



Mein Lieblings-Rezept

Juni 2023

1,99 €
Österreich 2,30 €
Schweiz 3,90 sfr

DIE BESTEN REZEPTE VON LESERN FÜR LESER

25€
für Ihren Beitrag
500€
für das Rezept
des Monats

KNUSPER-PANADEN

SPEZIAL

Schoko-Quark-Torte
mit Erdbeer-Krone S. 8



Julians herrlich saftiges
Wiener Schnitzel S. 49

FÜR JEDEN TAG



Marittas leckeres
Bauernfrühstück S. 29

GUT BACKEN



Hildes verführerische
Beeren-Tartelettes S. 64



Süße Ideen mit ERDBEEREN



78

schnelle und
einfache Gerichte



Machen Sie mit!

Facebook.com/Liebblingsrezept

MACHEN SIE MIT!

Hier gibt es die besten Rezepte von Lesern für Leser.

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

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

Sie brauchen:

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

So schicken Sie Ihre Fotos ein:



PER E-MAIL:

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

LESER-KÖCHIN im Mai

Der **Möhren-Kuchen** (S. 56 im Mai-Heft) hat die meisten Stimmen bekommen. Herzlichen Glückwunsch dazu von uns!

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

♥-lichen Dank an alle,
die abgestimmt haben!

**500 Euro
gewonnen:**

Sandra
Weiß



Für Sie im Heft:

- 2 Lieblings-Leserkoch
- 4 Rezept-Überblick

MONATS-IDEE

- 6 Erdbeer-Zeit

FÜR JEDEN TAG

- 16 Hauptgerichte
- 22 Tipps & Tricks
- 42 Süßes

FACEBOOK-LIEBLING

- 34 Ihr Gewinner
- 46 Neues auf dem Markt

SPEZIAL

- 48 Panaden-Hits

BACKEN

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



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

FÜR JEDEN TAG

Risotto mit Kakaonibs, S. 16



PANADEN-HITS

Allgäuer Schnitzel, S. 50



ERDBEER-ZEIT

Blätterteig-Crostata, S. 6

Liebe Leserin und lieber Leser,

der Sommer ist in Sicht, wir sind voller Tatendrang durch mehr Zeit im Freien und Kaffeepausen im Sonnenschein. Dazu passt ein weiteres kulinarisches Highlight: die Erdbeer-Saison! Schauen Sie mal, mit welcher der süßen Leckereien (ab S. 6) Sie Ihre Kaffeetafel krönen möchten. Wer dann Appetit auf etwas Herzhaftes bekommt, blättert zu unserem Panaden-Spezial (ab S. 48). Dort zeigen die knusprigen Krusten, dass sie nicht nur Schnitzel aufs Leckerste umhüllen, auch Blumenkohl, Zucchini und Frikadellen lassen sich raffiniert panieren. Viel Freude beim Ausprobieren!

Ihre Viola Langehanenberg

Redakteurin „Mein Lieblings-Rezept“



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

Mo.–Fr. 8–20 Uhr; Sa. 9–14 Uhr

Für Fans!

ERDBEER-HITS



Erdbeer-Crostata S. 6



Sekt-Gugelhupf S. 7

Unser
TITEL-
REZEPT



Erdbeer-Torte S. 8



Popsicles S. 9



Biskuitrolle S. 10



Schokokuss-Dessert S. 11



Tiramisu-Charlotte S. 12



Erdbeer-Tarte S. 13



Dessert S. 13



Zitruskuchen S. 14



Erdbeerkuchen S. 15



Erdbeer-Brownies S. 15

FACEBOOK-LIEBLING:

Ofen-Pfannkuchen S. 34



FÜR JEDEN TAG



Frühlings-Risotto S. 16



Feta-Nudeln S. 17



Cordon bleu S. 18



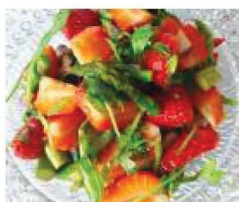
Rotbarschfilet S. 20



Bandnudeln S. 21



Buntes Gemüse S. 24



Spargel-Salat grün S. 25



Curry-Falafel S. 26



Lachs-Bandnudeln S. 27



Bauernfrühstück S. 29



Spargel mit Filet S. 30



Weißwurst-Burger S. 31



Kimchi S. 32



Reisrollen S. 33



Kasseler S. 36



Thai-Curry S. 37



Gemüse-Pasta S. 39



Gemüse-Bolo S. 40



Brokkoli-Nuggets S. 41



Zitronen-Tiramisu S. 42



Joghurt-Bombe S. 43



Schmand-Dessert S. 44

PANADE



Porree-Leberkäse S. 19



Spargel-Salat weiß S. 25



Erbsen-Suppe S. 28



Sushi-Rolls S. 32



Panierter Fenchel S. 38



Möhren-Suppe S. 41



Kokos-Grieß S. 45



Kohl-Schnitzel S. 48



Wiener Schnitzel S. 49



Allgäuer Schnitzel S. 50



Zucchini-Taler S. 51



Knusper-Bällchen S. 51



Nuss-Schnitzel S. 52



Kokos-Schnitzel S. 53

BACKEN



Pistazien-Hupf S. 54



Cheesecake S. 57



Schoko-Tarte S. 59



Tartelettes S. 64



Vegane Brownies S. 67



Apfelkuchen S. 69



Frühlings-Pizza S. 72



Schoko-Kuchen S. 55



Schoko-Nuss-Torte S. 58



Frau-Holle-Kuchen S. 60



Zebra-Muffins S. 65



Pastissets S. 68



Burger-Kuchen S. 70



Pizza-Stangen S. 73



Käsesahne-Torte S. 56



Limo-Kuchen S. 59



Mohn-Torte S. 61



Rohrnudeln S. 66



Buntstift-Kekse S. 69



Haferbrötchen S. 71



Gefüllte Croissants S. 73

DER STAR IN ROT

Das Warten hat ein Ende – endlich ist wieder Erdbeer-Zeit! Wir haben hier ein paar herrliche Ideen, was man mit den süßen Früchtchen so alles anstellen kann. Lassen Sie sich inspirieren!



Erdbeer-Crostata mit Joghurt-Creme

🕒 12 St. ⌚ 50 Min.

€ 0,90 p. St.

- 450 g TK-Blätterteig
- 1 Eigelb (Gr. M)
- 400 g Erdbeeren
- 250 g Schlagsahne
- 500 g Joghurt • 75 g Zucker
- Saft und Schale von 1 Bio-Zitrone • 3 Beutel (à 15 g) Gelatine fix • 2 EL Erdbeerkonfitüre • 1 TL Puderzucker
- Mehl für die Arbeitsfläche
- Backpapier

1 Blätterteig ca. 10 Minuten antauen lassen. Scheiben aufeinanderlegen und auf bemehlter Fläche ausrollen (ca. 38 x 38 cm). Teig in eine kreuzweise mit 2 Blättern Backpapier ausgelegte Tarteform mit Heheboden (26 cm Ø) legen. Rand leicht andrücken. Teig wellig überlappen lassen.

2 Eigelb und 2 EL Wasser verquirlen. Boden mehrmals mit einer Gabel einstechen. Teig mit Eigelb einpinseln. Im heißen Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) 18–20 Minuten backen. Auskühlen lassen.

3 Erdbeeren waschen und in dicke Scheiben schneiden. Sahne steif schlagen. Joghurt, Zucker, Zitronensaft, -schale und Gelatine fix verrühren. Sahne unterheben.

4 Boden aus der Form lösen. Creme daraufstreichen. Erdbeeren darauf verteilen. Mit Konfitüre beträufeln. Ca. 1 ½ Stunden kalt stellen. Rand mit Puderzucker bestäuben.



Sekt-Gugelhupf mit fruchtiger Glasur

🕒 12 St. ⌚ 1 ¼ Std. € 0,90 p. St.

- 250 g weiche Butter
- 180 g Zucker
- 2 Päckchen Vanillezucker
- Salz • 5 Eier (Gr. M)
- 250 ml Sekt • 400 g Mehl
- 1 Päckchen Backpulver
- 200 g rosa Kuvertüre („Ruby-Schokolade“)
- 2 EL gefriergetrocknete gehackte Erdbeeren
- Fett für die Form

2 Kuchen herausnehmen, etwas abkühlen lassen und stürzen. Kuvertüre grob hacken und über einem heißen Wasserbad schmelzen. Gugelhupf rundherum mit Kuvertüre einstreichen. Die Erdbeerstückchen daraufstreuen und leicht andrücken. Anrichten und servieren.

1 Butter, Zucker, Vanillezucker und 1 Prise Salz ca. 10 Minuten cremig rühren. Eier einzeln einrühren. Sekt unterrühren. Mehl und Backpulver mischen, darafsieben und unterrühren. Teig in eine gefettete Gugelhupfform (ca. 2 l Inhalt) streichen. Kuchen im heißen Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 45 Minuten backen. Eine Stäbchenprobe machen.



„Den Kuchen mit frischen Erdbeeren auf einer Platte anrichten“

Gudrun Bracke, Schwäbisch Gmünd



Die Erdbeeren eventuell an der Unterseite begradigen und leicht gegen den Formrand drücken, damit sie sicher stehen

Erdbeer-Schoko-Torte mit Zitronen-Marmelade

🍰 12 St. ⌚ 1 Std. 💰 1,10 p. St.

- 4 Eier (Gr. M) • 1 Prise Salz
- 170 g Puderzucker
- 75 g Mehl • 1 TL Backpulver
- 2 EL Kakao • 40 g gemahlene Haselnüsse • 750 g kleine Erdbeeren • 3 Blatt Gelatine
- 200 g Schlagsahne
- 200 g Magerquark
- 200 g Joghurt
- 2 EL Zitronensaft
- 100 g Raspelschokolade
- 8 EL Zitronen-Marmelade
- 1 Stiel Zitronenmelisse
- Backpapier

1 Eier trennen. Eiweiß mit Salz steif schlagen. Eigelb mit 100 g Puderzucker hellcremig aufschlagen. Mehl, Backpulver und Kakao vermischen, darübersieben und

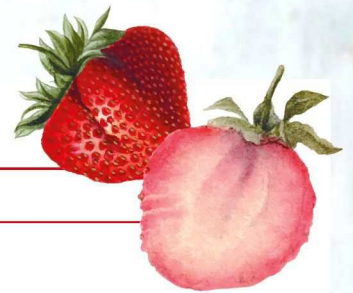
unterziehen. Nüsse und Eischnee abwechselnd unterheben. Masse in eine am Boden mit Backpapier ausgelegte Springform (22 cm Ø) geben und glatt streichen. Im heißen Ofen (E-Herd: 180 °C/ Umluft: 160 °C) ca. 35 Minuten backen. Herausnehmen, Biskuit auskühlen lassen.

2 500 g Erdbeeren waschen und halbieren. Gelatine einweichen. Sahne steif schlagen. Quark, Joghurt, 70 g Puderzucker und Zitronensaft verrühren. Gelatine ausdrücken, auflösen, 2–3 EL Creme einrühren, dann unter Rest Creme rühren. 80 g Schokolade und Sahne unterheben.

3 Boden waagrecht teilen. Unteren Boden mit dem Springformrand umlegen. 4 EL Marmelade aufstreichen. Erdbeerhälften mit der Spitze nach oben und der Schnittfläche nach außen an den Rand stellen. Rest Erdbeerhälften mittig auf dem Boden verteilen. Creme daraufstreichen. Oberen Boden auflegen. Torte ca. 3 Stunden kalt stellen.

4 Die Torte vom Rand lösen. Rest Schokolade am Rand andrücken. 4 EL Marmelade auf den Deckel streichen. Rest Erdbeeren waschen, vierteln und auf der Torte verteilen. Auf einer Platte anrichten, mit Zitronenmelisse verzieren.

Bananen-Joghurt-Popsicles mit Erdbeeren



8 St. 20 Min. € 0,50 p. St.

- 2 Bananen
- 225 g griechischer Joghurt
- 225 ml Milch
- 3 EL Zucker
- 100 g Erdbeeren
- 100 g Zartbitterschokolade
- 1 EL Kokosfett

1 Bananen schälen. Mit Joghurt, Milch und Zucker in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Erdbeeren waschen und Strunk entfernen. Früchte fein würfeln. Vorsichtig unter die Bananenmasse heben.

Bananen-Erdbeer-Mix in 8 Eisformen füllen, Stiele einstecken und über Nacht gefrieren lassen.

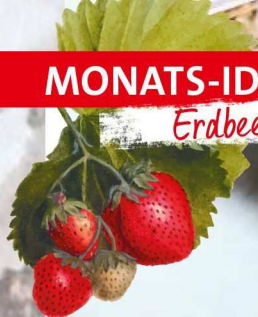
2 Schokolade grob hacken und mit Kokosfett unter Rühren über einem Wasserbad schmelzen. Geschmolzene Schokolade ca. 10 Minuten abkühlen lassen. Eis vorsichtig aus den Formen lösen. Popsicles mit den Spitzen in die flüssige Schokolade tauchen und bis zum Verzehr im Gefrierfach aufbewahren.



„Flüssige Schokolade mit gehackten Nüssen nach Wahl bestreuen“

Claudia Saidi, Schwanewede





Erdbeer-Biskuitrolle mit Buttermilch

🍰 10 St. ⌚ 1 Std. 💶 0,90 p. St.

- 5 Eier (Gr. M) • 1 Prise Salz
- 220 g Zucker • 120 g Mehl
- 1 EL Backpulver
- abgeriebene Schale und Saft von 1 Bio-Zitrone
- 8 Blatt Gelatine
- 400 g Erdbeeren
- 250 g Buttermilch
- 250 g Schlagsahne
- Backpapier

1 Eier trennen. Eiweiß mit Salz und 120 g Zucker steif schlagen. Eigelb unterrühren. Mehl und Backpulver darauf sieben und mit der Zitronenschale unterheben.

2 Biskuitmasse auf ein Blech mit Backpapier streichen. Im heißen Backofen (E-Herd:

180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 10 Minuten backen. Biskuit auf ein Kuchengitter ziehen und kurz abkühlen lassen. Biskuit auf ein angefeuchtes Tuch stürzen. Papier abziehen. Biskuit von der langen Seite her aufrollen.

3 Gelatine einweichen. Erdbeeren waschen. 300 g Beeren, Zitronensaft, Buttermilch und 100 g Zucker fein pürieren. 2 EL Beerenmix erwärmen. Gelatine ausdrücken, darin auflösen, unter Rest Püree rühren. Kühlen.

4 Sahne steif schlagen und unter das Püree heben. 100 g Erdbeeren in Scheiben

schneiden. Biskuit entrollen und mit Erdbeerscheiben belegen. Ca. $\frac{3}{4}$ Creme daraufstreichen. Biskuit aufrollen und auf eine Platte legen. Mit übriger Creme einstreichen. Ca. 2 Stunden kalt stellen.



„Mit Erdbeerwürfeln und ein paar Blättchen Zitronenmelisse verzieren“

Anne Scherer, Michelbach

Schokokuss-Erdbeer-Dessert mit Pistazien



🍷 4 Pers. ⌚ 20 Min. 💰 2,70 p. P.

- 500 g Erdbeeren
- 3 EL Zucker
- 10 Schoko-Schaumküsse
- 500 g Magerquark
- 300 g griechischer Joghurt
- abgeriebene Schale und Saft von ½ Bio-Zitrone
- 2 EL flüssiger Honig
- 3 EL geröstete Pistazien

1 Erdbeeren waschen und putzen. 200 g Erdbeeren mit 3 EL Zucker fein pürieren. Die restlichen Erdbeeren je nach Größe halbieren oder in kleine Würfel schneiden.

2 Böden der Schokoküsse abtrennen und beiseitelegen. Den oberen Teil der Schokoküsse in eine Schüssel geben. Magerquark, Joghurt, Zitronenschale und 1–2 EL Zitronensaft zugeben und mit den Schneebesen des Rührgeräts zu einer gleichmäßigen Masse verrühren. Mit Honig abschmecken.

3 Ca. 6 Schaumkuss-Böden nebeneinander auf den Boden einer rechteckigen Form (ca. 17 x 23 cm) legen.

Die Hälfte der Quarkmasse darauf verteilen. Zwei Drittel des Erdbeerpürees und ein Drittel der Erdbeeren daraufgeben. Restliche Quarkmasse darauf verteilen. Quark mit den restlichen Erdbeeren bestreuen, übriges Erdbeerpüree darüberträufeln.

4 Pistazien grob hacken und über das Dessert streuen. Restliche Schaumkuss-Böden grob zerbrechen und auf dem Dessert verteilen. Bis zum Servieren kalt stellen.





Tiramisu-Charlotte mit frischen Erdbeeren



🍷 10 St. ⌚ 1 Std. 💰 1,30 p. St.

- 3 Eier (Gr. M)
- 3 EL Zucker
- 1 TL Vanilleextrakt
- 500 g Mascarpone
- 300 g Schlagsahne
- 500 g Erdbeeren
- 250 g Löffelbiskuits (insgesamt ca. 30 Stück)
- 25 ml Espresso
- 1 TL Mandellikör
- 2 Stiele Melisse
- 80 g Raspelschokolade

1 Eier trennen. Eigelb und Zucker cremig aufschlagen. Vanille und Mascarpone unterheben. Eiweiß mit den Schneebeisen des Rührgeräts

steif schlagen und ebenfalls unterheben. Sahne steif schlagen und unterheben.

2 Erdbeeren waschen und putzen. Hälfte in kleine Stücke schneiden. Erdbeerstücke mit ca. einem Drittel der Creme vermengen.

3 Einen Tortenring (20 cm Ø) auf eine Kuchenplatte legen. Löffelbiskuits mit der gezuckerten Seite an den Rand stellen. Den Boden mit Biskuits belegen, bei Bedarf in Stücke brechen. Die Erdbeercreme darauf verstreichen.

4 Lauwarmen Espresso und Mandellikör vermischen. 6–8 Biskuits kurz eintauchen und auf die Erdbeercreme legen. Leicht eindrücken. Die helle Creme daraufgeben und glatt streichen. Den Kuchen mindestens 3 Stunden in den Kühlschrank stellen.

5 Melisse waschen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen. Raspelschokolade auf die Charlotte streuen. Übrige Erdbeeren vierteln und auf der Charlotte verteilen. Mit Melisse verzieren.



Schicht-Dessert mit Cookies

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

Erdbeer-Kuchen mit Pudding

12 St. 40 Min. 0,80 p. St.

- 150 g Butter • 150 g Mehl • 75 g Zucker
- 2 Eier (Gr. M) • ½ Päckchen Backpulver
- 550 ml Milch • 2 Päckchen Vanillezucker
- 1 Päckchen Vanillepuddingpulver
- 750 g Erdbeeren • 1 Päckchen Tortenguss
- 250 ml Kirschsafft • Fett für die Form

1 Weiche Butter, Mehl, Zucker, Eier, Backpulver, 50 ml Milch und Hälfte Vanillezucker verrühren. Teig in eine gefettete Tarteform (26 cm Ø) streichen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 15 Minuten backen.

2 Kuchen herausnehmen. Puddingpulver mit 500 ml Milch und Rest Vanillezucker nach Packungsanweisung zubereiten. Etwas abkühlen lassen und auf dem Boden verteilen. Erdbeeren putzen, waschen, halbieren und auf den Pudding legen.



„Geraspelte weiße Schoki unter den Pudding heben“

Sarah Lauscher, Holzgünz

3 Tortenguss mit Kirschsafft nach Packungsanweisung zubereiten. Auf den Beeren verteilen.

- 300 g Erdbeeren • 200 g Schlagsahne
- 1 Päckchen Sahnefestiger
- 250 g Magerquark • 150 g Joghurt
- 2 Päckchen Vanillezucker
- 2 EL Zucker • 200 g Schoko-Cookies
- 1 großer Gefrierbeutel

1 Erdbeeren putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Sahne mit Sahnefestiger steif schlagen. Quark und Joghurt mischen und cremig rühren. Vanillezucker und Zucker unterrühren. Sahne unterheben.

2 Cookies in einen Gefrierbeutel geben und grob zerbröseln. Je etwa 1 EL Cookie-Brösel, 2 EL Creme und 1 EL Erdbeerwürfel in 4 hohe Dessertgläser schichten. Wieder ca. 2 EL Erdbeerwürfel, 1 EL Cookie-Brösel und die übrige Creme auf die Gläser verteilen. Die übrigen Cookie-Brösel beiseitestellen.

3 Die restlichen Erdbeerwürfel auf die letzte Cremeschicht geben. Desserts ca. 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. Kurz vor dem Servieren mit den übrigen Bröseln bestreuen.



„Das Mark einer halben Vanilleschote rundet die Creme wunderbar ab“

Angelina Bernhard, Flieden-Struth



Verrückter Zitronenkuchen mit Erdbeer-Püree und Pistazien

16 St. 1 ¼ Std. 0,70 p. St.

- 1 Bio-Zitrone • 500 g Mehl
- 400 g + 1 TL Zucker
- 2 Päckchen Vanillezucker
- 2 TL Backpulver • 1 Prise Salz
- 1 EL Obstessig • 10 EL Öl
- 300 g Erdbeeren
- 250 g Mascarpone
- 350 g Speisequark
- 1–2 EL gehackte Pistazienkerne zum Bestreuen
- Fett für die Form

1 Zitrone heiß waschen, trocken reiben und Schale abreiben. Zitrone halbieren, Saft auspressen. Mehl, 350 g Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker, Backpulver, Salz und Zitronenschale in einer gefetteten Auflaufform (ca. 24 x 24 cm; ca. 5 cm hoch) gut mischen. In die Mehl-

mischung zwei kleine und eine etwas größere Mulde drücken. Essig und 4 EL Zitronensaft je in eine kleine, Öl in die große Mulde geben. Nun über alles 500 ml Wasser gießen und mit einem Kochlöffel glatt verrühren.

2 Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 45 Minuten backen. Form aus dem Ofen nehmen und ca. 20 Minuten abkühlen lassen. Kuchen aus der Form stürzen, auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Die Erdbeeren waschen, putzen. 150 g Beeren und 1 TL Zucker fein pürieren. Rest Erdbeeren klein würfeln. Mascarpone, 1 Päckchen Vanillezucker, 50 g

Zucker, Quark und 4 EL Püree glatt rühren. Erdbeerwürfel, bis auf einige zum Garnieren, unterheben. Creme auf dem Kuchen verstreichen. Püree darüberklecken und mit Erdbeerwürfeln und Pistazien bestreuen. Anrichten.

TIPP DER REDAKTION

Warum „Verrückter Kuchen“ oder „Wacky Cake“? Aufgrund der merkwürdigen Zubereitung (direkt in der Form) und der Rezeptur ohne Eier, Milch oder Butter – in seiner Ursprungszeit in den späten 40er-Jahren sehr ungewöhnlich, quasi „völlig verrückt“.



Versunkener

Erdbeerkuchen

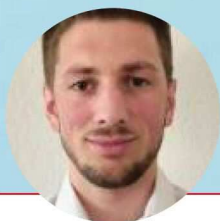
🕒 12 St. ⌚ 50 Min.

💰 0,70 p. St.

- 170 g Butter • 275 g + 2 EL Zucker • 3 Eier (Gr. M)
- 1 ½ TL Vanilleextrakt • 255 g Mehl • 2 TL Weinsteinbackpulver • ¼ TL Salz • 170 g saure Sahne • 500 g Erdbeeren • Fett für die Form

1 Butter und 275 g Zucker cremig rühren. Eier, Vanille, Mehl, Backpulver, Salz und saure Sahne unterrühren. Teig in eine gefettete Springform (26 cm Ø) streichen.

2 Erdbeeren halbieren, auf den Teig legen. Mit 2 EL Zucker bestreuen. Im heißen Ofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 40 Minuten backen.



„Lauwarm mit frisch geschlagener Sahne servieren. Ein Traum!“

Niklas Groß, Mannheim



Erdbeer-Brownies mit Mascarpone-Quark

🕒 20 St. ⌚ 1 ½ Std. 💰 1,00 p. St.

- 600 g Zartbitterschokolade
- 100 g Butter • 175 g Zucker
- 1 kg Erdbeeren
- 4 Eier (Gr. M) • 130 g Mehl
- ½ TL Natron • 1 Prise Salz
- 250 g Mascarpone
- 250 g Magerquark
- 6 EL Rohrzucker
- 250 g Schlagsahne
- Minze und Zitronenschale zum Bestreuen • Backpapier

1 Schokolade hacken. 300 g Schokolade, Butter und Zucker in einem Topf schmelzen. Vollständig auskühlen lassen. Erdbeeren waschen. 700 g Erdbeeren in Scheiben schneiden. Eier unter die Schokomasse rühren. Mehl, Natron, Salz und die übrige gehackte Schokolade unterheben. Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen. Ganze Erdbeeren darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 190 °C/Umluft: 170 °C) ca. 30 Minuten backen.

2 Mascarpone, Quark und 3 EL Rohrzucker verrühren. Sahne steif schlagen und unterheben. Creme gleichmäßig auf den Boden streichen. Die Hälfte der Erdbeerscheiben auf dem Kuchen verteilen. Restliche Beeren mit 3 EL Rohrzucker pürieren. Erdbeerpüree auf dem Kuchen verteilen. Brownie in Stücke schneiden und nach Belieben mit frischer Minze oder Zitronenschale dekorieren.



„Am besten mit einem Kaffee in der warmen Frühlingssonne genießen!“

Eva van Ackeren, Rheinberg



Frühlings-Risotto mit Kakaonibs

👤 4 Pers. ⌚ 50 Min. 💰 2,50 p. P.

- 2–3 EL Bio-Kakaonibs
- 40 g Parmesan • 200 g Mairübchen • 100 g Zuckerschoten • 1 Schalotte • 3 EL Olivenöl • ½ Bund Kerbel
- ½ Bund Petersilie • 1000 ml Gemüsebrühe • 50 g Butter
- 300 g Risottoreis
- Salz • Pfeffer
- essbare Blüten

1 Kakaonibs mittelfein mahlen. Parmesan fein reiben. Mairübchen schälen, Zuckerschoten waschen. Mairübchen und Zuckerschoten in kleine Stücke schneiden. Schalotte schälen und fein würfeln. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Schalotte darin glasig dünsten,

Mairübchen dazugeben und ca. 6 Minuten dünsten, nach ca. 4 Minuten Zuckerschoten zugeben. Kerbel und Petersilie waschen, trocken tupfen und Blättchen von den Stielen zupfen und grob hacken.

2 Gemüsebrühe erhitzen. In einem Topf Butter und 2 EL Olivenöl erhitzen. Reis zugeben, kurz anrösten und mit einem Teil der Gemüsebrühe ablöschen. Unter Rühren langsam die heiße Brühe zugeben. Risottoreis 18–22 Minuten kochen. Parmesan untermischen, Mairübchen- und Zuckerschotenstücke unterheben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Risotto auf vier Teller verteilen. Die Kakaonibs auf das Risotto streuen und je eine essbare Blüte darauflegen. Petersilie, Kerbel und essbare Blüten kreisförmig um das Risotto verteilen.



*„Kakaonibs im Mörser
oder einfach in einer
Kaffeemühle mahlen“*

Susanne Lembeck, Neuss

Chinesische Feta-Nudeln mit Gemüse

👤 2 Pers. ⌚ 30 Min. 💶 2,00 p. P.

- ½ rote Paprikaschote
- 1 kleine Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 150 g Brokkoli • 1 EL Öl
- 100 g Feta • Salz • Pfeffer
- asiatische Kräutermischung
- 150 g Chow-Mein-Nudeln (Asialaden) • 2 Stiele grob gehackte Petersilie

1 Paprika vierteln, entkernen, waschen und würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel würfeln, Knoblauch fein hacken. Brokkoli waschen und in Röschen vom

Strunk schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Gemüse darin ca. 5 Minuten braten. Hitze reduzieren. Den Feta zerbröseln und unter das Gemüse mischen. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen.

2 Nudeln zugeben und zugedeckt 2–3 Minuten ziehen lassen. Nudeln und Gemüse in der Pfanne gut durchmischen und weitere 3–4 Minuten garen. Nudeln mit Petersilie bestreut auf Tellern anrichten, servieren.



„Wer es noch cremiger mag, gibt einen Schuss Schlagsahne dazu“

Teresa Dziuk, Obertshausen



LECKER
VEGGIE



DAZU PASST



Spargel-Cordon-bleu

2 Pers. 30 Min. 2,50 p. P.

- 8 Stangen weißer Spargel
- 1 Prise Zucker • Salz
- 4 Scheiben Gouda
- 4 Scheiben Kochschinken
- 2–3 EL Mehl
- 2–3 EL Semmelbrösel
- 2 Eier (Gr. M) • 4 EL Öl

1 Spargel waschen, schälen und holzige Enden abschneiden. 1 Prise Zucker in kochendes Salzwasser geben, Spargel darin 8–10 Minuten garen. Abtropfen lassen. Je 2 Spargelstangen mit jeweils 1 Scheibe Käse und Schinken umwickeln und fixieren.

2 Mehl, Semmelbrösel und Eier je in eine Schüssel geben. Eier verquirlen. Päck-

chen zuerst in Mehl wenden, dann durch die Eier ziehen und in den Semmelbröseln panieren. Öl in einer Pfanne erhitzen. Spargel darin von beiden Seiten braten.



„Als Hauptgericht mit Kartoffeln und Sauce hollandaise servieren“

Susan Schmidt, Altenburg

Kartoffelsalat

800 g Drillinge waschen und in wenig Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Abgießen, pellen und in Scheiben schneiden. **3 Zwiebeln** schälen, fein würfeln. **2 EL Öl** erhitzen. Zwiebeln darin dünsten. **400 ml Gemüsebrühe** angießen, aufkochen, über die Kartoffeln gießen. Mit Salz, **Pfeffer**, **1 EL Senf** und **4 EL Apfelessig** würzen. **1 Salatgurke** waschen, fein hobeln und mit **1 EL TK-Schnittlauch** unter die Kartoffeln heben.

Überbackener Porree-Leberkäse

👤 4 Pers. ⌚ 40 Min. 💶 2,00 p. P.

- 1 Stange Porree • 1 Zwiebel
- 2 EL Öl • 100 g Schlagsahne
- Salz • Pfeffer • 4 Scheiben (à 150 g) Leberkäse
- 4 kleine Scheiben Gouda
- Backpapier

1 Porree waschen, putzen und in ca. 1 cm dicke Ringe schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Porree zugeben und kurz anbraten, mit Sahne ablöschen. Bei geringer Hitze ca. 5 Minuten köcheln.

2 Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen. Übriges Öl in einer weiteren Pfanne erhitzen. Leberkäse darin von beiden Seiten goldbraun braten. Leberkäsescheiben nebeneinander auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Gemüse gleichmäßig darauf verteilen und mit je einer Scheibe Käse belegen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 180 °C) 10–15 Minuten backen. Dazu passen knusprige Bratkartoffeln.



*„Noch würziger wird's
mit Bergkäse“*

Grit Fischer, Neudietendorf





Rotbarschfilet mit Porree-Zitronen-Rahm

2 Pers. 50 Min. 3,90 p. P.

- 100 g Bandnudeln • Salz
- 2 Rotbarschfilets (à ca. 150 g) • Saft und abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone • 1 Ei (Gr. M)
- Pfeffer • 3–4 EL Mehl
- 1 Stange Porree • 300 ml Gemüsebrühe • 1 EL Butter
- 80 g Schlagsahne • Zucker
- 1 EL Butterschmalz
- Edelsüßpaprika

1 Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Fisch abspülen und trocken tupfen. Mit etwas Zitronensaft beträufeln. Ei mit 2 EL kaltem Wasser verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. 2 EL Mehl in eine flache Schale geben.

2 Porree waschen und in Ringe schneiden. Brühe zum Kochen bringen, Porree darin zugedeckt ca. 5 Minuten garen. Abgießen, dabei die Brühe auffangen. Butter in dem Topf erhitzen. 1–2 EL Mehl zugeben und anschwitzen. Brühe und die Schlagsahne unterrühren und alles ca. 5 Minuten köcheln.

3 1 TL Zitronenschale und 2 EL Zitronensaft in die Soße rühren. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Porree in die Soße geben und erhitzen. Fischfilets erst im Mehl, dann im Ei wenden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Filets darin

von jeder Seite ca. 2 Minuten braten. Nudeln abgießen und mit Fisch und Porree auf Tellern anrichten. Mit Zitronenschale und Paprikapulver bestreut servieren.



„Nudeln im Topf mit der Soße mischen, dann anrichten“

Claus-Dieter Krug, Coburg

Bandnudeln mit getrockneten Tomaten und Parmesan-Schaum

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

- 500 g Bandnudeln • Salz
- 1 Zwiebel • 1 EL Olivenöl
- 15 getrocknete Tomaten in Öl • 100 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Weißwein
- 100 g Blattspinat • 200 g Schmelzkäse • 100 ml Milch
- 100 g Parmesan • Pfeffer

1 Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Zwiebel schälen und würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel darin glasig braten. Getrocknete Tomaten in feine

Streifen schneiden und in die Pfanne geben. Ca. 2 Minuten mitbraten. Gemüsebrühe und Weißwein in die Pfanne geben und etwas einköcheln. Spinat und Schmelzkäse zugeben und ca. 5 Minuten köcheln lassen.

2 Milch in einem kleinen Topf aufkochen, Parmesan zugeben und mit einem Stabmixer aufschäumen. Nudeln abgießen und zur Soße geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Auf Teller

verteilen, mit dem Parmesan-Schaum beträufelt servieren.



„Wer mag, kann auch noch frische Tomaten hinzugeben“

Pauline Mersmann, Billerbeck



Etwas Frische gefällig? Anstelle der Spinat-Käse-Soße passt auch ein selbstgemachtes Petersilien-Pesto prima zum Parmesan-Schaum.

Hausgemachtes Pasta-Glück

Selbst gemacht schmeckt es doch immer noch am besten – das gilt auch für Nudeln. Wir zeigen Schritt für Schritt, wie sie auch in der eigenen Küche gelingen

Schon gewusst?

Jeder Deutsche isst pro Jahr ca. 8 kg Nudeln und damit pro Woche mindestens ein Pastagericht. Damit liegen wir aber noch weit hinter Italien: Dort essen die Menschen stolze 25 kg pro Kopf und Jahr.

Köstliche Vielfalt

Weltweit gibt es über 600 Nudelsorten, in Deutschland kennen wir ca. 100. Besonders beliebt sind dabei lange Nudeln wie Spaghetti oder Bandnudeln, aber auch Penne, Cannelloni und Fusilli.

„Wer Pasta-Teig selbst knetet, sollte ihn mindestens 30 Minuten ruhen lassen, so lässt er sich besser formen“



EXPERTEN-TIPP

Viola Langehanenberg,
Redakteurin Mein Lieblings-Rezept

Teig zubereiten wie die Profis

Rühren, kneten, rollen, schneiden – fertig! Was so einfach klingt, ist es auch. So zaubern Sie köstliche Tagliatelle & Co. ohne großen Zeitaufwand



1



2

1 Zutaten vermengen: 300 g Mehl, ½ TL Salz, 3 Eier (Größe M), 2 EL Öl und 1 EL kaltes Wasser zu einem glatten Teig verkneten. Für die richtige Konsistenz noch etwas Wasser zugeben, wenn der Teig zu fest ist. Ist er zu feucht, etwas Mehl zugeben.



3

2 Glatt verkneten: Nach dem ersten Verkneten mit den Knethaken des Rührgeräts den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und mit den Händen 8–10 Minuten kräftig durchkneten. Er sollte geschmeidig und elastisch sein. Anschließend sollten Sie den Teig ruhen lassen.



4

3 Dünn ausrollen: Die Arbeitsfläche leicht mit Mehl bestäuben. Den Nudelteig mit etwas Mehl und einem großen Nudelholz so dünn ausrollen, dass er auf der Arbeitsfläche leicht durchscheinend ist.

4 Von Hand schneiden: Teigplatte halbieren und leicht mit Mehl bestäuben. Teig von der Längsseite her aufrollen. In ca. 1 cm breite Scheiben schneiden. Die fertigen Bandnudeln auf einem bemehlten Geschirrtuch locker ausbreiten und kurz antrocknen lassen. Nudeln in kochendem Salzwasser 3–5 Minuten garen. Abgießen und mit Soße nach Wahl servieren.

CLEVERER HELFER

Die Nudelmaschine

Den Teig zum Ausrollen in mehrere Portionen teilen. Mit der weitesten Stufe der Nudelmaschine beginnen und Walzenabstand mit jedem Durchgang verringern. Für Tagliatelle die Teigplatten anschließend mit der Schneidwalze schneiden. Für Ravioli die Teigplatten mit dem Messer zuschneiden.





Buntes Gemüse mit Kräutern und Hähnchenfilet

👤 3 Pers. ⌚ 50 Min. 💰 3,30 p. P.

- 1 Bund Suppengrün
- 2 rote Zwiebeln
- ca. 20 rote Pfefferkörner
- 3 EL gemischte Kräuter
- Salz • 2 EL Öl
- 6 kleine Hähnchenfilets (à ca. 50 g)
- ½ Bio-Zitrone

1 Möhren schälen und in leicht schräge Scheiben schneiden. Sellerie schälen und in Würfel schneiden. Porree waschen und in Ringe schneiden. Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Pfefferkörner grob mahlen und mit gemischten Kräutern vermengen. Möhren und Sellerie in Salzwasser ca. 3 Minuten blanchieren.

2 Gemüse abgießen und abtropfen lassen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Porree und Zwiebeln darin kurz anbraten, Möhren und Sellerie zugeben, weiterbraten. Mit ca. der Hälfte vom Kräuter-Pfeffer-Mix würzen.

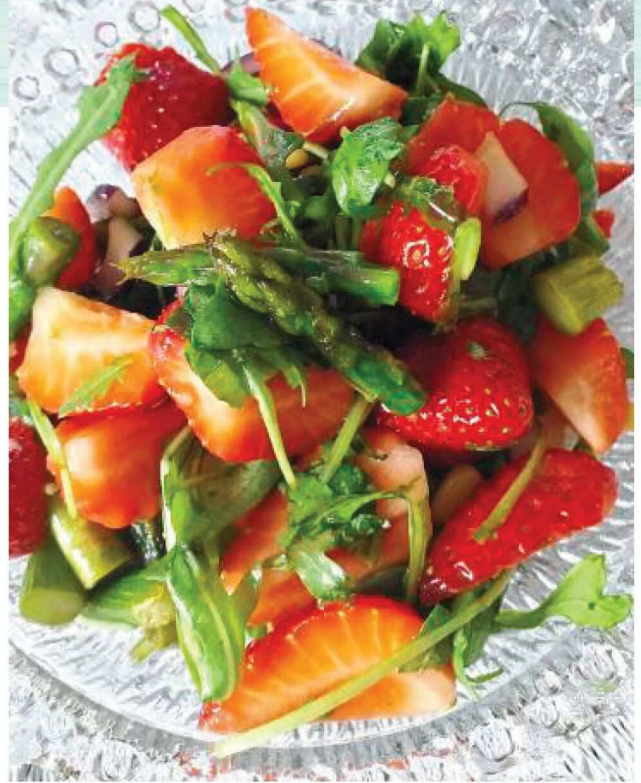
3 Hähnchenfilets trocken tupfen und von beiden Seiten salzen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Filets darin von beiden Seiten kurz scharf anbraten. Mit Rest Kräuter-Pfeffer-Mix, bis auf etwas zum Servieren, würzen. Bei mittlerer Hitze gar ziehen lassen. Hähnchenfilet und Suppengrün auf Tellern anrichten und mit übrigem

Kräuter-Pfeffer-Mix bestreuen. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und in dünne Scheiben schneiden. Gemüse und Fleisch mit Zitronenscheiben garnieren und servieren.



„Schärfer wird es mit
frischer Peperoni statt
rotem Pfeffer“

Matthias Sessner, Wunstorf



Weißer Spargel-Salat

👤 4 Pers. ⌚ 20 Min. 💰 3,00 p. P.

- 1 Vanilleschote • 2–3 TL Zucker • 50 ml Sherry • 500 g weißer Spargel • 2 EL heller Balsamico-Essig • 2–3 EL Orangensaft • 6 EL Öl • Salz • Pfeffer • 1 Prise Cayennepfeffer
- 1 Bund Rucola • 200 g Erdbeeren

1 Vanilleschote längs halbieren, Mark herauskratzen. Vanillemark mit Schote, Zucker und Sherry aufkochen. Topf vom Herd nehmen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Die Schote entfernen. Spargel waschen, schälen und die holzigen Enden abschneiden. Die Stangen schräg in sehr dünne Scheiben schneiden.

2 Essig, Orangensaft und Öl verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Sirup zugießen und verrühren. Spargelscheiben untermischen und ca. 2 Stunden marinieren. Rucola waschen und trocken schütteln. Erdbeeren waschen, putzen und vierteln. Rucola und Beeren mit Spargel vermengen.



„Rucola erst kurz vor dem Servieren untermischen“

Michael Kolbow, Neuss

Grüner Spargel-Salat

👤 4 Pers. ⌚ 20 Min. 💰 2,50 p. P.

- 200 g Erdbeeren • 125 g Rucola
- 1 rote Zwiebel • 500 g grüner Spargel
- 2 EL Olivenöl • 25 g Pinienkerne
- 50 ml Gemüsebrühe • 50 ml Balsamico-Essig
- 1 TL Senf • 1 TL Honig • Salz • Pfeffer

1 Erdbeeren waschen und vierteln. Rucola waschen und trocken schütteln. Zwiebel schälen und fein würfeln. Grünen Spargel waschen und die Enden schälen. Spargel in ca. 2 cm breite Stücke schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Spargelstücke darin ca. 5 Minuten anbraten. Aus der Pfanne nehmen

2 Pinienkerne ohne Fett in die Pfanne geben und anrösten. Kerne mit Erdbeeren, Rucola, Zwiebel und Spargel mischen. Brühe, Balsamico-Essig, Senf und Honig verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Vinaigrette zum Salat geben, vermischen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Dazu passt frisches Baguette.



„Wer möchte, kann noch geriebenen Parmesan darüberstreuen“

Patricia Livrée, Wiehe



Curry-Kokos-Falafel in Apfel-Soße

👤 4 Pers. ⌚ 40 Min. 💰 1,30 p. P.

- 2 Schalotten • 2 Knoblauchzehen • 120 g Kichererbsenmehl • ½ TL Backpulver
- 1 EL Kokosraspel
- Curry • Salz
- 3 TL gehackte Petersilie
- Pfeffer • Kreuzkümmel
- 4 EL Olivenöl
- 1 TL Zitronensaft
- 1 mittelgroßer Apfel
- 250 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Kokosmilch
- 100 g Schmand

1 150 ml Wasser aufkochen. 1 Schalotte und Knoblauch schälen und hacken. Kichererbsenmehl mit Backpulver, Kokosraspeln, Schalotte, Knoblauch, 1 TL Curry, 1 TL Salz und 2 TL Petersilie vermengen. Die

Falafelmasse mit Pfeffer und Kreuzkümmel würzen. Heißes Wasser, 1 EL Olivenöl und Zitronensaft unterrühren. Ca. 15 Minuten ziehen lassen. Masse zu Bällchen formen. 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Falafel darin ausbacken. Abtropfen lassen.

2 Apfel vierteln, entkernen, Viertel schälen und fein hacken. 1 Schalotte schälen, fein hacken. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Schalotte und Apfel darin anbraten. Mit Brühe ablöschen und kräftig mit Curry, Salz und Pfeffer würzen. Kokosmilch und Schmand untermischen und ca. 5 Minuten köcheln.

3 Apfelmix mit einem Schneidstab pürieren, 1 TL Petersilie unterrühren. Falafel mit Soße anrichten. Dazu passen Curryreis und ein frischer Gurkensalat.



„Die Apfel-Soße mit etwas Sriracha-Soße verfeinern für mehr Schärfe“

Michaela Küchler, Hannover

Bandnudeln mit Lachs in Weißwein-Soße

👤 4 Pers. ⌚ 20 Min. 💶 5,00 p. P.

- 500 g Bandnudeln
- Salz • 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Öl • 500 g Lachsfilet
- 2 EL Speisestärke
- 250 ml Weißwein
- 200 g Schlagsahne
- Pfeffer • Muskat
- 8 Kirschtomaten
- 4 Stiele Basilikum

1 Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Öl in einer

Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Lachs abtupfen und in Würfel schneiden. In die Pfanne geben und kurz mitbraten. Speisestärke und Wein verrühren und in die Pfanne gießen. Ca. 4 Minuten köcheln. Sahne zugeben, mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen.

2 Tomaten waschen und in dünne Scheiben schneiden. Basilikum waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Nudeln abgießen.

Nudeln mit der Lachs-Soße anrichten. Mit Tomaten und Basilikum garnieren.



„Zusätzlich noch etwas Babyspinat unterheben“

Margit Schott, Bruchsal



FÜR JEDEN TAG

einfach & lecker



0,90€
PRO
PERSON

Erbsen-Suppe mit Roggenmischbrot

👤 4 Pers. ⌚ 1 Std. 💶 0,90 p. P.

- 300 g + etwas Roggenmehl
- 200 g Weizenvollkornmehl
- 7 g Trockenhefe
- 60 g Butter • Salz
- 1 EL Kümmelsamen
- 500 g TK-Erbsen
- 2 EL Olivenöl
- 200 g Crème fraîche
- schwarzer Pfeffer
- Mehl zum Arbeiten
- Backpapier

1 150 g Roggenmehl, 100 g Weizenvollkornmehl, Hefe und ca. 225 ml Wasser glatt verkneten. Teig mindestens 10 Stunden oder über Nacht zugedeckt gehen lassen. Übriges Roggenmehl und restliches Weizenvollkornmehl, weiche Butter, 5 g Salz,

Kümmel und ca. 100 ml Wasser zum Vorteig geben und auf leicht bemehlter Arbeitsfläche glatt verkneten. Den Teig zugedeckt weitere ca. 1 Stunde gehen lassen.

2 Teig zu einer Kugel formen und auf ein Backblech mit Backpapier legen. Oberfläche mit Roggenmehl einreiben, ca. 2 Stunden gehen lassen. Im heißen Backofen (E-Herd: 220 °C/Umluft: 200 °C) ca. 30 Minuten backen.

3 500 ml Wasser mit 1 TL Salz aufkochen. Erbsen zugeben und ca. 5 Minuten köcheln. Öl und 125 g Crème fraîche unterrühren. Suppe

fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Suppe in Schälchen füllen, mit jeweils 1 EL Crème fraîche garnieren. Brot aus dem Ofen nehmen, in Scheiben schneiden und zur Suppe servieren.



„Die Suppe zubereiten,
während das Brot
im Backofen ist“

Amir Marali, Berge

Bauernfrühstück mal anders

👤 2 Pers. ⌚ 50 Min. 💶 2,20 p. P.

- 800 g Kartoffeln • Salz
- 2 Zwiebeln • 50 g Speck
- 1 ½ EL Öl • Pfeffer • Kümmel
- Rosenpaprika • 2 Eier (Gr. M)
- 2 Scheiben Kochschinken
- 2 Scheiben Gouda
- 1 EL gehackte Petersilie

1 Kartoffeln in kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten kochen. Abgießen, auskühlen lassen, pellen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen, in Spalten schneiden. Speck würfeln. Speck in einer Pfanne ohne Fett auslassen. 1 EL Öl

zugeben und erhitzen. Die Kartoffelscheiben darin knusprig braten, mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. Zwiebeln zugeben und kurz mitbraten. Mit Paprikapulver würzen. Übriges Öl in einer weiteren Pfanne erhitzen. Eier nacheinander aufschlagen und in die Pfanne geben, zu Spiegeleiern braten.

2 Kartoffeln mit je 1 Scheibe Schinken und Käse sowie einem Spiegelei belegen. Mit Petersilie bestreut servieren.



*„Mit aufgefächerten
Gewürzgurken anrichten“*

Maritta Hennig, Bautzen





Grüner Spargel zu Schweinefilet und Kloßtalern

👤 4 Pers. ⌚ 40 Min. 💰 4,00 p. P.

- 1 Packung (750 g) Kloßteigpulver „Halb & halb“
- Salz • Pfeffer
- 1 EL getrockneter Schnittlauch
- 5 EL Rapsöl
- 2 kleine Schweinefilets
- 1 kg grüner Spargel
- 1 Prise Zucker
- 2–3 EL Sojasoße

1 Kloßteig nach Packungsanweisung zubereiten. Mit Salz, Pfeffer und Schnittlauch würzen. Teig in 4 Portionen teilen und zu Rollen formen. Rollen in ca. 0,7 cm dicke Scheiben schneiden. 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Kloßscheiben darin portionsweise von beiden Seiten

knusprig braten. Fertige Kloßscheiben im Backofen warm halten.

2 Filets trocken tupfen und in je 4 gleich große Stücke schneiden. Stücke mit Salz und Pfeffer würzen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Filetstücke darin von beiden Seiten scharf anbraten.

3 Unteres Drittel vom Spargel schälen, holzige Enden abschneiden. 1 EL Öl erhitzen. Spargel darin ca. 5 Minuten rundherum braten.

4 Zucker über den Spargel streuen und leicht karamellisieren. Mit Pfeffer

würzen. Sojasoße zugießen, Spargel kurz darin marinieren. Schweinefilet, Kloßscheiben und marinierten Spargel auf 4 Tellern anrichten und servieren. Dazu passt Bratensoße oder Balsamico-Creme.



„Schmeckt auch mit weißem Spargel und Sauce hollandaise“

Martina Oehmichen, Neuwied

Weißwurst-Burger

👤 4 Pers. ⌚ 20 Min. 💰 3,20 p. P.

- 10 Weißwürste
- 2 EL Butter
- Salz • Pfeffer
- 4–5 Zwiebeln
- 4 Burgerbrötchen
- 2 EL Ketchup
- 50 g Essiggurken in Scheiben (Glas)
- 2 EL Mayonnaise

1 Die Haut von den Weißwürsten abziehen und das Brät längs in dünne Streifen schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen. Wurststreifen darin goldbraun braten.

Mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebeln schälen und in Ringe hobeln. Zur Wurst in die Pfanne geben und mitbraten.

2 Brötchen halbieren und mit den Schnittflächen nach unten in einer heißen Pfanne anrösten. Unterseiten mit je ½ EL Ketchup bestreichen, dann Wurstmischung und Gurken darauf verteilen. Die Oberseiten mit je ½ EL Mayonnaise bestreichen und den Burger damit zudecken. Dazu passen Pommes.



„Ist schnell gemacht und entführt gedanklich in den Biergarten“

Marco Nirschl, Kohlberg



Bayerisches Fast Food



Sushi-Rolls mit Surimi und Schnittlauch

4 Pers. 1 Std. 2,40 p. P.

- 250 g Sushireis
- 2 EL Reisessig • 1 EL Zucker
- Salz • ½ Bund Schnittlauch
- 4 TL Wasabi-Paste
- 4 TL Mayonnaise
- 3–4 Noriblätter
- 200 g Surimi • 8 EL Sojasoße
- ca. 100 g eingelegter Ingwer (Glas) • Sushi-Matte

1 Reis nach Packungsanweisung garen. Kurz abkühlen lassen. Essig, Zucker und ¼ TL Salz in einem Topf erhitzen. Reis damit vermengen.

2 Schnittlauch waschen und trocken schütteln. Wasabi und Mayo verrühren. Noriblätter auf eine Sushi-Matte legen. Reis darauf verteilen,

oberen Rand frei lassen. Reis am unteren Rand mit Mayo bestreichen. Surimi und Schnittlauch darauflegen. Noriblatt aufrollen. Rolle in Scheiben schneiden. Mit Sojasoße und Ingwer servieren.



„Surimi, also japanisches Krebsfleischimitat, gibt es in fast jedem Supermarkt“

Veronika Stöckl, Enkering



Kimchi-Suppe mit Sojasprossen

4 Pers. 30 Min.

1,70 p. P.

- 1 Glas (160 g) Kimchi
- 1 l Gemüsebrühe
- Salz • Pfeffer • 1 Glas (160 g) Sojasprossen
- 2 Lauchzwiebeln

1 Kimchi und Gemüsebrühe in einen Topf geben, aufkochen und ca. 15 Minuten köcheln. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Sojasprossen in einem Sieb abtropfen lassen. Sprossen zur Brühe geben. Lauchzwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Ebenfalls zur Brühe geben und weitere ca. 10 Minuten köcheln. Nochmals würzen und in Schälchen anrichten.



„Dazu etwas frisches Baguette oder große Krabbenchips reichen“

Danielle Schmitz, Buchholz

Sommerrollen

2 Pers. 20 Min.

4,20 p. P.

- 100 g Reisnudeln • 1 Möhre
- 1 Avocado • ½ Gurke
- 250 g TK-Garnelen • Salz
- Pfeffer • 1 EL Öl
- 4–8 Reispapierblätter
- 10–12 EL Sweet-Chili-Soße

1 Nudeln nach Packungsanweisung garen. Möhre schälen. Avocadofruchtfleisch in Streifen schneiden. Gurke waschen. Möhre und Gurke in Streifen schneiden. Garnelen mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Garnelen darin rundherum knusprig braten. Reisnudeln abgießen, abtropfen lassen.

2 Je ein Reispapierblatt ca. 5–10 Sekunden in warmes Wasser legen, dann mittig mit den vorbereiteten Zutaten belegen. Mit etwas Chilisoße beträufeln. Reispapier-Enden über die Füllung klappen, von der Seite fest aufrollen. Rest Zutaten ebenso verarbeiten.



„Übrige Chilisoße und Sojasoße in Schälchen zu den Rollen reichen“

Annika Feldmann, Biekhofen

Fotos: privat (6)

BETAISODONA®

BE UNSTOPPABLE



ZEIT ALLEIN HEILT NICHT ALLE WUNDEN!

1. Schritt: Wunde desinfizieren



BETAISODONA® Salbe oder Lösung



2. Schritt: Wundheilung beschleunigen



BETAISODONA® ADVANCED Wund- und Heilgel

BETAISODONA® – Der Wunden-Profi seit über 50 Jahren

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



LIEBLING

Juni

IHR HABT BEI FACEBOOK ABGESTIMMT

Das ist euer Gewinner



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



SIEGER-REZEPT



Ofen-Pfannkuchen mit Spinat und Schinken

4 Pers. 1 ½ Std. € 2,90 p. P.

- 100 g Mehl • 200 ml Milch
- 2 EL Mineralwasser
- 4 Eier (Gr. M) • Salz
- 2 Lauchzwiebeln
- 250 g Blattspinat
- 1 TL Butter • 250 g Schmand
- 150 g geriebener Gouda
- Muskat • Pfeffer
- 1–2 EL Öl
- 6 Scheiben Kochschinken
- 2 EL gehackter Schnittlauch

1 Mehl, Milch und Mineralwasser verrühren. Eier und 1 Prise Salz zugeben und glatt

verrühren. Ca. 15 Minuten quellen lassen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Spinat waschen, trocken schütteln.

2 Butter in einer Pfanne schmelzen. Lauchzwiebeln darin andünsten, Spinat zufügen, zusammenfallen lassen. Schmand und 50 g Gouda einrühren. Masse mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Eine beschichtete Pfanne (ca. 16 cm Ø) mit Öl

ausstreichen. Den Teig darin portionsweise zu 6 goldgelben Pfannkuchen ausbacken.

3 Je 1 Scheibe Schinken und ca. ½ Spinatmasse auf den Pfannkuchen verteilen, dann aufrollen. Rollen in eine Auflaufform legen, mit Rest Gouda bestreuen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 20 Minuten überbacken. Pfannkuchen aus dem Ofen nehmen und mit Schnittlauch anrichten.

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

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



IHRE ABO-VORTEILE:

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

GLEICH BESTELLEN:

 **018 06/36 93 36**

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



www.bauer-plus.de/mein-liebblingsrezept

Hier finden Sie noch weitere interessante Angebote.

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



„Perfekt für die schnelle
Feierabendküche“

Roswitha Krug, Coburg

Blumenkohl-Kasseler-Pfanne mit Reis

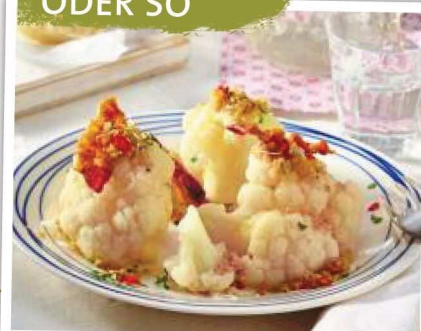
👤 2 Pers. ⌚ 20 Min. 💰 2,80 p. P.

- 125 g Basmatireis • Salz
- 1 kleiner Kopf Blumenkohl
- 3 kleine Schalotten
- 200 g Kasseler (ausgelöst)
- 3 EL Öl • Pfeffer
- geriebene Muskatnuss

1 Reis nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser garen. Blumenkohl waschen und in Röschen vom Strunk schneiden. Blumenkohlröschen in kochendem Salzwasser 2–3 Minuten garen. Abgießen. Schalotten schälen und in dünne Spalten schneiden. Kasseler würfeln. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Kasseler darin rundherum goldbraun braten, dann aus der Pfanne nehmen.

2 1 EL Öl im heißen Bratöl erhitzen. Schalotten darin glasig dünsten. Kohl in die Pfanne geben. Kasseler zufügen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Reis abgießen und mit Kasseler-Pfanne servieren.

ODER SO



Speck-Blumenkohl

1 Kopf Blumenkohl putzen, in Röschen schneiden und in Salzwasser ca. 10 Minuten garen. **100 g Bacon** knusprig auslassen. **1 rote Chilischote** aufschneiden, waschen, entkernen, hacken. Speck mit **1 TL Honig** und Chili würzen, abkühlen lassen. **1 Knoblauchzehe** schälen, hacken. **50 g Butter** im Topf aufschäumen lassen. Knoblauch darin ca. 2 Minuten dünsten. **50 g Semmelbrösel** zugeben, ca. 3 Minuten mitdünsten. Mit Salz und **Pfeffer** würzen. Kohl abgießen. Mit Speck, Buttermix, **1 EL TK-Petersilie** und **2 EL ger. Parmesan** anrichten.

Thai-Curry mit Hähnchenfleisch

👤 4 Pers. ⌚ 1 ¼ Std. 💰 4,00 p. P.

- 600 g Hähnchenfilet
- 1 Zwiebel • 1 Möhre
- 3 Kartoffeln • ½ Paprikaschote • 2 EL Öl • 1 Dose (400 ml) Kokosmilch
- 3 EL Fischsoße • Salz
- Pfeffer • 1–2 TL rote Currypaste • 100 g Erdnüsse
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Zucker
- 200 g Schlagsahne

1 Fleisch trocken tupfen und in Würfel schneiden. Zwiebel, Möhre und Kartoffeln schälen und würfeln. Paprika-

schote waschen, entkernen und würfeln. Öl erhitzen. Fleisch darin anbraten. Zwiebel zufügen und glasig dünsten. Kartoffeln, Möhre, Kokosmilch und Fischsoße unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Currypaste würzen. Ca. 15 Minuten köcheln.

2 Erdnüsse und Paprikawürfel zufügen, kurz köcheln. Zitronensaft, Zucker und Sahne unterrühren. Mit Salz würzen. Curry auf Teller verteilen und mit Erdnüssen

bestreut servieren. Dazu passt Reis und gehackte Petersilie.



„Damit träumen wir uns zurück in unseren Thailand-Urlaub“

Charlotte Ewald, Graben-Neudorf





Fenchel enthält
reichlich Vitamin C

Gebackener Fenchel mit Joghurt-Dip

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

- 2 Fenchelknollen
- 3 Bio-Zitronen
- 2 Eier (Größe M)
- Salz • Muskat
- 2–3 EL Mehl
- 80 g Semmelbrösel
- 50 ml Olivenöl
- 300 g Joghurt
- 1 Knoblauchzehe
- Pfeffer

1 Fenchelknollen putzen, waschen und längs in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. 2 Zitronen halbieren und den Saft auspressen. Fenchelscheiben mit ca. der Hälfte des Zitronensafts beträufeln, kurz ziehen lassen. Übrigen Zitronensaft zugedeckt in den Kühlschrank stellen.

2 Eier, Salz und 1 Prise Muskat in einem tiefen Teller verquirlen. Mehl und Semmelbrösel jeweils in einen tiefen Teller geben. Fenchelscheiben erst im Mehl, dann in den verquirlten Eiern wenden. Zuletzt in den Semmelbröseln wenden.

3 Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen. Fenchel darin von beiden Seiten ca. 10 Minuten goldbraun braten. Mit einer Schaumkelle aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4 Joghurt und übrigen Zitronensaft verrühren. Knoblauch schälen und durch

eine Knoblauchpresse zum Joghurt pressen. Mit Salz und Pfeffer würzen, gut verrühren. Übrige Zitrone waschen und in Scheiben schneiden. Den Fenchel mit Joghurt-Dip und Zitronenscheiben anrichten.



„2 EL Cornflakes fein zerbröseln und unter die Semmelbrösel mengen“

Monika Schraut, Erbshausen

Gemüse-Pasta mit Gorgonzola-Soße

👤 4 Pers. ⌚ 25 Min. 💶 1,60 p. P.

- 300 g Brokkoli
- 100 g Möhren
- 400 g Nudeln • Salz
- ½ Zwiebel • 1 EL Öl
- 125 g Gorgonzola
- schwarzer Pfeffer
- Muskat • 2 EL Zitronensaft
- 2 EL TK-Schnittlauch
- Chiliflocken

1 Brokkoli waschen und in Röschen vom Strunk schneiden. Möhren schälen und klein schneiden. Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser garen, Brokkoli

und Möhren mitkochen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Öl erhitzen. Zwiebel darin andünsten.

2 Ca. 150 ml Kochwasser abnehmen. Nudeln und Gemüse abgießen. Kochwasser zur Zwiebel geben und kurz aufkochen. Gorgonzola hineinbröckeln und unter Rühren schmelzen. Nudeln und Gemüse zugeben. Mit Salz, Pfeffer, Muskat, Zitronensaft, Schnittlauch und Chili würzen und servieren.



„Für etwas mehr Schärfe eine rote Chilischote fein würfeln und mitdünsten“

Nina Bigiel, Gablingen



LECKER
VEGGIE

Spaghetti mit Gemüse-Bolognese

2 Pers. 30 Min. 1,70 p. P.

- 200 g Vollkorn-Spaghetti
- Salz • ½ rote Paprikaschote
- ½ Zucchini • 2 Möhren
- 1 Stange Staudensellerie
- ½ Stange Porree
- 2 EL Olivenöl • 1 TL Tomatenmark • 1 TL Sojasoße
- 6 Kirschtomaten
- Pfeffer
- 2 EL Parmesan (gerieben)

1 Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Paprika, Zucchini, Möhren und Sellerie putzen, ggf. entkernen oder schälen und würfeln. Porree putzen und in Ringe schneiden. 1 EL Öl erhitzen. Gemüse und Tomatenmark darin andünsten. Sojasoße angießen.

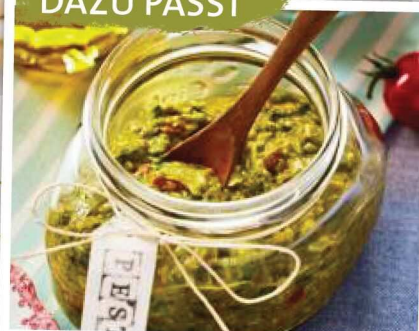
2 Tomaten halbieren und zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen. Ca. 5 Minuten garen. Mit 1 EL Öl beträufeln. Nudeln abgießen und mit Soße und Parmesan auf Tellern anrichten.



„Vollkorn-Nudeln halten länger satt, da sie mehr Ballaststoffe enthalten“

Dörte Jahn, Oranienburg

DAZU PASST



Spinat-Pesto

1 Avocado halbieren, entkernen, Fruchtfleisch auslösen. **100 g Spinat** waschen. **2 Knoblauchzehen** schälen. **1 Tomate** waschen und würfeln. **75 g Cashewkerne** ohne Fett rösten. Avocado und Cashewkerne pürieren. Tomate und Spinat zufügen und kurz mitpürieren. **75 g Pecorino** fein reiben. Mit **4–5 EL Olivenöl** und ca. 75 ml Wasser unterrühren. Das Pesto mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Im Kühlschrank lagern.



Brokkoli-Nuggets mit Käse

🍳 20 St. ⌚ 45 Min. 💰 0,20 p. St.

- 500 g Brokkoli • Salz • 100 g geriebener Gouda • 70 g Semmelbrösel • 1 Ei (Gr. M)
- ½ TL Muskat • ½ TL Pfeffer
- 1 TL Knoblauchgranulat • Backpapier

1 Brokkoli in Röschen vom Strunk schneiden, waschen und in Salzwasser ca. 10 Minuten garen. Abgießen und ausdampfen lassen. Mit einem Kartoffelstampfer fein zerdrücken.

2 Gouda, Semmelbrösel und Ei zur Brokkoli-masse geben und mit den Händen zu einer geschmeidigen Masse verkneten. Mit 1 TL Salz, Muskat, Pfeffer und Knoblauch würzen. Masse mit einem Esslöffel zu Nuggets formen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.

3 Nuggets im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 210°C/Umluft: 190°C) ca. 30 Minuten backen. Nach ca. 20 Minuten einmal wenden. Aus dem Ofen nehmen und servieren.



„Dazu passt Ketchup nach Wahl oder ein selbst gemachter Dip“

Hannah Huppertz, Simmerath

Möhren-Ingwer-Suppe

👤 4 Pers. ⌚ 30 Min. 💰 1,00 p. P.

- 1 Zwiebel • 3 Knoblauchzehen • 10 g Ingwerknolle • 600 g Möhren • 600 ml Gemüsebrühe • 200 ml Kokosmilch (Dose)
- 1 Orange • 1 TL Salz • ½ TL Pfeffer
- ½ TL Kurkuma • ½ Bund Koriander

1 Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen, hacken. 1 EL Wasser in einem Topf erhitzen. Vorbereitete Zutaten darin glasig dünsten.

2 Möhren schälen, grob würfeln und in den Topf geben. Ca. 5 Minuten mitdünsten. Brühe und Kokosmilch angießen und aufkochen. Orange halbieren, Saft auspressen und in den Topf geben. Mit Salz, Pfeffer und Kurkuma würzen und ca. 10 Minuten köcheln. Suppe mit einem Schneidstab fein pürieren. Koriander waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Suppe mit Koriander bestreut anrichten.



„Die Suppe mit etwas Soja-Cuisine oder Schlagsahne anrichten“

Heiko Duffner, Baden-Baden



Zitronen-Tiramisu mit Baisertuffs

6 Pers. 30 Min. 1,50 p. P.

- ca. 20 Löffelbiskuits
- 100 ml Zitronenlikör (z.B. Limoncello)
- 250 g Mascarpone
- 200 g Schmand
- 2 EL Sahnejoghurt
- 1 Bio-Zitrone
- 2 Päckchen Vanillezucker
- 50 g Puderzucker
- 1 TL Zucker
- 10 kleine Baisertuffs

1 Den Boden einer Auflauf-
form mit 10 Löffelbiskuits
auslegen. Biskuits mit 50 ml
Likör beträufeln. Mascarpone,
Schmand und Joghurt in eine
große Rührschüssel geben
und verrühren. Die Zitrone
heiß waschen und trocken
reiben. Feine Zesten von der

Schale abreiben und beiseite-
stellen. Zitrone halbieren und
den Saft auspressen.

2 Zitronensaft und Vanille-
zucker zur Creme geben
und unterrühren. Puderzucker
darübersieben und cremig
rühren. Die Hälfte der Mascar-
ponecreme auf den Löffel-
biskuits verteilen. Die übrigen
Löffelbiskuits daraufschich-
ten. Biskuits mit restlichem
Likör beträufeln. Mit restlicher
Mascarponecreme abschlie-
ßen und glatt streichen.

3 Tiramisu für mindestens
4 Stunden kalt stellen.
Zitronenzesten mit 1 TL
Zucker vermengen.

4 Das Zitronen-Tiramisu aus
dem Kühlschrank nehmen
und mit den gezuckerten
Zesten und Baisertuffs
verziern und anrichten.



„Am besten lässt man das
Tiramisu über Nacht
schön durchziehen“

Erika Seeger, Albstadt

Joghurt-Bombe mit roter Grütze

👤 2 Pers. ⌚ 20 Min. 💶 1,20 p. P.

- 250 g Joghurt • 70 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 200 g Schlagsahne
- 250 g rote Grütze (Fertigprodukt; Kühlregal)

1 Joghurt, Zucker und Vanillezucker in eine große Rührschüssel geben und gut verrühren. Die Sahne steif schlagen und vorsichtig unter den Joghurt heben.

2 Ein sauberes Geschirrtuch leicht mit Wasser anfeuchten, gut ausdrücken und

in einem Küchensieb ausbreiten. Das Sieb in eine größere Schüssel stellen. Joghurtmasse in das ausgelegte Sieb geben, abdecken und am besten über Nacht in den Kühlschrank stellen.

3 Die Masse am nächsten Tag aus dem Kühlschrank nehmen und vorsichtig auf einen großen Teller stürzen. Das Geschirrtuch entfernen, Flüssigkeit aus der Schüssel gießen. Die Joghurt-Bombe mit roter Grütze anrichten.



„Die rote Grütze kann natürlich auch selbst eingekocht werden“

Volker Golinski, Baunatal



Das langsame Abtropfen von Flüssigkeit führt zu intensiverem Geschmack, mehr Cremigkeit und zur standfesten Kuppelform der Joghurtbombe



Schmand-Dessert mit Erdbeeren

4 Pers. 15 Min. 1,80 p. P.

- 500 g Erdbeeren
- 8 Schokoriegel mit Erdbeer-Joghurt-Füllung (zum Beispiel „Yogurette“)
- 200 g Konditorsahne
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 200 g Schmand

1 Erdbeeren putzen, waschen, trocken tupfen und je nach Größe halbieren oder vierteln. 7 Schokoriegel in kleine Stücke schneiden. Sahne und Vanillezucker steif schlagen. Dabei Schmand esslöffelweise unterrühren.

2 Erdbeeren, bis auf ca. 4 EL zum Garnieren, und die Schokoriegelstückchen unter die Creme rühren. Creme in

Schälchen füllen. Übrigen Schokoriegel in grobe Stücke schneiden und auf der Creme anrichten. Desserts mit den restlichen Erdbeeren verzieren und servieren.



„Schmeckt genauso gut mit Raspelschokolade oder Schokostreuseln“

Ineke Janßen, Braunschweig

AUCH FEIN



Joghurtcreme

3 Blatt Gelatine einweichen. **300 g Erdbeeren** waschen und pürieren. Gelatine ausdrücken und schmelzen. 3 EL Erdbeerpüree einrühren, dann in das übrige Püree rühren. **1 EL Joghurt** und **2 TL Milch** verrühren. **350 g Joghurt**, **2 EL Zucker** und Püree verrühren. Erdbeercreme auf 4 Schalen verteilen und ca. 30 Minuten kalt stellen. Erdbeercreme spiralartig mit dem Joghurt verzieren und ca. 2 Stunden kalt stellen.

Kokos-Grieß mit gebratenen Äpfeln

👤 2 Pers. ⌚ 20 Min. 💰 2,00 p. P.

- 400 ml Kokosmilch (Dose)
- 200 ml Kokoswasser
- 100 g Weichweizengrieß
- 2 EL brauner Zucker
- 2 grüne Äpfel
- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL Butter • Zimt
- 1 TL Kokosraspel

1 Kokosmilch und Kokoswasser verrühren und aufkochen. Grieß langsam einrieseln lassen und unter ständigem Rühren andicken lassen. 1 EL braunen Zucker einrühren. Warm halten.

2 Äpfel waschen, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln. Butter in einer Pfanne erhitzen. Apfelscheiben darin andünsten. Rest Zucker zugeben und die Äpfel karamellisieren lassen.

3 Grieß auf zwei Teller verteilen. Je ca. die Hälfte der karamellisierten Äpfel darauf verteilen. Grießbrei mit je einer Prise Zimt und Kokosraspeln bestreuen. Noch warm servieren.

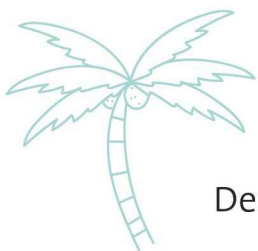


„Kokoswasser kann durch einen Pflanzendrink oder Milch ersetzt werden“

Leon Frank,
Schwarzenbach an der Saale



*Ein Klassiker
mit exotischer Note*



Sommerliche Aussichten im Juni



Der Sommer ist nah und bringt uns einen Hauch karibischen Flair, prickelnde Sundowner und einen tollen Gewinn

GEWINNSPIEL

INS BLAUE HINEIN

Gemeinsam mit Le Creuset verlosen wir einen hochwertigen Bräter „Signature“ in trendigem Azurblau. Senden Sie zur Teilnahme bis zum 4.6.2023 eine E-Mail mit Ihren Kontaktdaten (Anrede, Vor- und Nachname, postalische Adresse, E-Mail-Adresse, freiwillig: Telefonnummer) und dem Kennwort „BLAU“ an gewinnspiel@meinlieblingsrezept.net. Die Gewinner werden per E-Mail kontaktiert.*

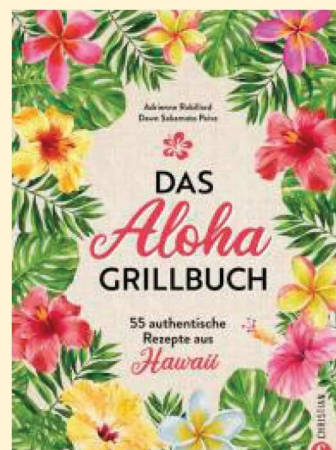


Wilder Genuss

Es herrscht Dschungel-Fieber bei der Frucht-Buttermilch von Müller. Die limitierten Sommer-Sorten „Ananas Maracuja Kokos“, „Mango Papaya“ und „Wassermelone Erdbeere“ kommen tierisch bunt daher. 500 ml ca. 1,30 €

FERNWEH-SCHOKI

Hi there, Buenos Días, Hola amigos! Mit „Crispy Banana“, „Salted Caramel“ und „Weiße Mango Maracuja“ von Ritter Sport naschen wir uns in die Ferne. Je 100-g-Tafel ca. 1,30 €



Tropisch gut

In 55 raffinierten Rezepten bringt das „Aloha Grillbuch“ die Aromen Hawaiis auf unsere Teller. Für ca. 23 €, Christian Verlag



MANCHE MÖGEN'S HEISS

Fruchtig-scharf verfeinert die „Hot Sauce“ von Just Spices Marinaden, asiatische Gerichte, Sandwiches und vieles mehr. Für die exotische Note sorgen Ananas und Orange. 100 ml ca. 6 €

— Natürlich nachhaltig —

PFAND DRAUF!

Mehrfachnutzung gegen Plastikmüll: regood-Becher und -Bowls in Edeka-Märkten nach Gebrauch einfach wieder zurückgeben. In verschiedenen Größen erhältlich.



Prost, Sommer!



Zitronen-Zauber

Der alkoholfreie Zitronen-Aperitif „San Limello“ vom Berliner Apothekenlabel Dr. Jaglas ist die Alternative zum klassischen Limoncello und eine Ode an das

Lebensfreude. 500 ml

ca. 23 €, www.dr-jaglas.de

Limello Spritz

20 ml San Limello,
40 ml Prosecco,
(alkoholfrei)
Eiswürfel,
Zitronenscheibe,
Minze



Sirup für Sommer-Drinks

Zum Sonnenuntergang einen erfrischenden Cocktail. Aber lieber ohne Hochprozentiges? Die Sirup-Neuheit „Tschin Tschin“ von Sonnentor aus Wacholderbeeren und Apfelmischsaft eignet sich hervorragend dazu. 500 ml ca. 10 €



Tschin Mocktail

20 ml Mineralwasser,
1 EL „Tschin Tschin“-
Sirup, 100 ml
Früchtetee,
Beeren,
Rosmarin-
zweig,
Crushed Ice



Löffel mich!

Pflanzlicher Eisgenuss in 5 köstlichen Geschmacksklassikern: „Mango-Vanille“, „Salted Caramel“, „Madagaskar-Vanille“, „Schokolade“ und „Erdbeer-Vanille“ – „So Good So Veggie“ von Andros. 490-ml-Becher ca. 6 €

Fakt des Monats

98 512 Tonnen

Erdbeeren wurden 2022 in Deutschland geerntet. Damit geht die Erdbeerernte seit 2015 kontinuierlich zurück – damals waren es noch ca. 173 000 Tonnen.

Quelle: www.statista.de

PANADEN-PARADE

Außen kross, innen saftig! Wir präsentieren klassische und neue Knusperhüllen fürs ganz perfekte Schnitzel-Glück aus der Pfanne

LECKER
VEGGIE

Blumenkohl-Schnitzel mit Chili

👤 4 Pers. ⌚ 45 Min.

€ 3,00 p. P.

- 600 g Kartoffeln • Salz
- 500 g bunte Tomaten
- 1 Zwiebel • 3 EL Obstessig
- 3 EL + 100 ml Öl
- Pfeffer • 1 TL Zucker
- 2 Köpfe Blumenkohl
- 2 Eier (Gr. M) • 4 EL Mehl
- 100 g Semmelbrösel
- 1 TL Chiliflocken
- 50 g Butter • 150 ml Milch
- Muskat • 2 Stiele Majoran

1 Kartoffeln schälen und grob würfeln. Kartoffeln in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Tomaten waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. Essig, 3 EL Öl, Salz, Pfeffer, Zucker verrühren. Dressing, Zwiebel und Tomaten mischen.

2 Kohl putzen, waschen, am Strunk halbieren. Am Strunk überhängenden Kohl abschneiden, sodass aus jedem Kohl 2 Scheiben entstehen. Rest Kohl nach ca. 10 Minuten zu den Kartoffeln geben.

3 Eier verquirlen. Kohlscheiben nacheinander in Mehl, Eiern und Bröseln wenden. Mit Chili würzen. 100 ml Öl in einer Pfanne erhitzen und Kohl darin je ca. 6 Minuten braten, dabei einmal wenden. Kartoffeln abgießen. Butter, warme Milch und Muskat zufügen und zerstampfen. Mit Salz würzen. Majoran waschen und hacken. Salat, Schnitzel und Püree anrichten und mit Majoran bestreuen.



Wiener Schnitzel mit Bratkartoffeln

👤 2 Pers. ⌚ 45 Min. € 4,20 p. P.

- 300 g Kartoffeln • Salz
- 1 kleine Zwiebel
- 2 Stiele Petersilie
- 2 Kalbsschnitzel (à ca. 150 g)
- Pfeffer • Edelsüßpaprika
- 2 Eier (Gr. M) • 2–3 EL Mehl
- 50 g Semmelbrösel
- Kümmel • 2–3 EL Butter
- 1 Bio-Zitrone in Spalten

1 Kartoffeln schälen, halbieren und in Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Kartoffeln abgießen. Zwiebel schälen und würfeln. Petersilie waschen, gut trocken schütteln und fein hacken.

2 Schnitzel flacher klopfen, mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Eier verquirlen. Schnitzel in Mehl, Eiern und Semmelbröseln wenden. Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Schnitzel darin von

beiden Seiten goldbraun braten. Schnitzel herausnehmen und warm halten.

3 Kartoffeln im heißen Bratfett scharf anbraten. Zwiebel zugeben, mit Salz, Pfeffer und Kümmel bestreuen. Schnitzel, Kartoffeln und Zitronenspalten anrichten und mit Petersilie bestreuen.



„Bleibt Ei vom Panieren übrig, einfach zu Rührei verarbeiten“

Julian Torlutter, Eckersdorf



Allgäuer Schnitzel mit Spätzle und Gurkensalat

4 Pers. 50 Min. 5,00 p. P.

- 1 große Salatgurke
- 1 Bund Dill • 1 EL Schmand
- Salz • ½ Bund Petersilie
- 500 g Spätzle (Kühlregal)
- 100 g geräucherter und durchwachsener Speck
- 400 g Champignons
- 1 kleine Zwiebel
- 50 g Schlagsahne
- Pfeffer • 4 Schweineschnitzel (à ca. 120 g)
- 4 Scheiben Katenschinken
- 120 g Bergkäse
- 2 Eier (Gr. M) • 4 EL Mehl
- 100 g Semmelbrösel
- 100 ml Öl • 40 g Butter
- Muskat

1 Gurke waschen, putzen, in Scheiben schneiden. Dill waschen, trocken schütteln,

Fähnchen von den Stielen zupfen und fein schneiden. Schmand, Gurke und Dill mischen, mit Salz würzen. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.

2 Spätzle in Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten. Speck in Streifen schneiden und in einer Pfanne ohne Fett knusprig auslassen. Pilze putzen und halbieren. Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Speck herausnehmen. Pilze und Zwiebelwürfel im Speckfett unter Wenden braten. Mit Sahne ablöschen, aufkochen und ca. 4 Minuten köcheln. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Schnitzel und Schinken quer halbieren, mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Hälfte der Schnitzel mit Käse und Schinken belegen, andere Hälfte daraufklappen. Eier verquirlen. Die Schnitzel nacheinander in Mehl, Eiern und Bröseln wenden.

4 Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Schnitzel darin von jeder Seite ca. 3 Minuten braten. Butter in einer weiteren Pfanne erhitzen. Spätzle darin ca. 3 Minuten schwenken. Mit Salz und Muskat würzen, Speck unterrühren. Spätzle, Schnitzel, Pilze und Gurkensalat anrichten. Mit Petersilie bestreuen.



Zucchini-Taler mit Kräuter-Panade

👤 4 Pers. ⌚ 30 Min.

€ 1,20 p. P.

- 500 g Zucchini
- 2 Eier (Gr. M) • Salz • Pfeffer
- 12 EL Semmelbrösel
- 3 TL gehackter Thymian
- 4 TL gehackter Rosmarin
- 1 TL gehackter Oregano
- 1 TL getrocknete italienische Kräuter • 2 EL Butter

1 Zucchini waschen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Eier verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Brösel mit Kräutern vermengen. Zucchini erst in Ei, dann in Bröselmischung wenden.

2 Butter in einer Pfanne erhitzen. Zucchini-scheiben darin von beiden Seiten ca. 3 Minuten goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und auf einem Teller anrichten.



*„Schmecken auch
abgekühlt am nächsten
Tag noch sehr gut“*

Manja Herberg, Eggertshofen



Königsberger Knusper-Frikadellen

👤 4 Pers. ⌚ 50 Min. € 4,00 p. P.

- 3 Zwiebeln • 6 EL Öl
- 130 g Semmelbrösel
- 200 g Schlagsahne
- 600 g gemischtes Hack
- 1 EL Senf • 4 Eier (Gr. M)
- Salz • Pfeffer • 6 EL Mehl
- 80 g Butter
- 600 ml Gemüsebrühe
- 250 g Schmand
- 4 Eigelb (Gr. M)
- 60 g Kapern (Glas)
- Saft von 1 Zitrone
- ½ Bund Petersilie

1 Zwiebeln schälen und würfeln. 2 EL Öl erhitzen. Zwiebeln darin andünsten. 50 g Brösel in Sahne einweichen. Hack, Senf, Sahne-Brösel, 2 Eier und Zwiebeln verkneten. Mit Salz und

Pfeffer würzen. Daraus ca. 8 Frikadellen formen. 2 Eier verquirlen. Frikadellen in 4 EL Mehl, Ei und in Rest Bröseln wenden. 50 g Butter und 4 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Frikadellen darin von beiden Seiten ca. 8 Minuten braten.

2 2 EL Mehl in 30 g Butter anschwitzen. Brühe und 100 g Schmand zugeben und unter Rühren ca. 5 Minuten köcheln. Eigelb unterrühren. Kapern zugeben. Soße mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Petersilie waschen und fein hacken. Frikadellen mit Soße und Petersilie anrichten. Dazu passen Salzkartoffeln und Salat.

Was knuspert
hier so schön?



Schnitzel im Pistazien-Mantel zu Thymiansoße

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

- 150 g Langkornreis
- Salz • 1 Zwiebel
- 5–6 Stiele Thymian
- 1 EL Butter • 1 EL + 30 g Mehl • 150 ml Milch
- 200 ml Gemüsebrühe
- Cayennepfeffer
- 1 rote Paprikaschote
- 1 Zucchini
- 25 g Pistazienkerne
- 100 g Panko (japanische Brotflocken)
- 2 Eier (Gr. M)
- Pfeffer • 4 Schweineschnitzel (à ca. 120 g)
- 4 EL Öl • Frischhaltefolie

1 Reis in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Zwiebel schälen und würfeln. Thymian

waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen. Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebel darin andünsten. 1 EL Mehl zufügen, anschwitzen. Mit Milch und Brühe ablöschen, aufkochen und unter Rühren ca. 4 Minuten köcheln. Hälfte Thymian unterrühren. Soße mit Salz und Cayennepfeffer würzen.

2 Paprika waschen, vierteln und entkernen. Zucchini waschen und mit Paprika in kleine Würfel schneiden. Pistazien fein hacken, mit Panko mischen. Eier verquirlen. 30 g Mehl mit Salz und Pfeffer würzen. Schnitzel trocken tupfen. Fleisch

zwischen 2 Lagen Folie flach klopfen. Die Schnitzel erst im Mehl, dann in verquirlten Eiern und in der Pankomischung wenden. Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Schnitzel darin portionsweise ca. 3 Minuten braten, einmal wenden. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Schnitzel im heißen Ofen (E-Herd: 120 °C/ Umluft: 100 °C) warm stellen.

3 Paprika und Zucchini im heißen Bratöl andünsten. Reis abgießen und mit dem Gemüse vermengen. Schnitzel, Gemüse-Reis und Soße auf Tellern anrichten. Mit übrigem Thymian bestreuen.



Asiatische Kokos-Schnitzel

👤 4 Pers. ⌚ 15 Min. 💰 1,70 p. P.

- 4 Schweineschnitzel (à ca. 80 g) • 3 EL Haferflocken
- 80 g Semmelbrösel
- 60 g Kokosraspel
- 2 Eier (Gr. M)
- Salz • Pfeffer • 4 EL Butter
- 40 g Mehl • Gefrierbeutel

1 Schnitzel trocken tupfen. Zwischen 2 großen, aufgeschnittenen Gefrierbeuteln flach klopfen. Haferflocken, Semmelbrösel und Kokosraspel mischen. Eier verquirlen. Die Schnitzel mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Butter in einer Pfanne erhitzen. Schnitzel zuerst in Mehl, dann in Eiern und zuletzt im Kokos-Semmelbrö-

sel-Mix wenden. Panade fest andrücken. Schnitzel bei mittlerer Hitze unter Wenden ca. 5 Minuten goldbraun braten. Auf Tellern anrichten. Dazu passen in Kokosmilch gegarte Mie-Nudeln.



„Auch Kalbsschnitzel oder Putenschnitzel eignen sich für das Gericht“

Hildegard Hühnel, Neufahrn

Kleines Panier-Abc

Die Hauptdarsteller heißen Ei, Mehl und Brösel: Wir verraten, wie Sie mit dem unwiderstehlichen Hüllen-Trio richtig umgehen:

KNUSPERGEHEIMNIS

Verwenden Sie vom trockenen Brötchen vom Vortag am besten nur die Kruste, dann wird die Panade zum Niederknien rösch!

WELCHE KRÜMEL?

Semmelbrösel oder Paniermehl? Beide bestehen aus zerkleinertem Weißbrot. Semmelbrösel sind allerdings gröber als Paniermehl.

SAUBER EINHÜLLEN

So vermeiden Sie, dass am Ende vor allem die Finger paniert sind: Schnitzel & Co. mit einer Hand ausschließlich durchs Ei ziehen, mit der anderen Hand in Mehl und Panade wenden.

DA BIST DU PLATT!

Statt Frischhaltefolie oder Gefrierbeutel eignet sich zum Flachklopfen auch nachhaltiges Wachspapier (z. B. von Manufactum). Dieses sollte nach Gebrauch gründlich gereinigt werden.

RESTLOS LECKER

Aus den übrigen Eiern und dem Bratfett kann man noch ein Omelett oder ein saftiges Rührei zaubern – und die krossen Panadenkrümel sind das i-Tüpfelchen.



Grüner Pistazien-Gugelhupf

🍰 12 St. ⌚ 1 ¼ Std. 💰 1,20 p. St.

- 320 g Butter
- 280 g Zucker
- 2 TL Vanilleextrakt
- 5 Eier (Gr. M)
- 340 g Mehl
- 1 Prise Salz
- 2 TL Backpulver
- 120 ml Milch
- 75 g Pistazienkerne
- Lebensmittelfarbe zum Färben
- Puderzucker zum Bestäuben
- Fett und Mehl für die Form

1 Weiche Butter ca. 2 Minuten cremig aufschlagen, Zucker und Vanilleextrakt zugeben und noch einmal ca. 4 Minuten aufschlagen. Eier nacheinander unterrühren. Mehl mit Salz und Backpulver

mischen. Abwechselnd mit Milch unter den Teig rühren. Teig halbieren.

2 Pistazienkerne in einem Hochleistungsmixer fein mahlen und anschließend mit 50 ml Wasser verrühren. Pistazienmehl unter eine Teighälfte rühren. Für die Farbe noch 2–3 Tropfen grüne Lebensmittelfarbe zugeben.

3 Die helle und die grüne Masse abwechselnd in eine gefettete, mit Mehl ausgestäubte Gugelhupfform schichten und mit einer Gabel leicht marmorieren. Teig im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft:

180 °C) 60–70 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen, vollständig abkühlen lassen. Aus der Form stürzen und mit Puderzucker bestäubt servieren.



„Statt mit Puderzucker mit weißer Schokolade überziehen“

Vanessa Engler, Northeim

Schoko-Quark-Kuchen mit Rosinen

🕒 12 St. ⌚ 1 ¼ Std. 💶 0,60 p. St.

- 3 Eier (Gr. M) • 170 g Zucker
- 500 g Magerquark • 100 g Schmand • 150 g Ricotta
- 4 EL Maisgrieß • 1 Päckchen Schokoladenpuddingpulver • 200 g Rosinen
- 100 g Orangeat • 100 g Vollmilchschokolade
- 70 g Schlagsahne
- süße Bienchen, Blümchen und gehackte Pistazien zum Dekorieren • Backpapier

1 Eier mit Zucker schaumig schlagen. Quark, Schmand, Ricotta, Grieß und Pudding-

pulveriterrühren. Rosinen und Orangeat untermischen. Quarkmasse in eine mit Backpapier ausgelegte Springform (26 cm Ø) füllen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 190 °C/Umluft: 170 °C) ca. 50 Minuten backen.

2 Schokolade über einem Wasserbad schmelzen, Sahne untermischen. Schokosahne gleichmäßig auf dem Kuchen verteilen. Kuchen mit Bienchen, Blumen und Pistazien dekorieren. Vor

dem Servieren für mindestens 30 Minuten kalt stellen.



„Beeren eignen sich auch toll zum Dekorieren“

Natalija Döppner, Buchholz





Käsesahne-Torte ohne Gelatine

🍰 16 St. ⌚ 1 Std. 💰 0,80 p. St.

- 6 Eier (Gr. M) • 180 g Zucker
- 100 g Mehl • 100 g Speisestärke • 800 g Schlagsahne
- 3 Päckchen Vanillezucker
- abgeriebene Schale von ½ Bio-Zitrone • 750 g Magerquark • 2 Dosen (à 314 ml) Mandarinen
- Puderzucker zum Bestäuben
- Fett für die Form

1 Eier und Zucker ca. 15 Minuten cremig schlagen. Mehl und Stärke vorsichtig unterheben. Teig in eine gefettete Springform (28 cm Ø) geben und im heißen Backofen (E-Herd: 210 °C/Umluft: 190 °C) ca. 10 Minuten backen. Bei geringerer Temperatur (E-Herd: 180 °C/Umluft:

160 °C) 15–20 Minuten zu Ende backen. Abkühlen lassen und waagrecht halbieren.

2 Sahne in zwei Portionen steif schlagen. Dabei Vanillezucker und Zitronenschale einrieseln lassen. Quark unter die Sahne rühren. Mandarinen abgießen und abtropfen lassen.

3 Den Tortenboden auf eine Platte legen und einen Tortenring darum schließen. Die Hälfte der Quarkmasse auf den Boden geben. Die Mandarinen darauf verteilen und die restliche Quarkmasse darauf verstreichen. Glatt streichen und den Deckel des

Kuchens auflegen. Torte mindestens 4 Stunden kühl stellen. Ring entfernen, Torte mit Puderzucker bestäuben und servieren.



„Auch herrlich
mit Beeren. So
frisch und lecker!“

Franziska Weber, Stutensee

Cheesecake mit Waldfrucht-Haube

🍷 12 St. 🕒 1 ¼ Std. 💰 0,80 p. St.

- 200 g Butterkekse
- 50 g gemahlene Haselnüsse
- 60 g Butter • 3 Eier (Gr. M)
- 200 g Zucker • 4 Päckchen Vanillezucker • 200 g Sahne
- 3 EL Mehl • 1 EL Speisestärke
- 750 g Magerquark • 200 g Frischkäse • 500 g TK-Waldbeeren • 2 Päckchen roter Tortenguss • Backpapier

1 Kekse zerbröseln und mit Haselnüssen mischen. Butter schmelzen und unterrühren. Masse in eine mit Backpapier ausgelegte Spring-

form (26 cm Ø) drücken und kalt stellen.

2 Eier, Zucker und 1 Päckchen Vanillezucker schaumig schlagen. Sahne, Mehl, Stärke, Quark und Frischkäse unterrühren. Masse auf dem Boden verteilen. Im heißen Ofen (E-Herd: 170 °C/ Umluft: 150 °C) ca. 45 Minuten backen.

3 Beeren auftauen, mit Rest Vanillezucker und 200 ml Wasser in einem Topf fein

pürieren. Gusspulver unterrühren, aufkochen. Vom Herd ziehen, abkühlen lassen. Durch ein Sieb auf den Kuchen streichen. Bis zum Servieren kühlen.



„Schokoladig wird's mit Schoko-Butterkekse im Boden“

Gabi Lewinski, Gleina





FÜR
KINDER

„Fruchtiger: Schokoriegel
durch Erdbeeren ersetzen“

Sabine Vilser, Altdorf

Schoko-Nuss-Torte mit Karamell-Kern

🍰 16 St. ⌚ 1 ¼ Std. 💰 0,90 p. St.

- 400 g gezuckerte Kondensmilch • 6 Eier (Gr. M)
- 210 g Zucker • 1 Päckchen + 3 EL Vanillezucker
- 1 Prise Salz • 180 g Mehl
- 1 TL Backpulver • 30 g Kakao
- 600 g Schlagsahne
- 3 Päckchen Sahnefestiger
- 200 g Magerquark
- 2 große Waffelblätter
- 150 g Zartbitterkuvertüre
- 3 EL Kokosöl
- 100 g gehackte Mandeln
- 3 Schoko-Nuss-Riegel mit Sahnefüllung (Kühlregal)
- Fett für die Form

1 Etikett der Kondensmilchdose entfernen, die Dose in einem Topf mit Wasser bedecken. Aufkochen und 3–4 Stunden köcheln. Eier

trennen. Eiweiß mit Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker und Salz steif schlagen. Eigelb unterrühren. Mehl, Backpulver und Kakao unterheben. Teig in eine gefettete Springform (26 cm Ø) streichen und im heißen Backofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 35 Minuten backen.

2 Schlagsahne mit Sahnefestiger steif schlagen. Ca. ein Drittel beiseitestellen. Unter Rest Sahne übrigen Vanillezucker und Quark rühren. Aus den Waffelblättern zwei Kreise (26 cm Ø) ausstechen. Tortenboden waagrecht halbieren, einen Tortenring um den unteren Boden stellen und mit einem

Drittel der Sahne-Quark-Mischung bestreichen. Auf eine Waffel das abgekühlte Kondensmilch-Karamell streichen, auf den Kuchen legen. Zweite Waffel auflegen und mit einem Drittel Sahnecreme bestreichen. Tortendeckel auflegen und mit übriger Sahnecreme bestreichen. In den Kühlschrank stellen.

3 Kuvertüre und Kokosöl über dem heißen Wasserbad schmelzen. Kuchen mit restlicher Sahne einstreichen, Mandeln rundherum andrücken. Kuvertüre auf dem Kuchen verteilen und über die Ränder laufen lassen. Schokoriegel klein schneiden und die Torte damit verzieren.



Limonaden-Kuchen

🍷 24 St. ⌚ 50 Min. 💶 0,50 p. St.

- 5 Eier (Gr. M) • 350 g Zucker • 350 g Mehl
- 1 Päckchen Backpulver • 125 ml Öl
- 175 ml Orangenlimonade • 2 kleine Dosen (à 314 ml) Mandarinen • 600 g Schlagsahne
- 3 Päckchen Sahnefestiger • 500 g Schmand
- Zimt zum Bestäuben • Backpapier

1 Eier und 300 g Zucker schaumig rühren. Mehl, Backpulver, Öl und Limo unterrühren. Den Teig auf ein Backblech mit Backpapier streichen. Im heißen Ofen (E-Herd: 180 °C/ Umluft: 160 °C) ca. 25 Minuten backen.

2 Mandarinen in einem Sieb abtropfen lassen. Sahne und Sahnefestiger steif schlagen. Schmand mit Rest Zucker verrühren. Die Sahne zusammen mit den Mandarinen vorsichtig unterheben. Die Creme auf dem Kuchen verteilen und anschließend in den Kühlschrank stellen. Vor dem Servieren mit Zimt bestäuben und in Stücke schneiden.



„Die Limonade macht den Kuchen richtig schön saftig“

Doreen Steidl, Gladenbach

Schokoladen-Tarte

🍷 12 St. ⌚ 40 Min. 💶 0,60 p. St.

- 2 Eier (Gr. M) • 180 g Mehl • 70 g Zucker
- 2 Prisen Salz • 400 g Schlagsahne • 200 g Zartbitterschokolade • 100 g Vollmilchschokolade • 1 Prise Zimt • 150 g Butter
- Kakao zum Bestäuben • Mehl für die Arbeitsfläche • Fett für die Form
- Backpapier • Backerbsen

1 1 Ei trennen. Mehl, Zucker, 1 Prise Salz und 1 Eigelb verkneten. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche rund (ca. 30 cm Ø) ausrollen. In eine gefettete Tarteform (28 cm Ø) geben, mit Backpapier belegen, Backerbsen darauf verteilen. Im heißen Backofen (E-Herd: 180 °C/ Umluft: 160 °C) ca. 10 Minuten backen.

2 Sahne und Schokoladen schmelzen. Rest Salz, 1 Ei, Eiweiß, Zimt und Butter verrühren, unter die Sahnemischung rühren. Masse auf den Teig geben, bei gleicher Temperatur ca. 15 Minuten backen. Mit Kakao bestäuben.



„Die Schoko-Tarte mit ein paar frischen Heidelbeeren verzieren“

Severin Walter, Föritzal



Frau-Holle-Kuchen mit Erdbeer-Püree

🍰 24 St. ⌚ 1 ¼ Std. 💰 0,60 p. St.

- 3 Eier (Gr. M) • 150 g + 2 EL Zucker • 4 Päckchen Vanillezucker • 60 ml Sonnenblumenöl
- 100 ml Mineralwasser
- 150 g Mehl • 1 Päckchen Backpulver
- 2 EL Speisestärke
- 500 g Erdbeeren
- 2 Päckchen Sofortgelatine
- 170 g Erdbeerkonfitüre
- 2 Päckchen (à 60 g) Vanillepuddingpulver ohne Kochen
- 600 ml Milch
- 400 g Schlagsahne
- 3 Päckchen Sahnefestiger
- 100 g weiße Schokoraspel
- Fett für das Backblech

1 Eier mit 150 g Zucker und 2 Päckchen Vanillezucker

schaumig schlagen, Öl und Mineralwasser unterrühren. Mehl, Backpulver und Speisestärke unterrühren. Den Teig auf ein gefettetes Backblech (30x40 cm) geben und glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180 °C/ Umluft: 160 °C) ca. 20 Minuten backen.

2 Erdbeeren waschen und Strunk entfernen. Beeren pürieren. Gelatine mit 2 EL Zucker unterrühren und kühl stellen. Kuchen mit Konfitüre bestreichen. Erdbeermasse darauf verteilen, kühl stellen. Puddingpulver mit Milch cremig schlagen, Creme auf der Fruchtmasse verstreichen.

3 Sahne mit Rest Vanillezucker und Sahnefestiger steif schlagen. In eine Spritztüle füllen und Tuffs auf den Kuchen spritzen. Mit Schokoraspeln bestreuen.



„Am besten
Konfitüre ohne
Stücke verwenden“

Anita Griebel, Rötze

Fruchtige Mohn-Torte mit Pudding-Füllung

16 St. 1 ½ Std. € 1,00 p. St.

- 125 g Butter • 100 g Zucker
- 200 g Mehl • 1 Päckchen Backpulver • 1 Päckchen Vanillezucker • 4 Eier (Gr. M)
- 1 EL + 500 ml Milch
- 1 Päckchen (37 g) Vanillepuddingpulver • 500 g backfertige Mohnfüllung
- 400 g Schmand • 100 g Puderzucker • 1 Dose (475 g) Aprikosen • 200 g Schlag Sahne • 25 g gehackte Pistazien • Fett für die Form

1 Butter, Zucker, Mehl, Backpulver, Vanillezucker, 1 Ei und 1 EL Milch verrühren. Teig in eine gefettete Springform

(28 cm Ø) geben. 500 ml Milch mit Puddingpulver aufkochen. Mohn und 200 g Schmand unterrühren. Masse auf dem Boden verteilen und im heißen Backofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 40 Minuten backen.

2 3 Eier trennen, Eiweiß steif schlagen. Eigelb mit Puderzucker verrühren, Rest Schmand unterrühren. Eiweiß unterheben, auf dem Kuchen verteilen, weitere ca. 10 Minuten backen. Aprikosen abtropfen lassen, in Spalten schneiden. Sahne steif

schlagen und auf dem Kuchen verteilen. Mit Aprikosen und Pistazien verzieren.



„Schnell gemachte, köstliche Sommertorte“

Marianne Rödel, Hessisch Lichtenau



Der perfekte Eischnee

In nur sieben Schritten zur idealen Basis für Baiser-Tuffs, Macarons, Pavlova & Co.

Sauber arbeiten

Das A und O für den perfekten Eischnee ist das akribische Trennen von Eiweiß und Eigelb. Fällt doch etwas Schale oder Dotter in die Schüssel, lässt es sich am besten mit einem angefeuchteten Finger entfernen.

Die Schüssel macht's

Eischnee gelingt nur, wenn die Rührschüssel hundertprozentig fettfrei ist. Pâtisseries empfehlen außerdem Kupfer-Rührschüsseln, da die Ionen des Metalls mit dem Eiweiß reagieren und es fluffiger machen.

Salz

Sehr vorsichtig mit dem Salz: Je nach Gesamtmenge genügt schon eine Prise.

Starke Sache

Für eine schön mürbe Baiser-Decke oder einen Pavlova-Boden dem Eischnee einen Teelöffel Mais- oder Kartoffelstärke zufügen.

Sauer macht stabil

Mit etwas Säure quillt das Eiweiß leichter auf und stabilisiert sich. Dazu genügt ein Spritzer Zitronensaft oder ein halber Teelöffel Weißweinessig.

Zuckersüß

Puderzucker eignet sich für die Herstellung von Baiser besser als Haushaltszucker. Da die süße Zutat den Eischnee wieder etwas verflüssigt, für süßes Gebäck vorsichtig einrieseln lassen.

Ruhig bleiben

Eischnee eher langsam schlagen und aufhören, sobald die ersten Spitzen stehen. Schlägt man zu lange, wird er klumpig.



Baiser trifft unseren Saison-Liebling

Die Torte für warme Tage und fröhliches Beisammensein: Luftige Meringueböden treffen auf reife Erdbeeren und cremige Füllung

BAISERTORTE MIT ERDBEEREN

Zutaten für 8 Stücke: 4 Eiweiß (Gr. M), 200 g Zucker, Salz, 100 g gemahlene Mandeln, 400 g Erdbeeren, 375 g Crème fraîche, 1 TL Rosenwasser, Backpapier

Zubereitung: Eiweiß mit Zucker und 1 Prise Salz steif schlagen, bis eine feste, glänzende Masse entstanden ist. Mandeln unterheben. Masse in zwei mit Backpapier ausgelegte Springformen (ca. 20 cm Ø) verteilen. Im heißen Ofen (E-Herd: 100 °C/Umluft: 80 °C) ca. 1 Stunde backen. Erdbeeren waschen, Strunk entfernen und Beeren vierteln. Crème fraîche mit Rosenwasser steif schlagen. Böden nebeneinanderlegen. Je Hälfte der Crème darauf verstreichen, dann die Erdbeeren darauf anrichten. Einen Boden auf den anderen setzen und leicht andrücken.



HEISST ES BAISER ODER MERINGUE?

Klassische Meringue wurde in Meiringen, in der französischen Schweiz, erfunden, weshalb sie weltweit auch so genannt wird. Nur in Deutschland hält sich der Begriff Baiser, der auf das französische Wort „baiser“ für „Kuss“ zurückzuführen ist.



„Torte erst kurz vor dem Servieren zusammensetzen, so bleiben die Böden schön knusprig“

WOHER KOMMEN MACARONS?

Der Name geht auf das venezianische Wort „macaroné“ oder „maccherone“ zurück, was „feiner Teig“ bedeutet. Tatsächlich entstanden die ersten Macarons schon um 1533 in Italien, allerdings ohne Füllung. Der französische Konditor Pierre Hermé erfand sie später neu und machte sie in seiner Heimat berühmt.



EXPERTEN-TIPP

Michelle Goossen,
Redakteurin Mein Lieblings-Rezept



Pannacotta-Tartelettes mit Brombeeren

🍴 5 St. ⌚ 50 Min. 💰 1,10 p. St.

- 300 g Mehl • 1 TL Backpulver
- 1 Ei (Gr. M) • 90 g + 2 EL Zucker • 1 Prise Salz • 150 g Butter • 125 g Brombeeren
- 125 g Schlagsahne • 2,5 g Gelatine • Baisertuffs und Zuckerherzen zum Verzieren
- Fett und Mehl für die Form
- Frischhaltefolie
- Backpapier • Backerbsen

1 Mehl, Backpulver, Ei, 60 g Zucker, Salz und Butter zu einem glatten Teig verkneten. In Frischhaltefolie wickeln, ca. 1 Stunde kühlen. Teig ausrollen und 5 Kreise ausstechen. Teig in gefettete und mit Mehl ausgestäubte Tarteletteförmchen legen. Backpapier auf den Teig legen, Trocken-

erbsen daraufgeben und im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 20 Minuten backen.

2 Brombeeren waschen und verlesen. Mit 25 ml Wasser und 2 EL Zucker in einen Topf geben, aufkochen und kurz köcheln. Mit dem Stabmixer pürieren und nochmals aufkochen. Durch ein Sieb passieren. Sahne mit 30 g Zucker aufkochen und zur Seite stellen. Gelatine in 1 ½ EL Wasser ca. 5 Minuten quellen lassen. In die Sahne einrühren, bis sich die Gelatine aufgelöst hat. Den Brombeersaft zur Sahne geben und alles gut miteinander

der mischen. Die erkaltete Brombeersahne auf den Tartelettes verteilen und 2–3 Stunden im Kühlschrank kühl stellen. Tartelettes mit Baisertuffs und Zuckerherzen dekoriert servieren.



„Aus dem übrigen
Mürbeteig schnelle
Kekse backen“

Hilde Früh, Frankenthal

Saftige Zebra-Muffins

🍳 16 St. ⌚ 50 Min. 💶 0,20 p. St.

- 150 g Butter • 100 g Zucker
- 1 TL Vanilleextrakt
- 2 Eier (Gr. M)
- 180 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Natron • 1 Prise Salz
- 210 g Naturjoghurt
- 2–3 EL Milch
- 2 EL Kakao
- 1 EL Nussnugatcreme
- 16 Papierbackförmchen

1 Butter, Zucker und Vanilleextrakt cremig rühren. Eier nacheinander jeweils kurz einzeln unterrühren. Mehl

mit Backpulver, Natron und Salz mischen und mit 150 g Joghurt unter die Ei-Butter-Masse heben. 2–3 EL Milch hinzufügen und zu einem glatten Teig rühren.

2 Teig auf zwei Schüsseln verteilen. Unter eine Teighälfte 60 g Joghurt, Kakao und Nussnugatcreme rühren. Mulden eines Muffinblechs mit Papierbackförmchen auslegen. Abwechselnd hellen und dunklen Teig hineingeben. Im heißen Ofen (E-Herd:

180 °C/Umluft: 160 °C)
20–25 Minuten backen.



„Mit heller und dunkler Schokolade verzieren“

Susan Weilepp, Tromsdorf





Bayerische Rohrnodeln

🍞 10 St. ⌚ 1 Std. 💰 0,30 p. St.

- 500 g Mehl
- 20 g Hefe
- 200 ml Milch
- 80 g Zucker
- 3 Eier (Größe M)
- 1 TL Zitronenschale
- 100 g + 1 EL Butter
- 1 Prise Salz
- Mehl für die Arbeitsfläche
- Fett für die Form

1 Mehl in eine Schüssel sieben und eine Mulde hineindrücken. Hefe hineinbröseln. Milch erwärmen, etwas warme Milch und etwas Zucker zur Hefe geben und mit etwas Mehl vermischen. Ca. 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Übrigen Zucker mit dem Rest

Milch, Eiern, Zitronenschale, 80 g Butter und Salz zugeben, mit den Knethaken des Rührgeräts ca. 6 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Weitere ca. 30 Minuten zugedeckt gehen lassen.

2 Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit den Händen gut durchkneten. In 9–12 gleich große Stücke teilen, jedes Stück zu einer Kugel formen. Teigkugeln in eine gefettete Auflaufform (ca. 38 x 25 cm) setzen. Ca. 15 Minuten gehen lassen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 30 Minuten backen. 1 EL Butter erwärmen.

Rohrnodeln noch heiß mit der Butter bestreichen und lauwarm servieren. Vanilleeis, Schlagsahne oder auch heiße Kirschen schmecken dazu wunderbar.



„Auch fein mit
Pflaumenmusfüllung“

Birgit Nirschl, Weiden in der Oberpfalz

Vegane Brownies mit Erdnussmus

8 St. 40 Min. € 0,60 p. St.

- 2 große, sehr reife Bananen
- 50 g Kakao
- 130 g + 2 EL Erdnussmus
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Zimt
- 2 EL gehackte Mandeln
- 50 g Schokolade
- Backpapier

1 Bananen schälen und mit Kakao, 130 g Erdnussmus, Salz und Zimt in eine Schüssel geben und mit dem Stabmixer zu einem glatten Teig pürieren. In eine mit Backpapier ausgelegte Form füllen.

2 Teig mit 2 EL Nussmus in Klecksen und gehackten Mandeln bestreuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 25 Minuten backen. Brownies vollständig abkühlen lassen, anschließend aus der Form heben. Schokolade über einem Wasserbad schmelzen. Geschmolzene Schokolade mit einer Gabel über die Brownies ziehen. Brownie-Kuchen in ca. 8 Stücke schneiden und z. B. mit Vanilleeis servieren.



„Noch mehr Crunch gibt's mit gehackten Nüssen und Schokolade im Teig“

Marion Weber, Bitburg





„Pastisssets de Menorca“

🍷 30 St. ⌚ 20 Min. 💰 0,20 p. St.

- 3 Eier (Gr. M)
- 200 g Zucker
- 100 g Butter
- 100 g Schweineschmalz
- 400 g Mehl
- 100 g Puderzucker
- Mehl für die Arbeitsfläche
- Frischhaltefolie
- Backpapier

1 Eier trennen, Eiweiß anderweitig verwenden. Zucker und Eigelb verrühren. Zimmerwarme Butter und Schmalz zugeben und so lange kneten, bis der Zucker gleichmäßig eingearbeitet ist.

2 Mehl darübersieben und den Teig so lange kneten, bis er geschmeidig ist und

nicht mehr an den Händen klebt. In Frischhaltefolie wickeln und ca. 30 Minuten in den Kühlschrank legen.

3 Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. 8 mm dick ausrollen. Mit einem Ausstecher in Blumenform Kekse ausstechen. Kekse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

4 Die Plätzchen im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 15 Minuten auf mittlerer Schiene backen. Mantecados vollständig abkühlen lassen und mit gesiebttem Puderzucker bestäubt servieren.

TIPP DER REDAKTION

Das spanische Traditionsgebäck kann auch mit Butterschmalz zubereitet werden. Etwas abgeriebene Zitronenschale sorgt für einen feinen Geschmack.



„Köstliches Gebäck, prima zum Kaffee!“

Christine Heise, Fredenbeck



Buntstift-Kekse mit Guss

🍪 30 St. ⌚ 40 Min. 💰 0,10 p. St.

- 150 g Butter • 125 g Zucker • 1 Päckchen Vanillezucker • 1 Ei (Gr. M) • 300 g Mehl
- 1 Prise Salz • 300 g Puderzucker
- 4–5 EL Zitronensaft • Speisefarbe
- Mehl für die Arbeitsfläche • Backpapier

1 Butter, Zucker und Vanillezucker cremig rühren. Ei unterrühren. Mehl und Salz dazugeben. Zu einem glatten Teig verkneten. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche 4–5 mm dünn ausrollen und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Die Streifen in buntstiftlange Stücke scheiden. Jeweils eine Seite der Buntstifte spitz zuschneiden.

2 Stifte auf ein Blech mit Backpapier legen und im heißen Backofen (E-Herd: 180 °C/ Umluft: 160 °C) 10–12 Minuten backen. Puderzucker mit Zitronensaft verrühren. Guss mit Speisefarbe nach Wahl verrühren und die Kekse damit bestreichen.



„Auch die Spitze der Stifte bunt einfärben, so sieht es echt aus“

Melanie Veronese, Bad Krozingen

Apfelkuchen im Glas

🍪 4 St. ⌚ 50 Min. 💰 1,10 p. St.

- 150 g Butter • 130 g Zucker
- 3 Eier (Gr. M) • 2 EL Apfelsaft
- 200 g Mehl • ½ TL Backpulver
- 2–3 Äpfel • Zimt zum Bestäuben
- 4 TL Karamellsoße zum Beträufeln
- Fett für die Gläser
- 4 Gläser (à ca. 200 ml)

1 Weiche Butter und Zucker in eine Schüssel geben und cremig rühren. Eier einzeln unterrühren, Apfelsaft zugeben. Mehl und Backpulver darübersieben und unterrühren. Äpfel waschen, vierteln, entkernen und Viertel schälen. Viertel in kleine Würfel schneiden und unter den Teig heben.

2 Teig auf die gefetteten Gläser aufteilen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 170 °C/ Umluft: 150 °C) 30–40 Minuten backen. Fertige Apfelkuchen mit Zimt bestäuben und mit Karamellsoße beträufeln.



„Tolle Küchlein, um gemeinsam mit Kindern zu backen“

Jasmin Mack, Augsburg



Cheeseburger-Kuchen

🍳 10 St. ⌚ 1 ¼ Std. 💶 1,10 p. St.

- ½ Würfel (21 g) Hefe
- 1 TL Zucker • 500 g Mehl
- Salz • 3 Eier (Gr. M)
- 1 große Zwiebel • 250 g Gewürzgurken • 500 g gemischtes Hackfleisch
- Pfeffer • 2 EL Öl • 150 g Tomatenketchup
- 200 g Cheddar in Scheiben
- 2 EL lauwarme Milch
- 2 EL weißer Sesam
- Mehl für die Arbeitsfläche
- Fett für die Form

1 Hefe und Zucker in 250 ml lauwarmes Wasser geben und auflösen. Mehl und 1 Prise Salz mischen. 2 Eier und Hefewasser zugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt ca.

2 Stunden ruhen lassen. Zwiebel schälen und würfeln. Gewürzgurken in Scheiben schneiden. Hackfleisch mit 1 Ei vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Hackfleisch darin krümelig braten.

2 Teig durchkneten und ca. ein Drittel abnehmen. Übrigen Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche rund ausrollen, in eine gefettete Springform (26 cm Ø) geben, Rand hochziehen. Hackfleisch gleichmäßig auf dem Boden verteilen. Mit Ketchup bestreichen, Zwiebel und Gewürzgurken daraufschichten. Käse darauflegen.

3 Teigrand umschlagen. Rest Teig ausrollen, auf den Käse legen. Mit Milch bepinseln und mit Sesam bestreuen. Im heißen Ofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 30 Minuten backen.



„Auch Senf oder Majo schmecken in der Füllung super“

Tina Escher, Norden

Gesunde Haferbrötchen

4 St. 30 Min. € 0,50 p. St.

- 2 Eier (Gr. M)
- 225 g Mehl
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 Prise Salz
- 250 g Magerquark
- 2 EL blütenzarte Haferflocken
- Backpapier

1 1 Ei, Mehl, Backpulver, Salz und Magerquark in eine Schüssel geben und mit den Knethaken des Rührgeräts zu einem glatten Teig verkneten. Teig in 4 gleich große Stücke teilen und aus jedem Stück

mit den Händen einen runden Teigling formen.

2 Teigkugeln auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. 1 Ei verquirlen und Teigkugeln damit bestreichen. Teiglinge mit je einem halben Esslöffel zarten Haferflocken bestreuen. Brötchen im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180 °C/ Umluft: 160 °C) 20–25 Minuten goldbraun backen. Aus dem Ofen nehmen und noch warm servieren.



„Auch lecker mit Chiasamen oder Kernen im Teig“

Sandra Buncic, Übach-Palenberg





*Aromatisch durch
frischen Bärlauch*

Frühlings-Pizza mit Quark und Bärlauch

🍷 8 St. ⌚ 40 Min. 💶 1,40 p. St.

- ½ Würfel (21 g) frische Hefe
- ½ TL Zucker • 250 g Mehl
- Salz • 100 ml Olivenöl
- 50 g Bärlauch • 250 g Magerquark • 1 TL Oregano
- 2 Eier (Gr. M) • Pfeffer
- geriebene Muskatnuss
- Cayennepfeffer • 4 Tomaten
- 250 geriebener Pizzakäse
- Mehl für die Arbeitsfläche
- Fett und Mehl für die Form

1 Hefe, Zucker und 125 ml lauwarmes Wasser verrühren. Ca. 10 Minuten zugedeckt gehen lassen. Mehl, ½ TL Salz und 50 ml Olivenöl dazugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.

2 Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche in der Größe eines Backblechs ausrollen. Teigplatte auf ein gefettetes, mit Mehl bestäubtes Backblech legen. 10–15 Minuten gehen lassen. Bärlauch waschen, trocken schütteln und fein hacken.

3 Magerquark mit Rest Olivenöl, Oregano, Bärlauch und Eiern in einer Schüssel glatt rühren. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Cayennepfeffer würzen und gleichmäßig auf dem Teig verstreichen.

4 Tomaten waschen, Strunk entfernen. Tomaten in Scheiben schneiden und auf

dem Quark verteilen. Mit Käse bestreuen und im gut vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) 20–25 Minuten backen.



*„Schmeckt auch toll mit
Blattspinat anstelle
von Bärlauch“*

Kerstin Schraut, Kulmbach



Knusprige **Pizza-Stangen**

🍷 70 St. ⌚ 30 Min. 💰 0,10 p. St.

- 2 Packungen (à 400 g) frischer Pizzateig
- 150 g passierte Tomaten
- 1 TL Oregano
- 1 TL Basilikum
- 200 g geriebener Käse
- Backpapier

1 Einen Pizzateig ausrollen und mit passierten Tomaten bestreichen. Oregano und Basilikum auf den Tomaten verteilen. Geriebenen Käse auf dem Pizzateig verteilen. Zweiten Pizzateig ausrollen und den ersten damit zudecken.

2 Teigplatten zuerst längs in 4 Streifen teilen. Jeden Streifen jetzt quer in ca. 2 cm breite Streifen schneiden und jeden Streifen von beiden Seiten leicht eindrehen. Pizza-Stangen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im heißen Ofen (E-Herd: 190 °C/ Umluft: 170 °C) ca. 20 Minuten backen.



*„Noch würziger
wird's mit kleinen
Schinkenwürfeln“*

Bedia Lindner, Eschenburg

Gefüllte Croissants

🍷 6 St. ⌚ 30 Min. 💰 1,00 p. St.

- 1 Packung Fertigteig für Croissants (für ca. 6 Stück)
- 3 Scheiben Kochschinken
- 6 Scheiben Gouda
- 1 Ei (Gr. M)
- Salz
- Backpapier

1 Teigdreiecke trennen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech auslegen. Jeweils eine halbe Scheibe Kochschinken und eine Scheibe Käse auf ein Teigdreieck legen und Teigscheiben von der breiten Seite her aufrollen.

2 Ei trennen, Eiweiß anderweitig verwenden. Eigelb verquirlen. Croissants mit Eigelb bestreichen und mit 1 Prise Salz bestreuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 180 °C) ca. 20 Minuten backen.



*„Herzhafter Snack
für ein schnelles
Feierabend-Picknick“*

Kristin Eickenrodt, Erfurt

Lebensfreude im Juli

Wir machen uns bereit für den Sommer mit Köstlichkeiten für den Grillabend und erfrischenden No-bake-Cakes

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

KUCHEN OHNE BACKEN

Mango-Frischkäse-Torte



FÜR JEDEN TAG

Rührei-Lachs-Brot mit Salat



GRILL-ABEND

Sandwich vom Grill



ÜBRIGENS

Die nächste Ausgabe
erscheint am

7.6.2023

←
Bis zum
nächsten
Mal!

IMPRESSUM

Postanschrift der Redaktion: Bauer Food Experts KG, Food & Foto Experts, Brieffach 3 51 42, Burchardstr. 11, 20077 Hamburg
Redaktionsleitung: Ilka Wirdemann (V. i. S. d. P.) **Chefin vom Dienst:** Christine Matthiesen **Redaktion:** Viola Langehanenberg, Michelle Goossen, Alicia Meier **Bildredaktion:** Stéphane Breysse **Gestaltung und Repro:** Veronika Thrun, Christian Burmeister, Alexander Scholle
Verlagsleitung: Malte Jensen **Verlag:** Mein Lieblings-Rezept erscheint in der Heinrich Bauer Verlag KG, Burchardstraße 11, 20077 Hamburg
Anzeigen: Bauer Advance KG, Burchardstraße 11, 20099 Hamburg **Managing Director:** Frank Fröhling **Director Marketing & Brand:** Natalie Schwarz **Head of Magazines/Crossmedia | Marketing & Brand:** Michael Linke **Verantwortlich für den Anzeigeninhalt:** Viola Schwarz, Adresse wie Anzeigen, Anzeigenpreisliste Nr. 13, gültig ab 1.1.2023 **Vertrieb:** Bauer Vertriebs KG, Brieffach 40 40, 20078 Hamburg **Leitung Herstellung:** Helge Voss **Hersteller:** Oliver Andrick **Druck:** Quad Graphics Europe Sp. z o.o., z siedzibą w Wyszkowie, ul. Pułtуска 120, PL 07-200 Wyszków. Der Export von Mein Lieblings-Rezept und sein Vertrieb im Ausland sind nur mit Genehmigung des Verlages statthaft. Copyright 2022 für den Inhalt, soweit nicht anders angegeben, by Heinrich Bauer Verlag KG Hamburg. Nachdruck – auch auszugsweise – nur mit vorheriger Genehmigung. Die Zeitschrift Mein Lieblings-Rezept wird ganz oder in Teilen in Print und digital vertrieben. **Aboservice:** Bauer Vertriebs KG, 20078 Hamburg, Telefon: 040/32901616, Mo.–Fr. 8–18 Uhr, Sa. 9–14 Uhr, Fax: 040/30198182, E-Mail: kundenservice@bauermedia.com, Adressänderungen, Bankdatenänderung, Reklamationen bequem im Internet unter www.bauer-plus.de/service **Nachlieferservice und Einzelheftbestellungen:** www.meine-zeitschrift.de Kontakt: ecommerce@bauermedia.com **Aboservice Ausland:** Bauer Vertriebs KG, Auslandsservice, Postfach 142 54, 20078 Hamburg, Tel.: 00 49/40/30198519, Mo.–Fr. 8–18 Uhr, Fax: 00 49/40/30198829, E-Mail: auslandsservice@bauermedia.com

HOUSE of FOOD



WÄHLEN SIE MIT!

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

Gewinnen Sie
500 Euro!



Mein Lieblingsrezept

Gestern um 11:08 · 🌐

▲▼▲▲ VOTING LESERKOCH SEPTEMBER 🇩🇪 🇩🇪 ▲▼▲▲

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

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

SO KÖNNT IHR ... Mehr anzeigen

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



Der/Die Gewinner/-in erhält
500 Euro!



Mein Lieblingsrezept

1. September · 🌐

👍 Gefällt mir

💬 Kommentar

➦ Teilen

Relevanteste ▾

- Dusche de lecker Seite 53
16 Std.
- Dulce de Leche S. 53
3 Std.
- S 53 🍌
2 Std.
- S.27
17 Std.
- S 49 pull Apart Zopf

Teilnahmebedingungen:

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

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

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

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

Teilnahmeschluss für die Abstimmung des „Leserkochs des Monats“ ist der 10.5.2023. Mitarbeiter der Bauer Media Group und deren Angehörige sind von der Teilnahme an Gewinnspielen ausgeschlossen.



GUTES WIRD NOCH BESSER!

JETZT NEU: K-Bio aus Bioland-Anbau



Frank Fischer,
Bioland-Erzeuger
aus Neuhausen

DEINE VORTEILE!

Viele unserer K-Bio-Artikel werden nun nach Bioland-Richtlinien in Deutschland und Südtirol angebaut. Freu dich auf wertvolle Lebensmittel und unterstütze dabei eine verantwortungsvolle und klimafreundliche Bio-Landwirtschaft.

Weitere Informationen unter
kaufland.de/bioland

