

kochen & genießen



Liebe,
die auf den
Tisch kommt



Nr. 5 Mai 2023 • Deutschland 3,99 €

Österreich 4,50 € • Schweiz 7,90 sfr • Belgien 4,70 € •
Italien 5,60 € • Lettland 5,50 € • Luxemburg 4,70 € • Spanien 5,70 €

Familienfest Das wird schön!

**Lieblingsessen mit Geling-Garantie,
Schlemmer-Desserts und viele
Tipps für unvergessliche Momente**



**Glasiertes
Schweinefilet
an Leipziger Allerlei**
S. 37

Jetzt genießen!
Verliebt in Frühlingsgemüse
Räuchern im Topf
Honig – Schatz der Bienen

**Krönung des Jahres
Erdbeerkuchen**



Fürst-Pückler-Torte S. 62

Der Trend
aus Italien
PINSA
lecker
belegt
S. 14

Alle
Rezepte
von der Redaktion
3x
getestet!

Inhalt

Genießen

Saisonküche

Frisch verliebt in Frühlingsgemüse 6
Ciao, Pizza - buongiorno, Pinsa! 14

Einfach schnell genießen

Liebling des Monats
Köstliches aus dem Kontaktgrill

Wohlfühlküche
Kalzium-Hits für starke Knochen

4-mal lecker

Rucola

Verwöhnen

Für Gäste

Fröhliches Familienfest

Küchen-Manufaktur

Forelle räuchern im Topf

Das süße Leben

Frühlingsleichte Dessert-Ideen

Entdecken

Frisch auf dem Markt

Grüner leben

kochen & genießen Leserclub

Küchennotizen

Kulinarisch unterwegs

Hört ihr, wie schön es summt?

Zu Gast bei einer Imkerin

Backen

Leserrezept

Möhren-Orangen-Torte

Backen

Erdbeeren: Krönung des Jahres

Süßer Gruß zum Schluss

Erdnuss-Schoko-Fudge

Service

Speise-Karte

4

Impressum

47

Preisrätsel

53

Vorschau

67



Volle Pracht voraus – der Mai ist endlich da!

„Komm, lieber Mai“, „Der Mai ist gekommen“, „Alles neu macht der Mai“ ... Ihnen fallen bestimmt auch ein paar Liedanfänge ein. Woher die Vorfreude wohl kommt? Klar, alles blüht, alles sprießt, alles duftet himmlisch – noch viel mehr als im April! Wie ich auch jüngst gelernt habe: Im Mai werden in den Bergregionen die Kühe auf die saftige Alm gebracht. Daher stammt das Wort „Wonnemonat“, althochdeutsch wunni-manod, Weidemonat – ein süßes Missverständnis, oder? Für uns Genießer ist der Mai natürlich ein Füllhorn: zarte Kräuter, knackiges Gemüse (S. 6), Erdbeeren (S. 58)! Jetzt macht Gastgeben richtig Freude, kann man doch so herrlich aus dem Vollen schöpfen mit lauter frühlingsleichten Gerichten (S. 32). Zum Glück hat der Mai viele Feiertage, um alles auszuprobieren!

Herzlichst Ihre

Stefanie Reijennath
Redaktionsleiterin



Mit tollen
Ideen aus unserem
LeserCLUB
auf den Seiten
**10, 20,
30 & 65**



Unsere Leserclub-Mitglieder wissen, welche Kochsendungen einen Blick wert sind ...
Mehr auf Seite 31!



8

Grüne Paella
mit Garnelen



34

Möhren-Kurkuma-Suppe



58

Königliche Erdbeer-Charlotte

KÖSTLICHE KLEINIGKEITEN



Pinsa alla romana **S. 16**



Zart geräucherte Forellenfilets **S. 40**



Rucola-Smoothie mit Mango **S. 48**

Bunter Schatz

Verführerisch duftend und leicht süßlich, veredeln malerische Hornveilchen diesen Monat unsere Teller



LECKERE HAUPTGERICHTE



Gemüse-Crumble **S. 7**



Grüne Paella mit Garnelen **S. 8**



Pasta alla primavera mit Burrata **S. 9**



Kerbel-Crêpes mit Wikinger-Ragout **S. 10**



Mairübchen auf Geschnetzeltem **S. 12**



Pinsa mit Antipasti & Büffelmozzarella **S. 18**



Pinsa mit Mortadella & Pistaziensugo **S. 18**



Schlemmer-Pasta mit Rösti-Brot **S. 20**



Garnelen-Gemüsenudelpfanne **S. 21**



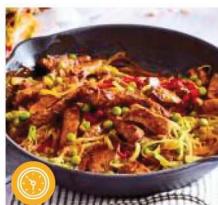
Feine Spargel-Blätterteig-Schiffchen **S. 21**



Spinat-Curry-Hähnchen zu Basmatireis **S. 21**



Spitzkohl-Kichererbsen-Eintopf **S. 22**



Feurig-flottes Steak-geschnetzeltes **S. 22**



Zucchini-Couscous-Salat fürs Büro **S. 22**

Schmand-Kartoffeln zu Koteletts **S. 23**

Kartoffel-Eier-Salat „Verpackungsfrei“ **S. 24**



Glasnudel-Grillgemüse-Salat mit Teriyaki-Hähnchen **S. 28**

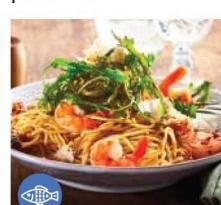
„Surf & Turf“-Gemüsepuffer **S. 28**

Grünes Thai-Curry **S. 43**



Ofenkartoffel-Salat mit Kichererbsen **S. 45**

Zweierlei Frühlings-Ravioli **S. 44**



Kühle Rucola-Suppe **S. 48**

Rucola-Pesto auf Röstkartoffeln **S. 48**

Frittierter Rucola auf Tomaten-Pasta **S. 48**

Honiglachs mit Kräuter-Gremolata **S. 51**

GASTLICHKEIT DES MONATS



Unvergessliches Familienfest: Möhren-Kurkuma-Suppe, Filo-Zigarren, Gemüsetarte, Schweinefilet auf Leipziger Allerlei, Erdbeerkonfekt, Rhabarber-Minz-Limonade und Erdbeer-Holunder-Parfait **S. 32**

Speise-Karte

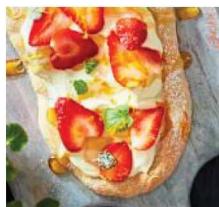
DER SCHNELLE WEG DURCHS HEFT

SCHNELL

FISCH

VEGGIE

DIE SÜSSEN SEITEN



Pinsa mit Mascarpone & Erdbeeren **S. 18**



Gefüllte Wecken „Beerentraum“ **S. 29**



Frühtemüsli mit Erdbeersoße **S. 45**



Honig-Blondies mit Frosting **S. 52**



Weisse-Schoko-Creme mit Kompott **S. 54**



Holunderblüten-Minz-Sorbet **S. 54**



Süßer Erdbeer-Flammkuchen **S. 55**



Zarte Mousse mit Knuspergebäck **S. 55**



Möhren-Orangen-Torte **S. 57**



Erdbeer-Charlotte **S. 58**



Prinzessinnen-Schnitten **S. 60**



Kaiserliche Japonais-Torte mit Vanillecreme **S. 61**



Himmlische Fürst-Pückler-Torte **S. 62**



Royaler Landadel-Kuchen **S. 64**



Erdnuss-Schoko-Fudge **S. 66**

Frisch verliebt in Frühlings- Gemüse

Jedes Jahr aufs Neue erobern
knackige Möhre, süßer
Kohlrabi und freches
Radieschen
unser Herz

Herhaft

Ein Crumble birgt so manchen Schatz unter seiner Haube – auch mal einen würzigen!

Veggie



Gemüse-Crumble nach Art der Gärtner

Kommt unter meine Decke, lockt der Crumble das junge Gemüse, und dann macht es euch bequem in köstlicher Tomatensoße

ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN

- ♥ 1 Bund Lauchzwiebeln ♥ 1 Knoblauchzehe
- ♥ 6 Stiele Thymian ♥ 6 EL Olivenöl
- ♥ 1 EL Tomatenmark ♥ 500 ml passierte Tomaten ♥ 100 ml Gemüsebrühe
- ♥ 1 EL Ajvar (würzige Paprikapaste; Glas)
- ♥ Salz + Pfeffer ♥ 70 g gemahlene Haselnüsse
- ♥ 70 g kernige Haferflocken
- ♥ 50 g geriebener Parmesan ♥ 125 g Butter
- ♥ 1 Blumenkohl ♥ 1 Bund Möhren
- ♥ 3 Kohlrabi ♥ 600 g kleine Kartoffeln
- ♥ 250 g Sour Cream

1 FÜR DIE SOSSE Lauchzwiebeln waschen und das Lauchzwiebelweiß fein würfeln. Knoblauch schälen, hacken.

Thymian waschen, hacken. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Lauchzwiebelweiß und Knoblauch darin andünsten.

1/3 Thymian kurz mitdünsten. Tomatenmark zugeben, kurz anschwitzen. Passierte Tomaten und Brühe angießen. Mit Ajvar, Salz und Pfeffer würzen, aufkochen und offen ca. 10 Minuten köcheln.

2 FÜR DIE STREUSEL Rest Thymian, Nüsse, Haferflocken, Parmesan und Butter zu Streuseln verketnen. Kalt stellen.

3 FÜR DAS GEMÜSE Blumenkohl waschen und in Röschen vom Strunk schneiden. Möhren schälen, waschen und längs halbieren. Kohlrabi schälen und in Spalten schneiden. Lauchzwiebelgrün in ca.

4 cm große Stücke schneiden. Kartoffeln waschen und halbieren.

4 4 EL Öl portionsweise in einer großen Pfanne erhitzen. Gemüse und Kartoffeln darin portionsweise ca. 4 Minuten kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und in eine große Auflaufform verteilen. Tomatensoße darübergießen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) zunächst ca. 20 Minuten backen. Dann Streusel darüber verteilen. Bei gleicher Temperatur ca. 20 Minuten zu Ende backen. Mit Sour Cream anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 1/4 Std.

PORTION ca. 520 kcal

E 18 g · F 37 g · KH 26 g



Grüne Paella mit Garnelen

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 12 TK-Garnelen (ohne Kopf mit Schale; à ca. 25 g) ♥ 100 g Zuckerschoten
- ♥ ½ Spitzkohl (ca. 350 g) ♥ 1 Zwiebel
- ♥ 1 Bund Radieschen ♥ 4 EL Olivenöl
- ♥ 250 g Paella- oder Risottoreis
- ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ ca. 1 TL Chiliflocken
- ♥ 100 ml Weißwein ♥ 800 ml Gemüsebrühe
- ♥ 100 g Babyspinat ♥ 2 Knoblauchzehen
- ♥ 8 Stiele Koriander

1 Garnelen auftauen lassen. Zuckerschoten waschen und in Streifen schneiden. Spitzkohl waschen, halbieren und in feinen Streifen vom Strunk schneiden. Zwiebel schälen, in feine Streifen schneiden. Radieschen waschen.

Wenn knackiges Gemüse sich mit spanischen Aromen verbindet, zeigt es sich von seiner aufregendsten Seite

2 2 EL Öl in einer Paellapfanne (ca. 30 cm Ø) oder einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebel, Spitzkohl und Zuckerschoten darin ca. 5 Minuten andünsten. Reis zufügen, ca. 3 Minuten mit anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer und ca. ½ TL Chiliflocken würzen. Mit Wein ablöschen und fast vollständig einkochen. Nach und nach Brühe zugießen, dabei ab und zu umrühren. Nächste Portion Brühe immer erst zugießen, wenn der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat. Insgesamt 30–35 Minuten garen.

3 Garnelen aus der Schale lösen, dabei das Schwanzstück stehen lassen. Garnelen entdarmen, abspülen. Spinat waschen. Spinat und Radieschen nach

ca. 15 Minuten auf den Reis in die Pfanne geben und zugedeckt zu Ende garen.

4 Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. 2 EL Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen. Garnelen und Knoblauch darin unter Wenden ca. 3 Minuten braten. Mit Salz und ca. ¼ TL Chiliflocken würzen. Koriander waschen, Blättchen abzupfen. Paella mit Salz und Pfeffer abschmecken. Garnelen auf die Paella setzen. Mit Koriander und Rest Chiliflocken bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 Std.

PORTION ca. 440 kcal

E 26 g · F 12 g · KH 55 g



Veggie

Pasta alla primavera mit feinster Burrata

Schon der Name des Gerichts klingt wie ein Gedicht, und beim Genießen wissen wir plötzlich, warum es heißt: Liebe geht durch den Magen

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 3 EL Pinienkerne ♥ 400 g Nudeln (z.B. Linguine) ♥ Salz ♥ 400 g grüner Spargel
- ♥ 500 g weißer Spargel ♥ 300 g Brokkolini
- ♥ 4 EL + 4 TL Olivenöl ♥ Pfeffer
- ♥ abgeriebene Schale einer Bio-Orange
- ♥ 4 Kugeln Burrata (à 100 g; ital. Frischkäse)
- ♥ ca. 20 essbare Blüten zum Bestreuen

1 Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Herausnehmen.

Linguine in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Beim grünen Spargel die holzigen Enden abschneiden. Weißen Spargel schälen, holzige Enden abschneiden. Gesamten Spargel waschen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Brokkolini waschen und evtl. längs halbieren.

2 4 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Spargel und Brokkolini darin ca. 8 Minuten kräftig braten. Mit Salz,

Pfeffer und Orangenschale abschmecken. Linguine abgießen. Zum Spargel-Brokkolini-Mix geben und vermengen.

3 Pasta in tiefen Tellern anrichten. Je 1 Burrata in die Mitte geben. Mit je 1 TL Öl beträufeln. Essbare Blüten und Pinienkerne darüberstreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.

PORTION ca. 880 kcal
E 43 g · F 42 g · KH 77 g

Kerbel-Crêpes mit Wikinger-Ragout

Skandinavier gelten als die glücklichsten Menschen der Welt – kein Wunder bei der kreativen Gemüseküche!



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 150 g TK-Erbsen ♥ 1 Kohlrabi ♥ 3 Möhren
- ♥ 1 Zwiebel ♥ 1 EL Öl ♥ 300 g gemischtes Hack
- ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ 3 EL Butter
- ♥ 1 EL + 180 g Mehl ♥ 250 ml Gemüsebrühe
- ♥ 200 ml + 375 ml Milch
- ♥ 5 EL Schlagsahne ♥ Muskat
- ♥ 3 Eier (Gr. M) ♥ 8 Stiele Kerbel
- ♥ 4 Halme Schnittlauch ♥ 2 Stiele Petersilie

1 FÜR DAS RAGOUT Erbsen antauen lassen. Kohlrabi und Möhren schälen, waschen und in feine Würfel schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln.

2 Öl in einem Bräter erhitzen. Hack darin krümelig braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. 1 EL Butter, Zwiebel, Kohlrabi und Möhren zugeben und ca. 2 Minuten weiterdünsten. Mit 1 EL Mehl bestäuben und hell anschwitzen. Mit Brühe, 200 ml Milch und Sahne ablösen, aufkochen und ca. 3 Minuten köcheln. Erbsen zugeben und ca. 2 Minuten weiterköcheln. Ragout mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und warm stellen.

3 FÜR DIE CRÊPES 180 g Mehl, 1 TL Salz, Eier und 375 ml Milch glatt rühren und kurz quellen lassen. Kerbel waschen, Blättchen abzupfen und unter den Teig heben. Schnittlauch und Petersilie waschen und in Röllchen schneiden bzw. hacken. 2 EL Butter portionsweise in einer beschichteten Pfanne (20 cm Ø) erhitzen. Aus dem Teig darin nacheinander ca. 8 dünne Crêpes backen. Crêpes mit Ragout anrichten und mit Schnittlauch und Petersilie bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 Std.

PORTION ca. 650 kcal

E 29 g · F 32 g · KH 58 g

Vorab
probiert vom



LeserCLUB

„Ich habe die Crêpes mit Ragout gefüllt, in eine Auflaufform geschichtet und mit Käse bestreut überbacken. Super zum Vorbereiten.“

Michaela Wirtz

DIE SAISON IST ERÖFFNET

Der Mai ist der ideale Zeitpunkt zur Aussaat von Gemüse. Wenn Sie jetzt alles richtig machen, hält die Liebe den ganzen Sommer

Den Boden bereiten

Erfahrene Gärtner haben ihre Beete schön im März vorbereitet, Neulinge lockern spätestens jetzt die Erdoberfläche auf und düngen. Nach zwei Wochen geht es los.

Samen aussäen

Je nach Sorte sät man Samen oder setzt Jungpflanzen, manche erst nach den Eisheiligen. Samen mit einer Schicht Erde abdecken, damit sie Regen nicht weggeschwemmt.

Sorten mit Gelinggarantie

- **Spinat** ist klasse für Anfänger: Ende Mai säen, Ende Juni ernten.
- **Radieschen** brauchen nach der Aussaat bloß sechs Wochen.
- **Kohlrabi** keimt schon ab 16 Grad und mag es sonnig und trocken.
- **Erbsen** sind auch ganz easy, benötigen aber ein Klettergerüst.



Küchenhelden-Pesto

Das Grün von Radieschen, Kohlrabi, Mairübchen oder Möhren eignet sich prima für den italienischen Klassiker

FÜR CA. 250 ML Ca. 50 g zarte Blätter
waschen, hacken. Mit 50 g gerösteten **Mandeln**, 50 g geriebenem **Parmesan** und 100 ml Olivenöl pürieren. Pesto mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 10 Min.

Wilde Liebe

Wie wär's mit den wilden Verwandten von Möhre & Co.? Einfach zu ziehen, sehr aromen- und nährstoffreich – und meist nicht im Supermarkt zu finden

Wild-Bete kommt von der Ostseeküste. Auch ihre Blätter schmecken roh oder gegart.



Wilde Möhren sind beige und schmecken intensiv. Ihre Blüten sind bei Insekten beliebt!

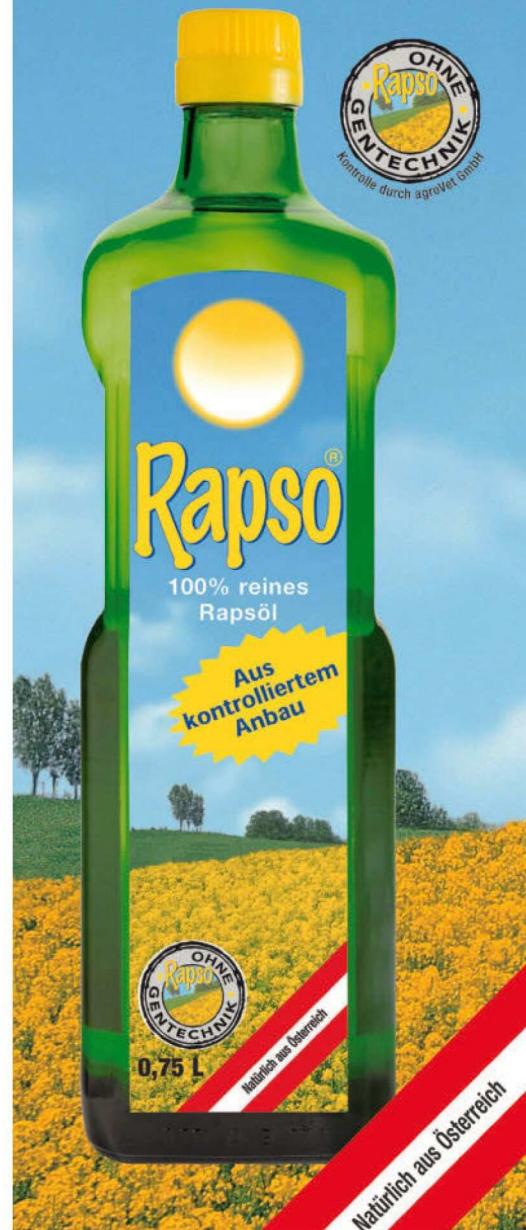


Portulak bringt feine Schärfe in den Salat. Am besten nach den Eisheiligen säen.



Rapso® DAS ORIGINAL

- ernährungsphysiologisch besonders wertvoll
- 100% reines Rapsöl-schonend gepresst
- für Salate, zum Backen, Braten und Frittieren
- Vertragsanbau aus Österreich





Gefüllte Mairübchen auf Kasselergeschnetzeltem

Aromatische Verehrer umschwärmen die süß-saftige Rübe und versuchen, mit Cremigkeit und Würze ihre Gunst zu gewinnen. Wer gewinnt? Wir alle!

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 12 Mairübchen (à ca. 175 g) ♥ Salz
- ♥ 250 ml + 150 ml + 100 ml Gemüsebrühe
- ♥ 150 g Couscous ♥ 80 g Bergkäse
- ♥ 2 EL Olivenöl ♥ 500 g ausgelöster Kasseler-rücken ♥ 150 g kleine Champignons
- ♥ 1 Zwiebel ♥ 3 EL Öl ♥ 200 g Schlagsahne
- ♥ Pfeffer ♥ Muskat

1 FÜR DIE RÜBCHEN Mairübchen putzen, dabei das zarte Rübchengrün beiseitelegen. Rübchen waschen und in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten vorgaren. Rübchen abgießen und etwas abkühlen lassen. Dann von den Rübchen quer einen kleinen Deckel abschneiden. Rübchen aushöhlen und in eine Auflaufform

(ca. 30 cm Länge) setzen. Rübcheninneres und -deckel fein würfeln.

2 250 ml Brühe aufkochen. Couscous einröhren, Topf vom Herd nehmen. Couscous ca. 5 Minuten quellen lassen. Käse raspeln. Rübchengrün, bis auf einige Blättchen, hacken. Couscous, Käse, Hälfte Rübchengrün und etwas Rübcheninneres mischen. Rübchen damit füllen. Olivenöl darüberträufeln. 150 ml Brühe angießen und Rübchen im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 220°C/ Umluft: 200°C) 15–20 Minuten goldbraun überbacken.

3 FÜR DAS GESCHNETZELTE Kasseler abtupfen und in Streifen schneiden.

*Heute lieber
kein Fleisch?*

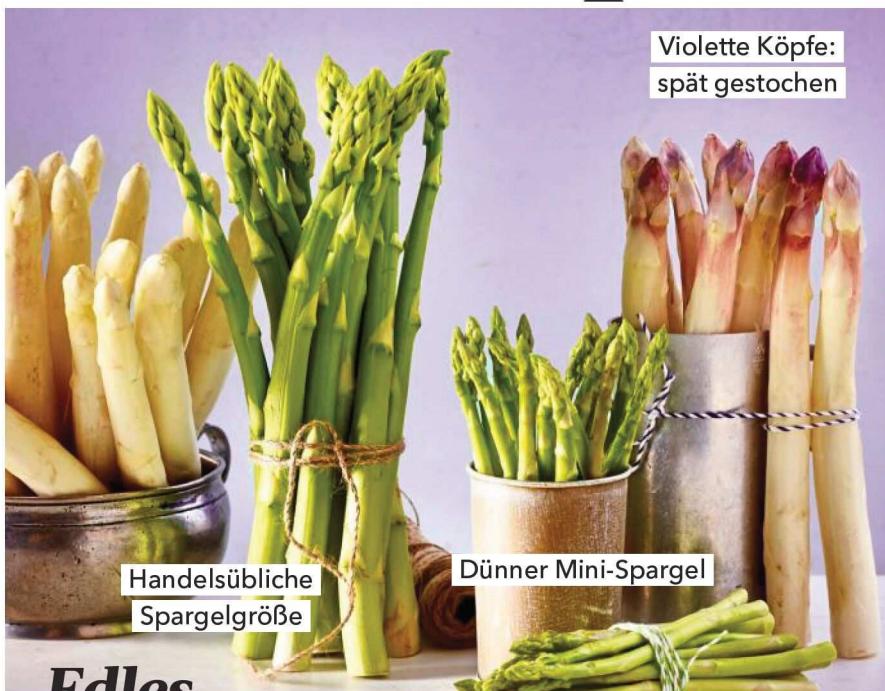
Dann braten wir statt
Kasseler einfach saftige
Kräuterseitlinge an

Champignons waschen. Zwiebel schälen, fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen. Kasseler darin ca. 8 Minuten kräftig anbraten. Herausnehmen. Champignons im heißen Bratfett ca. 10 Minuten braten. Zwiebel zugeben und kurz mitbraten. Fleisch wieder zufügen. Mit Sahne und 100 ml Brühe ablöschen, aufkochen und ca. 3 Minuten köcheln. Restliches Rübcheninneres zugeben und darin erhitzen. Ragout mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Ragout und Rübchen anrichten und mit übrigem Mairübchengrün bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 1/4 Std.

PORTION ca. 680 kcal
E 39 g · F 39 g · KH 40 g

Frisch auf dem Markt



Edles Schnäppchen

Erreicht die Spargelernte ihren Höhepunkt, kommt vermehrt dünn geratener Mini-Spargel oder Spargel mit violetten, ans Tageslicht geratenen Köpfen auf den Markt. Greifen Sie dann zu, zumal das Edelgemüse häufig im Bund oder als Bruch als Sonderangebot zu haben ist. Die Stangen und Köpfe eignen sich hervorragend klein geschnitten roh im Salat. Man kann sie auch kurz in einer Suppe ziehen lassen. Am besten ist es aber, man schwenkt sie nur kurz in gebräunter Butter und serviert sie noch mit leichtem Biss zu seinen Lieblings-Spargelzutaten.



Wilder Augenschmaus

STIEFMÜTTERCHEN-BLÜTEN als Zierde von Suppe und Salat unbedingt wild pflücken: Im Gartenmarkt gekaufte Pflanzen sind meist gespritzt.

Von der Rolle

FASSBUTTER, traditionell luftdicht im Fass geschlagen, besticht durch besonders aromatische buttrige Noten.



Saftiger Sonnengruß

CANTALOUPE-Melonen aus Europa reifen problemlos einige Tage nach. Schmecken lecker zu Schinken und Fisch.



Alte Sorte

TELOWER RÜBCHEN finden wir jetzt mit etwas Glück auf dem Wochenmarkt und karamellisieren sie halbiert nach großmütterlichem Vorbild.

Sehnsüchtig erwartet!

Kräuter für grüne Soße

PAKETWEISE ergattern wir jetzt frisches Grün für Frankfurter grüne Soße - denn sie löst bei uns definitiv Frühlingsgefühle aus!



ITALIENISCH

Hauchdünn geschnittener Kochschinken, sehr lecker zu Melone oder Spargel.
Von Herta, 100 g ca. 2,50 €; Supermarkt

SYMPATHISCH

Weidemilch-Joghurt jetzt auch im Pfandglas mit leichtem Fettanteil (1,5 %).

Von Schwarzwaldmilch, 500 g ca. 1,70 €; Supermarkt



ORIENTALISCH

Linse trifft Grill-Aubergine für Dips, Soßen oder Aufstrich mit viel Eiweiß und wenigen Kalorien.

Von Noa, 175 g ca. 2,40 €; Supermarkt

CIAO, PIZZA Buongiorno, Pinsa!

Unsere
Lieblinge

Außen extrem knusprig und innen extrem
locker: kein Wunder, dass die
trendigen Teigfladen in aller Munde sind!

Veggie

Mit Antipasti
& Büffelmozzarella

Rezept S. 18

Mit Mascarpone & Erdbeeren

Rezept S. 18

Nach dem Backen ...

...ist vor dem Belegen –
da setzt eine Pinsa
der Fantasie
keine Grenzen!



Mit Mortadella & Pistazienpesto

Rezept S. 18





Grundrezept Pinsateig

In der Ruhe liegt die Kraft: Damit er so luftig wie möglich wird, braucht unser Teig seine Zeit



ZUTATEN FÜR 3 PINSAS (6 PERSONEN)

- ♥ 400 g Pizzamehl (Type 00) ♥ 75 g Reismehl
- ♥ 25 g Sojamehl ♥ 1 Beutel Bio-Lievito-madre (35 g; milder Weizen-Sauerteig; z. B. von Ruf)
- ♥ 1 TL (7 g) Zucker ♥ 1 TL (7 g) Salz ♥ 8 g frische Hefe
- ♥ 2 EL Olivenöl ♥ Reismehl für die Arbeitsfläche
- ♥ Öl für das Backblech und die Folie
- ♥ Frischhaltefolie ♥ Backpapier

1 Alle Mehlsorten sieben und mit Lievito madre, Zucker und Salz in einer großen Schüssel mischen. Hefe in 350 ml lauwarmem Wasser auflösen und zum Mehl geben. 1 EL Öl zufügen und alles mit den Knethaken des Rührgeräts oder in einer Küchenmaschine 5–6 Minuten verkneten.

2 Backofen auf ca. 30°C vorheizen. Eine vorgewärmte Schüssel mit 1 EL Öl ausstreichen. Den klebrigen Teig mit einer Teigkarte in die Schüssel geben und zugedeckt (z. B. mit Frischhaltefolie) in den vorgewärmten

Backofen stellen. Backofen ausschalten. Teig 5–6 Stunden bei ca. 27°C gehen lassen.

3 Teig auf einer mit Reismehl ausgestreuten Arbeitsfläche vorsichtig zu einer Rolle formen. Teigrolle in drei Stücke teilen (z.B. mit einer Küchenschere; s. Abb. A). Jeweils zur Kugel formen und mit etwas Abstand auf ein geölttes Backblech legen. Mit leicht geölter Frischhaltefolie locker zudecken und ca. 1½ Stunden gehen lassen.

4 Teigstücke auf etwas Reismehl vorsichtig mit den Fingerspitzen zu ovalen Fladen formen (ca. 14x26 cm), dabei in der Mitte des Teigs anfangen und nach außen hinarbeiten (s. Abb. B).

5 Fladen vorsichtig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech heben und zugedeckt 1–1½ Stunden gehen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 ½ Std. + Wartezeit 8–9 Std.

Weiterverarbeiten



Pinsa alla romana

FÜR 3 PINSAS (6 PERSONEN): 2 Zweige Rosmarin und 4 Stiele Thymian waschen, hacken. Teigfladen mit je 1 EL Olivenöl bestreichen. Mit Meersalz und Kräutern bestreuen. Im vorgeheizten Backofen auf der 2. Schiene von unten (E-Herd: 250°C/Umluft: 230°C) 10–12 Minuten knusprig backen. Passt perfekt zu Wein, zum Grillen, als Beilage zu Suppen, Salaten oder Fleischgerichten.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.



Geschichte der Pinsa

Angeblich geht sie auf die alten Römer zurück. Tatsächlich aber erfand ein höchst lebendiger Italiener die kleine Schwester der Pizza – anno 2001

Am Anfang trieb unermüdlicher Forschergeist Corrado Di Marco an. Schon seit den 1970er-Jahren tüftelte der römische Pizzabäcker an dem ultimativ leckeren Teigrezept. Extrem luftig und locker, aber gleichzeitig auch schön stabil sollte er sein, im Ofen viel Knusprigkeit und dank langer Teigführung eine hohe Bekömmlichkeit entwickeln.

2000 Experimente später

Als Kenner von Hefe, Sauerteig und Mehlen startete Corrado über die Jahre hinweg mehr als 2000 Fermentations-Experimente. Er erkundete die Eigenschaften eiweißreicher Mehle und begeisterte sich sehr für die teigfestigenden Talente von

Reismehl. Das Ziel war schon 1981 erreicht, damals brachte Familie Di Marco die ersten „echten“ Pinsas romanas in Umlauf. Als Marketing-Gag priesen sie die Erfindung als Wiederentdeckung altrömischer Teigfladen. Eine unhaltbare Story, die den Erfolg der Pinsa jedoch nicht schmälerte.

Heute beliefern die Di Marcos 7000 Pinseries in aller Welt mit ihren Produkten.

Corrado Di Marco ließ die **Pinsa romana** markenrechtlich schützen



Pizza + Pita = Pinsa

„Pinsere“ (lat.) für „zerdrücken“ und „Pita“ für einen Hefefladen ergeben den Fantasienamen „Pinsa“



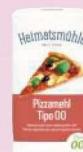
Eine Prise Wissen

EINE FRAGE DER ZUTATEN

Luftig, locker, knusprig: Dafür sorgen drei Mehle und ein ganz besonderes Triebmittel

Unser Pinsa-Baukasten

Eiweiß trifft Stärke, Sauerteig trifft Hefe: Eine Pinsa braucht stets mehrere Komponenten



Weizenmehl Type 00
schafft Elastizität.
Von Heimatsmühle; 1000 g ca. 2 €; Supermarkt



Reismehl
verleiht Stabilität.
Von Bauckhof; 500 g ca. 3,50 €; Supermarkt



Sojamehl sorgt
für Leichtigkeit.
Von Alnatura; 300 g ca. 2,30 €; Bio-Supermarkt



Lievito madre treibt
mit getrocknetem
Sauerteig und Hefe.
Von Ruf; 3 x 35 g ca. 3,40 €; Supermarkt

Warum Lievito madre?

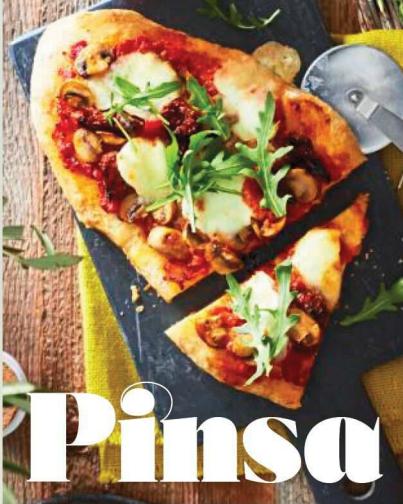
Italiener schwören auf ihre „Mutterhefe“ Lievito madre. Tatsächlich handelt es sich um einen milden Natursauerteig mit stark treibender Wirkung.

Müssen drei Mehle sein?

Ja! Allein aus Weizenmehl gebacken würde eine Pinsa nicht locker genug. Neutral schmeckende Mehle mit viel Protein und Stärke schaffen das aber locker.

Wieso die lange Ruhe?

Eine lange Teigführung steigert die Bekömmlichkeit, weil vor dem Backen die meisten Gärungsprozesse abgeschlossen sind. Bis zu 72 Stunden kann ein Pinsa-Teig maximal ruhen.



Pinsas

...mit Antipasti & Büffelmozzarella

Der eher klassische Belag bringt die Teigqualität lecker zur Geltung

ZUTATEN FÜR 3 PINSAS (6 PERSONEN)

- ♥ 250 g Champignons
- ♥ 8 EL Olivenöl ♥ Salz ♥ Pfeffer
- ♥ 100 g getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten
- ♥ 1 Grundrezept für 3 Pinsas (siehe S. 16)
- ♥ 9 EL Tomatensugo (Glas; z.B. von Alnatura)
- ♥ 75 g schwarze Oliven (z.B. Kalamata)
 - ♥ 200 g Büffelmozzarella
 - ♥ 1 Bund (ca. 50 g) Rucola

1 Pilze putzen und in Scheiben schneiden. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Pilze darin unter Wenden ca. 8 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen. Tomaten abtropfen lassen und in grobe Stücke schneiden.

2 Pinsafladen im vorgeheizten Backofen auf der 2. Schiene von unten (E-Herd: 250°C/Umluft: 230°C) ca. 7 Minuten vorbacken (sie sollten am Rand leicht zu bräunen beginnen).

3 Fladen aus dem Ofen nehmen. Mit je 3 EL Tomatensugo bestreichen. Je $\frac{1}{3}$ Pilze, Tomaten und Oliven darauf verteilen. Mozzarella zerzupfen, auf den Pinsas verteilen. Fladen mit je 2 EL Öl beträufeln. Im heißen Ofen bei gleicher Temperatur 6–7 Minuten fertig backen. Rucola waschen, grob zerzupfen. Über die Pinsas streuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 40 Min.
(ohne Grundrezept)
PORTION ca. 600 kcal
E 20 g · F 23 g · KH 74 g



...mit Mortadella & Pistaziengenüsse

Diese raffinierte Kreation könnte manche Lieblings-Pizza überflügeln

ZUTATEN FÜR 3 PINSAS (6 PERSONEN)

- ♥ 2 Knoblauchzehen
- ♥ je 6 Stiele Basilikum und Petersilie
- ♥ 120 g geröstete gesalzene Pistazien mit Schale ♥ 50 g geriebener Parmesan
 - ♥ 150 ml Olivenöl ♥ Salz ♥ Pfeffer
 - ♥ 150 g Crème fraîche ♥ 250 g Ricotta
 - ♥ abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
- ♥ 1 Grundrezept für 3 Pinsas (siehe S. 16)
- ♥ 200 g Mortadella in dünnen Scheiben

1 FÜR DAS PESTO Knoblauch schälen, hacken. Kräuter waschen, hacken. Pistazien aus der Schale lösen, grob hacken. Kräuter, Knoblauch, Hälfte Pistazien, Parmesan und Öl fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 FÜR DIE RICOTTACREME Crème fraîche, Ricotta und Zitronenschale verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pinsafladen mit Ricottacreme bestreichen. Im vorgeheizten Backofen auf der untersten Schiene (E-Herd: 250°C/Umluft: 230°C) ca. 12 Minuten backen.

3 Pinsas aus dem Ofen nehmen. Mit Mortadella belegen und mit Hälfte Pesto beträufeln (Rest Pesto anderweitig verwenden). Pinsas mit Rest Pistazien bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 45 Min.
(ohne Grundrezept)
PORTION ca. 660 kcal
E 21 g · F 33 g · KH 66 g



...mit Mascarpone & Erdbeeren

Auch das kann sie: Auf fluffigem Teig vereinen sich süße Genüsse

ZUTATEN FÜR 3 PINSAS (6 PERSONEN)

- ♥ 250 g Mascarpone ♥ 75 g Vollmilchjoghurt
- ♥ 3–4 EL flüssiger Honig ♥ 150 g Erdbeeren
- ♥ 1 Grundrezept für 3 Pinsas (siehe S. 16)
- ♥ 3–4 Stiele Zitronenmelisse
- ♥ abgeriebene Schale von 1 Bio-Orange

1 Mascarpone, Joghurt und 1 EL Honig glatt rühren. Erdbeeren waschen und in Scheiben schneiden.

2 Pinsafladen im vorgeheizten Backofen auf der 2. Schiene von unten (E-Herd: 250°C/Umluft: 230°C) ca. 10 Minuten knusprig backen.

3 Melisse waschen, Blättchen von den Stielen zupfen. Pinsas aus dem Ofen nehmen. Mascarponecreme wellenförmig daraufstreichen. Mit Erdbeeren belegen, Rest Honig darüberträufeln und mit Orangenschale bestreuen. Mit Melisse garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 40 Min.
(ohne Grundrezept)
PORTION ca. 460 kcal
E 12 g · F 14 g · KH 68 g



**KAUFLAND
FÜR MEHR
NACHHALTIGKEIT**

TIERWOHL IST UNS WICHTIG.

Wir verbessern Schritt für Schritt die Bedingungen in der Tierhaltung. Über 65 Prozent¹ unserer Frischmilch und 40 Prozent¹ unserer H-Milch stammen aus den tiergerechteren Haltungsform Stufen 3 und 4, ebenso wie über 20 Prozent¹ unseres Frischfleischsortiments². Unser Sortiment aus verbesserter Tierhaltung bauen wir kontinuierlich weiter aus.

Mehr Informationen unter kaufland.de/haltungsform



¹bezogen auf die Anzahl unserer Eigenmarken-Artikel

²Frischfleisch natur aus Theke und SB



Vorab
probierter vom

LeserCLUB

„Bei uns gabs eine Luxus-variante: mit selbstgemachter Garganelli-Pasta und italienischem Culatello-Schinken. Der Mix war ein Highlight!“

Katrin und Peter
Quarg

Einfach schnell genießen

Fertig in max. 30 Minuten

Schlemmer-Pasta mit Röstbrot

25
Min.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 1/2 Baguette (ca. 125 g)
- ♥ 5 EL Olivenöl
- ♥ 400 g Nudeln (z.B. Orecchiette)
- ♥ Salz ♥ 2 Knoblauchzehen
- ♥ 250 g TK-Erbsen ♥ 75 g Pecorino
- ♥ 4 Eigelb ♥ 125 g Schlagsahne
- ♥ 12 Scheiben Parmaschinken
- ♥ Kerbel zum Garnieren
- ♥ Backpapier

1 Backofen vorheizen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C). Baguette in dünne Scheiben schneiden, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Mit 3 EL Öl beträufeln. Im heißen Ofen ca. 5 Minuten rösten.

2 Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Knoblauch schälen, hacken. 2 EL Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Knoblauch und gefrorene Erbsen darin ca. 5 Minuten unter Rühren braten. Käse fein reiben. Nudeln abgießen, dabei ca. 4 EL Garwasser auffangen. Nudeln in die Pfanne geben, nochmals leicht erhitzen und vermengen.

3 Eigelb, Sahne, Garwasser und Käse verquirlen. Pfanne vom Herd nehmen, Ei-Käse-Masse hineingießen und schnell unter die Nudeln mischen. Nudeln anrichten, Schinken darauf verteilen. Röstbrot grob darüberbröckeln. Mit Kerbel garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 25 Min.

PORTION ca. 680 kcal

E 23 g · F 40 g · KH 52 g



Für
Schlau-
fuchse

Brotretter

Für das Röstbrot können

Sie super übrig gebliebenes Baguette oder Brötchen vom Vortag verwerten. Die krossen Brösel peppen auch Salate oder cremige Süppchen lecker auf.

Express-Garnelen-Gemüsenudpfanne

30
Min.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 2 Zucchini ♥ 2 dicke Möhren ♥ 50 g Bärlauch ♥ 150 g griechischer Joghurt
- ♥ 2 EL Limettensaft ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ 2 Knoblauchzehen ♥ 1 EL Öl ♥ 300 g küchenfertige Garnelen
- ♥ ½ Bund Petersilie ♥ 2 TL Sesam (z.B. weißer und schwarzer)

1 Zucchini waschen. Möhren schälen, waschen. Zucchini und Möhren mit einem Spiralschneider in lange, dünne Streifen schneiden. Bärlauch waschen, fein schneiden und mit Joghurt und Limettensaft mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Gemüsenundl in kochendem Salzwasser ca 3 Minuten blanchieren. Knoblauch schälen, hacken. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Knoblauch darin kurz anbraten. Garnelen abspülen, zum Knoblauch geben und ca. 3 Minuten mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Petersilie waschen, hacken. Gemüsenundl mit Garnelen mischen und Bärlauch-Dressing darübergeben. Mit Sesam und gehackter Petersilie bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.

PORTION ca. 250 kcal · E 25 g · F 10 g · KH 13 g



Feine Spargel-Blätterteig-Schiffchen

30
Min.

ZUTATEN FÜR 6 STÜCK

- ♥ 500 g grüner Spargel ♥ Salz ♥ 150 g Doppelrahmfrischkäse ♥ 1-2 EL Zitronensaft ♥ Pfeffer
- ♥ 1 Packung Blätterteig (270 g; Kühlregal) ♥ 6 Scheiben gekochter Schinken ♥ 1 Eigelb ♥ Backpapier

1 Backofen vorheizen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C). Spargel waschen, holzige Enden abschneiden und in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten garen. Spargel abgießen. Frischkäse, Zitronensaft, Salz und Pfeffer glatt rühren.

2 Blätterteig samt Backpapier entrollen, längs halbieren (ca. 42x12 cm). Hälften in je drei Querstreifen schneiden. Auf jeden Streifen 1 EL Frischkäsecrème streichen. Spargel zu sechs Päckchen in je eine Scheibe Schinken wickeln und auf die Creme legen. Zwei diagonal gegenüberliegende Teigecken über die Füllung schlagen und andrücken.

3 Schiffchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Eigelb verquirlen. Teig damit bestreichen. Im heißen Backofen ca. 15 Minuten goldbraun backen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.

STÜCK ca. 310 kcal · E 11 g · F 20 g · KH 19 g



Spinat-Curry-Hähnchen zu Basmatireis

25
Min.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 200 g Basmatireis ♥ Salz ♥ 600 g Hähnchenfilet ♥ 2-3 EL Öl
- ♥ 500 g Babyspinat ♥ 1 Zwiebel ♥ 1 Stück (ca. 2 cm) Ingwer ♥ 1 Knoblauchzehe
- ♥ 1 EL Butter ♥ 2 TL Curry ♥ 1-2 EL Zitronensaft ♥ Pfeffer ♥ 3 Stiele Koriander oder Petersilie

1 Reis in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Filet trocken tupfen und in Würfel schneiden. 1-2 EL Öl erhitzen. Fleisch darin rundherum ca. 8 Minuten braten.

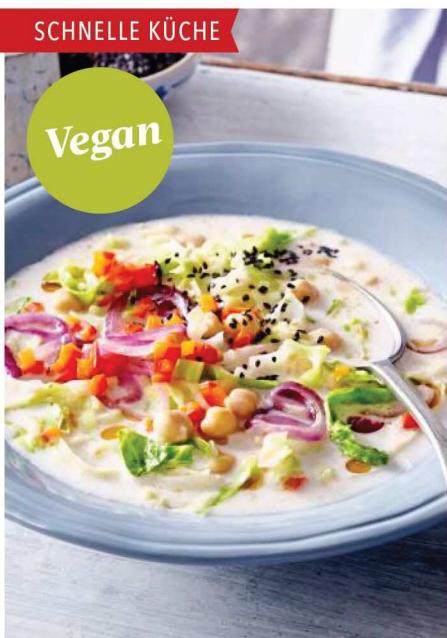
2 Spinat waschen. Zwiebel, Ingwer und Knoblauch schälen. Zwiebel würfeln, Ingwer und Knoblauch hacken. Fleisch herausnehmen. 1 EL Öl und Butter im Bratfett erhitzen. Zwiebel, Ingwer und Knoblauch darin andünsten. Curry darin kurz anschwitzen. Spinat zufügen, zugedeckt zusammenfallen lassen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Hähnchen wieder zufügen, alles mischen und erhitzen. Kräuter waschen und die Blättchen abzupfen. Curry-Hähnchen mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Reis in tiefen Tellern anrichten. Mit Kräutern bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 25 Min.

PORTION ca. 410 kcal · E 36 g · F 10 g · KH 41 g



Vegan**Spitzkohl-Kichererbsen-Eintopf****30 Min.****ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN**

- ♥ 2 rote Zwiebeln ♥ 2 Knoblauchzehen ♥ 1 rote Paprikaschote ♥ 1 kleiner Spitzkohl (ca. 600 g)
- ♥ 2 EL Öl ♥ 400 ml Gemüsebrühe ♥ 1 Dose (400 ml) Kokosmilch ♥ 1 Dose (425 ml) Kichererbsen ♥ Salz
- ♥ ½ TL gemahlener Koriander ♥ Pfeffer ♥ 1-2 TL Zitronensaft ♥ evtl. 3 TL schwarzer Sesam

1 Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln in feine Ringe, Knoblauch in Scheiben schneiden. Paprika vierteln, entkernen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Spitzkohl waschen, vierteln und in ca. 1 cm breiten Streifen vom Strunk schneiden.

2 Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Paprika kurz mitdünsten. Brühe und Kokosmilch zugießen und aufkochen. Spitzkohl zugeben und bei schwacher Hitze ca. 5 Minuten köcheln. Kichererbsen abspülen und abtropfen lassen. Zum Eintopf geben und ca. 5 Minuten darin erhitzen. Eintopf mit Salz, Koriander, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Eintopf eventuell mit Sesam bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.

Portion ca. 310 kcal · E 8 g · F 21 g · KH 19 g

**Feurig-flettes Steakgeschnetzeltes****25 Min.****ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN**

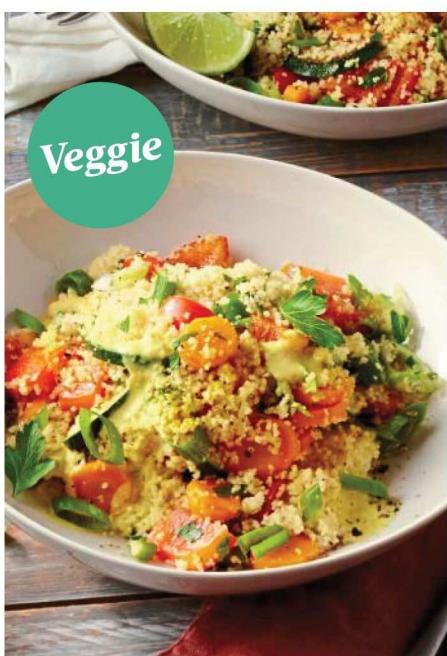
- ♥ 1 Stange Porree ♥ 1 kleine Gemüsezwiebel ♥ 1 Peperoni ♥ 400 g Minutensteaks vom Rind
- ♥ 2 EL Öl ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ 8 EL BBQ-Soße (Flasche) ♥ Saft von ½ Zitrone ♥ 100 ml Gemüsebrühe
- ♥ 100 g TK-Erbsen ♥ nach Belieben Fladenbrot zum Servieren

1 Porree waschen, in feine Ringe schneiden. Zwiebel schälen, in Streifen schneiden. Peperoni waschen, längs halbieren, entkernen und in Ringe schneiden. Fleisch trocken tupfen und in Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin in zwei Portionen ca. 2 Minuten kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen.

2 Porree, Zwiebel und Peperoni im heißen Bratfett ca. 3 Minuten braten. BBQ-Soße, Zitronensaft, Brühe und gefrorene Erbsen zugeben. Aufkochen und ca. 2 Minuten köcheln. Fleisch wieder zugeben und kurz erhitzen. Geschnetzeltes nach Belieben im Fladenbrot servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 25 Min.

PORTION ca. 510 kcal · E 48 g · F 20 g · KH 30 g

**Zucchini-Couscous-Salat fürs Büro****25 Min.****ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN**

- ♥ 4 Möhren ♥ 2 Zucchini ♥ 2 gelbe Paprikaschoten ♥ ½ Bund Radieschen
- ♥ 4 EL Olivenöl ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ 400 ml Gemüsebrühe ♥ 2 Lauchzwiebeln
- ♥ 250 g Couscous ♥ 3-4 Stiele Petersilie ♥ 300 g Vollmilchjoghurt ♥ ca. 2 TL Curry ♥ 2 EL Limettensaft

1 Gemüse schälen bzw. putzen, waschen und in dünne Scheiben oder Würfel schneiden. 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Gemüse, bis auf Radieschen, darin ca. 2 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. 150 ml Brühe zugießen, aufkochen. Alles zugedeckt ca. 2 Minuten dünsten. Herausnehmen.

2 Lauchzwiebeln waschen, in Ringe schneiden. 2 EL Öl in der Pfanne erhitzen. Lauchzwiebeln darin ca. 2 Minuten dünsten. 250 ml Brühe zugießen, aufkochen, vom Herd nehmen. Couscous und ½ TL Salz zugeben, zudeckt ca. 5 Minuten quellen lassen. Couscous in eine Schüssel geben und lauwarm abkühlen lassen.

3 Petersilie waschen und hacken. Joghurt, Curry und Limettensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Couscous mit Möhren und Zucchini, Radieschen und Petersilie in der Schüssel mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Curry-Dip anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 25 Min.

PORTION ca. 470 kcal · E 13 g · F 15 g · KH 67 g

Schmand-Kartoffeln zu Koteletts

30
Min.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 1 kg kleine neue Kartoffeln
- ♥ 4 Schweinekoteletts (ca. 225 g) ♥ Salz ♥ Pfeffer
- ♥ 2 EL Öl ♥ je 4 Stiele Dill und Petersilie
- ♥ 6 Halme Schnittlauch ♥ 2 rote Zwiebeln
- ♥ 200 g Schmand ♥ 2 EL Zitronensaft

1 Kartoffeln waschen und in Wasser ca. 20 Minuten kochen. Koteletts trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Koteletts darin pro Seite ca. 8 Minuten braten.

2 Kräuter waschen und fein schneiden. Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Schmand, $\frac{2}{3}$ Kräuter und Zitronensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fleisch herausnehmen, ca. 5 Minuten ruhen lassen. Kartoffeln abgießen. Kartoffeln, Schmandsoße und Koteletts anrichten. Mit Zwiebeln und übrigen Kräutern bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.

PORTION ca. 580 kcal · E 54 g · F 24 g · KH 33 g



Fannytastisch, wie einfach
Croissants gelingen.



Fannytastisch einfach!

mit
feiner
BUTTER



Grüner leben

SO LECKER SCHMECKT NACHHALTIG

Kartoffel-Eier-Salat „Verpackungsfrei“

Auf diesen Sattmacher stürzen wir uns im guten Wissen, dass die Zutaten ganz ohne Plastik drum herum auskommen

ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN

- ▼ 1,2 kg kleine neue Kartoffeln
- ▼ Salz ▼ 6 Eier (Gr. M)
- ▼ 500 g kleine Bundmöhren
- ▼ ½ Bund Basilikum
- ▼ 100 g Salatmayonnaise (Glas)
- ▼ 150 g Vollmilchjoghurt (Glas)
- ▼ 5-7 EL Gemüsebrühe
- ▼ Pfeffer
- ▼ 1 Bund Rucola (ca. 50 g)

1 FÜR DEN SALAT Kartoffeln waschen und in Salzwasser ca. 20 Minuten bissfest garen. Eier ca. 10 Minuten hart kochen, abschrecken und auskühlen lassen. Möhren schälen, waschen, längs vierteln und in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten garen. Möhren abgießen und abtropfen lassen. Kartoffeln abgießen, abschrecken und abkühlen lassen.

2 FÜR DAS DRESSING Basilikum waschen und die Blättchen abzupfen. Mayonnaise, Joghurt, Brühe und Basilikum, bis auf etwas zum Garnieren, fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kartoffeln eventuell pellen und längs halbieren. Eier pellen, würfeln. Möhren, Kartoffeln, Eier und Dressing mischen. Zugedeckt ca. 2 Stunden kalt stellen.

3 Rucola waschen und kleiner zupfen. Kartoffelsalat nochmals abschmecken und in einer Schale anrichten. Mit Rucola, übrigem Basilikum und Pfeffer bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 50 Min.

Wartezeit ca. 2 Std.

PORTION ca. 410 kcal

E 14 g · F 21 g · KH 39 g



Leckere Löffel

Genial: Auch Einweg geht dank dieser essbaren Löffel plastikfrei! Von Kulero; verschiedene Sorten; ab ca. 3,50 €; über kulero.de



NACHHALTIG, ABER RICHTIG

Rund ums „ökologische Leben“ zirkulieren diverse Mythen. Hier räumen wir mit zweien auf, die ziemlich weitverbreitet sind

Jedes Glas gehört ins Altglas?

Nein, denn Glas ist nicht gleich Glas. In den Container gehört nur Altglas, das als **Lebensmittel- oder Getränkeverpackung** dient. Da es vor dem Recyceln nochmals gewaschen wird, muss es nicht blitzsauber, sondern lediglich **löffelrein** sein. Vasen und Trinkgläser gehören nicht ins Altglas: Sie haben eine andere Glaszusammensetzung und einen anderen Schmelzpunkt.

Lieber Milch in Tetra Paks?

Weil leichter als Glasflaschen, seien Tetra Paks nachhaltiger? **Stimmt nicht!** Milch wird für gewöhnlich in der Molkerei abgefüllt. Geschieht das in **Mehrweg-Pfandflaschen** – optimalerweise in einem Umkreis von maximal 200 Kilometern bis zum Verkaufsplatz –, ist das nachhaltiger. Glasbehälter können nämlich **bis zu 50-mal** wiederverwendet werden, Tetra Paks landen im Müll.



3 Hefte + Geschenk für nur 7,80 €

Jetzt
35%
sparen!



Tupperware® Rührschüssel Pro 2L

Jeder braucht sie – eine gute Rührschüssel zum Mixen, Mischen, Abmessen, Rühren, Marinieren, Frischhalten. Der Deckel schließt luft- und wasserdicht ab - ideal für Transport und Aufbewahrung. Im Inneren der Schüssel gibt es eine praktische Skala, die in 500 ml-Schritten misst. Das macht das Abmessen von Flüssigkeiten sehr einfach.

Die Bauer Vertriebs KG ist allein verantwortlich für diese Aktion und deren Abwicklung.

Messerset „CARBON“, 3-tlg.

Das Messerset im Carbon Design ist der absolute Blickfang in Ihrer Küche. Die schwarzen Messerklingen sind aus Edelstahl und die Riffelstruktur und Beschichtung der Klingen sorgen dafür, dass beim Schneiden nichts haften bleibt. Kochmesser 20 cm, Universal-messer 12,5 cm, Gemüsemesser 8,5 cm. In Magnetbox verpackt.



AM 14. MAI IST MUTTERTAG

14 Monate verschenken – nur 12 bezahlen!
Einfach Zeitschrift online auswählen:
www.bauer-plus.de/aktion



Bitte hier abtrennen. 

SCHNELL BESTELLEN!

01806 / 36 93 36

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

040 / 30 19 81 12

Den Coupon ganz einfach per Fax versenden.

E-Mail Bauer Vertriebs KG, kochen & genießen
Brieffach 14307, 20086 Hamburg

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

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

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

Informationen zu Ihrem Abonnement: Ihr Vertragspartner wird die Bauer Vertriebs KG, Meßberg 1, 20078 Hamburg. Die Bauer Vertriebs KG behält sich vor, Abo-Bestellungen zu prüfen und ggf. aufgrund von z. B. Mehrfachbestellungen abzulehnen. Die Angebote gelten nur, solange der Vorrat reicht. Der Verlag behält sich ansonsten vor, angemessene Ersatzartikel zu liefern. Einzelheiten zu Ihrem Widerrufsrecht, AGB, Datenschutz und weitere Informationen unter: www.bauer-plus.de/agb oder telefonisch unter 0800 / 6647772 (kostenfrei).

JA, ICH MÖCHTE 3 HEFTE FÜR NUR 7,80 € STATT 11,97 € TESTEN UND EIN GESCHENK MEINER WAHL DAZU!

Bitte kreuzen Sie ein Geschenk Ihrer Wahl an:

Tupperware Rührschüssel Pro 2L (86) KING® Messerset „CARBON“, 3-tlg. (23)

028 03 02244473

KUG #05/23 – 6645

Ich teste 3 Hefte **kochen & genießen** für nur 7,80 € statt 11,97 €. Danach erhalte ich **kochen & genießen** von der Bauer Vertriebs KG, Meßberg 1, 20078 Hamburg, jeden Monat zum gleichen Preis wie am Kiosk, zzt. für nur 3,99 € pro Heft, direkt ins Haus geliefert. **Die Zustellung erfolgt im 1. Vertragsjahr kostenlos, denn das Porto übernimmt der Verlag für mich!** Danach wird pro Heft eine Zustellgebühr von nur 0,40 € erhoben. Ich lese nur, solange ich möchte, und kann jederzeit zum nächsterreichbaren Heft kündigen. Wenn ich nach dem Probeabo keine Weiterlieferung wünsche, werde ich Sie spätestens nach Erhalt des 2. Heftes in Textform informieren. Das ausgewählte Geschenk darf ich auf jeden Fall behalten, in ca. 4 bis 6 Wochen kommt mein erstes Heft. Das Angebot gilt nur in Deutschland und solange der Vorrat reicht, Preise inkl. MwSt.

Name, Vorname

Geburtsdatum

Straße, Hausnr.

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail

(für Kundenkorrespondenz)



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

Ja, ich zahle jährlich per Bankeinzug. Dafür erhalte ich 2 Hefte gratis zusätzlich bei Weiterbezug nach dem Probeabo im Anschluss an den Zahlungsrhythmus.

IBAN	Bankleitzahl	Kontonummer	
------	--------------	-------------	--

Kontoinhaber (Name, Vorname)

Bankinstitut

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

Gläubiger-ID: DE92ZZZ00000518718

Datum, Unterschrift



Klappe auf – jetzt ist Feierabend!

Hunger? Einfach den Kontaktgrill anschmeißen, Zutaten herbezaubern und in Rekordzeit die raffiniertesten Genüsse servieren – geht doch!

Wahres Multitalent

Unabhängig von der Grillsaison
brutzeln wir Fleisch, Fisch,
Gemüse, Backwerk und Obst



Blitzschneller Portobello-Burger

In knackeriger Hitze verschmelzen Cheddar, Pilze, Zwiebeln und Tomaten, bravurös unterstrichen von Röstpaprika-Noten

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

- ♥ ½ TL geräuchertes Paprikapulver
- ♥ ½ TL Salz ♥ Pfeffer
- ♥ ca. 6 EL Olivenöl
- ♥ 4 Portobello-Pilze (Riesen-Champignons; à ca. 100 g)
- ♥ 1 rote Zwiebel ♥ 2 Tomaten
- ♥ 2 EL Salatcreme (z.B. Miracel Whip)
- ♥ 1 TL Ajvar (würzige Paprikapaste; Glas)
- ♥ 50 g Babyspinat
- ♥ 2 Scheiben Cheddar
- ♥ 30 g Sprossen (z.B. Rote Bete, Alfalfa, Radieschen etc.)

1 Kontaktgrill nach Herstellerangabe vorheizen. Für das Würzöl geräuchertes Paprikapulver, Salz, 1 Prise Pfeffer und Öl verrühren. Portobello-Pilze putzen, mit Hälfte Würzöl einstreichen und auf dem heißen Kontaktgrill ca. 7 Minuten grillen.

2 Zwiebel schälen und in ca. 0,5 cm dünne Scheiben schneiden. Pilze vom Grill nehmen. Zwiebelscheiben mit Hälfte vom übrigen Würzöl bestreichen. Auf dem Kontaktgrill bei gleicher Temperatur ca. 2 Minuten grillen. Zwiebel ebenfalls vom Grill nehmen. Tomaten waschen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Mit Rest

Würzöl bestreichen. Bei gleicher Temperatur ca. 1 Minute grillen. Herausnehmen, Grill ausschalten.

3 Salatcreme und Ajvar verrühren. Spinat waschen. 2 Pilze mit Ajvar-Dip bestreichen, mit Spinat, Tomaten, Cheddar und Zwiebel belegen und mit je einem Pilz abschließen. Burger mit Sprossen krönen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 20 Min.

PORTION ca. 310 kcal

E 9 g · F 27 g · KH 6 g



VERFÜHRERISCH

Leicht rauchig: Ajvar aus gegrillter und enthäuteter Paprika.

Von Herr Edelmann; 212 ml
ca. 3 €; Supermarkt



Eine Prise Wissen



Die Anschaffung lohne auf jeden Fall, sagt Redakteur **Manfred Mnich**. „Mit der Hitze von oben und unten geht's schnell, und die Röstaromen sind einfach mega.“ Trotzdem rät er, die Angebotsvielfalt gut zu prüfen

Worauf Sie beim Kauf achten sollten

- **Mindestleistung:** Der Grill sollte etwa 2000 Watt Power haben, damit wirklich alles schön kross wird.
- **Stufenlos aufheizbar?** Ist dann wünschenswert, wenn man den Grill vielseitig nutzen möchte.
- **Mit Auffangschalen** In sie tröpfeln Fett und Bratensaft: saubere Sache!
- **Herausnehmbare Heizplatten** Nicht zwingend notwendig, aber ein

KONTAKTGRILL: JA ODER NEIN?

Was er noch alles kann ...

* Altbackene Brötchen aufbacken

Halbieren, krosse Seite leicht befeuchten; ca. 2 Minuten rösten

* 3-Minuten-Knusperspeck

Baconscheiben nebeneinander auf die Grillplatte legen und ca. 3 Minuten kross braten

* Schoko-Bananen

Ungeschälte Frucht einschneiden, mit Schokoladenstücken füllen, in ca. 6 Minuten fertig zum Auslößeln!



LESETIPP

Marco Seifrieds „Überraschende Ideen für deinen Kontaktgrill“. Verlag GU; 11,99 €



Glasnudel-Grillgemüse-Salat mit Teriyaki-Hähnchen

Chili, Sesamöl, Paprika, Spargel und Geflügel: Dank des Grills können Sie sich in Minuten schnelle feine Asia-Küche gönnen

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

- ♥ 2 Hähnchenfilets (à ca. 175 g)
- ♥ 7 EL Teriyakisoße (Flasche)
- ♥ 400 g grüner Spargel
- ♥ 1 rote Paprikaschote
- ♥ 4 EL Sesamöl ♥ 100 g Glasnudeln
- ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ 1 EL Limettensaft
- ♥ 1 TL Chiliflocken ♥ 2 Stiele Petersilie
- ♥ 2 EL geröstete, gesalzene Erdnüsse
- ♥ 8 Holzspieße

1 Hähnchenfilets trocken tupfen, dann jeweils einmal längs und quer halbieren. Filetstücke auf je einen Holzspieß stecken. Filetstücke mit 4 EL Teriyakisoße bestreichen und kurz ziehen lassen. Kontaktgrill nach Herstelleran-gabe vorheizen. Hähnchenspieße auf dem Kontaktgrill ca. 5 Minuten grillen. Beim Spargel die holzigen Enden ab-schneiden. Spargel waschen. Paprika vierteln, entkernen und waschen. Spargel und Paprika mit 2 EL Sesamöl mischen. Hähnchenspieße vom Grill nehmen. Gemüse auf dem Grill bei

gleicher Temperatur ebenfalls ca. 5 Minuten grillen.

2 Glasnudeln mit kochendem Wasser aus dem Wasserkocher übergießen und ca. 5 Minuten ziehen lassen. Grill-gemüse vom Grill nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und in Stücke schneiden. Nudeln abgießen und mit dem Gemüse mischen. Limettensaft, Chiliflocken, Salz, Pfeffer und 3 EL Teriyakisoße verrühren. 2 EL Sesamöl unterschlagen. Vinaigrette und Salatzutaten mischen. Teriyaki-Spieße darauf anrichten. Petersilie waschen, hacken und mit den Erdnüssen über den Salat streuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 20 Min.
PORTION ca. 700 kcal
E 45 g · F 30 g · KH 58 g



Zeit ist Geld
Kontaktgrills sparen trotz hoher Watt-Leistung Strom: Da kein Wenden nötig ist, geht alles ultraschnell.

„Surf & Turf“-Gemüsepuffer

Bye-bye, Stulle: Mit nur wenig Öl werden die Rösti maximal kross

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

- ♥ 1 große Kartoffel (ca. 200 g)
- ♥ 1 Möhre (ca. 150 g)
- ♥ 1 kleine Zucchini (ca. 100 g)
- ♥ 1 Zwiebel ♥ 50 g Mehl
- ♥ 1 Ei (Gr. M) ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ Muskat
- ♥ 200 g Schmand
- ♥ 2-3 TL Meerrettich (Glas)
- ♥ ½ Bund Schnittlauch
- ♥ je 100 g geräucherter Lachs und Parmaschinken in dünnen Scheiben
- ♥ Öl zum Bestreichen des Kontaktgrills



1 Kartoffel und Möhre schälen, waschen. Zucchini waschen. Zwiebel schälen. Kartoffel, Zwiebel und Gemüse auf der groben Seite einer Küchenreibe reiben. Mit Mehl, Ei, Salz, Pfeffer und Muskat verrühren.

2 Kontaktgrill nach Herstellerangabe vorheizen und mit Öl bestreichen. Masse als Puffer (jeweils ca. 2 EL) auf dem Kontaktgrill verteilen und ca. 5 Minuten backen.

3 Schmand und Meerrettich verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden. Puffer mit Meerrettich-Schmand bestreichen und nach Belieben mit Räucherlachs und Schinken belegen. Mit Schnittlauch bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 25 Min.

PORTION ca. 600 kcal

E 35 g · F 29 g · KH 45 g

Ohne Fettspritzer

Anders als beim Braten in der Pfanne bleibt beim Kontaktgrill die Küche viel sauberer



Gefüllte Wecken „Beerentraum“

Oh, wie das duftet! Himbeeren, Heidelbeeren, Mandeln und Frischkäse geben in diesem Gebäck ihr Bestes

ZUTATEN FÜR 8 STÜCK

- ♥ 1 Packung Sonntagsbrötchen (8 Stück; Kühlregal)
- ♥ ca. 4 TL Himbeerkonfitüre
- ♥ ca. 100 g Heidelbeeren
- ♥ 4 TL Doppelrahmfrischkäse
- ♥ 1 TL Zucker
- ♥ 1 TL gehackte Mandeln
- ♥ Puderzucker zum Bestäuben
- ♥ 200 ml Vanillesoße (Packung)
- ♥ Fett zum Bestreichen des Kontaktgrills

1 Sonntagsbrötchen aus der Packung herauslösen und jeweils waagerecht halbieren. 8 Hälften mit jeweils 1/2 TL Himbeerkonfitüre bestreichen und mit

3-4 Heidelbeeren belegen. Frischkäse, Zucker und Mandeln verrühren. 8 Brötchenhälften mit je 1/2 TL Frischkäse bestreichen. Konfitüre- und Frischkäsebrötchen jeweils mit der bestrichenen Seite aufeinandersetzen. Am Rand gut zusammendrücken.

2 Kontaktgrill nach Herstellerangabe vorheizen und fetten. Jeweils 4 Wecken nacheinander ca. 8 Minuten backen. Wecken mit Puderzucker bestäuben und mit Vanillesoße und Rest Heidelbeeren servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 25 Min.
STÜCK ca. 230 kcal
E 6 g · F 8 g · KH 31 g



So geht das Reinigen leicht

Stecker ziehen, auskühlen lassen: Nach getaner Arbeit sollte die Grillfläche mit mildem Spülmittel, Warmwasser und kratzfreiem Vlies oder Schwamm gereinigt werden. Auf verkrustete Rückstände über Nacht ein mit mildem Seifenwasser befeuchtetes Küchenpapier legen. Am nächsten Morgen auswischen.

LeserCLUB



DIE KÜCHEN-COMMUNITY MIT HERZ



Mit Liebe nachgekocht Cashew-Spinat-Pesto

aus kochen & genießen 3/22, S. 35

„Das Pesto schmeckt einfach nur herrlich, ist schnell und unkompliziert zubereitet und hat direkt einen Platz in meinem Rezeptbuch erhalten. Ich verwende es auch sehr gern zum Verfeinern von Suppen und Soßen.“

Regina Klanner,
Stadl-Paura
(Österreich)



Bilder des Monats

Was unsere Clubmitglieder bei Facebook gerade bewegen

Im Rhabarber-Glück

„Mein Wochenende stand ganz unter dem Motto Rhabarber-Verarbeitung – von Marmelade bis Sirup. Schmeckt toll nach Sommer und macht glücklich!“

Anne Scherer, Michelbach



Tipps vom Sushi-Profi

„Bei unserem langersehnten Sushi-Kurs erfuhren wir viel über die Qualitäten von Fisch. Kein Wunder: Die Lehrerin war Fischsommelière!“

Corinna Captuller, Wiemersdorf



Sattmacher-Knabbererei

„Manchmal reicht auch nur ein Snack: Tortillachips aus Wraps mit einer Tomaten-Basilikum-Knoblauch-Salsa und Hummus. Alles selbst gemacht!“

Fiona Hahn, Mühlheim am Main



Nachgefragt

Welche Kochsendung schauen Sie am liebsten?

Ich mag „Kitchen Impossible“ und „Das perfekte Dinner“, beides läuft auf VOX.

Sandra Weiß,
Abensberg

Mir gefällt alles mit Johann Lafer. Er ist für mich der beste deutsche Fernsehkoch!

Christel Ehrentreich,
Bad König

Ganz klar: Ich liebe Shows von Jamie Oliver. Der ist so herrlich unkompliziert.

Marion Thiel,
Aßlar-Kernstadt

Tipp: Jamie Oliver finden Sie mit zahlreichen spannenden Kochvideos auch auf YouTube unter youtube.com/@JamieOliver

Leser
testen
für Sie

Lektüre-Begleiter

Ob vollmundige Rotwein-Cuvée oder weiß gekelterter Blanc de Noir: Dieser „Lesestoff“ verleiht Schmökerstunden neuen Glanz. Von der Lauffener Weingärtner eG; 0,75 l; je ca. 7,40 €



Sehr ausgewogen

„Die Trauben des Rotweins reifen, von der Sonne verwöhnt, in optimalem Klima. Ich habe ihn beim Lesen eines Reiseführers über ferne Länder zur Urlaubs- vorbereitung genossen.“
Marianne Kleve, Emsdetten

Schöner Sommerwein

„Beim Einschenken schimmert der Weißwein leicht roséfarben – das wirkt edel. Er ist leicht moussierend*, frisch und fruchtig mit angenehmer Säure. Am besten bei 6 °C trinken!“
Daniela Illing, Zons

Auch beim Fernsehabend willkommen

„Durch den Test sind wir um eine hervorragende Wein-Erfahrung reicher. Wir schauen donnerstags immer ‚Mare TV‘ auf N3 und gönnen uns dabei eine Käseplatte. Beide Weine passen perfekt dazu.“
Günter Timmerman, Herzlake

*moussieren = perlen, Aufsteigen von Kohlensäurebläschen

Und was ist mit Ihnen?

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

Ciclopoli
gegen Nagelpilz

Stark gegen Nagelpilz



Ciclopoli® wirkt stark gegen Nagelpilz

- Mit besonderer, wasserlöslicher Lackgrundlage
- Transportiert den Wirkstoff tief in den Nagel
- Schnell und einfach anzuwenden

Die Nr. 1 gegen Nagelpilz*

Ciclopoli® gegen Nagelpilz

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

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

almirall

Gemeinsam sind wir unvergesslich!

Warum uns jedes Familienfest
im Gedächtnis bleibt?

Nicht zuletzt wegen all der
Köstlichkeiten auf dem Tisch



Eine liebevoll gedeckte Tafel und hübsche Deko wie die essbaren Blumen auf der Suppe heißen mehr willkommen als alle Worte



Zum Wohl! Wenn beim Anstoßen die Gläser klirren, ist die Aufregung der Vorbereitung ganz schnell wieder verflogen



Selbst gemachter Sirup – zu viel des Guten? Nicht für liebe Gäste!



Möhren-Kurkuma-Suppe

Garantiert beste Laune: zu Beginn eine Suppentasse Sonnenschein!

ZUTATEN FÜR 10 PERSONEN

- ♥ 2 Zwiebeln ♥ 1 Knoblauchzehe
- ♥ 1 Stück (ca. 2 cm) Ingwer
- ♥ 2 Bund Möhren (ca. 1,2 kg)
- ♥ 2 EL Öl ♥ 1 TL Kurkuma ♥ Salz ♥ Pfeffer
- ♥ Zucker ♥ 2 Dosen (à 400 ml) Kokosmilch
- ♥ 1 l Gemüsebrühe ♥ 2 TL Zitronensaft
- ♥ 2 Beete Kresse (z.B. grüne und rote Daikonkresse)
- ♥ essbare Blüten zum Garnieren (z.B. Gänseblümchen und Hornveilchen)
- ♥ Backpapier

1 Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen. Zwiebeln fein würfeln, Knoblauch hacken und Ingwer reiben. Möhren schälen, waschen und in Stücke schneiden. Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin andünsten. Kurkuma darüberstäuben und kurz anschwitzen. Möhren zufügen und ca. 8 Minuten mitdünsten. Alles mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Kokosmilch und Gemüsebrühe angießen, aufkochen und zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln.

2 Suppe fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Kresse vom Beet schneiden. Suppe anrichten. Mit Kresse und essbaren Blüten garnieren. Dazu schmecken knusprige Filo-Zigarren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 40 Min.

PORTION ca. 450 kcal

E 9 g · F 38 g · KH 15 g

Leuchtmittel

Kurkuma oder Gelbwurz verleiht nicht nur ein intensives Aroma, sondern auch die appetitlich goldgelbe Farbe



Lustige Foto-Requisiten gibt's bei Amazon



Eine Prise Wissen

HALT MAL FEST!

Mit unseren Tipps bleibt Ihre Familienfeier noch lange Zeit im Gedächtnis

Schön, dass du da bist

Zur Begrüßung erhält jeder Ihrer Gäste zwei kleine Kärtchen: Auf einem haben Sie eine gemeinsame Erinnerung festgehalten, das zweite darf Ihr Guest ausfüllen.

Momente im Bild

Stellen Sie Einwegkameras, Handy-Stative oder Selfie-Sticks zur Verfügung - je mehr Erinnerungsfotos, desto besser. Auch klasse: Apps mit lustigen Rahmen für den virtuellen Fotoautomaten.

Moderne Diashow

Später oder sogar noch am selben Tag können Sie die Schnappschüsse in einem digitalen Bilderrahmen wie „Frameo“ anschauen: Jeder kann seine Fotos dort per App hochladen und sie „abspielen“ (ab ca. 80 Euro; z.B. über otto.de).

Stell mal lauter!

Eine Playlist mit den Hits und Klassikern jeder Generation oder aus den Geburtsjahren der Gäste weckt Erinnerungen und sorgt für Gesprächsstoff (oder sogar eine Tanzeinlage?).

Süßes Souvenir

Der selbst gemachte Rhabarbersirup (S. 38) ist ein prima Geschenk. Einfach mehr machen und in kleine Fläschchen füllen. Ein Etikett mit dem Datum der Feier drauf, fertig ist das Mitgebsel.

Mengenlehre

Sie haben eine riesige Familie? Um unsere Rezepte umzurechnen, kommt der gute alte Dreisatz zum Einsatz - oder Rechner aus dem Netz wie rechner.club/rezept

Knusprige Beilage Zarte Filo-Zigarren

FÜR 10 PERSONEN 1 Packung Filoteig (250 g; 10 Blätter; Kühlregal) ca. 10 Minuten vor der Verarbeitung aus dem Kühlschrank nehmen. 4 EL Butter schmelzen. 3 EL gehackte Haselnüsse ohne Fett rösten. Auskühlen lassen. 200 g Schmand und 150 g Feta pürieren. Nüsse unter die Creme rühren. Mit Salz, Pfeffer und abgeriebener Schale von 1 Bio-Zitrone abschmecken. Filoteigblätter diagonal halbieren. Jeweils etwas Fetacreme an der Längsseite ca. 1 cm breit verstreichen, dabei an der Teigspitze ca. 3 cm frei lassen. Jeweils ca. 1 TL Bärlauchpesto (Glas) auf die Creme streichen. Freie Teigecke über die Füllung schlagen. Filoteig von der Längsseite aufrollen. Zigarren mit flüssiger Butter bestreichen und mit Edelsüßpaprika bestäuben. Im heißen Ofen (E-Herd: 230°C/Umluft: 210°C) ca. 15 Minuten backen. ZUBEREITUNGSZEIT ca. 40 Min.

Veggie

Gemüsetarte „Gartenglück“

Eine Spielwiese für kreative Gemüsemalerei ist dieses Kuchenkunstwerk – Ihrer Fantasie sind nur die Backformgrenzen gesetzt!

ZUTATEN FÜR CA. 12 STÜCKE

- ♥ 250 g Mehl ♥ 100 g kalte Butter
- ♥ Salz ♥ 75 g geriebener Parmesan
- ♥ 7 Eier (Gr. M) ♥ 2 Zucchini
- ♥ 250 g Kirschtomaten (z. B. gelb und rot)
- ♥ 1 Bund Lauchzwiebeln ♥ ½ Bund Petersilie
- ♥ ½ Bund Thymian ♥ 200 g Schmand
- ♥ 100 g Schlagsahne ♥ Pfeffer
- ♥ Mehl für die Arbeitsfläche
- ♥ Fett für die Form

1 FÜR DEN TEIG Mehl, Butter in Stückchen, 1 TL Salz, Parmesan und 1 Ei zu einem glatten Mürbeteig verkneten. Mürbeteig ca. 30 Minuten kalt stellen. Teig auf etwas Mehl rund ausrollen (ca. 30 cm Ø) und in eine gefettete Tarteform mit Hebeboden (26 cm Ø)

legen. An den Seiten etwas andrücken. Ca. 30 Minuten kalt stellen.

2 FÜR DEN BELAG Zucchini waschen und mit einem Sparschäler der Länge nach in dünne Scheiben hobeln. Zucchinischeiben aufrollen. Tomaten waschen und je nach Größe halbieren. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden.

3 FÜR DEN GUSS Kräuter waschen und fein hacken. Schmand, Sahne, 6 Eier und Kräuter verrühren. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

4 Gemüse dekorativ auf dem Mürbeteig verteilen. Guss darübergießen. Tarte auf

der unteren Einschubleiste im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 50 Minuten backen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 ½ Std. +

Wartezeit ca. 1 Std.

STÜCK ca. 260 kcal

E 10 g · F 16 g · KH 18 g





**Titel-
rezept**

Die glorreichen 7

Unsere Frankfurter-grüne-Soße-Kräuter machen als Grillsoßen-Klassiker Chimichurri einen Trip nach Argentinien

Edles Schweinefilet auf Leipziger Allerlei

Einmal quer durchs Frühlingsbeet, bitte: Spargel & Co. sind die knackigen Begleiter zum saftigen Braten

ZUTATEN FÜR 10 PERSONEN

- ♥ 1,6 kg kleine Kartoffeln (z.B. Drillinge)
- ♥ Salz ♥ ca. 1,4 kg Schweinefilet ♥ 2 EL Öl
- ♥ 5-6 EL Hoisinsoße (Flasche) ♥ Pfeffer
- ♥ 1 Bund Möhren (ca. 600 g)
- ♥ 1 Blumenkohl (ca. 1 kg) ♥ 500 g Spargel
- ♥ 200 g Zuckerschoten ♥ 250 g Champignons
- ♥ 200 g TK-Erbsen ♥ 3 EL Krebsbutter (z.B. von Langbein) ♥ 3 EL Butter
- ♥ 3 EL Mehl ♥ 400 ml Milch
- ♥ 1 Bund Kräuter für Frankfurter grüne Soße
- ♥ 2 rote Zwiebeln ♥ 5-6 EL Olivenöl
- ♥ Saft und abgeriebene Schale von 1 Bio-Limetten

1 Kartoffeln in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. FÜR DAS FILET Schweinefilet trocken tupfen. Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Filet darin rundherum

ca. 4 Minuten anbraten. Rundherum mit Hoisinsoße bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 140°C/Umluft: 120°C) ca. 20 Minuten backen.

2 FÜR DAS GEMÜSE Möhren schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Blumenkohl waschen und in kleinen Röschen vom Strunk schneiden. Spargel schälen, holzige Enden abschneiden, waschen und in Stücke schneiden. Schoten waschen. Pilze putzen, halbieren.

3 Blumenkohl und Spargel in kochendem Salzwasser ca. 7 Minuten garen. Möhren nach ca. 2 Minuten zufügen und mitgaren. Zuckerschoten und Erbsen ca. 3 Minuten mitgaren. Gemüse abgießen, dabei den Gemüsefond auffangen und ca. 500 ml abmessen.

4 Krebsbutter und 1 EL Butter erhitzen. Mehl darin anschwitzen. Mit Gemüsefond und Milch ablöschen, aufkochen und unter Rühren ca. 5 Minuten köcheln. Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gemüse darin erhitzen.

5 Kartoffeln abgießen und pellen. 2 EL Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Kartoffeln darin ca. 5 Minuten goldbraun braten. Mit Salz würzen.

6 FÜR DIE CHIMICHURRI Kräuter waschen, fein hacken. Zwiebeln schälen, fein würfeln. Beides mit Olivenöl, Limettensaft und -schale verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 Std.
PORTION ca. 480 kcal
E 40 g · F 16 g · KH 41 g



Rhabarber-Minz-Limonade

FÜR 10 PERSONEN FÜR DEN SIRUP 1 kg
Rhabarber waschen und in Stücke schneiden. Mit **375 g Zucker** und **500 ml Wasser** in einem Topf aufkochen und ca. 15 Minuten köcheln. **1 Bund Minze** waschen. Topf mit Sirup vom Herd nehmen. Minze zugeben und ca. 20 Minuten darin ziehen lassen. Sirup durch ein Sieb in einen zweiten Topf gießen, erneut aufkochen. In eine heiß ausgespülte Flasche füllen, verschließen. Sirup auskühlen lassen. **ZUM SERVIEREN** je 2–3 EL Sirup für Kinder mit **kohlensäurehaltigem Mineralwasser** und für Erwachsene mit **Ingwer-Orangenlimonade** (z.B. **Bionade**) oder **Prosecco** aufgießen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min. + Wartezeit



Erdbeerkonfekt „Freches Früchtchen“

FÜR 10 PERSONEN 500 g kleine Erdbeeren waschen und sehr gut trocken tupfen. **Je 200 g Zartbitter- und Vollmilchschokolade** in Stücke teilen und getrennt über dem heißen Wasserbad schmelzen. Erdbeeren auf lange Holzspieße stecken. Geschmolzene Schokolade in kleine Gläser gießen. Erdbeeren nach Belieben in die Schokolade tauchen, gut abtropfen lassen. Mit **ca. 1 EL bunten Zuckerstreuseln** verzieren oder übrige flüssige Schokolade in einen Gefrierbeutel geben, eine kleine Ecke abschneiden und Schokolade in feinen Streifen über die Schoko-Erdbeeren ziehen. Schokolade trocknen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 20 Min. + Wartezeit

Statt Blumen ...

... einfach mal einen Strauß süße Beeren verschenken – z.B. zum Muttertag am 14. Mai!



Erdbeer-Holunder-Parfait

Hier blüht allen ein fruchtig-frisches Finale, das lange im Gedächtnis bleibt - wie der ganze herrliche Tag

ZUTATEN FÜR CA. 15 SCHEIBEN

- ▼ 500 g Erdbeeren ▼ 30 g weiße Baisertuffs
- ▼ 4 frische Eier (Gr. M) ▼ 500 g Schlagsahne
- ▼ 5 EL Holunderblütensirup (Flasche)
- ▼ 30 g Zucker ▼ 30 g gehackte Pistazien
- ▼ 250 g TK-Himbeeren ▼ 3 EL Puderzucker
- ▼ 4 Stiele Melisse ▼ evtl. essbare Blüten (z.B. Gänseblümchen) ▼ Frischhaltefolie

1 FÜR DAS PARFAIT Erdbeeren waschen und fein würfeln. Baiserschalen, bis auf ca. 4 zum Verzieren, zerbröckeln. Eier trennen. Eiweiß steif schlagen. Sahne ebenfalls steif schlagen. Eigelb, Holunderblütensirup und Zucker mit den Schneebesen des Rührgeräts ca. 8 Minuten schaumig schlagen. Baisersbrösel, Erdbeeren und Pistazien vorsichtig unter die Eischäummasse heben. Zunächst Eischnee und dann die Schlagsahne ebenfalls vorsichtig unter die Creme heben.

2 Creme in eine mit Frischhaltefolie ausgelegte Kastenform (ca. 30 cm Länge) streichen und mindestens 6 Stunden einfrieren. Parfait ca. 10 Minuten vor dem Servieren aus dem Tiefkühler nehmen.

3 FÜR DIE SOSSE Himbeeren mit Puderzucker bestäuben und auftauen lassen. Himbeeren pürieren. Melisse waschen, Blättchen abzupfen. Parfait nach Belieben mit Rest Baiserschalen, Melisse und eventuell Gänseblümchen verzieren. Himbeersoße dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min. +

Wartezeit mind. 6 Std.

SCHEIBE ca. 210 kcal

E 4 g · F 15 g · KH 14 g



Jetzt
testen!

Ihr Geschenk für ein Probeabo

Der Frühling lockt endlich wieder heraus, und die Gartenarbeit ruft! Mit dem umfangreichen Garten-Set aus Sprühflasche, zwei Schaufeln, einer Harke, einer Gartenschere, einer Drahtrolle sowie einer Tragetasche aus Stoff macht diese dieses Jahr doppelt so viel Spaß. Testen Sie drei Hefte kochen & genießen für 7,80 € statt 11,97 €, das macht also 35 % Ersparnis! Und erhalten Sie als Dankeschön das praktische Garten-Set geschenkt. Mehr Infos unter kochen-und-geniesen.de/abo oder Telefon: 01806 369336*, Stichwort kochen & genießen Nr. 05/2023.

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



Küchen- Manufaktur

HAUSGEMACHT. BESONDERS. GUT.

Räuchern ohne Profi-Ofen?
Mit einfachen Hausmitteln
verleihen Sie Fisch ein
intensives Raucharoma

Köstliche Vielfalt

Die fertigen Forellenfilets
schmecken zu Rösti,
Cremesuppen, Blattsalat
oder etwas frischem
Schwarzbröt





ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ Salz ♥ 4 Forellenfilets mit Haut (à ca. 175 g)
- ♥ 8 Stiele Dill ♥ 1 Bio-Zitrone
- ♥ 1 kg feine Räucherspäne (Buche, z.B. über amazon.de; ca. 5 Euro)
- ♥ 8-10 Wacholderbeeren ♥ Pfeffer
- ♥ Backpapier ♥ 1 runder Kuchenrost (ca. 30,5 cm Ø; z.B. über amazon.de; 2 Stück ca. 14 Euro)

1 Eine Lake aus 60 g Salz und 1 l kaltem Wasser anrühren. Forellenfilets hineinlegen, vollständig bedecken und ca. 2 Stunden ziehen lassen.

2, Fisch aus der Lake nehmen, abspülen und sehr gut trocken tupfen (s. Abb. A). Backpapier in Größe der Filets zuschneiden und mit jeweils 2 Dillstielen belegen. Filets jeweils mit der Hautseite auf den Dill legen.

3 Boden eines flachen gusseisernen Bräters mit Deckel (ca. 32 cm Ø) mit

ca. 8 EL Räucherspänen bedecken. Wacholderbeeren darauf verteilen (s. Abb. B). Rost einsetzen. Backpapier samt Fischfilets auf den Rost legen (s. Abb. C). Bräter fest verschließen (wichtig: Dunstabzugshaube einschalten oder Fenster öffnen). Herdplatte auf höchste Stufe stellen, damit sich bei starker Hitze im Bräter Rauch entwickelt. Dann Herdplatte auf niedrigste Stufe stellen. Filets bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten räuchern.

4 Deckel vom Bräter vorsichtig öffnen und den Rauch entweichen lassen. Filets herausheben und die Haut von den Filets abziehen (s. Abb. D). Filets mit Salz und Pfeffer würzen.

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

PORTION ca. 470 kcal
E 36 g · F 28 g · KH 16 g



Dazu: Kartoffelrösti und Dill-Crème-fraîche

FÜR 4 PERSONEN 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Aus jeweils 2-3 EL Rösti-teig (z.B. von Henglein; Kühltheke) darin pro Seite ca. 3 Minuten insgesamt 8 Rösti backen (übrigen Teig anderweitig verwenden).

2 Stiele Dill waschen, fein schneiden und mit 200 g Crème fraîche verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rösti und Dip mit Forellenfilets anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 10 Min.

Welche Holzspäne?

Sowohl zum Räuchern im Topf als auch im Räucherofen werden **Hartholzspäne** wie **Buche** oder **Erle** verwendet. Diese sind in Angelläden, Baumärkten oder online erhältlich.



Mit ein paar Tipps zum aromatischen Filet

Welcher Fisch eignet sich?

Ich empfehle unbedingt einen fettreichen. Mein Rezept kann z.B. ebenfalls für Lachs, Meerforelle oder Saibling verwendet werden. Lediglich die Garzeit variiert dann je nach Filetdicke. Der Umwelt zuliebe greife ich am liebsten auf Forelle aus Naturteichen statt auf Lachs aus Ozeanzuchten zurück. Das schont das Meer, spart Transportwege, und ich kann regionale Erzeuger unterstützen.

Redakteurin Friederike Möller ist mit Fisch groß geworden. Mit Uropa und Bruder, der heute Angel-Profi ist, ging's früh ans Wasser



Indoor-Räuchern: So geht's

Achtung: Die Späne dürfen sich nicht entzünden, sonst kann der Fisch bitter werden! Außerdem muss er komplett trocken sein. Andernfalls entsteht Dampf statt Rauch. Beim Indoor-Räuchern rate ich zum Anschalten der Dunstabzugshaube oder Stoßlüften. Zuletzt sollte der Topf während des Vorgangs nicht geöffnet werden. Ist der Deckel undicht, dichte ich ihn mit einem feuchten Geschirrtuch ab. Für eine Goldfärbung gebe ich übrigens Brennnessel zu den Spänen.

Im nächsten Heft: handgemachte Eiernudeln

Köstliches FÜR STARKE KNOCHEN

Sie wünschen Versorgungssicherheit
mit lebenswichtigem **Kalzium**?
Wir empfehlen die folgenden Rezepte...



Teamarbeit
Um Kalzium gut zu
verwerten, braucht es
Vitamin D. Tanken wir mit
Sonne, Fisch und Pilzen

Einfach unentbehrlich

Der Mineralstoff festigt **Zähne** und **Skelett**, stabilisiert unsere Zellwände und garantiert, dass Nerven und Muskeln gut zusammenarbeiten können.

Öfter ist besser

Empfehlenswerte Lebensmittel sind **Milchprodukte, Gemüse, Sesam oder Nüsse**. Am besten nimmt der Körper das Kalzium durch mehrere, über den Tag verteilte Mahlzeiten auf.

Gute Quelle: Wasser

Enthält 1 l Mineralwasser **mehr** als 150 mg **Kalzium**, trägt es zu unserer Versorgung bei. Es lohnt sich also, die Etiketten zu lesen. Erwachsene sollten täglich bis zu 1000 mg Kalzium zu sich nehmen.

Geschätzte Lieferanten

Lebensmittel	Kalziumgehalt (pro 100 g)
Parmesan	1159 mg
Emmentaler	1050 mg
Sesam/Tahin	975 mg
Feta	493 mg
Mandeln	252 mg
Kichererbsen	124 mg
Joghurt	120 mg
Brokkoli	109 mg
Oliven	96 mg
Orangen	42 mg
Cashews	37 mg

Quelle: vitalstoff-lexikon.de

Grünes Thai-Curry „Sieben Köstlichkeiten“

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ ½ Blumenkohl (ca. 350 g) ♥ 500 g Brokkoli
- ♥ 125 g Zuckerschoten ♥ 2 Möhren
- ♥ 150 g Champignons ♥ 1 Zwiebel
- ♥ Salz ♥ 250 g Hähnchenfilet
- ♥ 1 EL Öl ♥ 2 TL grüne Curtypaste
- ♥ 1 Dose (400 ml) Kokosmilch
- ♥ 1 TL Speisestärke ♥ 50 g Cashewkerne
- ♥ ½ Bund Koriander ♥ Pfeffer
- ♥ Saft von 1 Limette

1 Blumenkohl und Brokkoli waschen und in kleinen Röschen vom Strunk schneiden. Zuckerschoten waschen. Möhren schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Champignons putzen



Dank der zarten Süße von Zuckerschoten, Möhren und Cashews mundet Brokkoli gleich viel besser! Und grüne Curtypaste steuert willkommene Schärfe bei

und je nach Größe halbieren. Zwiebel schälen und fein würfeln.

2 Blumenkohl, Brokkoli und Möhren in 750 ml kochendem Salzwasser ca. 4 Minuten garen. Zuckerschoten zufügen und ca. 2 Minuten mitgaren. Gemüse abgießen, dabei das Gemüsewasser auffangen und ca. 375 ml abmessen.

3 Hähnchenfilet trocken tupfen und in Streifen schneiden. Öl in einem Bräter erhitzen. Filet darin ca. 4 Minuten braten. Champignons und Zwiebel zufügen und ca. 3 Minuten mitbraten. Curtypaste einrühren und kurz mitrösten. Mit Kokosmilch und Gemüsewasser ablöschen. Aufkochen und ca. 5 Minu-

ten köcheln. Stärke mit wenig Wasser glatt rühren, in die Soße rühren und ca. 3 Minuten köcheln.

4 Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen und grob hacken. Koriander waschen und hacken. Gemüse, Cashewkerne und Koriander in die Soße geben. Kurz aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Dazu schmeckt Reis.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 40 Min.

PORTION ca. 450 kcal

E 13 g · F 33 g · KH 22 g

Partner Champignons

Das Kalzium aus Brokkoli, Blumenkohl und Cashews ist dank Vitamin-D-reichen Champignons ideal verwertbar.

**Superheld
Parmesan**

Je länger Hartkäse wie Parmesan reifen, desto mehr Kalzium enthalten sie. Es gibt kaum bessere Quellen!

Veggie

Zweierlei Frühlings-Ravioli

Hobeln Sie ruhig großzügig Käse über diese leckere Pasta - im guten Wissen, dass er auch die Kalziumlieferanten Kohlrabi und Rucola wirksam unterstützt

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 1 Packung Pastateig (küchenfertig ausgerollt; ca. 70 x 30 cm; 300 g; Kühlregal)
- ♥ 2 Möhren ♥ 1 Kohlrabi
- ♥ Salz ♥ 150 g Rucola
- ♥ 50 g getrocknete Softtomaten
- ♥ 2 Bio-Zitronen ♥ Pfeffer ♥ 2 Eigelb (Gr. M)
- ♥ 50 g Butter ♥ 50 g Parmesan
- ♥ Mehl für die Arbeitsfläche und das Blech

1 Pastateig ca. 30 Minuten vor der Verarbeitung aus dem Kühlschrank nehmen. Möhren und Kohlrabi schälen, waschen und in grobe Stücke schneiden. Beides in kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen. Rucola waschen

und $\frac{3}{4}$ Rucola fein hacken. Tomaten in feine Würfel schneiden. Zitronen heiß waschen, Schale fein abreiben. Rucola, Tomaten und Hälfte der Zitronenschale mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse abgießen, gut ausdampfen lassen und fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Nudelteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausbreiten. Mit einem Ausstecher (ca. 10 Ø) ca. 40 Kreise ausstechen. Eigelb mit 1 EL Wasser verquirlen. Teigkreise am Rand mit Eigelb bestreichen. Gemüse- bzw. Rucola-Füllung jeweils mittig auf je 20 Teigkreise verteilen. Ravioli halbmondförmig falten und

Ränder fest andrücken. Ränder mit einem Teig-Rädchen abrollen. Ravioli auf ein dünn bemehltes Blech legen.

3 Ravioli in kochendem Salzwasser ca. 4 Minuten gar ziehen lassen. Butter schmelzen und mit restlicher Zitronenschale mischen. Zitronenbutter mit Salz und Pfeffer würzen. Ravioli mit einer Schaumkelle herausnehmen, mit Rest Rucola mischen und auf einer Platte anrichten. Parmesan grob über die Frühlings-Ravioli reiben und mit der Zitronenbutter beträufeln.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 Std.
PORTION ca. 460 kcal
E 20 g · F 20 g · KH 61 g

Ofenkartoffel-Salat mit Kichererbsen

Hier sorgen Sesam, Kichererbsen und Spinat für eine höchst leckere Dosis Knochenstärker

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 800 g Kartoffeln ♥ 6 EL Olivenöl ♥ Salz
- ♥ 3 Limetten ♥ 2 EL flüssiger Honig
- ♥ Pfeffer ♥ 1 Bund Lauchzwiebeln ♥ 200 g Babyspinat
- ♥ 1 Dose (425 ml) Kichererbsen ♥ 2 EL Sesam

1 Kartoffeln schälen, waschen und in Spalten schneiden. Damit die Kartoffeln ein schönes Grillmuster erhalten, eventuell 1 EL Öl in einer Grillpfanne erhitzen. Kartoffelspalten darin ca. 4 Minuten kräftig anbraten. Mit 2 EL Öl und 1/2 TL Salz mischen. Dann auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 40 Minuten backen. Kartoffeln aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

2 Limetten auspressen. Limettensaft, Honig und 3 EL Öl verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Lauchzwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Spinat waschen. Kichererbsen abgießen und abspülen. Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Herausnehmen.

3 Spinat, Lauchzwiebeln, Kichererbsen und Kartoffelspalten mischen, auf einer Platte anrichten und mit der Vinaigrette beträufeln. Sesam darüberstreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 1/2 Std.

PORTION ca. 430 kcal

E 11 g · F 20 g · KH 57 g

Spender Hülsenfrüchte

Viel Kalzium schenken Sojabohnen oder Kichererbsen – und spielen damit in derselben Liga wie Milchprodukte.



Veggie

Geheimtipp Tahin

Sesam sowie Sesammus (Tahin) gelten als beste pflanzliche Kalziumquelle. „Flüssiges Tahin“ von Bio-Zentrale; 310 g ca. 5,50 €; Supermarkt

Ressource Joghurt

Für eine hinreichende Kalziumzufuhr sind Joghurt oder Kefir mit einem Fettgehalt von 3,5% eine gute Wahl.

Früchtemüsli mit Erdbeersoße

Mit kerniger Unterstützung kalziumreicher Haselnüsse verleibnen wir uns diesen Genuss doppelt so gern ein

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 3 EL Haselnusskerne ♥ 100 g kernige Haferflocken ♥ 2 EL Rosinen
- ♥ 1 Apfel ♥ 1 Banane ♥ 300 g Vollmilchjoghurt ♥ 2 EL flüssiger Honig
- ♥ 100 g Schlagsahne ♥ 250 g Erdbeeren

1 Nüsse hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Nüsse herausnehmen. Haferflocken und Rosinen in eine Schüssel geben. 150 ml kaltes Wasser zufügen, alles mischen und ca. 30 Minuten quellen lassen.

2 Apfel waschen und reiben. Banane schälen und in Scheiben schneiden. Joghurt, Apfel, Banane, Haferflockenmix und Honig mischen. Sahne steif schlagen und unterheben. Erdbeeren waschen und fein pürieren. Müsli in eine Schüssel füllen, mit etwas Erdbeerpuree beträufeln und mit Nüssen bestreuen. Übrige Nüsse und Rest Erdbeerpuree dazu reichen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 20 Min. + Wartezeit

PORTION ca. 420 kcal · E 11 g · F 21 g · KH 43 g

Küchennotizen

Eine Frage an den Gemüsegärtner

DANIEL RÖß

In der sonnigen Pfalz führt der 28-jährige Gärtnemeister gemeinsam mit seinem Bruder den Familienbetrieb weiter

Was ist das Besondere an deutschem Brokkoli?

Die Frische: Wenn der Hänger mit der Ernte voll ist, geht's ruck, zuck ins Kühlhaus. Und landet quasi über Nacht bei den Verbrauchern. Kurze Transportwege mit geschlossener Kühlkette erhalten die gesunden Stoffe des Brokkolis optimal. Auch wenn er im Laden ungekühlt angeboten wird, gehört er zu Hause gleich in den Kühlschrank. Viel Wasser braucht die Pflanze trotz Klimawandel nicht, sie wurzelt tief und holt sich ihr eigenes Wasser. Wir bauen im Frühjahr, Sommer und Herbst jeweils angepasste Sorten an. Für die Ernte Ende Mai den „Iron Man“, weil er superschnell wächst und genauso super schmeckt.

Frischgemüse aus der Pfalz gibt's deutschlandweit. Achten Sie auf den Saisonkalender oder aufs Etikett! **Mehr unter pfalzmarkt.de**

Baut Familie Röß auch für den Pfalzmarkt an: Stangen- oder Bimi-Brokkoli

DAS FINDEN
WIR JETZT
SPANNEND



Wie lange haltbar?
Anders als Wein wird Olivenöl mit dem Alter nicht besser. Daher sollten wir es spätestens zwei Jahre nach der Ernte verbrauchen. Einen prima Richtwert gibt das Mindesthaltbarkeitsdatum an. Sobald wir eine Flasche anbrechen, haben wir etwa 8 Monate Zeit fürs Aufbrauchen. Tipp: Die Reste für maximal 6 weitere Monate im Eiswürfelbehälter einfrieren.

KENNEN SIE IHRE OLIVEN?

Drei wissenswerte Fakten über unsere liebsten Ölfrüchte



Was sagt die Farbe?
Sie zeigt die Reife an. Am Anfang sind alle Oliven grün. Mit zunehmender Reife tendieren sie in Richtung violett bis zu schwarz, und ihr Geschmack wird milder.

Wozu der Säuregehalt?
Er gibt den Anteil der freien Fettsäuren im Öl an – ein Merkmal für den Fettverderb. In kalt gepressten Ölen gilt ein Wert unter 0,8 Prozent als besonderes Qualitätsmerkmal.

Schön gesagt:

„Witze

über Tofu

finde ich

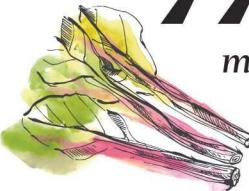
geschmacklos.“

Smarter einkaufen

MIT BRING!-APP

Egal ob in der Stadt oder auf dem Land: Mit dieser App wird das sparsame Einkaufen zum Kinderspiel. Sie vernetzt alle Familienmitglieder miteinander, hilft bei Planung und Bevorratung und merkt sich Ihre Lieblingsprodukte. Aber das Beste: Wöchentlich stehen alle aktuellen Prospekte von Supermärkten und Discountern in Ihrer Nähe zum Abruf bereit. Gibt's zum Gratis-Download für Apple und Android: App Store, Google Play

Superpraktisch!



77,8 cm

maß der bis heute längste,
offiziell anerkannte
Rhabarberstängel.

Quelle: Rekord-Institut für Deutschland

Auf ein Gläschen

Süffige Tipps und angesagte Trends für Ihre Hausbar

Warum ist Waldmeister im Mai so legendär?

Im Wonnemonat findet man das unscheinbare Kräutlein in lichten Wäldern oder ganz bequem auf dem Wochenmarkt. Sein zimtiger Aromastoff Cumarin macht den Waldmeister zum Star der Maibowle und damit interessant für Freunde spritziger Schaumweine. Das Aroma intensiviert sich übrigens beim Trocknen der Pflanze. In eine gute Maibowle gehört daher kein frischer Waldmeister, sondern ein über Nacht leicht angetrocknetes Würzkraut.



Schon ein kleiner Schuss schenkt einem Glas Sekt Esprit. **Waldmeister-Likör von Sensatonics, 0,1 l ca. 13 €; sensatonics.de**

Impressum

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

Herausgeberin: Sabine Ingwersen

Redakteurin: Stefanie Reifenrath (V.i.S.d.P.), Adresse wie Redaktion
Head of Editorial: Theresia Giebau • Head of Design: Nadine Hüssong

Chefin vom Dienst: Christine Matthiesen

Creative Concept Photo: Geraldina Pavone, Claudia Schacht

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

Gestaltung: Lena Klimek, Karina Schultz • Produktionsleitung: Stephan Schmidt

Photo Director: Andrea Girard • Producer: Melanie Schmitt

Fotografen: Christian Kuhn, Katja Münch, Nadine Wolf

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

Gudrun Theis, Katharina Wetjen, Anne Haupt

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

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

Schlussredaktion: Lektorat

Verlagsleitung: Malte Jensen • Objektleitung: Olga Nizhegorodtseva

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

Burchardstraße 11, 20077 Hamburg

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

Tel.: 040 30190, www.baueradvance.com

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

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

Verantwortlich für den Anzeigeninhalt: Hyla Schwarz

Verantwortlich für die Anzeigenstruktur: Martina Ost-Heitger

Anzeigenpreisliste: Nr. 37 vom 1. Januar 2023

Koordinator Herstellung: Helge Voss • Hersteller: Rafael Schneider

Vertrieb: Bauer Vertriebs KG, Brieffach 4000, 20086 Hamburg

Nachlieferservice und Einzelheftbestellungen:

www.meine-zeitschrift.de

Kontakt: ecommerce@bauermedia.com

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

59-730 Nowogrodziec

Aboservice: Bauer Vertriebs KG, 20078 Hamburg,

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

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

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

Aboservice (Österreich, Schweiz und restliches Ausland):

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

Tel.: 0049 40 30198159 (Mo.–Fr. 8–18 Uhr), Fax: 0049 40 30198829,

E-Mail: auslandservice@bauermedia.com

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

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

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

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

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

HOUSE of FOOD

So erreichen Sie uns

Fragen zu Ihrem Abo oder zur Heftzustellung?

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

Hefte nach bestellen?

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

Fragen zu Rezepten, Zutaten oder Produkten?

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

Sie möchten uns schreiben?

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

Jahres-Rezeptregister

Kostenlos herunterladen unter kochen-und-geniesen.de

Besuchen Sie uns auf Facebook:

/kochenundgeniesen



MEHR
ABWECHSLUNG AUF
IHREM TELLER

4-mal lecker

DIESMAL:
Rucola



1

Cremig als **kühle Suppe** mit Knuspertopping

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ▼ 2 Bund Rucola (à ca. 50 g) ▼ 1 Zwiebel ▼ 1 Knoblauchzehe
- ▼ 4 EL Butter ▼ 700 ml Gemüsebrühe
- ▼ 200 g TK-Erbsen ▼ 2 Scheiben Toastbrot
- ▼ Salz ▼ Pfeffer ▼ 4 EL Schlagsahne

1 Rucola waschen und trocken schütteln. Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. 2 EL Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Brühe angießen, aufkochen. Erbsen und $\frac{3}{4}$ Rucola zugeben und zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln.

2 Toastbrot in kleine Würfel schneiden. 2 EL Butter in einer Pfanne erhitzen. Toastwürfel darin 2–3 Minuten goldbraun rösten und herausnehmen.

3 Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe ca. 30 Minuten abkühlen lassen, dann ca. 2 Stunden kalt stellen. Suppe in Schalen anrichten. Sahne mit einem Esslöffel darüberträufeln. Rest Rucola und Croûtons darüber verteilen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 45 Min. + Wartezeit ca. 2 Std.

PORTION ca. 210 kcal · E 6 g · F 13 g · KH 17 g

2

Würzig als **Pesto auf Röstkartoffeln**

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ▼ 750 g mittelgroße Kartoffeln ▼ 1 EL flüssiger Honig ▼ 6 EL Olivenöl
- ▼ Edelsüßpaprika ▼ Salz ▼ Pfeffer ▼ 2 Bund Rucola (à ca. 50 g)
- ▼ 1 Knoblauchzehe ▼ 2 EL geriebener Parmesan ▼ 1 EL Pinienkerne
- ▼ 6 Scheiben Bacon ▼ 150 g Feta ▼ Backpapier

1 Kartoffeln waschen, in Spalten schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Kartoffeln mit Honig, 3 EL Öl, Edelsüßpaprika, Salz und Pfeffer mischen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°) ca. 30 Minuten backen.

2 Rucola waschen, trocken schütteln und Hälfte hacken. Knoblauch schälen, hacken. Beides mit Parmesan, Pinienkernen und 3 EL Öl in einem hohen Gefäß fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bacon in einer Pfanne ohne Fett knusprig braten und herausnehmen.

3 Kartoffelpalten aus dem Ofen nehmen. Pesto in Klecksen darüber verteilen, Feta und Bacon grob darüberbröckeln und Rest Rucola darauf verteilen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 40 Min.

PORTION ca. 450 kcal · E 16 g · F 25 g · KH 36 g

3

Frittiert auf **Tomaten-Pasta** mit Garnelen

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ▼ 1 Zwiebel ▼ 1 Knoblauchzehe ▼ 9–11 EL Öl
- ▼ 3 EL heller Balsamico-Essig ▼ 1 Dose (425 ml) Tomaten
- ▼ Salz ▼ Pfeffer ▼ Zucker ▼ 400 g Spaghetti ▼ 1 Bund Rucola (ca. 50 g)
- ▼ 16 küchenfertige Garnelen (ohne Kopf und Schale) ▼ 20 g Parmesan

1 Zwiebel und Knoblauch schälen, hacken. 1 EL Öl erhitzen. Zwiebel und Hälfte Knoblauch darin glasig dünsten. Essig und Tomaten zufügen, aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und offen ca. 5 Minuten köcheln.

2 Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Rucola waschen und sehr gut trocken tupfen. 6–8 EL Öl in einem kleinen Topf erhitzen. Rucola darin ca. 2 Minuten frittieren, herausnehmen und abtropfen lassen.

3 Garnelen abspülen, trocken tupfen. 2 EL Öl erhitzen. Rest Knoblauch und Garnelen darin ca. 3 Minuten braten. Parmesan hobeln. Nudeln abgießen. Mit Garnelen und Soße mischen und anrichten. Rucola und Käse darüber verteilen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 40 Min.

PORTION ca. 520 kcal · E 28 g · F 15 g · KH 64 g



4

Scharf als **Smoothie mit Mango**

ZUTATEN FÜR 4 GLÄSER (À CA. 250 ML)

- ▼ 1 Bund Rucola (ca. 50 g) ▼ 1 Mango ▼ 1 Stück (ca. 2 cm) Ingwer
- ▼ 750 ml Maracujanektar ▼ Eiszwürfel

1 Rucola waschen, hacken. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und würfeln. Ingwer schälen, hacken.

2 Rucola, Mango, Ingwer und Nektar pürieren. Eiszwürfel in Gläser verteilen. Rucola-Smoothie angießen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 15 Min.

PORTION ca. 160 kcal · E 4 g · F 1 g · KH 28 g

Salat-Superstar

Rucola hat dank des Anbaus unter Glas das ganze Jahr Saison. Von Mai bis Oktober ist er jedoch als Freilandware erhältlich – mit besonders intensivem würzig-herben und scharfen Geschmack.

ZU GAST IN SCHLESWIG-HOLSTEIN

Hört ihr, wie schön es summt?

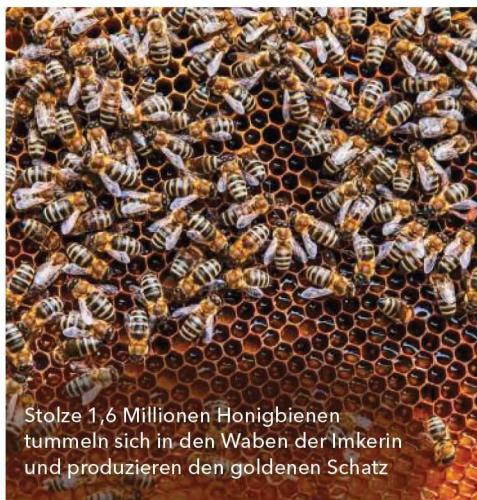
Vom Burn-out zu den Bienen: Imkern war Anette Hollenbachs Weg zum Glück

Text: Julia Meyerdiercks

Für guten Honig arbeiten die Bienen auf Hochtouren – und auch Imkerin Anette Hollenbach (54) ist mit Leidenschaft dabei



Wiesen wie diese sucht Anette Hollenbach für ihre summenden Schützlinge



Stolze 1,6 Millionen Honigbienen tummeln sich in den Waben der Imkerin und produzieren den goldenen Schatz



Die Beuten, die Holzkisten für die Bienen, brauchen stets einen neuen Platz



Immer wieder aufregend: Wie viel Honig findet Anette heute?

Still ist es – nur das Rauschen der Bäume ist zu hören und pssst... Da tönt ja noch etwas: ein sanftes, tausendfaches Brummen. Jetzt, in der Abenddämmerung, ist an den Einflugschlitzen der blauen, gelben und weißen Boxen auf der Blumenwiese rund um Anette Hollenbach richtig was los. Allmählich kehren die fleißigen Bienchen zurück zu ihren Stöcken. „Dieses wunderbare Summen ist Balsam für meine Seele“, sagt die Imkerin.

Vorsichtig entnimmt die Bienenflüsterin, die im Naturpark Hüttener Berge lebt und arbeitet, eine Wabe. Sie riecht nach Wachs, Blumen und Honig. Im Licht der Abendsonne glänzt dieser noch viel goldiger. „Ist das nicht wunderschön?“, fragt sie und begutachtet ihren Goldschatz. „Herrlich sieht das aus. Ihr wart ja richtig fleißig“, ergänzt sie begeistert.

Kaum denkbar, dass die Honigfrau ihr Hobby erst vor zwei Jahren zum Beruf gemacht hat. Für Anette Hollenbach war das aber nicht nur beruflich, sondern auch gesundheitlich ein Neuanfang.

Zurück zur Ausgeglichenheit

Bis vor ein paar Jahren arbeitete Anette Hollenbach als Bauberaterin. Viele Überstunden und miese Stimmung unter den Kollegen führten zu schlaflosen Nächten. Die heute 54-Jährige bekam Schwindel, Kreislauftprobleme und Herzrasen – und letztlich die Diagnose Burn-out. „Ich war seelisch und körperlich an meiner Grenze und zog die Notbremse“, erinnert sie sich. Sie zieht zurück auf ihren Hof in Boklund und versucht, wieder zu Kräften zu kommen. >



Honiglachs mit Kräuter-Gremolata

Goldig glasiert feiert der Fisch auf unserem Frühlingsteller seinen großen Genussauftritt

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ▼ 600 g große Kartoffeln
- ▼ 8 EL Olivenöl ▼ Salz ▼ Pfeffer
- ▼ 600 g Lachsfilet (ohne Haut)
- ▼ 1 Knoblauchzehe ▼ 4-5 EL Sojasoße
- ▼ 3 EL flüssiger Honig
- ▼ ½ Bund Radieschen ▼ ½ Bund Petersilie
- ▼ 5 Stiele Basilikum ▼ 2 EL Zitronensaft

1 FÜR DIE KARTOFFELN Kartoffeln gründlich waschen und in 3–4 mm dünne Scheiben schneiden. Kartoffeln und 2 EL Öl mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln in einer großen Pfanne oder Grillpfanne ca. 15 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

2 FÜR DEN LACHS Lachsfilet abspülen, trocken tupfen und in acht Tranchen schneiden. Knoblauch schälen und

sehr fein hacken. Knoblauch, Sojasoße und Honig verrühren. Eine zweite Pfanne mit 1 EL Öl ausstreichen und erhitzen. Lachs darin zunächst pro Seite ca. 2 Minuten braten. Dann Lachs rundherum mit der Honigmarinade bestreichen und pro Seite ca. 1 Minute zu Ende braten.

3 FÜR DIE GREMOLATA Radieschen waschen und sehr fein würfeln. Kräuter waschen, Blättchen abzupfen und fein hacken. Radieschen, Kräuter, Zitronensaft und 5 EL Öl mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kartoffeln und Lachs anrichten. Etwas Kräuter-Gremolata darüber verteilen. Restliche Gremolata dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 45 Min.

PORTION ca. 590 kcal

E 33 g · F 38 g · KH 28 g

Fortsetzung von Seite 51

Als ihr Nachbar – ein passionierter Imker – sie mit zu seinen Bienen nimmt, ist sie vom ersten Moment an verliebt. „Sie wirkten auf mich total beruhigend. In ihrer Gegenwart bewegt man sich automatisch viel achtsamer. Und dann dieser Duft! Alles zusammen war für mich die beste Therapie!“

Die Naturliebhaberin liest sich in die Imkerei ein, lernt eifrig vom Nachbarn und verlässt ihren alten Job. Mittlerweile versorgt sie 53 Bienenvölker mit rund 1,6 Millionen Honigbienen! Ihre Beuten stehen in Naturschutzgebieten, auf biologisch-dynamisch bewirtschafteten Feldern und ausgesuchten Flächen in Eckernförde – dort, wo gute Nahrung wartet. Vom Frühling bis in den Spätsommer besucht sie etwa zweimal pro Woche ihre „Ladys“ – und fand so letztlich auch den Weg zur Heilung: „Ich habe viel von den Bienen gelernt. Vor allem, im Rhythmus der Natur zu leben. Alles kommt, wie es kommt.“

Gespür für Anettes Gefühle

Ist die Powerfrau dann doch mal gestresst, wird schnell das ganze Volk nervös. „Die Bienen haben sehr feine Antennen. Nur wenn ich ruhig bin, sind sie es auch.“

Zweimal im Jahr kann die Imkerin Honig ernten, wobei sie nie alles aus den Waben nimmt: „Nicht besonders viel soll es werden, sondern besonders gut.“ Mit wilden Kräutern, Kakao-Nibs oder Espresso bohnen verfeinert Anette ihre Sorten. „Ich esse Honig am liebsten zu würzigem Käse“, verrät sie. Und ist sich sicher: „Die Bienen haben mich gerettet...“



Honig-Blondies mit Frosting

Beim Anblick dieses cremigen Hinguckers grinst jedes Honigkuchenpferd bis über beide Ohren. Hoffentlich lässt es noch ein Stück für uns übrig!

ZUTATEN FÜR CA. 24 STÜCKE

- ♥ 300 g weiße Kuvertüre
- ♥ 300 g weiche Butter
- ♥ 350 g ungesalzene Macadamianüsse oder Mandeln (ohne Haut)
- ♥ 200 g Zucker ♥ 5 EL flüssiger Honig
- ♥ 6 Eier (Gr. M) ♥ 375 g Mehl
- ♥ 3 TL Backpulver
- ♥ 600 g Doppelrahmfrischkäse
- ♥ 100 g Schlagsahne ♥ 50 g Puderzucker
- ♥ 1 EL Zitronensaft ♥ Backpapier

1 FÜR DEN TEIG Kuvertüre hacken. Mit der Butter über dem heißen Wasserbad schmelzen. Nüsse grob hacken. Kuvertüremischung in eine Schüssel geben. Zucker und 2 EL Honig zufügen und mit den Schneebesen des Rührgeräts ca. 5 Minuten cremig rühren. Eier einzeln unterrühren. Mehl und

Backpulver mischen, kurz unterheben. Zum Schluss 250 g Nüsse unterheben.

2 Teig in ein mit Backpapier ausgelegtes tiefes Backblech geben und glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 30 Minuten goldbraun backen. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

3 FÜR DAS FROSTING UND DAS TOPPING

100 g Nüsse ohne Fett goldbraun rösten. Nüsse abkühlen lassen. Frischkäse, Sahne, Puderzucker und Zitronensaft verrühren. Frosting locker auf den Kuchen streichen. 3 EL Honig darüberträufeln. Mit Nüssen bestreuen. Dazu passt Rhabarberkompott.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 Std. + Wartezeit



So nehmen Sie teil ...

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

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

Teilnahmebedingungen

Die Gewinnspielverlosungen sind eine übergreifende Gewinnaktion der Bauer Media Group.

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

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

Teilnahmeschluss ist der 30. Mai 2023.

Die Auflösung des Rätsels finden Sie im nächsten Heft.

Auflösung aus Heft 4/2023

Lösungswort:
KNOBLAUCH



Die Gewinner wurden schriftlich benachrichtigt.

Elegantes Kochtopf-Set

So macht Kochen Spaß. Die Kochtöpfe aus der Linie „GREYLINE“ zeichnen sich durch extraleise Softy-Silikon-Glasdeckel mit Dampfaustritt aus, die geräuschlos die Töpfe schließen und gleichzeitig bruchsicher sind. Die spezielle EASY-Schüttrand-Vorrichtung mit integriertem Sieb ermöglicht ein sicheres Ausgießen von heißen Flüssigkeiten. Wir verlosen 5 Kochtopf-Sets. Mit dem Rabattcode MULEX20 können Sie 20% im Onlineshop mulex.de einsparen.

5x
zu
gewinnen!



Wert ca.
1000€

Öl-pflanze	dt. Dichter (Achim von) †	quälen	Schwei-nefett-polster	gerad-zählig beim Roulette	▼	Winter-sport-gerät	Borsten-tier, Bache	▼	Sicher-heits-prüfung für Autos	▼	See-manns-ruf	leb-hafte Treiben	ein Geflügel
→	Q4	▼	▼	Kurzform von Assistant	►	▼	▼	▼	poetisch: Erquickung	►	▼	▼	▼
Nachbil-dung e. Kunst-werks	►	▼	Q6	▼	▼	▼	einen Fahr-schein entwerten	Q7	▼	▼	▼	▼	▼
zu keiner Zeit	►	▼	▼	Wieder-käuer	►	▼	▼	▼	Zuruf an Zugtiere	►	▼	▼	Q5
anglo-amerik. Längen-mäß	►	▼	▼	▼	▼	mager, knochig	▼	Spott-schrift	►	▼	▼	▼	▼
Stäbchen-spiel	►	▼	▼	Q2	▼	▼	▼	Verbren-nungs-rück-stand	▼	Buch im Alten Testa-ment	▼	Disney-Tierfigur: ... und Stroich	Flachs
der Rätsel-rater	Vorsilbe: naturnah, -lassen	▼	Stange, Stecken	Haupt-stadt Belgien	►	▼	▼	▼	▼	▼	▼	Q11	▼
▼	▼	▼	▼	▼	▼	Getreide-art	▼	Wohn-raum	►	▼	▼	▼	▼
Vor-speisen (frz.)	►	▼	▼	▼	▼	▼	Q1	Wett-kampf	▼	wert-volle Holzart	▼	klein, aber ...	▼
Hafen-stadt in Kenia	Insel im Boden-see	▼	Ausruf des Er-staunens	▼	Halte-stelle	►	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Verlet-zung	Koch-gefäß	▼	engl.: Getreide	▼	Ingwer-gewächs, scharfes Gewürz	►	▼	Hahnen-fuß-gewächs	▼	austra-lischer Wildhund	▼	Mienen-spiel	▼
Witwe von John Lennon (Yoko)	►	▼	▼	▼	Hoch-gebirgs-weide	▼	männl. Kose-name	►	▼	▼	▼	▼	Eltern-teil (Kose-form)
Erken-nungs-wort, Lösung	►	▼	▼	Vorname d. Schau-spielers Delon	►	▼	▼	▼	▼	samt, inklusive	►	▼	Standard der Film-empfindlichkeit
ugs.: Spaß (engl.)	►	▼	▼	kurz für: Mikrofon	►	▼	▼	▼	▼	Farb-karpfen, Zierfisch	►	▼	▼

Glückscoupon

kochen & genießen Heft Nr. 5/2023

Lösungswort
des Kreuzworträtsels:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

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

Name Adresse

Telefon-Nr. E-Mail

Das süße Leben



Weisse-Schoko-Creme mit Rhabarber-Ingwer-Kompott

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 400 g Rhabarber ♥ 1 Stück (ca. 2 cm) Ingwer ♥ 5-6 EL Orangensaft
- ♥ 6 EL brauner Zucker ♥ 100 g weiße Schokolade
- ♥ 100 g + 50 g Schlagsahne ♥ 150 g Magerquark
- ♥ 10 feine Butterwaffeln

1 Rhabarber putzen, waschen und in Stücke schneiden. Ingwer schälen und fein reiben. Mit Rhabarber, Orangensaft und 3 EL Zucker in einem Topf aufkochen und ca. 3 Minuten köcheln. Auskühlen lassen.

2 Schokolade in Stücke teilen und in eine Schüssel geben. 100 g Sahne erhitzen, über die Schokolade gießen und ca. 3 Minuten ruhen lassen. Dann die Schokosahne glatt rühren.

3 50 g Sahne etwas dicklich schlagen. Quark und 3 EL Zucker glatt rühren. Erst die Schokosahne, dann die Schlagsahne unterheben.

4 8 Waffeln zerbröseln. Im Wechsel mit Schokocreme und Rhabarber in vier Gläser schichten. Mit etwas Rhabarber abschließen und mit Rest Waffeln verzieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.
PORTION ca. 490 kcal
E 9 g · F 23 g · KH 61 g

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



Holunderblüten-Minz-Sorbet

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 8 Stiele Minze ♥ 1 Bio-Zitrone ♥ 250 ml Holunderblütensirup (Flasche oder Rezept siehe unten)

1 Minze waschen, trocken schütteln und Blätter, bis auf etwas zum Verzieren, abzupfen. Blätter sehr fein hacken. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abraspeln.

2 Sirup, 200 ml Wasser, Minze und Zitronenschale verrühren und mindestens

8 Stunden einfrieren. Dabei einmal pro Stunde kräftig durchrühren, bis die Masse fest ist. Sorbet zu Kugeln formen, anrichten und mit übriger Minze verzieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 20 Min.
WARTEZEIT mind. 8 Std.
PORTION ca. 30 kcal
E 0 g · F 0 g · KH 8 g

Holunderblütensirup selbst gemacht

FÜR CA. 1,5 L SIRUP

2 kg Zucker, 50 g Zitronensäure (Apotheke oder Drogerie) und **1,5 l Wasser** aufkochen. Köcheln, bis der Zucker gelöst ist. Ca. 25 **Holunderblütendolden** vorsichtig ausschütteln.

2 Bio-Zitronen heiß waschen, in Scheiben schneiden. Holunderblüten und Zitronenscheiben mit dem Zuckersirup übergießen. Auskühlen lassen und zugedeckt ca. 3 Tage ziehen lassen. Dann Sirup durch ein Mulltuch gießen. In saubere Flaschen füllen, gut verschließen und kalt stellen. ZUBEREITUNGSZEIT ca. 15 Min. + Wartezeit ca. 3 Tage HALTBARKEIT ca. 6 Monate



Süßer Erdbeer-Flammkuchen

ZUTATEN FÜR 2-3 PERSONEN

- ♥ 150 g Crème fraîche ♥ 1 Päckchen Vanillezucker
- ♥ abgeriebene Schale von ½ Bio-Orange ♥ 250 g Erdbeeren
- ♥ 1 Packung Flammkuchenteig (260 g; Kühlregal) ♥ 6 Amarettini
- ♥ ½ Bund Basilikum ♥ 2 EL Karamellsoße (Flasche)

1 Crème fraîche, Vanillezucker und Orangenschale glatt rühren. Erdbeeren waschen und längs in Scheiben schneiden.

2 Flammkuchenteig samt Papier entrollen und auf ein Backblech legen. Teig mit Orangen-Vanille-Creme bestreichen. Mit Erdbeeren belegen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 220°C/Umluft: 200°C) ca. 12 Minuten goldbraun backen.

3 Amarettini grob zerbröseln. Basilikum waschen und die Blättchen abzupfen. Flammkuchen aus dem Ofen nehmen. Amarettinibrösel darüberstreuen. Mit Basilikum garnieren. Mit

Karamellsoße beträufeln. In Stücke teilen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 25 Min.
PORTION ca. 440 kcal
E 11 g · F 19 g · KH 53 g



Prima Papiertrick

Zum Abreiben der Orangenschale ein Stück Pergamentpapier auf die Reibe legen, so kann die Schale leicht abgestreift werden, und nichts bleibt an der Reibe hängen.



Zarte Mousse mit feinem Knuspergebäck

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 125 g Zartbitterschokolade ♥ 4 Eier (Gr. M) ♥ Salz ♥ 1 TL Zucker
- ♥ 6 zarte Gebäckröllchen (z. B. „Cigarettes Russes“)

1 Schokolade in Stücke teilen und in einer Schüssel im heißen Wasserbad schmelzen. Schüssel vom Wasserbad nehmen und die flüssige Schokolade ca. 10 Minuten abkühlen lassen.

2 Eier trennen. Eigelb nacheinander in die flüssige Schokolade rühren. Eiweiß, 1 Prise Salz und Zucker steif schlagen. Eischnee unter die Schokomasse heben (siehe Tipp unten rechts).

4 Gebäckröllchen fein zerbröseln und unterheben.

3 Schoko-Mousse in vier Gläsern verteilen und zugedeckt mindestens 3 Stunden kalt stellen. Übrig gebliebene Gebäckröllchen zerbröseln und vor dem Servieren über die Mousse streuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 15 Min.
WARTEZEIT mind. 3 ¼ Std.
PORTION ca. 340 kcal
E 11 g · F 19 g · KH 31 g



Besonders luftig

Eischnee am besten mit einem Teigschaber in 2-3 Portionen vorsichtig unter die Masse heben.

„Wir sind richtige Macherinnen“



Catharina Cremer (32) ist in Sankt Augustin zu Hause. Doch nicht mehr lange: Die junge Frau nimmt die Dinge gern selbst in die Hand und erfüllt sich im ländlichen Umland den Traum vom Eigenheim

WIEDERENTDECKT
Einst lernte Cathi Häkeln von der Oma. Nach langer Pause versucht sie sich wieder daran und zaubert nun süße Figuren und Tiere

Catharina Cremer wartet nicht, bis das Leben sie ruft, sondern wagt sich stets mutig an neue Projekte – ob beim Backen, Häkeln oder Bauen

Wie kommt es, dass eine so junge Frau so aufwendige Torten backt?

Bei mir begann alles mit dem Plätzchenbacken bei meiner Oma, die meine Backleidenschaft weckte und mir vieles beibrachte. Irgendwann blickte Oma mir nicht mehr über die Schulter, und ich versuchte mich allein an Kuchen und Torten. Mittlerweile habe ich sie sogar abgelöst, wenn es darum geht, Gebäck zu Familienfeiern mitzubringen. Das mache jetzt ich!

Und da bringen Sie dann Ihre Möhren-Orangen-Torte mit?

Ja, das ist meine absolute Liebstante. Das erste Mal habe ich sie zu Ostern gebacken. Sie ist nussig, fruchtig und saftig – eben die perfekte Mischung! Ich mag ihre frische Note, die in jeder Jahreszeit passt.

Außerdem ist das Rezept total abwandelbar: Ich backe beispielsweise auch gern Cupcakes daraus.
Bis die Torte

„Selbstgeknetes zu verschenken ist das Schönste.“

perfekt war, habe ich sie allerdings viele Male ausprobieren müssen. Zum Glück stehen Freunde und Familie immer bereit, um zu kosten!

Wieso muss die Torte für Sie denn perfekt sein?

Ich glaube, das liegt an meinem Charakter (lacht). Ich bin sehr strukturiert und sorgfältig und erledige die Dinge am liebsten selbst, damit das Ergebnis wirklich stimmt. Wahrscheinlich bin ich deshalb auch Buchhalterin geworden! Übrigens: Bei Käsekuchen lasse ich meiner Mutter den Vortritt. Den hat sie perfektioniert, da sie ebenfalls eine tolle Bäckerin ist.

Ähneln Sie Ihrer Mutter auch noch in anderen Dingen?

Ja, wir sind beide Macherinnen. Wir haben zum Beispiel gerade zusammen ein Haus außerhalb der Stadt gekauft. Sankt Augustin wurde uns langsam zu laut, deshalb haben meine Mutter und ich uns einen Ort gesucht, an dem wir nach der Arbeit zur Ruhe kommen können. Wir haben ein sehr enges Verhältnis, und der Traum vom Eigenheim besteht bei mir schon lange. Nun steht dieses Jahr das Großprojekt Hausbau an!



50€
für Ihr
Rezept

Welcher Kuchen hat es Ihnen angetan?

Wir suchen Ihr liebstes Backrezept! Schicken Sie es uns einfach per E-Mail oder per Post (Adressen s. Seite 47). Legen Sie Ihrem Rezept bitte auch Ihre Telefonnummer/E-Mail-Adresse und ein Foto von sich bei. Eine Veröffentlichung im Heft honoriere wir mit 50 €. (Die Leseraktion wird ganz oder in Teilen in Print und online veröffentlicht.)



Ich wünsche Euch allen
viel Freude beim Nachbacken!
Liebe Grüße, Catlazina



Möhren-Orangen-Torte

ZUTATEN FÜR CA. 12 STÜCKE

- 300 g Zucker • 480 g Mehl
- 1 Päckchen Backpulver
- 80 g gemahlene Haselnüsse
- 80 g gemahlene Mandeln • 700 g Möhren
- 4 Bio-Orangen • 400 ml Öl • 6 Eier (Gr. M)
- 600 g weiße Schokolade
- 1,2 kg Doppelrahmfrischkäse
- 25 g gehackte Pistazien
- Fett und Mehl für die Form • Backpapier

1 FÜR DEN TEIG Zucker, Mehl, Backpulver, Haselnüsse und Mandeln mischen. Möhren schälen, waschen und fein raspeln. Erst 3 Orangen heiß waschen und die Schale fein abraspeln. Dann 2 der 3 Orangen halbieren und den Saft auspressen (ergibt ca. 200 ml Orangensaft). Öl mit Eiern verrühren.

2 Möhren, Orangenschale, -saft und Ölmischung zum Mehlmix geben, alles zu einem dickflüssigen Teig verrühren. Hälften Teig in eine gefettete, mit Mehl ausgestäubte Springform (26 cm Ø) streichen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 25 Minuten backen. Mit Stäbchenprobe testen, ob der Kuchen gar ist. Kuchen aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen. Mit übrigem Teig auf die gleiche Weise einen zweiten Boden backen.

3 FÜR DIE CREME Schokolade hacken. Im warmen Wasserbad schmelzen. Vom Herd nehmen und mit Frischkäse verrühren. Mindestens 30 Minuten kühlen.

4 Einen Tortenring um den ersten Kuchenboden stellen. Mit ca. 1/4 Frischkäsecreme bestreichen. Zweiten Boden auflegen, ca. 30 Minuten kalt stellen. Tortenring lösen. Kuchen rundherum dünn mit etwas Creme glatt einstreichen. Weitere ca. 30 Minuten kühlen. Einstreich-Vorgang so lange wiederholen, bis das Frosting aufgebraucht ist.

5 Pistazien am oberen Tortenrand verteilen. 1 Orange heiß waschen, in Scheiben schneiden. Torte damit verzieren und weitere ca. 2 Stunden kalt stellen.

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

Freuen Sie sich im nächsten Heft auf eine saftige Sommertorte mit frischen Beeren

Erdbeeren – die Krönung des Jahres

Während King Charles den britischen Thron besteigt, regiert die Königin aller Beeren bereits unsere Herzen



Feierlich

Mit zarter Tortenspitze und luftigen Biskuitschnecken setzen wir der Kaffeetafel die Krone auf



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



Erdbeer-Charlotte

Hoffentlich bricht ein Zucken aus dieser süßen Beeren-Krone - dann dürfen wir ihn einfach vernaschen

ZUTATEN FÜR CA. 16 STÜCKE

- ♥ 3 Eier + 1 Eigelb (Gr. M) ♥ 100 g + 100 g + 40 g Zucker
- ♥ 50 g + 125 g Mehl ♥ 50 g Speisestärke ♥ abgeriebene Schale und Saft von 1 Bio-Zitrone ♥ 11 Blatt Gelatine ♥ 500 g Erdbeeren
- ♥ 600 g griechischer Joghurt ♥ 2 Päckchen Vanillezucker
- ♥ 200 g + 100 g Erdbeer-Orangen-Konfitüre (Rezept s. Seite 65; oder gekaufte Erdbeerkonfitüre)
- ♥ 400 g + 100 g Schlagsahne ♥ 80 g kalte Butter
- ♥ Mehl für die Arbeitsfläche ♥ Backpapier

1 FÜR DEN BISKUIT Eier und 100 g Zucker im heißen Wasserbad schaumig schlagen, bis der Zucker sich gelöst hat. Dann im kalten Wasserbad kalt schlagen, bis eine dicke, feste Creme entstanden ist. 50 g Mehl, Stärke und Zitronenschale mischen und unter die Eimasse heben. Biskuitmasse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 230°C/Umluft: 210°C) ca. 8 Minuten backen. Herausnehmen, Biskuit samt Backpapier auf ein angefeuchtetes Küchentuch stürzen. Backpapier mit etwas Wasser einstreichen und abziehen. Biskuit mit einem 2. angefeuchteten Küchentuch bedecken. Ca. 30 Minuten abkühlen lassen.

2 FÜR DIE CREME Gelatine einweichen. Erdbeeren waschen und, bis auf 6 kleine Früchte, fein würfeln. Joghurt, 100 g Zucker, Vanillezucker und 3 EL Zitronensaft verrühren. Gelatine ausdrücken, auflösen und mit 4 EL Joghurt verrühren. Dann in den restlichen Joghurt rühren. Creme ca. 15 Minuten kalt stellen, bis sie zu gelieren beginnt.

3 200 g Konfitüre glatt rühren. Biskuit halbieren. Beide Platten mit Konfitüre bestreichen, von der Längsseite aufrollen. Ca. 15 Minuten kalt stellen. Rollen in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Eine Schüssel damit auslegen (s. rechts). 400 g Sahne steif schlagen. Sobald der Joghurt zu gelieren beginnt, Erdbeerwürfel und Sahne unterheben. Creme in die Schüssel geben und mindestens 4 Stunden, am besten über Nacht, kalt stellen.

4 FÜR DEN MÜRBETEIG 125 g Mehl, Butter in Stückchen, 40 g Zucker, 1 Eigelb und 2 EL eiskaltes Wasser glatt verkneten. Mürbeteig ca. 30 Minuten ruhen lassen. Teig auf etwas Mehl



rund (ca. 24 cm Ø) ausrollen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und mehrmals einstechen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) 12–14 Minuten backen. Boden auskühlen lassen.

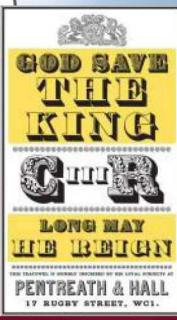
5 Boden mit 100 g Konfitüre bestreichen. Mit der bestrichenen Seite auf die Creme legen. Kuppeltorte vorsichtig aus der Schüssel stürzen. 100 g Sahne steif schlagen, in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen. Auf die Charlotte im Kreis Tuffs als Krönchen spritzen. Mit übrigen Erdbeeren verzieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 ¾ Std. + Wartezeit mind. 4 Std.



Toller Trick

So gelingt die typische Kuppelform ganz leicht: Eine Metallschüssel oder Glasschale (ca. 24 cm Ø; ca. 3 l Inhalt) dicht an dicht mit den Biskittschnecken auslegen. Dann die Creme einfüllen und kalt stellen.



HOCHGLANZ-POLITUR
mit Geschirrtüchern.
2er-Set ca. 20 €; über
pentreath-hall.com



Very British tea time

Mit diesen Ideen – und einem Augenzwinkern – krönen wir stilecht die Kaffeetafel

FLAGGE ZEIGEN
mit Dekospießen.
Von AK Giftshop;
14 Stück ca.
7 €; über Amazon

TEA FOR ONE
Set aus Kanne und Tasse.
Ca. 42 €; über [etsy.com](https://www.etsy.com)



STILVOLL SERVIEREN
mit Platte „3 Cheers For King Charles III“. Ca. 25 €;
über eu.emmabridgewater.com

Prinzessinnen-Schnitten unter feinen Flöckchen

ZUTATEN FÜR CA. 12 STÜCKE

- ♥ 250 g weiche Butter ♥ 150 g Zucker
- ♥ 2 TL gemahlene Vanille
- ♥ abgeriebene Schale von ½ Bio-Zitrone
- ♥ Salz ♥ 4 Eier (Gr. M) ♥ 200 g Mehl
- ♥ 125 g Speisestärke ♥ 1 TL Backpulver
- ♥ 200 g Zartbitterkuvertüre
- ♥ 200 g Schlagsahne
- ♥ 1 Würfel (16,7 g) Kokosfett
- ♥ 1 kg kleine Erdbeeren ♥ 500 g Mascarpone
- ♥ 1 kg Speisequark (20% Fett)
- ♥ 3 Päckchen Vanillezucker
- ♥ 3 EL Puderzucker und etwas zum Bestäuben
- ♥ 2 Päckchen Sahnefestiger
- ♥ Fett für das Blech

1 FÜR DEN TEIG Butter, Zucker, gemahlene Vanille, Zitronenschale und 1 Prise Salz cremig rühren. Eier einzeln unterrühren. Mehl, Stärke und Backpulver daraufsieben und kurz unter den Teig rühren. Teig auf ein gefettetes tiefes Backblech streichen. Im heißen Ofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) 15–20 Minuten backen. Boden auskühlen lassen.

2 FÜR DIE GANACHE Kuvertüre grob hacken. Sahne und Kokosfett erhitzen. Kuvertüre darin schmelzen und ca. 20 Minuten abkühlen lassen.

3 Vom Rührteig von der schmalen Seite einen ca. 12 cm breiten Streifen abschneiden. Teigstreifen fein zerbröseln.

Die Crème de la Crème wird zur Krönung erwartet: zarte Mascarpone, dunkle Schokoganache und süße Früchtchen

Übrige Teigplatte halbieren (passend für den Kühlschrank). Erdbeeren waschen, halbieren. Jeweils Hälfte Ganache auf je eine Teigplatte streichen. Erdbeeren dicht an dicht daraufstellen, andrücken.

4 FÜR DIE CREME Mascarpone, Quark, Vanillezucker, 3 EL Puderzucker und Sahnefestiger verrühren. Creme auf die Erdbeeren streichen. Kuchen mindestens 2 Stunden kalt stellen.

5 Teigbrösel über die Kuchen verteilen und mit Puderzucker bestäuben. Kuchen in Schnitten (à ca. 6x10 cm) schneiden und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 ¼ Std. + Wartezeit ca. 3 Std.



Auslese

Nur die reifsten Beeren werden auserwählt, in diesem Kuchenreich zu regieren



* Japonais

Gebäck aus Baisermasse und geriebenen Nüssen oder Mandeln



Kaiserliche Japonais*-Torte mit Vanillecreme

ZUTATEN FÜR CA. 16 STÜCKE

- ♥ 6 Eiweiß (Gr. M) ♥ 125 g + 100 g Zucker
- ♥ Salz ♥ 150 g gemahlene Mandeln (ohne Haut) ♥ 75 g Mehl
- ♥ 75 g Mandelblättchen
- ♥ 600 g Erdbeeren
- ♥ 400 g Doppelrahmfrischkäse
- ♥ 1 Päckchen Vanillezucker
- ♥ 400 g Schlagsahne
- ♥ ½ 40-g-Packung Vanillesoßenpulver (ohne Kochen) ♥ 75 g Erdbeergelee
- ♥ Minze zum Verzieren ♥ Backpapier

1 FÜR DEN BODEN Eiweiß in einer großen Schüssel mit den Schneebesen des Rührgeräts ca. 5 Minuten steif schlagen. Dabei

125 g Zucker und 1 Prise Salz einrieseln lassen. Gemahlene Mandeln und Mehl mischen und unter den Eischnee heben. Auf drei Backpapierböden jeweils einen Kreis (22 cm Ø) zeichnen. Backpapier wenden. Jeweils $\frac{1}{3}$ des Teigs auf einen Kreis streichen und mit je 25 g Mandelblättchen bestreuen. Blechweise im heißen Ofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) 10–12 Minuten backen. Böden jeweils mit dem Backpapier vom Blech ziehen und vollständig auskühlen lassen.

2 FÜR DIE FÜLLUNG Erdbeeren waschen und waagerecht in runde, dünne Scheiben schneiden. Frischkäse, 100 g Zucker und Vanillezucker glatt rühren. Sahne steif schlagen, dabei Soßenpulver

Während Charles die schwere Krone balanciert, servieren wir mit größter Leichtigkeit diese Mandelbaisertorte

einrieseln lassen. Sahne unter die Frischkäsemasse heben.

3 Backpapier von den Böden abziehen. Einen Boden auf eine Tortenplatte legen und mit $\frac{1}{3}$ der Creme bestreichen. Mit $\frac{1}{3}$ Erdbeeren belegen. Den zweiten Boden darauflegen und so fortfahren, bis die Böden, Creme und Erdbeeren aufgebraucht sind. Gelee unter Rühren leicht erwärmen und die obersten Erdbeeren auf der Torte damit bestreichen. Torte ca. 1 Stunde kalt stellen. Vor dem Servieren mit Minze verzieren.

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



Eine Prise Wissen

Es war einmal eine Erdbeere...

Ihr Siegeszug als Königin der Kuchen in Europa ist wahrlich ein Märchen

Dumme Nuss?

Bis man ihre Qualitäten als Beere erkannte, fristete sie an der Pazifikküste Amerikas ein Schattendasein. Dort hielt man sie für eine Nuss - denn botanisch gesehen ist sie eine Sammelnussfrucht!

Galanter Retter

Der Franzose Amédée François Frézier war es schließlich, der die Chile-Erdbeere 1714 von einer Reise nach Südamerika nach Europa brachte. Sie ist die Urahnin all unserer Erdbeersorten.

Königin der Herzen

Heute regiert die süße Sommerfrucht von Mai bis Anfang Juli jede Kaffeetafel, schwingt ihr süßes Zepter in zahllosen Desserts, krönt so manches Törtchen, thront im Lieblingseis der Deutschen auf unzähligen Waffeln und adelt das Toastbrot zum Frühstück mit Marmelade.

Gefeierter Star

Sie hält gern Hof und lässt sich sammeln, z.B. bei Erdbeerhof Glantz, oder feiern, z.B. beim Erbacher Erdbeerfest im Rheingau oder dem Vierländer Erdbeerfest.

Reif für den Thron?

Anders als z.B. Tomaten reifen Erdbeeren nach dem Pflücken nicht nach. Also nur rundum rote, pralle, glänzende und duftende Exemplare wählen und schnell verarbeiten.

Himmlische Fürst-Pückler-Torte

Das beliebte fürstliche Eis stand höchstpersönlich Pate für dieses Prachtstück aus saftigem Brownieboden, Erdbeer- und Weiße-Schoko-Mousse und süßem Erdbeer-Spalier

ZUTATEN FÜR CA. 16 STÜCKE

- ♥ 250 g Zartbitterschokolade ♥ 125 g Butter ♥ Salz
- ♥ 175 g brauner Zucker ♥ 3 Eier (Gr. M) ♥ 75 g Crème fraîche
- ♥ 75 g Mehl ♥ 1 TL Natron ♥ 1 Päckchen Vanillezucker ♥ 1 l Milch
- ♥ 80 g Speisestärke ♥ 100 g Zucker ♥ 200 g weiße Kuvertüre
- ♥ 8 Blatt Gelatine ♥ 2 EL Erdbeerpulver (z. B. von Spicebar, s. u.)
- ♥ 400 g + 200 g Schlagsahne ♥ 400 g + 350 g Erdbeeren
- ♥ evtl. goldene Zuckerstreusel ♥ Backpapier ♥ Frischhaltefolie

1 FÜR DEN BODEN Schokolade in Stücke teilen. Butter schmelzen. 125 g Schokolade, 1 Prise Salz und braunen Zucker zufügen und unter Rühren schmelzen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

2 Erst Eier nacheinander, dann Crème fraîche unter die Schokomasse rühren. Mehl, Natron und Vanillezucker mischen, zufügen und unterrühren. 125 g Schokolade unterheben. Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Springform (26 cm Ø) füllen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 25 Minuten backen. Kuchen auskühlen lassen.

3 FÜR DIE MOUSSE 850 ml Milch aufkochen. 150 ml Milch, Stärke und 100 g Zucker glatt rühren. Kuvertüre hacken. Stärke in die kochende Milch rühren. Ca. 1 Minute unter Rühren köcheln. Vom Herd nehmen und ca. 5 Minuten abkühlen lassen. Kuvertüre unter Rühren darin schmelzen. Mousse mit Folie abdecken und ca. 2 Stunden auskühlen lassen.

4 Gelatine einweichen. Gelatine ausdrücken und mit 3-4 EL Mousse verrühren, dann unter die übrige Mousse ziehen. Mousse halbieren. Eine Hälfte mit Erdbeerpulver rosa einfärben. 400 g Sahne steif schlagen und halbieren. Jeweils 200 g Sahne unter jede Mousse ziehen. 400 g Erdbeeren waschen und fein würfeln. Erdbeeren unter die weiße Mousse heben. Tortenring um den Brownieboden legen. Zunächst die rosa Mousse auf den Brownieboden streichen. Darauf die weiße Mousse verteilen. Torte mindestens 4 Stunden kalt stellen.

5 200 g Sahne steif schlagen und in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen. 350 g Erdbeeren waschen und halbieren oder vierteln. Sahnetuffs auf den Tortenrand spritzen. Torte mit Erdbeeren verzieren. Nach Belieben mit goldenen Zuckerstreuseln bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 ½ Std. + Wartezeit mind. 6 Std.

Erdbeeren zum Streuen

Das gefriergetrocknete Pulver ist ideal zum Backen, für Porridge, Smoothies, Desserts oder als Topping. Von Spicebar; 50 g ca. 9 €; über spicebar.de; zzgl. Versandkosten





Fein gemacht

Zur Feier des Tages
zieren die Torte
z.B. goldene
Perlen, Sterne oder
zauberhafte Herzen



Royaler Landadel-Kuchen

Manchmal ist der Königsweg der einfache: Erdbeertarte mit Streuseln!

ZUTATEN FÜR CA. 16 STÜCKE

- ♥ 1 kg + 250 g Erdbeeren
- ♥ 200 g weiche + 100 g kalte Butter
- ♥ 150 g brauner Zucker
- ♥ 1 Päckchen Bourbon-Vanillezucker
- ♥ abgeriebene Schale von ½ Bio-Zitrone ♥ Salz
- ♥ 4 Eier (Gr. M) ♥ 100 g Speisestärke
- ♥ 200 g + 150 g Mehl
- ♥ 3 gestrichene TL Backpulver
- ♥ 60 g Pinienkerne
- ♥ 200 g Marzipanrohmasse
- ♥ 50 g + 2 EL Zucker ♥ 1 EL Zitronensaft
- ♥ Fett und Mehl für die Form ♥ Backpapier

1 FÜR DEN BODEN 1 kg Erdbeeren waschen und putzen. Je nach Größe halbieren oder vierteln. 200 g weiche Butter, brauenen Zucker, Vanillezucker, Zitronenschale und 1 Prise Salz mit den Schneebesen des Rührgeräts ca. 5 Minuten cremig rühren. Eier und jeweils 1 EL Stärke im Wechsel unter den Teig rühren. 200 g Mehl, übrige Stärke und Backpulver mischen und kurz unterrühren. Pinienkerne untermischen.

2 Teig in ein gefettetes und mit Mehl ausgestäubtes Springblech (30 cm Ø) geben und glatt streichen. Erdbeeren auf dem Teig verteilen.

3 FÜR DIE STREUSEL Marzipan raspeln. Mit 150 g Mehl, 100 g kalter Butter in Stücken, 50 g Zucker und 2 EL eiskaltem Wasser zu Streuseln verketnen. Streusel auf dem Kuchen verteilen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) 55–60 Minuten backen. Kuchen auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

4 ZUM VERZIEREN 250 g Erdbeeren waschen und vierteln. Mit 2 EL Zucker und Zitronensaft mischen und ca. 30 Minuten ziehen lassen. Kuchen nach Belieben mit Schlagsahne und marinierten Erdbeeren servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 ½ Std. + Wartezeit



Gute
Gesellschaft

Dazu passt eine
Kugel Eis, Vanille-
oder Karamellsoße





Vorab
probiert vom

LeserCLUB

„Ich habe den Kuchen in einer viereckigen Form gebacken. So erhält man kleine Stückchen. Super für gesellige Runden wie meine Rommee-Damen!“

Hannelore Reusch

Mehr süße Pflichten für die Erdbeere

Wenn sie gerade mal nicht Kuchen zum Ritter schlägt, beeindruckt sie auch anderes mit ihrem königlichen Geschmack

Erdbeer-Spritz

ZUTATEN FÜR 4 GLÄSER (À CA. 250 ML):

250 g Erdbeeren waschen, würfeln.
3 Stiele Basilikum waschen, Blätter
hacken. Beides mit abgeriebener
Schale und Saft von 1 Bio-Limetten,
2 Päckchen Vanillezucker und
100 ml trockenem Riesling mischen.

Ca. 2 Stunden kalt stellen. Beeren-
mix pürieren, durchsieben und auf
vier Gläser verteilen. Je 2 Eiswürfel
zugeben. 400 ml gekühlten Sekt
angießen. Mit Erdbeer-Basilikum-
Spieß verzieren.



Erdbeer-Curd

FÜR 4 GLÄSER (À CA. 200 ML): 500 g Erdbeeren waschen. 3 Bio-Limetten waschen. Von 1½ Limetten die Schale abreiben. Limetten auspressen. 100 ml Saft abmessen, Erdbeeren zufügen und pürieren. Mit 150 g Zucker, 15 g Butter und Limettenschale aufkochen. Ca. 1 Minute köcheln. 50 g Speisestärke und 75 ml kaltes Wasser glatt rühren. Stärke ins Püree rühren. Ca. 1 Minute köcheln. 4 Eigelb und 1-2 EL Püree verrühren. Topf vom Herd ziehen, Eigelbmasse untermischen. Curd heiß in vorbereitete Gläser füllen. Sofort verschließen. Auskühlen lassen.

HALTBARKEIT ca. 2 Wochen



Erdbeer-Orangen-Konfitüre

FÜR 4 GLÄSER (À CA. 250 ML): 1 kg
Erdbeeren waschen, putzen, 900 g
abwiegen und klein schneiden.

2 Bio-Orangen waschen, Schale
abreiben und Orangen auspressen.
Erdbeeren, 100 ml Orangensaft und
-schale und 500 g Gelierzucker
(2:1) verrühren. Unter ständigem
Rühren aufkochen. Nach
Packungsanweisung 3-4 Minuten
sprudelnd kochen. In vorbereitete
Twist-off-Gläser füllen. Sofort ver-
schließen. Auskühlen lassen.

HALTBARKEIT ca. 6 Monate



Süßer Gruß zum Schluss



Erdnuss-Schoko-Fudge*

ZUTATEN FÜR CA. 66 STÜCK

- ♥ 150 g Zartbitterschokolade ♥ 15 g Butter
- ♥ 1 Dose (400 g) gezuckerte Kondensmilch
- ♥ 80 g geröstete und gesalzene Erdnüsse
- ♥ 200 g Erdnusscreme
- ♥ Backpapier und Öl für die Form

1 Eine Backform (ca. 12x22 cm) mit einem langen Streifen Backpapier (ca. 12x32 cm) auslegen. Die beiden Längsseiten der Form mit Öl bestreichen.

2 FÜR DIE SCHOKO-FUDGE-MASSE Schokolade in Stücke teilen. Mit Butter und Hälfte Kondensmilch bei schwacher Hitze unter Rühren schmelzen. Schokomasse in die Form geben, glatt streichen und 10–15 Minuten kalt stellen.

3 FÜR DIE ERDNUSS-FUDGE-MASSE Nüsse grob hacken. Rest Kondensmilch und Erdnussbutter bei schwacher Hitze unter Rühren schmelzen. Nüsse unterheben. Auf die Schoko-Fudge-Masse streichen und mindestens 6 Stunden kalt stellen.

4 Fudge mit einem Messer von den Längsseiten der Form lösen und mithilfe des Backpapiers aus der Form heben. In ca. 2x2 cm große Würfel schneiden.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 25 Min. +

Wartezeit mind. 6 Std.

STÜCK ca. 60 kcal

E 2 g · F 4 g · KH 5 g

*sprich „fatsch“;
englisch für Weichkaramell

Kurzes Glück?

Zum Verschenken oder Selbstgenießen: In Dosen kalt gestellt hält sich der Fudge ca. zwei Wochen – falls er nicht längst vernascht ist!



Vorschau



JETZT STEIGT UNSERE GROSSE GRILLPARTY

Wir freuen uns auf herzhafte und süße Grillspieße, frisches Gemüse vom Rost, bunte Sommersalate und leckere Dips



SÜDTIROLER KRÄUTER-ZAUBER

Frische Alpenluft weht durch die Sommerküche und duftet nach aromatischen Kräutern der Almen und Berggärten

IHRE NEUE
kochen & genießen
ERSCHEINT

AM 31. MAI
2023

♥ Neue Kartoffeln

Köstlich mit Kräutersoße, als Tarte oder zu Kurzgebratenem

♥ Wir lieben Feta

Der salzige Grieche verfeinert Füllungen, Krusten und Gebäck

♥ Rezepte für schöne Haut

Schmackhaft, vitaminreich und bunt lassen sie uns strahlen



PASTA SELBST MACHEN

Wir zeigen Schritt für Schritt, wie's perfekt gelingt



DIE KOMMEN MIT RAUS: PICKNICK-KUCHEN

Kirsch-Brownies, Zitronenkuchen und Blätterteig-Pommes begleiten uns zum Freiluft-Naschen auf die grüne Wiese

inTouch & Closer

SHOPPING **FEVER**

17.5.-4.6.2023

BIS ZU
40%
SPAREN

RABATTE VON ÜBER
40 TOP-BRANDS



ANKERKRAUT
GESCHMACKSMANUFAKTUR



HELLO
FRESH

euronics

live
fresh

FARFETCH

IDEAL OF SWEDEN

MISTER SPEX

IMPRESSIONEN

LASCANA

... UND VIELE MEHR.

Mehr Infos unter
www.intouchshoppingfever.de und
www.closershoppingfever.de

#myshoppingfever_official

NEUGIERIG?

Code scannen und alle
Shopping-News & Rabatte
entdecken.

