thesing

Haus & Küche

FÜR SIE ENTDECKT



TEXTILPFLEGE AUF REISEN

Frische, fessel- und faltenfreie Kleidung immer und überall: Die „Pure Pop“-Dampfbürste von Tefal eignet sich dank handlichem Design und schneller Einsatzbereitschaft ideal für unterwegs. Mit ihrem wendbaren Aufsatz mit Samt- und Fusselentfernerseite glättet und reinigt sie schonend alle Stoffarten.

50 Euro, www.tefal.de



VON DER ROLLE

Backen wie die Profis: Mit den Profiwellhölzern von Häussler wird das Ausrollen schwerer Teige zum Kinderspiel. Dank Kugellager und hohem Eigengewicht liegen sie gut in der Hand und sind ebenso leicht mit einem feuchten Tuch zu reinigen. Die aus einem Stück gedrechselten Hölzer aus Buche haben einen Durchmesser von 9 cm. Die praktischen Küchenhelfer sind in den Längen 25 cm und 30 cm erhältlich.

ab 65 Euro, www.backdorf.de

EH

SCHMUCKE KEKSVIELFALT

Biogeknusper

Die Bio-Keksfamilie von Sonnentor freut sich über knusprigen Zuwachs: Neben den beiden veganen Dinkelkeksen „Durch die Blume“ mit Blüten und Zitronenaroma und „Apfelstrudel“ ist auch ein glutenfreier Schoko-Buchweizenkeks erhältlich. Alle drei Varianten kommen ohne Palmöl aus und machen sich dank der neuen, liebevoll illustrierten Verpackungen auch super als Geschenk.

4,49 Euro, www.sonnentor.com

238

Eier hat jeder Deutsche durchschnittlich im Jahr 2021 gegessen. Insgesamt wurden für Nahrung rund 19,7 Milliarden Eier verbraucht, so www.statista.com.

Texte Carina Neuhausen
Fotos Hersteller

MEINE INSPIRATION.
MEIN STIL.
MEIN LEBEN.

Mein Zuhause.

DIE SCHÖNSTEN WOHN-TIPPS

JEDEN MONAT NEU





Damit möglichst viele Nährstoffe beim Vorkochen erhalten bleiben, rät **Redakteurin Annette Robers-Thesing** dazu, die Speisen sofort nach der Zubereitung rasch abkühlen zu lassen.



1,2,3

1-mal kochen, 3 Tage genießen

So lecker und entspannt kann Vorkochen sein: Mit den Resten vom Spargel mit Orangenbutter machen wir eine Spargel-Bowl mit Lachs und ein überbackenes Fladenbrot.



Einkaufsliste

für alle 3 Rezepte

- 2,5 kg weißer Spargel
- 1,3 kg kleine Kartoffeln
- 100 g gemischte Asia-Salate, alternativ Wildkräuter oder Babyspinat
- 2 Handvoll Rucola
- 2 Avocados
- 300 g Cocktailtomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1 unbehandelte Orange
- 1 kleiner Apfel
- ½ unbehandelte Limette
- 1 Handvoll Kerbel, alternativ Bärlauch
- Kresse oder Sprossen zum Garnieren
- 600 g Hähnchenbrust ohne Haut
- 16 Scheiben Frühstücks-speck
- 200 g Stremellachs
- 100 g saure Sahne
- 300 g Schmand
- 50 g Frischkäse
- 250 g Taleggio
- 75 g Butter
- 8 EL Olivenöl
- reifer Aceto balsamico zum Beträufeln
- 4 TL Zucker
- 1 TL Honig
- 1 Msp. Senf
- 1 Fladenbrot
- 3 EL Mandelblättchen
- 4 EL gehackte Erdnüsse
- 2 TL Wasabipaste
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer

Lieblings-
rezept

Vorbereitung für die nächsten Tage:

Für die Spargel-Bowl

500 g gegarte Kartoffeln
halbieren oder vierteln.
500 g gegartes Spargel in
3 cm lange Stücke schneiden.
Den Asia-Salat waschen
und trockenschleudern.
Die Zwiebel schälen und in
Ringe schneiden. Das Was-
sabi-Dressing zubereiten.

Für das geröstete Spargel-

Fladenbrot 500 g gegarten
Spargel vom Ofenspargel
schräg in 1 cm dünne Schei-
ben schneiden.
Alle Zutaten getrennt vonein-
ander in Frischhalteboxen
oder -gläser geben, ggf.
rasch abkühlen lassen, und
abgedeckt in den Kühl-
schrank stellen.



Tag 1 | Ofenspargel mit Orangen-Butter und Hähnchensticks im Speckmantel

FÜR 4 PERSONEN | FÜR GÄSTE

Ofenspargel:

2,5 kg weißer Spargel,
für alle 3 Rezepte
1 unbehandelte
Orange
75 g Butter
4 TL Zucker
3 EL Mandelblättchen
1 Handvoll Kerbel,
alternativ Bärlauch

Hähnchensticks:

600 g Hähnchenbrüst
ohne Haut
16 Scheiben Früh-
stücksspeck
1 EL Olivenöl zum
Braten

Außerdem:

1,3 kg kleine Kartof-
feln
Salz
frisch gemahlener
Pfeffer

Tag 2 | Spargel-Kartoffel-Bowl mit Stremellachs und Wasabi-Dressing

FÜR 4 PERSONEN | RAFFINIERT

Bowl:

500 g gegarter Spargel vom Vortag, siehe S. 28
 500 g gegarte Kartoffeln vom Vortag, siehe S. 28
 100 g gemischte Asia-Salate, alternativ Wildkräuter oder Babyspinat
 2 Avocados
 200 g Stremellachs
 1 rote Zwiebel
 4 EL gehackte Erdnüsse
 Kresse oder Sprossen zum Garnieren

Dressing:

2 TL Wasabipaste
 1 kleiner Apfel
 ½ unbehandelte Limette
 1 Msp. Senf
 100 g saure Sahne
 1 TL Honig
 Salz
 frisch gemahlener Pfeffer
 6 EL Olivenöl



Für das Dressing den Apfel schälen, entkernen und klein schneiden. Die Limettenhälfte waschen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Apfel, 1 EL Limettensaft, Limettenabrieb, Senf, saure Sahne, Honig, ½ TL Salz, etwas Pfeffer und das Olivenöl in einen Mixbecher geben und pürieren.

Für die Bowl den Spargel in 3 cm lange Stücke schneiden. Die Kartoffeln halbieren oder vierteln. Den Asia-Salat waschen, putzen und trocken-schleudern. Die Avocados halbieren, entkernen und würfeln. Den Stremellachs mit 2 Gabeln zerpfücken. Die Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Spargel, Kartoffeln, Asia-Salate, Avocado und Stremellachs in 4 Bowls anrichten und das Dressing darübergeben. Mit den Zwiebelringen, den gehackten Erdnüssen und der Kresse oder den Sprossen garnieren.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Für den Spargel die Stangen schälen und die Enden abschneiden. 2 Bögen Backpapier ausbreiten und die Mitte mit 1 EL Butter bestreichen. Jeweils die Hälfte des Spargels mittig darauflegen, mit je 2 TL Salz und Zucker bestreuen. Das Backpapier oben zusammenfalten, dann die Enden mehrmals zusammenfalten und mit Heft- oder Büroklammern fixieren. Den Spargel auf einem Backblech im vorgeheizten Backofen auf der 2. Schiene von unten je nach Dicke in 30–35 Minuten bissfest garen.

Währenddessen die Orange waschen, trockenreiben, mit einem Sparschäler einige dünne Streifen Schale abschälen und mit einem Messer in feine Streifen schneiden. Für die Garnitur beiseitestellen. Die restliche Schale fein abreiben. Die Orange halbieren und den Saft auspressen. Die Mandeln in einer Pfanne trocken anrösten und auf einen Teller geben. Den Orangensaft und den Abrieb in die Pfanne geben und um die Hälfte reduzieren lassen. Erst die übrige Butter und dann die Mandeln zugeben. Etwas bräunen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Kerbel waschen, trockentupfen und die Blätter zupfen.

Währenddessen die Kartoffeln schälen, waschen und in wenig kochendem Salzwasser 20 Minuten garen.

Für die Hähnchensticks die Hähnchenbrust trockentupfen und quer zur Faser in ca. 3 x 3 cm dicke Streifen schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und jeden Fleischstreifen mit 1 Scheibe Frühstücksspeck umwickeln. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchensticks darin rundherum in 3–4 Minuten kross anbraten. Bei geringer Hitze in ca. 4 Minuten gar ziehen lassen.

Zum Servieren die Spargelpäckchen öffnen, den Spargel entnehmen und gut abtropfen lassen. Etwa 1 kg Spargel auf 4 vorgewärmten Teller anrichten. Die Orangen-Butter und Mandelblättchen darübergeben und mit dem Kerbel bestreuen. Salzkartoffeln und Hähnchensticks dazu servieren.

Tag 3 | Geröstetes Spargel-Fladenbrot mit Rucola

FÜR 4 PERSONEN | VEGETARISCH | FIX FERTIG

500 g Spargel vom Vortag
 1 Fladenbrot
 300 g Cocktailltomaten
 300 g Schmand
 50 g Frischkäse
 Salz
 frisch gemahlener Pfeffer
 250 g Taleggio, in Scheiben geschnitten
 2 Handvoll Rucola
 Olivenöl zum Bestreichen
 reifer Aceto balsamico zum Beträufeln

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Das Fladenbrot waagerecht durchschneiden und beide Schnittflächen mit Olivenöl bestreichen. Die Brote im vorgeheizten Backofen etwa 10 Minuten rösten. Währenddessen den gegarten Spargel schräg in 1 cm dünne Scheiben schneiden.

Die Tomaten waschen, trockenreiben und halbieren. Schmand und Frischkäse verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Fladenbrote aus dem Backofen nehmen und etwas abkühlen lassen. Mit der Schmandcreme bestreichen. Den Spargel, die Tomaten und den Taleggio darauflegen. Die belegten Fladenbrote nacheinander im vorgeheizten Backofen in etwa 15 Minuten überbacken.

Inzwischen Rucola waschen und trockenschleudern. Nach dem Backen auf die Fladenbrote streuen und Aceto balsamico darüberträufeln.

Tipp

Die Fladenbrote nach dem Überbacken mit Schinken belegen.



Auf Vorrat kochen: Beim Warmhalten, Abkühlen und Aufwärmen der Speisen die Temperatur immer im Auge behalten.

Mal kocht man bewusst mehr, gleich für die nächsten Tage mit, mal bleibt etwas Eintopf, Gemüse, Fleisch, einige Kartoffeln oder ein Stück Pizza übrig. Doch wie werden die Reste so aufgewärmt, dass der gute Geschmack und möglichst viele Nährstoffe erhalten bleiben? Schon direkt nach der Zubereitung kommt es auf ein rasches Abkühlen auf unter 7 Grad an. Dafür die Speisen sofort in Frischhaltegefäß umfüllen. Sobald sie kalt sind, die Gefäße verschließen und in den Kühlschrank stellen. Dort halten sie sich in der Regel 3-4 Tage, ansonsten gehören sie in den Gefrierschrank.

Die richtige Temperatur

Achten Sie schon bei der Zubereitung der Speisen auf Hygiene und Sauberkeit. Beim Aufwärmen sollte ihre Temperatur mindestens 2 Minuten lang 70 Grad betragen, um etwaige Keime abzutöten. Beim Warmhalten sind Temperaturen unter 65 Grad tabu. Wärmen Sie Fisch, Fleisch und andere leicht verderbliche Lebensmittel nur einmal auf.

In der Mikrowelle

Schnell und einfach lassen sich die meisten Speisen in der Mikrowelle erhitzen. Diese flach auf einem Teller oder in einer Schale verteilen und abdecken. So werden sie gleichmäßig heiß.

Im Topf oder in der Pfanne

Gemüse, Kartoffeln, Nudeln oder Reis können Sie schnell in etwas Butter in einer Pfanne erhitzen oder Sie geben sie zum Aufwärmen direkt in eine Soße. Zwischendurch mehrmals umrühren. Für ein Stück Pizza oder Flammkuchen lohnt es sich nicht, den Backofen aufzuheizen. Erhitzen Sie die Stücke einfach in einer Pfanne ohne Fett.

Im Wasserbad

Nudeln und Reis können Sie gut mit kochendem Wasser aus dem Wasserkocher übergießen, leicht salzen und einmal wieder aufkochen. Danach in ein Sieb geben und abseihen.

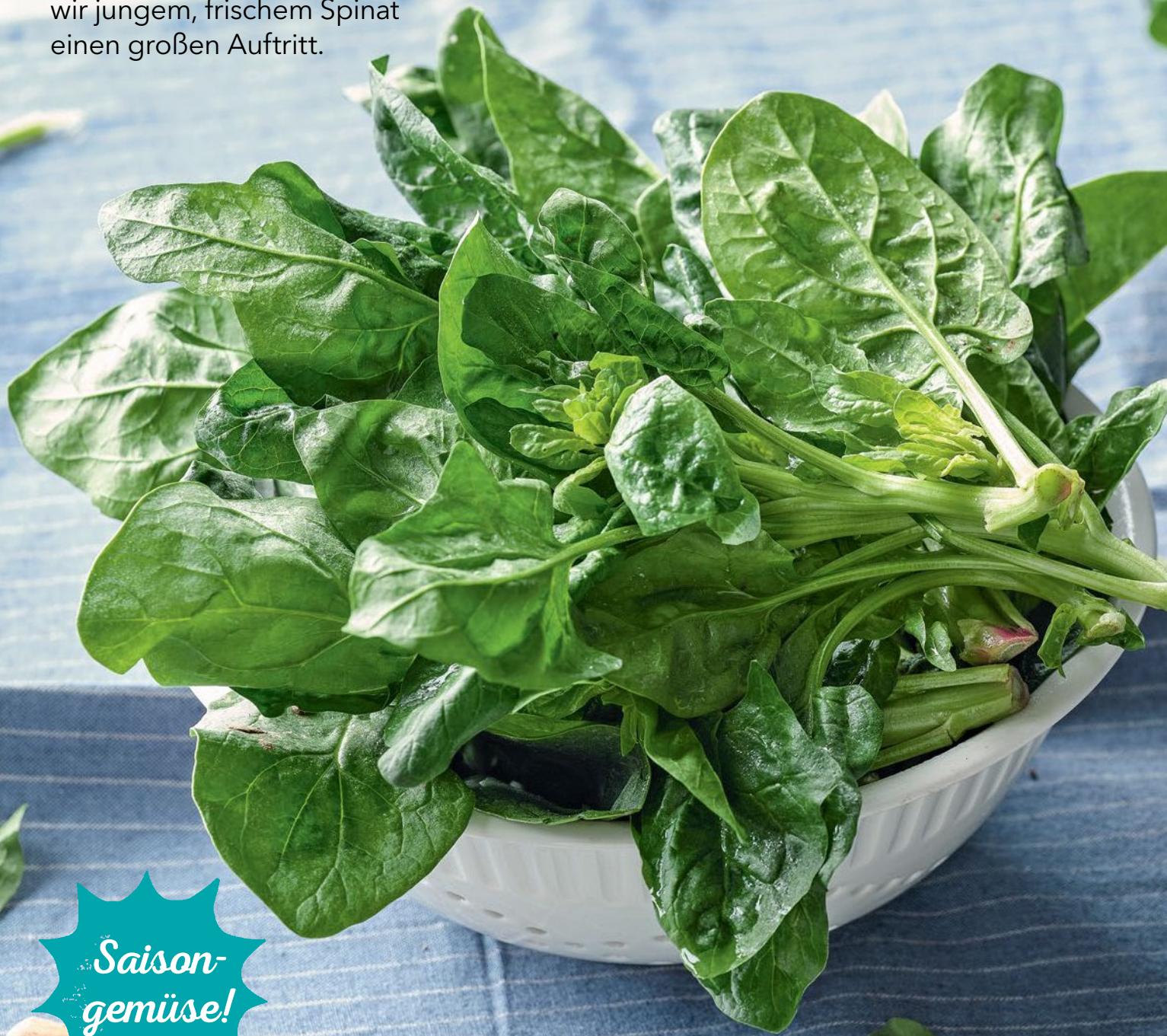
Pilze und Spinat

Pilzgerichte dürfen im Gegensatz zu früheren Annahmen aufgewärmt werden. Dabei kommt es darauf an, dass Sie sie zuvor möglichst schnell abkühlen und nicht länger als einen Tag im Kühlschrank aufbewahren. Danach schnell erhitzen. Das Gleiche gilt für Spinat, siehe Mythos 4, S. 40.



Es grünt so grün!

Ob selbst angebaut oder gekauft,
mit unseren Rezepten geben
wir jungem, frischem Spinat
einen großen Auftritt.



Saison-
gemüse!



Schrumpfendes Volumen

Da Spinat zu 90% aus Wasser besteht, schrumpft sein Volumen bei der Zubereitung um knapp die Hälfte.

Für viele Kinder ist Spinat der Inbegriff allen Grünzeugs, das ihre Eltern ihnen schönreden möchten. Doch zum Glück lernen die meisten Menschen auf dem Weg zum Erwachsenwerden, das vielseitige und gesunde Gemüse doch noch zu lieben. Der Echte Spinat oder kurz Spinat (*Spinacia oleracea*), auch Gemüse- oder Gartenspinat genannt, gehört zur Gattung Spinat (*Spinacia*) innerhalb der Familie der Fuchsschwanzgewächse (*Amaranthaceae*). Es handelt sich dabei um eine einjährige, krautige Pflanze mit meist rötlichen Wurzeln. An ihrem aufrechten, in der Regel blassgrünen Stängel wachsen bis zu zwölf Zentimeter lange, sattgrüne, leicht fleischige, gestielte Blätter. Ihre Form variiert von oval über dreieckig-spieß- bis lanzettförmig.

Herkunft und Anbau

Die Heimat der Kulturform des Spinats ist Südwestasien. Er wächst in den gemäßigten und subtropischen Regionen der Welt. Schon im Mittelalter war er in unseren Breiten bekannt und verdrängte zunehmend die mit ihm verwandte Gartenmelde. Seine rund 50 Sorten werden weltweit, mit Ausnahme der Tropen, als Gemüsepflanze kultiviert. Europäische Hauptanbauländer sind Italien, Frankreich und Deutschland. Je nach Aussattermin unterscheidet man zwischen dem zartblättrigen Frühlingsspinat (Ernte von März bis Mai) und dem Herbst- und Winterspinat mit den gröberen, stärker gewellten Blättern (Ernte von September bis November).

Gesund & lecker

Spinat ist gesund, denn er ist ein guter Lieferant für Folsäure, Vitamin C und K, verschiedene B-Vitamine und Betakarotin. Auch Mineralstoffe wie Kalium, Mangan, Magnesium und Calcium sowie gesundheitsförderliche sekundäre Pflanzenstoffe bringt er mit. Er hat zwar im Ver-

gleich zu anderen Gemüsearten einen hohen Eisengehalt, doch dieser wurde über lange Zeit zu hoch eingeschätzt. Spinat enthält zudem Oxalsäure und Nitrat. Einer negativen Wirkung beider Stoffe auf den Körper kann man mit einfachen Mitteln effektiv entgegenwirken (siehe Infokasten auf S. 39).

Einkaufen und lagern

Die ersten, zarten Blätter des Frühlings- und Herbstspinats eignen sich roh für Salat. Alle anderen werden gegart verzehrt. Im Handel kann man zwischen frischem Wurzelspinat oder Blattspinat, zum Beispiel Babyspinat, und Tiefkühlprodukten wie Rahm-, Blatt- oder Würzspinat wählen. Gut sortierte Asialäden führen außerdem Wasserspinat. Frischen Spinat sollte man in einem Plastikbeutel verpackt nicht länger als 1–2 Tage im Gemüsefach des Kühlschranks lagern.

Kochen und genießen

Die Blätter des Spinats werden überwiegend kurz gedünstet oder blanchiert als Gemüse verzehrt beziehungsweise weiterverarbeitet. Diese Garmethoden mildern ihren leicht metallisch-bitteren Geschmack und schonen die Inhaltsstoffe. Ein guter Nebeneffekt: Der Nitratgehalt des Spinats verringert sich dabei um 40 bis 70 Prozent. Ein Klassiker der deutschen Küche ist Spinat begleitet von Eierspeisen und Kartoffeln oder Spätzle. Nach dem Vorbild der mediterranen und asiatischen Küchen ist er sehr vielseitig einsetzbar: für Suppen, Einböpfle, Currys, Aufläufe, Gemüsepfannen, herzhafte Kuchen, als Füllung für Teigwaren, -taschen und Pasteten, als Beilage zu Fleisch, Fisch, für Pasta-, Reis- und Polenta-gerichte. Zudem kann man Spinat, dank seines Farbstoffs Chlorophyll, gekocht oder in Pulverform zum Grünfärben von Nudelteigen und vielem mehr einsetzen. ●

Quiche mit Spinat, Rosinen, Datteln und Walnüssen

FÜR EINE QUICHE- ODER SPRINGFORM VON 24 CM DURCHMESSER

Für den Teig:

100 g Dinkelvollkornmehl
200 g Dinkelmehl Type 630
150 g Butter
250 g Magerquark
1 Prise Salz

Für den Belag:

1 kg Spinat
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
5 Datteln
50 g Rosinen
30 g Walnüsse
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
150 g saure Sahne
100 ml Milch
2 Eigelb
frisch geriebene Muskatnuss
150 g Feta
30 g Pinienkerne

Außerdem:

Butter für die Form
Olivenöl zum Braten

Für den Teig

beide Mehlsorten mit Butter, Magerquark und Salz verkneten. Den Teig zur Kugel formen und in einer Frischhaltebox für mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Eine Tarteform mit Butter einfetten. Den Teig etwas größer als die Form ausrollen. In die Form legen, den Rand rundherum andrücken und den überstehenden Teig abschneiden. Den Boden mehrmals mit einer Gabel einstechen. Die Form für 1 Stunde zugedeckt in den Kühlschrank stellen.

Für den Belag inzwischen den Spinat waschen, putzen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Die Schalotten und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Schalotten und den Knoblauch darin anschwitzen. Den Spinat zugeben und

5 Minuten dünsten, salzen und pfeffern.

Den Spinat mit einem Schaumlöffel herausnehmen und auf einem Sieb abtropfen lassen.

Die Datteln entkernen, in Ringe schneiden und zusammen mit den Rosinen zum Spinat geben. Die saure Sahne mit der Milch und dem Eigelb verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den Feta in Würfel schneiden.

Die Quicheform in den vorgeheizten Backofen schieben und den Teig 15 Minuten vorbacken.

Die Form herausnehmen und die Spinatmischung gleichmäßig auf dem Teigboden verteilen. Die Saure-Sahne-Mischung darauf verteilen. Die Quiche wieder in den Backofen schieben und in etwa 1 Stunde goldbraun backen. Dabei nach 30 Minuten Fetawürfel, Pinienkerne und Walnüsse darüberstreuen.

Tipp

Sie können die orientalische Note der Quiche mit Kreuzkümmel und Koriander unterstreichen.



Kleines Spinatwissen



50 verschiedene Spinatsorten gibt es, z.B. kleinblättrige „Baby-Leafs“ oder rotstiellige „Reddy“.



Weniger Eisen als gedacht

Der Schweizer Physiologe Gustav von Bunge berechnete 1890 einen Gehalt von 35 Gramm Eisen pro 100 Gramm, allerdings bei getrocknetem Spinat. Die gleiche Menge frischer Spinat enthält nur etwa 3,5 Gramm Eisen.

Blubb-Spinat

Er ist wohl jedem seit Kindertagen bekannt. Da Milchprodukte die in Spinat enthaltene Oxalsäure neutralisieren, schmeckt Rahmspinat weniger bitter als purer Blattspinat.



85%

der deutschen Spinaternte werden von der Lebensmittelindustrie weiterverarbeitet.



Farbstoff Chlorophyll

Färbt z.B. Gummibärchen, Nudeln, Gnocchi oder Ostereier grün.



Figurschmeichler

Spinat ist mit 20 Kalorien pro 100 Gramm kalorienarm und sättigend zugleich. Er aktiviert ein appetithemmendes Hormon, das auch den Blutzuckerspiegel konstant hält.

GARANTIERT GENTECHNIKFREI

Nachhaltiger Milchgenuss aus Europa



Gut fürs Klima.
Gut für die Artenvielfalt.
Heumilch: Einfach urgut.

- Heumilchkühe erhalten frische Gräser und Kräuter im Sommer und Heu im Winter. Vergorene Futtermittel sind verboten.
- Diese nachhaltige Wirtschaftsweise fördert die Artenvielfalt und schützt das Klima.
- Weide, Auslauf oder Laufstall sorgen für ausreichend Bewegung. Eine dauernde Anbindehaltung ist verboten.
- Die Höfe sind in den Bergregionen der Alpen und des Alpenvorlands beheimatet.

Mehr auf heumilch.com

ENJOY
IT'S FROM EUROPE





Spinatpesto mit kleinen Kartoffeln

FÜR 4 PERSONEN | VEGETARISCH
FIX FERTIG

- 4 Handvoll Babyspinat
- 40 g Cashewnüsse oder Mandeln
- 3 Knoblauchzehen
- Salz
- 1 Bund Petersilie
- 100–120 ml Olivenöl
- 30 g Pecorino oder Parmesan
- 1 kg Kartoffeln

Den Spinat waschen, putzen, trockentupfen und sehr fein hacken. Die Cashewnüsse oder die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett hell anrösten. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen und fein hacken. Den Knoblauch schälen, hacken und mithilfe eines Messers mit etwas Salz zu einer Paste zerreiben. Mit Knoblauch, Nüssen oder Mandeln und 100 g Olivenöl zu einer Paste vermischen. Ggf. noch Olivenöl zugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Den Pecorino oder Parmesan fein reiben und zum Schluss unterrühren. Inzwischen die Kartoffeln waschen, mit der Schale in Salzwasser kochen und leicht abgekühlt pellen. Das Pesto zusammen mit den Kartoffeln servieren.

EH

Alternativ können Sie das Spinatpesto auch im Blitzhacker zubereiten. Es passt mit Pell- oder auch Quetschkartoffeln aus dem Ofen gut zu Fisch und vielen Eierspeisen. Zu Pasta schmeckt es selbstverständlich auch sehr gut.

Sandwich mit Spinat, Tomaten, Pancetta und Ei

FÜR 4 PERSONEN | FIX FERTIG | ZUM MITNEHMEN

350 g Babyspinat, Spinatsalat oder mittelgroße -blätter	1 Knoblauchzehe, Salz	200 g körniger Frischkäse
350 g Kirschtomaten	1 kleine Schalotte, einige Zweige Petersilie und Thymian	frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
12 Scheiben Pancetta	4 Eier	Olivenöl zum Braten und Beträufeln
		1 Ciabatta

Den Spinat putzen, waschen und trockenschleudern. Die Kirschtomaten waschen und vierteln. Den Knoblauch schälen, fein hacken und mithilfe des Messerrückens mit etwas Salz zerreiben. Die Schalotte schälen und in feine Ringe schneiden. Die Petersilie und den Thymian waschen, trockentupfen, die Blätter abzupfen und fein hacken.

Das Ciabatta in 4 Teile schneiden, waagerecht halbieren und die Hälften in einer Grillpfanne oder im Toaster rösten.

Den Knoblauch und die Kräuter mit dem Frischkäse verrühren, salzen und pfeffern. In einer Schale die Eier verquirlen und salzen. Die Pancettascheiben in einer Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen.

Aus den Eiern in einer Pfanne mit erhitztem Öl ein cremiges Rührei zubereiten. Die Tomaten und den Spinat salzen, pfeffern und mit etwas Öl beträufeln. Die unteren Hälften des Ciabatta anteilig mit Frischkäse bestreichen. Anteilig mit Tomaten, Spinat, Ei, Pancetta und Schalotten belegen.



Spinatsalat mit Wildkräutern und Ofengemüse

FÜR 4 PERSONEN | VEGETARISCH | RAFFINIERT

Für den Spinatsalat:

- 350 g Spinatblätter
- 3 Handvoll Wildkräuter, selbst gepflückt oder als Salatmischung
- 200 g Erbsen, frisch oder TK

Für das Ofengemüse:

- 3 Möhren
- 1 Rote Bete
- 1 Bund grüner Spargel
- 4 Frühlingszwiebeln
- 2 EL Pinienkerne
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- ½ Zitrone
- etwas Honig
- 2–3 EL Olivenöl

Für das Dressing:

- 2 EL Apfelessig
- 1 TL Senf
- 4 EL Olivenöl

Für den Spinatsalat die Spinatblätter und die Wildkräuter waschen, putzen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Frische Erbsen waschen, putzen und wie TK-Erbsen in kochendem Wasser ca. 3 Minuten blanchieren, herausnehmen und abkühlen lassen.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Für das Ofengemüse die Möhren und die Rote Bete waschen und schälen. Die Möhren längs vierteln und in längliche Stücke schneiden, die Rote Bete je nach Größe vierteln oder achteln. Den grünen Spargel waschen und die Enden abschneiden. Im unteren Drittel schälen und die Stangen längs halbieren. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in längliche Stücke schneiden.

In einer Schüssel das vorbereitete Gemüse mit den Pinienkernen mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zitronenhälften auspressen und den Saft mit Honig und Olivenöl verrühren. Die Mischung gut mit dem Gemüse vermischen und es auf einem Backblech verteilen. In den vorgeheizten Backofen schieben und in 20–25 Minuten bissfest garen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

Für das Dressing den Apfelessig, den Senf und das Olivenöl in einer Schale verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Spinatblätter und die Wildkräuter auf einer Platte anrichten und mit dem Dressing beträufeln. Das Ofengemüse darauf anrichten und servieren. Dazu passt ein Joghurtdip mit Kräutern.

Tipp

Außerhalb der Spargelsaison schmeckt Wilder bzw. Spargelbrokkoli dazu.



800 g

Spinat isst durchschnittlich jede Person in Deutschland pro Jahr.



Schön
würzig!

Indisches Spinatcurry

FÜR 4 PERSONEN

VEGETARISCH
RAFFINIERT

500 g Spinat, frisch oder TK
 2 Zwiebeln
 4 Knoblauchzehen
 4 cm Ingwer, ca. 15 g
 1 – 2 Chilis
 3 EL Öl
 je ½ TL gemahlener Kreuzkümmel, Koriander und Kurkuma
 1 kleines Lorbeerblatt
 2 Kardamomkapseln
 400 g gehackte Tomaten, Dose
 1 – 2 EL Tomatenmark
 1 EL Salz
 2 EL Limettensaft
 ½ TL Garam Masala
 ca. 10 g kalte Butter nach Belieben
 4 EL griechischer Joghurt, 10 %, nach Belieben



Vielfach variabel

Die Hälfte des Spinats durch Kichererbsen oder Würfel von vorwiegend festkochenden Kartoffeln oder Paneer ersetzen. Zu allen Varianten passen auch Basmatireis oder Naanbrote sehr gut.

TK-Spinat auftauen. Frischen Spinat waschen, putzen, auf einem Küchentuch abtropfen lassen und danach in feine Streifen schneiden.

Die Zwiebeln, den Knoblauch und den Ingwer schälen und hacken. Die Chilis waschen, halbieren, nach Belieben entkernen und ebenfalls hacken. Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Chilis mit 3 EL Wasser im Blitzhacker fein pürieren.

In einem Topf das Öl erhitzen und das Zwiebel-Gewürz-Püree bei mittlerer Hitze in etwa 10 Minuten reduzieren und goldbraun anschwitzen. Kreuzkümmel, Koriander, Kurkuma, Lorbeerblatt und Kardamom zugeben und unter Rühren 2 Minuten mitschwitzen. Tomatenmark zugeben und kurz

anrösten. Die gehackten Tomaten und 200 ml Wasser unterrühren, salzen und die Soße 30 Minuten offen köcheln lassen. Sie sollte danach eine cremige Konsistenz haben, bei Bedarf noch etwas Wasser zugeben.

Den Spinat zugeben und 5 Minuten mitköcheln lassen. Mit Limettensaft und Garam Masala würzen. Vor dem Servieren das Lorbeerblatt und die Kardamomkapseln entfernen. Den Spinat abschmecken und nach Belieben die kalte Butter einrühren. Den indischen Spinat auf 4 Teller oder in 4 Schalen verteilen und jeweils mit 1 EL griechischem Joghurt garniert servieren. Dazu passen getoastete, mit Butter bestrichene Pita- oder Naanbrote.



Titelrezept

Kalbsinvoltini mit Spinat

FÜR 4 PERSONEN | RAFFINIERT | FÜR GÄSTE

12 Kalbsschnitzel, à 80 g	Salz	einige Zweige Kräuter, nach Belieben, z.B. Thymian und Rosmarin
400 g Spinat, frisch oder TK	3 Knoblauchzehen	Olivenöl zum Braten
frisch gemahlener Pfeffer	2 Zwiebeln	
	200 g Frischkäse	
	2 EL Mehl	
	200 g Weißwein	

TK-Spinat auftauen. Frischen Spinat waschen, putzen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Den Spinat hacken. Die Kalbsschnitzel trockentupfen, mit einem schweren Topfboden sehr dünn plattieren, mit Pfeffer und Salz würzen. Den Knoblauch und die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die Hälfte davon beiseitestellen.

2 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und Knoblauch und Zwiebeln darin anschwitzen. Den Spinat unterheben, mit Salz und Pfeffer würzen und dünsten, bis die Flüssigkeit vollständig verdampft ist. Herausnehmen, in einem Sieb abkühlen lassen und gut ausdrücken.

Die Kalbsschnitzel anteilig mit dem Frischkäse bestreichen und mit dem Spinat belegen. Die Scheiben an den Seiten einklappen und von der Längsseite her aufrollen. Die Involtini mit Küchengarn fixieren. Die Kräuterzweige waschen und trockentupfen.

Etwas Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Fleischröllchen mit Mehl bestäuben und rundherum anbraten. Die Hitze reduzieren und beiseitegestellte Zwiebeln und restlichen Knoblauch in die Pfanne geben. Das Fleisch 5 Minuten braten, mit dem Wein ablöschen und einköcheln lassen. Etwas Wasser angießen. Die Involtini zugedeckt bei geringer Hitze etwa 10 Minuten schmoren. Bei Bedarf das Fleisch warm stellen und die Soße erneut einkochen. Abschmecken und die Kräuterzweige entfernen. Die Involtini wieder in die Soße einlegen und servieren. Dazu passen grüner Salat, Tagliatelle oder Kartoffeln.



Für uns getestet

Silke Klümper-Thörner, Versicherungskauffrau aus Münster, hat das Rezept für uns getestet. Ihre Tipps: „Mir waren für die Füllung Thymian und Rosmarin zu dominant, ich fand Salbei passender. Wenn man mag, kann man die Soße pürieren.“

Tipps & Tricks

Frischer und appetitlicher Spinat

- Frischer Spinat hält sich, in einem Plastikbeutel verpackt, im Gemüsefach des Kühlschranks 1 – 2 Tage. Für eine längere Lagerung: kurz blanchieren, in Eiswasser abschrecken und abgetropft einfrieren. So hält er sich bis zu 10 Monate.
- Durchs Abschrecken in Eiswasser behält er seine intensiv grüne Farbe.

Optimale Nutzung der Inhaltsstoffe

- Vitamin C, z. B. in Form von Zitronensaft, verbessert die Eisenausnutzung.
- Spinat mit Calcium-Lieferanten wie Käse oder Milchprodukten kombinieren. Calcium hilft dem Körper, die Oxalsäure über den Darm ohne schädliche Wirkungen auszuscheiden.
- Spinatkochwasser und damit die ausgeschwemmte Oxalsäure wegschütten.
- Fischprodukte nicht zu häufig mit Spinat verzehren. Sie enthalten Aminosäuren, die zusammen mit dem Nitrat im Spinat die Entstehung krebserregender Nitrosamine begünstigen.
- Reste von Spinatgerichten möglichst rasch auskühlen lassen und in einer Frischhaltebox in den Kühlschrank stellen. Danach maximal einmal schonend und gleichmäßig erhitzen und dann sofort verzehren. Babys und Stillende sollten vorsichtshalber keinen erwärmten Spinat essen. Siehe auch den Infokasten zu den Spinat-Mythen, S. 40).

Mythen rund um den Spinat

Wir klären Ernährungssirrtümer rund um das Blattgemüse auf.

Mythos 1

„Frischer Spinat ist besser als TK-Spinat.“

Frischer Spinat ist reich an gesunden Inhaltsstoffen. Während der Lagerung im Kühlenschrank nimmt ihr Anteil jedoch rasch ab. TK-Spinat kann in Sachen Nährwerten mit frischem Spinat gut mithalten und ist diesem nach längerer Lagerung sogar überlegen. In der Regel wird er frisch geerntet schon nach kurzen Transportwegen gewaschen, blanchiert und schonend weiterverarbeitet.

Mythos 2

„Spinat ist wegen des Nitrats und der Oxalsäure problematisch.“

Im Treibhaus angebauter Spinat lagert im Vergleich zu anderem Gemüse recht viel Nitrat an. Vor allem nach dem Kochen wird der an sich ungiftige Stoff mit der Zeit bakteriell zu Nitrit umgewandelt, das den Sauerstofftransport im Körper beeinträchtigt. Unter Hitzeeinwirkung können daraus im Zusammenspiel mit speziellen Aminosäuren krebsfördernde Nitrosamine entstehen. Man kann dies mit einfachen Mitteln verhindern (s. u. und Infokasten auf S. 39). Verglichen mit anderem Gemüse enthält Spinat auch recht viel Oxalsäure. Sie verhindert unter anderem, dass der Körper die enthaltenen Mineralstoffe komplett verwertet. Bei einem gelegentlichen Verzehr ist dies für einen gesunden, sich ausgewogen ernährenden Erwachsenen unproblematisch. Wenn der Spinat blanchiert wird, landet ein Großteil der Oxalsäure sowieso im Kochwasser.

Mythos 3

„Spinat enthält viel Eisen und ist deshalb gesund.“

Ein hoher Eisengehalt wurde dem Spinat aus einem Irrtum heraus attestiert. Er geht wohl darauf zurück, dass der im 19. Jahrhundert korrekt für getrockneten Spinat ermittelte Gehalt von 35–40 Milligramm Eisen über Jahrzehnte fälschlicherweise auf frischen Spinat mit seinem hohen Wasseranteil übertragen wurde. Faktisch enthalten 100 Gramm davon nur etwa 3,5 bis 4 Milligramm. Dies ist allerdings ein für Gemüse recht hoher Wert. Spinat ist wegen seines insgesamt hohen Anteils an Mineralstoffen, Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen sehr gesund.

Mythos 4

„Spinat darf man nicht aufwärmen.“

Nicht ganz unbegründet ist die weitverbreitete Annahme, man solle Spinat nicht aufgewärmt verzehren. Grund dafür ist die Gefahr der Nitrit- bzw. Nitrosaminbildung (s.o.). Es gibt eine einfache Gegenmaßnahme: Spinatreste im Kühlenschrank aufbewahren. So können sich die schädlichen Bakterien nicht ausbreiten und die Bildung der beiden Stoffe wird unterbunden (siehe Infokasten auf S. 39). Danach ist Aufwärmen kein Problem.

Blühender Sommergarten

in der neuen LANDLUST



Ab 19.04.
im Handel!
+ Extraheft

BLÜTEN
INSELN

Direkt zu bestellen unter:

shop.landlust.de | Tel.: 0 25 01/8 01 31 10



UNSER EXPERTE EMPFIEHLT

Vom Beet auf den Tisch

Spinat lässt sich unkompliziert das ganze Jahr über kultivieren. Nicht zum Blühen neigende Sorten eignen sich am besten.

Der uns vertraute Spinat (*Spinacea oleracea*) wurde vor rund 500 Jahren als Gemüsepflanze in hiesigen Gärten heimisch. Er gelangte vermutlich im Mittelalter mit den Arabern aus Asien über Spanien nach Deutschland. Der Spinat hat von jeher viele Nebenbuhler, vor allem unter den Wildkräutern. So wurden schon seit Urgedenken die Blätter von Gutem Heinrich, Weißem Gänsefuß und Spießmelde gesammelt und wie Spinat zubereitet.

Spinat ohne Sommerloch

Spinat entwickelt sich optimal, wenn es draußen kühl und feucht ist. Werden die Tage länger und steigen die Temperaturen, treibt er schnell Blüten. Das hat mit der Herkunft des Spinats aus dem Kaukasus zu tun, wo heiße, trockene Sommer und Tage mit mindestens zwölf Stunden Helligkeit ihm das Signal zum Blühen geben. Gegen das Spinat-Sommerloch helfen am besten Neuseeländer Spinat, Gartenmelde und einige wenige Spinatsorten, die schossfest sind, d. h. die spät blühen und dadurch weniger stark in die Höhe schießen.

Optimale Bedingungen

Die Samen des Spinats sind vier bis fünf Jahre lang keimfähig. Die Pflanzen bevorzugen humose Lehmböden. Ausreichend bewässert und gedüngt, kommen sie auch mit leichten Sandböden zurecht.



Die Spinatsorte ‚Butterflay‘ mit ihren rund-ovalen Blättern hat viele Vorteile: Sie ist robust, recht winterhart und schossfest.



Der robuste Neuseeländer Spinat zählt, anders als der Echte Spinat, zu den Eisenkrautgewächsen und ist gerade im Sommer ein guter Ersatz für diesen.



Die beliebte Spinatsorte ‚Verdil‘ wächst rasch, entwickelt große Blätter mit einem charakteristischen Zipfel und ist gut winterhart.



Die Gartenmelde war schon immer eine Konkurrentin des Spinats. Sie kann ihn während des Sommerlochs ersetzen.

Ihre 140 cm langen Pfahlwurzeln lieben lockere, tiefgründige Erden. Wird das Gemüse in Töpfen angebaut, sollen diese daher mindestens 30 Zentimeter tief sein. Flache Schalen oder Balkonkästen sind nicht geeignet. Er verträgt volle Sonne und etwas Schatten.

Von Aussaat bis Ernte

Ausgesät wird mit einem Reihenabstand von 20 Zentimetern zwischen Ende Februar und Mitte April für die Frühjahrsernte und zwischen Mitte August und Anfang September für Ernten im Herbst und Winter. Späte Sorten vertragen leichten Frost. Sie lassen sich am besten durch eine Vliesabdeckung über die kalte Jahreszeit bringen. Die Samen wollen es zum Keimen dunkel haben, daher sollte die Saat mindestens drei Zentimeter tief in der Erde liegen. Spinat ist ein Mittelzehrer, das heißt er hat einen mittleren Nährstoffbedarf. Starke Düngergaben sollten vermieden werden, da sich in den Blättern sonst Nitrat und Oxalsäure anreichern. Der Nitratgehalt ist im Stängel höher als in den Blättern. Vor allem Lichtmangel und hohe Temperaturen führen zu langen Blattstielen und hohen Nitratgehalten. Die Pflanzen sollten nicht so eng in der Reihe stehen, damit die Blätter gut durchlüftet werden und gesund bleiben. In trockenen Perioden sollte man sie regelmäßig wässern. Das beugt auch dem Schossen, also dem vorzeitigen Blühen, vor.

Ein guter Nachbar

Für viele andere Gemüsearten ist der Spinat ein guter Nachbar, so etwa für Tomaten, alle

Kohlarten sowie für Radieschen und Rettiche. Allerdings sollte man ihn nicht mehrere Jahre hintereinander in der gleichen Erde beziehungsweise am gleichen Standort kultivieren, sondern ihm dort jeweils eine dreijährige Pause gönnen.

Gleich mehrere Schnitte

Erstes Grün kann man schon nach etwa sechs Wochen schneiden. Die frühen, zarten Spinatblätter aus der Frühjahrs- und Herbst- bzw. Winterernte schmecken auch leer als Salat. Später werden die ganzen Pflanzen gekappt. Wartet man mit der Ernte zu lange, werden die Blätter bitter. Schossfeste Sorten können, abhängig vom Aussaattermin, teils mehrfach geschnitten werden. Wird beispielsweise im August ausgesät, sind noch zwei Schnitte möglich.

Gut geeignete Arten und Sorten

„Butterflay“ ist eine gesunde, recht winterharte und spät schossende Sorte, die sich deshalb auch für den Anbau im Sommer eignet. „Matador“ und „Verdil“ sind gut winterhart. „Gamma“ neigt kaum zum Schossen und lässt sich ebenfalls bestens im Sommer anbauen. Für die Sommertkulturn eignen sich auch die heimische Gartenmelde (*Atriplex hortensis*) – sie wurde früher in den Gärten anstelle von Spinat angebaut – sowie der Neuseeländer Spinat (*Tetragonia tetragonoides*). Dieser zählt zur Familie der Eisenkrautgewächse. Seine dickfleischigen Triebe verzweigen sich stark und können bis zu einem Meter lang werden. ●

Unser Experte

Michael Breckwoldt ist Gartenbauingenieur und langjähriger Gartenjournalist. Der eigene Garten ist nicht nur sein Experimentierfeld, sondern ebenso ein Platz zum Entspannen, Kraft schöpfen und fruchtbaren Boden für neue Ideen. Mittlerweile arbeitet er als Gartenbaulehrer und betreibt die Website gartenundgabel.de.

Kaninchen

Nose to tail: Das zarte Fleisch der Wildhasenverwandten bereichert geschmort, gegrillt, gebraten und confiert die aromatische Frühlingsküche.

Tipp

Das Bratenthermometer sollte an der dicksten Stelle bzw. am Knochen eine Kerntemperatur von 65 Grad anzeigen.



Mariniertes Kaninchen vom Grill

FÜR 3 – 4 PERSONEN | RAFFINIERT | BRAUCHT ETWAS ZEIT

1 Kaninchen, à ca. 1,7 kg, zerlegt (siehe S. 47)	1 TL Honig
samt Leber und Nieren	Meersalz
3 Thymian- und Rosmarin- zweige	frisch gemahlener Pfeffer
4 Knoblauchzehen	2 Scheiben Pancetta oder Bacon
1 unbehandelte Zitrone	5 Holzspieße
8 EL Olivenöl	3 Frühlingszwiebeln nach Belieben

Die Kaninchenteile samt Leber und Nieren trockentupfen, von Häutchen, Sehnen und Blutgefäßen befreien und in eine Schüssel geben. Die Holzspieße wässern.

Die Thymian- und Rosmarinzweige waschen, trockentupfen und die Blätter bzw. Nadeln von den Zweigen zupfen. Den Knoblauch schälen. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen. Die Schale fein abreiben und den Saft auspressen.

Die Thymian- und Rosmarinnadeln mit dem Knoblauch in einem Blitzhacker zu einer Paste zerkleinern. Das Olivenöl, den Zitronenabrieb und -saft sowie den Honig unterrühren. Die Marinade über die Kaninchenteile gießen und sie darin wenden. Bis zur Verwendung marinieren lassen.

Den Holzkohlegrill anheizen und die Grillkohle durchglühen lassen. Die Kaninchenteile aus der Marinade nehmen, Kräuter und Zitronenschalenstücke abstreifen und die Teile mit Meersalz und Pfeffer würzen. Je 1 Scheibe Pancetta oder Bacon auf die Bauchlappen legen, diese zusammenklappen und zum Fixieren 3 Holzspieße waagerecht hineinstecken. Die Leber in 4 Stücke schneiden. Jeweils 2 Leberstücke mit 1 Niere auf einen Holzspieß stecken. Die restliche Marinade am Grill bereitstellen.

Nach Belieben die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden, ebenfalls zugedeckt bereitestellen.

Für die Bräunung alle Kaninchenteile auf dem vorgeheizten Grillrost bei direkter Hitze auf jeder Seite 3 ½ Minuten angrillen. Alle Teile, bis auf Keulen und Läufe, vom Grill nehmen und diese bei indirekter Hitze grillen. Nach 10 Minuten die vorbereiteten Bauchlappen daneben auf den Rost legen, nach weiteren 10 Minuten die Rücken- und Rippenstücke. Währenddessen die Kaninchenteile wiederholt wenden und mit der Marinade bestreichen. 6 Minuten vor Ende der Garzeit die Innereienspieße auf den Grill legen und auf beiden Seiten grillen. Nach Belieben die Frühlingszwiebeln in die restliche Marinade einröhren und alle Teile damit einstreichen. Möglichst sofort servieren. Bei Bedarf die Kaninchenteile am weniger heißen Rand des Grills parken. Dazu passen weiße Bohnen, Röstkartoffeln, verschiedene Salat oder Grillgemüse.

Nose to tail

Innereien

Fragen Sie Ihren Händler für Wild und Geflügel beim Kauf eines Kaninchens nach der Leber und den Nieren. Sie lassen sich im Handumdrehen in raffinierte Vorspeisen verwandeln:

Salattopping: Innereien gebraten in mundgerechte Stücke schneiden

Leberbruschette: Leber fein gehackt auf gerösteten Ciabattascheiben

Innereientoast: Leber und Nieren mit Schalottenwürfeln und Tomatenmark gebraten, mit Weißwein verfeinert und fein gehackt auf Toast.

Innereienspieße: s. Rezept S. 49.

Filets

Wauft man Kaninchen im Ganzen oder in Teilen, hängen die zarten Innenfilets meist noch am Rücken. Es empfiehlt sich, sie vor dem Schmoren oder Grillen auszulösen und nur kurz zu braten. Bei längeren Garzeiten werden sie trocken.

Karkassen

Wenn Sie Kaninchen im Ganzen zubereiten, können Sie aus den Karkassen mit 1 Bund Suppengemüse eine Brühe zubereiten, sie einfrieren und für Suppen, Eintöpfen, Risotti und Soßen verwenden.

„In der fein würzigen Soße kommt das zarte Kaninchenfleisch bestens zur Geltung.“

Redakteurin Monika Römer

Haus- oder Zuchtkaninchen gelten bei uns von jeher als Haustiere der armen Leute und haben völlig zu Unrecht den Ruf nicht hochwertig zu sein. In anderen europäischen Ländern wie Frankreich, Spanien und Griechenland werden sie hingegen sehr geschätzt und vielfältig zubereitet. Die Vorfahren unseres Hauskaninchens werden schon seit der Antike in Käfigen zur Fleischgewinnung gehalten und seit dem 18. Jahrhundert für eine größere Abnehmerzahl gezüchtet. Ein Großteil der Tiere stammt auch heute noch von Kleintierhaltern.

Haus- oder Zuchtkaninchen (*Oryctolagus cuniculus forma domestica*) sind die domestizierten Verwandten des Europäischen Wildkaninchens (*Oryctolagus cuniculus*). Sie gehören zur Familie der Hasen (*Leporidae*), unterscheiden sich aber deutlich von ihnen: Zum Beispiel sind sie nur etwa halb so schwer, haben wesentlich kürzere Ohren und liefern weißes statt rotes Fleisch. Ungeachtet dessen spricht man in Süddeutschland oft von Stallhasen, wenn man Stallkaninchen meint.

Kaninchen werden zur Fleischerzeugung im Alter von etwa 3 Monaten bei einem Gewicht von 2 bis 2,5 Kilogramm geschlachtet. Meist kommen sie frisch oder tiefgekühlt als ganze Tiere in den Handel.

Nur knapp die Hälfte des Gewichts eines Kaninchens besteht aus Fleisch. 35 Prozent entfallen dabei auf die beiden Keulen. Das zartrosa-farbene Kaninchenfleisch ist sehr eiweißreich, fettarm und bekömmlich. Eine gute Wahl für ernährungsbewusste Fleischesser. Gegart erinnert sein dezenter Geschmack eher

an Geflügel als an das dunklere Fleisch seiner wilden Verwandten und ist richtig zubereitet sehr zart.

Einkauf und Lagerung

Frische Kaninchen sind im Ganzen und in Teilstücken bei Wild- und Geflügelhändlern erhältlich. Das Fleisch sollte appetitlich rosig und saftig aussehen, sich fest anfühlen und keine dunklen Stellen aufweisen. Es empfiehlt sich, die Leber und Nieren mitzuerwerben und sie einzeln zuzubereiten. Im Kühl schrank aufbewahrt hält sich das Fleisch 2 bis 3 Tage. Sollten Sie planen, das Fleisch für einen solchen Zeitraum zu lagern, dieses am besten vom Händler einschweißen lassen. Die Innereien sollten am Tag des Einkaufs verzehrt werden.

Kochen und genießen

Kaninchen wird in vielen europäischen Kochtraditionen in der Regel am Knochen geschnitten. Es eignet sich aber auch zum Confieren, Grillen, Braten und Garen in Tajine oder Römentopf. Der ausgelöste Rücken kann gefüllt, gerollt und dann gebraten oder in Scheiben kurz gebraten werden. Um das fettarme Kaninchenfleisch zum Beispiel beim Grillen vor dem Austrocknen zu bewahren, wird es zuvor gerne marinierter oder in Speck gewickelt. Indirekte Hitzezufuhr ist dabei sehr empfehlenswert. Die Filets sollte man getrennt kurz braten und für Vorspeisen, Salate und Spieße verwenden. Leber und Nieren eignen sich ebenfalls für all diese Verwendungen. Leber kann man außerdem in streichfähige Pasteten verwandelt, Nieren und die selten angebotenen Herzen in feine Ragouts.



Tipp

Zum Schmoren kann man die Rückenteile, die Keulen und ggf. die Vorderläufe noch einmal durchteilen.





Kaninchen in Senf-Estragon-Soße

FÜR 4 PERSONEN | RAFFINIERT | BRAUCHT ETWAS ZEIT

1 Kaninchen, à ca. 1,7 kg
2 TL Dijonsenf
2 TL süßer, grober
Senf
ca. 6 Stiele Estragon
Meersalz

frisch gemahlener Pfeffer
1 – 2 Zwiebeln
6 EL Butterschmalz
400 ml Geflügelfond
100 g Crème fraîche
2 Spritzer Zitronensaft

3

4

5



Zum Zerlegen das Kaninchen auf den Rücken drehen. Mithilfe eines scharfen Messers bei den Vorderläufen die Achselhöhle einschneiden, den Lauf abspreizen und das Gelenk durchtrennen (1). Mit der Geflügelschere den Brustkorb von der Bauchöffnung bis zum Halsansatz aufschneiden. Die Leber und die Nieren herausschneiden (2) und anderweitig verwenden (siehe Infokasten S. 50). Den Bauchlappen und die Rippenbögen mit der Geflügelschere parallel zum Rückgrat abschneiden (3 und 4). Die am Rücken hängenden Filets auslösen und die Häutchen entfernen. Mithilfe des Messers die Keulen oberhalb des Beckenknochens mit einem kurzen Schnitt anschneiden, abspreizen und im Lendenwirbelbereich komplett abtrennen (5). Die fertig zerlegten Kaninchenteile trockentupfen und mit Meersalz und Pfeffer würzen.

Die Zwiebeln schälen und fein hacken. 4 EL Butterschmalz in einem Bräter mit Deckel zerlassen und die Kaninchenteile, bis auf die Filets, darin portionsweise rundherum hell anbraten. Herausnehmen und auf eine Platte legen. Die Zwiebeln in dem verbliebenen Fett hell anschwitzen. Den Fond angießen. Die Kaninchenteile einlegen, zum Kochen bringen und die Hitze reduzieren. Im geschlossenen Bräter in ca. 1½ Stunden weich schmoren. Bei Bedarf währenddessen noch etwas Wasser zugießen. Das Fleisch auf einer Platte im auf 60 Grad vorgeheizten Backofen warm halten. Den Estragon waschen, trockentupfen und die Blätter abzupfen.

Die Crème fraîche zum Bratsud geben, aufkochen und die Soße auf die Hälfte reduzieren. Die beiden Senfsorten, den Zitronensaft und die Hälfte des Estragons einrühren und die Soße cremig einköcheln lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Estragon herausnehmen. Die Kaninchenteile wieder einlegen und erneut erhitzen. Mit dem restlichen Estragon bestreut servieren. Dazu passen Salz- oder Pellkartoffeln und feine grüne Bohnen. Die Filets im restlichen Butterschmalz braten und extra servieren (siehe Rezept S. 51).

Plattes Kaninchen aus dem Ofen

FÜR 4 PERSONEN | RAFFINIERT | BRAUCHT ETWAS ZEIT

1 küchenfertiges Kaninchen, à ca. 1,7 kg, vom Metzger dem Rückgrat entlang leicht angehackt
1 TL Meersalz
½ TL weißer Pfeffer
½ EL getrockneter Rosmarin

1 EL getrockneter Thymian
1 TL gemahlener Koriander
1 TL gemahlener Knoblauch
ca. 5 EL Pflanzenöl
400 ml Geflügelfond
1 EL Speisestärke
1 TL Butter



Tipp

Vom Händler dem Rückgrat entlang leicht angehackt, lässt sich das Kaninchen flach auf dem Grillrost garen.

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Das Kaninchen trockentupfen, innen die losen Häutchen und Sehnen mit der Hand entfernen. Meersalz, Pfeffer, Rosmarin, Thymian, Koriander und Knoblauch in eine Schale geben und mit 4 EL Pflanzenöl vermischen. Das Kaninchen innen und außen mit dem Würzöl einreiben. An der dicksten Stelle der Kaninchenkeule ein Bratenthermometer bis zum Knochen einstecken. Den Backofenrost mithilfe eines Küchenpinsels leicht mit dem restlichen Pflanzenöl einpinseln. Das Kaninchen mit der Bauchseite nach unten flach auf den Rost legen und auf der mittleren Schiene in den vorgeheizten Backofen schieben. Die Fettpfanne direkt darunter einschieben und den Geflügelfond und 200 ml Wasser hineingießen. Das Kaninchen 55–60 Minuten garen. Dabei viermal mit dem Bratfond bepinseln. Das Kaninchen ist gar und schön saftig, wenn es eine Kerntemperatur von ca. 65 Grad erreicht hat. Das Kaninchen herausnehmen und die Backofentür kurz geöffnet lassen, damit sich die Temperatur senkt. Das Kaninchen mit der Geflügelschere in 8–10 Stücke teilen, den ausgetretenen Braten- saft dabei auffangen. Die Fleischstücke im Ofen warm halten. Die Speisestärke in etwas Wasser anrühren. Den Bratfond aus der Fettspfanne durch ein Sieb in einen Topf gießen, den aufgefangenen Bratensaft hinzufügen. Auf dem Herd zum Kochen bringen und mit der Speisestärke bis zur gewünschten Konsistenz andicken, abschmecken. Die Soße zusammen mit dem Kaninchenfleisch servieren. Dazu passen im Ganzen geröstete kleine Kartoffeln und ein bunter Salat.

Kaninchenragout mit Frühlingsgemüse auf Papardelle

FÜR 4 PERSONEN | RAFFINIERT | FÜR GÄSTE

4 Kaninchenkeulen, à ca. 200 g	frisch gemahlener Pfeffer
3 Möhren	150 ml trockener Weißwein
1 großer Kohlrabi	3 – 4 Stiele Salbei
120 g Zuckerschoten	1 unbehandelte Zitrone
300 g frische Papardelle	300 ml Geflügelfond
3 Schalotten	200 ml Sahne
3 Knoblauchzehen	1 gestr. TL Speisestärke
4 EL Pflanzenöl	½ Bund Kerbel
Salz	

Die Kaninchenkeulen trockentupfen. Das Fleisch von den Knochen lösen, Fett und Sehnen entfernen. Das Fleisch in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Die Schalotten schälen und fein würfeln. Den Knoblauch schälen und leicht andrücken. Die Möhren und den Kohlrabi waschen, schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die Zuckerschoten waschen, putzen und je nach Größe halbieren.

Das Pflanzenöl in einem großen Topf erhitzen und die Kaninchenstücke darin anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Schalotten, Knoblauch und Möhren zugeben und 2 – 3 Minuten mitbraten. Den Weißwein angießen und auf die Hälften einköcheln lassen. Den Knoblauch entfernen. Die Salbeistiele waschen. Die Zitrone waschen, abtrocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen.

Salbei, Geflügelfond und Sahne zum Ragout geben, salzen und pfeffern und es bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel 40 Minuten köcheln lassen. Dabei ca. 7 Minuten vor Ende der Garzeit den Salbei entfernen und den Kohlrabi zufügen, 5 Minuten vor Ende der Garzeit die Zitronenschale und die Zuckerschoten zugeben.

Bei Bedarf die Stärke in 2 EL Wasser auflösen und die Soße damit leicht binden. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen (den Rest anderweitig verwenden).

Inzwischen den Kerbel waschen, trockentupfen und die Blätter abzupfen. Die Papardelle in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen, in ein Sieb abgießen und kurz abtropfen lassen. Auf 4 Teller verteilen, das Kaninchenragout darauf anrichten, mit dem Kerbel bestreuen und servieren.



Kaninchenfiletspieße mit Innereien

FÜR 4 PERSONEN | RAFFINIERT | FIX FERTIG

2 Kaninchenfilets, à ca. 120 g
4 Kaninchenlebern
4 Kaninchennieren
4 Scheiben Bacon
1 kleiner festfleischiger Apfel
Saft ½ Zitrone
½ Gemüsezwiebel
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
1 TL gehackte glatte Petersilie
nach Belieben
4 Metall- oder Holzspieße

Die Kaninchenfilets, -leber und -nieren trockentupfen und die feinen Häutchen und Blutgefäße entfernen. Die Nieren jeweils in 1 Scheibe Bacon wickeln. Die Lebern quer halbieren. Die Filets in ca. 4 gleich große Stücke teilen. Den Apfel schälen, halbieren, entkernen und vierteln. Die Viertel quer halbieren und mit dem Zitronensaft beträufeln, damit sie sich nicht verfärben. Die Gemüsezwiebelhälften schälen, halbieren und die Viertel noch einmal quer halbieren.

Abwechselnd Apfel-, Zwiebel- und Filetstücke, Nieren und Leber (etwas aufgerollt) auf die Spieße strecken, dabei mit einem Apfelstück beginnen und enden, salzen und pfeffern.

Die Spieße in der erhitzen Grillpfanne oder auf dem vorgeheizten Grill auf jeder Seite 4 – 5 Minuten grillen, mit der gehackten Petersilie bestreuen und möglichst sofort servieren. Dazu passt ein gemischter grüner Salat mit einem cremig-fruchtigen Dressing.



Tipp

Für den Salat können Sie alle Kaninchenreste nehmen. Das Fleisch aus den Rückenlappen eignet sich besonders gut.



No-waste-Küche

Reste von Kaninchenfleisch lassen sich wunderbar in der Küche weiterverwenden. Ausgelöst und in mundgerechte Stücke geschnitten für:

- nebenstehenden Kaninchensalat
- Suppen & Eintöpfen
- Kaninchenfrikassee
- Kaninchen-Pilz-Pfanne in Kräuterrahm
- Reispfanne
- Pastasoße

Im Mixer zerkleinern und einsetzen:

- als Grundlage für Sandwiches oder Burgersoßen auf Mayonnaisebasis
- für Kaninchenfrikadellen-, -burger oder -kroketten.

Mediterraner Kaninchensalat mit Artischocken, Paprika und Rucola

FÜR 4 PERSONEN | RAFFINIERT | FÜR GÄSTE | GUT VORZUBEREITEN

800 g rohe Kaninchenreste, am Knochen, ca. 400 g netto
4 Mini-Artischocken
1 rote Paprika
100 g Rucola
Meersalz
frisch gemahlener Pfeffer
1 Knoblauchknolle
500–700 ml Olivenöl
3 Schalotten
1 Msp. Zucker
2–3 EL Zitronensaft
70 ml Gemüsebrühe
50 g schwarze Oliven
1–2 EL Kapern
½ Bund glatte Petersilie
1–2 TL Honig

Den Backofen auf 100 Grad vorheizen. Die Kaninchenteile mit Meersalz und Pfeffer würzen und nebeneinander in einen Bräter oder eine Auflaufform legen. Die Knoblauchknolle in der Schale quer halbieren und dazugeben. So viel Olivenöl angießen, dass Fleisch und Knoblauch vollständig damit bedeckt sind.

In den vorgeheizten Backofen schieben und das Kaninchenfleisch 3 Stunden garen (confieren). Zwischendurch prüfen, ob das Fleisch schon zart und weich ist. Im Öl abkühlen lassen.

Inzwischen die Schalotten schälen und vierteln. Die Paprika waschen, halbieren, entkernen und in Rauten schneiden. Die Mini-Artischocken waschen, abtropfen lassen, vierteln, den oberen holzigen Teil der Blätter abschneiden, harte Blätter entfernen und den Stielansatz schälen. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Paprika scharf darin anbraten. Heraus-

nehmen und beiseitestellen. Die Artischocken und die Schalotten in dem verbliebenen Fett ebenfalls scharf anbraten, mit Salz, Pfeffer, Zucker und 1 Schuss Zitronensaft würzen, die Gemüsebrühe angießen und die Artischocken bei geringer Hitze in 10–15 Minuten weich schmoren. Kurz vor Ende der Garzeit Paprika, Oliven und Kapern zugeben und untermengen. Vom Herd nehmen und den Pfanneninhalt lauwarm abkühlen lassen. Währenddessen den Rucola und die Petersilie putzen, waschen und abtropfen lassen. Die Petersilienblätter abzupfen und grob hacken. Das Kaninchenfleisch abtupfen, von den Knochen lösen und in mundgerechte Streifen schneiden. Unter das Gemüse mengen. Die Knoblauchknolle entsorgen. Den Kaninchensalat mit Salz, Pfeffer, Honig und Zitronensaft abschmecken. Mit Rucola und Petersilie bestreuen und den Salat servieren.

Schmorkaninchen mit Sherrysoße

FÜR 4 PERSONEN | RAFFINIERT
BRAUCHT ETWAS ZEIT

1 Kaninchen mit Innereien,
à ca. 1,7 kg, zerlegt (siehe S. 47)
200 ml halbtrockener oder
trockener Sherry
3 Knoblauchzehen
100 g Chorizo
7 EL Olivenöl
300–400 ml Gemüefond
1 EL Paprika, edelsüß
2–3 g Safran
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
1 große Dose Tomaten
1 Bund glatte Petersilie

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.
Den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Chorizo häuten, längs halbieren und ebenfalls in Scheiben schneiden. Beides in eine große Schüssel geben. 5 EL Olivenöl, Sherry, 150 ml Gemüefond, Paprika, Safran, Salz und Pfeffer zugeben und alles gut mischen.
Die Kaninchenteile trockentupfen. Die beiden Filets auslösen und die Häutchen entfernen. Die Leber und die Niere von Sehnen und Blutgefäßen befreien und mit den Filets zugedeckt kalt stellen.
Die übrigen Kaninchenteile in der Marinade wenden. Nebeneinander in einen Bräter mit Deckel legen und 150 ml Gemüefond angießen. In den vorgeheizten Backofen schieben und das Fleisch 60 Minuten schmoren, währenddessen dreimal wenden.
Inzwischen die Tomaten aus der Dose in einem Sieb abtropfen lassen, den Saft dabei auffangen und anderweitig verwenden. Die Tomaten entkernen,



kurz unter fließendem Wasser waschen, erneut abtropfen lassen und in grobe Stücke schneiden.

Nach Ende der Garzeit die vorbereiteten Tomaten in den Bratsud einlegen. Ggf. noch etwas Fond angießen. Den Bräter mit dem Deckel verschließen, die Backofentemperatur auf 180 Grad reduzieren und das Kaninchen in ca. 30 Minuten fertig schmoren. Inzwischen die Petersilie abbrausen, trockentupfen, die Blätter abzupfen und hacken.

Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kaninchenteile, -nieren und -leber darin bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten ca. 3 Minuten braten, salzen und pfeffern. Den Bräter aus dem Ofen nehmen. Die geschmolzenen Kaninchenteile samt den Filets und den Innereien anrichten und mit der Petersilie bestreuen.
Den Bratsud abschmecken und separat dazureichen. Dazu passen z.B. Ciabatta oder Patatas Bravas.



Für uns getestet

Klaus-Peter Wichard, IT-Spezialist aus Remscheid, hat das Rezept für uns getestet. Sein Tipp: „Hier ist wirklich für jeden etwas dabei: für Liebhaber von am Knochen gegartem Fleisch, kurz gebratenen Stücken und sogar für Innereien-Fans wie mich.“

Grüne Ecke

NACHHALTIG LEBEN



GRÜNES MINERALWASSER

In einer Tiefe von bis zu 900 Metern entspringt im Lahntal das Mineralwasser von Staatl. Fachingen. Das Unternehmen füllt es mit 100 Prozent Ökostrom aus deutschen Wasserkraftwerken ab, und zwar ausschließlich in Mehrwegglasflaschen. Die Lagerung der auslieferbereiten Flaschen erfolgt bereits seit Ende 2016 klimaneutral in der neu errichteten Vollguthalle. Im Jahr 2023 soll auf deren Dach auch eine Fotovoltaikanlage entstehen.

www.nachhaltigkeit.fachingen.de



ASIATISCH GENIESSEN

In der Mittagspause sind wir kurz mal weg, denn Zutaten wie Galgantwurzel, Koriander und Kokos wecken das Fernweh und schicken den Geschmack auf Reisen. Die veganen Asia-Saucen von Nabio bestehen aus Biozutaten und verzichten auf künstliche Zusätze, Aromen, Konservierungsstoffe und Palmöl.

3,29 Euro (325 ml), www.nabio.de



Genügsame Graser: Galloway-Rinder

Die robusten Galloways können in extensiver Haltung auf weitläufigen Weideflächen ohne Zusatzfutter gehalten werden und verfügen über eine hervorragende Futterverwertung. Die nachhaltige Beweidung erhält die Kulturlandschaft und fördert die Artenvielfalt. Galloway-Fleisch ist durch das vergleichsweise langsame Wachstum der Tiere und die extensive Haltung feinfaserig, gut marmoriert und hat einen hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren - bei nur drei Prozent Gesamtfettgehalt.

www.galloway-deutschland.de

2024

macht den Deckel drauf:
Ein neues Gesetz sorgt dafür, dass spätestens ab nächstem Jahr die Deckel an Kunststoffflaschen verbleiben. Damit sollen die Rohstoffe im Recyclingkreislauf und nicht in der Umwelt landen.

Texte Sonja Flaute, Natalie Haut
Fotos Hersteller

10
JAHRE
flow

WER WILLST DU SEIN?

Lass dich inspirieren von FLOW.



JETZT
NEU IM
HANDEL!

Das Magazin, das dir Ruhe schenkt.

» NOCH INSPIRIERENDER, NOCH WERTVOLLER FÜR DEIN LEBEN

» JETZT IMMER MIT DIY-PROJEKT & MINI-COACHING

» AB SOFORT AM KIOSK ODER ONLINE ZU BESTELLEN UNTER: SHOP.FLOW-MAGAZIN.DE



Koch Jungs

Woanders schmeckt es auch gut.
Wir sind zu Gast beim Bloggerpaar
Sascha und Torsten Wett.

Sonnen-
gruß

Blogger und Kochbuchautoren Sascha und Torsten Wett

bezeichnen sich als Genießer und teilen die riesengroße Leidenschaft für Kochen und Backen. Gemeinsam betreibt das Ehepaar aus Köln seit mittlerweile elf Jahren erfolgreich seinen Kochblog. Dort entdeckten sie traditionelle Rezepte neu, gehen aber auch den neuesten Foodtrends auf die Spur: www.diejungskochenundbacken.de



Tortelli Grillsalat mit Schinken

FÜR 8 PERSONEN | FIX FERTIG

Salat:

400 g Tortelli mit
Füllung, Kühltheke
Salz
1 Zucchini, ca. 20 cm
10 Champignons
100 g Landschinken
1 Bund Petersilie

Dressing:

100 ml Olivenöl
40 ml Balsamico
1 TL Dijonsenf
2 TL flüssiger Honig
1 EL Crème fraîche
Salz
frisch gemahlener
Pfeffer

Für das Dressing das Öl-
venöl mit dem Balsamico
verrühren. Danach den Dijon-
senf, den Honig und die
Crème fraîche daruntergeben.
Mit Salz und Pfeffer abschme-
cken.

Für den Salat einen großen
Topf voll Wasser mit etwas
Salz zum Kochen bringen. Die
Kochplatte ausschalten und
die Tortelli ins Wasser geben.
Diese laut Herstellerangaben
ziehen lassen. Die fertigen
Nudeln abgießen, in eine
große Schüssel geben und
das Dressing vorsichtig unter-
rühren. Den Nudelsalat beisei-
testellen und ziehen lassen.
Die Zucchini abwaschen,
trockentupfen und in Schei-
ben schneiden. Die Champig-
nons putzen und klein schnei-
den. Das Gemüse auf den Grill
geben, bis es von allen Seiten
leicht gebräunt ist. Während-
dessen den Schinken in Strei-
fen schneiden und zusammen
mit dem fertig gegриillten
Gemüse zum Nudelsalat
geben. Mit frisch gehackter
Petersilie garnieren.

Rituale und Fotos
Sascha P. Wett, Torsten Wett

„Passionsfrucht bringt
die richtige Menge an Süße
und Säure ins Dessert.“

Sascha und Torsten Wett, Kochblogger

Passionsfrucht-Tiramisu mit Amarettini

FÜR 4 PERSONEN | FÜR GÄSTE

4 Passionsfrüchte	30 ml Espresso, sehr stark
500 g Mascarpone	3 EL Kaffeelikör
100 g griechischer Joghurt	150 g Amarettini
75 g gesüßte Kondensmilch	

Die Passionsfrüchte aushöhlen, um an das Frucht-
fleisch zu gelangen. Mit dem Handmixer den Mas-
carpone, den griechischen Joghurt und die gesüßte
Kondensmilch verrühren, bis eine Creme entsteht.
Diese beiseitestellen. In einer kleinen Schüssel den
Espresso mit dem Kaffeelikör und der Hälfte der
Passionsfrüchte vermischen. Anschließend jeweils
30 g Amarettini in ein Glas bröseln und den Kaffee-
mix darüber verteilen, sodass die Kekse gut getränkt
sind. Nun die Creme daraufgeben und zum Schluss
das restliche Fruchtfleisch der Passionsfrüchte oben
hinzugeben. Mit den restlichen Amarettini das Des-
sert garnieren.





schnelle KÜCHE

Herhaft bis süß – die beliebte Erdbeere zeigt sich bei unseren fixen Rezepten von ihrer flotten Seite.



„Erdbeere und grüner Pfeffer passen einfach perfekt zusammen.“

Susann Kreihe, Rezeptentwicklerin

Tipp

Das Gericht lässt sich auch in vier ofenfesten Portionsschalen zubereiten. Die Garzeit beträgt dann 10 Minuten.



Omelett aus dem Ofen mit Erdbeeren und Ziegenkäse

FÜR 4 PERSONEN | VEGETARISCH

- 8 Eier
- 8 Erdbeeren
- 3 Stücke Ziegenfrischkäse
- 3 Stiele Petersilie
- ½ Bund Schnittlauch
- 2 EL Crème fraîche
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 3 EL Olivenöl
- 1 Handvoll Pflücksalat oder Rucola
- 8 Scheiben Brot, z.B. Baguette, Ciabatta o.Ä.
- 1 Knoblauchzehe
- 1-2 TL grüner Pfeffer

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Petersilie und den Schnittlauch waschen, trockentupfen und hacken. Die Eier mit Kräutern, Crème fraîche, 2 Prisen Salz und etwas Pfeffer in einer Schüssel verquirlen. Eine ofenfeste Pfanne mit 1 EL Olivenöl einfetten, die Eiermischung hineingeben und im Backofen 12–15 Minuten garen.

In der Zwischenzeit die Erdbeeren kurz abwaschen, entkelchen und die Erdbeeren halbieren. Den Pflücksalat waschen und trockentupfen. Das Brot in Scheiben schneiden, mit dem übrigen Olivenöl beträufeln, in einer Pfanne von beiden Seiten anrösten und anschließend mit der halbierten Knoblauchzehe einreiben. Zum Servieren Erdbeeren, Ziegenkäse und Salatblätter auf dem Omelett verteilen. Den grünen Pfeffer mit dem Messerrücken andrücken und darüberstreuen.

Das geröstete Brot dazuservieren.



Salat mit Erdbeeren, Kichererbsen, Tomaten und gerösteten Mandeln

FÜR 4 PERSONEN | RAFFINIERT | VEGAN

250 g Erdbeeren
1 Glas Kichererbsen,
Abtropfgewicht etwa 200 g
200 g Kirschtomaten
2 EL geröstete und gesalzene Mandeln
1 Salatgurke
3 Frühlingszwiebeln
1 Limette
Salz, frisch gemahlener Pfeffer
1 TL Ahornsirup
3 EL Olivenöl
1 Bund Koriander

Die Erdbeeren in einem Sieb kurz waschen und abtropfen lassen. Die Früchte entkelchen und vierteln. Die Kirschtomaten und die Gurke waschen, Kirschtomaten halbieren, Gurke würfeln. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen.

Kirschtomaten, Gurke, Frühlingszwiebeln und Kichererbsen in eine Schüssel geben. Für das Dressing den Saft der Limette auspressen und mit einer Prise Salz und Pfeffer, Ahornsirup und Olivenöl verrühren. Den Koriander waschen, trockentupfen und hacken. Die Mandeln ebenfalls hacken. Das Dressing über dem Salat verteilen und untermengen. Erdbeeren, Koriander und Mandeln zugeben, locker unterheben und servieren.



Tipp

Statt Kichererbsen passen auch gekochte Linsen oder Bohnenkerne.



Lammspieße mit Erdbeer-Paprika-Soße und Reis

FÜR 4 PERSONEN | FÜR GÄSTE

Spieße:

- 2 Lammfleischstücke, ca. 400 g
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Zweige Rosmarin

Soße:

- 1 Zwiebel
- 1 große rote Spitzpaprika
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Paprikamark
- Zucker
- 150 ml Gemüsebrühe
- 150 g Erdbeeren

Reis:

- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Butter
- 200 g Basmatireis

Außerdem:

- Olivenöl
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 8 Holzspieße

Für die Spieße das Lammfleisch trocken tupfen, längs in drei Streifen schneiden, anschließend würfeln. Das Fleisch auf die Holzspieße stecken. Für die Marinade den Knoblauch schälen, den Rosmarin waschen, trocken tupfen und die Nadeln abzupfen. Beides fein hacken, mit 2 EL Olivenöl verrühren und die Spieße damit bestreichen. Abgedeckt beiseitestellen.

Für die Soße die Zwiebel schälen und würfeln. Die Paprika waschen, Samen entfernen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Paprika darin 5 Minuten unter gelegentlichem Rühren anschwitzen. Paprikamark zugeben, mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen und die Gemüsebrühe angießen. Die Soße 5 Minuten auf mittlerer Stufe sätig einkochen. Inzwischen die Erdbeeren kurz waschen, entkernen und die Früchte würfeln. Erdbeeren zur Soße geben, kurz aufkochen und beiseitestellen.



schen die Erdbeeren kurz waschen, entkelchen und die Früchte würfeln. Erdbeeren zur Soße geben, kurz aufkochen und beiseitestellen.

Für den Reis den Knoblauch schälen und würfeln. Die Butter in einem Topf schmelzen, den Knoblauch darin anschwitzen. Den Reis in einem Sieb waschen, abtropfen lassen und zum Knoblauch geben. Mit der 1,5-fachen Menge Wasser aufgießen, leicht salzen und zum Kochen bringen. Den Reis nun abgedeckt auf niedriger Stufe 10 Minuten köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und weitere 10 Minuten quellen lassen. Die Lammspieße mit Salz und Pfeffer würzen und in einer heißen Pfanne rundum von jeder Seite 2 Minuten braten. Die Soße mit dem Reis auf Teller verteilen und je 2 Spieße darauf legen.



Erdbeeren aus dem Ofen mit Mascarpone

FÜR 4 PERSONEN | RAFFINIERT

750 g Erdbeeren
200 g Mascarpone
2 EL Zucker
2 geh. TL Speisestärke
½ unbehandelte Zitrone
100 g Joghurt
1 TL Vanillezucker
3 Zweige Zitronenthymian

Den Backofen auf 160 Grad vorheizen.
Die Erdbeeren kurz waschen, trockentupfen, entkelchen und die Früchte mit 1 EL Zucker und der Speisestärke in einer Auflaufform vermengen.
Die Erdbeeren im Backofen etwa 15 Minuten garen. Inzwischen die Zitrone waschen, trockentupfen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Für die Creme den Mascarpone mit Joghurt, dem übrigen Zucker, Vanillezucker, Zitronenschale und etwas Zitronensaft glatt rühren. Den Zitronenthymian waschen, trockentupfen und die Blätter abzupfen. Die Erdbeeren mit dem Thymian bestreuen und mit Mascarponecreme servieren.



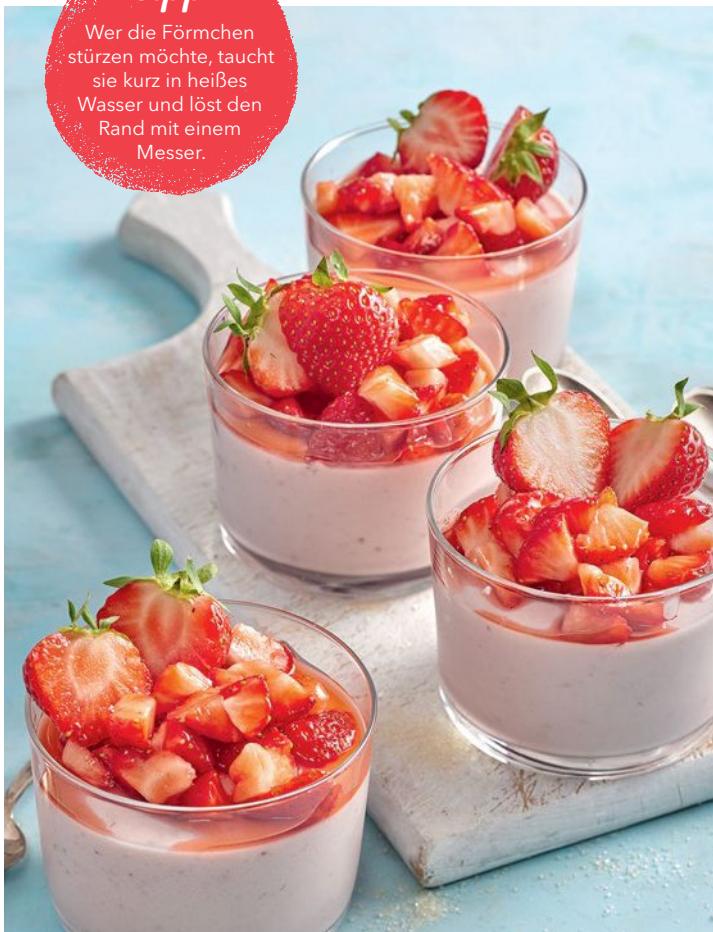
Für uns getestet

Carmen Düsterhaus aus Salzkotten hat die Erdbeeren aus dem Backofen für uns getestet. Ihr Tipp: „Zitronenthymian war leider nicht erhältlich. Ich habe stattdessen Zitronenmelisse und Thymian verwendet.“



Tipp

Wer die Förmchen stürzen möchte, taucht sie kurz in heißes Wasser und löst den Rand mit einem Messer.



Erdbeer-Joghurt-Pannacotta

FÜR 4 PERSONEN | GUT VORZUBEREITEN

400 g Erdbeeren
200 g Joghurt
200 g Sahne
4 Blätter Gelatine
3 EL Zucker
½ Zitrone

Die Gelatine 5 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Die Erdbeeren waschen, entkelchen, 250 g Erdbeeren zusammen mit 2 EL Zucker pürieren. Die Sahne in einem Topf aufkochen, vom Herd nehmen und die ausgedrückte Gelatine darin auflösen. Joghurt und Erdbeerpuree unterrühren. Die Pannacotta-Mischung in 4 Dessertgläser füllen, abgedeckt im Kühlschrank fest werden lassen. 30 Minuten vor dem Servieren die übrigen Erdbeeren würfeln und mit dem Saft der Zitrone und dem übrigen Zucker marinieren. Zum Anrichten die marinierten Erdbeeren auf der Pannacotta verteilen und servieren.



Erdbeer-Eistee

FÜR 4 PERSONEN | FÜR GÄSTE

200 g Erdbeeren	2 - 3 EL Zucker
6 TL loser grüner Tee, alternativ 6 Teebeutel	1 unbehandelte Zitrone
	12 - 16 Eiswürfel

Den grünen Tee mit 500 ml sprudelnd kochendem Wasser aufgießen und 3 Minuten ziehen lassen. Inzwischen die Erdbeeren kurz waschen, entkelchen und die Früchte mit dem Zucker pürieren. Die Zitrone waschen und in möglichst dünne Scheiben schneiden. Eiswürfel und Zitronenscheiben auf 4 Gläser verteilen. Den Tee abseihen, mit dem Erdbeerpuree mischen und aufgießen. Sofort servieren.



EH

Alternativ zum grünen Tee sind auch Kräuter- und Früchtetees eine gute Wahl.



Zur Person

Judith Tolomello ist nicht nur beruflich umgeben von Menschen, die ihre Liebe zum Kochen zur Profession gemacht haben. Die Familie der Niedersächsin betreibt bereits in der vierten Generation einen Restaurant- und Hotelbetrieb. Ihr Schreibhandwerk hat sie bei der Tageszeitung erlernt und wechselte 2021 in das Magazingenre zum Team der Einfach Hausgemacht.

„Lecker und gesund kochen auf Reisen – das muss nicht aufwendig sein.“

DAS SIND WIR

Reiseküche 2.0

Seit rund zwei Jahren verstärkt Redakteurin Judith Tolomello das Team. Ihr liebster Platz zum Kochen ist auf dem Wasser.

Wie kam es zu dem Umstieg vom Tages- zum Magazinjournalismus?

Ich habe sehr gern in der Lokalredaktion gearbeitet. Es war immer sehr abwechslungsreich. Aber schon immer habe ich davon geträumt, eines Tages für ein Magazin zu schreiben. Als ich sah, dass es bei der Einfach Hausgemacht eine freie Stelle gab, habe ich mich direkt beworben.

Wie war der Wechsel für Dich?

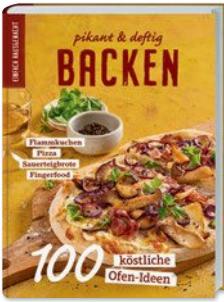
Die Aufnahme im Team war herzlich und die Arbeit in der Redaktion ist genauso abwechslungsreich wie bei der Zeitung. Das hat mir die Umstellung sehr leicht gemacht. Besondere Freude bereitet es mir, mit wie viel Liebe zum Detail wir alle arbeiten und arbeiten dürfen. Egal, ob Fotoproduktion oder Rezeptentwicklung, es steckt überall viel Herzblut und Leidenschaft drin.

Ist Dir ein Artikel besonders im Gedächtnis geblieben?

Auf jeden Fall die erste Feststrecke, die ich entwickeln und umsetzen durfte. Es war ein Artikel für das Osterfest 2022. Neben den Rezepten musste ich mir auch ein Konzept für die Tischdeko überlegen. Das ist etwas, das ich besonders mag. Dekoration und Reisen sind zwei große Leidenschaften von mir.

Apropos Urlaub – hast Du einen Tipp für die Reiseküche?

Ich bin im Urlaub am liebsten auf dem Wasser unterwegs. Allzu lange in meiner Bootsküche stehen, möchte ich aber nicht. Auf leckere Gerichte will ich dennoch nicht verzichten. Deswegen bin ich ein großer Fan von unserer Serie „Einmal kochen, dreimal genießen“, die meine Kollegin Annette macht. Hier kann ich abwechslungsreiche Gerichte mit wenig Aufwand für gleich drei Tage frisch zubereiten. Für mich die Reiseküche 2.0. Ich freue mich schon jetzt darauf, die Rezepte unterwegs nachzukochen.



Pikant & deftig backen

Pizzen, Focaccias oder Flammkuchen, das Buch präsentiert sie in vielfältigen Varianten - etwa belegt mit Saisongemüse und -früchten, Pilzen, Schinken und diversen Käsesorten. Und auch unsere unkomplizierten Fingerfood- und Snackideen für Bruschetta, Brotstangen, Minifladenbrote & Co. sind zu vielen Anlässen heiß begehrte.

128 Seiten, Art.-Nr. 009068, 12,80 €



Rezepte für Zwei

Neu aufgelegt, aktualisiert, aufgehübscht und um 22 neue Rezepte reicher! „Rezepte für Zwei“ zeigt die besten Ideen sowohl für die schnelle Alltagsküche als auch das Besondere - perfekt auf zwei Personen abgestimmt!

160 Seiten, Art.-Nr. 009065, 16,80 €



Ofenglück: herhaft & süß

Dieses Buch vereint die rund 100 besten Rezepte der Einfach Hausgemacht – von saisonalen Aufläufen und Gratinis bis hin zu süßen Mehlspeisen oder fruchtigen Ofendesserts. Zu jeder Jahreszeit einfach unwiderstehlich!

132 Seiten, Art.-Nr. 009097, 14,80 €

EINFACH HAUSGEMACHT Shop

Diese und weitere Produkte finden Sie unter einfachhausgemacht.de/shop

Sie können auch direkt bestellen unter:

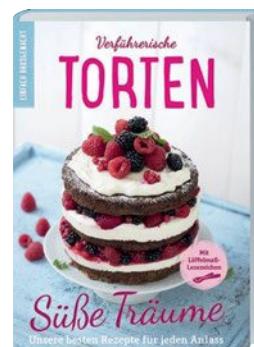
Tel.: 0 25 01 / 8 01 43 74



Rezepte fürs Wochenende

Ob Frühling, Sommer, Herbst oder Winter, ob Vorspeise, Nachtisch oder etwas Köstliches zu trinken - mit unseren Rezepten fürs Wochenende möchten wir Ihnen ganz besondere, hausgemachte Ideen für alle Jahreszeiten bieten – garantiert gelingsicher beschrieben!

156 Seiten, Art.-Nr. 009086, 16,80 €



Verführerische Torten

Tortenzeit ist rund ums Jahr! In diesem Buch sind für jeden Tortenliebhaber die passenden Ideen und für jeden Anlass - sei es Ostern, Muttertag, Hochzeit oder Weihnachten - die passenden Kreationen zu finden. Zusätzlich zur gewohnten Größe stellen wir unsere schönsten Torten auch im attraktiven Miniformat vor.

132 Seiten, Art.-Nr. 009095, 14,80 €



Bookazine Nr. 1 Süß & Klein

Hier finden Sie Tarteletts, Kuchen und Torten sowie Muffins, Croissants und Windbeutel im Miniformat. Und wer sagt denn, dass man Kekse und Konfekt nur in der Weihnachtszeit genießen kann? Macarons, Shortbread, Fudges & Co. schmecken doch an jedem Tag des Jahres!

128 Seiten, Art.-Nr. 009051, € 9,80

Mit Herz

Nicht nur zum Muttertag ist die Torte eine Sünde wert:

Weisse Schokoganache, säuerliche Himbeeren und der Mandelbiskuit türmen sich in drei Etagen zur echten Verführerin.



*Lässt sich
gut vorbereiten*

Ganache hält sich aufgeschlagen im Kühlschrank mehrere Tage, unaufgeschlagen sogar bis zu 2 Wochen.



*„Als unerwartete Zutat
ist Lemon Curd in der Trüffeltorte
eine tolle Überraschung.“*

Redakteurin Annette Robers-Thesing

1



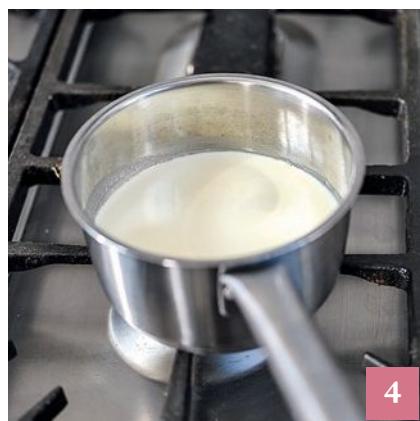
2



3



4



5



Weisse Trüffeltorte mit Lemon Curd und Himbeeren

FÜR EINE SPRINGFORM



Boden:

90 g	45 g	Butter
7 Eier	3 große	Eier
180 g	90 g	Zucker
1 Prise	1 Prise	Salz
170 g	85 g	Mehl
80 g	40 g	gemahlene Mandeln



Ganache:

700 g	350 g	weiße Kuvertüre
700 ml	350 ml	frische Sahne
200 g	100 g	Lemon Curd

Füllung:

400 g	200 g	Himbeeren, frisch oder TK
100 ml	50 ml	Rum

Garnitur:

80 g	40 g	Zartbitterkuvertüre
ca. 20	ca. 14	Himbeertrüffel, Rezept S. 67, oder gekaufte Pralinentrüffel
10 g	5 g	gefriergetrocknete Himbeeren

Den Boden und die Ganache am Vortag zubereiten.

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Den Boden der Springform mit Backpapier auslegen.

Für den Boden die Butter in einen Topf geben, zerlassen und vom Herd nehmen. Eier, Zucker und Salz in eine Rührschüssel geben und weißcremig aufschlagen (Bild 1). Das Mehl über die Masse sieben und zusammen mit den Mandeln nach und nach unterheben. Zum Schluss die flüssige Butter unterrühren. Den Teig in die Springform füllen (Bild 2) und im vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

Für die Ganache die weiße Kuvertüre fein hacken (Bild 3). Die Sahne in einen Topf geben und erhitzen, aber nicht kochen (Bild 4). Über die gehackte Kuvertüre geben (Bild 5) und diese darin unter Rühren schmelzen. Die Ganache abdecken und über Nacht in den Kühl-schrank stellen. ►



Am nächsten Tag den Boden aus der Springform lösen und zweimal waagerecht durchschneiden (Bild 6). Die Ganache aus dem Kühlschrank nehmen und mit den Quirlen des Handrührgeräts oder der Küchenmaschine aufschlagen (Bild 7), bis sie fest ist. Etwa 200 g Ganache für die Tupfen in einen Spritzbeutel geben und kalt stellen. Den Lemon Curd unter die restliche Ganache rühren. **Für die Füllung** die Himbeeren verlesen, ggf. waschen und abtropfen lassen. Den obersten Boden wenden, auf eine Tortenplatte legen und mit $\frac{1}{3}$ des Rums beträufeln (Bild 8). Ca. $\frac{1}{4}$ der Trüffelmasse darauf verstreichen und die Hälfte der Himbeeren darauf verteilen (Bild 9). Den mittleren Boden auflegen und so andrücken, dass die Himbeeren in die Ganache sinken und der Boden fest aufliegt. Den Boden ebenso tränken, mit $\frac{1}{4}$ Ganache bestreichen und mit den restlichen Himbeeren belegen. Den oberen Boden mit dem restlichen Rum tränken, mit

der unteren Seite nach oben auflegen (Bild 10) und fest andrücken. Die Torte rundherum mit etwas Ganache bestreichen (Bild 11), damit lose Krümel vom Boden gebunden werden. Danach die Torte mit der übrigen Ganache bestreichen und glatt abziehen. Am Bodenrand entlang mit der beiseitegestellten Ganache aus dem Spritzbeutel kleine Tupfen aufspritzen. **Für die Garnitur** die Zartbitterkuvertüre fein hacken und über einem warmen Wasserbad schmelzen. In einen Spritzbeutel mit 2 mm Lochtülle oder in eine spitz gerollte Papiertüte füllen. Als Vorlage ggf. mit einem Zahnbüchsen ein Herz in die Ganache ritzen. In dünnen Linien mit der Kuvertüre mehrere Herzen versetzt auf die Torte spritzen (Bild 12), sodass sich die Linien in der Herzspitze überkreuzen und an einer Seite herunterlaufen. Die Torte mit kleinen Himbeertrüffeln (Bild 13) und zerstoßenen, gefriergetrockneten Himbeeren garnieren. ●

Ganache

Wer Schokolade liebt und gerne zartschmelzende Füllungen mag, liegt mit einer Ganache genau richtig.

Die Sahnecreme, die im Grundrezept nur aus Kuvertüre und frischer Sahne besteht, wird im deutschen Sprachraum auch als Pariser Creme oder Canache bezeichnet. Die cremige bis feste Ganache verwendet man zum Füllen und Einstreichen von Torten, zur Herstellung oder zum Füllen von Pralinen, als Topping für Kuchen, als Grundmasse für Cupcakes oder für ein schnelles, cremiges Schokoladendessert.

Das Mengenverhältnis der Zutaten richtet sich nach dem Verwendungszweck. Bei einer Zartbitterganache zum Füllen mischt man Sahne zu Kuvertüre im Verhältnis 3 : 1. Sie ist leichter als die Zartbitterganache zum Bestreichen, die aus 1 Teil Sahne und 2 Teilen Zartbitterkuvertüre besteht. Da Milchfett die Kuvertüre weicher macht, benötigt man von weißer und Vollmilchkuvertüre mit einem hohen Milchfettanteil etwa 25 Prozent mehr Kuvertüre auf einen Anteil Sahne, um eine gleichschwere Ganache zu erhalten.

Das Schöne ist, die Herstellung der Ganache ist kinderleicht: Frische Sahne in einem Topf erhitzen und bevor sie kocht, über die klein gehackte Kuvertüre gießen und diese darin schmelzen. Die Ganache in den Kühlschrank stellen, bis sie Kühlschranktemperatur angenommen hat. Zum Füllen von Torten schlägt man sie danach mit den Quirlen der Küchenmaschine oder des Handrührgeräts auf, bis sie schaumig und fest ist. Für andere Zwecke kann man die Ganache nach dem Kühlen direkt weiterverarbeiten.

Ganache lässt sich wunderbar aromatisieren. Die Zugabe von Butter zur Sahne verleiht Pralinen eine feine, zartschmelzende Note. Gibt man Liköre, Branntweine oder Fruchtpürees hinzu, zieht man deren Menge vom Sahneanteil ab. Instantkaffee, Tee oder Gewürze erhitzt man mit der Sahne, lässt sie einige Minuten ziehen und seilt sie dann ab. Die Aromen machen die Ganache schön würzig.

Rituale und Rezepte Annette Robers-Thesing
Fotos Manuela Rüther

Himbeertrüffel mit Lemon Curd

ERGIBT CA. 40 STÜCK

150 g weiße Schokolade
50 g gehackte blanchierte Mandeln
50 ml frische Sahne
30 g Butter
50 g Lemon Curd
40 g gefriergetrocknete Himbeeren

Die weiße Schokolade klein hacken. Die Sahne in einem Topf erhitzen, aber nicht kochen. Vom Herd nehmen, die Schokolade und die Butter zugeben und schmelzen. Die gehackten Mandeln unterrühren. Die Ganache auf Zimmertemperatur abkühlen lassen und mit dem Lemon Curd verrühren. Abdecken und in den Kühlschrank stellen, bis sie fest, aber noch formbar ist. Die getrockneten Himbeeren im Mörser fein zerstoßen.

Von der Ganache etwa haselnussgroße Stück abnehmen und zwischen den Handflächen zu Kugeln rollen. Die Trüffel in den getrockneten Himbeeren wälzen.



Wie macht man...? Blätterteig

Süß oder herhaft? Der allseits beliebte Teig mit den knusprigen Blättern und dem buttrigen Geschmack kann beides. Wir verraten, wie man die hauchzarte Schichtung perfekt selbst macht.

Alles-
können





Der echte Blätterteig benötigt kein Triebmittel zum Aufgehen. Bei ihm sorgt die Butter für die lockere, luftige Schichtung und ganz nebenbei für den feinen Geschmack. In Frankreich heißt er Mille feuille, übersetzt tausend Blätter. Auch die Herstellung ist dort eine andere: Der Teig wird zwischen die Butterschichten gelegt, während beim deutschen Blätterteig die Butter zwischen die Teigschichten gelegt wird.

Nur Mehl, Butter, Salz, Zucker, Wasser und ein wenig Geduld während der Ruhephasen im Kühlschrank, mehr ist für den blättrigen Knuspergenuss nicht erforderlich. Wer genau arbeitet, die Butter sauber in den Teig einschlägt und diesen mehrmals schön gleichmäßig ausrollt und faltet, also in Touren legt, wird mit einer Vielzahl an dünnen Schichten belohnt. Das in dem Teig enthaltene Wasser verdampft beim

Backen und sorgt dafür, dass die einzelnen Teigschichten aufgehen. Die Butter verhindert deren Zusammenkleben und bewirkt, dass sie zu knusprigen Blättern werden.

Blätterteig, selbst gemacht, aus dem Kühl- oder Tiefkühlregal, ist nur leicht gesalzen und daher sehr anpassungsfähig. Er lässt sich zu süßem und herzhaftem Gebäck verarbeiten: Ob als Boden für üppige Sahnetorten, Tartes oder Quiches, für Pasteten und Kleingebäck mit Obst-, Creme-, Gemüse- oder Fleischfüllungen, als Fingerfood oder als Mantel beziehungsweise Haube für eine herzhafte Farce, Suppe oder Pie, er ist einfach ein Allesköninger. Selbst gemacht schmeckt er ganz besonders buttrig und gut, vor allem frisch aus dem Ofen, wenn er noch warm und knusprig ist. Mit unserem Grundrezept auf Seite 70 lässt er sich ganz einfach zubereiten. ●



Grundrezept Blätterteig

ENTSPRICHT 1 ROLLE BLÄTTERTEIG AUS DEM KÜHLREGAL

Grundteig:

125 g Mehl
½ TL Salz
½ TL Zucker

Butterschicht:

125 g kalte Butter
12 g Mehl

Außerdem:

Mehl zum Bearbeiten

Für den **Grundteig** das Mehl in eine Rührschüssel geben. Salz und Zucker in 60 ml kaltes Wasser auflösen und mit dem Mehl zu einem Teig verarbeiten. Etwa 5 Minuten kneten. Anschließend den Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und für mindestens 30 Minuten in den Kühl-schrank legen.

Für die **Butterschicht** die Butter in Stücken in eine Schüssel geben und mit einem Handrührgerät mit dem Mehl verkneten (Bild 1). Die Butter zwischen Backpapier zu einer 15 x 15 cm großen Platte ausrollen (Bild 2) und ebenfalls in den Kühl-schrank legen.

Nach der Ruhezeit den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und kreuzförmig einschneiden (Bild 3). Die Zipfel leicht nach außen drücken, den Teig etwas bemehlen und zu einem Quadrat von 25 x 25 cm ausrollen (Bild 4). Eventuell mit den Händen dabei vorsichtig in Form ziehen. Überschüssiges Mehl entfernen. Die Butterplatte so mittig auf den Teig legen, dass die Ecken jeweils zur Mitte der Teig längsseiten zeigen. Die Teigecken wie bei einem Briefumschlag über der Butterplatte zusammenlegen (Bild 5). Die Ränder gut andrücken, damit die Butter beim Tourieren nicht herausquillt. Den Teig mit wenig Druck zu einem Rechteck ausrollen. Rollt man diagonal von einer Ecke zur gegenüberliegenden Ecke, bleibt der Teig schön rechteckig (Bild 6). Der Teig bekommt nun eine **einfache Tour**. Hierfür das obere Drittel des Teiges Richtung Mitte schlagen, dann das untere Drittel darüberlegen (Bild 7). Die Enden sollten bündig aufeinanderliegen. Den Teig mit den Händen leicht andrücken.

Den Teig um 90 Grad drehen und von der schmalen Seite her wieder zu einem Rechteck ausrollen (Bild 8). Jetzt bekommt der Teig eine **doppelte Tour**. Hierfür die beiden kurzen Seiten des Teiges jeweils so zur Mitte einschlagen, dass dazwischen etwa 1 cm Abstand bleibt (Bild 9). Anschließend beide Seiten aufeinanderlegen. Es entstehen vier Schichten (Bild 10). Den Blätterteig abdecken und für mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank legen. Danach den Teig wieder von der schmalen Seite her zu einem Rechteck ausrollen und ihm, wie oben beschrieben, erneut eine einfache und eine doppelte Tour geben. Vor der weiteren Verarbeitung den Blätterteig in Frischhaltefolie einschlagen und mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.



Herzpasteten mit Erdbeer-Rhabarber-Ragout

FÜR 6 STÜCK | GUT VORZUBEREITEN

Teig:

1 Grundrezept Blätterteig

siehe S. 70 oder 1 Rolle

Blätterteig aus dem

Kühlregal

Erdbeer-Rhabarber-Ragout:

150 g Rhabarber

100 g Erdbeeren

1 Päckchen Vanillezucker

2 EL Zucker

50 ml Weißwein

1 gehäufter TL Speisestärke

Außerdem:

1 Eigelb

1 EL Milch

100 ml Sahne

Puderzucker zum Bestäuben

Für den Teig den Blätterteig nach

Grundrezept zubereiten. Dann zu einem Rechteck von 22 x 15 cm ausrollen. Mit einem Herzausstecher à ca. 8 cm 6 Herzen ausstechen. Mit einem kleineren Herzausstecher à ca. 6 cm die Mitte der Herzen ausstechen, sodass ein herzförmiger Blätterteigrahmen entsteht. Die kleinen Herzen dünn ausrollen und mit dem großen Ausstecher Böden für die Pasteten ausstechen. Die Herzböden auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mehrmals mit einer Gabel einstechen und dünn mit Wasser bestreichen. Anschließend die Herzrahmen auflegen und leicht andrücken. In einer Schale das Eigelb und die Milch verquirlen und nur die Oberfläche der Herzrahmen damit bestreichen. Den Blätterteig etwa 20 Minuten ruhen lassen. Den Backofen auf 210 Grad vorheizen.

Für das Erdbeer-Rhabarber-Ragout

den Rhabarber waschen, die Enden abschneiden und ggf. mit einem Messer die äußeren Fäden abziehen. Die Stangen schräg in 1 cm breite Stücke schneiden. Die Erdbeeren waschen, entkelchen und vierteln. Den Rhabarber mit ½ Päckchen Vanillezucker, Zucker und der Hälfte des Weißweins in einen Topf geben und aufkochen. Den übrigen Weißwein mit der Speisestärke verrühren, in den Rhabarber rühren und 1 Minute köcheln lassen. Vom Herd nehmen und die Erdbeeren unterziehen. Das Ragout abkühlen lassen. Die Pasteten im vorgeheizten Backofen in etwa 10 Minuten goldgelb backen. Während die Pasteten auskühlen, die Sahne mit dem übrigen Vanillezucker steif schlagen. Die Pasteten mit etwas Sahne und dem Erdbeer-Rhabarber-Ragout füllen und mit Puderzucker bestäuben.

Himbeerräder mit Lemon Curd

FÜR 9 STÜCK | KLASSISCH

Teig:

1 Grundrezept
Blätterteig, siehe
S. 70
oder 1 Rolle
Blätterteig aus
dem Kühlregal

Lemon Curd:

1-2 Zitronen
100 g Zucker
40 g Butter
1 Ei
1 Eigelb

Außerdem:

2 EL Himbeerkonfitüre
1 EL Milch
2 EL Mandelblättchen
9 Himbeeren

Für den Teig den Blätterteig nach Grundrezept zubereiten.

Für den Lemon Curd die Zitronen heiß waschen, trocken tupfen und die Schale $\frac{1}{2}$ Zitrone fein abreiben. Den Saft der Zitronen auspressen. 80 ml Zitronensaft abmessen und zusammen mit dem Zitronenabrieb, dem Zucker und der Butter in eine Schüssel geben. Das Ei mit dem Eigelb verquirlen. 2 EL davon abnehmen und beiseitestellen. Das restliche Ei zu der Zitronenmischung geben und alles über einem heißen Wasserbad aufschlagen, bis die Konsistenz puddingartig ist. Dabei unaufhörlich mit dem Schneebesen rühren, damit sich keine Eierflocken bilden. Den Lemon Curd abkühlen lassen.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Den Blätterteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Quadrat von 30 x 30 cm ausrollen.

Den Teig längs und quer mit einem scharfen Messer dritteln, sodass 10 x 10 cm große Quadrate entstehen. Von den Ecken der Quadrate her etwa 4 cm lange Schnitte Richtung Mitte setzen. Die Blätterteigquadrate auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, jeweils mittig 1 TL Lemon Curd daraufgeben und etwas flach streichen. Darauf einen Klecks der Himbeerkonfitüre geben. Anschließend jede 2. Spitze in Richtung Mitte schlagen und die Spitzen über der Füllung zusammendrücken.

Die Milch mit dem beiseitegestellten Ei verrühren und die Teigoberflächen damit bestreichen. Die Mandelblättchen zwischen den Fingern zerbröseln und auf die Windräddchen streuen. Im vorgeheizten Backofen etwa 15 Minuten goldbraun backen. Die Windräddchen abkühlen lassen und in jede Mitte eine Himbeere setzen.



Tipp

Die Teigränder nicht mit Eimilch einstreichen, sonst blättern sie nicht auf.



Nussige Schweineöhrchen mit Nougat

FÜR 15 STÜCK | GUT VORZUBEREITEN

Teig:

1 Grundrezept Blätterteig, siehe S. 70 oder 1 Rolle Blätterteig aus dem Kühlschrank

Nussfüllung:

100 g gemahlene Haselnüsse
30 g brauner Zucker
80 ml Milch
1 Prise Zimt

Garnitur:

125 g Nougat

Für den Teig den Blätterteig nach Grundrezept zubereiten.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Für die Nussfüllung die gemahlenen Haselnüsse in eine Schüssel geben und mit dem braunen Zucker, der Milch und dem Zimt verrühren.

Den Blätterteig zu einem 40 x 25 cm großen Rechteck ausrollen. Die Nussmasse gleichmäßig auf dem Blätterteig verstreichen. Die schmalen Seiten jeweils bis zur Mitte aufrollen und beide Rollen etwas aneinanderdrücken. Nun mit einem scharfen Messer von der Doppelrolle 1,5 cm breite Scheiben abschneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen in etwa 15 Minuten goldbraun backen, anschließend abkühlen lassen.

Für die Garnitur den Nougat über einem heißen Wasserbad schmelzen und die nussigen Schweineöhrchen damit verzieren.

Tipps und Tricks

Die Butter und der Grundteig sollten beim Tourieren, dem Ausrollen und Falten, in etwa die gleiche Festigkeit besitzen, damit sich die Butter in gleichmäßigen Schichten im Teig verteilt und nicht schmiert oder reißt.

Beim Tourieren mit wenig Druck und nicht über die Kanten rollen, da sich sonst Teig- oder Butterklumpen statt gleichmäßiger Schichten bilden. Nicht zu viel Mehl verwenden, überschüssiges Mehl mit der Hand vom Teig wischen.

Wenn die Ruhezeit eingehalten wird und der Teig kühl ist, lässt er sich am besten bearbeiten. Um ein Austrocknen der Teigränder zu vermeiden, den Teig beim Kühlern immer in Frischhaltefolie eingeschlagen. Ansonsten trocknen sie aus und reißen beim Ausrollen ein.

Für optimales Blättern im Randbereich den Teig mit einem scharfen Messer oder scharfkantigem Ausstecher schneiden. Die Ränder nicht mit Eiermilch bestreichen, da diese sonst verkleben.

Für den Vorrat: Es lohnt sich, direkt die doppelte Menge Teig zu machen. Die übrige Hälfte ausrollen, auf Backpapier aufrichten und einige Tage im Kühlschrank lagern. Eingefroren hält er gut verpackt bis zu 4 Monate.

Kräuter-Knusper-Schleifen

FÜR 20 STÜCK | VEGETARISCH

Teig:

1 Grundrezept Blätterteig,
siehe S. 70
oder 1 Rolle Blätterteig aus
dem Kühlregal

Füllung:

80 g gemischte Kräuter, z.B.
Basilikum, Schnittlauch, Petersilie,
Kerbel oder Bärlauch

1 Knoblauchzehe

30 g Parmesan, gerieben
30 g gemahlene Mandeln
Salz

Außerdem:

1 Ei
1 EL Milch
2 EL Sesam zum Bestreuen

Für den Teig den Blätterteig nach Grundrezept zubereiten.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Für die Füllung die Kräuter waschen, trockenschleudern und die Blätter ggf. von den Stielen zupfen. Kräuter grob hacken und in ein hohes Gefäß geben. Den Knoblauch schälen, hacken und mit dem Parmesan, den Mandeln und etwas Salz zu den Kräutern geben. Das Ei trennen und das Eigelb beiseitestellen. Das Eiweiß zu den Kräutern geben und alles zu einem Pesto pürieren. Den Blätterteig zu einem Rechteck von 40 x 25 cm ausrollen. Die untere Hälfte längs mit dem Pesto bestreichen. Die obere Hälfte darüberschlagen und sanft andrücken. Den Teig in 2 cm breite Streifen schneiden. In die Mitte jedes Teigstreifens einen etwa 6 cm langen Schlitz schneiden und ein Ende hindurchziehen. Die Schleifen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Eigelb und Milch verquirlen, die Teiglinge damit bestreichen und mit Sesam bestreuen. Die Kräuter-Knusper-Schleifen etwa 15 Minuten backen.



Käse-Hack-Taschen mit grünem Spargel

FÜR 6 STÜCK | RAFFINIERT

Teig:

1 Grundrezept Blätterteig,
siehe S. 70 oder 1 Rolle
Blätterteig aus dem Kühlregal

Füllung:

6 Scheiben Cheddar
250 g Rinder gehacktes
500 g grüner Spargel
1 Knoblauchzehe
2 Zweige frischer Estragon
Salz
frisch gemahlener Pfeffer

Außerdem:

1 Eigelb
1 EL Milch

Für den Teig den Blätterteig nach Grundrezept zubereiten.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Für die Füllung den Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Den Estragon waschen und trockentupfen. Die Blätter von den Stielen zupfen und grob hacken. Das Hackfleisch mit dem Knoblauch und

**Tipp**

Übrige Blätterteigreste nicht verkneten, sondern glatt aufeinanderlegen und ausrollen.

dem Estragon in eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer würzen und gut vermengen. Den grünen Spargel waschen, die holzigen Enden abschneiden, die Stangen im unteren Drittel schälen und längs halbieren. Den Blätterteig zu einem Rechteck von 39 x 26 cm ausrollen. Einmal längs und zweimal quer teilen, sodass 6 Quadrate entstehen. Je 1 Scheibe Cheddar mittig auf die Blätterteigquadrate legen. Das Hackfleisch diagonal darauf verstreichen. Die halbierten Spargelstangen auf das Hackfleisch legen. Die äußeren Blätterteigecken einmal parallel zum Rand einschneiden. Die so entstandenen inneren Ecken nacheinander über den Spargel legen. Dann die Ränder nacheinander darüberlegen und leicht andrücken.

In einer Schale das Eigelb und die Milch verquirlen und die Blätterteigteilchen damit bestreichen. Im vorgeheizten Backofen in etwa 20 Minuten goldgelb backen.

Kartoffel-Rosmarin-Tarte

FÜR EINE 28ER SPRINGFORM | VEGETARISCH

Teig:

- 1 Grundrezept Blätterteig, siehe S. 70 oder
- 1 Rolle Blätterteig aus dem Kühlregal

Kartoffel-Rosmarin-**Füllung:**

- 500 g Kartoffeln
- 2 Zweige Rosmarin
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 100 g saure Sahne
- 60 g Gruyère, gerieben

Außerdem:

- Butter zum Einfetten

Für den Teig den Blätterteig nach Grundrezept zubereiten.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Für die Füllung die Kartoffeln waschen, schälen und in dünne Scheiben hobeln. Den Rosmarin waschen, trocken tupfen, die Nadeln abzupfen und grob hacken. Den Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Kartoffeln, Rosmarin und Knoblauch in einer Schüssel zusammen mit dem Olivenöl gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eine 28er Tarteform dünn mit Butter einfetten. Den Blätterteig möglichst rund und etwas größer als die Form ist, ausrollen, in die Form legen und den Rand andrücken. Überstehenden Teig abschneiden. Den Boden mit saurer Sahne bestreichen und mit der Hälfte des Gruyères bestreuen. Die Hälfte der Kartoffelmischung locker darauf verteilen. Den restlichen Käse und anschließend die übrigen Kartoffeln daraufgeben. Die Tarte im vorgeheizten Backofen in etwa 30 Minuten goldbraun backen.



Texte Annette Robers-Thesing Rezepte Jördis Boemke Fotos Manuela Rüther

Echter Klassiker

Oma hat schon immer die köstlichsten Kuchen der Welt gebacken.

Im nächsten Onlineseminar von Einfach Hausgemacht und dem Backdorf Häussler am 16. und 17.5.2023 verraten wir, wie Sie Omas Klassiker selbst backen.

*Jetzt zur
Backschule
anmelden!*



präsentieren:



Live-Kurse
im
Internet

Einfach Backen lernen!

Jetzt buchen:
Die Einfach Hausgemacht-Backschule mit erfahrenen Bäckermeistern aus dem Backdorf von Häussler!

Zu Hause backen lernen, war noch nie so einfach und kurzweilig wie hier:

- Live-Kurse im Web schauen
- Fragen über den Chat stellen
- Infos + Rezepte downloaden
- Kurse sind für 6 Monate abrufbar

Neue Kurse im Mai

Di., 16.05.2023:
Onlinekurs, 11 - 15 Uhr, 49 Euro
So geht: Kuchen backen wie von Oma (Tipps, Grundlagen, Rezepte)

Mi., 17.05.2023:
Onlinekurs, 11 - 15 Uhr, 49 Euro
Torten & Co. (neue Ideen, viele Rezepte)

Info + Buchung:
www.backdorf.de/ebl

„Für das feine Spiel mit Süße und Säure können Sie im Sommer auch Johannisbeeren verwenden.“

Redakteurin Annette Robers-Thesing

Rhabarberkuchen mit Rahmguss

FÜR 1 BACKBLECH

Hefequarkteig:

300 g Weizenmehl
Type 550
45 g Zucker
45 g Butter
90 g Magerquark
1 Ei
3 g Salz
15 g Hefe
60 ml Milch

Rahmguss:

150 g Zucker
50 g Speisestärke
6 Eier
600 g Schmand
1 unbehandelte Zitrone
1 TL Vanillepaste
Salz

Außerdem:

800 g Rhabarber
Butter zum Einfetten
Mehl zum Bearbeiten

Für den Hefequarkteig das Weizenmehl, den Zucker, die Butter, den Magerquark, das Ei und das Salz in eine Rührschüssel geben. Die Hefe in der Milch auflösen und dazugießen. Alle Zutaten in etwa 8–10 Minuten zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Mit einem Teller abdecken und 20–30 Minuten ruhen lassen. Ein tiefes Backblech mit Butter einfetten.

Den Hefequarkteig auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche geben, auf Backblechgröße ausrollen und auf das Backblech legen. Abgedeckt weitere 30 Minuten gehen lassen. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Für den Rahmguss währenddessen den Zucker und die Speisestärke vermischen und mit den Eiern verrühren. Anschließend den Schmand unterrühren. Die Zitrone abwaschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Den Guss mit dem Zitronenabrieb, einigen Spritzern Zitronensaft, Vanillepaste und einer Prise Salz abschmecken.

Den Rhabarber waschen, ggf. die Fäden abziehen und die Stangen in ca. 1 cm lange Stücke schneiden. Diese auf dem Hefequarkteig verteilen und den Rahmguss darübergießen.

Den Rhabarberkuchen in den vorgeheizten Backofen schieben und 35–40 Minuten backen.



TIPP Der Quark lässt den Hefeteig schön saftig werden und hält ihn länger frisch. Sie können den Boden je nach Saison auch mit anderen Früchten wie Aprikosen, Pflaumen oder Äpfeln belegen.

Das Glück der Schäferin

Bei Wind und Wetter ist Patricia Sachau draußen mit ihren Schafen. Schäferin – kein Beruf für Stubenhocker, auch wenn sie gern in ihrer Küche kocht ...





Die Gin-Bar: An Seilen vertäut „schwankt“ der Blumenkasten voller Flaschen vor dem Fenster. Mitte: Das Lieblingsfutter Schafgarbe steckt statt Vase in einer Buddel und die eigene Wolle im Körbchen. Rechts: Mit Lammfleisch und -würsten finanziert Patricia ihre Schäferei.

Mit dem Schäfchenzählen ist das so eine Sache. Bevor man wie Patricia Sachau überhaupt auf die Anzahl von vierhundert kommt, haben die meisten längst Schaf & Schlaf aufgegeben oder sind tatsächlich süß entschlummert. Beides keine Optionen für die 31-Jährige: Sie ist hellwach und ein Profi. Die Schäferin hat ihre Schafe immer im Blick und locker zusammengezählt – assistiert von ihren „klügsten Hütehunden der Welt“, den Border Collies.

Kein Schaf – kein Schlaf!

Damit es auch eine Herde bleibt, treiben die Collies unermüdlich die annähernd vierhundert Muttertiere und deren Lämmer zusammen. „Come bye. Lie down. Away!“ Konzentriert lauschen sie dem in der Schäferszene üblichen englischen Singsang ihrer Rudelführerin und tun freudig, was sie ansagt: „Diese Hunderasse kann bis zu fünfzig verschiedenen Kommandos folgen und dabei scheint das vokalreiche Englisch ihren Ohren zu schmeicheln.“

Schäferin aus Leidenschaft

Die gebürtige Ostholsteinerin gehört zu den wenigen Schäferinnen in Deutschland – und das aus Leidenschaft. Bei Wind und Wetter zieht sie zweimal am Tag los und führt die Tiere zu frischen Futterplätzen und für die Nacht zurück in den geschützteren Pferch. Bilder, die vom idyllischen Schäferleben zeugen, romantisieren zuweilen diesen körperlich harten Job: Jetzt zur sechswöchigen Lammzeit beginnt der Tag um vier Uhr auf der Weide – auch um einmal beherzt als Geburthelferin einzugreifen. In heißen Sommern muss sie sechs Liter Wasser pro Tag und Schaf heranschleppen, das Scheren der Schafe ... alles kostet ►



Patricia Sachau – in Schürze mit Schaf drauf – hält sich zu Hause am liebsten in der Küche auf.

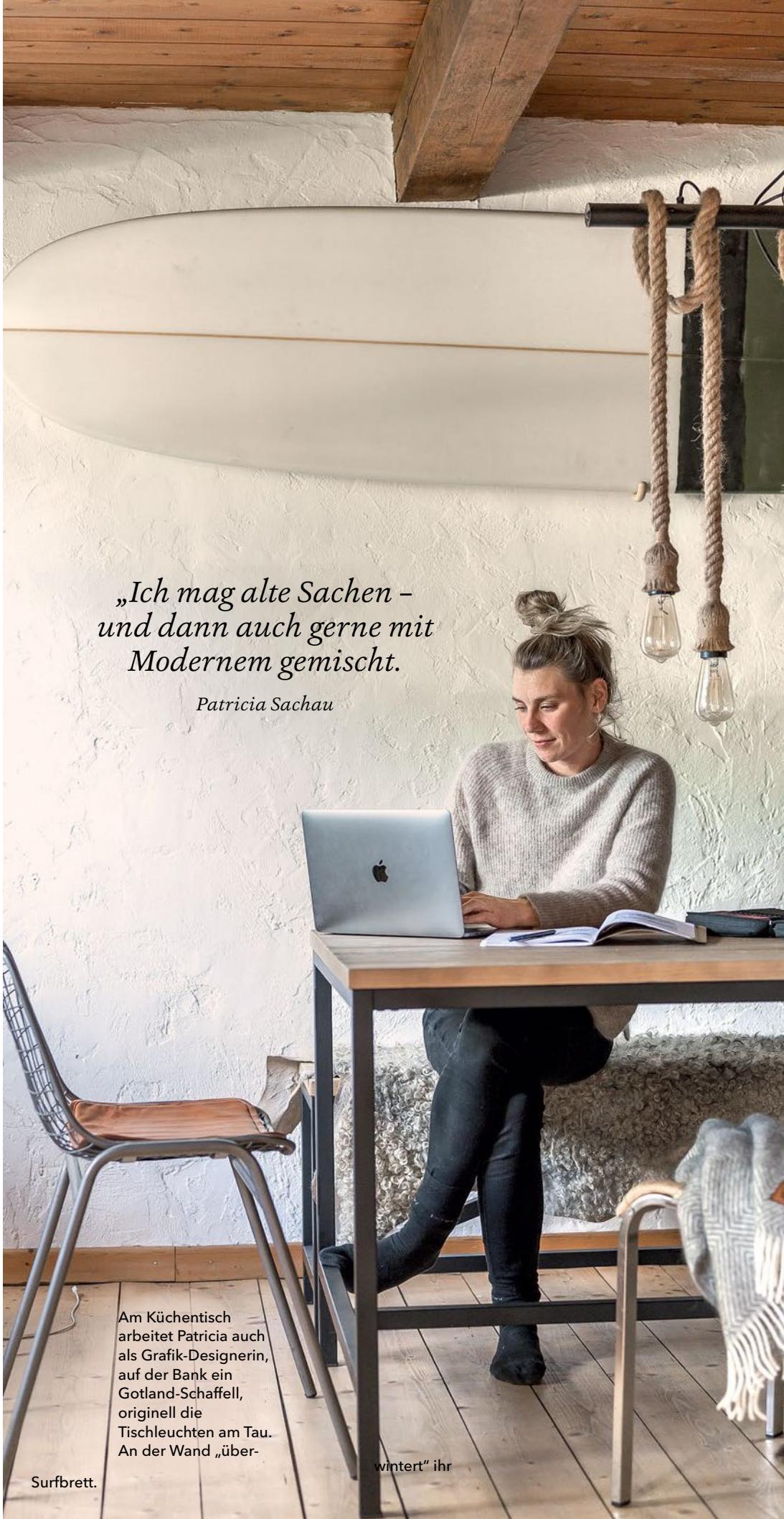
Erst Schafe scheuchen,
dann ab ins Körbchen:
Border Collies sind die
besten Hütehunde.



Kuschelig: Wolldecke
Gotland in 140 mal
240 Zentimeter zu
bestellen auf lykke-
sheepfarm.de.



Schaffelle wärmen im
Winter, umgedreht
kühlen sie im Sommer.



Surfbrett.

Schwein gehabt:
Schafszenerie aus
Filz unter Glas –
geschützt vor Wind
und Wetter.



Kraft. „Ohne Disziplin und die Bereitschaft, sich aufzuopfern, geht in meinem Handwerk nichts.“

Schafmotive in der Küche

Wenn sie dann geschafft, aber glücklich von der Arbeit heimkommt in ihr gemietetes Haus im Oldenburger Stadtteil Kröß in Holstein, wird in der geräumigen Küche erst einmal gekocht. „Mir sind Essen und ein voller Kühlenschrank wichtig.“ Mal steht Patricia Sachau, mal ihr Lebensgefährte Hannes – „der macht auch Schafe“ – am Induktionsherd mit Backofen. Dabei kommen Schürze, Topflappen und Geschirrhandtücher mit Schafmotiven zum Einsatz. Die Schafe sind auch sonst in der Küche allgegenwärtig: als Schafszenerie im Innenleben einer Schneekugel vom Weihnachtsmarkt, auf Motivtassen und ihren selbst fotografierten Schwarz-Weiß-Postkarten. Oder als Wollknäuel, Felle auf den Küchenstühlen oder dem Boden und als kuschelige Wolldecken in Naturfarben.

Nachhaltig: Küche aus Holz!

Manche Küchenmöbel, wie die Kommode und das Buffet, sind wohl älter als die Schäferin selbst: „Die fand ich schön und konnte sie von der Hausbesitzerin gleich mit übernehmen.“ Überhaupt ist vieles aus altem Holz gefertigt, die Zimmerdecke mit den Holzbalken, die Fensterrahmen wie auch die von ihr ausgesuchte Arbeitsplatte, der Esstisch mit den Stühlen. Ein nachhaltiges Material, das eine warme Atmosphäre schafft und nebenbei auch gleich stilgerecht in die ländliche Umgebung passt: „Ich mag alte Sachen – und dann auch gerne mit Modernem gemischt.“ Wie ihr Surfboard, das sie genauso originell wie dekorativ an die Wand hinterm Esstisch aufgehängt hat. Den poppigten Beistelltisch mit neongrünen Beinen hatte die ursprünglich studierte Grafik-Designerin (sie entwickelt Werbekonzepte und Websites) bei einem Event-Job geschenkt bekommen.

Lykke - glücklich wie die Dänen

Als Freelancerin im alten Beruf kann sie zu ihrem landwirtschaftlichen Betrieb „Lykke Sheepfarm“ ein wenig dazuverdienen. Lykke, das Wort für Glück, ist von den dänischen Nachbarn und ausgemachten Lebenskünstlern entlehnt. Ein gutes Omen für die Schaffarm, die Patricia Sachau vor drei Jahren gegründet hat. Heute ist sie glückliche Besitzerin von Gotländischen Pelzschafen, der englischen Fleischrasse Cheviot Hills und einem Dutzend Burzenziegen, die sogar stachelige Gewächse kurz fressen und so der Landschaftspflege dienen. Und natürlich von ihren ▶



Naturfarbene
Schafwolle von
der Lykke-Farm
auf dem alten
Küchenbuffet
aus Holz.



Schafe für
immer, hier
auf den
Topflappen.





Patricia liebt ihre Schafe, besonders die robusten schwarzen. Mit der Ziege (links) halten alle die Weiden kurz.



Landschaftspflege: Die Burenziege (oben links) frisst sogar dornige Sträucher kurz. Die Schafe immer im Blick: ein konzentrierter Border Collie bei seiner Herde.

Hunden. Derzeit besitzt sie sechs selbst trainierte Border Collies, die abwechselnd in Teams draußen zur Arbeit eingesetzt werden – und ansonsten mit im Haus wohnen. Um so mehr erweisen sich die praktisch zu reinigenden, neuen Küchenfliesen als hundefreundlich. Am großen Küchentisch bearbeitet Patricia auch die Bestellungen von Fellen, Decken, Wolle und Postkarten auf ihrer Website www.lykke-sheepfarm.de. Und postet ihren inzwischen fast 16 000 Followern auf Instagram, [lykke_sheepfarm](https://www.instagram.com/lykke_sheepfarm/), News über die Möglichkeit einer Schafpatenschaft oder zu ihrem im März erscheinenden Lykke-Kinderbuch, das sie zusammen mit ihrer Mutter geschrieben und illustriert hat.

Frühstück für die Buddel-Lämmer

In der geräumigen Küche wird auch das Frühstück für Mensch und Tier vorbereitet. Im März und April, wenn die Nachzucht zur Welt kommt, gibt es noch mehr Mäulchen zu stopfen: Die Milch für mutterlose Buddel-Läm-

mer muss angemischt werden. Mit der Flasche (Plattdeutsch: Buddel) und großem Einsatz kann Patricia die Neugeborenen durchbringen. Einerseits muss sie den Bestand ihrer Herde sichern und vergrößern und noch gut wirtschaften durch den Verkauf der Fleisch-Schafe, der Wolle und der Felle.

Auch in Patricias Küche gibt's Lamm

Die männlichen Tiere werden relativ groß, erst mit fünfzig Kilogramm Gewicht an eine Landschlachterei verkauft. Und zu Salami und Gulasch verarbeitet. Mit der Familie wird auch in der eigenen Küche Lammfleisch zubereitet. „Die Tiere haben auf meinen gepachteten Weiden ein so gutes Leben, sie sind tagsüber immer draußen und frei. So wie auf meinem kleinen, regionalen Betrieb, das gibt es ja kaum noch.“ ●

Interview Isabell Flohr *Fotos* Ulrike Schacht

Land & Berge

Das Magazin für alle, die gerne in der
Natur unterwegs sind.



Ab 19.04.
im Handel!

**9 Ausflüge zu den
schönsten Mühlen**



Briefe

AN DIE REDAKTION



Schreiben Sie uns!

Wir freuen uns über Ihre Reaktion auf unser Heft.

Bitte senden Sie Leserbriefe an redaktion@einfachhausgemacht.de oder an
Einfach Hausgemacht
Leserbriefredaktion
Hülsebrockstraße 2-8
48165 Münster

Bitte geben Sie in jedem Fall Ihren vollen Namen und Ihre Adresse an. Wir geben Leserbriefe in der Regel gekürzt wieder. Sie stellen in keinem Fall eine Meinungsäußerung der Redaktion dar.



Quarkblätterteig-Rezept

Immer wieder mal nehme ich das eine oder andere Heft zur Inspiration zur Hand. Dabei ist mir aufgefallen, dass im Sonderheft „Ofenglück“ von 2021 auf Seite 31 die Backanleitung zum „Grundrezept Quarkblätterteig“ fehlt.

Silke T. per Mail

Anm. d. Red.: Wir präsentieren unsere Grundteige in der Regel eingebunden in ein komplettes Rezept – samt Belag, Füllung etc. In diesem Fall haben wir aus Platzgründen nur die reine Teigzubereitung beschrieben. In den Rezepten auf den nachfolgenden Seiten, in denen dieser Teig benötigt wird, wird dann auf dieses Grundrezept verwiesen.

Pinsa – welche Mehlsorte?

Kann man statt des Reis- und Sojamehs andere Mehlsorten für die Pinsa (Heft 1/2023) verwenden, die den gleichen Effekt erzielen? Mit welcher Mehlsorte erreicht man auch eine luftig-weiße Krume und krosse Oberfläche?

Gabriele Rosslenbroich per Mail

Anm. d. Red.: Das Reis- und Sojamehl ist für den Pinsateig von entscheidender Bedeutung und leider nicht durch andere Mehlsorten ersetzbar. Wem sie zu teuer sind, der kann den Teig komplett aus 550er-Weizenmehl herstellen und die Wassermenge so wählen, dass er die beschriebene weiche Konsistenz erhält. Bei der geringen Hefemenge und langen

Teigführungszeit erhält man so ebenfalls einen sehr aromatischen Teig: einen guten Pizzareig, aber eben keinen Pinsateig mit dieser speziell luftig-weichen Krume und krossen Oberfläche.

Wirsing-Kartoffel-Tortilla

Danke für das superleckere Rezept in Heft 1/2023. Es hat sehr gut geschmeckt und reicht gut für drei Personen. Wir werden auf jeden Fall weitere ausprobieren.

Marlies Faßbender per Mail

Brotbacken: Deckel nötig?

Bei einigen Rezepten im Sonderheft „Brot & Brötchen“ (2022) kommt ein gusseiserner Topf samt Deckel zum Einsatz. Nun meine Frage: Kann ich die Teige auch in einer normalen Kastenform abbacken oder ist hier zwingend ein Gefäß mit Deckel nötig?

I. P. per Mail

Anm. d. Red.: In einem mit Deckel verschlossenen Gusstopf gart ein Brot unter Dampfeinwirkung. Dadurch geht es besser auf und entwickelt eine besonders rösche und schön aufgebrochene Kruste. Sie können diese Rezepte allerdings auch in einer Kastenform passender Größe abbacken. Um ein ähnliches Ergebnis zu erzielen, wäre es dann sehr von Vorteil, wenn Sie das Brot auf anderem Wege bedämpfen würden. Die Infos zu einer sehr effektiven Bedämpfungsmethode finden Sie im Tippkasten auf Seite 9.



Fleischbällchen mit Orzo-Pasta

Das Rezept aus Heft 1/2023 ist superlecker! Ich habe es einmal abgewandelt und die Hackbällchen durch gebratene Hähnchenbrustfiletstreifen ersetzt und diese mit angebratenen Zwiebelringen über die Pasta verteilt. Mit dem Schnittlauch bestreut ist eine tolle Variante entstanden.

Susanne Perscheid per Mail



EINFACH HAUSHALT

Kompetent & clever durch den Alltag

Haushalt

Haushalt kompakt

Kleine Ideen, große Wirkung **86**

Grüne Ecke

Nachhaltig leben **90**

Nachgefragt

Was Sie schon immer über Eier wissen wollten **92**

Wissen

Die Küche der Zukunft:
Was sich Kochbegeisterte wirklich wünschen **94**

Wissen

Interview: Warum die Küche die Seele des Hauses ist **98**

Selbermachen

Blumen-Deko

Tolle Ideen mit Schachbrettblumen **100**

Geschenke von Herzen

DIY: Vasen, Kissen, Fadenbild **106**

Haushalt Kompakt

Kleine Ideen - große Wirkung



Werd nicht welk

Um Schnittblumen länger haltbar zu machen, sollten sie bekannterweise unten schräg angeschnitten werden. Tulpen freuen sich zusätzlich über das Anritzen der Stiele knapp unter der Blüte. Rosen mögen es heiß: Sie sollten nach dem Anschniden mit dem unteren Stielende für fünf Sekunden in gerade aufgekochtes, nicht mehr dampfendes Wasser gehalten werden.



Waschmittel richtig dosieren

Je nach Art der Wäsche und des Waschmittels muss die Dosierungsangabe auf der Packung unterschiedlich interpretiert werden: Bei Voll-, Universal- und Colorwaschmitteln beziehen sich die Mengen auf 4,5 Kilogramm trockene Weiß- oder Buntwäsche. Bei Feinwaschmittel ist die Angabe für 2,5 Kilogramm trockene Feinwäsche vorgesehen.

3

Minuten-Trick:
Um Ordnung zu halten, alles direkt erledigen, was weniger als drei Minuten dauert: z. B. Geschirr in Spülmaschine räumen, Jacke an die Garderobe und Schlüssel ans Schlüsselbrett hängen.



Bienenwachstuch auffrischen

Bei häufiger Verwendung können Knickspuren im Bienenwachstuch entstehen. Auch kann die Beschichtung dünner werden und somit wird die Funktion des Tuches eingeschränkt. Um das Bienenwachstuch aufzufrischen, kann es auf einem Backblech mit Backpapier bei 60 – 70 Grad für einige Minuten erwärmt werden. Dadurch löst sich das Wachs leicht und es kann die Oberfläche neu benetzen. Auch kann man das Tuch mit dem Bügeleisen auf niedriger Stufe überbügeln. Dafür das Tuch zwischen zwei Lagen Backpapier legen.



Schon gewusst?

Ein scharfer Eierschneider schneidet auch Mozzarella, Erdbeeren, Pfirsichhälften und Champignons schnell und gleichmäßig in feine Scheiben.

Regrowing: zweites Leben für Gemüsereste

Statt Gemüsereste wegzuschmeißen, kann daraus in einem Wasserglas wieder frisches Gemüse wachsen. Dazu eignen sich Reste von Salat, Kohl, Porree und Frühlingszwiebeln sowie Wurzelgemüse wie Möhren, Rettich, Rote Bete, Ingwer, Wurzelpetersilie. Dafür die Wurzel bzw. den Strunk in ein mit Wasser gefülltes Glas auf die Fensterbank, wo es viel Licht und Wärme bekommt, stellen. Alle drei Tage das Wasser wechseln und nach Bedarf Nachernten oder nach etwa zwei Wochen in einen Topf mit Anzuchterde einpflanzen.



TIPPS & TRICKS

In trockenen Tüchern

Mikrofasertücher eignen sich mit ihren feinen synthetischen Fasern besonders für die Reinigung von Edelstahl oder Kunststoff und ziehen Staub magisch an. Sie lassen sich einfach trocken bis maximal nebelfeucht verwenden, denn im nassen Zustand verlieren sie ihre besondere Wirkung. Aber Achtung: Nicht jede Oberfläche profitiert von ihnen. So können grobe Bodentücher auf Plexiglas Kratzer verursachen.



4

Putzmittel reichen laut Verbraucherzentrale für den Haushalt aus. Dazu zählen ein neutraler Allzweckreiniger, Scheuerpulver, Essigreiniger bzw. Zitronensäure sowie Handspülmittel.



Brot auf Vorrat

Wenn zu viel Brot gekauft oder gebacken wurde, kann es vor Verderb gerettet werden. Dafür das Brot in Scheiben schneiden und portionsweise einfrieren. Bei Bedarf einfach die gewünschte Menge herausnehmen, auftauen lassen oder nach Belieben im Toaster aufbacken. So hält es sich bis zu sechs Monate und steht jederzeit zur Verfügung.



Spargel Zero Waste

Spargel gekocht und einen Berg an Schalen hinterlassen? Anstatt sie in den Bio-Abfall zu geben und das übrige Kochwasser zu verwerfen, lässt sich daraus eine schmackhafte Spargelcremesuppe zubereiten. Dafür die Schalen gründlich waschen, etwa 30 Minuten im Spargelwasser auskochen und anschließend herausnehmen. Eine Mehlschwitze aus Butter und Mehl herstellen, Spargelsud unter Rühren hinzufügen und nach Belieben mit Sahne, Zitronensaft, Muskat, Salz und Pfeffer verfeinern.



Wohin mit gebrauchtem Speiseöl?

Flüssiges Speiseöl und Frittierzett sollten in Gefäße abgefüllt und über den Restmüll entsorgt werden, erklärt der Abfallwirtschaftsbetrieb München. Dort können feste Speisefette und Kleinstmengen an flüssigem, mit Krepppapier aufgesogenem Speiseöl in die Biottonne – das gilt nicht in allen Gemeinden, also vorab erkundigen! Größere Mengen sind ein Fall für den Wertstoffhof. Zudem haben manche Städte Annahmestellen für altes Speiseöl, aus dem Bioldiesel oder -gas erzeugt werden kann. Auf keinen Fall gehört das Öl in den Ausguss oder die Toilette.



Auflaufform reinigen

Eine goldene Käsekruste ist das i-Tüpfelchen auf vielen Aufläufen. Leider folgt dem Schlemmen meist ein lästiges Schrubben. Dabei geht es auch einfacher: Am besten die leere Auflaufform so schnell wie möglich bis zum Rand mit warmen Wasser und einem Tropfen Geschirrspülmittel füllen und einwirken lassen. Wenn das Wasser abgekühlt ist, können die Reste mühelos mit einer Bürste entfernt werden.

Speiseölreste verwerten

Bei in Öl eingelegten Lebensmitteln wie Oliven, getrockneten Tomaten oder Fisch können die Öreste super für das Anbraten im jeweiligen Gericht verwendet werden. Falls darüber hinaus etwas übrig bleibt, empfiehlt Ökotest, das Öl weiter für Salatdressings oder als Bratöl zu nutzen, anstatt es zu entsorgen.



Leichtlaufende Schubladen

Schubladen gleiten wieder leichter, wenn die Laufleisten mit einem Stück weißen Kerzwachs oder Kernseife abgerieben werden.

Texte Carina Neuhausen **Fotos** istock/ Andreas Steidliger, Daisy-Daisy, EdnaM, hidesy, keiko takamatsu, lucentius, Mehriban Aliyeva, stockfour, Victorburnside, chengyuzheng, krfletch, pidjoe

Rabenhorst®
WISSEN, WAS GUT TUT.

**MIT SORGFALT
VOM FELD IN
DIE FLASCHE.**

Beste erntefrische Bio-Zutaten
schnell verarbeitet
zu Gemüsesäften.

Auch erhältlich in Ihrem

Reformhaus



DE-ÖKO-005

Nachhaltig leben



64 %

Energie, 15 % CO₂-Emissionen und 78% Wasser spart Recyclingpapier gegenüber Papier aus Frischfasern, so das Umweltbundesamt (www.umweltbundesamt.com).



MIX
Papier aus ver-
schiedenen Quellen
Gesamtqualität
FSC® C110608

BESTELLEN, GIessen, GENIESSEN

Wenn die Balkonbepflanzung an der Haustür klingt. Mit den Blumixx-Bags - fertig bepflanzte Blumenkasteneinsätze - ist der Balkon in Minuten schnelle grün: jahreszeitlich und an die eigenen Kästen angepasst. In den Bags gibt es Blumen, Immergrünes, Kräuter, Obst und Gemüse. Sie sind eine willkommene Einladung für fleißige Bienen, Hummeln und andere Blütenliebhaber.

ab ca. 17 Euro, www.blumixx.de

KOCHEN UNTER DRUCK

Auch unter Zeitdruck lassen sich mit den neuen „WMF Perfect & WMF Perfect Plus“-Schnelltöpfen im Nu und vor allem energiesparend, sicher und nährstoffschonend Mahlzeiten zubereiten. Das gilt nicht nur für Klassiker wie Gulasch, sondern auch für One-Pot-Gerichte und sogar fluffigen Käsekuchen – und das auf allen Herdarten.

ab ca. 140 Euro,
www.wmf.com



UPCYCLING-TIPP

Aufgemöbelt

Tapetenreste ein zweites Leben schenken und alte Möbel in einem neuen Gewand erstrahlen lassen? Die Anleitung für die individuellen Schubladenfronten findet man neben zahlreichen anderen kreativen Ideen für das Basteln mit angefangenen Tapetenrollen in dem Buch „Resteliebe Tapeten“. Autorin Helene Kilb beweist darin, dass Tapeten nicht nur an der Wand toll aussehen, sondern auch Möbel und Lampen verschönern oder sich in praktische Taschen, Organizer oder Plissee-Rollos verwandeln können.



Tapetenreste

EH

BUCHTIPP



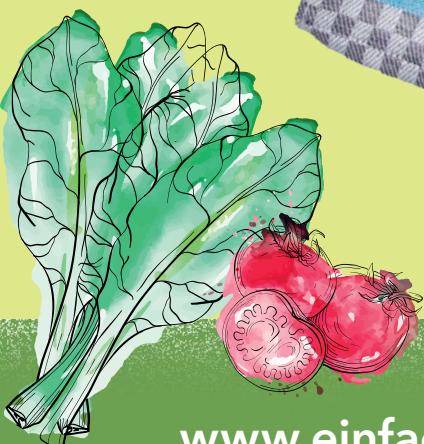
„Resteliebe Tapeten“,
Helene Kilb,
Christophorus
Verlag 2023,
19,99 Euro

Lesen Sie drei Ausgaben zum Vorteilspreis



3 x
EINFACH HAUSGEMACHT
für 9,90 €
statt 14,85 €

GRATIS
für Ihre Bestellung:
ein praktisches Küchenset,
bestehend aus einem
Geschirrtuch und einem
Pfannenwender



Leicht genießen

Frühlingsküche mit Gemüse, Kräutern & Erdbeeren



Jetzt bestellen!

www.einfachhausgemacht.de/minabo-heft

Tel. +49(0) 25 01/8 01 43 74 Bitte bei telefonischer Bestellung
die Bestellnummer 025M223 angeben.



Ei, wie wunderbar!

Ob in Omelett, Pfannkuchen, Kuchen, Mayonnaise, pochiert oder als schlaches Frühstücksei – Eier sind vielseitig einsetzbar und bereichern unseren Speiseplan. Wir haben einen genaueren Blick auf und in die ovalen Lieblinge geworfen.



Zur Person

Henner Schönecke ist als Landwirt im elterlichen Betrieb mit 50 000 Legehennen tätig. Seit 2017 ist er Vorsitzender des Bundesverband Ei e.V. (BVEi) und Vizepräsident des Zentralverbands der Deutschen Geflügelwirtschaft e.V. (ZDG).

Was macht ein gutes Ei aus?

„Ein gutes Ei hat eine feste, unbeschädigte Schale, ein helleres Eigelb und ein helles Eiweiß. Die kalkhaltige Schale ist mit bis zu 10 000 Poren durchzogen, die wie Luftpolster wirken und dem Ei Elastizität verleihen. Sie besteht aus vielen kleinen Kalzit-Säulen – Kristallen mit regelmäßigen Anordnungen von Kalziumkarbonat-Molekülen – und kann daher das bis zu Zwanzigfache ihres Eigengewichts tragen, ohne zu brechen. Eier sind echte Proteinbomben und eine tolle Quelle für Vitamin B12 und D sowie für die Mineralstoffe Kalzium, Zink, Eisen, Kalium und Selen. Daher kann man gerne bis zu sieben Eier pro Woche essen. Im Kuchenteig binden sie den Teig und geben ihm eine fluffig-lufelige Konsistenz, die sich durch Apfelmus, Leinsamen, Bananen oder Joghurt als Ersatz beim Backen nicht erreichen lässt. In dieser Disziplin ist das Ei wirklich unschlagbar.“

Worauf sollte ich beim Ei-Kauf achten?

„Nach persönlicher Vorliebe kann aus verschiedenen Gewichtsklassen gewählt werden: In Klasse S sind Eier unter 53 Gramm, in Klasse M wiegen sie 53 bis 63 Gramm, in Klasse L bis zu 73 Gramm und in Klasse XL über 73 Gramm. Die Schalenfarbe ist abhängig von den Ohrscheiben der Hühner, quasi ihren Ohrläppchen, und hat keinen Einfluss auf den Geschmack der Eier. Insgesamt sollte man sich für einheimische Eier entscheiden, da bei ihnen eine artgerechte Haltung garantiert ist. Für eine besondere Transparenz über Herkunft und Haltungsform sorgt der Code auf dem Ei, der auf der Packung erklärt ist.“

Wie werden Legehennen gehalten?

„In der Bodenhaltung kommen auf einen Quadratmeter neun Hennen, die sich frei bewegen können. Der Stall bietet Sitzstangen auf verschiedenen Ebenen und Platz zum Kratzen und Scharren. Freilandhühnern steht ebenfalls stets ein Stall zur Verfügung. Zusätzlich verfügen sie tagsüber über einen Auslauf von mindestens vier Quadratmetern pro Henne. Den meisten Platz haben Hennen aus Biohaltung, denn hier leben nur sechs Tiere pro Quadratmeter in einer maximal 3 000 Hennen großen Gruppe mit großer Auslauffläche. Die Legehennen stammen aus einer biologischen Aufzucht und auch ihr Futter kommt aus ökologischem Landbau.“



Was hat es auf sich mit Initiativen wie Huhn & Hahn oder Brudertier?

„Früher wurden männliche Küken unmittelbar nach dem Schlüpfen getötet, was nun glücklicherweise in Deutschland gesetzlich verboten ist. Landwirte, die Eier legen lassen, müssen nun die Aufzucht der männlichen Küken garantieren. Daneben gibt es außerdem das Verfahren, noch vor dem Schlüpfen das Geschlecht im Ei zu bestimmen.“

Was sind Zweinutzungshühner?

„Es handelt sich um eine Rasse oder Kreuzung des Haushuhns, die sowohl Eier als auch Fleisch liefert. Die Lösung für die Zukunft sind diese Hühner allerdings nicht, da sie zu wenige und zu kleine Eier legen und zusätzlich wenig Fleisch ansetzen, bei einem recht hohen Ressourcenverbrauch.“

Wie bleiben Eier lange frisch?

„Die kleinen weißen oder braunen Schätze können bei 10 Grad im Kühlschrank bis zu vier Wochen lang aufbewahrt werden. Profi-Tipp: Die Eier mit der Spitze nach unten drehen. Sonst steigt Luft aus der Luftkammer am runden Ende nach oben, wodurch sich die

Eihaut ablösen und Keime eindringen können. Ein frisches Ei erkennt man daran, dass es in einem Glas mit kaltem Wasser zu Boden sinkt. Dreht es sich auf den Kopf, kann es durchgängt noch gut verzehrt werden. Wenn es schwimmt, sollte man es lieber entsorgen.“

Was sollte ich bei der Verwendung von Eiern beachten?

„Vor Verzehr müssen Eier nicht gewaschen werden. Idealerweise haben sie vor dem Kochen – bei mittlerer Hitze in einem geschlossenen Topf mit etwas Wasser – Raumtemperatur annehmen können. Zwingend notwendig ist dies allerdings nicht. Bunte Eier aus dem Supermarkt werden meist mit natürlichen Farbstoffen wie Kurkuma, Spinat und Rote Bete eingefärbt. Daher ist auch hier ein Stück Schale im Essen nicht gesundheitsschädlich, sollte aber vermieden werden.“

*Reichlich mehr
nachgefragt haben
wir in unserer
Podcast-Reihe*

www.einfachhausgemacht.de/podcast



Und wie lieben Sie Ihr Frühstücksei?

„Ich mag mein Frühstücksei – ganz old-school – am liebsten gekocht, mit einem leicht gesalzenen Eigelb.“

Interview Carina Neuhausen **Illustration** Illustrationsbüro Müller-Wegner

Die Küche der Zukunft

Smart Kitchen – lockt die uns hinter dem Ofen hervor? Was würde uns beim Kochen wirklich weiterhelfen? Wir haben drei Kochbegeisterte nach ihren Visionen und Wünschen befragt.

Carina Wohlleben ist Expertin für vegane Ernährung und Autorin. Ihr aktuelles Buch „Ganz entspannt vegan: Das Kochbuch“ ist im Heyne-Verlag erschienen.



„Ich wünsche mir eine lebenslange Küche mit zeitlosem Design und aus recycelbarem Holz.“

Carina Wohlleben

Seit Neuestem kann „Alexa“ auch backen und kochen, quasi! Sie blättert die Rezeptseiten auf dem Tablet für uns um – während unsere Hände tief im Teig stecken. Auch auf Anfrage öffnet die digitale Sprachassistentin den grifflosen Küchenschrank, der gerade mit feinstem Wassernebel den Salat fünfmal länger frisch hält. „Smart Kitchen“: Das ist letzter Stand der Dinge. Von einem ganzheitlich vernetzten Haushalt sind wir in Deutschland weit entfernt. Genauso wie unsere befragten Küchenbesitzer, die in ihrer Single-, Familien- oder auch grünen Küche eher analog agieren, aber kühn von der „selbstreinigenden“ Küche träumen. Oder von einem „kleinen, sympathischen Roboter, der schält, schnippelt, schneidet und dann noch spült …“.

DIE „GRÜNE“ KÜCHE

„Auf den ersten Blick würde man nicht erkennen, dass hier eine vegane Familie lebt“: Carina Wohlleben arbeitet undwohnt mit Mann und zwei kleinen Kindern im Sauerland. Die Tierschützerin kocht für die Familie vegan – und auch für ihre 32 000 Instagram-Follower: @vegan.



wohl.leben. Die Ernährungsberaterin gibt Workshops auch für Mischköstler und ist Autorin – alles im veganen Bereich: Dem Erstling „Ganz entspannt vegan“ folgte ihr „Kochbuch: Ganz entspannt vegan“, mit 77 Rezepten für Alltag, Familie und Gäste.

Ihre Überzeugung prägt auch ihre Küchen-Vision: „Die vegane Küche sehe ich als Küche der Zukunft und dass immer mehr tierische Produkte weiter zurückgehen werden, nicht zuletzt für den Klimaschutz.“ Für ihre eigene Küche hat sie sehr bodenständige Wünsche: „Ich wünsche mir eine lebenslange Küche mit zeitlosem Design und aus recycelbarem Holz. Bestehend aus einzelnen Küchenelementen, die man leicht austauschen kann“, sagt sie und ergänzt: „Dass direkt in der Küche Biomüll kompostiert wird, etwa aus Kartoffelschalen. Ich koche ja vegan viel mit Gemüse und Obst aus unserem Garten.“

DIE SINGLE-KÜCHE

In seiner sieben Quadratmeter großen Küche, offen zum Esszimmer und zur Terrasse, bereitet Hobbykoch Mark Hellmann gerne „Standards“ zu, wie ein Kartoffelpüree „das einen umhaut“. Der selbstständige Innenarchitekt unterhält gemeinsam mit Architekt Axel Walger in Düsseldorf das Büro Saal 3 Architektur. „Das Digitalste in meiner Küche sind die Zeiteinstellung der Espressomühle und die iPad-Halterung, um Nachrichten oder Rezepte online anzusehen.“

Der Single träumt aber von der Freundin von Wall-E, einem sympathischen Roboter fürs Schälen, Schnippeln, Hacken, Spülen und Aufräumen. Auch sonst sind seine Vorstellungen einer Zukunftsküche sehr pragmatisch: „Alle Geräte werden oberhalb der Arbeitsflächen in die Wand integriert: Espressomaschine, Espressomühle, Fritteuse, Eismüller stehen dann nicht herum.“ Die futuristische Spülmaschine hat für ihn Schubladenformat, damit das Bücken wegfällt und weil er eher viele und kleine Spülmaschinengänge braucht als einen großen. Pfannen zeigen beim Braten die Kerntemperatur des Fleisches an. Praktisch wäre für den kreativen ►



„Ein sympathischer Roboter fürs Schälen, Schnippeln, Hacken, Spülen und Aufräumen.“

Mark Hellmann

33 %

der Deutschen wünschen sich für die Küche Geräte mit verkürzten Laufzeiten, die ihnen mehr Zeit für andere Dinge schaffen (Umfrage des Zukunftsinstituts im Auftrag von Siemens).

„In einer einzelligen Küche läuft man viel hin und her“, aber Mark Hellmann nimmt's gelassen. Übrigens mit der Mayonnaise vom Wandplakat hat er nichts zu tun.

Kopf auch „ein Gerät, wie eine kleine Mikrowelle, in der der Salat oder die Kräuter gewaschen und getrocknet werden wie in der Autowaschanlage.“ Selbst den Abfall bezieht er in seine Vision ein und stellt sich einen Müllereimer vor, „in dem der Abfall laut- und geruchlos bei 5000 Grad zu weißer Asche verbrennt und die Abwärme nutzt.“

DIE FAMILIEN-KÜCHE

Sie hat eigentlich zwei Küchen und kocht in beiden sehr gern: „Wenn nur nicht immer das Aufräumen wäre ...“ Meike Heinatz lebt mit Mann und zwei kleinen Söhnen in Münster. Die Redakteurin von Einfach Hausgemacht entwickelt und testet Rezepte in der Versuchsküche der

Redaktion. In ihrer heimischen zehn Quadratmeter „kleinen“ Küche für vier Personen wird ebenfalls das eine oder andere neue Gericht ausprobiert, gerne auch für Gäste. „Hier kuche ich dann eben mit kleinerer küchentechnischer Ausstattung. Das klappt auch, aber schöner wäre natürlich eine Wohnküche mit mehr Arbeitsflächen, in der man gemeinsam sitzen und in Gesellschaft kochen kann.“

Für ihre Zukunftsküche könnte sich die studierte Ökotrophologin zusätzliche flexible Arbeitsflächen vorstellen, die unter der Decke montiert sind und bei Bedarf nach unten gefahren werden können. Praktisch fände sie auch „Schneidebretter und Arbeitsflächen mit schmutzabweisendem



Meike Heinatz ist Redakteurin, Ökotrophologin und zweifache Mutter. Sie wünscht sich eine familiengerechte Wohnküche zum gemeinsamen Kochen und Beisammensein.

„Zusätzliche flexible Arbeitsflächen, die unter der Decke montiert sind.“

Meike Heinatz

Lotuseffekt, das erleichtert die Reinigung und ist hygienisch.“ Auch sie hat die Nachhaltigkeit im Blick: „Wenn man dem Biomüll das Wasser entziehen könnte, es filtert, aufbereitet und dann beispielsweise zum Bewässern der Zimmerpflanzen nutzt, würde das einen Teil des Müllvolumens reduzieren und ein wenig Wasser sparen.“ Außerdem wünscht sich die Redakteurin einen Kühlenschrank, der auf Lebensmittel hinweist, die kurz vor dem Verderb stehen und Rezepte mit den entsprechenden Lebensmitteln empfiehlt. ●

Text Isabell Flohr Fotos Mira Burgund, Gaby Gerster, privat

**Nussdorfer®
Küchenhaus**
Chiemgauer Wohlfühlhandwerk



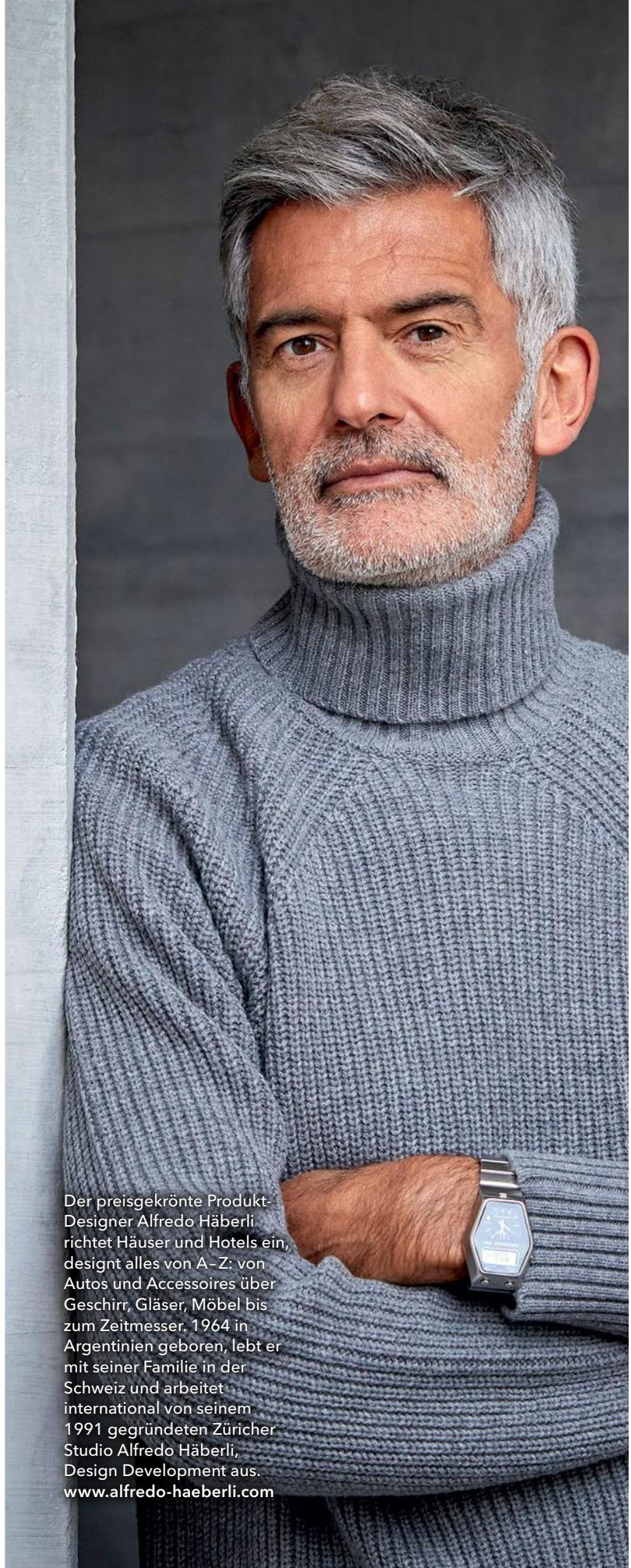
[www.nussdorfer-küchenhaus.de](http://www.nussdorfer-kuechenhaus.de)



Die Schreinerei mit geschmackvoller Ausstellung im Herzen des Chiemgaus

30 Jahre erfolgreich in der Produktion von
• Altholzküchen/Küchen
• Bäder
• Wohnen

Nussdorfer Küchenhaus GmbH
Waldhof 40 · 83365 Nussdorf
Tel. +49(0)86 69/7 81 43
info@nussdorfer-kuechenhaus.de

A close-up portrait of Alfredo Häberli, a middle-aged man with grey hair and a beard, wearing a light blue turtleneck sweater. He is looking directly at the camera with a neutral expression.

Die Küche ist die Seele des Hauses

Seine Küchenentwürfe machen Appetit auf eine sinnliche Zukunft. Produkt-Designer Alfredo Häberli hat mit uns über seine Vision für die Küche von morgen gesprochen.

Was ist für Sie das Spannende an Küchen?

Aufgrund meines Werdegangs und meiner 30-jährigen Erfahrung als Designer bezeichne ich die Küche als Zentrum, als die Seele des Hauses. Dort verbringe ich die meiste Zeit des Tages. Es ist eine Wohnküche, in der sich die Familie trifft. Auch in meiner Kindheit habe ich mehr Zeit in der Küche als im Wohnzimmer verbracht. Wir Kinder machten die Schulaufgaben am Küchentisch. Genauso dann in der Restaurantküche meiner Eltern - später haben wir auch geholfen. Es ging eigentlich immer um den Küchentisch.

Wie entwickelten sich Küchen von reinen Arbeitsräumen zu sozialen Treffpunkten?

Die Frankfurter Küche der 1920er Jahre war noch ausschließlich funktional konzipiert, man hatte mit wenigen Schritten alles in Reichweite. Die Küche als geschlossene Maschine, so effizient wie von Astronauten. In den 1960er Jahren hatte sich die Küche dann geöffnet - aus kuriosem Grund: Die beliebten Kochsendungen im US-Fernsehen wurden vom Wohnzimmer aus gefilmt. Nur so hatte die Kamera den gesamten Überblick über die Action in der Küche. Die trennende Wand, eine Durchreiche mussten weg. Das fand in Privathaushalten Nachahmung. Seitdem werden die offenen Küchen immer wohnlicher, Familie und Freunde treffen sich zu gemeinsamen Essen.

Der preisgekrönte Produkt-Designer Alfredo Häberli richtet Häuser und Hotels ein, designt alles von A-Z: von Autos und Accessoires über Geschirr, Gläser, Möbel bis zum Zeitmesser. 1964 in Argentinien geboren, lebt er mit seiner Familie in der Schweiz und arbeitet international von seinem 1991 gegründeten Zürcher Studio Alfredo Häberli, Design Development aus. www.alfredo-haeberli.com

*„Die Küche ist ein Raum
für Sinn und Sinnlichkeit,
den es zu erhalten gilt.“*

Alfredo Häberli

Wie viel ‚Smart Kitchen‘ brauchen und wollen wir in der ‚Seele des Hauses‘?

Roboterarme, die aufräumen und Gerichte zubereiten – nein. Geschirrspülmaschinen – ja. 3-D-Drucker, die Schokolade oder Pizzateig ausdrucken – weniger. Es braucht keine Show in der Küche und keine „Möchtegern“ futuristischen Ideen: Wenn der gläserne Kühlschrank einem sagen möchte, was man benötigt. Man kann doch sehen, dass der Joghurt fehlt. Ich konnte dagegen ganz andere Beobachtungen machen: Gerade als wir wegen der Pandemie viel Zeit zu Hause verbracht haben, boomte es, eigenes Brot zu backen – wie bei meiner Großmutter. Das war für mich als Kind das Schönste, da konnte ich mitkneten und -helfen. Eigentlich möchten wir genau das, ich spüre das so ... Und dann kommt die Industrie und verkauft uns ein Smarthome. Was ist das Ziel: Zeitersparnis oder Bequemlichkeit? Ich würde diesen Weg nicht empfehlen.

In Großstädten nehmen Mini-Appartements ohne Küche zu: Stirbt die Küche aus?

In Zürich haben wir 32 Mikro-Appartements realisiert und dort zumindest platzsparende Kochnischen mit zwei Kochfelder eingebaut. Gerade in Mega-Citys aber boomen Wohnungen ganz ohne Küche und damit Take-away und Auswärtssessen.

Mit welchen Schlagwörtern beschreiben Sie die Küche der Zukunft?

Es geht um Qualität versus Quantität, sowohl bei Produkten als auch Geräten. Um den Erhalt von Sinnlichkeit beim Essen, gerade wenn das in Zukunft im Labor hergestellt wird. Oder bei den Geräten selbst: Horizontale Kühlschränke, die hinter gläsernen Türen Lebensmittel anregend wie in einer Auslage präsentieren. Um den Sinn: Zum Beispiel, wenn bei diesem Kühlschrank die entstehende Abwärme zum Speichern, Teller-Erwärmen und Auftauen genutzt werden kann. Es geht auch um ein nachhaltiges Bewusstsein über qualitativ hochwertiges Wasser und dessen verschiedene Aufgaben – getrennt nach Trink-, Reinigungs- und Abwasser. Insgesamt geht es



um ‚Degrowth‘, also Wachstumsrücknahme: Bevölkerungszuwachs, Klimakrise und Ressourcenmangel zwingen zum selbst beschränkenden Handeln.

Wie sieht demnach die Zukunftsküche aus?

Sie braucht nicht mehr als einen horizontalen Kühlschrank auf Augenhöhe. Einen Kochherd, der wie ein Tabletts herumgetragen werden kann. Dazu einen Steamer mit Ofen und Wärmeschublade als kompakte Einheit. Einen Standmixer mit zwei bis drei Behältergrößen, vier Rüstmesser und Schneidebretter. Die Wohnküchen werden immer wertiger gestaltet: Materialien wie Chrom mit Farben veredelt. Mit nachhaltigem Stein, Marmor und Holz schafft man Atmosphäre. Ich finde auch polymeres Glas für die Küche sehr gut, das Glasoptik mit der Leichtigkeit von Kunststoff verbindet.

Wie wird die Küche noch nachhaltiger?

Mit großen Kompostbehältern, um positive Abfälle zu nutzen. Mit viel Platz zum Aufbewahren und Frischhalten, damit sich ein Wocheneinkauf auch hält. Dafür braucht es große Kühlschränke mit zwei Temperaturzonen, einmal tiefkühl und weniger kühl. Kühlräume von 15 bis 17 Grad wie ein Keller, um Salat und Gemüse zu lagern. Oder alternativ ein leicht gekühltes Schrankelement wie in den Lebensmittelläden. ●

Alfredo Häberlis private Küche ist selbst entworfen und Prototyp dieses Modells des Kücheninrichters Schiffini: „Die Großzügigkeit der zwei Meter breiten Schubladen ist auch nach 15 Jahren noch modern.“

Zarte Schönheit

Wenn Schachbrettblumen blühen, strahlt der Frühling. Ihre ungewöhnlichen, glockenförmigen Blüten mit dem auffälligen Karo-Muster sind eine Augenweide, sowohl drinnen als auch draußen.



Die einzigartige Musterung auf den zarten, hängenden Blüten der Schachbrettblume macht den Frühlingsblüher zu etwas ganz Besonderem. Nur zu gern bleibt das Auge an ihr haften und betrachtet das ungewöhnliche, wechselhafte Farbspiel. Es mag aber auch daran liegen, dass sie in der Natur nicht mehr häufig anzutreffen ist. Ihre bevorzugten Lebensräume sind feuchte und magere Wiesen, Auen und lichte Wälder. Zum Glück hält die unter Naturschutz stehende Pflanze Einzug in immer mehr Gärten. Dort erstrahlt sie in mäßig sonnigen bis halbschattigen Beeten in kühler und feuchter Umgebung von April bis Mai. Fühlt sie sich wohl, breitet sie sich aus und bildet große Blütenteppiche in den Farben Weiß, Purpur oder Rosa. Ihren Namen verdankt die Pflanze der schachbrettartigen Zeichnung ihrer Blüten. Die Schachbrettblume (*Fritillaria meleagris*), auch Kiebitzei genannt, ist eine Zwiebelpflanze und gehört zu den Liliengewächsen. Wie ihre Familienmitglieder besitzt sie lange schmal-linealische Blätter. An den Enden der 20 bis 30 Zentimeter langen, aufrechten, runden Stiele hängen ein bis zwei Blüten in Form von kleinen Glocken. Wie auch bei Tulpen und Narzissen schneidet man das Laub nach der Blütezeit nicht ab, denn die Zwiebeln ziehen daraus Nährstoffe und Energie für den Austrieb im nächsten Jahr. Die Zwiebeln können im Garten überwintern. Damit man sich im Frühling an ihrer Pracht erfreuen kann, sollte man neue Zwiebeln schon im Herbst mit mindestens 15 cm Abstand in die Erde setzen. Im Frühjahr bietet der Gartenbedarf aber auch unterschiedliche Sorten vorgezogener Topfpflanzen an. Sie sehen nicht nur im Gartenbeet und in Töpfen großartig aus, auch lassen sich damit die eigenen vier Wände wunderschön dekorieren, entweder als Solisten oder in Gemeinschaft.



„Wo Blumen blühen,
lächelt das Herz.“

Autor unbekannt



Es müssen nicht immer Narzissen, Tulpen oder
Hyazinthen sein, die im Frühling den Tisch dekorieren.
Hier im Reisigkranz leuchten Schachbrettblumen.



Drei, fünf oder sieben

Das menschliche Auge empfindet bei dekorativen Arrangements eine ungerade Anzahl angenehmer als eine gerade, darum sollten es drei, fünf, sieben oder mehr Pflanzen sein.

Ganz grazil

In geflochtenen Körben wirken die langstielen Schachbrettblumen wie schlanke Tänzerinnen, besonders wenn nicht alle gerade nach oben wachsen. Die Körbe zuvor mit Folie ausschlagen, damit kein Wasser austreten kann. Eine Schicht Blähton verhindert Staunässe. Schachbrettblumen mögen es zwar feucht, stehen die Zwiebelknollen jedoch im Wasser, beginnen sie zu faulen. Dann die Körbe mit Blumenerde befüllen und die Schachbrettblumen hineinpflanzen. Je kühler sie stehen, umso länger halten sie. Die natürlichen Körbe sehen auch auf dem Balkon und der Terrasse hübsch aus.



Bei weißen Blüten ist die Schachbrettmusterung sehr schwach, bei purpurfarbigen kommt sie im Sonnenlicht wunderschön zur Geltung.



*„Blumen sind die
schönsten Worte der Natur.“*

Johann Wolfgang von Goethe



In kleinen Gruppen

Es gibt sie nicht nur in Violett-, Purpur- und Rosatönen, auch in Weiß sehen die kleinen Glocken hübsch aus. Im geschlossenen Zustand erscheinen sie noch grünlich. Ein Arrangement aus mehreren Pflanzen wirkt immer am schönsten. Schachbrettblumen wirken so zart, dass schwere Töpfe zur Bepflanzung unpassend sind. Man kann sie einfach in transparente Einmach- und Marmeladengläser pflanzen. Diese nehmen sich ganz zurück und Erde und Zwiebeln bleiben sichtbar. Das wirkt leicht und natürlich.



Tipp

Die Schachbrettblume nicht neben die Heizung oder in die volle Sonne stellen. Auch Zugluft mögen die Blüten nicht so gerne.

Da alle Pflanzenteile der Schachbrettblume giftig sind, sollte sie außer Reichweite von Kindern aufgestellt werden. Nach dem Schnitt der Blume gilt: Händewaschen.

Im Blütenrausch

Seite an Seite mit Heidelbeerzweigen, weißen Wachsblumen und grün-gelben Mini-Chrysanthemen genießen die Schachbrettblumen das Zusammensein im romantischen Frühlingsstrauß. Die raffinierten Zwiebelgewächse funktionieren auch in der Vase: Die filigranen Blumen mit einem scharfen, sauberen Messer abschneiden und so zwischen die anderen Blumen stellen, dass sie genügend Platz haben, damit ihre filigranen Blüten nicht zerdrücken. Die originelle Vase, die an eine Milchkanne erinnert, verleiht dem Strauß einen ländlichen Charme.

Im Treibhaus

In dem kleinen Gewächshaus können die Gartenblumen ihre schlichte Eleganz zum Ausdruck bringen. Dafür eignen sich schöne alte Glas-kästen, Apothekergläser oder ein Mini-Gewächshaus. Die einfachen Tonblumentöpfe nehmen sich in dem Arrangement zurück. Prinzipiell lieben Schachbrettblumen eher feuchte Standorte, anders als die meisten Zwiebelgewächse. Daher sollte man sie regelmäßig mit Wasser versorgen und darauf achten, dass die Erde nicht austrocknet.



Geschenke von Herzen

Ob für die Mama zum Muttertag, für eine Freundin oder einen anderen lieben Menschen – diese drei Geschenkideen sind einfach gemacht, sehen hübsch aus und setzen leuchtende Farbakzente.



Tipp

Acrylfarbe eignet sich neben Glas auch zum Bemalen von Porzellan, Leinwand, Karton, Holz, Gips, Stein und Metall. So können auch andere Wohn-accessoires zu neuen Hinguckern werden.

Getauchte Vase

Material:

Glasvase	alte Schale, etwa
2-3 matte Acrylfarben, pastell- und neonfarben, je ca. 300 ml	Joghurtbecher oder Eisschalen
	3 Holzspatel
	Plastikunterlage

So geht's:

1. Die erste Farbe etwa 2 cm hoch in eine alte Schale füllen. Diese sollte etwas breiter als die Vase sein, damit sich die Vase darin gut bewegen lässt, ohne den Rand zu berühren. Zu breite Schalen meiden, da sich die Farbe darin zu sehr verteilt.
2. Nun die Schale mit der Farbe leicht schräg halten und die Vase ebenfalls leicht schräg in die Farbe tauchen, sodass ein Farbbogen auf dem Glas entsteht.
3. Anschließend die Vase vorsichtig her-

ausnehmen, ohne dass sie den Rand der Schale berührt. Die überschüssige Farbe vom Vasenboden mit einem Spatel abstreichen. Die Vase auf zwei Holzspateln gestellt auf der Plastikunterlage vollständig trocknen lassen.

4. Nach Wunsch danach mit einer weiteren Farbe genauso verfahren. Die Vase dabei mit der anderen Seite schräg ein-tauchen, sodass ein Muster entsteht. Wer mag, nimmt noch eine dritte Farbe.



EH

Die übrige Farbe einfach mithilfe eines Trichters wieder in die Flaschen zurückfüllen.

„Schenken heißt, einem anderen etwas geben, was man am liebsten selbst behalten möchte.“

Selma Lagerlöf



Kissen-Botschaft

Material:

Kissenhülle aus Leinen,
naturfarben
Stickgarn, neonfarben
Bleistift
Sticknadel
Schere

So geht's:

1. Das gewünschte Wort oder ein Symbol mit dem Bleistift auf der Kissenhülle vorzeichnen.
2. Das Garn einfädeln und am Ende einen Knoten binden. Nun im Rückstich das gewählte Motiv oder die Buchstaben einsticken: Dazu von unten so durch den Stoff stechen, dass die Nadel etwa 1/2 cm nach Beginn der Vorzeichnung aus dem Stoff kommt. Am Faden ziehen, bis der Knoten auf der Rückseite sicher sitzt. Nun die Nadel 1/2 cm zurück an den Anfang der Vorzeichnung und nach unten einstechen. Von unten in doppelter Stichlänge der Vorzeichnung

entlang wieder nach oben ausstechen (siehe Abb. 2).

3. Den darauffolgenden Stich nun in die vorletzte Ausschichtsstelle zurückstechen (siehe Abb. 3). Dann wieder in doppelter Stichlänge der Vorzeichnung entlang von unten nach oben ausstechen. Jeweils vorsichtig am Faden ziehen, sodass jeder Stich auf dem Stoff liegt. So für alle Buchstaben verfahren. Für dickere Buchstaben den Stickstich leicht versetzt wiederholen. Die Enden des Garns auf der linken Stoffseite des Kissens vernähen oder verknoten und abschneiden.



1



2



3

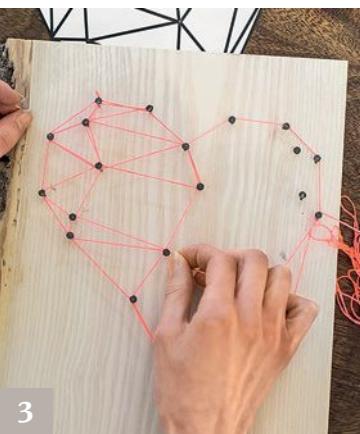
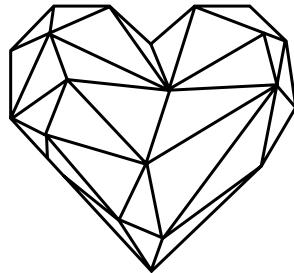


Fadenbild mit Herz

Material:

Stickgarn, neonfarben
Holzbrett, z. B. Eiche,
25 x 35 cm
Herzvorlage, geo-
metrisch

spitzer Bleistift
Nägel, gebläut,
1,6 x 16 mm
Hammer
Schere



So geht's:

1. Die Herzvorlage auswählen und ausdrucken: einfachhausgemacht.de/Selbermachen. Die Maße für das Herz sollten etwa bei 20x17 cm liegen.

Die Vorlage ausschneiden und auf das Holzbrett legen. Mit dem Bleistift die Eck- und Schnittpunkte der Linien in das Holz drücken. Ggf. die Abdrücke direkt auf dem Brett nochmals mit dem Bleistift markieren.

2. Die Nägel an den Markierungen mit dem Hammer etwa 7 mm tief in das Brett schlagen.
3. Das Garn an einem Nagel festknoten. Von dort aus, unter Spannung, jeden Nagel umwickeln, sodass zahlreiche Dreiecke entstehen. Wichtig: Jeder Nagel muss einmal umwickelt werden. Das Garnende festknoten und abschneiden. Wer mag, wiederholt den Vorgang mit einem zweiten, andersfarbigen Garn.



TIPP: Mit einer kleinen Klammer lassen sich auch ein Foto oder eine Botschaft am Herz befestigen.

Entwurf, Umsetzung und Texte Meike Heinatz,
Carina Neuhausen *Fotos* Marion Jansen

EINFACH HAUSGEMACHT

Hier könnte
Ihre Anzeige stehen!

Ihr ganz
individuelles Angebot
bekommen Sie von

Irina Martin
02501/801 15 15
Irina.Martin@DMMVerlag.de

Anzeigenschluss
für die nächste Ausgabe
ist am **10.05.2023**

Ihre nächste
Einfach Hausgemacht
erscheint am
14.06.2023

Alles für Ihren Likör:

- Weingeist/Primasprit/Trinkalkohol 96.4%vol.
- Flüssigzucker
- Ansatzkorn
- Likörfilter & Trichter
- Flaschen & Verschlüsse
- kostenlose Rezepte online
- und vieles mehr!

Jetzt bestellen auf:
www.brennerei-kessler.de



10
JAHRE
EINFACH
HAUSGEMACHT

**Hochwertige
Nahrungsergänzung**

Darmgesundheit, Algen,
OPC, Vitalpilze uvm.

Gute Gesundheit – Gute Preise

Tel. 06124-7269 154
www.feine-algen.de



Feine Algen



**Wir machen
Bildung bezahlbar!**

Ernährungsberater/in

Fernlehrgang in modularisierter Form.
Spezialisieren Sie sich jetzt in folgenden
Fachbereichen:

- Ayurvedische Ernährung *Neu*
- Gewichtscoaching /Diätberatung
- Kinderernährung
- Ernährungstherapie
- Vegetarische und vegane
Ernährung

**Staatlich zugelassener Fernlehrgang mit
Wochenendseminaren in vielen Städten.
Beginn jederzeit möglich! Nähere
Informationen auf unserer Homepage.**

Rubensstr. 20a - 42329 Wuppertal
Tel. 0202 / 73 95 40
www.impulse-schule.de

FREUDE

ist die einfachste Form
der Dankbarkeit.

Karl Barth



2021/1

sos-kinderdoerfer.de



**SOS
KINDERDÖRFER
WELTWEIT**

DAS NEUE BUCH VON
DIRK SCHNEIDER



Endlich Klarheit im
Gesundheits-, Diäts-
und Ernährungsbuch
Dschungel!
30 Gesetze für ein
glückliches / vitales Leben
ISBN: 978-3-00-070157-3
22,90 EUR (DE) 23,90 (AT)
Erhältlich im Buchhandel
oder auf Amazon

Scanne den QR-Code
für weitere Infos



f | @ | YouTube | p | Twitter



azafran

» BIOGEWÜRZE*
z.B. Kurkuma, Zimt & Ingwer
» MISCHUNGEN
» SUPERFOODS
» BIO TEES*
Wir stehen für einen bewussten und
hochwertigen Genuss zu fairen Preisen!

BIO  EU  e 

Nikolaj Juel

HÄUSSLER

Original Holzbackofen



Schon das Anfeuern und Aufheizen macht viel Freude. Danach genießen Sie die ausgezeichnete Backqualität des Ofens. Nicht nur Brot und Pizza gelingt wunderbar, sondern auch Auflauf, Fleisch, Fisch und vieles mehr. Ein wahrer Alleskönner für Zuhause.

Gratis Katalog anfordern:
www.backdorff.de

D-88499 Heiligkreuztal · Tel. 07371/9377-0

HÄUSSLER

Original Holzbackofen

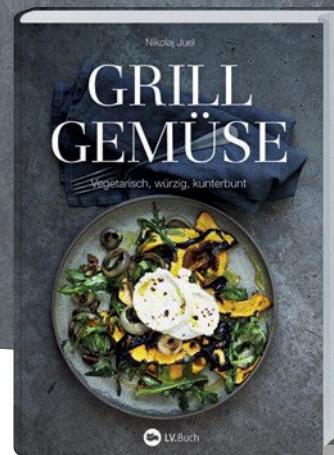


Schon das Anfeuern und Aufheizen macht viel Freude. Danach genießen Sie die ausgezeichnete Backqualität des Ofens. Nicht nur Brot und Pizza gelingt wunderbar, sondern auch Auflauf, Fleisch, Fisch und vieles mehr. Ein wahrer Alleskönner für Zuhause.

Gratis Katalog anfordern:
www.backdorff.de

D-88499 Heiligkreuztal · Tel. 07371/9377-0

VEGETARISCH
GRILLEN LEICHT
GEMACHT!



Nikolaj Juel

GRILL GEMÜSE

Vegatrisch, würzig, kunterbunt

LV.Buch

Grillgemüse – vegetarisch,
würzig, kunterbunt
von Nikolaj Juel

Preis: 24,00 €
ISBN: 978-3-7843-5752-2



Jetzt bestellen unter
www.buchweltshop.de
oder in Ihrer
Lieblingsbuchhandlung!

 LV.Buch

Landwirtschaftsverlag GmbH
Hülsebrockstraße 2 – 8 48165 Münster

Veggymat® Dampfgarer

Energiesparend, schnell & patentiert



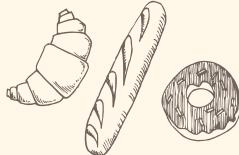
DENK +49 (0)9563 513320 | www.denk-keramik.de

Alle Rezepte

VERZEICHNIS DIESER AUSGABE

Tipp

Ein Dressing oder Getränk mit Honig wird schnell zur veganen Variante, wenn Sie stattdessen Ahornsirup oder Agavendicksaft verwenden.



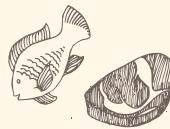
Brot & Gebäck

- 30 Geröstetes Spargel-Fladenbrot mit Rucola
- 70 Grundrezept Blätterteig
- 71 Herzpasteten mit Erdbeer-Rhabarber-Ragout
- 72 Himbeerräder mit Lemon Curd
- 75 Kartoffel-Rosmarin-Tarte
- 74 Käse-Hack-Taschen mit grünem Spargel
- 74 Kräuter-Knusper-Schleifen
- 73 Nussige Schweineöhrchen mit Nougat
- 34 Quiche mit Spinat, Rosinen, Datteln und Walnüssen
- 77 Rhabarberkuchen mit Rahmguss
- 36 Sandwich mit Spinat, Tomaten, Pancetta und Ei
- 65 Weiße Trüffeltorte mit Lemon Curd und Himbeeren



Getränke

- 10 Erdbeer-Bitter
- 61 ✓ Erdbeer-Eistee
- 6 ✓ Waldmeister-Likör



Fleisch & Fisch

- 39 Kalbsinvoltini mit Spinat
- 47 Kaninchen in Senf-Estragon-Soße
- 49 Kaninchenfiletspieße mit Innereien
- 49 Kaninchenragout mit Frühlingsgemüse auf Papardelle
- 16 Krosser Zander mit Spargel und Erbsenpüree
- 18 Lammkoteletts mit Spinat-Dattel-Salat und Bulgur
- 59 Lammspieße mit Erdbeer-Paprika-Soße und Reis
- 45 Mariniertes Kaninchen vom Grill
- 50 Mediterraner Kaninchensalat mit Artischocken, Paprika und Rucola
- 28 Ofenspargel mit Orangenbutter und Hähnchensticks
- 48 Plattes Kaninchen aus dem Ofen
- 51 Schmorkaninchen mit Sherrysoße
- 29 Spargel-Kartoffel-Bowl mit Stremellachs und Wasabi-Dressing
- 11 Spargelsuppe mit Wildkräutern und Pancetta-Grissini
- 55 Tortellini Grillsalat mit Schinken



Vegetarisches

- 14 Frühlings-Gemüsestrudel mit Kräuterdip
- 38 Indisches Spinatcurry
- 57 Omelett aus dem Ofen mit Erdbeeren und Ziegenkäse
- 58 ✓ Salat mit Erdbeeren, Kichererbsen, Tomaten und gerösteten Mandeln
- 36 Spinatpesto mit kleinen Kartoffeln
- 37 Spinatsalat mit Wildkräutern und Ofengemüse



Süßes

- 60 Erdbeeren aus dem Ofen mit Mascarpone
- 61 Erdbeer-Joghurt-Pannacotta
- 23 Getränkter Zitronenkuchen mit Rhabarber-Vanilleeis und Himbeeren
- 67 Himbeertrüffel mit Lemon Curd
- 55 Passionsfrucht-Tiramisu mit Amarettini



Die Rezeptkategorien von Einfach Hausgemacht

braucht etwas Zeit

Gerichte für Tage ohne Zeitdruck, da sie längere Zubereitungs- oder Ruhezeiten in Anspruch nehmen.

für den Vorrat

Durch verschiedene Konservierungsarten haltbar gemachte Gerichte, die sich gut aufbewahren lassen.

fix fertig

Rezepte, die besonders unkompliziert und alltagstauglich sind.

für Gäste

Gerichte, die etwas Besonderes sind und sich auch für größere Runden gut vorbereiten lassen.

gut vorzubereiten

Rezepte, mit denen man durch clevere Vorbereitung Familie oder Gäste entspannt verwöhnen kann.

klassisch

Bewährte, zeitlose Gerichte, die immer wieder aufs Neue Freude machen.

raffiniert

Rezepte, die leicht nachzukochen und dank cleverer Details zugleich etwas Außergewöhnliches sind.

vegan

Rezepte, die bei der Zubereitung ganz ohne Lebensmittel tierischen Ursprungs auskommen.

vegetarisch

Gerichte ohne Fisch und Fleisch, aber nicht unbedingt ohne tierische Produkte wie Milch oder Eier.

zum Mitnehmen

Gerichte, die sich gut vorbereiten bzw. transportieren lassen und deshalb gut für unterwegs geeignet sind.

zum Verschenken

Rezepte, mit denen man liebevolle Geschenke aus der Küche vorbereiten kann.

Wir backen immer bei Ober- und Unterhitze und auf der mittleren Schiene, wenn nichts anderes angegeben ist.

Die vollständigen Jahresrezeptverzeichnisse finden Sie auf unserer Webseite
www.einfachhausgemacht.de

EINFACH HAUSGEMACHT

Abo- und Bestellservice

Tel.: 0 25 01/801 43 74, Fax: 0 25 01/801 55 23

E-Mail: service@einfachhausgemacht.de

Redaktion

Chefredaktion: Sinja Schütte (V.i.S.d.P.)

Redaktion: Sonja Flaute, Meike Heinatz, Annette Robers-Thesing, Monika Römer, Judith Tolomello

Mitarbeit an dieser Ausgabe: Jördis Boemke, Bettina Bormann, Michael Breckwoldt, Tatjana Chudzinski, Isabell Flohr, Backdorf Häussler, Dorothee Herold-Albrecht, Susann Kreihe, Jan Jankovic, Marion Jansen, Jona Laffin, Carina Neuhausen, Hannah Reiners, Anne Rogge, Manuela Rüther, Ulrike Schacht, Sascha Wett, Torsten Wett

Titelfoto: Manuela Rüther

Korrektorat: Gudrun Futterlieb, Christina Jürgensen
(LV MediaPro im Landwirtschaftsverlag)

Layout/Illustrationen: Karla Breilmann, Imke Einnolf, Monika Wagenhäuser
(LV MediaPro im Landwirtschaftsverlag), Illustrationsbüro Müller-Wegner

Verlag

Deutsche Medien-Manufaktur GmbH & Co. KG

Hülsebrockstr. 2-8, 48165 Münster

Tel.: 0 25 01/801-61 61, Fax: 0 25 01/801-204, www.DMMVerlag.de

Geschäftsführung: Malte Schwerdtfeger (Sprecher), Alexander von Schwerin

Publisher: Frank Gloystein

Projektleiter Digital: Lennart Korn

Format-Anzeigen (außer Rubrikanzeigen)

Director Brand Solutions: Arne Zimmer (verantwortlich für diesen Anzeigenteil)
G+J Electronic Media Sales GmbH, Am Baumwall 11, 20459 Hamburg.
Es gilt die gültige Preisliste. Infos: www.gujmedia.de

Rubrikanzeigen (Schaufenster)

Leitung Anzeigenmanagement: Verena Bodewig
(verantwortlich für diesen Anzeigenteil)

Deutsche Medien-Manufaktur GmbH & Co. KG, Hülsebrockstr. 2-8,
48165 Münster. Es gilt die gültige Preisliste. Infos: www.DMMVerlag.de

Leitung Marketing und Vertrieb: Martin Jannke

Vertrieb Abo: Deutsche Medien-Manufaktur GmbH & Co. KG, durchgeführt von:
Landwirtschaftsverlag GmbH, Paul Pankoke (Ltg.), Michael Schröder

Vertrieb Handelsauflage: DMV DER MEDIENVERTRIEB GmbH & Co. KG

Herstellung: Michael Göcke (LV MediaPro im Landwirtschaftsverlag)

Druck: Mohn Media Mohndruck GmbH,
Carl-Bertelsmann-Str. 161M, 33311 Gütersloh

EINFACH HAUSGEMACHT erscheint alle zwei Monate, Einzelheftpreis: 4,95 €

Abonnement-Preis, inkl. MwSt. und Versand: Deutschland, Österreich:

6 Ausgaben **EINFACH HAUSGEMACHT** für z. Zt. 29,70 € (ggf. inkl. eines Sonderheftes zum Preis von z. Zt. 4,95 €), Schweiz 41,80 CHF, restl. Ausland: 36,60 €

Bei Lieferungsausfall infolge höherer Gewalt kein Anspruch auf Nachlieferung oder Rückzahlung. Bei Einsendungen an die Redaktion wird das Einverständnis der Veröffentlichung sowie der redaktionellen Bearbeitung vorausgesetzt. Die Gleichbehandlung der Geschlechter ist uns wichtig. Deshalb versuchen wir, möglichst männliche und weibliche oder aber neutrale Sprachformen zu nutzen. Nicht immer ist das aus Gründen der Lesbarkeit möglich. Wenn wir nur eine Sprachform verwenden, sind damit ausdrücklich alle Geschlechter gemeint.

Erscheinungsort: Münster | ISSN 2197-8425

Copyright® 2023

by Deutsche Medien-Manufaktur GmbH & Co. KG, 48084 Münster-Hiltrup

**DEUTSCHE
MEDIEN
MANUFAKTUR**
Verlagsgruppe

AWA

Keine Haftung für unverlangte Einsendungen. Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Film, Funk und Fernsehen, fotomechanische Wiedergabe, Tonträger jeder Art, auszugsweise Nachdruck oder Einspeicherung und Rückgewinnung in Datenverarbeitungsanlagen aller Art sind vorbehalten. Fotokopien für den persönlichen und sonstigen eigenen Gebrauch dürfen nur von einzelnen Beiträgen als Einzelkopien hergestellt werden. Materialangaben und Arbeitshinweise in diesem Druckwerk wurden von den Autoren und Mitarbeitern der Redaktion sorgfältig geprüft. Eine Garantie wird jedoch nicht übernommen. Die Umsetzung erfolgt auf eigene Gefahr. Autoren und Verlag haften nicht für eventuell auftretende Schäden.

Vorschau

AUFS NÄCHSTE HEFT



FlexiPlus-Rezepte
Unsere neue Kochreihe mit cleveren Rezepten, die Flexitarier und Veganer gleichzeitig glücklich machen.



Quick Pickles
Gelbe Bete, Gurken und Mangold ganz fix süß-sauer eingelegt.

Fotos Manuela Rüther,
Jona Laffin (1)



Das neue Heft erscheint am
14. Juni
mit tollen Ideen für den Sommer.

Hering dreimal anders
So geht smartes Vorkochen mit dem vielseitigen Fisch!



Sommerblumen
Inspirationen für eine farbenfrohe Draußensaison.

Einfach Hausgemacht Geschenkabo

Verschenken Sie 1 Jahr Lesefreude + 2 Ausgaben gratis!



8 Ausgaben
zum Preis von 6



- ✓ 8 Ausgaben verschenken,
nur 6 bezahlen
- ✓ 25% Ersparnis
- ✓ Kostenlose Lieferung
- ✓ Als Dankeschön für Ihre Bestellung:
ein praktischer Topfhandschuh gratis



Jetzt bestellen!

www.einfachhausgemacht.de/geschenkabo-0223

Tel. +49(0)2501/8014374 Bitte bei telefonischer Bestellung

die Bestellnu
mmer 20625121 angeben.





Haben Sie Fragen
zu Staatl. Fachingen?
0800 - 100 81 56
(gebührenfrei)

Natürlich besser leben.

Sodbrennen einfach wegtrinken?



Dank dem **natürlich hohen Hydrogencarbonat-Gehalt von 1.846 mg/l** neutralisiert Staatl. Fachingen STILL überschüssige Säure im Magen. Eine wissenschaftliche Studie empfiehlt zur symptomatischen Behandlung von Sodbrennen bei Erwachsenen das Trinken von zwei Flaschen unseres Heilwassers pro Tag. Angenehm im Geschmack kann es so einen wertvollen Beitrag zu einem gesunden, unbeschwert Leben leisten.

STAATL.
FACHINGEN

Das Wasser. Seit 1742.

Anwendungsgebiete: Zur symptomatischen Behandlung von Sodbrennen bei Erwachsenen. Staatl. Fachingen regt die Funktion von Magen und Darm an, fördert die Verdauung. Es fördert die Harnausscheidung bei Harnwegserkrankungen, beugt Harnsäure- und Calciumoxalatsteinen vor und unterstützt die Behandlung chronischer Harnwegsinfektionen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie das Etikett und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand der Information: 08/2022. Fachingen Heil- und Mineralbrunnen GmbH · Brunnenstraße 11 · 65626 Fachingen · www.fachingen.de