

EINFACH HAUSGEMACHT

Mein Magazin für Haus und Küche

**NACHHALTIG
WARM**

Tipps & Tricks
fürs kluge
Heizen

**Knusprige
Pizza**
rustikaler Teig
neu belegt

**Herzhafte
Bratlinge**
mit Kräutern, Linsen
und Kartoffeln

Wohlfühlrezepte

Eintöpfe, Aufläufe und Ragouts aus dem Ofen

D/AT: 8,6450
EUR 564 : AT/1
CZ: 8,09 CHF
LUX: 9,91
EUR 009 : CZK
EUR 009 : EUR

4 198645 004951 01

Unsere 80 besten Backideen

Grundlagen, Tipps und jede Menge Rezepte



The collage features several images related to baking. At the top left is a loaf of rye bread with a small bowl of butter. Below it is a basket of small, round rolls. To the right is the cover of a book titled 'Brot & Brötchen BACKEN' by 'EINFACH HAUSGEMACHT'. The cover shows a large, braided loaf of bread. A red circular sticker on the book cover says 'Jetzt bestellen!'. A white banner on the book cover says '80 Rezepte, die garantiert gelingen'. Below the banner, it says 'Grundlagen, Tipps und unsere besten Backideen'. A small red circular sticker on the book cover says 'Extras: Burger Buns Pinsa'. At the bottom right is a small basket of rolls.

Jetzt bestellen!

- › Aromatische Sauerteigbrote
- › Saftige Hefebrote
- › Brote mit alternativen Mehlsorten
- › Einladende Brote für Gäste
- › Vielfältige Brötchen, Buns & Co.
- › Belegte Brote, Sandwiches & Co.

Brot & Brötchen BACKEN

80 **Rezepte, die garantiert gelingen**

Grundlagen, Tipps und unsere besten Backideen

Extras: Burger Buns Pinsa



Versandkostenfrei bestellen unter:
www.einfachhausgemacht.de/sonderhefte



Die Einfach-Hausgemacht-Redaktion freut sich auf das Jubiläumsjahr: Monika Römer, Judith Tolomello, Meike Heinatz, Annette Robers-Thesing, Chefredakteurin Sinja Schütte und Sonja Flaute (v. l.).

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Die Zeit – die ist so eine Sache: Sie bestimmt unseren Alltag und ist doch schwer zu fassen. „Wann war das noch?“. Wie oft liegt man mit seiner Einschätzung daneben. Anders ist es bei Ereignissen, die uns persönlich berühren. Und so wissen wir auch genau, wann wir die erste Einfach Hausgemacht druckfrisch in den Händen hatten: am 6. November 2013. **Ja richtig, unser Magazin feiert seinen 10. Geburtstag!**

Ein Jahrzehnt einfach gute Rezepte, wertvolle Tipps und schöne Ideen zum Selbermachen sind ein Grund zum Feiern. Wie wäre es da zum Beispiel mit einer netten Kaffeerunde und unserer Eierlikör-Käsetorte (S. 70)? Oder einem fröhlichen Abend im Freundeskreis mit Pinsa, der Kreuzung aus Pizza und Focaccia (S. 8)? Wer noch mehr Herzhaftes sucht, findet in unseren Rezepten mit vegetarischen Bratlingen (S. 30) oder Speck (S. 52) bestimmt das Passende. Und bis es draußen wieder blüht und grünt, machen wir es uns zuhause mit Zimmerpflanzen (S. 98) und neuen DIY-Ideen für Tisch und Tafel (S. 104) schön.

Im Jubiläumsjahr stellt in jeder Ausgabe eine Redakteurin ihre persönlichen Höhepunkte aus 10 Jahren Einfach Hausgemacht vor. Annette Robers-Thesing startet (S. 39) und verrät auch ihren besten Küchenkniff. Sie wissen, wir lieben diese nützlichen Tipps und Tricks – und wir freuen uns darauf, sie auch in den nächsten 10 Jahren mit Ihnen zu teilen.

Ihre Einfach-Hausgemacht-Redaktion



Feinarbeit hinter den Kulissen: Fotografin Manuela Rütter setzt unsere „1-mal kochen, 3 Tage genießen“-Rezepte ins rechte Licht.



2013

wurde die erste
Einfach Hausgemacht
75 000-mal verkauft
und gewann
viele Fans.



52
Vielfältiger
Speck



8
Knusprige Pinsa



62
Köstliches
mit Bananen

Inhalt

Titelthema

Ein Hoch auf den Speck Vielseitiger Aromageber für deftige Wohlfühlgerichte

52

Kochen

Geschenktipp Cranberry-Granola mit Kurkuma 6

Pinsa Die knusprig-vielseitige Pizza-Alternative 8

Clever planen (Serie) Dicke Rippe einmal kochen und dreimal anders genießen 20

Vegetarische Bratlinge Saftig und kross mit Linsen, Quinoa und Kräutern 30

Schnelle Küche Wintergerichte, die alle ganz fix glücklich machen 40

Krosse Hauben Crumble, Käsekruste & Co. 46

Bananenbrot Interview mit dem Start-up-Team von Glowkitchen 60

Alleskönner Bananen Nützliche Kücheninfos und tolle Rezeptideen – süß und herzhaft 62

Tiny Kitchen Carmen Mazarrasa beim Bau ihrer Küchen im Miniformat 76

Backen

Kochblog Foodbloggerin Britta Nawior bäckt originelle Frühlingsplätzchen 28

Frühlingstorte Cremige Eierlikör-Käsetorte mit Schoko-Nuss-Boden 70

Osterbrot Das macht Appetit auf unser Onlineseminar mit dem Backdorf Häussler 74

Getränke

Mit feiner Anisnote Mandarinen-Gin 45

Immer eine Sünde wert Eierlikör 73

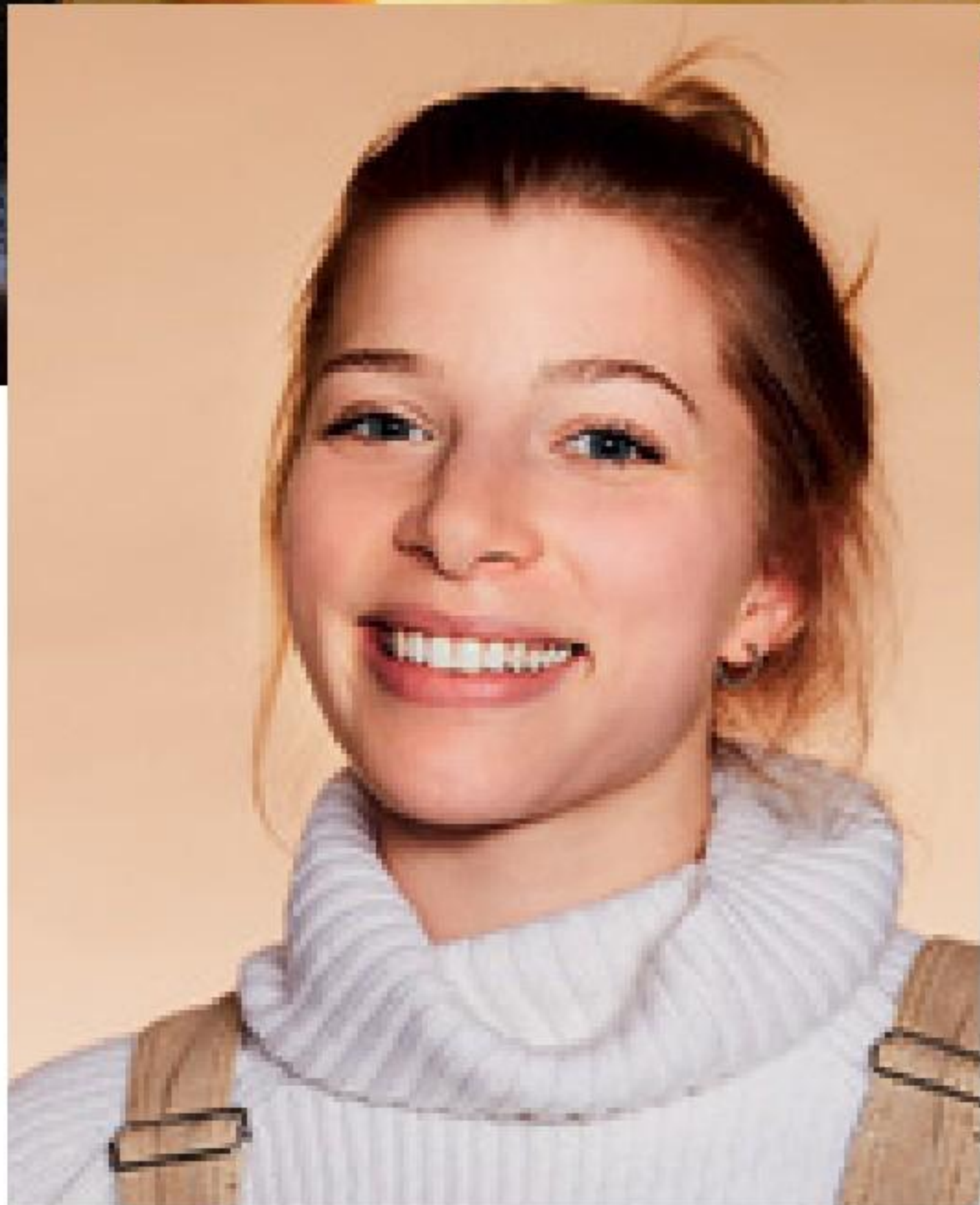


30
Vegetarische
Bratlinge

IN DIESEM HEFT



98
Zimmerpflanzen



60
Bananenbrot,
das Interview

„Bananenbrot ist vollgepackt
mit Nährstoffen.“

Unternehmerin Laura Knüfermann, S. 60

Fundstücke

Schlicht und Schön	6
Grüne Ecke	18
Haus und Küche	26

Rubriken

Editorial	3
10 Jahre Einfach Hausgemacht – Das sind wir	39
Leserbriefe	80
Rezeptverzeichnis/Impressum	112
Vorschau	114



Haushalt

Haushalt kompakt Kleine Ideen, große Wirkung	82
Grüne Ecke Nachhaltig leben	85
Wissen Modern heizen, clever sparen	86
Nachgefragt Parmesan: Italiens Käseklassiker	92
Im Praxis-Check Nützliche Helfer gegen Staub	94

Selbermachen

Blumendeko Grünes Heim mit Zimmerpflanzen	98
Tisch & Tafel Frühlingslust auf Punkte	104

Schlicht & Schön

FÜR SIE ENTDECKT



SCHÖNER HITZESCHUTZ

„Pond“, also Teich, heißt dieses Topfuntersetzer-Set aus massivem Messing. Die drei Ringe passen sich mit ihren fließenden Formen fast jeder Topfgröße an und schützen empfindliche Tischoberflächen. Auch wenn sie gerade nicht im Einsatz sind, bilden sie an Haken oder Regalecken hängend einen tollen Blickfang in der Küche. Das massive Messing bildet mit der Zeit eine schöne Patina.

65 Euro, www.fermliving.de

FORM UND FUNKTION

Ob für Lebensmittel, Stifte oder Krimskrams: Die Schale „Strøm“ überzeugt mit klaren Farben und perfekten Proportionen. Sie wird in Portugal aus Steingut mit matter Glasur handgefertigt. Die kleine Variante misst 15 x 10 Zentimeter und hat noch zwei größere Geschwister.

70 Euro, www.raawii.de



Schön
knusprig



GESCHENK AUS DER KÜCHE

Cranberry-Granola mit Kurkuma

FÜR ETWA 700 G | FÜR DEN VORRAT

300 g kernige Haferflocken	1 TL Kurkuma
100 g getrocknete Cranberrys	3 TL Zimt
4 EL Kokosöl	100 g Mandeln
160 g Honig	Salz

Backofen auf 175 Grad vorheizen. Kokosöl und Honig in einem Topf erwärmen. Haferflocken mit Kurkuma und Zimt vermengen. Mandeln grob hacken und mit 1 Prise Salz zu den Haferflocken geben. Kokosöl-Honig-Mischung hinzufügen und alles gut vermengen. Die Granolamasse auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Für 15-20 Minuten backen und ca. alle 5 Minuten wenden, bis sie eine goldbraune Farbe hat. Das Granola auf dem Backblech auskühlen lassen, die Cranberrys dazugeben und in ein luftdichtes Gefäß füllen.



NESTWÄRME

Das kleine Eigenheim für Kohlmeise, Sperling und Co. wird in Deutschland von Hand gefertigt. Die dicht gebrannte Keramik schützt es vor Spechten und Verpilzung. Es ist für Bäume und Gebäude geeignet und kann über shop.landlust.de gekauft werden.

69 Euro, www.denk-keramik.de



SELBERMACHEN

Osterhäschen-Hänger

Vorfreude ist die schönste Freude!

Für diese fröhlichen Häschen Malerkrepp dicht um die Eimitte kleben, die untere Eihälfte mit matter Farbe bemalen und Krepp wieder entfernen. Ein Gesicht aufzeichnen, Papierlauscher aufkleben und einen Aufhänger befestigen – fertig.

300

Tonnen Süßigkeiten sollen beim 200. Kölner Rosenmontagszug in seinem Jubiläumsjahr 2023 geworfen werden.



GUT GEWÜRZT

Die 18 Zentimeter hohen Gewürzmühlen bringen frische Farbe auf den Tisch. Ihr Keramikmahlwerk ist stufenlos verstellbar. Der Edelstahlkörper wird von einem Drehkopf aus Holz gekrönt, der die Füllöffnung verbirgt.

je 29,90 Euro, www.remember.de

Texte Sonja Flaute

Rezept Kathrin kleine Hackmann

Fotos Hersteller, istock/ MirasWonderland, Maja Knutzen

Wie macht man...? Pinsa

Der ovale Fladen ist die ideale Kreuzung aus Focaccia und Pizza

Für Salamifans

Anstelle von Parmaschinken können Sie die Pinsa auch mit sehr fein aufgeschnittenen Scheiben italienischer Salami belegen.

Wer hat sie erfunden? Nein, diesmal nicht die Schweizer, sondern die Italiener! Genauer gesagt, das Oberhaupt einer auf Mehlmischungen spezialisierten Bäckerdynastie aus Rom: Corrado Di Marco. 2001 war das. Um seine Pinsa romana (dt. römische Pinsa) besser zu verkaufen, erfand er den Mythos drumherum gleich mit. Er verbreitete die „storiella“, sie stamme aus dem antiken Rom, der Name leite sich vom lateinischen Verb „pinsere“ für „zerstoßen“ ab und bezöge sich auf die Mehlerstellung. Seine Geschichte war so überzeugend, dass ihm erst nach etwa 20 Jahren Journalisten auf die Schliche kamen. Er konnte es mit Humor nehmen, denn bis dahin hatte seine Familie schon ein weltweit agierendes Unternehmen auf der Idee aufgebaut. Dass die Pinsa nun in aller Munde ist, hat allerdings weitaus bessere Gründe: Sie vereint die knusprige Kruste und

saftige Krume der Focaccia mit der Belegvielfalt der Pizza. Ihr Geheimnis liegt jenseits aller Mythenbildung in der Zusammensetzung des Fladens und der langen Führungszeit. Nach dem Vorbild der Familie Di Marco besteht der Teig aus Weizenmehl, einem kleinen Anteil an Reis- und Sojamehl, Salz, Hefe, relativ viel Wasser und nur für den Geschmack: Trockensauerteig. Dabei liefern das Weizenmehl das nötige Klebereiweiß und das Reis- und Sojamehl eine besonders luftig-weiche Krume und krosse Oberfläche. Eine Gehzeit von 48–72 Stunden im Kühlschrank sorgt für intensive Teigaromen und Bekömmlichkeit. Nach dem Gehen wird der Teig durch behutsames Auseinanderdrücken und -ziehen in die typisch ovale Form gebracht. Weitere typische Merkmale der Pinsa romana: Sie wird erst nach dem Backen belegt und kommt dabei meist, wie die weiße Pizza, ohne Tomatensoße aus.

Grundrezept Pinsa Romana

Pinsa mit Fenchel, Schinken und Burrata

FÜR 4 PERSONEN | KLASSISCH | RAFFINIERT

Für den Teig:

435 g Weizenmehl
Type 550
35 g (Vollkorn-)Reismehl
30 g Sojamehl
3 g frische Hefe oder
2 g Trockenhefe
10 g Trockensauerteig

Für den Belag:

1 Fenchelknolle
mit Grün
1 EL weißer
Balsamico
50 – 70 g Parmaschinken
100 g Mozzarella
(Pizzakäse),
gerieben
200 g Burrata

Außerdem:

Salz, frisch gemahlener Pfeffer
(Vollkorn-)Reismehl zum Bearbeiten
ca. 4 EL Olivenöl und Öl zum Bestreichen und Beträufeln

Für den Teig 2 bis 3 Tage vor dem Verzehr mit der Zubereitung beginnen. In einer Rührschüssel die 3 Mehlsorten mit der zerbröckelten Hefe mischen und 400 ml Wasser zugeben. Den Teig in der Küchenmaschine 20 Minuten kneten (1).

Trockensauerteig, 2 TL Salz und 1 EL Olivenöl nur kurz unter den klebrigen Teig kneten (2). 15–20 Minuten zugedeckt gehen lassen.

Danach den Teig falten: Auf einer mit (Vollkorn-)Reismehl bestreuten Arbeitsfläche 6-mal die gegenüberliegenden Teigländer leicht nach außen ziehen und mit wenig Druck nach innen falten (3). Den Teig mit dem Schluss nach unten in eine große Schüssel legen, mit Klarsichtfolie bedecken und an einem warmen, zugfreien Ort in ca. 2 Stunden auf das anderthalbfache seines Volumens gehen lassen. Danach den Teig mit Klarsichtfolie abdecken und 48–72 Stunden im Kühlschrank reifen lassen. Am Backtag den Teig 1 Stunde Zimmertemperatur annehmen lassen.

Für den Belag inzwischen den Fenchel waschen, putzen, vierteln und den Strunk so herausschneiden, dass die Viertel noch zusammenhalten. In dünne Scheiben hobeln. Das Fenchelgrün beiseitelegen. In einer Schüssel 2 EL Öl und den Balsamico verrühren, salzen und pfeffern. Den Fenchel zugeben und kurz durchkneten, um ihn geschmeidig zu machen. Den Parmaschinken in mundgerechte Stücke zupfen. Die Burrata in einem Sieb abtropfen lassen. Den geriebenen Mozzarella in einer Schale bereitstellen. Von dem weichen, luftigen Teig auf einer mit (Vollkorn-)Reismehl bestreuten Waage 4 gleich schwere Portionen abwiegen (4). Auf die mit (Vollkorn-)Reismehl bestreute Arbeitsfläche legen, die Ränder oberhalb des Teiglings zusammendrücken (5) und mit dem Schluss nach unten auf das Mehl legen. 30 Minuten bei Zimmertemperatur gehen lassen (6). ►



1



2



3



4



5



6

Rustikale
Pizza-
Variante

Den Backofen auf 275 Grad Pizzastufe vorheizen.

Die Teiglinge mit (Vollkorn-)Reismehl bestreuen und mithilfe der bemehlten Finger einige Dellen in den Teig drücken (nicht kneten!) (7), ihn vorsichtig zu einem ovalen Fladen von ca. 25 x 16 cm ausziehen (8) und jeweils so auf ein Backblech legen, dass 2 Pinsen nebeneinanderpassen. Dünn mit Olivenöl bestreichen (9). Mit den 3 übrigen Teigportionen ebenso verfahren. Die beiden Bleche mit den Pinsen nacheinander in den vorgeheizten Backofen schieben und sie in 5–7 Minuten sehr hell vorbacken (10).

Die Pinsen herausnehmen, bei Bedarf in große Blasen mit einem Messer hineinstechen. Dünn mit geriebenem Mozzarella bestreuen. Erneut in den Backofen schieben und in ca. 3 Minuten knusprig fertigbacken (11).

Die Pinsen dekorative mit Fenchel, Schinken und klein gezupfter Burrata belegen, mit Fenchelgrün bestreuen und nach Belieben mit Olivenöl beträufeln. Sofort servieren (12).



TIPP Wenn Sie den Teig von Hand kneten möchten, zunächst nur 340 ml Wasser zugeben und die restlichen 60 ml erst zum Schluss einarbeiten.

Tipps & Tricks

Pinsateig vorbereiten und verarbeiten

- Der Pinsateig hat einen hohen Wasseranteil, darum ist er sehr weich. Nach dem Grundrezept gelingt er problemlos. Wichtig: Nach dem Gehen nicht mehr kneten, nur falten und durch vorsichtiges Auseinanderdrücken in Form bringen.
- Der Soja- und Reismehlanteil im Teig verleiht der Krume der Pinsa zusätzliche Feuchtigkeit und der Kruste ihre besondere Knusprigkeit.

Pinsen backen

- Sollten Sie Ihren Backofen auf 275 Grad aufheizen, ohne ein Backpapier arbeiten. Die meisten sind nicht für solch hohe Temperaturen geeignet. Ältere Bleche ggf. mit hitzebeständigem Öl einfetten.
- Wenn Sie Ihren Backofen nur bis 220 oder 250 Grad erhitzen können, die Bleche mitaufheizen, herausnehmen, die Pinsa-Teigfladen vom Backpapier daraufgleiten lassen und backen.

Pinsa-Spielarten

Da eine Pinsa die besten Eigenschaften der Pizza und der Focaccia auf sich vereint, sind viele Spielarten in Richtung beider möglich:

- Aus dem Pinsa-Grundteig können Sie auch Pinsen auf Blechgröße zubereiten.
- Oder Sie verwenden den Teig für Focaccia: Einfach mit etwas mehr Olivenöl bestrichen gleich in einem Vorgang knusprig backen.
- Statt eine „Pinsa bianca“ zuzubereiten, können Sie den Teig wie eine Pizza belegen: Mit Tomatensoße bestreichen, die Lieblingszutaten darauf verteilen und mit Mozzarella, gerieben oder in Scheiben, abschließen.
- Auf der Basis eines klassischen Weizensauerteigs kann man ebenfalls sehr aromatische Pinsen zubereiten.



Tipp

Milder cremiger Gorgonzola wird z.B. unter den Bezeichnungen (halb-) süßer Gorgonzola, Gorgonzola Dolce oder Cremoso angeboten.

Pinsa mit Feigen, Gorgonzola und Rucola

FÜR 4 PERSONEN | KLASSISCH | VEGETARISCH | RAFFINIERT

Teig:

1 Grundrezept Teig für Pinsa, Rezept S. 9

Belag:

7 – 8 frische Feigen, ersatzweise getrocknete
ca. 160 g milder, cremiger Gorgonzola
ca. 50 g Rucola
100 g geriebener Mozzarella (Pizzakäse)

Außerdem:

Salz
frisch gemahlener Pfeffer
(Vollkorn-) Reismehl zum Bearbeiten
Olivenöl zum Beträufeln

Den Teig für die Pinsa 2–3 Tage vor dem Verzehrtag nach dem Grundrezept zubereiten, kneten, falten und gehen lassen. Am Backtag den weichen, luftigen Teig 1 Stunde Zimmertemperatur annehmen lassen.

Auf einer mit (Vollkorn-)Reismehl bestreuten Waage 4 gleich schwere Portionen abwiegen. Auf die mit (Vollkorn-)Reismehl bestreute Arbeitsfläche legen, die Ränder oberhalb des Teiglings zusammendrücken und mit dem Schluss nach unten auf das Mehl legen. 30 Minuten bei Zimmertemperatur gehen lassen.

Für den Belag inzwischen frische Feigen waschen und abtrocknen. Den Stielansatz von frischen und getrockneten Feigen entfernen und die Früchte in Scheiben schneiden. Den Rucola waschen, trockentupfen und ggf. kleiner zupfen.

Den Backofen auf 275 Grad Pizzastufe vorheizen. Die Belegzutaten bereitstellen. Die Teiglinge mit (Vollkorn-)Reismehl bestreuen und, wie im Grundrezept beschrieben, zu ovalen Fladen mit Dellen und einer Größe von ca. 25 x 16 cm ausziehen. Jeweils so auf ein Backblech legen, dass 2 Pinsen nebeneinanderpassen. Dünn mit Olivenöl bestreichen.

Die Bleche mit den Pinsen nacheinander in den vorgeheizten Ofen schieben und sie in 5–7 Minuten sehr hell vorbacken. Herausnehmen und jeweils dünn mit geriebenem Mozzarella bestreuen. Erneut in den Ofen schieben und die Pinsen in ca. 3 Minuten knusprig fertigbacken, herausnehmen. Die Pinsen mit den Feigenscheiben und dem klein gezupften Gorgonzola belegen, mit dem Rucola bestreuen und sofort servieren.

Pinsa mit Süßkartoffel, Pilzen und Büffelmozzarella

FÜR 4 PERSONEN | KLASSISCH
VEGETARISCH | RAFFINIERT

Teig:

1 Grundrezept Teig für Pinsa,
Rezept S. 9

Belag:

300 g Süßkartoffel
125 g gemischte Pilze,
z. B. Kräuterseitlinge, braune
Champignons und Shiitakepilze
250 g Büffelmozzarella
ca. 4 Zweige Thymian
100 g Mozzarella (Pizzakäse),
gerieben

Außerdem:

Salz
frisch gemahlener Pfeffer
(Vollkorn-) Reismehl zum Bearbeiten
Olivenöl zum Bestreichen, Braten
und Beträufeln

Den Teig für die Pinsa 2 – 3 Tage vor
dem Verzehr nach dem Grundrezept
zubereiten, kneten, falten und gehen
lassen.

Am Backtag den weichen, luftigen Teig
1 Stunde Zimmertemperatur anneh-
men lassen.

4 gleich schwere Portionen auf die mit
(Vollkorn-)Reismehl bestreute Arbeits-
fläche legen, die Ränder oberhalb des
Teiglings zusammendrücken und mit
dem Schluss nach unten auf das Mehl
legen. 30 Minuten bei Zimmertempera-
tur gehen lassen.

Für den Belag inzwischen die Süß-
kartoffel waschen, schälen und in
Scheiben schneiden. Die gemischten
Pilze mit feuchtem Küchenpapier
abreiben, putzen und ebenfalls in
Scheiben schneiden. Den Thymian
waschen, trockentupfen und die Blätter
abzupfen. Den Büffelmozzarella tro-
ckentupfen.

Den Backofen auf 275 Grad Pizzastufe
vorheizen.



Tipp

Wer es gern würzig
mag, kann die fertige
Pinsa noch mit Fen-
chelsaat aus dem
Fenchelteebeutel
bestreuen.

Die Teiglinge mit (Vollkorn-)Reismehl
bestreut nach Grundrezept zu ovalen
Fladen mit Dellen und einer Größe von
ca. 25 x 16 cm ausziehen. Jeweils so auf
ein Backblech legen, dass 2 Pinsen
nebeneinanderpassen. Dünn mit Oli-
venöl bestreichen. Die Bleche mit den
Pinsen nacheinander in den vorgeheiz-
ten Ofen schieben und sie in 5 – 7 Mi-
nuten sehr hell vorbacken.
Inzwischen die Süßkartoffelscheiben in
einer Pfanne mit 2 EL erhitztem Olivenöl
in 3 – 5 Minuten unter Wenden weich
garen, ohne sie Farbe nehmen zu lassen,

salzen und pfeffern. Herausnehmen und
auf Küchenpapier abtropfen lassen.
Die Pinsen aus dem Ofen nehmen und
jeweils dünn mit dem geriebenen Moz-
zarella bestreuen. Erneut in den Ofen
schieben und die Pinsen in ca. 3 Minuten
knusprig fertigbacken, herausnehmen.
Parallel dazu die Pilze in etwas erhitz-
tem Olivenöl goldbraun braten, salzen
und pfeffern.
Die Pinsen mit Süßkartoffelscheiben,
Pilzen und klein gezupftem Mozzarella
belegen, mit dem Thymian bestreuen,
nach Belieben mit Olivenöl beträufeln.



Natürlich besser leben.



Mit dem **natürlich hohen Hydrogencarbonat-Gehalt von 1.846 mg/l** und einer einzigartigen Mineralisation. Fein perlend und angenehm im Geschmack wird Staatl. Fachingen seit jeher von Menschen getrunken, die auf ihre Säure-Basen-Balance achten. Beste Voraussetzungen für unbeschwerte Lebenslust.

www.fachingen.de/hydrogencarbonat

**STAATL.
FACHINGEN**

Das Wasser. Seit 1742.



Für uns getestet

Stefan Römer, Hobbykoch aus Düsseldorf, hat die Pinsa für uns getestet: „Die Pinsa war eine neue Erfahrung für mich, die mich begeistert hat. Diese Variante finde ich auch mit selbst eingelegten roten Paprika sehr lecker.“

Pinsa mit Tomaten, Garnelen und Basilikumpesto

FÜR 4 PERSONEN | KLASSISCH VEGETARISCH RAFFINIERT

Teig:

1 Grundrezept Teig für Pinsa, Rezept S. 9

Belag:

400 g Kirschtomaten
oder halb getrocknete Tomaten, Fertigprodukt
170 g Basilikumblätter
60 g Pinienkerne
40 g Parmesan
1 TL Honig
100 – 120 ml Olivenöl

ca. 20 vorgegarte, geschälte Riesengarnelen
100 g Mozzarella (Pizzakäse), gerieben

Außerdem:

Salz
frisch gemahlener Pfeffer (Vollkorn-) Reismehl zum Bearbeiten
Olivenöl zum Braten und Beträufeln

Den Teig für die Pinsa 2–3 Tage vor dem Verzehrtag nach dem Grundrezept zubereiten, kneten, falten und gehen lassen.

Am Backtag den Backofen auf 120 Grad vorheizen.

Für den Belag die Tomaten waschen, abtrocknen und halbieren. Die Hälften mit der Schnittfläche nach oben nebeneinander auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen, salzen und pfeffern. In den vorgeheizten Backofen schieben und in ca. 2 Stunden halb trocknen lassen. Dabei ab und zu die Ofentür öffnen, um den Dampf entweichen zu lassen. Die Tomaten herausnehmen und abkühlen lassen.

Die Basilikumblätter waschen und trockenschleudern. 150 g fein hacken, den Rest für die Garnitur beiseitelegen. Die Blätter mit Salz und Pfeffer in einem Mörser zu einer Paste zerreiben. Die Pinienkerne sehr fein hacken. Den Parmesan fein reiben. Pinienkerne, Parmesan und Honig zum Basilikum geben. So viel Olivenöl unterrühren, bis das Pesto die gewünschte Konsistenz hat. Salzen, pfeffern und in ein heiß ausgespültes Schraubglas füllen.

Parallel dazu den weichen, luftigen Teig 1 Stunde Zimmertemperatur annehmen lassen.

Wie im Grundrezept beschrieben, 4 gleich schwere Portionen auf (Vollkorn-)Reismehl abwägen und mit dem Schluss nach unten 30 Minuten bei Zimmertemperatur gehen lassen. Den Backofen auf 275 Grad Pizzastufe vorheizen. Die Belegzutaten bereitstellen.

Die Teiglinge mit (Vollkorn-)Reismehl bestreuen und, wie im Grundrezept beschrieben, zu ovalen Fladen mit Dellen und einer Größe von ca. 25 x 16 cm ausziehen. Jeweils so auf ein Backblech legen, dass 2 Pinsen nebeneinanderpassen. Dünn mit Olivenöl bestreichen.

Die Bleche mit den Pinsen nacheinander in den vorgeheizten Backofen schieben und sie in 5–7 Minuten sehr hell vorbacken.

Herausnehmen und jeweils dünn mit geriebenem Mozzarella bestreuen. Erneut in den Ofen schieben und die Pinsen in ca. 3 Minuten knusprig fertigbacken, herausnehmen.

Parallel dazu 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Riesengarnelen trockentupfen und 1 Minute auf jeder Seite braten.

Die Pinsen mit den vorbereiteten Tomaten und den Garnelen belegen, mit dem Basilikumpesto beträufeln, mit Basilikumblättern bestreuen und sofort servieren.

Der kleine Pinsa-Baukasten

Beim Belegen der Pinsen ist natürlich alles möglich, was Ihnen schmeckt. Nach unseren Erfahrungen lassen sich Zutaten sehr gut wie folgt zu einem Genuss für alle Sinne kombinieren:

Saisonales Gemüse:

Frische oder halb getrocknete Tomaten; Frisch bzw. vorgegart: Fenchel, Auberginen, Süßkartoffeln, grüner oder weißer Spargel, Brokkoliröschen, Babyspinat, Blattsalat, buntes Grillgemüse, dünne Scheiben von Zwiebeln, eingelegte Artischockenherzen

oder

Saisonale Früchte:

z. B. Orangen, Nektarinen, Feigen, Blaubeeren etc.

und/oder

Fleisch oder Fisch:

Parmaschinken, Coppa, Pastrami oder dünn aufgeschnittener Braten (Roastbeef, Schweinebraten), Salami, Garnelen, Lachs

und

Weicher Käse:

Büffelmozzarella, Burrata, cremiger Ziegenfrischkäse oder Feta, reifer Brie oder Gorgonzola

und/oder

Flüssige Toppings:

Balsamicocreme, Kräuter- oder Trüffelöl, Vinaigrette

wahlweise plus

Zusätzliche Toppings:

Oliven, Kapern, Peperoni, Kräuter (Petersilie, Basilikum, Rucola, Fenchelgrün) oder Kräutersoße (Pesto, Salsa verde), Maronen, Nüsse (z. B. Wal-, Macadamia-, Paranüsse), Kerne (z. B. Pinienkerne), Saaten (z. B. Fenchel).



Tipp

Versuchen Sie diese Pinsa auch mit Schweinebraten und Grapefruitfilets.

Pinsa mit Roastbeef, Orangen und Ziegenfrischkäse

FÜR 4 PERSONEN | KLASSISCH | RAFFINIERT | FÜR GÄSTE

Teig:

1 Grundrezept Teig für Pinsa, Rezept S. 9

Belag

ca. 200 g Roastbeef-Aufschnitt
2 Orangen
80 g Walnüsse
150 g Ziegenfrischkäse
3–4 Stiele Petersilie
100 g geriebener Mozzarella (Pizzakäse)

Außerdem:

Salz
frisch gemahlener Pfeffer
(Vollkorn-)Reismehl zum Bearbeiten
Olivenöl zum Bestreichen und Beträufeln

Den Teig für die Pinsa 2–3 Tage vor dem Verzehrtag nach dem Grundrezept zubereiten, kneten, falten und gehen lassen.

Am Backtag den weichen, luftigen Teig 1 Stunde Zimmertemperatur annehmen lassen.

Auf einer mit (Vollkorn-)Reismehl bestreuten Waage 4 gleich schwere Portionen abwiegen. Auf die mit (Vollkorn-)Reismehl bestreute Arbeitsfläche legen, die Ränder oberhalb des Teiglings zusammendrücken und mit dem Schluss nach unten auf das Mehl legen. 30 Minuten bei Zimmertemperatur gehen lassen.

Für den Belag inzwischen die Roastbeefscheiben je nach Größe längs halbieren oder ganz belassen. Die Orangen so schälen, dass die weiße Haut komplett mit entfernt wird, und in Scheiben schneiden. Die Walnüsse in einer Pfanne rösten, bis sie zu duften beginnen. Herausnehmen, abkühlen lassen und grob hacken. Die Petersilie waschen, trockentupfen und die Blätter abzupfen.

Den Backofen auf 275 Grad Pizzastufe vorheizen. Die Belegzutaten bereitstellen.

Die Teiglinge mit (Vollkorn-)Reismehl bestreuen und, wie im Grundrezept beschrieben, zu ovalen Fladen mit Dellen und einer Größe von ca. 25 x 16 cm ausziehen. Jeweils 2 Pinsen nebeneinander auf ein Backblech legen und dünn mit Olivenöl bestreichen. Die Bleche mit den Pinsen nacheinander in den vorgeheizten Ofen schieben und sie in 5–7 Minuten sehr hell vorbacken.

Herausnehmen und jeweils dünn mit geriebenem Mozzarella bestreuen. Erneut in den Ofen schieben und die Pinsen in ca. 3 Minuten knusprig fertigbacken, herausnehmen. Mit den Orangenfilets und den Walnüssen belegen und die Roastbeefscheiben locker darauf verteilen. Mit einem Teelöffel kleine Stücke vom Ziegenkäse abstechen und dazwischensetzen. Mit Salz und Pfeffer würzen, nach Belieben mit Olivenöl beträufeln, mit den Petersilienblättern bestreuen und sofort servieren.

Land & Berge

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

Unterwegs in den „Everglades vom Faaker See“ in Kärnten

Leckere Rezepte zu Ostern



Die schönsten Brückenwege



Alle 2 Monate neu!

Direkt im Abo bestellen unter:
shop.landundberge.com
Tel. 025018014418

DIE NEUE
AUSGABE
FINDEN SIE
AB 08.02.
IM HANDEL!



Grüne Ecke

NACHHALTIG LEBEN



NEUE LINSENPOWER

Pflanzlich, glutenfrei sowie ohne Gentechnik und Konservierungsstoffe sind die Brotaufstriche von Noa. Nun bringt die neue Sorte „Linse – gegrillte Aubergine“ eine mild-fruchtige, orientalische Note auf den Tisch und liefert mit dem Superfood Linse eine Menge Vitamine, Mineralstoffe und Proteine.

ca. 2,40 Euro, www.noa-pflanzlich.de



FRISCH AUFGEROLLT

Die Maultaschen von Bürger zeigen sich nun in einer umweltfreundlicheren Verpackung mit 40 Prozent weniger Plastik. Die Klassiker der Küche überzeugen mit einer hochwertigen, lockeren Füllung und sind ab sofort auch in den Sorten Spinat oder Käse erhältlich.

ca. 3,70 Euro,
www.buerger.de



EH

frisch &
scharf

NATÜRLICH VIELSEITIG

Wärmender Ingwer

Der Bio-Ingwersaft von Hitchcock sorgt für eine frische Schärfe in Heiß- und Kaltgetränken und rundet asiatische Gerichte, Dressings und Marinaden perfekt ab. Durch schonendes Pasteurisieren werden wertvolle Vitamine und Spurenelemente erhalten und der Saft haltbar gemacht – ganz ohne Konservierungsstoffe.

4,79 Euro, www.hitchcock.de

11

Millionen Tonnen Lebensmittel landen in Deutschland jährlich im Müll. Davon entfällt der größte Anteil mit 35 Prozent auf Obst und Gemüse (Quelle: BMEL/Statistisches Bundesamt).

Texte Carina Neuhausen
Fotos Hersteller

Kleine Frühblüher

in der neuen LANDLUST



Direkt zu bestellen unter:
shop.landlust.de | Tel.: 0 25 01/8 01 31 10



1,2,3

1-mal kochen, 3 Tage genießen

Dreimal lecker satt: Mit der dicken Rippe vom ersten Tag füllen wir noch Quesadillas und den Rest gibt es zum Bohnenpüree. Entspannung und gute Laune sind inklusive.





Gut durchdacht und trotzdem flexibel:
Redakteurin Annette Robers-Thesing
 kauft statt des eingeplanten Wirsings auch
 mal Rot- oder Weißkohl, wenn er gerade im
 Angebot ist.



Einkaufsliste

für alle 3 Rezepte

- 2 Avocados
- 3 Möhren
- 1 Bund Radieschen
- 1 kleiner Kopf Rotkohl, ca. 700 g
- 5 Zwiebeln
- 2 rote Zwiebeln
- 8 Knoblauchzehen
- 1 Bund Salbei, ca. 25 Blättchen
- 1 ½ Bund glatte Petersilie
- 4 Äpfel
- ½ Limette
- 3 EL Olivenöl
- ca. 5 EL Sonnenblumenöl
- 5 EL Preiselbeerkompott
- 6 Weizentortillas
- 1 Dose Gemüsemais, à 240 g Abtropfgewicht
- 1 Dose Kidneybohnen, à 240 g Abtropfgewicht
- 2 Dosen weiße Bohnen, à 240 g Abtropfgewicht
- ca. 2,5 kg dicke Brustrippe vom Schwein mit Knochen
- 250 g Cheddar
- 4 EL Frischkäse
- 2 EL saure Sahne
- 4 EL Apfelessig
- 100 ml weißer Balsamico
- 3 EL Mandeln
- 2 EL brauner Zucker
- 6 EL Paprika edelsüß
- 1 TL Harissa, scharf
- 2 ½ EL Kreuzkümmel
- 1 Msp. Gewürznelken
- Chiliflocken
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer

Tag 1 | Dicke Rippe mit Apfel, Salbei und Rotkohl-Radieschen-Salat

FÜR 4 PERSONEN | BRAUCHT ETWAS ZEIT

Dicke Rippe:

ca. 2,5 kg dicke Brustrippe vom Schwein mit Knochen
4 Äpfel
1 Bund Salbei, ca. 25 Blättchen
3 Zwiebeln
5 Knoblauchzehen
3 Möhren
6 EL Paprika edelsüß
2 EL brauner Zucker
2 EL zerstoßener Kreuzkümmel
100 ml weißer Balsamico

Coleslaw mit Rotkohl:

1 kleiner Kopf Rotkohl, ca. 700 g
1 Bund Radieschen
4 EL Apfelessig
5 EL Preiselbeerkompott
4 EL Sonnenblumenöl
1 Msp. Gewürznelken
3 EL Mandeln

Außerdem:

Öl zum Einfetten
Salz
frisch gemahlener Pfeffer

Für die dicke Rippe die Äpfel waschen, entkernen und in Spalten schneiden. Den Salbei waschen, trockentupfen, die Blätter abzapfen und in Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen. Zwiebeln in Spalten und Knoblauch in Würfel schneiden. Die Möhren waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Den Backofen auf 120 Grad vorheizen. Eine ofenfeste Form mit Deckel mit Öl einfetten. Äpfel, Salbei, Zwiebeln, Knoblauch und Möhren in die Form geben. Die Brustrippe trockentupfen. Paprika, braunen Zucker, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer mischen, das Fleisch damit einreiben und auf die Apfel-Gemüse-Mischung legen. Weißen Balsamico und 400 ml Wasser angießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Brustrippe im geschlossenen Topf im vorgeheizten Backofen etwa 2 ½–3 Stunden garen. Sie ist gar, wenn sie von der Gabel rutscht. Dann den Deckel abnehmen, den Sud in einen Topf geben und auf dem Herd einreduzieren lassen. Den Backofengrill zuschalten. Die Brustrippe mit etwas Sud bestreichen und im Backofen grillen, bis sie kross ist.

Für den Coleslaw vom Rotkohl die äußeren Blätter abtrennen. Den Kopf vierteln, den Strunk herausschneiden und die Viertel in sehr feine Streifen hobeln. Mit 1 TL Salz mischen und mit den Händen kurz durchkneten. Die Radieschen waschen, putzen, in feine Scheiben hobeln und zum Rotkohl geben. Apfelessig, Preiselbeerkompott und Sonnenblumenöl zugeben und die Zutaten gut vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Gewürznelke würzen. Den Coleslaw 1–2 Stunden durchziehen lassen, danach noch einmal abschmecken. Die Mandeln in der Pfanne trocken rösten, grob hacken und unterheben.

Das Fleisch mindestens 5 Minuten ruhen lassen, dann in Scheiben schneiden und mit dem Fleischsud übergießen. Den Coleslaw und nach Belieben Salzkartoffeln oder Baguette dazu servieren.



Vorbereitung für die nächsten Tage:

Etwa 300 g dicke Rippe für die Ofen-Quesadillas und 400 g für das grüne Bohnenpüree beiseitestellen.

Für die **Ofen-Quesadillas** die Zutaten für die Füllung bis auf den Cheddar und Frischkäse vermengen. Den Cheddar reiben.

Für das **grüne Bohnenpüree** die Bohnen abtropfen lassen, mit den restlichen Zutaten pürieren und würzen. Das vorbereitete Bohnenpüree schmeckt warm oder kalt zur Brustrippe. Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Alle Speisekomponenten ggf. abkühlen lassen, getrennt voneinander in Frischhaltedosen geben und im Kühlschrank aufbewahren.



Tag 2 | Ofen-Quesadillas mit Brustrippe

FÜR 4 PERSONEN | FIX FERTIG

Quesadillas:

6 Weizentortillas
ca. 300 g gegarte
dicke Rippe vom
Vortag
2 rote Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
8 Stiele glatte
Petersilie

1 Dose Kidneyboh-
nen, à 240 g Abtropf-
gewicht
1 Dose Gemüsemais,
à 240 g Abtropfge-
wicht
4 EL Frischkäse
250 g Cheddar
Chiliflocken

Guacamole:

2 Avocados
2 EL saure Sahne

Außerdem:

Salz
frisch gemahlener
Pfeffer
½ Limette

Für die Quesadillas die gegarte dicke Rippe in dünne Streifen schneiden. Die roten Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Die Knoblauchzehen schälen, mit dem Messerrücken zerdrücken und hacken. Die Hälfte für die Guacamole beiseitestellen. Die Petersilie waschen, trockentupfen, die Blätter abzupfen und hacken. Kidneybohnen und Gemüsemais abtropfen lassen und mit Fleisch, Zwiebeln, Knoblauch, Petersilie und Frischkäse in eine Schüssel geben. Den Cheddar dazureiben. Die Masse vermengen und mit Chiliflocken, Salz, Pfeffer und einen Spritzer Limettensaft würzen.

Den Backofen auf 190 Grad vorheizen. 3 Weizentortillas mit je $\frac{1}{3}$ der Füllung bestreichen, mit je 1 Weizentortilla bedecken und andrücken. Im vorgeheizten Backofen etwa 15–20 Minuten backen.

Für die Guacamole die Avocado halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen und mit einer Gabel zerdrücken. Mit dem übrigen Knoblauch und der sauren Sahne verrühren und mit Salz, Pfeffer und etwas Limettensaft würzen.





Wochenpläne erstellen, Reste verwerten und Preise vergleichen – diese Tipps lassen das Geld ins Sparschwein statt in die Supermarktkasse wandern.

Saisonal und regional einkaufen:

Wenn Gemüse und Obst Hochsaison haben, ist das Angebot besonders groß und der Preis niedrig. Greifen Sie statt zu Paprika im Winter lieber zu Möhren, Lauch, Rotkohl oder Roter Bete und kaufen Sie Erdbeeren im Frühling und dafür im Herbst lieber Pflaumen, Äpfel und Feigen. Tomaten sind im Winter und Frühling teuer und haben nur wenig Geschmack. Da sind Dosentomaten für die meisten Gerichte die leckerere, gesündere und preiswertere Wahl. Ein Saisonkalender, zum Beispiel vom Bundeszentrum für Ernährung: www.bzfe.de, verschafft einen guten Überblick.

Flexibler Wochenplan:

Ein flexibler Speiseplan für die ganze Woche bringt Struktur, erleichtert den Einkauf und ermöglicht es, trotzdem auf Angebote und Saisonware zu reagieren. Zudem kann er immer wieder verwendet werden. Als Beispiel: Montag gibt es ein Kartoffelgericht und Dienstag einen Auflauf, am Mittwoch

gibt es Gemüse vom Blech und am Donnerstag ein Nudelgericht. Für Freitag steht Fisch auf dem Plan, für Samstag eine vegetarische Suppe, ein Curry oder Eintopf und am Sonntag soll es ein Fleischgericht sein. Danach können Sie die Angebotsprosperkte Ihrer Lebensmittelhändler prüfen, Aktionsware für günstige Beilagen und Zutaten auswählen und die Einkaufsliste entsprechend erstellen.

Grundpreise am Regal

Die Händler sind verpflichtet, fast alle Lebensmittel neben den Einkaufspreisen auch mit Grundpreisen pro Kilogramm oder Liter auszuzeichnen. Sie sind in der Regel am Regal angebracht und ermöglichen es, die Preise für Produkte mit unterschiedlichen Füllmengen miteinander zu vergleichen. Für Obst und Gemüse in Konserven bezieht sich der Grundpreis auf das Abtropfgewicht. Großpackungen sind nicht immer günstiger. Ein Vergleich lohnt sich. Ebenso ein Blick nach unten, denn in den unteren Regalen sind häufig die erschwinglicheren Waren einsortiert. Nehmen Sie ruhig die Eigenmarken. Sie sind in der Qualität meistens genauso gut wie Markenprodukte, jedoch viel preiswerter.

Die letzte halbe Stunde

Nutzen Sie in Supermärkten und Discountern die letzte halbe Stunde. Viele Geschäfte reduzieren dann ihre Frischwaren wie Obst, Gemüse, Salate, Brot und Brötchen bis zu 50 Prozent. Da lohnt es sich auf jeden Fall, zuzugreifen. Falls das eine oder andere Salatblatt etwas welk sein sollte, schneiden Sie es einfach ab.

Backwaren vom Vortag

Bäckereien bieten häufig Brot, Brötchen und Kuchen vom Vortag zu einem geringeren Preis an. Brote sind am zweiten Tag viel aromatischer und besser bekömmlich und Brötchen lassen sich auf dem Toaster wunderbar aufbacken. Der Obstkuchen schmeckt durchgezogen sogar noch besser als frisch gebacken. Also greifen Sie ruhig zu und gönnen Sie sich vom gesparten Geld was Schönes.

Reste verwerten

Ein Blick in den Kühlschrank und ins Vorratsregal verschafft Ihnen einen guten Überblick über Reste und Lebensmittel, die noch vorhanden sind. Bevor sie in den Abfall wandern, zaubern Sie daraus einfach ein neues Gericht. Braten Sie aus den restlichen Kartoffeln eine Tortilla oder eine Bauernpfanne, aus Brotresten lassen sich Brotaufläufe, Knödel oder Croûtons zubereiten und mit Marmeladenresten kann man das Salatdressing aromatisieren. Erst wenn alle Reste verbraucht sind, erfolgt der nächste Einkauf.

Tag 3 | Grünes Bohnenpüree mit scharfer Brustrippe

FÜR 4 PERSONEN | FIX FERTIG

Scharfe Brustrippe:

400 g dicke Rippe vom
Vortag
2 Zwiebeln
1 TL Harissa, scharf

Bohnenpüree:

2 Dosen weiße Bohnen,
à ca. 240 g Abtropfgewicht
1 Bund glatte Petersilie
1 Knoblauchzehe
1 TL zerstoßener Kreuz-
kümmel

Außerdem:

Olivenöl zum Braten
Salz

Für die scharfe Brustrippe das Fleisch vom Vortag in mundgerechte, dünne Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in Ringe schneiden. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln darin anschwitzen. Das Fleisch zugeben und knusprig anbraten. Mit Harissa und Salz würzen.

Für das Bohnenpüree die Bohnen in ein Sieb geben, abwaschen und abtropfen lassen. Die Petersilie waschen, trockenschleudern, die Blätter abzupfen und hacken. Den Knoblauch schälen und grob hacken.

1 EL Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Knoblauch und Kreuzkümmel darin anschwitzen. Die Bohnen und etwas Wasser dazugeben und kurz erhitzen. Die Zutaten in einen schmalen, hohen Rührbecher geben, $\frac{2}{3}$ der Petersilie zugeben und alles pürieren. Mit Salz würzen.

Bohnenpüree und Brustrippe auf Tellern anrichten und mit der restlichen Petersilie bestreuen. Nach Belieben übrigen Fleischsud vom Vortag darüberträufeln.



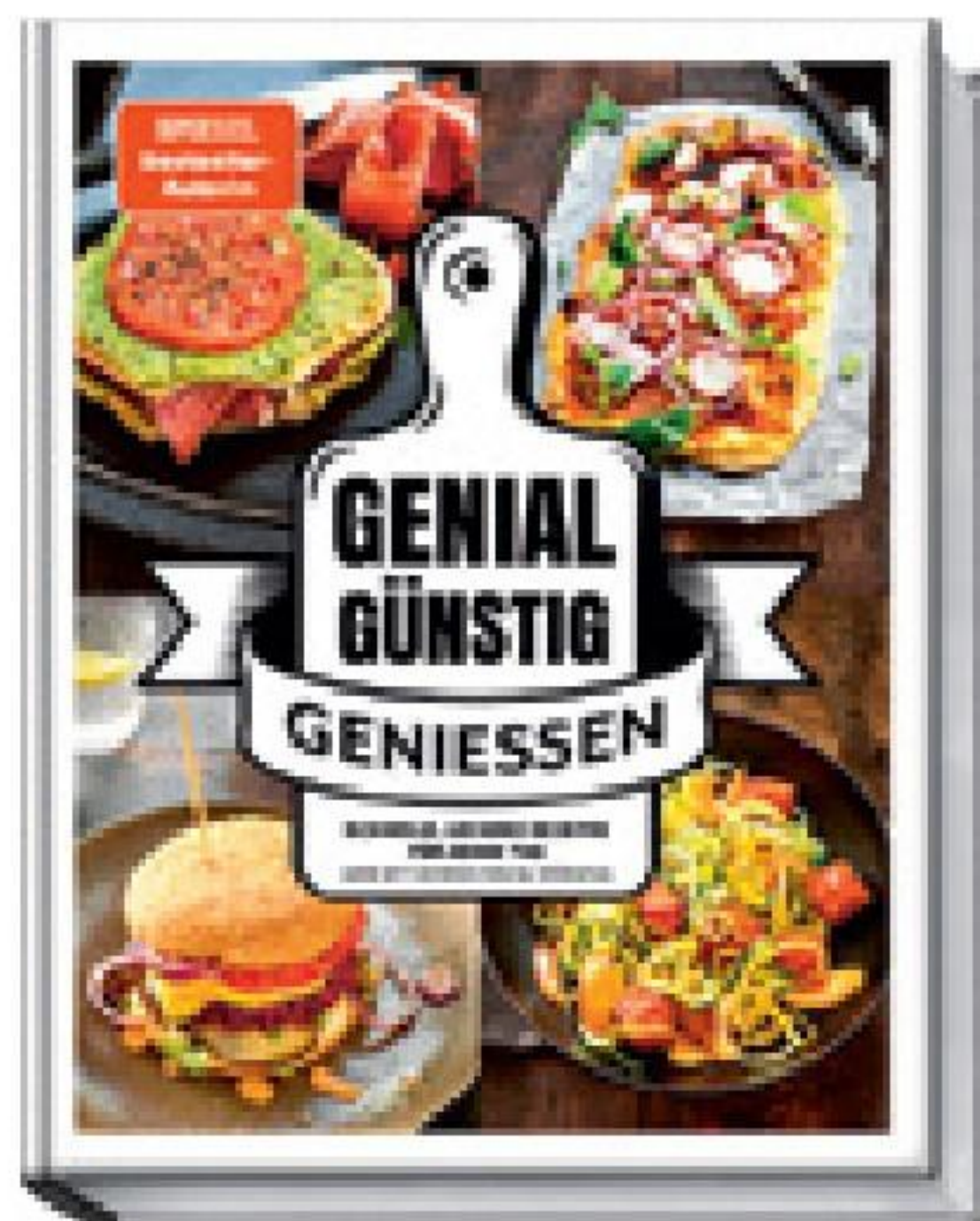
EH

Hülsenfrüchte sind gesund, sättigend und enthalten viel pflanzliches Eiweiß. Kochen Sie im Winter und Frühling beruhigt mit konservierten Glas- und Dosen-Hülsenfrüchten. Oder mit getrockneter Ware.
■ Sie ist günstiger.

Rezepte und Texte Annette Robers-Thesing
Fotos Manuela Rüther

Haus & Küche

FÜR SIE ENTDECKT



GENUSS FÜR KLEINES GELD

Gerade in Zeiten steigender Preise kommen Tipps zur Entlastung der Haushaltskasse genau richtig. Dass jedoch nicht am Genuss gespart werden muss, beweist Spitzenköchin Su Vössing mit 70 leckeren und schnellen Rezepten im Kochbuch „Genial Günstig Genießen“.

22 Euro, www.bjvv.de

2

Mal in Folge ist der Saugroboter „Scout RX3 Home Vision HD“ Testsieger bei der Stiftung Warentest. ab 719 Euro, www.miele.de



ZART SCHMELZEND

Ob Mousse au Chocolat, Muffins oder Plätzchen: Die Nestlé Dessert Milkschokolade versüßt das Backen genauso wie Dessertkreationen. Sie lässt sich ideal portionieren und schmelzen – oder auch pur vernaschen. Und das mit gutem Gewissen, denn der Kakao ist Rainforest Alliance zertifiziert.

ca. 2,80 Euro, www.nestle.de



SMART GEBRÄUNT

Mit dem Zwilling Enfinigy Toaster sind verbrannte Toasts Geschichte. Vier Heizeinheiten und die automatische Anpassung der Röstdauer bräunen vier Toast- oder zwei Brotscheiben gleichmäßig. Auch gefrorenes oder bereits getoastetes Toast, sowie Bagels und Brötchen werden frisch geröstet.

www.zwilling.com/de,
129 Euro



Texte Carina Neuhausen Fotos Hersteller

EH



ZEITERSPARNIS

Fettarm frittiert

Seinen Ruf als Kalorienbombe wird Frittiertes dank der SatisFry Air endlich los. Denn die Heißluftfritteuse zaubert im Nu knusprige Pommes, saftiges Steak und zartes Huhn – und das fettarm und energiesparend. Das spülmaschinenfeste Innenleben sorgt für einen bequemen Abwasch.

ca. 110 Euro, www.russellhobbs.de

Unsere Angebote für Sie

Backschule „Einfach backen lernen“

www.backdorf.de/eb1



Live-Kurse im Internet mit erfahrenen Backmeistern aus dem Backdorf von Häussler.



Die ersten Kurse 2023

- › Schmalz- und Siedegebäck (14.02.2023)
- › Köstliches Kleingebäck (30.03.2023)
- › Brotspezialitäten (15.02.2023)
- › Kuchen backen wie von Oma (16.05.2023)
- › Backen fürs Osterfest (29.03.2023)
- › Torten & Co. (17.05.2023)

... und viele weitere spannende Themen.

Der Podcast für Haus und Küche

www.einfachhausgemacht.de/podcast

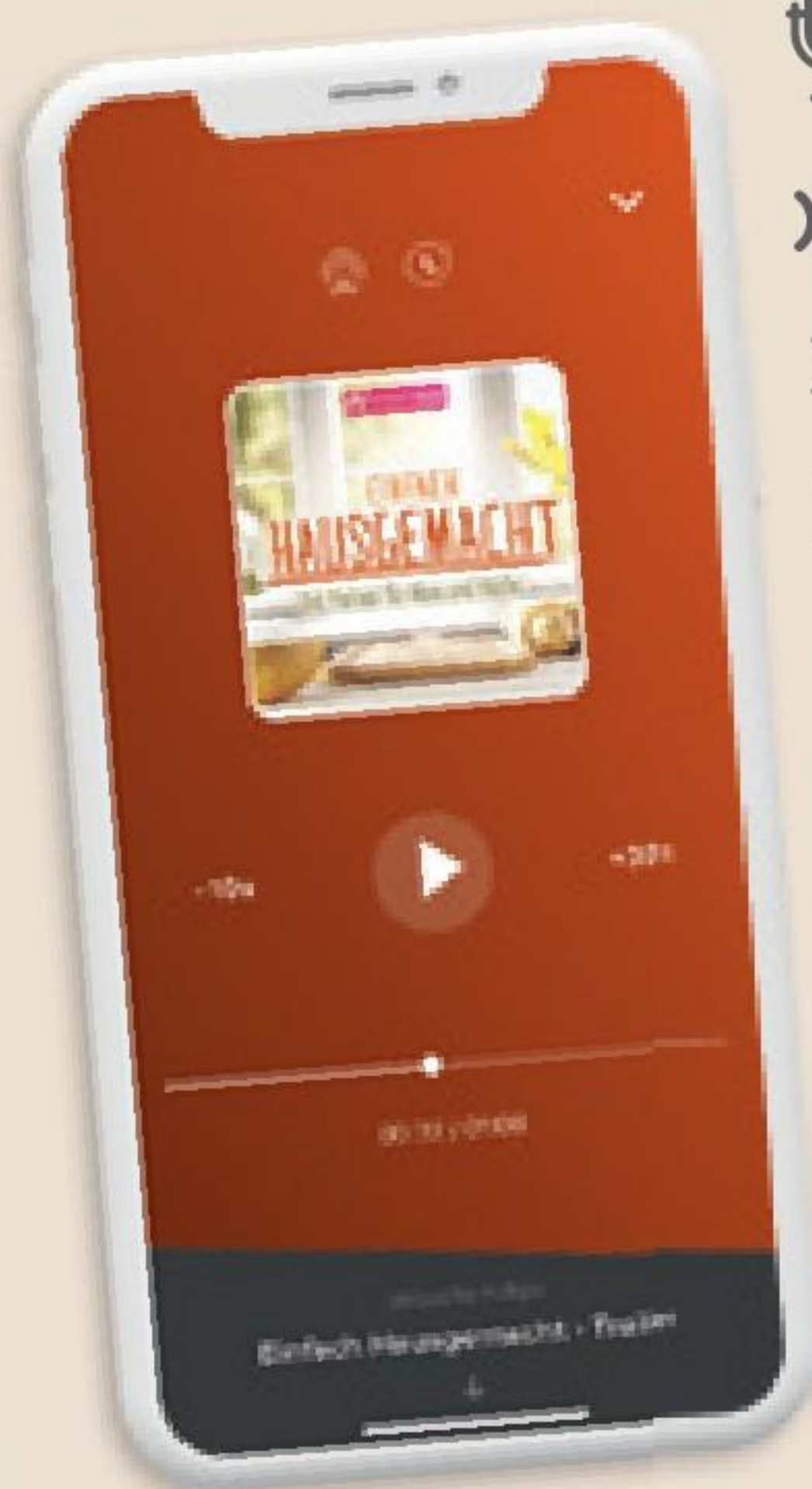


„Kompetent und kreativ durch den Alltag“ – Podcast-Plaudereien über Hintergründe, Tipps und Ideen, die uns allen den Alltag leichter machen können, sei es beim Kochen, Backen, Dekorieren, Saubermachen oder Waschen.



Mit diesen Themen

- › Die besten Chaoskiller: Aufräumen
- › Sauerteig: Da geht was!
- › Safety first: Sicher in der Küche – aber wie?
- › Welcher Wein soll's sein: Übers Rätselraten am Weinregal
- › „Schimmel, Arsch & Zwirn“: Wissenswertes über eine allgegenwärtige Plage
- › Mehr Gemüse, weniger Fleisch: Wie aus Klassikern nachhaltige leckere Rezepte werden



Besuchen Sie uns auf Instagram

www.instagram.com/einfach_hausgemacht/



Bleiben Sie mit uns in Kontakt

- › Live Küchentalk mit Redakteurinnen und anderen Expert:innen
- › Rezepte
- › Haushaltstipps
- › Kochschule
- › Informationen zu neuen Heften





Nasch-Werk

Woanders schmeckt es auch gut.
Wir sind zu Gast bei
Foodbloggerin Britta Nawior.

Gelee zu flüssig?

Sollte das Gelee im kalten Zustand recht flüssig sein, dieses einfach etwas länger kochen lassen. So verdampft Flüssigkeit und das Gelee wird fester.

Back-Tipp

Food- & Backbloggerin Britta Nawior

wohnt in Sachsen-Anhalt. Die Marketingexpertin hat sich dem Backen verschrieben. Dabei legt sie großen Wert auf die Verwendung von saisonalen und regionalen Produkten. Vollmundiger Geschmack und Klimaschutz gehen bei ihren Rezepten so Hand in Hand. Mehr Backinspirationen von Britta gibt es auf ihrer Website: www.saisongenuss.de



*„Der Haferteig ist
mein liebstes Grundrezept für
vegane Kekse und Plätzchen.“*

Britta Nawior, Foodbloggerin

Streusellamm mit Nougatfüllung

FÜR CA. 6 KEKSE | FIX FERTIG | FÜR GÄSTE

1 Rolle Blätterteig, aus
dem Kühlregal
ca. 100 g Nuss-Nougat-
Creme
30 g zimmerwarme
Butter

25 g Zucker
70 g Mehl
1 geh. TL Kakaopulver
Ausstechförmchen,
in Lammform, ca. 9 cm

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.
Den Blätterteig ausbreiten und mit den Förmchen
ausstechen. Auf jedes Lamm einen kleinen Klecks
von ca. 1 TL Nuss-Nougat-Creme geben. Die Butter,
den Zucker, das Mehl und das Kakaopulver mit den
Fingern zu Streuseln verarbeiten. Einige Streusel
über dem Nuss-Nougat-Klecks auf dem Blätterteig-
lamm verteilen und leicht andrücken. Die Streusel
sollten dabei nur in der Mitte der Kekse platziert
sein – dem Bauch der Lämmer. Im vorgeheizten
Backofen 30 – 35 Minuten backen.



Frühlingsplätzchen mit Maracuja und Chia

FÜR CA. 24 PLÄTZCHEN | VEGAN | FÜR GÄSTE

100 g Mehl
50 g Hafermehl,
alternativ Haferflo-
cken selber mahlen
80 g Margarine
50 g Zucker
1 TL Vanilleextrakt
1 EL Chiasamen
50 g Maracuja
Gelee, alternativ
andere Sorte nach
Belieben
Ausstechförmchen,
ca. 5 cm
Ausstechförmchen,
klein

Den Backofen auf 180 Grad
vorheizen.
Das Mehl, das Hafermehl, die
Margarine, den Zucker, das
Vanilleextrakt und die Chiasa-
men zu einem glatten Teig
rühren und verkneten.
Auf einer bemehlten Arbeits-
fläche den Teig ca. 5 mm dick
ausrollen und die Plätzchen
anschließend ausstechen. Bei
der Hälfte der Kekse auch die
Mitte ausstechen. Hierfür z. B.
einen kleinen Herz-Ausstecher
benutzen. Die Kekse auf ein mit
Backpapier belegtes Backblech
legen und im vorgeheizten
Backofen in 12 – 13 Minuten
goldgelb backen. Die Plätzchen
abkühlen lassen. Während-
dessen das Gelee erhitzen.
Einen kleinen Klecks Gelee auf
einen Keks ohne Loch geben
und einen Keks mit ausgesto-
chener Mitte passgenau
daraufsetzen.

Tipp

Auch mit anderen
Ausstechförmchen
gelingen tolle
Kekse.

Lust auf Bratlinge

Innen schön saftig und außen kross gebraten – diese vegetarischen Bratlinge sind eine köstliche Alternative zur geliebten Fleischfrikadelle.

*Lieblings-
Rezept*

„Das Urkorn der Inkas
macht die Quinoa-Bratlinge
zum knusprigen Star.“

Carina Neuhausen,
Praktikantin

Curry-Quinoa-Bratlinge mit Mandarinen-Chicorée-Salat

FÜR 4 PERSONEN | VEGETARISCH | RAFFINIERT

Bratlinge:

1-2 EL Currypaste
175 g Quinoa
350 ml Gemüsebrühe
1 Schalotte
2 mittelgroße Möhren
3 Lauchzwiebeln
5 Stiele glatte Petersilie
2 EL Sonnenblumenkerne
1 Ei
3 EL zarte Haferflocken
2-3 EL Mehl

Salat:

4 Mandarinen ohne
Kerne
3 Chicorée
1 kleiner Radicchio
2 EL Sonnenblumenkerne
2 EL weißer Balsamico
½ TL Honig
5 EL Olivenöl
½ Päckchen Kresse

Außerdem:

Salz
frisch gemahlener Pfeffer
Rapsöl zum Anbraten

Für die Bratlinge die Gemüsebrühe aufkochen, Quinoa zugeben und bei geringer Hitze etwa 15–20 Minuten nach Packungsanweisung garen. In eine Schüssel geben und etwas abkühlen lassen.

Die Schalotte schälen und würfeln. Die Möhren waschen, schälen und fein raspeln. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen, längs vierteln und dann klein schneiden. Die Petersilie waschen, trockenschleudern, die Blätter abzupfen und fein hacken. Die Sonnenblumenkerne ebenfalls hacken. Quinoa, Möhren, Lauchzwiebeln, Petersilie, Sonnenblumenkerne, Ei, Haferflocken, Mehl und Currypaste vermengen. Die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Bratlingmasse mit feuchten Händen 12 Bratlinge formen. In einer Pfanne 3 EL Rapsöl erhitzen und die Bratlinge darin von jeder Seite 5 Minuten goldgelb braten.

Für den Salat die Mandarinen schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. Den Chicorée und den Radicchio putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne trocken anrösten. Weißen Balsamico, Honig, Olivenöl, ½ TL Salz und etwas Pfeffer verquirlen. Chicorée, Radicchio und Mandarinen mit dem Dressing marinieren. Die Kresse schneiden und zusammen mit den Sonnenblumenkernen über den Salat streuen.

Knusprige Linsenfrikadellen auf gebratenem Mangold

FÜR 4 PERSONEN | VEGETARISCH | RAFFINIERT | GUT ZUM MITNEHMEN

Frikadellen:

300 g rote Linsen
80 g getrocknete Tomaten
in Öl
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Chili
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Paprika rosenscharf
1 EL Tomatenmark
450 ml Gemüsebrühe
1 Eigelb
6 EL zarte Haferflocken
2 EL Magerquark
1-2 EL Mehl nach Bedarf

Mangold:

1 kg Mangold
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Aceto balsamico

Außerdem:

Salz
frisch gemahlener Pfeffer
Paniermehl zum Wenden
Olivenöl zum Braten
80 g Parmesan

Für die Frikadellen die getrockneten Tomaten in ein Sieb geben, abtropfen lassen und dabei das Öl auffangen. Die Zwiebel und Knoblauchzehen schälen. Die Chili waschen und entkernen. Tomaten, Zwiebeln, Knoblauch und Chili fein würfeln und in 2 EL Tomatenöl in einer Pfanne anschwitzen. Die roten Linsen, Kreuzkümmel, Paprika und das Tomatenmark zugeben und kurz anrösten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen. Die Linsen mit Deckel bei geringer Hitze etwa 20-25 Minuten garen, bis sie weich sind und die Flüssigkeit vollständig aufgenommen haben. Abkühlen lassen. Dann das Eigelb, die Haferflocken und den Quark zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und etwa 15 Minuten quellen lassen. Ggf.

1-2 EL Mehl hinzugeben.

Paniermehl auf einen Teller geben. Mit angefeuchteten Händen 12 Bratlinge formen und in dem Paniermehl wenden. 4 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Bratlinge darin bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten jeweils 4-5 Minuten anbraten.

Für den Mangold den Mangold waschen und die Blätter von den Stielen schneiden. Die Stiele schräg in 1 cm und die Blätter in 2 cm breite Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und würfeln. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Mangoldstiele darin anbraten. Die Mangoldblätter zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und bei geschlossenem Deckel 5 Minuten dünsteten. Zum Schluss mit dem Aceto balsamico abschmecken.

Den Mangold auf Tellern verteilen und den Parmesan darüberhobeln. Die Linsenfrikadellen darauf anrichten.



Die Linsenfrikadellen eignen sich gut zum Mitnehmen, da sie auch kalt sehr lecker schmecken. Statt Mangold einfach einen Joghurt- oder Quarkdip dazu reichen.



Kartoffel-Wildkräuter-Bratlinge mit grünem Salat

FÜR 4 PERSONEN | VEGETARISCH

Bratlinge:

1 kg mehligkochende Kartoffeln
1 Bund gemischte Wildkräuter wie Brennessel, Löwenzahn, Bärlauch, Knoblauchsrauke und Giersch, alternativ Babyspinat
6 EL zarte Haferflocken
frisch geriebene Muskatnuss

Salat:

150 g Portulak oder Feldsalat
150 g TK-Erbsen
2 EL Mandelstifte
1 EL Honig
1 EL süßer Senf
3 EL Weißweinessig
8 EL Rapsöl
150 g Ziegenkäse

Außerdem:

Salz
frisch gemahlener Pfeffer
Mehl zum Bearbeiten
Rapsöl zum Braten

Für die Bratlinge die Kartoffeln gründlich waschen und in einen Topf geben. Etwa 2 cm hoch Wasser angießen, die Kartoffeln darin aufkochen, salzen und im geschlossenen Topf in ca. 25 Minuten weich garen.

Die Wildkräuter oder den Babyspinat waschen, trockenschleudern, die Blätter ggf. abzupfen und hacken.

Für den Salat währenddessen den Portulak oder Feldsalat putzen, waschen und trockenschleudern. Die Erbsen in einer Pfanne in etwas Rapsöl kurz anschwitzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf einen Teller geben und abkühlen lassen. In der Pfanne die Mandelstifte goldgelb rösten. Für das Dressing Honig, süßen Senf, Weißweinessig, $\frac{1}{2}$ TL Salz, etwas Pfeffer und Rapsöl in ein Schraubglas geben und kräftig schütteln.

Die Kartoffeln abgießen, pellen und durch die Kartoffelpresse drücken. Die Wildkräuter oder den Babyspinat und

die Haferflocken unterheben. Die Zutaten gut vermengen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den Backofen auf 80 Grad vorheizen. Ein mit Backpapier belegtes Backblech einschieben.

Aus der Kartoffelmasse mit leicht bemehlten Händen 16 Bratlinge formen. 4 EL Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen und 8 Kartoffel-Bratlinge auf jeder Seite 5 Minuten goldgelb braten. Auf das Backblech geben und warm halten. Die restlichen Bratlinge ebenso anbraten.

Den Portulak oder Feldsalat und die Erbsen mit dem Dressing marinieren. Den Ziegenkäse in kleinen Klößchen darauf anrichten. Die Mandelstifte darüberstreuen. Die Kartoffel-Wildkräuter-Bratlinge mit Salat servieren.

Deftige Käsebratlinge auf Rahmwirsing

FÜR 4 PERSONEN | VEGETARISCH | KLASSISCH

Bratlinge:

160 g mittelalter Bergkäse
250 g Brot vom Vortag
250 ml Milch
1 Zwiebel
1 Bund Schnittlauch
2 Eier
1 TL getrockneter Majoran
Paniermehl nach Bedarf

Rahmwirsing:

1 kleiner Wirsing, ca. 700 g
1 Zwiebel
150 ml Gemüsebrühe
200 ml Sahne
1 EL Speisestärke
frisch geriebene Muskatnuss
ca. 5 cm Meerrettich,

Außerdem:

Butterschmalz zum Braten
Salz
frisch gemahlener Pfeffer

Für die Bratlinge das Brot in Scheiben schneiden. Die Milch aufkochen und über das Brot gießen. Etwa 20 Minuten ziehen lassen. Währenddessen den Bergkäse in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und würfeln. Den Schnittlauch waschen, trockentupfen und in feine Röllchen schneiden. 1 EL Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig anschwitzen. Zur Brotmasse geben. Käse, Schnittlauch, Eier und Majoran ebenfalls zugeben und alles vermengen. So viel Paniermehl dazugeben, bis sich die Masse gut zu Bratlingen formen lässt. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse 20 Minuten quellen lassen und währenddessen den Wirsing zubereiten. Danach reichlich Butterschmalz in der Pfanne erhitzen. Aus der Brotmasse mit feuchten Händen 12 flache Bratlinge formen und in dem heißen Fett auf beiden Seiten jeweils 4–5 Minuten braten.

Für den Rahmwirsing den Wirsing putzen, vierteln, in feine Streifen schneiden und gründlich waschen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. In einem Topf in Butterschmalz glasig anschwitzen. Den Wirsing zugeben und mit anschwitzen. Die Gemüsebrühe angießen. Den Wirsing mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und im geschlossenen Topf 10–15 Minuten dünsten. Die Sahne angießen und aufkochen. Die Speisestärke mit 2 EL Wasser verrühren und die Flüssigkeit damit binden. Den Rahmwirsing mit Salz und Muskatnuss abschmecken. Den Meerrettich waschen, dünn schälen und direkt vor dem Anrichten über den Wirsing reiben. Die Käsebratlinge auf dem Rahmwirsing servieren.



Für uns getestet

Frau Leuchtmann-Wagner aus Wolfsburg findet, dass der kräftige Geschmack der Bratlinge sehr gut zum Rahmwirsing passt. Ihre Empfehlung: „Statt Sahne Kochsahne mit nur 15 Prozent Fett verwenden.“

Lesen Sie drei Ausgaben
zum **Vorteilspreis**



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



GRATIS
für Ihre Bestellung:
„Gesund & Lecker“
und
„Schnelle Küche“



Jetzt bestellen!

www.einfachhausgemacht.de/miniabo-heft

Tel. +49 (0) 25 01/8 01 43 74 Bitte bei telefonischer Bestellung
die Bestellnummer 025M220 angeben.



Buchweizenbratlinge mit bunten Möhren und Zitronen-Mayo

FÜR 4 PERSONEN | VEGAN

Bratlinge:

300 g Buchweizen
1 TL Gemüsebrühe
1 große Zwiebel
1 Knoblauchzehe
4 Zweige Rosmarin
4 EL Mehl

Möhren:

1 kg gelbe, orange und violette Möhren
½ Bund glatte Petersilie

Zitronen-Mayo:

1 unbehandelte Zitrone
1 Knoblauchzehe
70 ml zimmerwarme Soja- oder Hafermilch
175 ml zimmerwarmes Rapsöl
½ TL Kurkuma

Außerdem:

Salz
frisch gemahlener Pfeffer
Zucker
Olivenöl zum Braten

Für die Bratlinge den Buchweizen, die Gemüsebrühe und 450 ml Wasser in einen Topf geben und aufkochen. 10–15 Minuten quellen lassen, bis die Flüssigkeit aufgesaugt ist. Vom Herd nehmen.

Die Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Den Rosmarin waschen, trockentupfen, die Nadeln abzupfen und fein hacken. Zwiebeln, Knoblauch, Rosmarin und Mehl zum Buchweizen geben und zu einem Teig vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit feuchten Händen daraus 12 Bratlinge formen. In einer Pfanne 3 EL Olivenöl erhitzen und die Bratlinge darin auf beiden Seiten jeweils 6–8 Minuten braten. Ggf. warm stellen.

Für die Möhren währenddessen die bunten Möhren waschen und nach Belieben schälen oder bürsten. In 2 gleich lange Stücke schneiden und diese längs vierteln. Die Petersilie waschen, trockenschleudern, die Blätter abzupfen und hacken. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Möhren darin anbraten. Mit Salz, Pfeffer und einer ½ TL Zucker würzen. In der geschlossenen Pfanne dünsten, bis sie bissfest sind.

Für die Zitronen-Mayo die Zitrone waschen, trockentupfen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. ½ TL Zitronenabrieb unter die Möhren mischen. Den Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse in einen schmalen Mixbecher drücken. Den übrigen Zitronenabrieb, Soja- oder Hafermilch und Rapsöl dazugeben. Den Pürierstab hineinstellen und während des Pürierens langsam nach oben ziehen. Den Dip mit Zitronensaft, Kurkuma, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Tipp

Statt selbst gemachter Mayo 200 g Schmand mit 2 EL Joghurt mischen und würzen.





Tipps & Tricks

Quellen lassen:

Lassen Sie die Bratlingmasse noch 15–30 Minuten ziehen oder bereiten Sie diese schon am Vortag zu. So können die Zutaten quellen und dadurch besser haften.

Gute Bindung:

Ist die Bratlingmasse zu trocken, fällt sie auseinander. Geben Sie ein Eigelb oder ein ganzes Ei dazu. Eigelb bindet und Eiweiß lockert die Masse.

Ist die Masse zu weich, einfach etwas Mehl, feinblättrige Haferflocken oder Flohsamenschalen hinzugeben. Sie quellen auf und sorgen für eine gute Haftung. Aber nicht zu viel, sonst werden die Bratlinge trocken.

Geriebener Käse hält die Zutaten ebenfalls zusammen.

Feuchte Hände:

Formen Sie die Bratlinge mit angefeuchteten Händen, damit sie nicht an ihnen haften bleiben und eine glatte Oberfläche erhalten.

Probebratling: Wenn Sie unsicher sind, ob die Bratlinge in der Pfanne zusammenhalten, braten Sie zunächst nur einen an. Danach ggf. noch ein Eigelb, etwas Mehl oder geriebenen Käse in die Bratlingmasse geben.

Einmal wenden:

Bratlinge bei nicht zu hoher Hitze anbraten und nur einmal wenden.

Grünkernbratlinge mit Champignons und Lauchzwiebel-Joghurt-Dip

FÜR 4 PERSONEN | VEGETARISCH

Bratlinge:

200 g Grünkernschrot
250 g Champignons
350 ml Gemüsebrühe
1 Zwiebel
½ Bund Thymian
70 g Parmesan
2 große Eier

Dip:

1 Bund Lauchzwiebeln
250 g Joghurt, 10 % Fett
1 Prise Zucker

Außerdem:

Rapsöl zum Braten
Salz
frisch gemahlener Pfeffer

Für die Bratlinge die Gemüsebrühe aufkochen, den geschroteten Grünkern einrühren und auf der niedrigsten Stufe ca. 15 Minuten quellen lassen.

Währenddessen die Zwiebel schälen. Die Champignons putzen. Beides in sehr feine Würfel schneiden. Den Thymian waschen, trockentupfen und die Blättchen abzupfen. 1 EL Rapsöl in der Pfanne erhitzen. Die Zwiebel und Champignons darin anbraten und mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen. Den Parmesan reiben.

Den Grünkernschrot und die Champignonmasse etwas abkühlen lassen, dann mit dem Parmesan und den Eiern vermengen. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen. Mit leicht angefeuchteten Händen 12 Bratlinge daraus formen. Eine Pfanne mit 3 EL Rapsöl erhitzen und darin die Bratlinge auf jeder Seite ca. 5 Minuten braten.

Für den Dip die Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Den Joghurt mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und die Lauchzwiebeln unterheben.

Tipp

Die Grünkernbratlinge erhalten durch die Champignons einen deftigen Geschmack und eignen sich dadurch gut als Patties für vegetarische Burger.

*„Meine Leidenschaft ist es,
zu backen und neue Torten
zu entwickeln.“*



DAS SIND WIR

Mit Herz dabei

10 Jahre tolle Rezepte, spannende Beiträge und gute Tipps. Von Anfang an dabei ist Redakteurin Annette Robers-Thesing.

Welche besondere Erinnerung hast Du an die Anfangszeit?

Ich hatte zuvor noch nicht für eine Zeitschrift gearbeitet und fand es sehr spannend, bei den ersten Fotoproduktionen dabei zu sein. Für unseren ersten Grillbeitrag haben wir das halbe Haus und den gesamten Garten unseres tollen Hausmeisters in Beschlag genommen. Und andere nette Kollegen aus dem Verlag sind als Modelle eingesprungen. Der Abend wurde sehr gesellig.

Was hast Du in den 10 Jahren neu für Dich entdeckt?

Brot backen mit langer Teigführung. Seitdem ich mich mit dem Thema beschäftige und regelmäßig meinen selbst angesetzten Sauerteig pflege, gibt es bei uns kein gekauftes Brot mehr. Der intensive, aromatische Geschmack hat mich total überzeugt. Ein Beitrag dazu ist für die Einfach Hausgemacht geplant.

Welchen besonderen Küchentrick hast Du für uns?

Holzartige Kräuter wie Thymian, Rosmarin und Lorbeer lasse ich lange mitkochen. Ihre festen Blätter benötigen länger, um Aromen abzugeben. Kräuter mit weichen Stielen sind dagegen empfindlich und verlieren schnell ihr Aroma. Frisch gehackt kommen sie bei mir erst zum Schluss ins oder über das Gericht.

Wie kamst Du auf die Idee, einen Beitrag über Bratlinge zu entwickeln?

Alle lieben Frikadellen. Doch mittlerweile sitzt in fast jeder Familie ein Vegetarier oder Veganer mit am Tisch, so auch bei uns. Mir ist es ein Anliegen, unsere Leser zu inspirieren, auch mal fleischlose Alternativen zu zaubern. Übrigens, die Grünkernbratlinge mit Champignons von Seite 38 überzeugen in unserer Familie auch die eigentlichen Fleischliebhaber.

Fotos: Manuela Rüther



Zur Person

Annette Robers-Thesing hat ihre Liebe zum Kochen und Backen von ihrer Mutter erworben. Seit Beginn der Einfach Hausgemacht ist sie als Redakteurin dabei, entwickelt kreative Koch- und Backrezepte, begleitet Fotoproduktionen und ist neuen Trends auf der Spur. Während ihrer Ausbildung zur Betriebsleiterin der ländlichen Hauswirtschaft hat sie ihr Handwerk gelernt und viele praktische Fähigkeiten und Kniffe erworben. Die lässt sie heute gerne ins Magazin einfließen.



schnelle **KÜCHE**

Fixe Wintergerichte, die im Handumdrehen
alle glücklich machen.





Ganz
fix!

Tipp

Probieren Sie diese Tortilla auch einmal mit Lauch oder Frühlingszwiebeln.

So fix geht's:



schnell



schneller



turbo



Wirsing-Kartoffel-Tortilla

FÜR 2 PERSONEN | VEGETARISCH

½ kleiner Wirsing

3 Kartoffeln

1 EL Butter

4 Eier

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

frisch geriebene Muskatnuss

50 ml Milch

Die Kartoffeln waschen, schälen und in ½ cm dicke Scheiben schneiden. In leicht gesalzenem Wasser in 10 Minuten vorgaren. Den Wirsing waschen, den Strunk entfernen und die Blätter in Streifen schneiden.

Die Butter in einer großen Pfanne zerlassen, den Wirsing zugeben, leicht salzen und 5 Minuten darin anschwitzen. Die Eier mit der Milch und je 2 Prisen Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und Muskat verquirlen. Die Kartoffeln abgießen, zum Wirsing geben und untermischen.

Die Eiermilch darübergießen. Die Tortilla bei geschlossenem Deckel und mittlerer Hitze 10 Minuten stocken lassen. Die Tortilla mithilfe des Pfannendeckels wenden, zurück in die Pfanne gleiten lassen und die Unterseite 2–3 Minuten braten. Die Tortilla nach Belieben heiß oder kalt servieren.



Salat mit Hähnchenbrust und Avocado

FÜR 2 PERSONEN
RAFFINIERT
ZUM MITNEHMEN

1 Hähnchenbrust
1 Avocado
120 g Instant-Couscous
Salz
1 EL Sojasoße
1 gestr. TL Curry
4–5 EL Olivenöl
1 kleine Orange
2 TL gelbe Konfitüre, z. B. Mango, Orange oder Aprikose
frisch gemahlener Pfeffer
½ Salatgurke
1 rote Zwiebel
1 kleine Handvoll Rucola

Den Couscous mit 1 Prise Salz in eine Schüssel geben, nach Packungsanweisung mit 120–150 ml kochendem Wasser aufgießen und 5 Minuten zum Quellen beiseitestellen. Inzwischen die Hähnchenbrust trockentupfen. In einer Schale die Sojasoße mit dem Curry, 2 Prisen Salz und 1 EL Olivenöl verrühren und das Geflügel darin wenden. Eine Pfanne ohne zusätzliches Öl erhitzen und die Hähnchenbrust darin bei mittlerer Hitze rundherum anbraten, anschließend bei reduzierter Hitze in 10–14 Minuten unter gelegentlichem Wenden garziehen lassen. Die Pfanne vom Herd nehmen. Parallel dazu den Saft der Orange auspressen und mit der

Konfitüre, 3–4 EL Olivenöl, 2 Prisen Salz und Pfeffer zu einem cremigen Dressing verrühren. Die Avocado halbieren, den Stein entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel aus der Schale heben und in Spalten schneiden. Die Salatgurke waschen, die Zwiebel schälen und beides würfeln. Den Rucola waschen, putzen und trockentupfen. Den Couscous mit einer Gabel auflockern und in 2 Portionsschüsseln verteilen. Die Gurke, die Zwiebel und die Avocado darauf verteilen und mit dem Dressing beträufeln. Die Hähnchenbrust in Streifen schneiden und auf dem Salat anrichten. Mit dem Rucola bestreuen und sofort servieren.



Für uns getestet

Regina Großmann, Hobbyköchin aus Neuss, hat den Salat für uns getestet. Ihre Tipps: „Falls Sie den Salat nicht sofort servieren möchten, die Avocadospalten mit etwas Orangen- oder Zitronensaft marinieren, damit sie sich nicht verfärben. Ich habe den Salat zusätzlich mit dem Bratsud aus der Pfanne beträufelt, das war sehr lecker.“



Kichererbsen-Brokkoli-Suppe

FÜR 4 PERSONEN | VEGETARISCH | GUT VORZUBEREITEN

1 Glas Kichererbsen, à 240 g
 Abtropfgewicht
 1 Brokkoli
 1 Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 2 EL Olivenöl
 1 TL gemahlene Kurkuma
 1 TL Paprika, edelsüß
 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
 750 ml Gemüsebrühe
 Salz
 frisch gemahlener Pfeffer

Die Kichererbsen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. Den Brokkoli waschen, den Stiel schälen und den gesamten Brokkoli in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und beides würfeln. In einem Topf das Olivenöl erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin anschwitzen. Den Brokkoli zugeben und mitschwitzen. Mit Kurkuma, Paprika und Kreuzkümmel bestäuben und die Gewürze unter Rühren kurz anrösten. Die Kichererbsen mit der Gemüsebrühe zum Gemüse geben. Die Suppe mit ca. 1 TL Salz würzen und 5–8 Minuten leise köcheln lassen, bis der Brokkoli weich gegart ist. Die Suppe mit Salz, Pfeffer abschmecken und servieren.

Tipp

Auch mit weißen Bohnen aus der Dose gelingt dieser Eintopf sehr gut.





Fleischbällchen mit Orzo-Pasta

FÜR 4 PERSONEN | RAFFINIERT

Hackbällchen:

500 g Gehacktes, vom Rind oder halb
Rind, halb Schwein
1 Zwiebel
1 Ei
3 EL Paniermehl
1 TL mittelscharfer Senf
1 TL Paprika
1 TL getrockneter Thymian
2 EL Olivenöl

Pasta:

500 g Orzo-Pasta (reiskornförmige Nudeln,
z. B. Kritharaki oder Risoni)
5 – 6 Softtomaten (halb getrocknete Tomaten)
1 Bund Schnittlauch
2 – 3 EL Crème fraîche

Außerdem:

Salz
frisch gemahlener Pfeffer

Für die Hackbällchen die Zwiebel schälen und würfeln. Das Hackfleisch mit Zwiebel, Ei, Paniermehl, Senf, Paprika, getrocknetem Thymian, 1 TL Salz und etwas Pfeffer vermengen, abschmecken. Aus der Masse kleine Bällchen formen.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Bällchen darin rundherum braun braten.

Für die Pasta inzwischen Wasser zum Kochen bringen, salzen und die Nudeln darin al dente garen. Die Softtomaten klein schneiden. Den Schnittlauch waschen, trockentupfen und in Röllchen schneiden.

Die Orzo-Pasta abgießen, dabei eine kleine Tasse Nudelwasser auffangen. Die Nudeln zurück in den Topf geben, die getrockneten Tomaten zufügen und alles mit Crème fraîche und etwas Nudelwasser cremig rühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pasta auf Teller verteilen, die Hackbällchen darauf anrichten und mit dem Schnittlauch bestreut servieren.

Statt Softtomaten

Wenn Sie keine Softtomaten zur Hand haben, herkömmliche getrocknete Tomaten verwenden und ein paar Minuten zusammen mit den Nudeln kochen.



+ 2 Std. kühlen

Mango-Pannacotta

FÜR 4 PERSONEN | GUT VORZUBEREITEN

1 reife Mango oder 300 g
TK-Mangowürfel, aufgetaut
4 Blatt Gelatine
½ unbehandelte Zitrone
60 g Zucker
200 ml Sahne

Die Gelatine 10 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Inzwischen die Mango schälen. Das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und abwiegen, es werden 300 g benötigt. Ggf. TK-Mangowürfel auftauen.

Die Zitrone waschen, trockentupfen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Mango, Zitronenabrieb, -saft und Zucker in einem Rührbecher pürieren.

3 EL Mangopüree in einem kleinen Topf erwärmen und vom Herd nehmen. Die Gelatine gut ausdrücken und darin unter Rühren auflösen. 200 g Mangopüree mit der Sahne in einer Schüssel glatt rühren. Die Mango-Gelatine-Mischung nach und nach unter die Mangosahne rühren. Die Masse in 4 Gläser verteilen und abgedeckt im Kühlschrank in ca. 2 Stunden festwerden lassen. Die Pannacotta vor dem Servieren etwa 15 Minuten Zimmertemperatur annehmen lassen. Das übrige Mangomus separat dazureichen.



Wer es softer mag,
kann den Cocktail
in größeren Gläsern
servieren und mit
Zitronenlimonade
auffüllen.



Mandarinen-Gin mit Sternanis

FÜR 4 PERSONEN | FÜR GÄSTE

6 – 7 Mandarinen,
1 davon unbe-
handelt
8 cl Gin
4 Sternanis
ca. 12 Eiswürfel

Die unbehandelte Mandarine gründlich waschen, trockentupfen und mit dem Sparschäler 4 dünne Schalenstreifen abziehen. Den Saft aller Mandarinen auspressen, gebraucht werden ca. 300 ml. Die Eiswürfel in 4 Cocktailgläser verteilen. Den Saft durch ein feines Sieb seihen und in die Cocktailgläser gießen. Jeweils mit 2 cl Gin aufgießen. Einen Sternanis und ein leicht angedrücktes Stück Mandarinschale zugeben und sofort servieren.

Köstliche Krönung

Wer mag es nicht? Ein herzhafter Crumble, krosse Salbei-Croûtons, ein paar karamellisierte Nüsse oder ein knusprig-sämiger Käsemantel: Ein tolles Topping gibt unseren Gerichten das gewisse Etwas.

Winter-Tipp

Mac and Cheese mit Knusperkruste

FÜR 4 PERSONEN | FIX FERTIG

1 Zwiebel
3 EL + 60 g Butter
3 EL Mehl
200 ml Gemüsebrühe
450 ml Milch
150 g Cheddar, gerieben
150 g Emmentaler, gerieben
Paprika, edelsüß
1 EL süßer Senf
Worcestersoße
frisch geriebene Muskatnuss
frisch gemahlener Pfeffer
500 g Makkaroni
Salz
1 Knoblauchzehe
50 g Paniermehl

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. 3 Esslöffel Butter in einem Topf erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin anbraten, dann das Mehl zugeben und gut untermengen. Mit der Gemüsebrühe ablöschen. Die Milch dazugeben und die Soße ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen, mit Paprika, Senf, Worcestersoße, Muskat und Pfeffer würzen. Den geriebenen Käse in die Soße rühren und beiseitestellen. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Makkaroni in kochendem Salzwasser bissfest kochen. Die Nudeln abgießen und noch heiß zur Soße geben, gut vermengen und in eine feuerfeste Form füllen. Den Knoblauch schälen und fein hacken. 60 g Butter in einer Pfanne erhitzen. Den Knoblauch und das Paniermehl zugeben und kurz anbraten. Das gebratene Paniermehl auf den Makkaroni verteilen und im vorgeheizten Backofen etwa 30 Minuten goldbraun backen.



Sämig-knusprige Hauben

Käsetoppings: Käse aller Art toppen Gerichte vor allem durch besondere Aromen, die je nach Käse stark variieren können.

Sanft im Geschmack sind etwa **Mozzarella** und **junger Gouda**, etwas herber und leicht nussig ist der **Emmentaler**, besonders würzig sind **Parmesan** und **Cheddar**: Je nach Gratinierzeit im Ofen ziehen diese Käsesorten herrliche Fäden oder bilden feine Krusten aus.

Frischer im Geschmack mit säuerlicher Note ist **Feta**. Da sein Fettgehalt bei etwa 20 Prozent liegt, schmilzt er kaum. Grob zerbröselt bildet er beim Überbacken im Ofen ein leicht knuspriges Topping.

Wer es intensiver mag, der greift zu **Weich-, Raclette- oder Bergkäse**. Wichtig bei allen Weichkäsen mit einem Mantel aus Schimmelpilzen: Dieser sollte vor dem Backen entfernt werden, da er nicht verläuft und schnell bitter schmeckt.

Kartoffelpüree: Auch mit pürierten Kartoffeln lassen sich Gerichte cremig überbacken. Ein fein aromatisiertes Püree schafft einen schönen Kontrast zu kräftig herzhaften Gerichten.

Shepherd's Pie

FÜR 4 PERSONEN | KLASSISCH

800 g Kartoffeln, mehligkochend
Salz
2 Zwiebeln
1 Möhre
100 g Knollensellerie
2 EL Pflanzenöl
500 g Gehacktes vom Rind
2 EL Tomatenmark
100 ml Rotwein
200 ml Rinderfond
150 ml Milch
100 g Butter
frisch gemahlener Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss
4 Stiele Petersilie
4 Stiele Oregano
1 EL Worcestersoße

Tipp

Für eine etwas würzigere Haube das Püree vor dem Überbacken zusätzlich mit geriebenem Cheddar-Käse bestreuen.

Für die Haube die Kartoffeln schälen und in kochendem Salzwasser weich kochen.

Für das Fleisch in der Zwischenzeit die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Ebenso die Möhre und den Knollensellerie schälen und fein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen, Hackfleisch und Zwiebeln darin scharf anbraten. Möhren- und Selleriewürfel zugeben. Tomatenmark zugeben und kurz mit anschwitzen. Mit Rotwein ablöschen und einkochen lassen. Dann den Rinderfond aufgießen und etwa 10 Minuten leicht köcheln lassen.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Die Kartoffeln in ein Sieb abgießen und kurz ausdämpfen lassen. Im Kartoffeltopf die Milch aufkochen, die Kartoffeln zugeben und fein zerstampfen. Die Butter unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Die Petersilie und den Oregano waschen, trockentupfen und fein hacken. Die Petersilie zum Püree und den Oregano zum Hackfleisch geben. Das Fleisch mit Salz, Pfeffer und Worcestersoße abschmecken und in eine große Form oder 4 kleine feuerfeste Formen geben. Das Kartoffelpüree nach Belieben in einen Spritzbeutel füllen und gleichmäßig auf das Fleisch spritzen. Im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten goldbraun backen.



Crumbles & Knusperkrusten

Herzhafte Crumbles oder Streusel bestehen meist aus Mehl, Butter, Käse und etwas Salz. Sie lassen sich zudem gut mit Gewürzen oder Kräutern aromatisieren. Wer besonders große Streusel mag, sollte den Teig mit kalter Butter und Knethaken herstellen. Je weicher oder flüssiger die Butter und je länger geknetet wird, desto feiner werden die Streusel.

Um ein besonders knuspriges Ergebnis zu erzielen, können die Streusel kurz vor Ende der Backzeit mit eiskaltem Wasser besprüht werden. Durch den Temperaturschock erhalten sie noch mehr „Crunch“.

Knusperkrusten lassen sich gut aus Panier- oder Pankomehl sowie aus Nüssen, Kokos- oder Haferflocken herstellen. Eine schöne und gut haftende Kruste gelingt besonders, wenn die trockenen Zutaten zuvor mit Butter, Käse und etwas Flüssigkeit zu einer formbaren Masse geknetet werden. Diese kann dann, je nach Rezept, direkt auf das Gericht gegeben und mitgebacken werden oder aber erst kurz vor Ende der Garzeit aufgelegt werden.

Tipp

Wählen Sie mehrere kleine Süßkartoffeln und verringern Sie dadurch die Backzeit.



Karamellisierte Nüsse und Thymian-Balsamico-Zwiebeln auf Süßkartoffel

FÜR 4 PERSONEN | RAFFINIERT

4 Süßkartoffeln, klein bis mittelgroß
3 rote Zwiebeln
4 – 6 Zweige Thymian
10 EL Olivenöl
8 EL Aceto balsamico
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
150 g Haselnüsse
80 g Zucker
2 Knoblauchzehen
70 g Parmesan

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Süßkartoffeln gründlich sauber schrubben, der Länge nach halbieren und jeweils rautenförmig einschneiden. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen 25–30 Minuten backen. Die Backzeit variiert nach Dicke der Kartoffeln. Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Den Thymian waschen und die Blätter abzupfen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin scharf anbraten. Mit Balsamico ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Thymian zugeben und beiseitestellen. Die Haselnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Den Zucker zugeben, karamellisieren lassen und beiseitestellen. Den Knoblauch schälen, fein hacken und mit 8 EL Öl vermengen. Die Kartoffeln salzen und Haselnüsse, Zwiebeln und Knoblauchöl darauf verteilen. Im Backofen etwa 10 Minuten zu Ende backen. Mit geriebenem Parmesan servieren.

Schöner Kontrast

Unterschiedliche Texturen, Aromen oder Temperaturen machen Gerichte spannend und raffiniert.

Pikanter Blumenkohl-Crumble mit Käse

FÜR 4 PERSONEN | VEGETARISCH

1 Blumenkohl
Salz
200 g alter Gouda, am Stück
100 ml Gemüsebrühe
200 g Crème fraîche
frisch gemahlener Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss
200 g Mehl
2 EL Paprika, rosenscharf
150 g Butter, Zimmertemperatur

Den Blumenkohl waschen, putzen, in Röschen schneiden und in kochendem Salzwasser 4 Minuten kochen.

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Den Gouda fein raspeln. Die Gemüsebrühe, die Crème fraîche und 100 g Käse in eine große Schüssel geben, vermengen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den Blumenkohl abgießen, mit der Soße vermischen und zusammen in eine feuerfeste Form geben. Mehl und Paprika in einer Schüssel gut vermengen. Die Butter in kleinen Stücken und den restlichen Käse zugeben und alles zu Streuseln verkneten. Die Streusel auf dem Blumenkohl verteilen und im vorgeheizten Backofen etwa 20 Minuten backen.



Geschmorter Orientalischer Eintopf unter Blätterteig

FÜR 4 PERSONEN | GUT VORZUBEREITEN

2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
500 g Tomaten
1 Möhre
2 EL Pflanzenöl
400 g Rindergulasch, gewürfelt
1 EL Tomatenmark
500 ml Rinderfond
1 TL Harissa (Chili-Paste)
1 TL Koriander, gemahlen
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
1 Aubergine
1 Dose Kichererbsen, à 240 g Abtropfgewicht
1 Pck. Blätterteig, aus dem Kühlregal
1 Eigelb
1 EL Milch

Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Tomaten waschen, den Strunk entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden. Die Möhre schälen und ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Das Öl in einem großen Topf erhitzen und das Fleisch darin scharf anbraten. Zwiebeln, Knoblauch und Möhre zugeben und mit anbraten. Das Tomatenmark zugeben und kurz mit anrösten. Den Rinderfond und die Tomaten zugeben.
Den Eintopf mit Harissa, Koriander, Salz und Pfeffer würzen und 1 ½ Stunden schmoren.
Die Aubergine waschen, putzen und in Würfel schneiden. Die Kichererbsen durch ein Sieb abgießen und zusammen mit der Aubergine zum Eintopf geben. Weitere 10 Minuten schmoren.
Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Den Eintopf in eine größere feuerfeste Form geben. Den Blätterteig über die Form legen und die Ränder fest andrücken. Überstehenden Teig abschneiden. Mit Ausstechern Formen ausstechen und dekorativ auf der Blätterteigdecke verteilen. Das Eigelb mit der Milch verquirlen und den Teig damit einpinseln. Mit einem Messer einige Löcher hineinstecken. Den Eintopf im vorgeheizten Backofen 20 – 25 Minuten goldbraun backen.



Croûtons und Teigkrusten

Für Croûtons das gewünschte Brot in kleine Würfel schneiden und diese mit etwas flüssiger Butter oder Öl, einer Prise Salz und ein paar Kräutern, Knoblauch oder Gewürzen in einer Pfanne von allen Seiten anrösten. Wer die Croûtons besonders knusprig mag, gibt sie noch 10 Minuten in den auf 150 Grad vorgeheizten Ofen. Erst kurz vor dem Servieren auf dem fertigen Gericht verteilen.

Für eine Brotwürfelkruste Brot oder Brötchen in Würfel schneiden, in einer Schüssel mit etwas Öl, Knoblauch und Kräutern aromatisieren, auf das vorgegarte Gericht geben und zusammen etwa 10 Minuten im Ofen goldbraun backen. Pluspunkt: Diese Toppings lassen sich aus jeglichen Brot- oder Brötchenresten herstellen.

Für eine Blätterteigkruste Schneller gehts nicht: Fertig-Blätterteig zaubert im Nu ein knuspriges und sättigendes Topping.



Fischragout unter einer Weißbrot-Salbei- Parmesan-Kruste

FÜR 4 PERSONEN | RAFFINIERT

500 g festkochende
Kartoffeln
Salz
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 EL + 100 ml Olivenöl
100 ml Weißwein
100 ml Fischfond
200 ml Sahne
frisch gemahlener Pfeffer
1 Zitrone, unbehandelt
500 g Fischfilet
(z. B. Seelachs, Wildlachs,
oder Krustentiere wie
Garnelen oder Scampi)
100 g Erbsen, TK
6 – 8 Blätter Salbei
Soßenbinder nach Belieben
120 g Weißbrot
70 g Parmesan

Die Kartoffeln schälen und in 1 cm große
Würfel schneiden und in kochendem Salz-
wasser bissfest garen.

Die Zwiebel und eine Knoblauchzehe schälen
und fein hacken.

2 EL Öl in einem Topf erhitzen und die Zwie-
bel und den Knoblauch darin anschwitzen.
Mit dem Weißwein ablöschen. Den Fischfond
und die Sahne zugeben, aufkochen und mit
Salz und Pfeffer würzen. Die Zitrone heiß
abwaschen, die Schale fein abreiben und
zusammen mit 1 EL Zitronensaft zur Soße
geben.

Das Fischfilet trockentupfen und in 2 cm
große Würfel schneiden. Zusammen mit den
Erbsen zur Soße geben und alles 10 Minuten

leicht köcheln lassen. Nach Belieben mit
Soßenbinder abbinden. Die Kartoffeln zuge-
ben und vorsichtig untermengen.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.
Das Weißbrot in Würfel schneiden und den
Parmesan reiben. Die 2. Knoblauchzehe
schälen und fein hacken und mit 100 ml
Olivenöl vermengen. Den Salbei waschen, die
Blätter abzupfen und fein hacken. Brotwürfel,
Parmesan, Salbei und Knoblauchöl in einer
großen Schüssel miteinander vermengen.
Das Fischragout in eine große Form oder
4 kleine feuerfeste Formen geben. Mari-
nierte Brotwürfel darauf verteilen und im
vorgeheizten Backofen etwa 10 Minuten
goldbraun backen.



Für uns getestet

Karin Hartl aus Schönberg hat das Rezept für uns getestet.
Ihr Fazit: „Das i-Tüpfelchen ist die leckere Kruste – sagt
die gesamte Familie! Mit ein wenig mehr Kartoffeln wäre
das Gericht noch etwas preiswerter und sättigender.“

Ein Hoch auf den Speck!

Linseneintopf, Bolognese und Chicorée punkten mit den wunderbar kräftigen und rauchigen Aromen des vielseitigen Geschmacksgebers.



Gefüllter Chicorée mit Datteln, Speck und Walnüssen

FÜR 4 PERSONEN | RAFFINIERT

8 mittelgroße Chicorée
3 Datteln ohne Kern
16 dünne Scheiben
Bauchspeck
150 g Walnüsse
1 unbehandelte Orange
einige Zweige Estragon
1 EL Butter
100 g Joghurt

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Den Chicorée waschen und die braune Stelle vom Strunk abschneiden. Datteln und Walnüsse fein hacken. Die Orange waschen, trockentupfen, die Schale abreiben und das Fruchtfleisch fein hacken. Den Estragon waschen, trockentupfen, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Datteln, Walnüsse, Orange und Estragon vermischen.

Die Chicoréeköpfe so von oben einschneiden, dass sie am Strunk noch zusammenhalten. Die Dattelmischung in die Öffnung füllen. Die übrige Füllung als Topping aufbewahren. Danach jeden Kopf mit 2 Scheiben Bauchspeck umwickeln.

Die Butter in einer Auflaufform verstreichen und die Chicoréeköpfe nebeneinander hineinlegen. 30 – 40 Minuten backen, dabei einmal wenden. Mit dem restlichen Topping bestreuen und mit Joghurt und frischem Baguette servieren.



Für uns getestet

Andreas Löbbers aus Drensteinfurt kocht gerne Rezepte aus Einfach Hausgemacht. Sein Tipp zu diesem Rezept: „Salbei harmonisiert mit Orange und Bauchspeck und ist eine gute Variante zu Estragon.“



Speck-Kartoffel-Suppe mit Zwiebeln und Croûtons

FÜR 4 PERSONEN | FÜR GÄSTE
GUT VORZUBEREITEN

200 g geräucherter Bauchspeck
500 g Kartoffeln
2 Zwiebeln
¼ Sellerieknolle
je 1 Prise Salz und Zucker
100 ml Weißwein, alternativ
Gemüsebrühe und 1 Schuss
Weißweinessig
3 Zweige Majoran
200 ml Sahne
frisch geriebene Muskatnuss
1 TL Paprika rosenscharf
1 Bund Schnittlauch
½ Ciabatta
etwas Öl zum Braten

Die Kartoffeln und den Sellerie waschen und schälen. Die Zwiebeln ebenfalls schälen und eine davon beiseitelegen. Die andere Zwiebel, die Kartoffeln und den Sellerie würfeln. Den Knorpel vom Speck, wenn nötig, entfernen. Die Hälfte vom Speck fein würfeln, die andere Hälfte beiseitelegen. Die Speckwürfel in einem großen Suppen- oder Bratentopf ohne Fett bei mittlerer Hitze auslassen. Die Zwiebelwürfel und das restliche Gemüse in den Topf geben und bei mittlerer Hitze einige Minuten mitbraten. Mit Salz und Zucker würzen, kurz karamellisieren lassen und mit dem Weißwein ablöschen. Sobald die Flüssigkeit verkocht ist, 1 l Wasser angießen und aufkochen lassen. Den Majoran waschen und

dazugeben. Das Gemüse in 20 Minuten weich garen.

Die Majoranzweige aus der Suppe nehmen, die Sahne dazugießen und die Suppe pürieren. Mit Muskat, Paprika und Salz abschmecken. Den Schnittlauch waschen, trockentupfen und in Ringe schneiden. Die übrige Zwiebel und den übrigen Speck in Streifen schneiden. Beides in einer Pfanne in etwas Öl kross braten, mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Ciabatta in größere Stücke schneiden und im selben Fett von allen Seiten braten.

Die Suppe noch mal aufkochen, in tiefen Tellern anrichten und mit Zwiebeln, Speck, Schnittlauch und Croûtons servieren.

Linseneintopf mit Speck und gebackenem Lauch

FÜR 4 PERSONEN | RAFFINIERT | GUT
VORZUBEREITEN

350 g Tellerlinsen
300 g durchwachsener Bauchspeck
70 g grüner Speck
5 Stangen Lauch
1 große Zwiebel
300 g mehligkochende Kartoffeln
4 Möhren
Salz
1 TL gemahlener Koriander
1 Msp. gemahlener Kreuzkümmel
frisch gemahlener Pfeffer
½ unbehandelte Zitrone
1 EL Senf
2 EL Olivenöl

Die Hälfte des Bauchspecks in grobe Stücke schneiden. Den übrigen Bauchspeck und den grünen Speck fein würfeln. Die Zwiebel schälen und würfeln. Die Kartoffeln und die Möhren waschen, schälen und würfeln.

Den grünen Speck in einem großen Topf auslassen, Bauchspeckwürfel und -stücke dazugeben und anbraten. Zwiebel, Kartoffeln und Möhren zugeben und einige Minuten unter Rühren mitbraten. 1,2 l Wasser angießen. Die Linsen zugeben und den Eintopf mit Salz, Koriander, Kreuzkümmel und Pfeffer würzen. Die Suppe aufkochen und 40 Minuten bei kleiner Hitze und mit Deckel köcheln lassen. Falls zu wenig Flüssigkeit vorhanden ist, Wasser nachfüllen.

Den Backofen auf 220 Grad vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Lauch putzen, waschen und im Ganzen oder in dicke Scheiben darauflegen. Die Zitrone waschen und die Schale abreiben. Den Lauch mit Salz, Pfeffer, etwas Zitronenabrieb, Senf und Olivenöl mischen. Auf der oberen Schiene des Backofens in 15 Minuten backen. Der Lauch kann ruhig stellenweise etwas dunkler werden. Die Lauchscheiben auf dem Eintopf servieren.

*„Wärmendes für kalte Tage:
Grüner Speck und Bauchspeck
sorgen hier für die deftige Note.“*

Monika Römer, Redakteurin

*Titel-
Rezept*



Wild-Speck-Bolognese mit Knöpfle

FÜR 4 – 6 PERSONEN | BRAUCHT ETWAS ZEIT

Bolognese:

450 g Wildhackfleisch,
alternativ Rinderhack-
fleisch

100 g grüner Speck

200 g Bauchspeck

1 große Zwiebel

2 Knoblauchzehen

2 Möhren

¼ Staudensellerie

4 Champignons

frisch gemahlener Pfeffer

1 EL Kräuter der Provence

1 TL Honig

100 ml Rotwein

1 Dose stückige

Tomaten, ca. 400 g

Knöpfle:

300 g Mehl

6 Eier

Außerdem:

Olivenöl zum Braten
und für die Knöpfle

Salz

1 Bund glatte

Petersilie

Für die Bolognese den grünen Speck und den Bauchspeck fein würfeln. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen. Die Möhren und den Staudensellerie schälen und waschen. Die Champignons putzen und mit einem feuchten Tuch säubern. Alles in feine Würfel schneiden. Etwas Olivenöl in einem großen Schmortopf erhitzen und beide Specksorten darin auslassen. Das Gemüse dazugeben und alles einige Minuten braten. Dann das Wildhackfleisch zugeben und alles bei mittlerer Hitze und unter Rühren so lange braten, bis es eine schöne Farbe hat. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence würzen und mit Honig beträufeln. Alles umrühren und mit dem Rotwein ablöschen. Den Wein einkochen lassen. Die Tomaten dazugeben und mit Deckel 30 Minuten schmoren. Den Deckel abnehmen und die Bolognese so lange einkochen, bis die Soße eine sämige Konsistenz hat.

Für die Knöpfle währenddessen Mehl und 1 Prise Salz in eine Schüssel geben und mit den Eiern verrühren. Einen großen Topf mit gesalzenem Wasser aufkochen und den Teig portionsweise durch eine Knöpflereibe in das kochende Wasser geben. Sobald die Knöpfle an der Oberfläche schwimmen, mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben und in einem Sieb abtropfen lassen. Mit etwas Olivenöl schwenken, damit sie nicht kleben, und warm halten. Die Petersilie waschen, trockentupfen und grob schneiden. Die Knöpfle mit der Bolognese servieren und mit der Petersilie bestreuen.

Schmeckt gut in Lasagne

Bolognese benötigt Zeit in der Zubereitung, damit sich die Aromen voll entfalten können. Bereiten Sie gleich die doppelte Menge zu und frieren Sie den Rest für eine Lasagne ein.





Tipp

Noch leckerer wird das Carpaccio mit im Ofen gerösteter Rote Bete.

Pancetta-Carpaccio mit Endivie und roter Zwiebel

FÜR 4 PERSONEN

16 Scheiben Pancetta
½ Kopf Endiviensalat
2 rote Zwiebeln
200 g Radieschen
einige Stiele glatte Petersilie
½ unbehandelte Zitrone

1 Msp. Honig
1 TL Senf
2 EL Olivenöl
Salz
frisch gemahlener Pfeffer

4 Scheiben Pancetta in einer Pfanne ohne Fett rösten und auf Küchenpapier abkühlen lassen. Den Endiviensalat waschen, putzen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Die Radieschen waschen und vierteln. Falls das Grün schön ist, dies ebenfalls waschen und fein schneiden. Die Petersilie waschen, trockentupfen, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Die Zitrone auspressen. Zitronensaft, Honig, Senf und Olivenöl mit Salz und Pfeffer würzen und zu einem Dressing verrühren. Etwas Dressing auf 4 Tellern verteilen und die nicht gerösteten Pancettascheiben darauflegen. Endiviensalat mit Radieschen, Zwiebeln und Petersilie mischen und mit dem übrigen Dressing marinieren. Auf dem Carpaccio verteilen. Zum Schluss die geröstete Pancetta auflegen und servieren. Dazu passen Vollkornbrot oder Baguette und Butter. Auch Pellkartoffeln schmecken gut zum Carpaccio.

Fette Beute

Schweinisch gut: Sprechen wir von Speck, handelt es sich in der Regel um das Fettgewebe vom Schwein, das zwischen Haut und Muskeln liegt. Die genaue Lage macht den Unterschied.



Durchwachsener Schweinebauchspeck

Eigenschaft: Das durchwachsene Bauchfleisch vom Schwein wird durch Pökeln/Salzen und Trocknen und/oder Räuchern zu Schweinebauchspeck. Dieser ist fett, aber von mageren Fleischpartien durchzogen. Seine Form ist flach und länglich, an der Oberseite befindet sich eine Knorpelleiste, an der Unterseite die Schwarte.

Verwendung: Schweinebauchspeck heißt auch Dörrfleisch, „Wammerln“, Frühstücksspeck oder Bacon. Es wird im Ganzen, in Scheiben, Streifen oder Würfel geschnitten angeboten. Verwendet werden kann er vielseitig: Dünn aufgeschnitten schmeckt er roh oder gebraten. In Suppen und Eintöpfen sorgt er für einen kräftigen Geschmack. Gewürfelt oder in Streifen geschnitten darf er auf Flammkuchen nicht fehlen und als Topping schmeckt er auf Suppen und Salaten. Natürlich eignet sich Bauchspeck gut zum Umwickeln von Fleisch (Saltimbocca), Gemüse (Bohnen) oder Obst (Datteln).

Bekannte Produkte: Pancetta, Schwarzwälder Speck, Südtiroler Speck, Porosjonok Botschkowoj (russischer Bauchspeck), Walliser Trockenspeck



Schweinerückenspeck, fetter Speck oder grüner Speck

Eigenschaft: Fetter oder weißer Speck wird der Fettdeckel auf der Rückenmuskulatur des Schweins genannt. Er ist nicht durchwachsen und besteht aus reinem Fettgewebe. Unter weißem Speck versteht man die unbehandelte Fettschicht. Ist diese gepökelt und luftgetrocknet oder geräuchert spricht man von grünem Speck.

Verwendung: Frischen „grünen Speck“ oder geräucherten Speck nutzt man zum Spicken und Bardieren, zum Aromatisieren von Eintöpfen und zur Herstellung von Schmalz und Wurstwaren.

Bekannte Produkte: Lardo, Salo (osteuropäischer grüner Speck)



Schinkenspeck

Eigenschaft: Schinkenspeck wird aus dem Fleisch der Schweinekeule oder dem Rücken hergestellt, ist daher mager und – je nach Teilstück – wenig durchwachsen. Die Speckschicht ist maximal 2 cm dick und liegt unter dem Fleisch. Die Fleischstücke werden zunächst gewürzt und gesalzen oder mit gewürzter Salzlake gespritzt und anschließend getrocknet und/oder geräuchert. So erhalten sie ihr würziges Aroma und die zarte Konsistenz.

Verwendung: Schinkenspeck wird dünn aufgeschnitten als Brotbelag oder einfach so gegessen. Er kann ebenso wie Bauchspeck verwendet werden.

Bekannte Produkte: Schwarzwälder Schinken, Südtiroler Schinken

Auf dem Speckbrett

Neben den oben genannten Speckzubereitungen gibt es weitere Stücke vom Schwein, Rind oder Lamm, die gepökelt und getrocknet oder geräuchert als Speck angeboten werden. Eine Rarität ist **Schweinebackenspeck**. Für die italienische **Guanciale** beispielsweise wird fettes Backenfleisch oder Schweinenacken gesalzen, gewürzt und mehrere Monate luftgetrocknet. In der russisch-ukrainischen Küche ist **Korejka Koptschjonaja** beliebt. Er wird aus dem Schweinerücken samt Fettauflage, manchmal auch samt Knochen zubereitet.

Rinder- oder Lamm-speck wird aus Bauch, Rücken, Keule oder Schulter hergestellt. Der Fettgehalt variiert je nach Teilstück. Zubereitet werden kann Speck vom Rind oder Lamm genau wie Schweinespeck. Geschmacklich unterscheiden sie sich jedoch. Lammspeck hat ein deutlich markanteres Aroma. Rinderspeck hat weniger Fett und ist etwas grober von der Struktur. Vom Rind kennt man außer dem klassischen Speck vor allem **Pastrami**, hierfür wird das Fleisch zuerst gepökelt und dann geräuchert.



Speckbrot mit mediterranen Kräutern

FÜR 1 KASTENFORM, CA. 12 X 30 CM

300 g Bauch- oder Schinkenspeck
einige Zweige Thymian und
1 Würfel Hefe
1 Prise Zucker
600 g Dinkelvollkornmehl
1 TL Salz

150 g Joghurt
Rosmarin
3 Knoblauchzehen
200 g Pecorino
2 EL Milch zum Bestreichen
Mehl zum Bearbeiten

Die Hefe in eine große Schüssel bröseln. Den Zucker dazugeben und 100 ml lauwarmes Wasser darübergießen. Einige Minuten warten und alles mit dem Schneebesen verrühren. Das Dinkelvollkornmehl mit dem Salz mischen und dazugeben. Den Joghurt und ca. 150 ml lauwarmes Wasser ebenfalls dazugeben und die Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Abdecken und 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

Währenddessen den Speck würfeln, in einer Pfanne ohne Öl kross braten und abkühlen lassen. Den Thymian und den Rosmarin waschen, trockentupfen, die Blätter abzupfen und fein hacken. Den Knoblauch schälen und ebenfalls fein hacken. Den Pecorino reiben.

Speck, Kräuter und Pecorino unter den Teig kneten. Falls nötig, noch etwas Mehl dazugeben. Den Teig in 3 Teile teilen und mit einem Tuch abgedeckt wiederum 30 Minuten gehen lassen.

Eine Kastenform mit Olivenöl ausfetten.

Die Teigstücke auf einer bemehlten Arbeitsfläche durchkneten, 10 Minuten ruhen lassen, danach daraus Stränge formen und zu einem Zopf flechten. Die Enden nach unten umschlagen, den Zopf in die Form legen, abdecken und 45 Minuten bei Zimmertemperatur gehen lassen.

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Den Zopf vorsichtig mit Milch bestreichen und 60 Minuten backen. Das Speckbrot passt zu mediterranen Suppen, frischen Salaten oder zum Grillen.

Bananenbrot, bitte!

Laura Knüfermann vom Start-up „Glowkitchen Food GmbH“ spricht über ihre Liebe zum Bananenbrot und warum der Kuchen als gesunder Sattmacher gilt.

Laura, was fasziniert dich am Bananenbrot?

Bananenbrot ist für mich der Alleskönner unter den Snacks, ob zum Frühstück, als Kräftigung nach dem Sport oder am Nachmittag zum Kaffee mit Freunden. Es ist „Kuchen mal anders“ – vollgepackt mit Nährstoffen, aber trotzdem auch für den süßen Zahn.

Wie entstand die Idee, ein Bananenbrot auf den Markt zu bringen?

Während des Studiums haben meine Kommilitonin Hanna Schlitt und ich in dem Café „Glowkitchen“ in Münster gearbeitet. Das selbst gebackene Bananenbrot war der absolute Kassenschlager dort. Immer wieder wollten Gäste Brote zum Mitnehmen kaufen. Da kam uns die Idee: Warum das Café-Bananenbrot-Feeling nicht auch für zu Hause ermöglichen? Also tüftelten wir zusammen mit den Cafébesitzern Charlotte Mosler und Marc Wetzels an der richtigen Rezeptur für ein haltbares Bananenbrot.

Woran hattet ihr besonders zu tüfteln?

Wir mussten zum Beispiel herausfinden, wie viel Prozent Banane enthalten sein dürfen, damit die Haltbarkeit stimmt. Oder welches Mehl sich am besten eignet.



Das Bananenbrot von Laura und ihren Kollegen gibt es in vielen Supermärkten und Bioläden zu kaufen.

Knapp ein Dreivierteljahr und viele Testbrote später lagen dann unsere ersten Bananenbrote in den Supermarktregalen.

Verdient Bananenbrot sein gesundes Image?

Wir verwenden frisches Bananenpüree, Rapsöl und Vollkornmehl für unser Bananenbrot. Deshalb enthält es viele Mineralstoffe, gesunde Fette und Ballaststoffe. So macht es lange satt und es ist zudem sehr variabel. Wir haben bisher vier Sorten: eine mit Schokoladenstückchen, eine mit Walnüssen, eine mit Salzkaramel und eine mit Beeren.

Kommt euch jede Banane ins Brot?

Ja, bei uns ist es total egal, ob die Banane etwas zu krumm ist, ein paar zu viele „Sommersprossen“ oder die eine oder andere bräunliche Stelle hat. Am Geschmack ändert das nichts und wir finden: Es kommt auf die inneren Werte an.

Wie nachhaltig ist euer Bananenbrot?

Wir haben uns trotz Mehrkosten für eine Bio-Zertifizierung entschieden. Auch der Verzicht auf tierische Inhaltsstoffe war uns wichtig. Durch den bindenden Effekt der Banane eignet sich Bananenbrot dazu, ganz ohne Ei auszukommen. Wir glauben an „plant power“ und den positiven Effekt der veganen Alternative für den Menschen und auch für unser Klima. Zusätzlich haben wir nun recycelbare Verpackungen. Aber auch im Bereich der sozialen Nachhaltigkeit wollen wir etwas verändern. Für jedes verkaufte Bananenbrot geht eine Spende nach Uganda. Dort unterstützen wir zusammen mit der Hilfsorganisation Lichtstrahl Uganda e.V. zum Beispiel die Sicherung von Grundnahrungsmitteln, sichere Entbindungen oder die Finanzierung von Malariaimpfungen.

*„Bananenbrot ist voll
mit gesunden Nährstoffen, aber
trotzdem auch für den
süßen Zahn.“*

Laura Knüfermann

Junge Gründer:
Charlotte Mosler, Marc
Wetzel, Laura
Knüfermann und
Hanna Schlitt (v. l.).



Wie sieht euer Plan für die Zukunft aus?

Wir möchten unser Bananenbrotsortiment erweitern. In Planung sind verschiedene Sorten, unter anderem eine mit weniger Zucker.

Esst ihr selbst denn noch Bananenbrot?

Tatsächlich habe ich mich an Bananenbrot noch nicht satt gegessen. Ich würde sagen, ich esse in der Woche schon ein ganzes Bananenbrot. Mein Geheimtipp ist übrigens, das süße Brot in einem Kontaktgrill anzurösten und mit etwas veganer Butter zu bestreichen. Dann noch eine Prise Salz drauf – fertig ist meine persönliche Lieblingsvariante!

Interview Meike Heinatz *Fotos* Glowkitchen Food GmbH



Zur Person

Laura Knüfermann aus Münster ist Ökotrophologin und Geschäftsführerin. Zusammen mit ihren Kollegen gründete die 23-Jährige das Start-up „Glowkitchen Food GmbH“. Gemeinsam entwickeln und produzieren sie die ersten veganen Bananenbrote für den deutschen Markt.

Süßer Liebling

Ob roh, gebacken, gekocht oder gegrillt, herzhaft kombiniert oder einfach schön süß und pur: Die Banane kann viel, vor allem in der Küche.

Sie ist nach dem Apfel die liebste Frucht der Deutschen: die Banane. Sie schmeckt uns so gut, dass wir hierzulande jedes Jahr etwa eine Million Tonnen davon verdrücken. Das sind rund 100 Bananen pro Kopf oder Magen. Von grünlich bis knallgelb oder schon vollreif mit braunen Flecken ist die Banane als Pausenbrot, Sattmacher für unterwegs und als Sportlernahrung bei Jung und Alt beliebt.

Herkunft und Anbau

Ihren Ursprung hat die Banane (*Musa*) in Südostasien. Fachleute zählen sie zu den ältesten Kulturpflanzen der Welt, die vermutlich bereits vor über 7000 Jahren angebaut wurde. Botanisch gehört die Tropenfrucht zu den Beeren. Ihre Wildformen haben viele erbsengroße Samen, die von Fruchtfleisch umgeben sind.

Die heutigen Sorten unterteilen sich in Dessert-, Textil- und Kochbananen. Die Früchte für unsere Supermärkte, hauptsächlich Dessertbananen (*Musa x paradisiaca*), stammen aus Mittel- und Südamerika, wie etwa Guatemala, Ecuador, Costa Rica, Kolumbien oder Panama. Die bei uns bekannteste und mit 99 Prozent Marktanteil meistverkaufte Sorte ist die Dessertbanane Cavendish.



*„Braune Bananen werfe ich
nicht mehr weg, ich backe damit
lieber ein Bananenbrot.“*

Meike Heintz, Redakteurin

Lecker und gesund

Im Schnitt liefert eine 120 Gramm schwere Banane 100 Kilokalorien. Hauptsächlich besteht sie aus Wasser und Kohlenhydraten, nur wenig Eiweiß, so gut wie keinem Fett, aber vielen sättigenden Ballaststoffen. Die grünen Bananen enthalten Kohlenhydrate hauptsächlich in Form von Stärke. Diese wandelt sich beim Reifeprozess nach und nach in Fruchtzucker um. So haben vollreife Bananen mit kleinen braunen Flecken den höchsten Zuckergehalt. Die Banane ist reich an Kalium und Magnesium, zwei wichtigen Mineralstoffen für Muskel- und Nervenfunktionen. Zudem enthält sie Vitamin B6, das Abwehrkräfte und Nerven stärken soll. Bananen sind sehr bekömmlich und daher auch für Kleinkinder und Menschen mit empfindlichem Magen geeignet.

Einkaufen und lagern

Bananen gibt es das gesamte Jahr über in Reifestadien von Grün bis Gelb zu kaufen. Besonders reife Bananen mögen keinen Druck, sie lagern am besten separat in einer Obstschale bei Zimmertemperatur.

Wer jedoch grüne Bananen schneller nachreifen lassen möchte, legt ein paar Äpfel mit in die Schale. Diese geben das Reifegas Ethylen ab, so werden die Bananen schneller gelb. Früchte mit Druckstellen lieber zügig essen oder verarbeiten, da sie leichter verderben. Im Kühlschrank verfärben sich die Bananen schwarz und verlieren ihr Aroma.

Kochen und genießen

Obst- oder Dessertbananen werden hauptsächlich frisch gegessen. Theoretisch ist auch die Schale dieser Banane essbar. Sie schmeckt aber nur gegart. Wer es ausprobieren möchte, sollte ausschließlich auf Bioware setzen, da diese nicht mit Pestiziden belastet ist. Die Früchte am besten vor dem Schälen waschen, wie bei Mandarinen oder Orangen – besonders wenn sie Kindern in die Hände gegeben werden.

In der Küche ist die Frucht vielfältig einsetzbar. Je nach Reifegrad liefert sie eine deutliche Süße und kann auch als Zuckerersatz zugegeben werden. Sowohl in kalten Speisen und Getränken wie Smoothies, Milchmixgetränken oder Desserts als

auch als süße Komponente in warmen Gerichten wie Currys oder Suppen. Während wir in unseren Küchen fast nur die Dessertbanane verwenden, ist die Kochbanane in ihren Ursprungsländern eines der Hauptnahrungsmittel. Ihr stärkehaltiges Fruchtfleisch ist geschmacklich sehr mild, mehlig und nicht zum Rohverzehr geeignet. Gekocht, gebacken oder getrocknet und zu Mehl verarbeitet lassen sich mit diesen Bananen herzhafte Gerichte zubereiten. Sie kann zum Beispiel statt Kartoffeln eingesetzt werden. In afrikanischen Rezepten taucht die Kochbanane in vielen Eintöpfen auf. Sie macht die Gerichte sämig und mildert durch einen leicht süßlichen Geschmack Schärfe ab. Erhältlich sind Kochbananen in gut sortierten Gemüseabteilungen oder in Asialäden.

Texte Meike Heintz **Fotos** I-Stock

Tipp

Die Pfannkuchen sind herzhaft-süß und passen perfekt zu einem Brunch.



12 kg

Bananen isst
jeder Bundesbürger
durchschnittlich im Jahr.

Bananen-Bacon-Pfannkuchen

FÜR 4 PERSONEN | FIX FERTIG

2 Bananen, hellgelb bis
sonnengelb
8 Scheiben Bacon
4 Eier
250 g Weizenmehl
1 Prise Salz
1 TL Backpulver
350 ml Milch
2 EL Salzbutter

Die Eier mit dem Mehl, dem Salz und dem Backpulver in einer Schüssel verrühren. Die Milch zugeben und alles zu einem Pfannkuchenteig glatt rühren. Die Bananen schälen und der Länge nach halbieren. Zwei Scheiben Bacon in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur auslassen und braun braten. 1 TL Salzbutter und eine Bananenhälfte zugeben und für 1 Minute anbraten. Eine Kelle Teig über Bacon und Banane verteilen. 2 Minuten ausbacken. Den Pfannkuchen wenden und weitere 2 Minuten backen. Die Pfannkuchen warm und sofort servieren.



Klassisches Banana Bread

FÜR 1 KASTENFORM ETWA 20 X 11 CM | KLASSISCH

3 reife bzw. überreife Bananen
½ Vanilleschote
75 g Rohrohrzucker
150 ml neutrales Pflanzenöl
100 ml Kokosmilch, alternativ
andere Pflanzenmilch
175 g gemahlene Mandelkerne

200 g Dinkelvollkornmehl
1 TL Backpulver
½ TL Salz

Öl zum Einfetten
gemahlene Mandelkerne
für die Backform

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Die Kastenform mit Öl einfetten und mit Mandeln ausstreuen.

Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark auskratzen. Die Bananen schälen und in einer Schüssel zu Mus zerdrücken. Das Bananenmus mit dem Vanillemark, dem Zucker, dem Öl, der Kokosmilch, den Mandeln, dem Mehl, dem Backpulver und dem Salz zu einem Teig vermengen. Den Teig in die Form füllen, glatt streichen und im vorgeheizten Backofen 45 Minuten backen. Anschließend das Banana Bread abkühlen lassen, in Scheiben schneiden und servieren.



Für uns getestet

Susanne Knauer aus Everswinkel hat das Rezept für uns getestet. Ihr Fazit: „Sehr lecker – vor allem mit etwas Frischkäse und Walnüssen.“

Banana-Chicken-Tandoori

FÜR 4 PERSONEN | BRAUCHT ETWAS ZEIT

2 Bananen, hellgelb bis
sonnengelb
500 g Hähnchenbrust
2 TL Paprika, edelsüß
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Kurkuma
1 - 2 Prisen Chili
2 TL Tomatenmark
100 g Joghurt
3 EL Olivenöl
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
15 g Ingwer
100 g süße Sahne
1 TL Zucker
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
50 g Erdnusskerne
2 - 3 Stiele Koriander, alternativ
Schnittlauch

Die Hähnchenbrust trockentupfen und in größere Stücke schneiden. Paprika, Kreuzkümmel, Kurkuma und Chili mit dem Tomatenmark, dem Joghurt und 1 EL Öl verrühren. Die Marinade zum Fleisch geben, beides gründlich vermengen und abgedeckt für mindestens 2 Stunden, alternativ über Nacht, kalt stellen. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen, den Ingwer schälen und alles würfeln. Das übrige Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel, den Knoblauch sowie den Ingwer darin anschwitzen. Das marinierte Fleisch zugeben und unter Rühren etwa 5 - 8 Minuten anbraten. Dann mit 300 ml Wasser und Sahne ablöschen. Zuletzt alles mit Zucker, 1 TL Salz und 2 - 3 Prisen Pfeffer würzen. Das Tandoori abgedeckt bei mittlerer Temperatur etwa 15 Minuten köcheln lassen. Die Erdnüsse grob hacken. Die Bananen schälen, in Stücke schneiden und mit den Erdnüssen in den Topf geben. Das Tandoori mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken und 1 - 2 Minuten aufkochen. Den Koriander waschen, trockentupfen, klein zupfen und das Tandoori damit anrichten.

Leckere Begleitung

Gut dazu passen Basmati-Reis oder etwas Naan-Brot.
Wer etwas mehr Soße mag, nimmt einen ganzen Becher Sahne und 200 g Joghurt.





Tipp

Zusätzlich toppen lässt sich das Dessert mit cremiger Schokoladen- oder Karamellsoße.

Banoffee-Dessert

FÜR 4 PERSONEN | FÜR GÄSTE

2 reife Bananen,
ohne Druckstellen
50 g Rohrohrzucker
1 Zitrone
50 g Zartbitterschokolade

150 g süße Sahne
2 EL Puderzucker
1 EL Vanillezucker
250 g Sahnequark
8–10 Vollkornbutterkekse

Den Zucker in einer Pfanne karamellisieren. Inzwischen die Bananen schälen, längs halbieren und in Stücke scheiden. Die Zitrone auspressen und deren Saft zum Karamell geben. Kurz aufkochen. Die Bananen in das Karamell legen und 1–2 Minuten darin erwärmen. Anschließend vom Herd nehmen und zum Abkühlen beiseite stellen. Die Schokolade hacken. Die Sahne steif schlagen, dabei den Puderzucker und den Vanillezucker nach und nach hinzufügen und unterschlagen. Dann den Quark unterheben.

Die Kekse zerbröseln und in Dessertgläser geben. Einen Teil der Sahne-Quark-Creme darauf verteilen und mit dem Bananenkaramell beträufeln. Zuletzt einen Klecks Creme auf die Bananen setzen und alles mit der gehackten Schokolade bestreuen. Das Banoffee-Dessert nach Belieben entweder sofort servieren oder zunächst 1–2 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.



Maulwurfkuchen

FÜR 20 STÜCKE | FÜR GÄSTE

Für den Boden und die Streusel:

150 g weiche Butter
120 g Rohrohrzucker
1 Prise Salz
4 Eier
300 g Weizenmehl
2 TL Backpulver
30 g Kakaopulver
100 ml Milch

Für die Füllung:

4 - 5 Bananen
200 g süße Sahne
2 EL Puderzucker
1 EL Vanillezucker
1 Päckchen Sahnesteif
75 g Zartbitterschokolade
500 g Sahnequark

Ein Backblech mit Butter einfetten, alternativ mit Backpapier auslegen. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

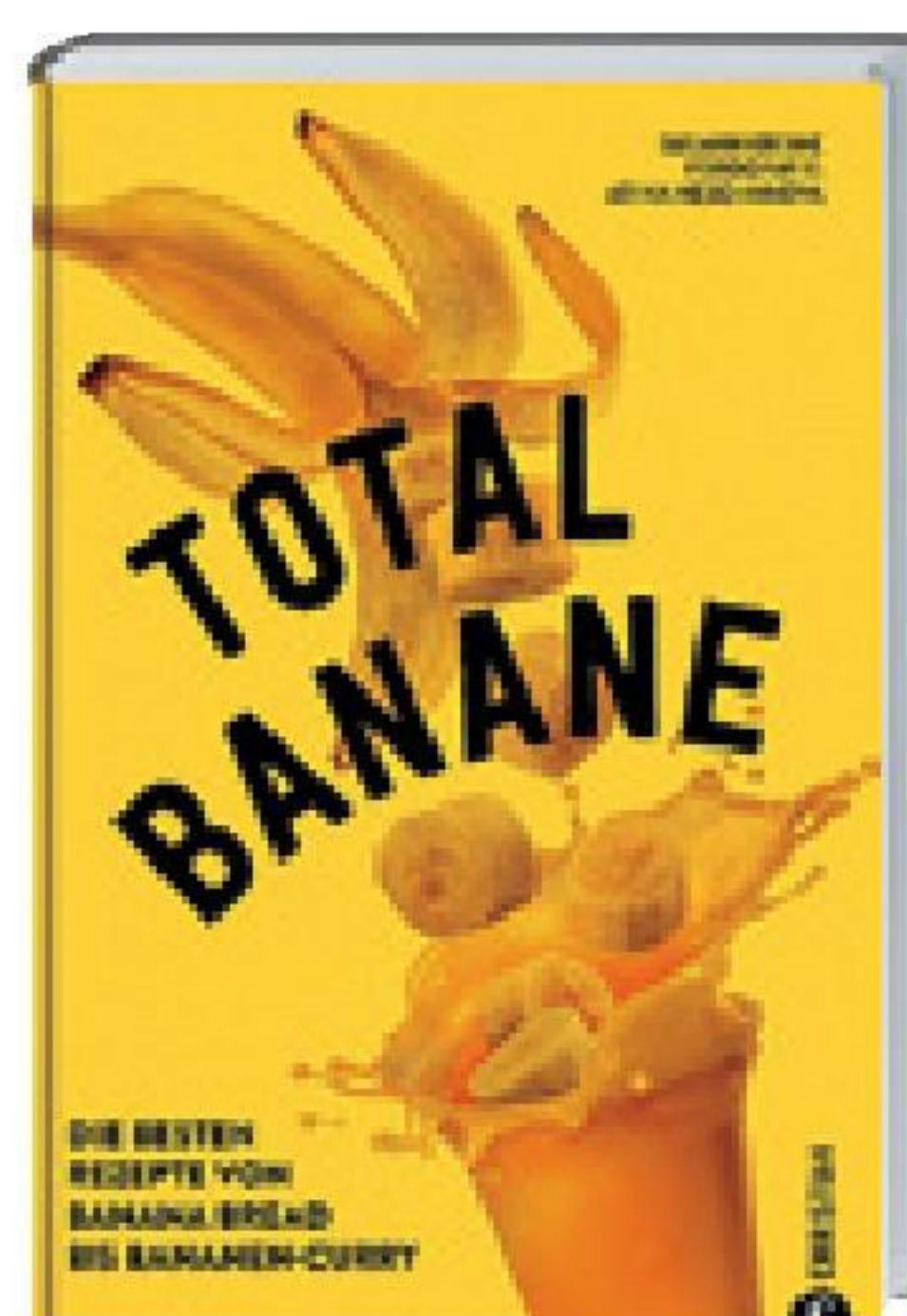
Für den Boden die Butter mit dem Zucker und dem Salz geschmeidig rühren. Die Eier einzeln zugeben und jeweils etwa 1 Minute unterrühren. Das Mehl mit dem Backpulver und dem Kakaopulver in einer Schüssel mischen und dann über die Ei-Butter-Masse sieben. Die Milch hinzufügen, alles auf kleinster Stufe unterrühren und anschließend 1 Minute aufschlagen. Den Teig auf dem Backblech verteilen, glatt streichen und im vorgeheizten Backofen 30 Minuten backen. Anschließend den Boden vollständig abkühlen lassen.

Für die Streusel den Boden am Rand entlang begradigen und einen 2–3 cm breiten Rand abschneiden. Diese Kuchenreste in einer Schüssel zu „Maulwurferde“ zerbröseln. Den Boden vom Backpapier lösen und auf eine Kuchenplatte setzen.

Für die Füllung die Sahne in einem Mixbecher steif schlagen, dabei nach und nach den Puderzucker, den Vanillezucker und das Sahnesteif einrieseln lassen. Die Schokolade fein hacken und mit dem Quark glatt rühren. Dann die Sahnemischung unter die Quarkcreme heben. Die Bananen schälen, der Länge nach halbieren und auf den Boden legen. Mit der Füllung bestreichen und zuletzt die Streusel darüberstreuen. Den Maulwurfkuchen für 2 Stunden kalt stellen. Anschließend in Stücke schneiden und servieren.

Alternative Kuchenplatte

Wer keine eckige Kuchenplatte hat, der kann den Kuchen auch auf ein schönes Holzbrett setzen.



BUCHTIPP

Weitere spannende
Rezepte mit Bananen
gibt es im Buch:

„Total Banane“,
Susann Kreihe,
2022 Christian Verlag,
19,99 Euro

Miele

Perfekt für Ihren persönlichen Geschmack.

Der Miele Kaffeevollautomat CM7

Die Suche nach der richtigen Bohnenmischung, dem perfekten Röstpunkt, der idealen Temperatur und dem cremigsten Milchschaum – Kaffee ist Emotion. Miele Kaffeevollautomaten werden mit meisterhafter Präzision gefertigt, damit Sie jede Tasse mit allen Sinnen genießen können. Ganz nach Ihrem persönlichen Geschmack.



Der CM7 ist das Flaggschiff der Miele Kaffeevollautomaten und für Genießer gemacht: Die intuitive Touch-Bedienung, das puristische Design und die hohe Materialqualität machen den CM7 zu einem Schmuckstück in Küche und Büro.

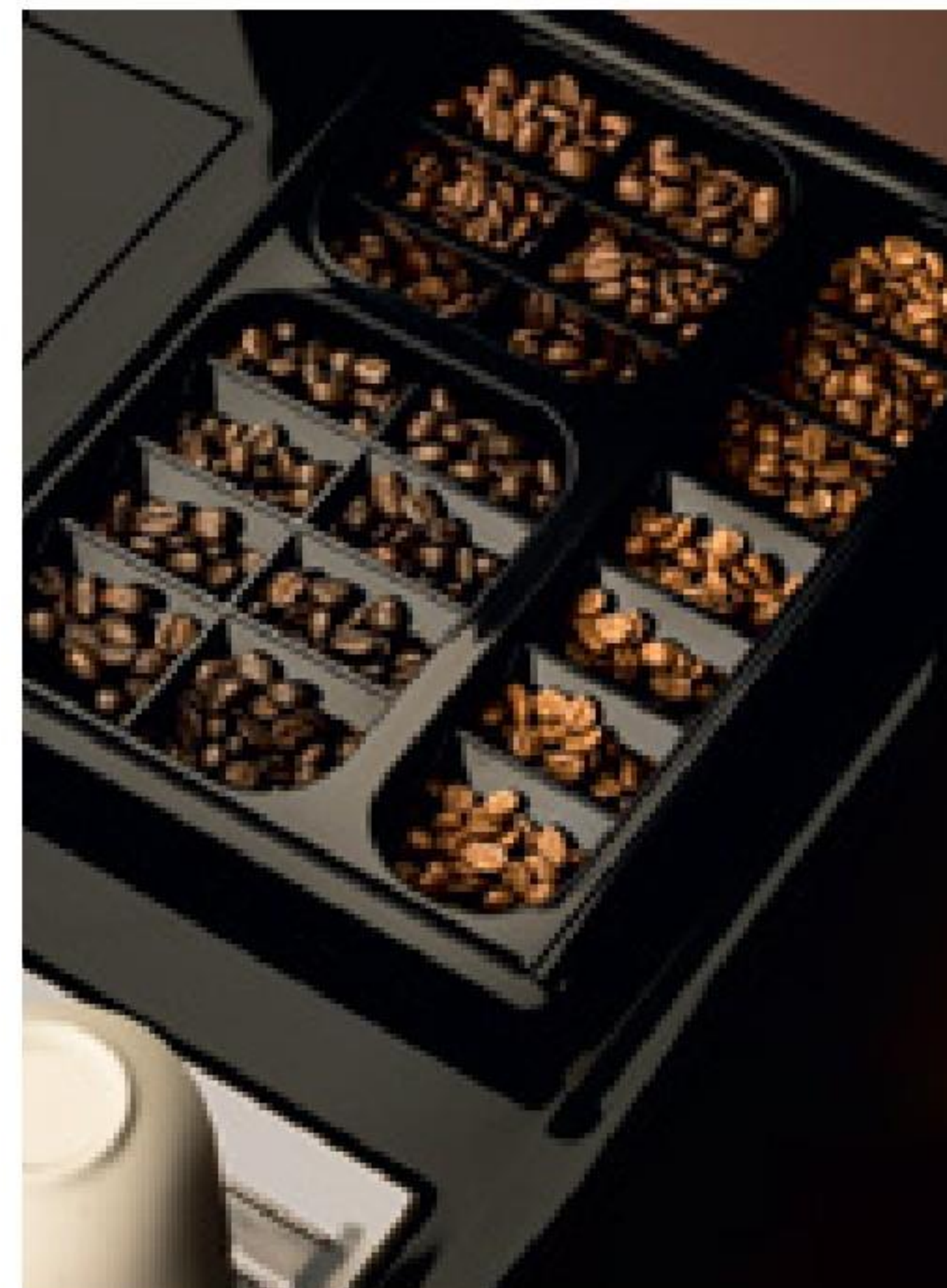
Edel. Matt. Schwarz.

Die Front des Premium-Modells CM 7750 ist aus schwarz galvanisiertem Aluminium. Eine unwiderstehlich schöne Oberfläche, die charaktervoll anders ist – und durch absolute Hochwertigkeit besticht.

Das wahre Geschmackserlebnis

Mit dem innovativen Kegelmahlwerk erleben Sie Kaffee Genuss neu: Die besondere Aromaschonung gelingt durch die Konstruktion aus hochwertigem, abriebfestem Stahl. Das besonders

leise Mahlwerk befindet sich direkt oberhalb der Brüheinheit – deshalb verbleibt kein Kaffeemehl aus einer vorherigen Nutzung des Kaffeevollautomaten im Mahlwerk. Ein perfekt aufeinander abgestimmtes System. So können Sie jederzeit direkt einen Kaffee aus frisch gemahlenden Bohnen genießen.



Für noch mehr Komfort, Flexibilität und individuellen Genuss sorgt die

Funktion CoffeeSelect, mit drei separaten Bohnenbehältern – etwa für Espresso-Bohnen, für samtigen Café Crema und eine entkoffeinierte Sorte. Speichern Sie die zu jeder Kaffeespezialität gewünschte Bohne komfortabel ab oder wählen Sie ganz nach Ihrem Geschmack manuell die passende Sorte aus.

Gerätehygiene leicht gemacht

Der Miele CM7 reinigt die milchführenden Leitungen automatisch. Auch das Entkalken bereitet keine Mühe, denn die Geräte entkalken selbstständig dank der AutoDescal-Funktion*. Für noch mehr Hygiene: viele Komponenten sind geschirrspülergeeignet.

Neigen sich die Kaffeebohnen dem Ende, kann der Nachschub bequem via Smartphone oder Tablet nachbestellt werden, denn der CM7 ist per WLAN vernetzt und über die Miele App von unterwegs steuerbar.

Für perfekt seidigen, cremigen Milchschaum im Handumdrehen sorgt der Cappuccinatore. Den Füllstand haben Sie dank des Milchbehälters aus Glas immer im Blick. Erwarten Sie Besuch von Freunden oder der Familie, bereitet der CM7 mit der Kannenfunktion bis zu 8 Tassen auf einmal zu.



Ob ein hohes Glas oder eine tiefe Tasse: der CupSensor erkennt die jeweilige Höhe und passt den Zentralauslauf automatisch an. Das sanfte LED-Licht setzt jede Tasse in Szene und erzeugt eine angenehme Stimmung.

*modellabhängig

Einzigartige Genussvielfalt mit 16 Kaffeespezialitäten von Kaffee Crema, Espresso, Cappuccino oder Latte Macchiato bis hin zu Long Black oder Flat White. Hinzu kommt Heißwasser in mehreren Temperaturstufen für die Zubereitung verschiedener Teesorten.

Auf den Geschmack gekommen? miele.de/cm

Das Gelbe vom Ei

Käsetorten sind Garanten für Cremigkeit.
Ein Schuss Eierlikör setzt unserer Torte mit Schoko-Nuss-Boden
das i-Tüpfelchen auf.



*„Die Torte hat's in sich!
Eierlikör in Käsecreme
und Topping verleiht
himmlische Glücksmomente.“*

Redakteurin Annette Robers-Thesing

Eierlikör-Käsetorte

FÜR EINE SPRINGFORM



Boden:

110 g	150 g	Mehl
15 g	20 g	Backkakao
20 g	30 g	gemahlene Haselnüsse
35 g	50 g	geraspelte Zartbitterschokolade
70 g	100 g	Zucker
70 g	100 g	Butter
1 Prise	1 Prise	Salz

Käsecreme:

110 ml	150 ml	Eierlikör
720 g	1 kg	Magerquark
110 ml	150 ml	Sahne
3	4	Eier
100 g	140 g	Zucker
1 ½ Päck.	2 Päck.	Vanillepuddingpulver

Garnitur:

290 ml	400 ml	Sahne
2 TL	1 Päck.	Vanillezucker
70 ml	100 ml	Eierlikör
1 gestr. TL	1 TL	Speisestärke

Außerdem:

Butter zum Einfetten



Wie genial: Mit dem Topping aus Sahne und Eierlikör wird aus dem einfachen Käsekuchen eine tolle Torte.

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Den Boden der Springform mit Butter einfetten.

Für den Boden das Mehl, den Backkakao, die gemahlene Haselnüsse, die Zartbitterschokolade, den Zucker, die Butter in Flöckchen, das Salz und (1 ½ EL) 2 EL Wasser in eine Schüssel geben (Bild 1). Mit den Händen oder den Knethaken des Rührgeräts kneten (Bild 2), bis feine Streusel entstanden sind.

Die Streusel in die Springform geben, gleichmäßig verteilen und so andrücken. ►





cken, dass der Boden durchgängig bedeckt ist (Bild 3). Im vorgeheizten Backofen 15 Minuten vorbacken.

Für die Käsecreme Eierlikör, Magerquark und Sahne in eine Schüssel geben (Bild 4) und verrühren (Bild 5). (1) 2 Eier zugeben. Die restlichen Eier trennen (Bild 6) und nur das Eigelb zugeben. Das Eiweiß mit (30) 40 g Zucker zu steifem Eischnee schlagen. Den restlichen Zucker und das Vanillepuddingpulver zur Quarkmasse geben und die Zutaten mit dem Schneebesen gut verrühren. Zum Schluss den Eischnee unterheben (Bild 7). Die Käsecreme auf den vorgebackenen Boden geben (Bild 8), glatt streichen und im Backofen 45–50 Minuten backen. Den Backofen ausstellen und den Kuchen für weitere 10 Minuten darin stehen lassen. Dann herausnehmen und vollständig abkühlen lassen.

Inzwischen die Sahne mit dem Vanillezucker steif schlagen (Bild 9). $\frac{1}{3}$ der Sahne in einen Spritzbeutel mit mittelgroßer Lochtülle füllen. Erst die obere Seite (Bild 10) und dann den Rand mit Sahne bestreichen (Bild 11). Von außen nach innen unterschiedlich große Sahnetupfer aufspritzen (Bild 12), dabei Zwischenräume für die Eierlikörtupfen frei halten.

Die Stärke mit etwas Eierlikör glatt rühren. Den restlichen Eierlikör aufkochen und mit der Speisestärke binden (Bild 13). Im Wasserbad unter Rühren abkühlen lassen. Dann den angedickten Eierlikör in einen Spritzbeutel mit etwa 3 mm großer Lochtülle füllen und kleine Tupfen zwischen die Sahnetupfen spritzen (Bild 14).





Noch'n Eierlikörchen

Eierlikör selber herzustellen lohnt sich nicht nur für die Käse-torte. Schon ein kleines Gläschen überzeugt.

Eierlikör

FÜR CA. 2 FLASCHEN À 500 ML | FIX FERTIG

1 Vanilleschote
6 Eigelb
220 g Puderzucker
350 ml Kondensmilch,
7,5 % Fett
250 ml weißer Rum

*Super
einfach!*

Die Flaschen spülen und sterilisieren. Einen Topf mit Wasser erhitzen. Die Vanilleschote längs halbieren und das Mark mit dem Messerrücken herausstreichen. Vanillemark, Eigelb und Puderzucker in eine hitzebeständige Rührschüssel geben und weißschaumig aufschlagen. Die Kondensmilch und den weißen Rum angießen und alles über dem Wasserbad zur Rose abschlagen, bis die Masse heiß ist und eindickt. Damit das Eigelb nicht gerinnt, darf sie nicht kochen.

Den Eierlikör mithilfe eines Trichters in die Flaschen füllen und diese sofort verschließen. Im Kühlschrank hält er sich bis zu 1 Monat.



Frühstücks-Liebling

Fluffig, buttrig und am besten noch lauwarm – so lieben wir süßes Hefengebäck. Köstliche Rezepte zum Osterfest, mit vielen neuen Ideen sowie Tipps und Tricks gibt es im nächsten Onlineseminar von Einfach Hausgemacht und dem Backdorf Häussler am 29. und 30.3.2023.



Osterbrot

FÜR 2 BROTE À CA. 575 GRAMM

Vorteig:

100 g Weizenmehl,
Type 550
75 ml Milch
20 g Hefe
3 g Salz
5 g Butter

ca. 125 ml Milch
½ Zitrone
100 g Rosinen oder
Cranberrys
25 g Orangeat und
Zitronat
50 g gestiftelte
Mandeln

Hauptteig:

400 g Weizenmehl,
Type 550
120 g Butter
75 g Zucker
1 Ei

Außerdem:

1 Eigelb
1 EL Milch
Hagelzucker nach
Belieben

Für den Vorteig Weizenmehl, Milch, Hefe, Salz und Butter in eine Schüssel geben und zu einem weichen Teig verkneten. Den Teig mit einem Teller abdecken und 35–40 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

Für den Hauptteig Weizenmehl, Butter in Flöckchen, Zucker, Ei und Milch in eine Rührschüssel geben. Die ½ Zitrone waschen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Den Zitronenabrieb und -saft mit in die Rührschüssel geben. Alles mit dem Knethaken 6 Minuten auf kleiner Stufe mischen. Nach der Mischphase den Vorteig dazugeben und alles ca. 3–4 Minuten kneten. Am Ende der Knetzeit Rosinen oder Cranberrys, Zitronat, Orangeat und Mandeln kurz unterkneten. Den Teig abdecken und für 30 Minuten gehen lassen. Danach den Teig in 2 gleich große Stücke teilen und zu länglichen Broten formen. In 2 kleine Holzbackformen, alternativ in 2 mit Backpapier ausgelegten Kastenformen, legen, abdecken und weitere 30 Minuten gehen lassen, bis sie ihr Volumen fast verdoppelt haben. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Eigelb und Milch verquirlen, die Brote damit bestreichen und mit einem scharfen Messer rautenförmig einschneiden. Nach Belieben mit Hagelzucker bestreuen. Die Brote im vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten backen.



Rezept und Foto Backdorf Häussler
Text Annette Robers-Thesing

EINFACH
HAUSGEMACHT

HÄUSSLER

präsentieren:



Live-Kurse
im
Internet

Einfach Backen lernen!

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

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

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

Neue Kurse im März

Mi., 29.03.2023:

Onlinekurs, 11 – 15 Uhr, 49 Euro
**So geht: Backen fürs Osterfest
(neue Ideen, köstliche Rezepte)**

Do., 30.03.2023:

Onlinekurs, 11 – 15 Uhr, 49 Euro
**So macht man: Köstliches
Kleingebäck (Brötchen, Brezel & Co.)**

Info + Buchung:

www.backdorf.de/eb1

Tiny Kitchen

Es grenzt an ein kleines Wunder, wenn man der detailbesessenen Küchenbauerin Carmen Mazarrasa auf die Finger schaut: Sie stellt in ihren märchenhaften Küchen - bis hin zum Essen - alles selbst her, wirklich alles!



Mit sechs Jahren baute Carmen Mazarrasa ihre ersten Miniaturmöbel. Sie lebt in Madrid.



Ein Juwelier aus New York stellte in einer der Miniaturküchen aus.

Der Abwasch ist noch nicht fertig, die Schranktüren stehen offen in der rotgekachelten Küche mit dem schönen Wandschmuck.

Die Küche von Carmen Mazarrasa passt von der Größe her ganz wunderbar auf eine unserer Heftseiten. Sogar im Original! Dabei ist der Mini-Raum mit allem ausgestattet, was eine Küche braucht: ein Herd, eine Spüle mit Ablage, Regale und Sideboards, bestückt mit Keramik und Küchenutensilien. Ein Tajine-Topf, Backformen aus Kupfer und Vorratskonserven mit Linsen drin – und natürlich Strom. An schönen Tagen in Madrid fallen Sonnenstrahlen durch die über Eck stehenden Küchenfenster herein, die Jalousien sind leicht gekippt, lassen das Licht durch und so den handverlegten Kachelboden glänzen. Später fürs Abendessen wird dann die Deckenleuchte angeknipst und es zeigt sich: Der runde Glas-tisch mit den handgeflochtenen Armchairs ist gedeckt, aber schon halb abgegessen. Doch kein Mann & Maus zu sehen. ►



Früchte, Brot,
Vorräte im Unterschrank,
Keramikteller, Tee-
kannen, Jalousie: alles
handgefertigt.



Wer hat die Servietten benutzt? Wer die Reste von den unvergänglichen Auberginenhälften auf dem Teller liegen lassen? Auch die scheinen eher für die Ewigkeit gedacht ...

Im Maßstab 1:12 gebaut

Die spanische Künstlerin Carmen Mazarrasa hat diese bezaubernde, auch ein wenig geheimnisvolle Szenerie für die Küche ihres zweistöckigen Häuschens erschaffen, das sie im Maßstab von 1:12 gebaut hat – ganz gängig für Puppenhäuser. „Maßstab ist eine erstaunliche Sache. Wenn Sie einen alltäglichen Gegenstand aus seiner natürlichen Größe herausnehmen, machen Sie ihn sofort unbrauchbar – und genau hier passiert die Magie und Ihr Gehirn springt in den Spielmodus.“ Schon von klein auf hatte Carmen Miniaturen gebastelt. Jedes Mal, wenn ihre Familie wieder umzog – alle drei bis vier Jahre – arrangierte sie Minimöbel in Kästen oder in einer Schublade, während ihre Mutter die echten Möbel im Haus einrichtete. Diese Spielzeuge voller Erinnerungen waren klein genug, dass sie in Schuhkartons Platz fanden und immer mit umziehen konnten.

Weintrauben – klein wie Liebesperlen

Damit war auch der Grundstein für ihre Kunst gelegt. Später konnte sie ihre große Leidenschaft für Miniaturen auch als gelernte Juwelierin ausleben und parallel dazu ihre Puppenhäuser immer weiter professionalisieren – auch durch Handwerks-Tutorials, um die nötigen Gewerke zu erlernen. Die spanische Künstlerin stellt in Kleinstarbeit alles selber her: Sie tischlert und polstert die Möbel, töpft Teekannen und Tassen, malt Wände und ebenso berühmte Bilder von Matisse en miniature und verlegt elektrische Leitungen. Sie sammelt Metall- und Kunststoffstücke, Stoffe, Muster, Perlen, Schrauben und Muttern, Pflanzen und kleine Essensreste. Sie formt den filigranen Augenschmaus für Esstisch oder Anrichte: Naranja-Orangen, halbe Granatäpfel mit Kernen oder Stangenspargel in Gläsern – alles aus Knetmasse, kaum größer als der Kleine-Finger-Nagel. Auch Mini-Sushis, Hummer, Karöttchen mit Grün dran, Gürkchen, Schimmelkäse mit Weintrauben, klein wie Liebesperlen, und Brot dazu, kommen auf den Tisch.

*„Einige meiner
Küchen sind Repliken,
andere für mich
einfach Traumküchen.“*

Carmen Mazarrasa

Ein lebendiges Puppenhaus

Alles perfekt und appetitlich anzuschauen und doch ungenießbar. Wirklich? Man kann auch das winzige, weich gekochte Ei, das mit dem Löffelchen schon halb ausgelöffelt wurde, entdecken. Oder bereits abgeknabberte Olivenkerne neben dem halb leeren Aperitif, eine angebrochene Schachtel mit puppigen Pralinen. Irgendwie niedlich, aber auch irritierend in einer heilen Puppenwelt, die bei Mazarrasa ganz ohne Puppen lebt, und unterschwellig dabei sehr viel lebendiger wirkt: Wenn die Schublade mit dem winzigen Besteckkasten (noch) immer offen steht, sich das Geschirr, Messer und Gabeln auf der Anrichte zum Trocknen stapeln, um vielleicht später an ihren Platz geräumt zu werden?

Große Küchenkunst im Kleinen

All diese kleinen „Lebenszeichen“ beflügeln die Fantasie und immer mehr Menschen entwickeln eine kindliche Freude an Mazarrasas Miniaturen: Allein 13 600 Follower lassen sich von @casa_mazarrasa auf Instagram entzücken. Auch internationale Galerien zeigen inzwischen ihre große Kunst im Kleinen. Und dazu kann Carmen Mazarrasa je nach Bedarf auch noch ganz groß oder auch ganz klein aufkochen:

„Mein Lieblingsrezept, einen Eintopf aus Artischocke, Kartoffeln, Shrimps und viel Safran und Knoblauch, habe ich auch in der Tiny Kitchen ‚gekocht‘, aber es riecht nicht halb so gut“... ●



Auch einzelne Raumszenen gestaltet Künstlerin Carmen Mazarrasa im Maßstab 1:12.



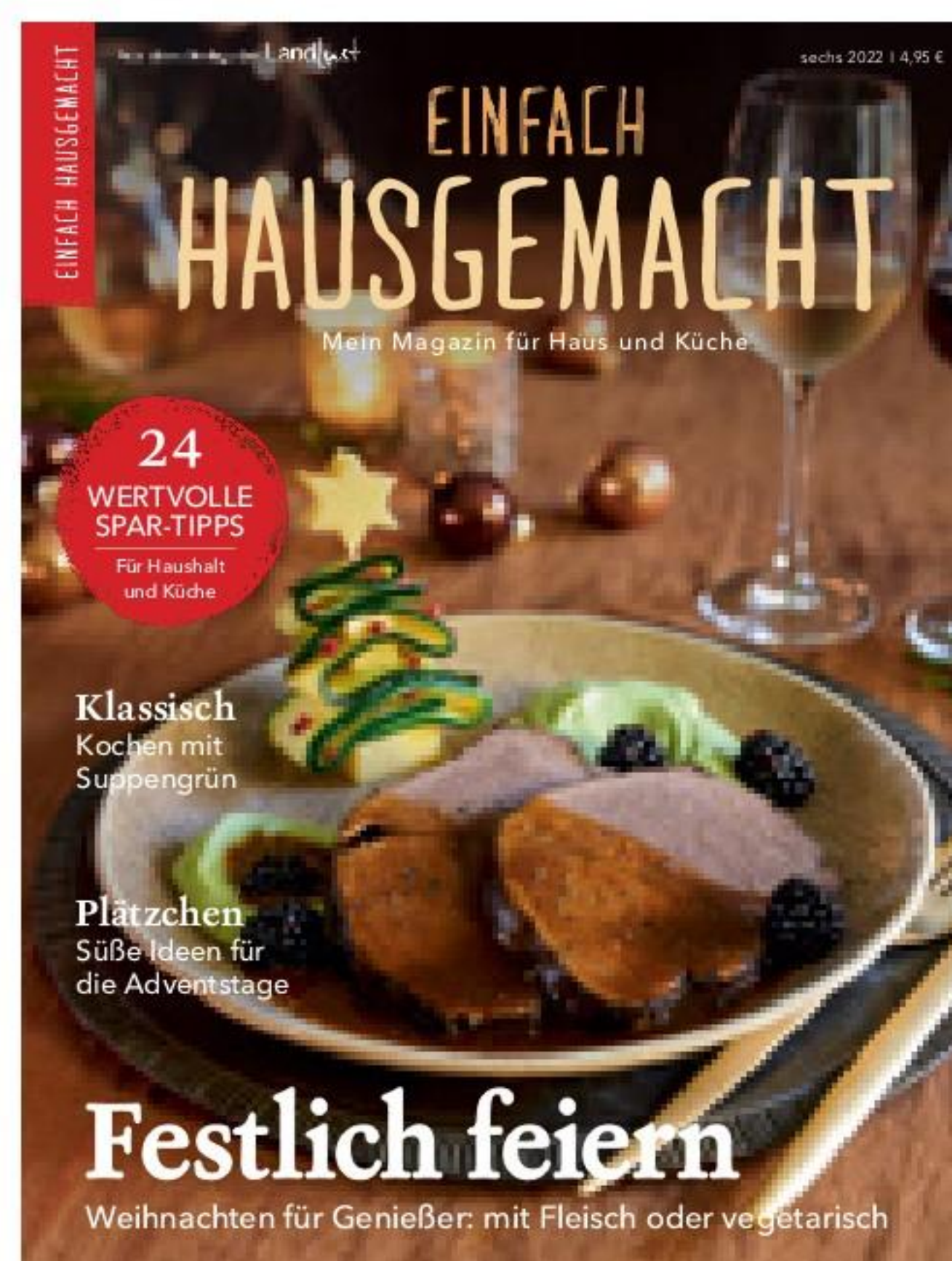
Berühmte Gemälde und Bücher, selbst ein Sparschwein arbeitet Carmen in Klein nach.

Tipp

Auf Instagram kann man Carmens entzückender Kleinkunst folgen: @casa_mazarrasa

Briefe

AN DIE REDAKTION



Schreiben Sie uns!

Wir freuen uns über Ihre Reaktion auf unser Heft.

Bitte senden Sie Leserbriefe an redaktion@einfachhausgemacht.de oder an

Einfach Hausgemacht
Leserbriefredaktion
Hülsebrockstraße 2-8
48165 Münster.

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



Testen Sie für uns!

„Für uns getestet“ heißt es an einigen Stellen im Heft. Sie wollen auch einmal für uns testkochen oder -backen? Dann schreiben Sie an redaktion@einfachhausgemacht.de (Stichwort: „Testkochen“). Wir freuen uns auf Sie!

Spar-Tipps gesucht

In der aktuellen Ausgabe wird auf der Titelseite auf „24 wertvolle Spar-Tipps“ hingewiesen. Leider kann ich im Heft nicht erkennen, wo diese 24 Tipps zu finden sind. Das ist schade. Titelthemen sollten schnell und einfach zu finden sein. Dies soll keine negative Kritik sein, sondern ein freundlicher Hinweis von einer sonst sehr begeisterten Leserin.

C. Dambacher per Mail

Anm. d. Red.: Die Spar-Tipps finden Sie über das ganze Heft verteilt – sie sehen alle etwas unterschiedlich aus.

Temperaturangabe fehlt

Guten Tag, beim Titelrezept Ihrer aktuellen Ausgabe auf Seite 30 (Hirschbraten mit Brombeer-Balsamico-Soße) wird zwar die empfohlene Garzeit (ca. 4 Stunden) angegeben, nicht aber die Backofentemperatur! Wie lautet denn Ihre Empfehlung?

B. Nellesen per Mail

Anm. d. Red.: Susann Kreihe, die dieses Rezept für uns entwickelt hat, empfiehlt, die Hirschnuss bei 100 Grad zu garen. Bei der niedrigen Temperatur ist es übrigens nicht tragisch, wenn der Braten gegebenenfalls noch eine halbe Stunde länger im Ofen bleibt. Auch danach wird er noch schön saftig sein.

Köstliche Feenküsse

Ich habe mich an die Schokoschnitten und die Feenküsse herangewagt – sie sind köstlich! Der Tipp von Frau Dr. Raabe war auch sehr hilfreich; die getrockneten Aprikosen sind als Oran-geat-Ersatz sehr gut geeignet. Einige Anmerkungen habe ich noch zu den beiden Rezepten:

1. Sie schreiben im Rezept der Schokoschnitten leider nicht, ob diese im Backofen bei 180 Grad Ober-/Unterhitze oder Umluft gebacken werden sollen.
2. Wenn die Zartbitterschokolade direkt in einem Gefrierbeutel im warmen Wasserbad geschmolzen wird, erspart dies einen umständlichen Arbeitsschritt.
3. Im Rezept der Feenküsse wird nicht klar, wie steif das Eiweiß aufgeschlagen werden soll, bevor der Puderzucker hinzugefügt werden kann?

E. Alexander per Mail

Anm. d. Red.: Wir backen alle Rezepte, wie im Rezeptverzeichnis angegeben, bei Ober- und Unterhitze. Es sei denn, wir schreiben ein anderes Backprogramm dazu. Die Zartbitterschokolade lässt sich auch unkompliziert im Gefrierbeutel schmelzen, da haben Sie recht. Für die Feenküsschen wird das Eiweiß zunächst halbfest geschlagen, dann lässt man den Zucker dazurieseln. Ist das Eiweiß schon zu steif, zerstört der Zucker das Eiweißgerüst. Danach bildet es sich nicht mehr so schön aus.



Plätzchen zerbrechen

Die Nougatplätzchen sind superlecker, aber brechen schnell.

A.-K. Kothe per Mail

Anm. d. Red.: Versuchen Sie eine 10 Grad niedrigere Backtemperatur, damit der Zucker nicht so stark kristallisiert; alternativ die Mehlmenge um 20 g reduzieren.



EINFACH HAUSHALT

Kompetent & clever durch den Alltag

Haushalt

Haushalt kompakt

Kleine Ideen, große Wirkung 82

Grüne Ecke

Nachhaltig leben 85

Wissen

Modern heizen, clever sparen 86

Nachgefragt

Parmesan: Italiens Käseklassiker 92

Im Praxis-Check

Nützliche Helfer gegen Staub 94

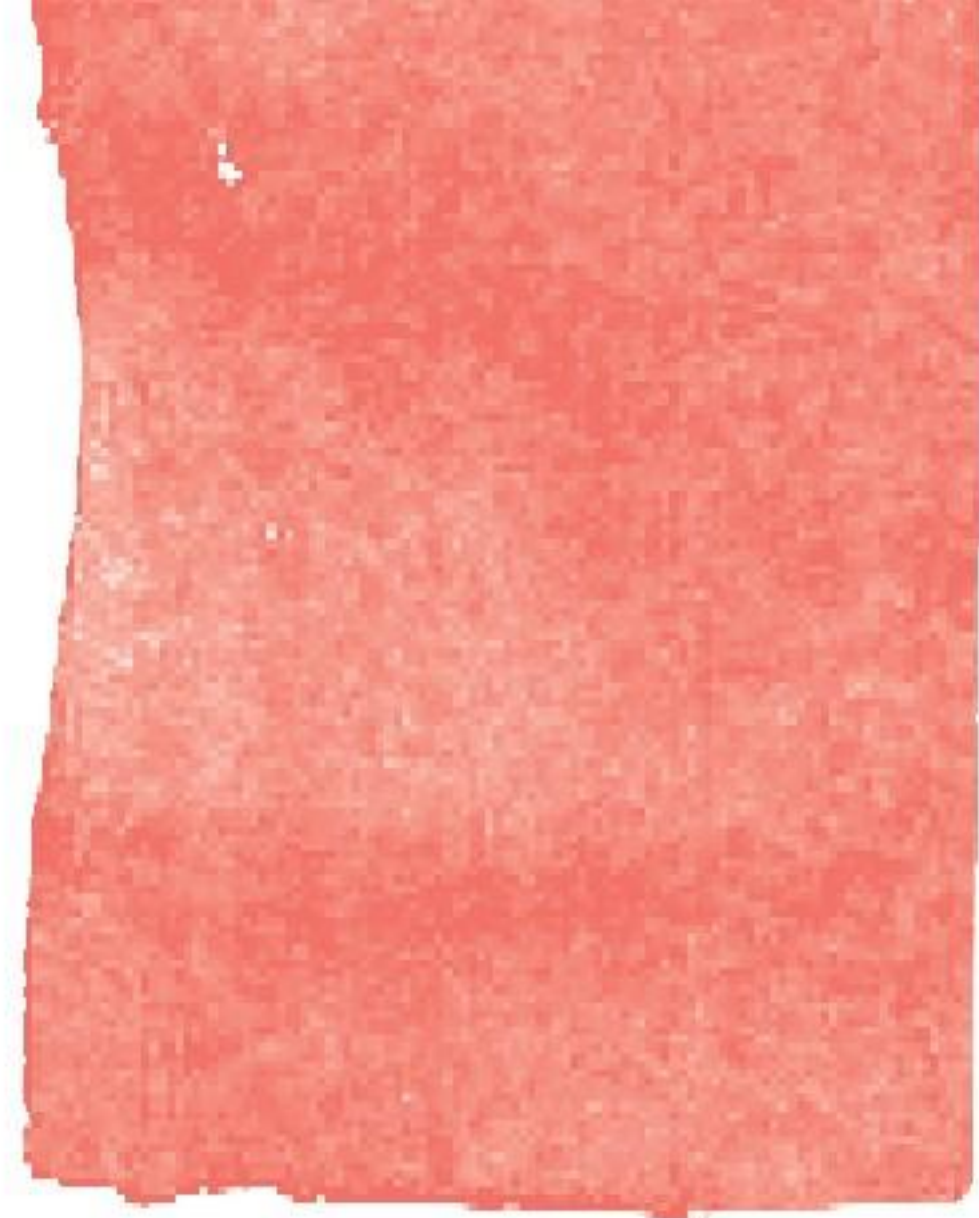
Selbermachen

Blumedeko

Grünes Heim mit Zimmerpflanzen 98

Tisch & Tafel

Frühlingslust auf Punkte 104





EINFACH HAUSHALT

Kompetent & clever durch den Alltag

Haushalt

Haushalt kompakt

Kleine Ideen, große Wirkung 82

Grüne Ecke

Nachhaltig leben 85

Wissen

Modern heizen, clever sparen 86

Nachgefragt

Parmesan: Italiens Käseklassiker 92

Im Praxis-Check

Nützliche Helfer gegen Staub 94

Selbermachen

Blumen-Deko

Grünes Heim mit Zimmerpflanzen 98

Tisch & Tafel

Frühlingslust auf Punkte 104

Haushalt Kompakt

Kleine Ideen – große Wirkung

*Ganz
einfach*

Wolle richtig waschen

Das Kleidungsstück auf links ziehen und mit einem pH-neutralen Wollwaschmittel bei maximal 30 Grad waschen. Besonders schonend sind das Wollprogramm oder der Schonwaschgang der Waschmaschine. Bei Handwäsche langes Waschen und Reiben vermeiden und gut ausspülen. Zum Trocknen das nasse Kleidungsstück auf ein Handtuch legen und einrollen, um das Wasser sanft herauszudrücken. Danach wieder abrollen und das Kleidungsstück in seiner Ursprungsform auf einem trockenen Handtuch liegend trocknen lassen.



Weißer Belag auf Gläsern?

Schuld können Kalk- oder Salzurückstände sein. Kalk entsteht, wenn das Wasser nicht genügend enthärtet ist. Der Industrieverband Körperpflege- und Waschmittel e. V. (IKW) rät dazu, die Maschine mit einem Pflegeprogramm zu säubern und den Salzstand zu kontrollieren. Salzurückstände entstehen bei zu viel Salz in der Maschine, zum Beispiel durch einen undichten Salzbehälter oder verschüttetes Salz. Die trübe Schicht lässt sich meist durch Abwischen entfernen.



Toastbrot richtig lagern

Weißbrot ist anfällig für Schimmel. Daher am besten nach dem Öffnen in einer Brotbox oder in einem Brotkasten/-topf aufbewahren, der sich gut reinigen lässt. In den Kühlschrank gehört es nicht – dort wird es wie anderes Brot leicht „altbacken“.



Luftentfeuchter ohne Strom

Keine Chance dem Schimmel! Luftentfeuchter-Boxen enthalten ein Granulat des Salzes Calciumchlorid, welches auch in den kleinen Tüten, die etwa Schuhen beigelegt werden, enthalten ist. Es entzieht der Luft überschüssige Feuchtigkeit und löst sich dabei langsam auf. Die bis zu ein Kilo schweren Beutel der Raumentfeuchter sind im Baumarkt und der Drogerie erhältlich und können über den normalen Hausmüll entsorgt werden.

1 EL

Kaffeepulver pro 200-ml-Tasse Kaffee empfehlen die Experten vom Coffee Circle.

TIPPS & TRICKS



Übrigen Zitronensaft verwenden

Wer kennt ihn nicht, den Geschmack von Zitronen-Buttermilcheis? Vermischt man den Saft einer halben Zitrone mit 250 ml Buttermilch, ergibt sich ein davon inspirierter, schmackhafter Drink. Buttermilch ist nicht nur preiswert, sondern auch extrem proteinreich, was Zitronenbuttermilch zu einem idealen sättigenden und erfrischenden Snack für zwischendurch oder nach dem Sport macht.

Schuhe quietschen

Das Quietschen der Schuhe entsteht durch den Haftgleiteffekt, wobei durch das Abrollen der Schuhsohlen auf dem Fußboden Schwingungen entstehen. „Ein Quietschen ist beim Gehen aber nur dann zu hören, wenn die Haftreibung viel größer als die Gleitreibung ist“, erklärt Haushaltspflege-Experte Dr. Bernd Glassl vom Industrieverband Körperpflege- und Waschmittel e. V. Dies ist der Fall, wenn Boden und Sohle fett- und schmutzfrei sind. Schmutz und Fett verringern also das Geräusch.





Topfsache – Kochen mit Köpfchen

Um Energie zu sparen, immer den kleinstmöglichen Topf auswählen und ihn auf die Platte in der gleichen Größe stellen. Beim Kochen den Deckel auflegen. Im Schnellkochtopf oder im Wasserkocher wird schnell und energiesparend die Siedetemperatur erreicht. Dabei immer nur die benötigte Menge Wasser erhitzen. So reicht zum Dampfgaren von Gemüse und Kartoffeln bereits wenig Wasser aus. Auch lohnt es sich, den Herd frühzeitig abzuschalten und die Restwärme zu nutzen.

7°C

entsprechen der optimalen Kühlschranktemperatur, bei der Lebensmittel energiesparend gelagert werden können. Für das Gefrierfach gelten -18 Grad.



Frisches Obst und Gemüse einfrieren

Mehr Obst und Gemüse gekauft als benötigt? Das Bundeszentrum für Ernährung rät, es durch Einfrieren haltbar zu machen. Zur richtigen Vorbereitung gehören das Waschen, je nach Art das Schälen und Entkernen, Schneiden und evtl. Blanchieren, um Vitamine und Farbe zu erhalten. Anschließend können die Stücke portionsweise, luftdicht verpackt und mit Inhalts- und Datumsangabe versehen eingefroren werden. Damit sind Obst und Gemüse bis zu zwölf Monate haltbar.

Winter Tipp



Knoblauch pflanzen

Damit man Knoblauch aus dem eigenen Garten im Sommer ernten kann, muss er bis Ende Februar gepflanzt werden, rät Stiftung Ökotest. Dafür eine frische Knolle auseinanderbrechen. In 15-Zentimeter-Abständen werden die einzelnen Knoblauchzehen vergraben. Dabei sollten die Spitzen noch herausgucken. Zieht man den Knoblauch in einem kühlen Gewächshaus, kann man Rostpilzbefall vorbeugen. Zu ernten ist er etwa ab Juni, sobald seine Blätter welken.



Anzuchttöpfe selberrmachen

Ein Tipp der Kolleginnen vom Wochenblatt für Landwirtschaft und Landleben: Aus Toilettenpapierrollen kann man hervorragend Anzuchttöpfchen falten. Dafür die Rolle flach drücken, wieder auseinanderbiegen, um 90 Grad drehen und erneut flach drücken. An allen vier Knickstellen die Pappe einen Zentimeter tief einschneiden. Die Rolle zu einem Viereck formen und die eingeschnittenen Seiten als Boden nach innen falten. Zusammen mit der Jungpflanze einpflanzen, denn die Pappe verrottet in der Erde.

Nachhaltig leben

GRÜNE
ECKE



SAUBER DANK RECYCLING

In gewohnter Weise Staubsaugen und gleichzeitig Ressourcen schonen – dieses Ziel hat Swirl mit den neuen Beuteln mit EcoPor-Filter umgesetzt. Sie bestehen zu 45 bis 65 Prozent aus Recyclingmaterial wie Altpapier oder recyceltem Kunststoff und sparen damit pro Stück 10 Gramm CO₂ ein.

www.swirl.de



UMWELTSCHONEND TROCKNEN



Im Winter sind energieeffiziente Wärmepumpentrockner wie von Miele nachhaltiger als der Wäscheständer in beheizten Räumen. Sie verhindern Schimmelbildung und können in 10 Jahren 1 200 Euro Energiekosten einsparen. Auch dank schonendem Materialeinsatz und Langlebigkeit prämierte Stiftung Warentest sie bei den Umwelteigenschaften.

www.miele.de



Frisch umgarnt

Ein neues Kleid für leere Gläser: Dickes Jutegarn mit Heißkleber am Bodenrand befestigen und dann dicht an dicht um das ganze Gefäß wickeln. Dabei ab und zu mit Heißkleber fixieren. An der Glasöffnung das Garnende möglichst unauffällig festkleben. Nach Belieben mit Schleifen und frischem Grün dekorieren. Besonders hübsch wirken die Gläser in Gruppen dekoriert als Väschen oder Blumentöpfe.

35800

Tonnen Neuplastik sparte Lidl in Deutschland im Geschäftsjahr 2021 bei Verpackungen der Eigenmarken ein. Das entspricht einer Vermeidung von mehr als 60 000 Tonnen CO₂.

Texte Carina Neuhausen

Fotos Hersteller, istock/Marina Kositsyna



Nachhaltig warm

Klug heizen und dabei die Umwelt schonen?
Ob für Häuslebauer, Sanierer oder Mieter – wir haben
Tipps und Tricks für alle.

Ein Platz an der Sonne ist zu jeder Jahreszeit schön – im Winter natürlich am besten mit warmen Socken und Pullovern. Sie helfen ganz einfach dabei, einige Grade bei der Heiztemperatur zu sparen. Das senkt den Energieverbrauch und damit die Kosten.

Wie lassen sich wohlige Wärme, umweltfreundliches Heizen und niedrige Ausgaben unter einen Hut bringen? Die Frage beschäftigt viele von uns. Den einen geht es um das richtige Heizungssystem für einen Neubau oder um effiziente Modelle für zu sanierende Altbauten, den anderen um effektive Ideen für die (Miet-)Wohnung. Die Möglichkeiten sind vielfältig, aber mit der richtigen Hilfe findet jeder die zu den eigenen Bedürfnissen passende Lösung. Auf jeden Fall lohnt sich ein Blick in den Heizspiegel: www.heizspiegel.de. Das Onlineportal ist vom Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz gefördert und bewertet den eigenen Heizenergieverbrauch und die damit verbundenen Kosten anhand der Wohnfläche und des Heizsystems. Es richtet sich an Mieter und Eigentümer gleichermaßen.

MIT DER WÄRMEPUMPE ERDE, WASSER UND LUFT NUTZEN

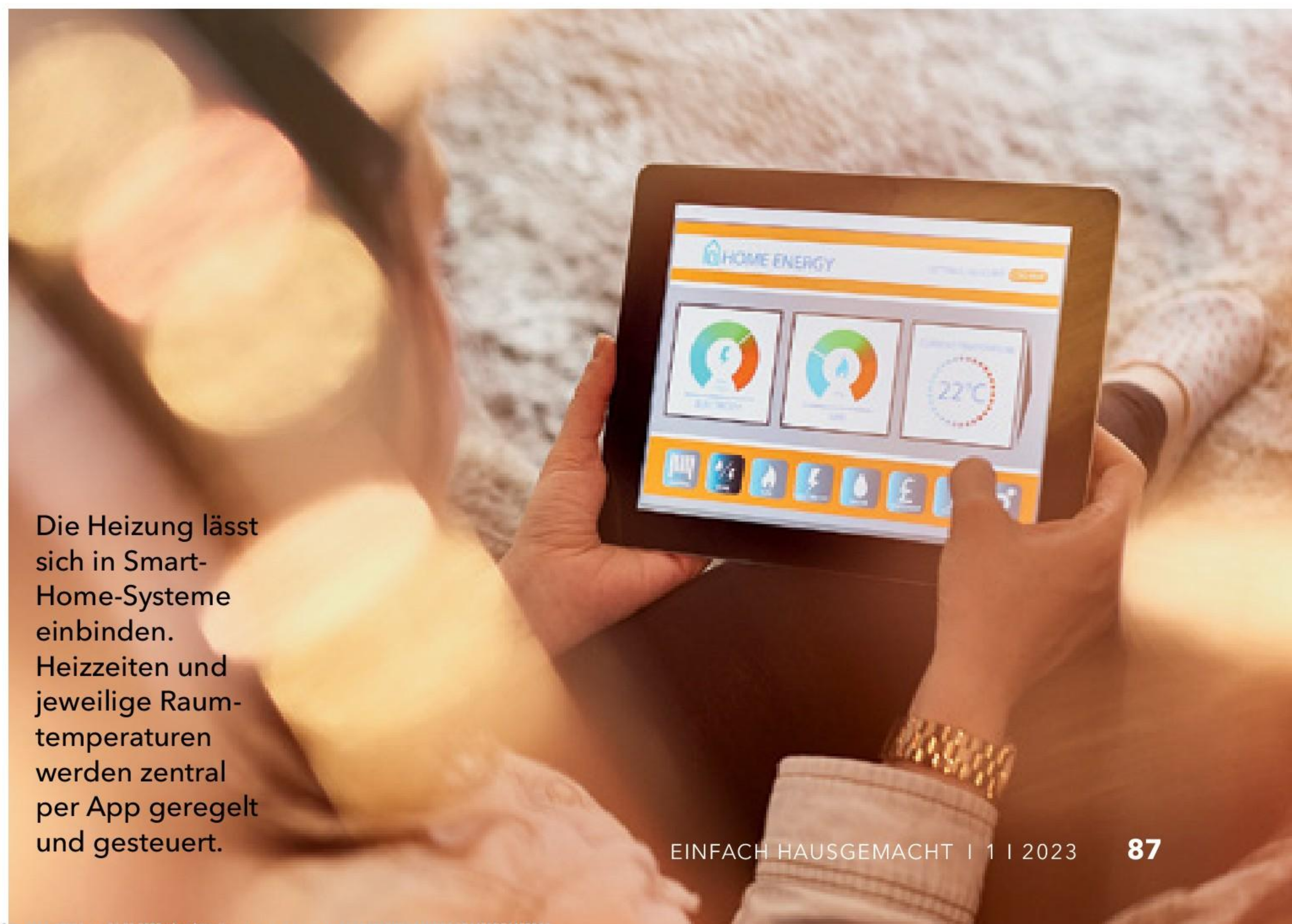
Gerade Bauherren und Sanierer können zwischen vielen Heizsystemen wählen, die sich unterscheiden nach Energieträgern, Technik, Effizienz, Wirtschaftlichkeit und Umweltbelastungen. Über 60 Prozent aller Neubauten werden mit den unterschiedlichen Wärmepumpen beheizt, die ihre Energie größtenteils kostenlos aus dem Erdreich, dem Grundwasser oder der Luft gewinnen und damit Heiz- und Brauchwasser erwärmen. Stammt der Strom zum Betrieb der Pumpe aus erneuerbaren Energien, ist das Heizsystem beinahe CO₂-neutral. In den gut gedämmten Neubauten werden Wärmepumpen mit Boden- oder Wandheizungen kombiniert. Aber auch in nicht sanierten Bestandsgebäuden mit Heizkörpern kann ihr

Betrieb wirtschaftlich sein. Das entscheidende Kriterium ist die Vorlauftemperatur, mit der das Heiz- oder Brauchwasser in die Rohre läuft. Kann sie im Jahresdurchschnitt unter 55 Grad eingestellt werden und die Heizkörper sind trotzdem warm genug, kann sich eine Wärmepumpe lohnen. Die Funktionsweise einer Wärmepumpe kennen wir vom Kühlschrank: Sie kühlt den Innenraum, indem sie Wärme mithilfe eines Kältemittels im Leitungssystem hinausbefördert. Die Heizungswärmepumpe funktioniert im Prinzip genauso, macht es nur umgekehrt: Sie transportiert Wärme aus Luft, Wasser oder Boden ins Haus hinein. Auch sie arbeitet mit einem Kältemittel in einem Rohrsystem. Das Mittel wird innerhalb des Kreislaufs zunächst verdichtet und bei Abgabe der Wärme wieder entspannt. Für diese Verdichtung benötigt eine elektrische Wärmepumpe Strom. Wenn mehr Wärme benötigt als gefördert wird, erwärmt ►



7,4 Mrd.

Euro Bundesförderung für die Energieberatung für Wohngebäude gingen 2022 an Haus- und Wohnungseigentümer (www.bafa.de).



Die Heizung lässt sich in Smart-Home-Systeme einbinden. Heizzeiten und jeweilige Raumtemperaturen werden zentral per App geregelt und gesteuert.

„Ein Heiz-Check der Verbraucherzentrale zeigt, ob Ihre Heizungsanlage optimal funktioniert.“

Dr. Johannes Spruth, Energieberater



Frisch geschlagenes Holz hat einen Feuchtigkeitsgehalt von ca. 50 Prozent und erzielt bei gleicher Menge nur etwa die halbe Wärmeleistung wie 2-3 Jahre lang getrocknetes Holz.

ein Zusatzheizstab das Wasser im Heizkreislauf – und treibt, weil weniger effizient, die Stromkosten in die Höhe. Eine Wärmepumpe sollte also so geplant sein, dass der Heizstab möglichst selten zum Einsatz kommt.

Auf den ersten Blick sind Wärmepumpen in der Gesamtinvestition teurer als konventionelle Heizungskessel, zumindest wenn es sich um Erdwärmepumpen (Sole-Wasser-Wärmepumpen) oder Grundwasserpumpen (Wasser-Wasser-Wärmepumpen) handelt. Dafür fallen im Neubau die Kosten für den Gasanschluss oder Schornstein und auch der regelmäßige Schornsteinfegerbesuch weg. Die Erdwärme wird über bis zu 100 Meter tief reichende Sonden oder in die Fläche gehende Kollektoren genutzt. Das Grundwasser zirkuliert durch zwei Brunnen hin

zur Wärmepumpe und zurück. Dagegen sind Luft-Wasser-Wärmepumpen zwar günstiger und auch flexibel in der Aufstellung; sie sind aber weniger effizient. Laut Bundesverband Wärmepumpe e. V. sind sie die beliebtesten Wärmepumpen in Deutschland. Egal welche Pumpe: Der Einbau einer Wärmepumpe wird von der Bundesförderung für effiziente Gebäude (BEG) gefördert – mit bis zu 40 Prozent, wenn auch eine funktionsfähige, konventionelle Heizungsanlage ausgetauscht wird.

SINNVOLL KOMBINIERT

Wärmepumpen arbeiten durchgängig mit Strom. Daher sollten sie effizient laufen und eine möglichst hohe Jahresarbeitszahl (JAZ) erreichen. Diese steht für das Verhältnis zwischen dem benötigten Strom und erzeugter Wärme: JAZ 4 bedeutet, dass aus einem Teil Strom vier Teile Wärme erzeugt werden. Für den Strombedarf bietet sich die Kombination mit einer eigenen Fotovoltaikanlage an, für die es ebenfalls staatliche Förderungen gibt (siehe www.kfw.de). Die Sonnenenergie kann mit einer Solarthermie-Anlage auch für die Warmwassererwärmung und zur Heizungsunterstützung genutzt werden. Weil die Sonnenenergie im Jahreslauf nicht gleichmäßig verfügbar ist, werden solarthermische Anlagen mit einem weiteren Heizsystem kombiniert: zum Beispiel Gas- oder Ölbrennwertkessel, Pelletkessel oder Wärmepumpe. Ist ein Komplettumstieg auf erneuerbare Energien nicht möglich, kann auch eine Hybridlösung die passende Wahl sein. Kombinationen etwa aus Wärmepumpe und Brennwertkessel gibt es als kompakte Hybridheizungen, bei denen alle Komponenten aufeinander abgestimmt sind. Sie können wie eine konventionelle Heizung angeschlossen werden, sind aber weiterhin von fossilen Energien und deren Preissteigerungen abhängig.

HEIZEN MIT HOLZ

Holz ist in Form von Pellets, Hackschnitzeln oder Scheitholz als nachwachsender Energieträger bekannt. Es kann eine umweltfreundlichere Alternative zu fossilen Brennstoffen sein, wenn es zertifiziert ist, also aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern und kontrollierten Quellen stammt. ►

Luft-Wasser-Wärmepumpen haben große Ventilatoren, um große Luftmengen zu bewegen. Zu laute Betriebsgeräusche können zu Unmut der Nachbarn führen.



Aus Sägemehlresten der Holzverarbeitung werden die etwa 3 Zentimeter langen und 6 Millimeter dicken Holzpellets gepresst.

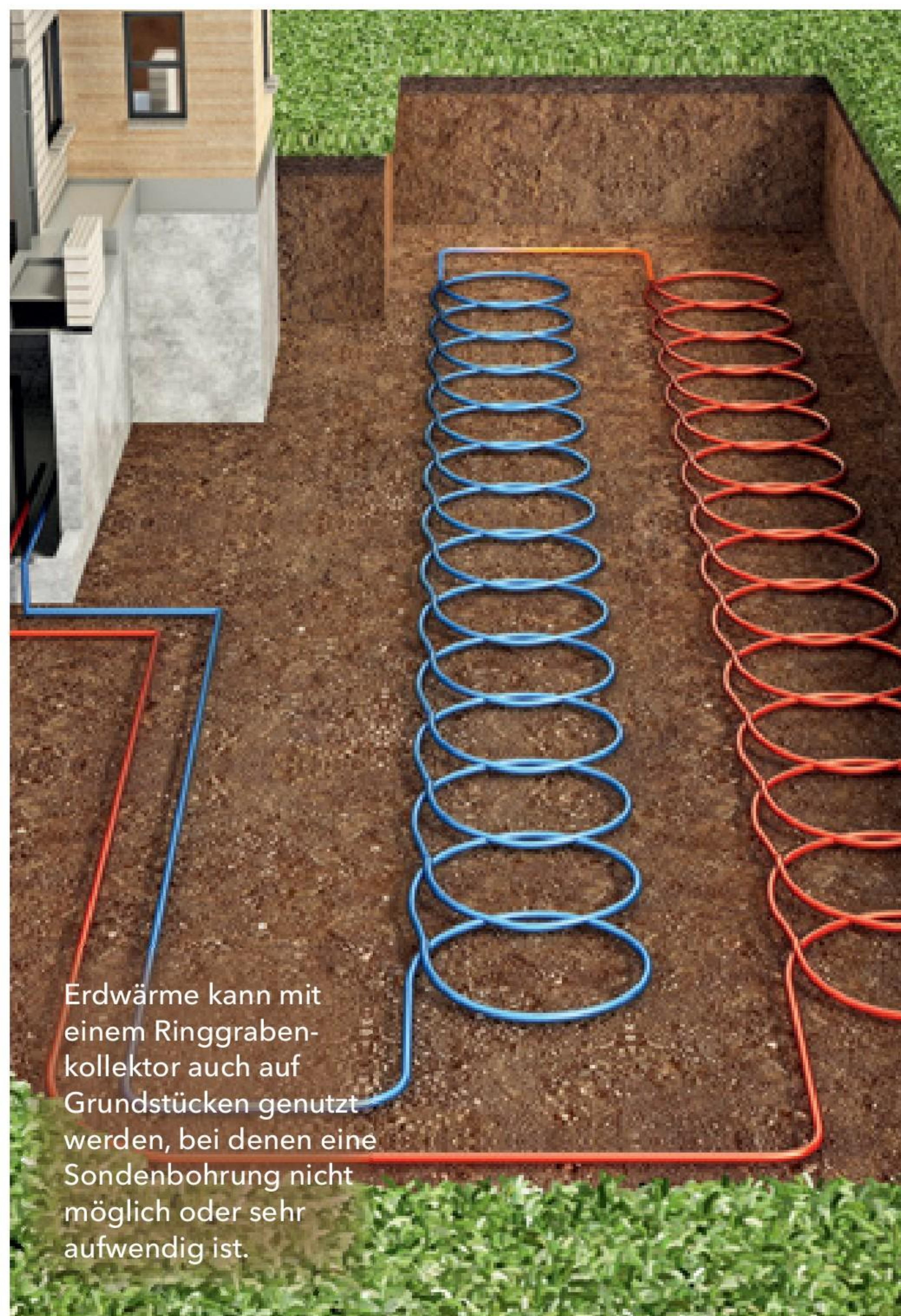
HAUSHALT WISSEN



Das Bundesamt für Wirtschaft und Ausfuhrkontrolle bietet einen Überblick über Förderprogramme für effiziente Gebäude und die Sanierung von Wohngebäuden: www.bafa.de/energie.



Erdwärme kann mit einem Ringgrabenkollektor auch auf Grundstücken genutzt werden, bei denen eine Sondenbohrung nicht möglich oder sehr aufwendig ist.



Kaminkassetten ermöglichen die Nutzung älterer Kamine mit mehr Heizleistung und geringerem Holzverbrauch.

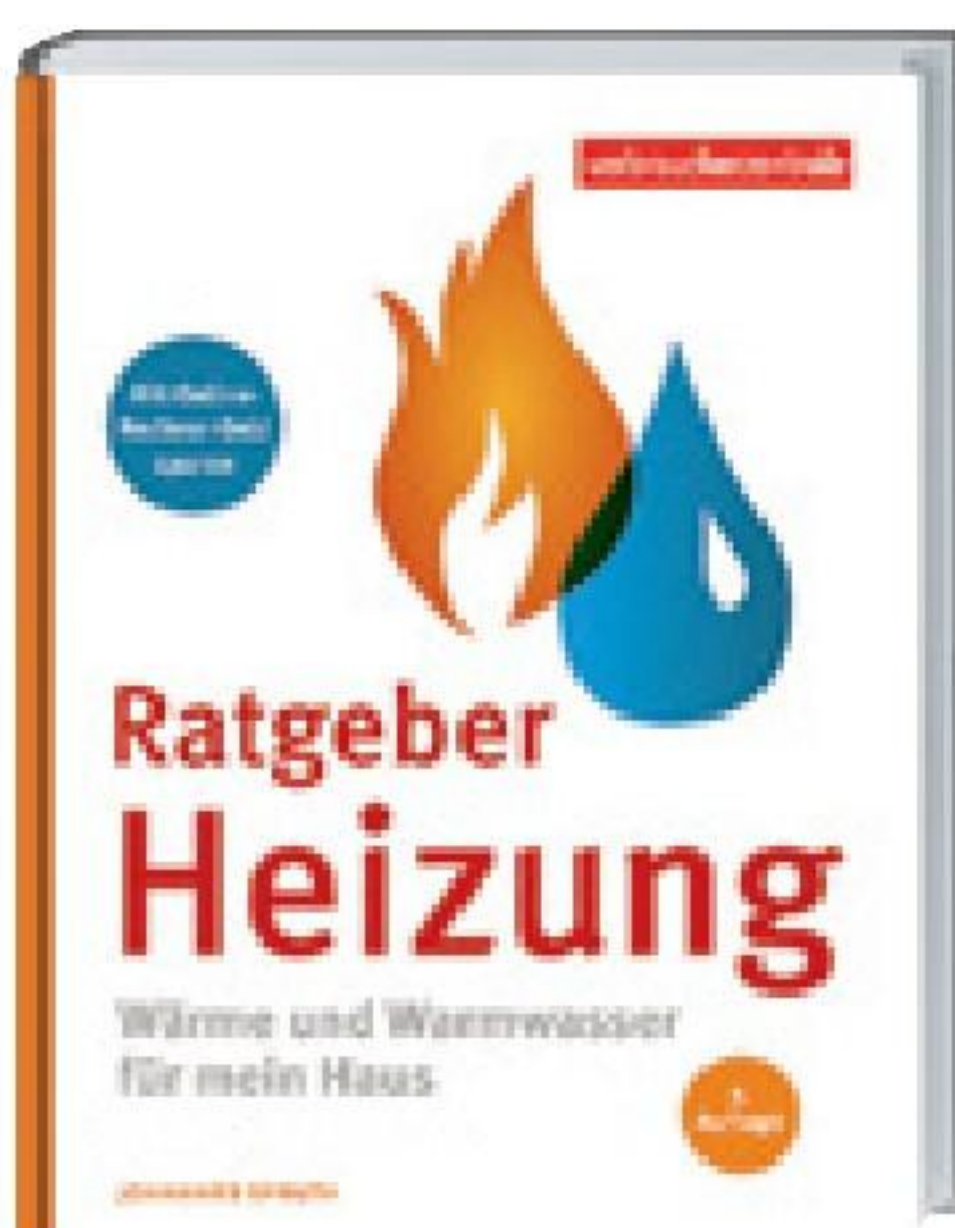


Die Heizungsanlagen in Altbauten haben oft dünnere Außenwände, wodurch Wärme verloren geht. Eine nachträgliche Dämmung spart Energie und Kosten.



BUCHTIPP

Kompakter Überblick mit Checklisten und Beispielrechnungen:



„Ratgeber Heizung. Wärme und Warmwasser für mein Haus“, Johannes Spruth, Verbraucherzentrale NRW 2022, 19,90 Euro.

Hackschnitzel- und Scheitholzheizungen erfordern Arbeit und Kontrolle, Pelletheizungen dagegen laufen weitgehend selbstständig: Pellets werden automatisch in den Brennraum transportiert und verfeuert. Auch der Wassergehalt der Stäbchen aus gepressten Sägemehl-Res-ten ist niedriger, beim Verbrennen bleibt wenig Asche übrig und die Menge freigesetzter Schadstoffe ist deutlich geringer. Die Nutzung von Pellets als erneuerbarer Energieträger wird über verschiedene Bundes- und Landesprogramme gefördert. „Einzelraumfeuerungsanlagen“ wie Kamin- oder Kachelöfen sorgen zwar für eine Wohlfühlatmosphäre, erwärmen aber meist nur ein Zimmer. Oft ist ihr zusätzlicher Betrieb teurer und umweltbelastender als die Wärme der Zentralheizung, gerade in gut gedämmten Gebäuden. Tipps zum nachhaltigen Ofenfeuer gibt das kostenlose E-Book „Heizen mit Holz“ des Umweltbundesamtes.

GUT BERATEN

Eine gute Übersicht über Strom- und Heizenergiesparen, Modernisieren und Bauen und die dazu passenden Fördermittel bietet das Portal www.co2online.de. Ob Wärmepumpe, Fotovoltaikanlage, oder

Gasbrennwertkessel – die Wirtschaftlichkeit einer Investition kann vorab mit einem Online-Tool berechnet werden, das auf Basis der individuellen Eingaben die wichtigsten Kennzahlen liefert: www.ratgeber-verbraucherzentrale.de/haustechnik. Zusätzlich ist die Information durch erfahrene Installateure und unabhängige Energieberater sinnvoll. Dr. Johannes Spruth, Energieberater der Verbraucherzentrale NRW, hat sein Wissen aus 25 Jahren Praxis in einem verständlichen und fundierten „Ratgeber Heizung. Wärme und Warmwasser für mein Haus“ gebündelt (siehe links).

EINFACHE SPARTIPPS

Nicht immer kann und muss es gleich eine neue Heizanlage sein. Schon kleine Veränderungen rund ums Heizen können echte Kosten sparen. Jedes Grad weniger senkt den Verbrauch um etwa sechs Prozent, so die Experten der Verbraucherzentrale. Sie empfehlen für das Wohnzimmer 20 Grad, für Schlafräume 18 Grad und für wenig genutzte Räume 16 Grad – bei niedrigeren Temperaturen allerdings drohe Schimmelbildung. Die Temperatur wird über das Thermostat am Heizkörper eingestellt. Beim klassischen Handregler

entspricht Stufe 1 rund 12 Grad und Stufe 5 etwa 28 Grad. Jeder kleine Strich steht also für ein Grad. Programmierbare Thermostate erleichtern das Sparen, da sie die Raumtemperatur messen und das Heizkörperventil automatisch steuern. Neben der Wunschtemperatur können die Heizzeiten individuell eingestellt werden, zum Beispiel unter der Woche nur morgens vor und abends nach der Arbeit. Programmierbare Thermostate sind mit Adaptern an den meisten Heizkörper einfach selbst nachzurüsten. Modelle mit Fensterkontakt regeln die Heizkörper beim Lüften automatisch runter und anschließend wieder rauf. Besonderen Komfort bieten Thermostate für Smart-Home-Systeme. Mieter sollten die alten Thermostate aufbewahren, um beim Auszug den ursprünglichen Zustand wiederherzustellen oder mit den Vermietern über eine Kostenbeteiligung reden.

DÄMMUNG UND LUFTZIRKULATION

In gedämmten Heizungsrohren kommt die Wärme nahezu verlustfrei ans Ziel. Die Heizkörper zu entlüften, spart zusätzliche Energie. Da vor und nach einer Entlüftung der Druck im Heizungssystem geprüft und gegebenenfalls Wasser nachgefüllt werden muss, ist in einem Mehrfamilienhaus mit Zentralheizung eine Rücksprache mit der Hausverwaltung nötig. Die Heizkörper heizen am effektivsten, wenn sie nicht durch Vorhänge, Möbel oder Verkleidungen verdeckt werden. Gerade in älteren Gebäuden sind die Heizkörpernischen in Außenwänden nicht gedämmt – hier geht besonders viel Wärme verloren. Zum Dämmen eignen sich zum Beispiel Polyurethanplatten. Sie müssen luftdicht mit der Wand abschließen, weil sich sonst dahinter Schimmel bilden kann. Noch mehr kann gespart werden, wenn der Heizkörper versetzt und die Nische geschlossen wird. Auch Rollladenkästen sollten gedämmt und Türen sowie Fenster abgedichtet werden. So kann die nächste Heizperiode kommen. ●

Text Sonja Flaute

Fotos istock/MartinPrescott, Media Raw Stock, NAPA74, Pyrosky, qnamax, svetkd, vvmich; Verbraucherzentrale NRW

Illustrationen istock/adventtr, Anastezia Luneva, cat_arch_angel, Daria Ustiugova, Julia August

Heizparade

Preisanstieg

von 2021 zu 2022: Brennholz, Holzpellets oder andere feste Brennstoffe 96,3%, Erdgas 84,5% und Heizöl 57,5%.



Teures Kaminholz

Rund 136 Euro kostete ein Raummeter Buchenscheite im Mittelwert im Juli 2022.

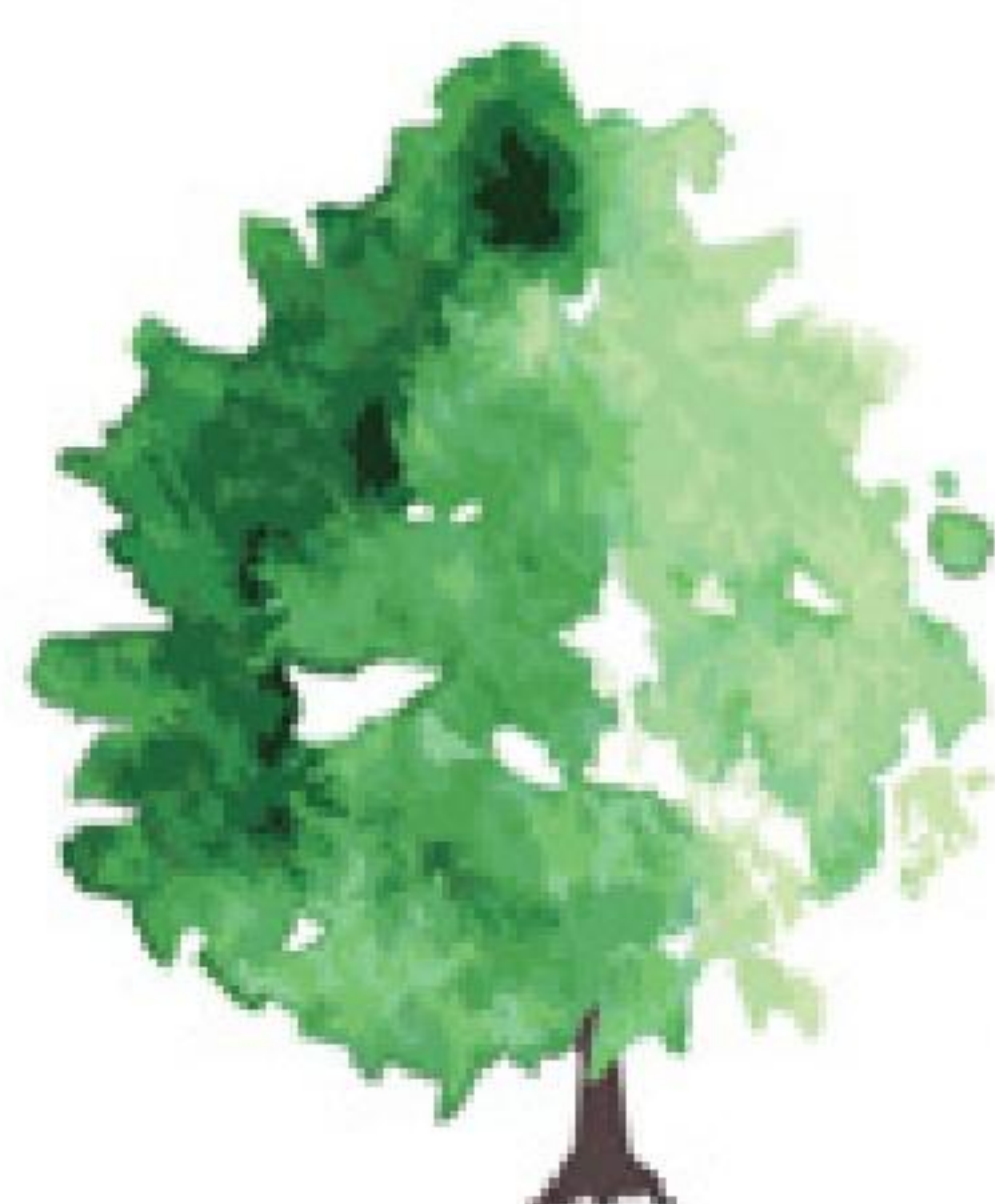
Zuschüsse

bis zu 40 Prozent für Wärmepumpen gibt es von der Bundesförderung für effiziente Gebäude maximal.



Bares Geld

sparen: Um rund 6 Prozent sinken die Heizkosten mit jedem Grad weniger, das am Thermostat eingestellt wird.



Gutes Brennholz

Harte Laubhölzer bieten gute Heizeigenschaften, weiche Nadelhölzer lassen sich gut anzünden, verbrennen aber schnell.

Als bestes Kaminholz gilt Buchenholz, das 2-3 Jahre gelagert ist. Es brennt gut an, hält lange vor und entwickelt viel Glut.

Ein kleines Stückchen Italien

Parmigiano Reggiano verfeinert viele Gerichte wie Pasta, Pizza oder Risotto. Was die italienische Käsespezialität so besonders macht, erklärt uns Parmesan-Experte Fabrizio Raimondi.



Zur Person

Fabrizio Raimondi ist verantwortlich für die Außenbeziehungen des Consorzio Parmigiano Reggiano. Die Vereinigung aller Hersteller von Parmigiano Reggiano sorgt seit 1934 für den Schutz des Käses und seiner besonderen Merkmale.

Was ist das Besondere an Parmesan?

„Die verschiedenen Reifegrade verleihen ihm unterschiedliche aromatische Empfindungen und machen ihn in der Küche besonders vielseitig einsetzbar. Parmigiano Reggiano passt zu vielen Zubereitungen und Kombinationen und verleiht verschiedenen, traditionellen italienischen Gerichten wie Pasta, Pizza oder Risotto eine besondere Note. Wegen seines reichen Umami-Charakters wird er auch für ‚nicht-italienische‘ Gerichte verwendet. Parmigiano Reggiano ist von der Europäischen Union geschützt und trägt daher das Kürzel DOP.“

Was bedeutet DOP?

„DOP bedeutet ‚Denominazione di Origine Protetta‘ und entspricht der deutschen ‚geschützten Ursprungsbezeichnung‘. Sie wird in der Europäischen Union für Agrarprodukte und andere Lebensmittel verwendet, deren Herstellung auf geografischen Regionen und bestimmten Verfahren beruht.“

Wo genau wird Parmesan hergestellt?

„Die Ursprungsregion bilden die Provinzen Parma, Reggio Emilia, Modena, Mantua am rechten Ufer des Flusses Po und Bologna am linken Ufer des Reno. In diesem rund 10000 km² großen Gebiet müssen die Milcherzeugung, die Verarbeitung der Milch zu Käse, die Reife von mindestens 12 Monaten sowie das Reiben und Verpacken des Parmigiano Reggiano DOP erfolgen. Er darf also nicht aus Milch hergestellt werden, die außerhalb dieser Region erzeugt wird.“

Wie entsteht Parmigiano Reggiano?

„Es werden ausschließlich drei Zutaten verwendet: nicht pasteurisierte Rohmilch, Salz und Kälberlab. Zusatzstoffe und bakterielle Starter sind verboten. Die Milch wird in glockenförmige Kupferkessel gegossen. Für einen Laib Parmigiano Reggiano werden etwa 550 Liter Milch benötigt. Die Milch gerinnt langsam dank der Zugabe von Lab und Kulturmolke aus der Verarbeitung des Vortages, die reich an natürlichen Milchsäurebakterien ist. Der Käsemeister zerkleinert die geronnene Milch mithilfe einer Käseharfe, ‚spino‘ genannt, in kleine Körnchen. Nun wird das Ganze auf 55 Grad erhitzt. Nach diesem Vorgang sinkt der Käsebruch auf den Boden des Kessels und verbindet sich zu einer Masse. Nach etwa 50 Minuten nimmt der Käsemeister die Käsemasse heraus. Der



Käse wird in zwei Teile geschnitten und in das typische Leinentuch eingewickelt. Anschließend wird er in die Käseform, die sogenannte ‚fascera‘, gelegt, die dem Käse seine endgültige Form gibt. Nach ein paar Tagen werden die Laibe in eine gesättigte Lösung aus Wasser und Salz getaucht: Es handelt sich um einen Prozess des Einsalzens durch Osmose. Mit diesem letzten Schritt endet der Produktionszyklus des Parmesan und es beginnt seine Reifezeit. “

Welchen Einfluss hat die Reifezeit?

“ Die durchschnittliche Reifezeit beträgt 24 Monate und erzeugt ein gutes Gleichgewicht von Milde und Würze. Je länger der Käse reift, desto intensiver wird sein Geschmack. Auch seine Struktur verändert sich, er wird bröckeliger und körniger. Der Reifeprozess kann sich auch über mehr als vier Jahre fortsetzen und bringt Noten von Trockenfrüchten und Gewürzen hervor. Dank der unterschiedlichen Reifezeiten kann Parmigiano Reggiano auf vielfältige Weise verwendet werden: ‚Jung‘ als Aperitif zu einem guten Glas perlendem Weißwein, mittelreif für Pasta und Risotto, über vierzig Monate gereift wird er zu einem seltenen,

fast schon meditativen Produkt, das man am Ende einer Mahlzeit genießt, um sich ein einzigartiges Erlebnis zu gönnen. “

Woran erkenne ich echten Parmesan?

“ Jeder Laib Parmigiano Reggiano erhält eine Ursprungskennzeichnung: Durch die bekannten ‚Punkte‘ auf der Rinde ist er gut von anderen Hartkäsen zu unterscheiden. “

Wie lagere ich Parmesan am besten?

“ Wenn Sie ein Stück frischen Parmigiano Reggiano kaufen oder aus der Vakuumverpackung nehmen, bewahren Sie ihn im Kühlschrank bei einer Temperatur zwischen vier und acht Grad sowie möglichst trocken auf. Im Gemüsefach etwa ist die Luftfeuchtigkeit zu hoch. Zudem sollte Parmigiano Reggiano von anderen Lebensmitteln entfernt gelagert werden, denn der fettige Teil des Käses neigt dazu, fremde Gerüche zu absorbieren. Daher wird die Verwendung von Glas- oder Kunststoffbehältern empfohlen. Auf diese Weise kann Parmigiano Reggiano lange gelagert werden. Den Käse einzufrieren, ist dagegen nicht ratsam. “

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

www.einfachhausgemacht.de/podcast



Interview Nina Scholz *Illustration* Illustrationsbüro Müller-Wegner



Im Praxis-Check

Gegen Staub, die graue Mischung aus organischen und anorganischen Materialien, gibt es zahllose Putzhelfer. Unsere Redakteurin Sonja Flaute hat ordentlich abgestaubt und dabei vier Staubjäger getestet.



Swiffer Duster Staubmagnet

Preis*: ca. 3 Euro

Länge: 20 cm

Material: Kunststoff (Griff), Synthetikfasern (Tücher)

Auswaschbar: nein

Das Set besteht aus einem Griff und drei Tüchern. Vor dem ersten Abstauben muss jedes Tuch aufgelockert werden: dazu an den Längsseiten greifen und ein paar Mal auseinanderziehen. Dann mit der flauschigen Seite nach unten auf den Halter stecken und noch einmal kräftig schütteln – fertig. Die elektrostatischen Tücher bestehen aus feinen Synthetikfasern. Sie können so lange genutzt werden, bis sie mit Staub und Schmutz gesättigt sind. Zwischendurch draußen ausschlagen, so halten sie länger.

Das ist uns aufgefallen: Auf trockenen, glatten Oberflächen wie Tischen, Bildschirmen und Jalousien nehmen die Tücher Staub und Haare sehr gut auf und halten sie ebenso gut fest. Bei unebenen Flächen und Rillen bleibt öfter mal etwas liegen. Die Kunstfaserwedel sind ideal für zwischendurch. Wer viel und oft mit dem Swiffer staubputzt, ist mit der Version gut beraten, die einen auszieh- und ausklappbaren Griff besitzt. Damit lassen sich auch Schrankoberflächen, Deckenlampen und Zimmerecken leichter erreichen.



Redecker Straußenwedel

Preis*: ca. 24 Euro

Länge: 50 cm

Material: Holz (Griff), Straußenfedern

Auswaschbar: ja

Der Straußenwedel ist der Naturbursche unter den Staubjägern und die richtige Wahl für alles Empfindliche oder kleine Gegenstände, die schnell umfallen. Jede einzelne Straußenfeder besteht in ihrer Struktur aus vielen kleinen Federn. Dank ihrer elektrostatischen Eigenschaften verteilen sie den Staub nicht, sondern halten ihn besonders gut fest. Je nach Jahreszeit fallen die Federn der Straußen größer oder kleiner, dicker oder dünner, heller oder dunkler aus, sodass jeder Wedel etwas anders aussieht. Das Modell ist auch mit längeren Stielen und sogar einem Teleskopstiel erhältlich.

Das ist uns aufgefallen: Der Straußenwedel ist superleicht und dadurch bequem zu handhaben. Er nimmt den Staub gut ab von glatten Flächen, aber auch aus Ritzen und Vertiefungen und bindet ihn zuverlässig. Der Wedel wird am besten draußen, etwa an einer Hausecke so abgeklopft, dass die Federn dabei frei hängen – dann fällt der Staub heraus. Danach kopfüber aufhängen, sodass die Federn nach unten aushängen können.

*„Wer immer an der Erde klebt,
dem wird kein Lied gelingen. Nur wer sich
aus dem Staube hebt, kann singen.“*

Wolrad Eigenbrodt



Vileda Mikrofaser Staubtuch

Preis*: ca. 4 Euro
Größe: 40 x 30 cm
Material: Polyester
Auswaschbar: ja

Auch dieses Staubtuch aus Mikrofaser arbeitet mit elektrostatischer Ladung. Auf glatten sowie strukturierten Oberflächen nimmt es Staub gut auf und hält ihn auch gut. Stiftung Warentest (Ausgabe 4/2021) urteilt über die Umweltfreundlichkeit von Staubtüchern, dass es sich lohne, waschbare Tücher zu kaufen: „Trotz Strom-, Wasser- und Waschmittelverbrauchs ist ihr CO₂-Fußabdruck noch mal kleiner als der von Einwegtüchern und zwar um ein Sechstel.“ Nach dem Waschen ohne Weichspüler sollte das Tuch wie alle Textilien aus Mikrofaser an der Luft und im Schatten, aber nicht im Wäschetrockner getrocknet werden. Durch die Temperatur und das Herumwirbeln in der Trocknertrommel können sich seine Struktur und Form verändern.

Das ist uns aufgefallen: Das Staubtuch von Vileda ist größer als viele Alternativen. So kann es doppelt gefaltet und umgeschlagen werden, wenn eine Seite staubgesättigt ist. Das spart Zeit. Sind alle Flächen einmal benutzt, schlägt man das Staubtuch am besten draußen aus.



Leifheit Staubbesen

Preis*: ca. 24 Euro
Länge: 140–220 cm
Material: Kunststoff
Auswaschbar: ja

Der Vielseitige: Staubbesen „Dusty“ kann einzeln als Handbesen oder – einfach aufgeklickt – mit Teleskopstiel verwendet werden. Seine Dreiecksform fällt sofort ins Auge. Zusammen mit dem in unterschiedlichen Winkeln feststellbaren Gelenk des Stiels ermöglicht sie es, mit dem Besen fast alle Putzstellen zu erreichen, selbst hinter Gardinenstangen und an hohen Decken. Die Borsten können einfach mit Wasser ausgewaschen werden, bei Bedarf zusätzlich mit einer milden Seifenlauge.

Das ist uns aufgefallen: Wenn der Staubbesen mit dem langen Teleskopstiel verwendet wird, ist kein Balancieren auf wackeligen Leitern mehr nötig. Dabei ist der Besen so leicht, dass er auch längere Zeit hochgehalten und dirigiert werden kann. Selbst breite Möbel müssen zum Staubputzen nicht mehr von der Wand gerückt werden, solange neben ihnen genug Platz zum Hantieren mit dem Teleskopstiel ist. Als Handbesen reinigt er knifflige Stellen in einem Zug, wie zwischen Rohren und Leitungen.

*Stand 1/2023

Texte Sonja Flaute Fotos Hersteller

Backformen

Die Einfach Hausgemacht-Backformen überzeugen mit ihrer hochwertigen Antihaftbeschichtung, sind leicht zu reinigen und in Deutschland produziert. Inkl. kleinem Rezeptheft.



Gugelhupfform

Ø 18 cm, Art.-Nr. 009071, 20,95 €



Kastenkuchenform

25 cm, Art.-Nr. 009073, 17,95 €
30 cm, Art.-Nr. 009074, 19,95 €



Springform (mit Flach- und Rohrboden)

Ø 26 cm, Art.-Nr. 009077, 29,95 €
Ø 28 cm, Art.-Nr. 009078, 31,95 €



Besteckset

Mit diesem Besteckset, bestehend aus Messer, Gabel und Löffel in einem praktischen Filztäschchen, sind Sie unterwegs stets für eine schnelle Brotzeit, eine wärmende Suppe oder einen leckeren Nudelsalat gerüstet.

23,5 x 7,5 cm, Art.-Nr. 100318, 15,95 €

EINFACH HAUSGEMACHT Shop

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

Sie können auch direkt
bestellen unter:
Tel.: 0 25 01/8 01 43 74



Lunchbox

Die Lunchbox aus Aluminium ist robust, resistent gegen Rost und umweltfreundlich, sodass sie lange abfallfrei Ihre Pausensnacks transportieren kann. Der Deckel ist mit einer Silikondichtung versehen, sodass nichts auslaufen kann, und dank des verstellbaren Unterteilers können Sie verschiedene Snacks verpacken, ohne dass diese sich in der Box vermischen.

18 x 12 x 5,5 cm, Art.-Nr. 100319/1 (Rot),
100319/2 (Gold), 22,00 €



Petromax-Feuertopf mit passendem Zubehör

Der Petromax-Feuertopf (Dutch Oven) eignet sich ideal für das Kochen und Backen im Freien, aber auch im heimischen Backofen.

Art.-Nr. 100320, 129,00 €



Snackschale mit Dip-Halter

In der Snackschale aus Keramik mit Dip-Schälchen zum Einhängen lassen sich nicht nur Pommes frites, sondern auch Gemüsesticks und anderes Fingerfood stilvoll servieren.

Ø 10 x 16 cm hoch (Ø 6 cm unten),
Dip-Schale: Ø 6 x 3,5 cm, Art.-Nr. 100339,
13,95 €, 2er-Set: Art.-Nr. 100340, 22,95 €



Glashalm-Set (10 Stück)

Glastrinkhalme für Ihre Sommerdrinks – ganz ohne Plastik! Die 10 Trinkhalme aus 100 % geschmacksneutralem Spezialglas sind stabil und lassen sich einfach in der Spülmaschine reinigen. Inklusive Reinigungsbürste.

21 cm, Ø 8 mm, Art.-Nr. 009054, 15,90 €



Pikant & deftig backen

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

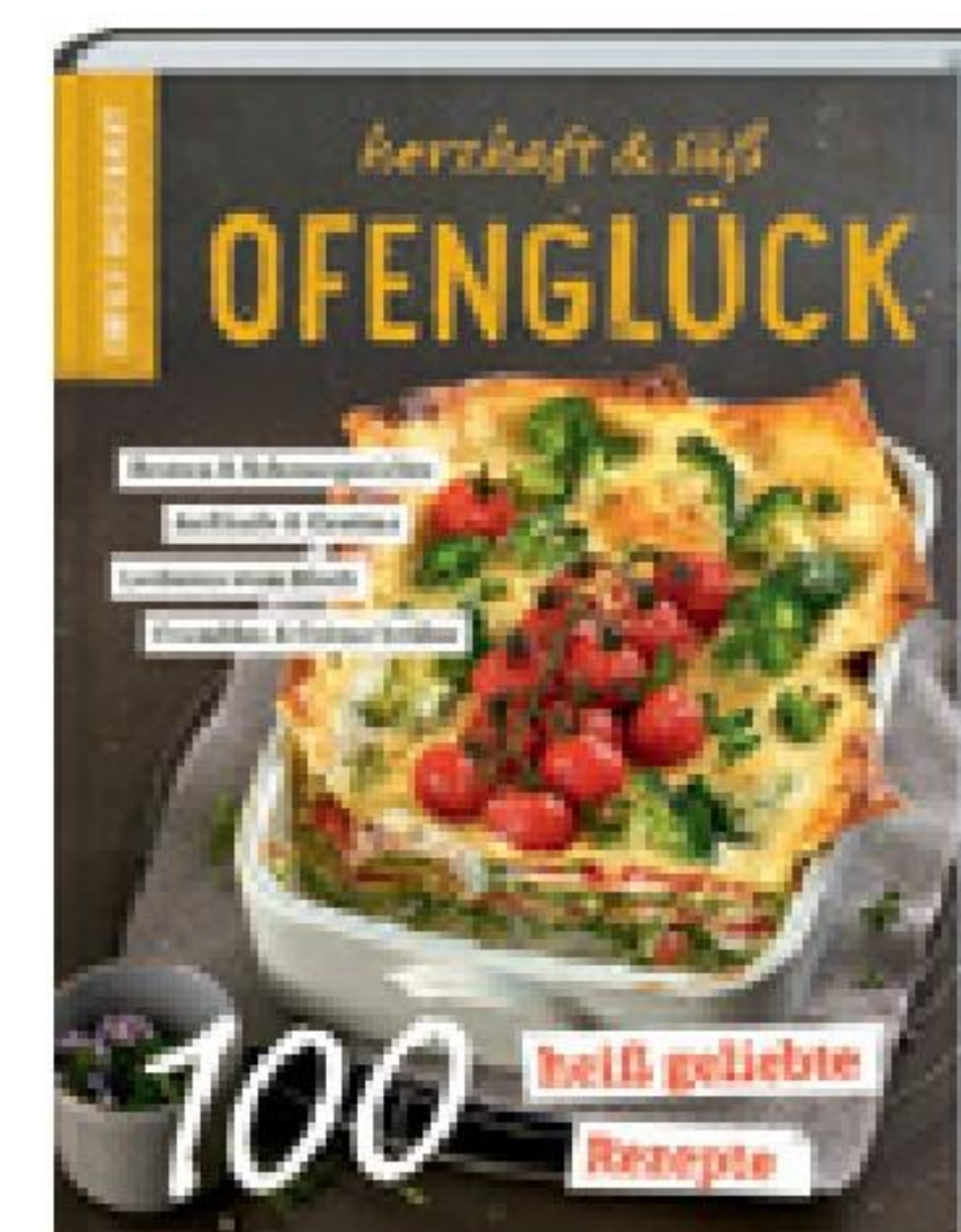
128 Seiten, Art.-Nr. 009068, 12,80 €



Rezepte für Zwei

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

160 Seiten, Art.-Nr. 009065, 16,80 €



Ofenglück: herzhaft & süß

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

132 Seiten, Art.-Nr. 009097, 14,80 €

EINFACH HAUSGEMACHT Shop

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

Sie können auch direkt bestellen unter:

Tel.: 0 25 01/8 01 43 74

DIE REZEPTBÜCHER ZUM MAGAZIN EINFACH HAUSGEMACHT

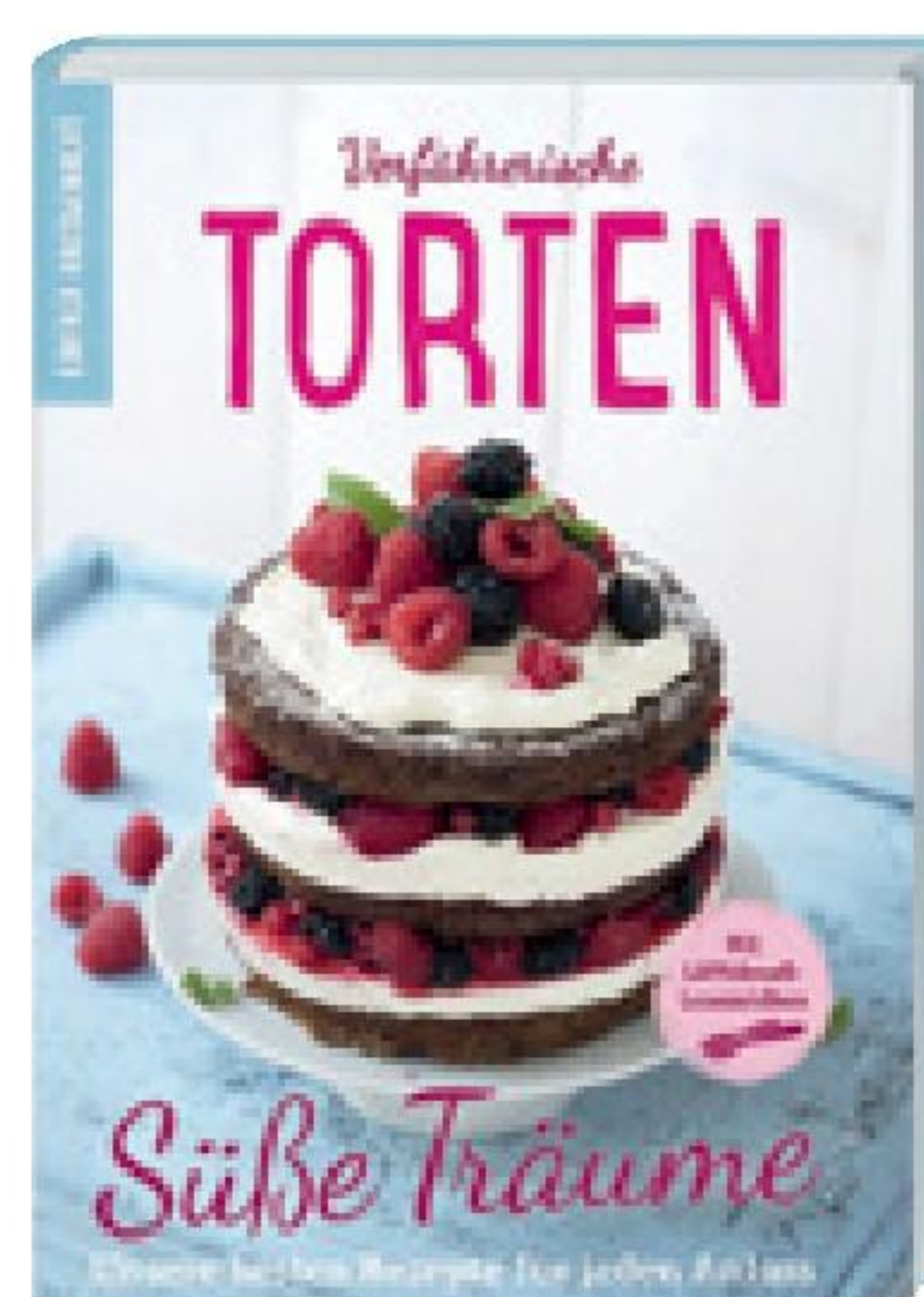
- Mehrfach von der Redaktion getestet
- Bebilderte Schritt-für-Schritt-Anleitungen
- Mit Zutaten aus gut sortierten Supermärkten



Rezepte fürs Wochenende

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

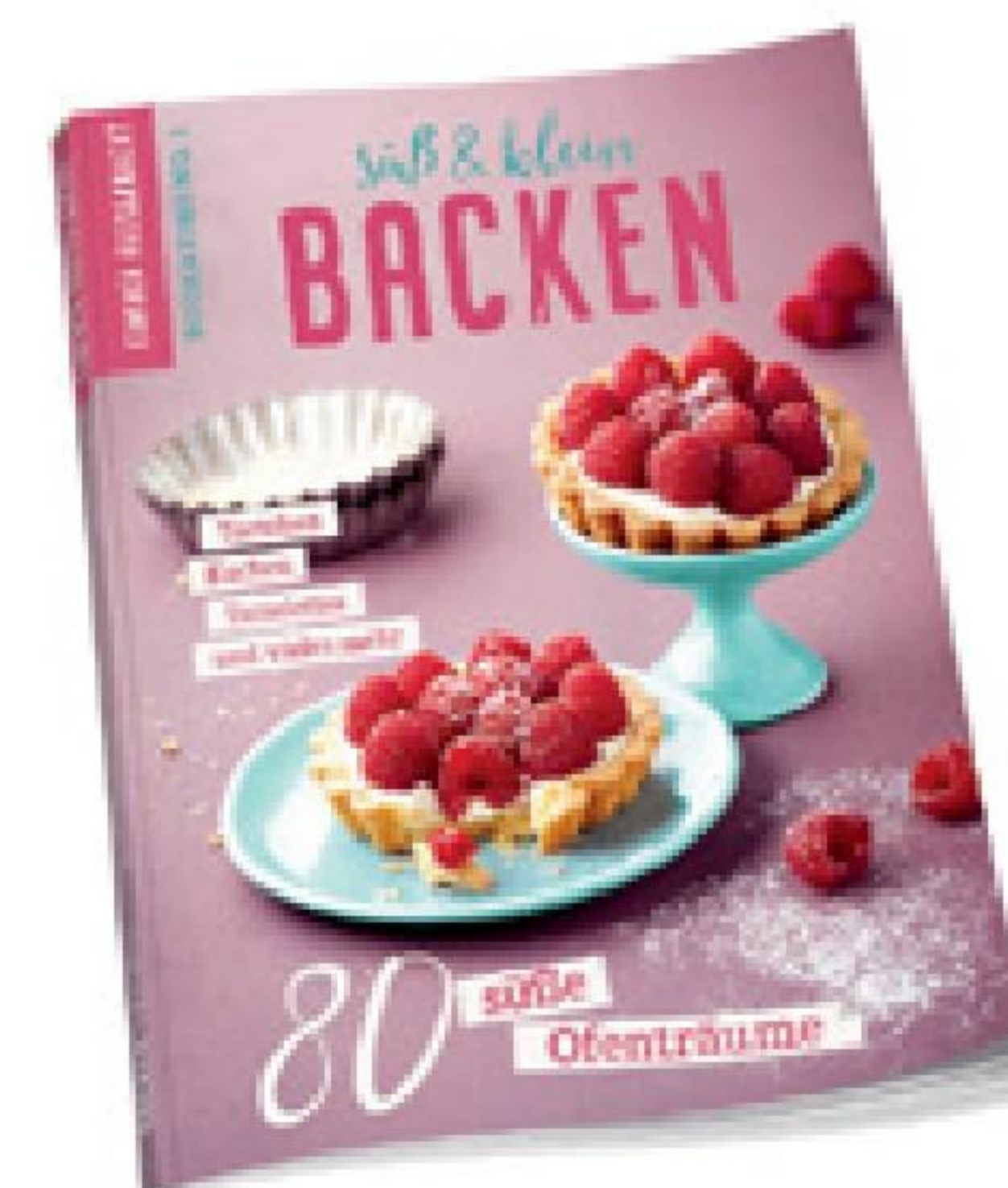
156 Seiten, Art.-Nr. 009086, 16,80 €



Verführerische Torten

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

132 Seiten, Art.-Nr. 009095, 14,80 €



Bookazine Nr. 1 Süß & Klein

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

128 Seiten, Art.-Nr. 009051, € 9,80

Sattes Grün

Zimmerpflanzen heben die Stimmung und machen die Wohnung gemütlich. Geht man auf ihre individuellen Bedürfnisse ein, zeigen sie sich von ihrer schönsten Seite.

Tipp

Bei trockener Heizungsluft die Pflanzen regelmäßig mit kalkfreiem Wasser besprühen.





Strahlenaralien mit panaschierten Blättern benötigen mehr Licht als einfarbig grünblättrige.

„Grün ist nicht alles, aber ohne Grün ist alles nichts.“

Hans-Hermann Bentrup

Kontrastreiche Formen

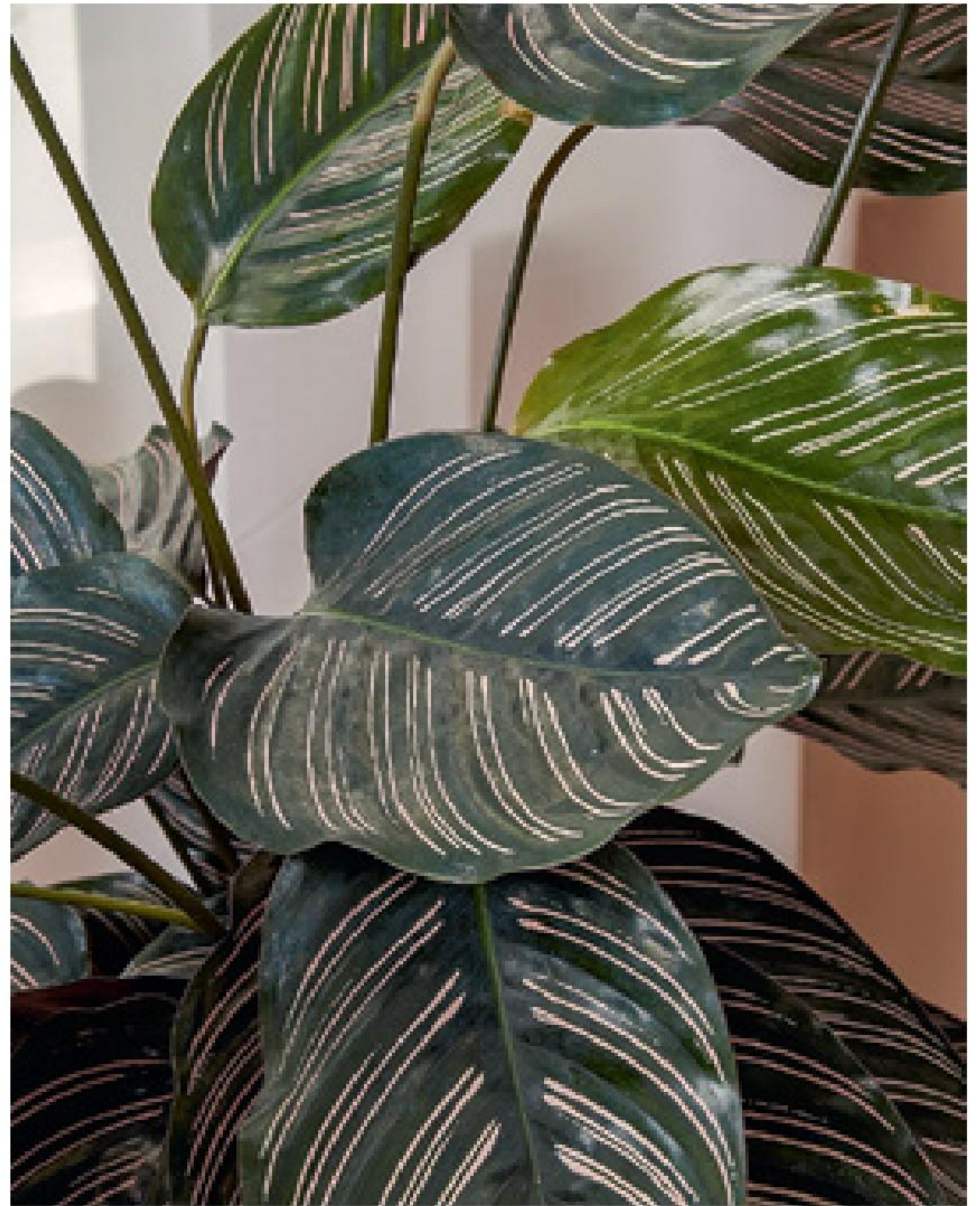
Nach Jahren des puristischen Wohnens feiern die Zimmerpflanzen ihr großes Comeback. Da darf gerne wild gemixt werden, jedoch sollten die Lichtansprüche dieselben sein. Auf dem Teewagen gesellen sich zur Strahlenaralie (*Schefflera gerda*) Flamingoblume (*Anthurium joli*), Schwertfarn (*Nephrolepis*), Zwergpfeffer (*Peperomia obtusifolia*) und Kolbenfaden (*Aglaonema*). Unterschiedliche Blattformen und Pflanzenhöhen bilden in einer größeren Gruppe besonders schöne Kontraste. Der einzelne Eukalyptuszweig in der Keramikvase fügt sich gut in das Ensemble ein.



Anthurien begeistern mit ihren auffälligen rosa, oft auch rot oder weiß gefärbten Hochblättern, die irrtümlicherweise oft für Blüten gehalten werden.

Meisterhaft gezeichnet

Die Blätter der kolumbianischen Korbmarante (*Calathea Ornata*) dekorieren mit einer einzigartigen Blattzeichnung: Die rosafarbenen Linien wirken wie von Hand aufgemalt. Der außergewöhnliche Blattschmuck hat eine dunkelrot gefärbte Unterseite, die im Licht ihre Farben spielen lässt. Die Korbmarante stammt aus den tropischen Regenwäldern und kann bis zu 150 Zentimeter hoch werden. Sie liebt helle, warme Standorte und bevorzugt hohe Luftfeuchtigkeit. Ein hübsches Stilleben erreicht man, indem man noch eine weitere kleine Grünpflanze wie den Speckbaum (*Portulacaria*) dazustellen und kleine, lieb gewordene Dinge drumherum arrangiert.



Korbmaranten haben in den Blattachsen ein Gelenk. Darüber legen sie am Abend ihre schön gezeichneten Blätter nach oben. In der freien Natur richten sie sich so an dunkleren Standorten nach dem Licht aus.

Auffällig gestreift

Mit seinen großen, schwertartigen, goldgelb geränderten Blättern wirkt der Bogenhanf (*Sansevieria Laurentii*) sehr stylish und bietet sich für Arrangements mit aufrechter Linienführung an. Als biologischer Luftreiniger erobert er die Fensterbänke zurück. Die langen spitzen Blätter, auch Schwiegermutterzungen genannt, filtern giftige Stoffe aus der Umgebung und geben stattdessen vermehrt Sauerstoff an die Luft ab. Die schlanken, skulpturartigen Pflanzen gehören zu den pflegeleichten, die auch Anfängern viel Freude bereiten. An einem hellen Platz bei etwa 18 bis 20 Grad fühlen sie sich besonders wohl. Bei größerem Abstand zum Fenster färben sich ihre Blätter dunkler. Ihr Wasserbedarf ist gering.

BLUMEN DEKO

Regelmäßig entstauben

Angestaubte Pflanzen bekommen zu wenig Licht. Wischen Sie den Staub am besten mit einem feuchtwarmen Tuch von den Blättern ab. Im Sommer können Sie die Pflanzen einfach in den Regen stellen.





Schönes Wedelgewirr

Dieser Blaufarn (*Phlebodium*) hat große, schöne matte und graugrüne Wedel, die in der Form einem Eichenblatt ähneln. Der hellorange Umtopf, farblich harmonisch auf den Wohnraum abgestimmt, betont das sanfte Grün der Pflanze. Farne sind beliebte Zimmerpflanzen, die relativ leicht zu pflegen sind. Durch ihren ausladenden Wuchs eignen sie sich hervorragend für Hängeampeln. Sie gedeihen hoch in der Luft wunderbar und können sich dort ausbreiten, ohne dass ihre Blattwedel irgendwo anstoßen. Die meisten Farne mögen feuchte Erde ohne Staunässe, hellere Standorte möglichst ohne direkte Sonneneinstrahlung und eine hohe Luftfeuchtigkeit. Ein heller Platz im Badezimmer ist ideal.

Für mehr Wohlbefinden

Stehen Licht, Luft, Wärme, Wasser und Nährstoffe im richtigen Verhältnis, bleiben die Pflanzen gesund und bereiten lange Freude. Hier unsere besten Tipps.

Jede Zimmerpflanze hat ihre eigenen Bedürfnisse, die sich in der Regel aus ihren natürlichen Lebensräumen ableiten. Für die richtige Pflege ist ausschlaggebend, die individuellen Ansprüche zu kennen. Am besten informiert man sich direkt beim Kauf der Pflanzen.

Wasser marsch

Die Grundregel lautet: Nur dann gießen, wenn sich die Erde fast trocken anfühlt. Zum Testen einfach einen Finger in das Pflanzsubstrat drücken. Auch das Gewicht gibt Auskunft: Ist der Erdballen schwer, ist das Substrat im unteren Bereich nass. Sukkulente und Kakteen haben einen sehr geringen Wasserbedarf. Ihr Substrat darf über mehrere Wochen trocken bleiben. Staunässe mag keine Pflanze – die Wurzeln faulen dann von unten. Tipp: Eine Schicht Blähton im unteren Topfdrittel und Abzugslöcher im Topfboden beugen Staunässe vor. Zum Gießen ist zimmerwarmes Regenwasser optimal, kalkreiches Leitungswasser mögen die wenigsten Zimmerpflanzen. Im Winter ist der Wasserbedarf geringer, es sei denn, die Pflanzen stehen in gut beheizten Wohnräumen mit geringer Luftfeuchtigkeit.

Gut gebettet

Spezielle Blumensubstrate gibt es für jede Pflanzenversorgungsgruppe. Sie sind im Säuregrad, Düngergehalt und in der Erdstruktur den jeweiligen Ansprüchen angepasst. Normale Blumenerde eignet sich für fast alle Pflanzen, ist aber nicht genau auf deren Bedürfnisse abgestimmt. Wichtig ist, dass die Blumenerde ausreichend Luft

für die Wurzeln durchlässt und Nährstoffe festhält. Der individuelle Nährstoffbedarf wird dann über eine spezielle Düngung angepasst. Sobald die Erde stark durchwurzelt ist oder Wurzeln aus dem Topf heraus schauen, wird es Zeit, die Pflanze umzutopfen. Die beste Saison dafür ist das Frühjahr.

Optimale Versorgung

Während der Wachstums- und Blütezeit, von Frühjahr bis Herbst, haben Pflanzen einen erhöhten Nährstoffbedarf. Eine auf die Bedürfnisse der jeweiligen Pflanzen abgestimmte Düngung versorgt sie optimal mit Mineralstoffen. Flüssigdünger gibt man ins Gießwasser, Düngestäbchen oder -tabletten werden dem Substrat zugegeben. Die Dosierungshinweise der Hersteller beachten, denn zu viele Nährstoffe lassen Pflanzen schnell wachsen. Das macht sie eher schwach.

Ins rechte Licht gerückt

Ohne Licht kein Wachstum. Mithilfe der Lichtenergie wandelt die Pflanze Wasser und Kohlenstoffdioxid in Zucker um. Erhält sie zu wenig Licht, lässt sie die Blätter hängen. Grob unterscheidet man sonnig-helle, halbschattige und schattige Standorte. Überraschenderweise mögen die wenigsten lichtliebenden Pflanzen direkte Sonneneinstrahlung wie z. B. an einem Südfenster. Sie bevorzugen einen Standort mit Morgen- oder Abendsonne oder indirektem Licht. Auch Schattenpflanzen können ohne ausreichendes Licht nicht überleben. Sie stehen mit einem größeren Abstand zum Fenster optimal. Dunkle Zimmerecken sind dagegen tabu.



Filigrane Trilogie

Wer keinen Platz für große Zimmerpflanzen im Raum hat, aber dennoch nicht auf das wohltuende Grün verzichten möchte, entscheidet sich am besten für kleinere Pflanzen. Der krautige Wuchs des Drahtstrauchs (*Muehlenbeckia*) mit seinen kleinen runden Blättern, steht im Kontrast zu den schwungvollen und eleganten, langen Blättern des Drachenbaumes (*Dracaena*). Der Pfeilwurz

(*Marantha*) hat aufrecht wachsende große einzelne Blätter mit einem beeindruckenden dunkelgrünen Muster auf hellgrünem Untergrund. Die unterschiedlichen Grüntöne lassen die Kombination sehr lebendig wirken. Werden Pflanzen mit unterschiedlichen Wuchsformen, Blättern und Farben auf kleiner Fläche kombiniert, sorgen gleiche Töpfe im Arrangement für Ruhe.

Entwurf und Umsetzung Tatjana Chudzinski **Texte** Annette Robers-Thesing
Fotos Jona Laffin **Requisiten u. a.** Asa Selection, Ikea, Scheurich, ByOn/Sagaform

Punktlandung

Unsere Frühlingstafel sorgt für bunte Stimmung:
Selbst gebastelte Dekorationen in frischen Farben und
mit Punktemuster schmücken den Tisch.



*Selbst
machen!*



Geschützter Platz

Material:

2 Tonpapiere, 50 x 70 cm
Schere
Stift
Klebepunkte, schwarz

So geht's:

Die beiden Tonpapiere in der Mitte mit der Schere teilen, sodass 4 Platzsets mit der Größe 35 x 50 cm entstehen. Die Gästenamen jeweils groß mit einem schwarzen Stift an die Seite schreiben. Anschließend die Platzsets mit großen schwarzen Klebepunkten auf der Tischplatte befestigen.

Tipp

Schnelle Tischkarte: Masking Tape auf ein schmales Pappstück kleben, beschriften und in die Deko stecken.



Blumendeckel

Material:

Muffinform
Blumen
Schere, alternativ Messer
Tasse

So geht's:

In jedes Muffin-Papierförmchen kreuzweise zwei Schlitz schneiden. Die Blumen kürzen und hineinstecken. Die Muffinform mit dem Blumenarrangement auf die Tasse legen.



Verziertes Brett

Material:

Holzschneidebrett
Kreidefarbe, schwarz und weiß
Flachpinsel
Rundpinsel
Malertape

So geht's:

Die Ränder des Holzbretts mit Malertape abkleben, damit beim Bemalen die Farbe nicht runterläuft. Auf der Fläche ebenfalls ein Drittel abkleben. Zunächst die kleine Fläche mit dem Flachpinsel schwarz anmalen und diese durchtrocknen lassen. Den Pinsel auswaschen. Anschließend die andere Fläche abkleben, sodass eine saubere Kante zwischen beiden Farbflächen entsteht. Nun diese mit dem Flachpinsel weiß anmalen. Auf der schwarzen Fläche mit dem Rundpinsel weiße Punkte auftragen. Die Kreidefarbe durchtrocknen lassen.

Frische Tischkarte

Zitrone und Limette in Scheiben schneiden. Je eine Scheibe auf einen Unterteller legen und ein Glas darüber stülpen. Masking Tape mit einem Gästenamen beschriften und auf einen Glasboden kleben. Die Fruchtscheiben aromatisieren später die Getränke.



„Frische Farben und bunte Blumen sorgen für Frühlingszauber am Tisch.“

Judith Tolomello, Redakteurin

Umwickelt

Material:

Blumen, z. B.
Nerinen, Ranunkeln,
Anemonen und Tulpen
Satinband
Masking Tape

So geht's:

Die Blumen zu einem kleinen Strauß arrangieren. Die Stiele auf die passende Länge kürzen und mit Satinband umwickeln. Dabei oben beginnen, indem das eine Bandende rund 10 cm umgeschlagen wird, sodass eine Schlaufe entsteht. Diese auf die Stiele legen und dahinter herführen. Nun das kurze Ende des Bandes durch die Schlaufe ziehen und das lange Ende abwärts dicht um die Stiele wickeln. Dabei die Schlaufe festziehen und das Bandende mit einer Stecknadel fixieren. Rund 8 cm vom Masking Tape abschneiden und dekorativ oben um die Stiele kleben.

Auf den Punkt gebracht

Egal, ob gesprenkelt, umkreist oder gepunktet, diese Fundstücke verschönern jede Tafel.



Umkreist

Aufgereihete Punkte umrunden den 1,2 Liter fassenden Behälter aus weißem Steingut, der sich mit einem Deckel aus Kork verschließen lässt. Er ist Teil der Serie „Räsymatto“ aus dem Hause der finnischen Marke Marimekko und eignet sich ideal für die Aufbewahrung von Zucker, Mehl, Reis und Co.

49,90 Euro,
www.nordicnest.de



Photocredits by Maggy Melzer

Nachhaltige Punkte

Die gepunkteten Leinenservietten von Eulenschnitt überzeugen mit ihrem nachhaltigen, saug- und widerstandsfähigen Material, das sich kunstvoll falten lässt. Die 45x45 cm großen Servietten sind im 4er-Set erhältlich und bringen mit ihren sanften Farben eine Leichtigkeit auf den Tisch.

34,90 Euro,
www.eulenschnitt.de



Pünktlich genießen

Der Becher „Elia“ von Bloomingville kommt pünktlich zum morgendlichen Kaffee- oder Teegegnuss zum Einsatz. Dabei ist jeder Becher aus Steinzeug von Hand gefertigt und lasiert und damit ein echtes Unikat. Er fasst 450 ml und ist spülmaschinen-, mikrowellen- und backofengeeignet.

15,90 Euro,
www.bloomingville.com



Zeitpunkt

Die Teekanne „Forma“ des italienischen Designstudios Ferriani Sbolgi ist inspiriert vom japanischen Minimalismus und kombiniert zeitlosen Geschmack mit hochwertigem Handwerk. Die fein gepunktete Kanne ist aus Steinzeug handgefertigt und fasst 1,2 Liter.

80 Euro, www.bolia.com



Mit Blumen punkten

Feine Sprengel schmücken die cremefarbene Vase aus Steinzeug der Produktreihe „Floyen“. Mit einer Höhe von 19 cm und einer Breite von 9 cm schenkt sie langstieligen Blumen oder Trockengräsern einen idealen Platz in jedem Zimmer.

9,99 Euro, www.maisonsdumonde.com

EINFACH HAUSGEMACHT

**Hier könnte
Ihre Anzeige stehen!**

Ihr ganz
individuelles Angebot
bekommen Sie von

Verena Stiens
025 01/801 28 81
Verena.Stiens@DMMVerlag.de

**Anzeigenschluss
für die nächste Ausgabe
ist am 08.03.2023**

Ihre nächste
Einfach Hausgemacht
erscheint am
12.04.2023



**Wir machen
Bildung bezahlbar!**

Ernährungsberater/in

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

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

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

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



Hochwertige Nahrungsergänzung

Darmgesundheit, Algen,
OPC, Vitalpilze uvm.

Gute Gesundheit – Gute Preise

Tel. 061 24-72 69 154
www.feine-algen.de

wertvolle
Omega 3-Öle
Flor-Essence-
Kräutertee

Feine Algen

Alles für Ihren Likör:

- Weingeist/Primasprit/Trinkalkohol 96,4%vol.
- Flüssigzucker
- Ansatzkorn
- Likörfilter & Trichter
- Flaschen & Verschlüsse
- kostenlose Rezepte online
- und vieles mehr!

Jetzt bestellen auf:
www.brennerei-kessler.de

**BRENNEREI
KESSLER**
Selbstgemacht
schmeckt am
BESTEN!

**unglaubliche
Backformen**

www.dek-design.de

**HUNGER IN
AFRIKA**

Jetzt spenden!

In Afrika bedrohen Hunger und Dürre das Leben von Millionen Menschen. Viele Kinder sind akut unterernährt und dringend auf Hilfe angewiesen. Aktion Deutschland Hilft leistet Nothilfe – mit Nahrungsmitteln, Trinkwasser und hochkalorischer Zusatznahrung. **Helfen Sie uns, Leben zu retten – jetzt mit Ihrer Spende!**



Spendenkonto: DE62 3702 0500 0000 1020 30
Jetzt Förderer werden: www.Aktion-Deutschland-Hilft.de



**Aktion
Deutschland Hilft**
Bündnis deutscher Hilfsorganisationen

Veggyrat[®] Dampfgarer

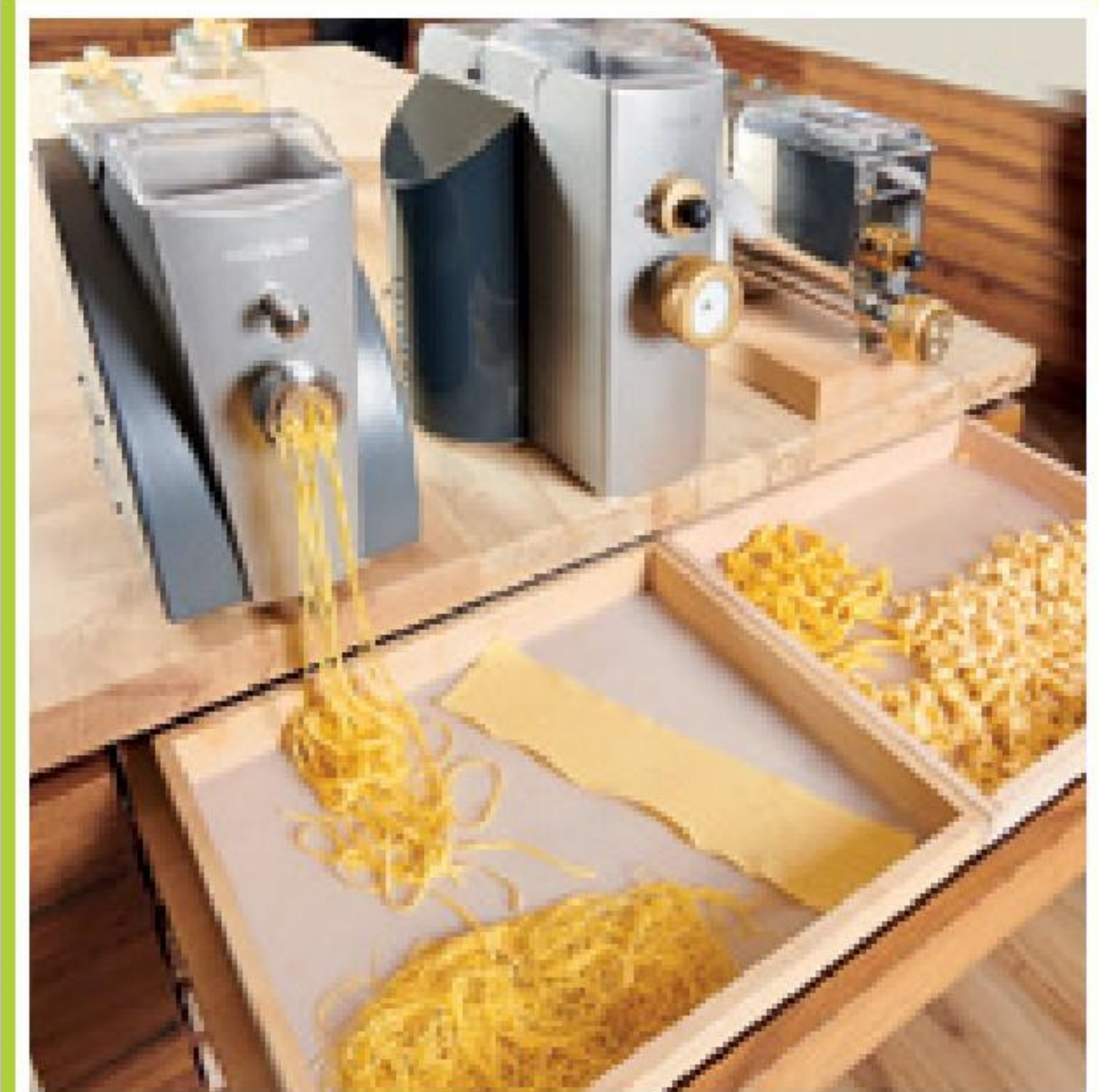
Energiesparend, schonend & patentiert



DENK +49 (0)9563 51 33 20 | www.denk-keramik.de

H'AUSSLER

Nudelmaschine für Zuhause



Hausgemachte Nudeln sind ein Traum: herrlich frisch und überaus köstlich. Mit den Nudelmaschinen von Häussler zaubern Sie wunderbare Pasta-Spezialitäten. Mit oder ohne Ei? Aus Hartweizen, Dinkel oder Kamut? Mit frischen Kräutern oder Gewürzen? Oder mal glutenfreie Nudeln? Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf.

Kostenlos Katalog anfordern:
www.backdorf.de

D-88499 Heiligkreuztal · Tel. 073 71/93 77-0

FREUDE

ist die einfachste Form
der Dankbarkeit.

Karl Barth



2021/1

sos-kinderdoerfer.de



**SOS
KINDERDÖRFER
WELTWEIT**

DAS NEUE BUCH VON DIRK SCHNEIDER



**Endlich Klarheit im
Gesundheits-, Diäts-
und Ernährungsbuch
Dschungel!**

30 Gesetze für ein
glückliches / vitales Leben

ISBN: 978-3-00-070157-3
22,90 EUR (DE) 23,90 (AT)
Erhältlich im Buchhandel
oder auf Amazon



Scanne den QR-Code
für weitere Infos



azafran

» BIOGEWÜRZE*
z.B. Kurkuma, Zimt & Ingwer
» MISCHUNGEN
» SUPERFOODS
» BIO TEES*



Erhältlich auf
Amazon, Ebay &
AZAFRAN.DE

Wir stehen für einen bewussten und
hochwertigen Genuss zu fairen Preisen!

Neu!


Ab dieser Ausgabe
sind vegane Rezepte
an dem „V“-Logo im
Verzeichnis direkt
erkennbar.

Alle Rezepte

VERZEICHNIS DIESER AUSGABE



Brot & Gebäck

- 71 Eierlikör-Käsetorte
- 29  Frühlingsplätzchen mit Maracuja und Chia
- 65  Klassisches Banana Bread
- 68 Maulwurfkuchen
- 75 Osterbrot
- 11 Pinsa mit Feigen, Gorgonzola und Rucola
- 9 Pinsa mit Fenchel, Schinken und Burrata
- 16 Pinsa mit Roastbeef, Orangen und Ziegenfrischkäse
- 12 Pinsa mit Süßkartoffel, Pilzen und Büffelmozzarella
- 15 Pinsa mit Tomaten, Garnelen und Basilikumpesto
- 9  Pinsa Romana (Teiggrundrezept)
- 59 Speckbrot mit mediterranen Kräutern
- 29 Streusellamm mit Nougatfüllung



Getränke

- 73 Eierlikör
- 45 Mandarinen-Gin mit Sternanis



Fleisch & Fisch

- 66 Banana-Chicken-Tandoori
- 65 Bananen-Bacon-Pfannkuchen
- 22 Dicke Rippe mit Apfel, Salbei und Rotkohl-Radieschen-Salat
- 51 Fischragout unter einer Weißbrot-Salbei-Parmesan-Kruste
- 44 Fleischbällchen mit Orzo-Pasta
- 53 Gefüllter Chicorée mit Datteln, Speck und Walnüssen
- 50 Geschmorter Orientalischer Eintopf unter Blätterteig
- 25 Grünes Bohnenpüree mit scharfer Brustrippe
- 54 Linseneintopf mit Speck und gebackenem Lauch
- 23 Ofen-Quesadillas mit Brustrippe
- 57 Pancetta-Carpaccio mit Endivie und roter Zwiebel
- 42 Salat mit Hähnchenbrust und Avocado
- 47 Shepherd's Pie
- 54 Speck-Kartoffel-Suppe mit Zwiebeln und Croûtons
- 56 Wild-Speck-Bolognese mit Knöpfle



Vegetarisches

- 36  Buchweizenbratlinge mit bunten Möhren und Zitronen-Mayo
- 31 Curry-Quinoa-Bratlinge mit Mandarinen-Chicorée-Salat
- 34 Deftige Käsebratlinge auf Rahmwirsing
- 38 Grünkernbratlinge mit Champignons und Lauchzwiebel-Joghurt-Dip
- 48 Karamellierte Nüsse und Thymian-Balsamico-Zwiebeln auf Süßkartoffel
- 33 Kartoffel-Wildkräuter-Bratlinge mit grünem Salat
- 43  Kichererbsen-Brokkoli-Suppe
- 32 Knusprige Linsenfrikadellen auf gebratenem Mangold
- 46 Mac and Cheese mit Knusperkruste
- 49 Pikanter Blumenkohl-Crumble mit Käse
- 41 Wirsing-Kartoffel-Tortilla



Süßes

- 67 Banoffee-Dessert
- 6 Cranberry-Granola mit Kurkuma
- 45 Mango-Pannacotta



Die Rezeptkategorien von Einfach Hausgemacht

braucht etwas Zeit

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

für den Vorrat

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

fix fertig

Rezepte, die besonders unkompliziert und alltagstauglich sind.

für Gäste

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

gut vorzubereiten

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

klassisch

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

raffiniert

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

vegan

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

vegetarisch

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

zum Mitnehmen

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

zum Verschenken

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



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



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

EINFACH HAUSGEMACHT

Abo- und Bestellservice

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

E-Mail: service@einfachhausgemacht.de

Redaktion

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

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

Mitarbeit an dieser Ausgabe: Oliver Brachat, Tatjana Chudzinski, Elena Feduchi, Isabell Flohr, Backdorf Häussler, Dorothee Herold-Albrecht, Jan Jankovic, Kathrin kleine Hackmann, Susann Kreihe, Jona Laffin, Arina Meschanova, Britta Nawior, Carina Neuhausen, Agnes Prus, Michigan Rabbit, Anne Rogge, Manuela Rüther, Carina Sandmann, Nina Scholz, Vjacheslav Shishlov, Petra Wegler

Titelfoto: Manuela Rüther

Korrektur: Susanne Blumenberger, Gudrun Futterlieb, Christina Jürgensen (LV MediaPro im Landwirtschaftsverlag)

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

Verlag

Deutsche Medien-Manufaktur GmbH & Co. KG

Hülsebrockstr. 2-8, 48165 Münster

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

Geschäftsführung: Malte Schwerdtfeger (Sprecher), Alexander von Schwerin

Publisher: Frank Gloystein

Projektleiter Digital: Lennart Korn

Format-Anzeigen (außer Rubrikanzeigen)

Director Brand Solutions: Arne Zimmer (verantwortlich für diesen Anzeigenteil) G+J Electronic Media Sales GmbH, Am Baumwall 11, 20459 Hamburg.

Es gilt die gültige Preisliste. Infos: www.gujmedia.de

Rubrikanzeigen (Schaufenster)

Leitung Anzeigenmanagement: Verena Bodewig (verantwortlich für diesen Anzeigenteil)

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

Leitung Marketing und Vertrieb: Martin Jannke

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

Vertrieb Handelsauflage: DMV DER MEDIENVERTRIEB GmbH & Co. KG

Herstellung: Michael Göcke (LV MediaPro im Landwirtschaftsverlag)

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

EINFACH HAUSGEMACHT erscheint alle zwei Monate, Einzelheftpreis: 4,95 € Abonnement-Preis, inkl. MwSt. und Versand: Deutschland, Österreich: 6 Ausgaben EINFACH HAUSGEMACHT für z. Zt. 29,70 € (ggf. inkl. eines Sonderheftes zum Preis von z. Zt. 4,95 €), Schweiz 41,80 CHF, restl. Ausland: 36,60 €

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

Erscheinungsort: Münster | ISSN 2197-8425

Copyright© 2023

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

**DEUTSCHE
MEDIEN
MANUFAKTUR**

Verlagsgruppe



AWA

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

Vorschau

FÜRS NÄCHSTE HEFT



Frühlingsmenü

Tolle Rezepte,
Blumendeko und
Bastelideen für den
gedeckten Tisch.



Das neue
Heft erscheint am

12. April

Mit frischen Frühlings-
inspirationen

Schnelle Küche

Herzhafte und süße
Gerichte rund um
die Erdbeere.



Frischer Spinat

In Involtini, Quiches und Salaten
kommt er groß raus.



Clever planen, dreimal genießen

Endlich wieder mit
frischem Spargel
zaubern!

Fotos Rogge & Jankovic Fotografen, Manuela Rüther (3)

Einfach Hausgemacht Geschenkabo!

Machen Sie einem lieben Menschen eine Freude.



Gratis!
Topfhandschuh



- › Als Dankeschön für Ihre Bestellung: der praktische und schicke **Topfhandschuh** in trendigem Mintgrün **gratis** für Sie.
- › Keine Kündigung notwendig. Das Abo endet automatisch und kann jederzeit verlängert werden.



Jetzt bestellen!

www.einfachhausgemacht.de/geschenkabo-0123

Tel. +49 (0) 25 01/8 01 43 74 Bitte bei telefonischer Bestellung
die Bestellnummer 20625120 angeben.





100%
FLEXIBEL



100%
BERATUNG



100%
VARIABEL



*Es wird dein
schönster Ort.*

GLASSCHIEBEDÄCHER LAMELLENDÄCHER



Vario Überdachungstechnik Kielgast GmbH & Co. KG

Auf'm Brinke 14 · D-59872 Meschede · Telefon: 0291 7422

E-Mail: info@kielgast.de

www.kielgast.de