

meine gute Landküche

LÄNDLICHER GENUSS & REGIONALE VIELFALT

Juli/August 2023 4,95 €

Gutes
vom Land

Aromatische Sommerküche

Kuchenträume
mit Kirschen

Neue Grill-Ideen
und würzige Dips

Herrlich cremige
Eis-Variationen

Gefüllte Zucchini mit
Puten-Sugo Seite 34

Hausgemacht schmeckt's am besten!

- Schlemmer-Rezepte für Blattsalate • Pfirsich herzhaft & süß
- Gutes aus der Heimatküche • Spritzige Mix-Getränke
- Unterwegs am malerischen Chiemsee





Der **#beebetter-Award**
wartet auf die besten
Ideen zur Rettung
der Wildbienen.

Werden Sie mit **#beebetter** zum Bienenretter.

#beebetter zeichnet die besten Ideen mit dem **#beebetter-Award** aus. Ein Gewinner steht schon fest: die Wildbiene. Informieren Sie sich und lassen Sie sich auf beebetter.de inspirieren, wie Sie sich persönlich engagieren können.

unterstützt von

meine gute
Landküche



FISKARS



bienebe



„meine gute Landküche“
gibt es auch als E-Paper
Infos dazu finden Sie auf Seite 112

Den Sommer genießen, mit allen Sinnen

Ein zarter Duft, saftiges Fruchtfleisch, süßer oder auch leicht säuerlicher Geschmack – in frischem Obst, groß und klein, vereint sich jetzt alles, was wir mit dem Sommer verbinden. Auch Sonne, Wärme, Leichtigkeit und Lebensfreude. Ob Aprikosen, Kirschen, Brom- oder Stachelbeeren, sie alle bereichern jetzt Kuchen, Torten, Desserts, ebenso pikante Gerichte wie Salate und sogar Gulasch. Nur für kurze Zeit? Zum Glück nicht. Denn all die Früchte lassen sich wunderbar einmachen, zu Marmelade, Kompott, Chutney. Im Winter öffnen Sie ein Glas davon, bereichern damit Brote, Milchreis, Braten. Oder Sie schließen einfach die Augen, schnuppern, schmecken ... Genießen Sie wie wir den Sommer das ganze Jahr!

Ihre Redaktion

Haben Sie Fragen, Tipps oder Anregungen? Schreiben Sie uns: meinegutelandkueche@burda.com

INHALT

SAISON-REZEPTE

- 8 Pfirsiche**
Die samtigen Früchte bereichern jetzt süße und herzhafte Leckereien
- 12 Einladung zum Grillfest**
Von Hähnchen mit Chili, Steak und Lamm bis zu Paprika-Bohnen und Kartoffelsalat. Plus: würzige Dips
- 30 Sommergemüse**
Zucchini, Tomaten, Paprika & Co. überzeugen mit viel Aroma in Salaten, Suppen und aus dem Ofen
- 60 Blattsalate**
Schlemmer-Ideen für Radicchio, Rucola, Eichblatt und mehr
- 52 Kirschkuchen**
Jetzt genießen wir die knackigen Lieblinge in Kuchen und Torten
- 90 Stachelbeeren**
Die fein säuerlichen Früchte überzeugen in Gebäck und Desserts

MENSCHEN UNSERER HEIMAT

- 38 Ein Faible für guten Geschmack**
Auf dem Birkenhof in Rheinland Pfalz stellt Familie Klöckner seit 175 Jahren beste Brände her
- 48 Jetzt geht's ans Eingemachte**
Zwei Cousinen aus Südtirol widmen sich der Kunst des Einmachens, Fermentierens und Dörrens
- 78 In der Kräutermanufaktur**
In Baden-Württemberg haben sich 25 Gärtnerinnen zusammengetan und produzieren Kräutertees
- 86 Wilde Bäcker**
Wie Jörg Schmid und Johannes Hirth neuen Schwung in die traditionelle Backstube bringen



52 HIMMLISCHE LIEBLINGSKUCHEN

Ob Schokoladen-Kirsch-Rolle oder gedeckter Kirschkuchen – unsere köstlichen Back-Ideen verwöhnen Auge und Gaumen

68 Kabeljau mit Kräuter- soße ist eines unserer Heimatgerichte



Einfach selbst gemacht: Sandwich mit Heidelbeereis

96

78

In Veronika Rufs Garten wachsen zahlreiche Kräuterpflanzen für wunderbare Tee-Mischungen



„meine gute Landküche“ gibt es auch
als E-Paper. Infos dazu auf Seite 112

24

Kräuter, Ingwer und
Pfirsiche vereint in einer
erfrischenden Bowle



12

Hier liegt ein feiner Duft in
der Luft: Wir feiern mit lieben
Gästen den Sommer am Grill



HAUSGEMACHT

24 Spritzige Drinks

Mixgetränke mit frischen Früchten
sind perfekt für laue Abende

42 Einmachen

Mit Marmeladen, Chutneys und
Säften bewahren wir den Sommer

96 Leckere Eiszeit

Erfrischender Genuss aus süßem
Obst, Sahne, Joghurt, Mascarpone

TRADITION

66 Martin Fegers Küchenklassiker

Knuspriger Schweinebraten

68 Heimatküche

Leibgerichte, die nach Kindheit
schmecken, wie Bohneneintopf,
Frikadellen und Scheiterhaufen

82 Hausmittel aus Heilpflanzen

So werden Kräutern zu natürlichen
Helfern bei Sommerleiden

UNTERWEGS MIT LEIB UND SEELE

100 Malerischer Chiemsee

Natur, Handwerk, Geschichte – wir
entdecken das „Bayerischen Meer“

SERVICE

6 Aufgegabelt

28 Küchentipps

37 Marktplatz

74 eatbetter: Pfannen-Hits

85 Marktplatz

110 Register

112 Impressum

113 Was Süßes zum Schluss

114 Vorschau



Alle Rezepte auf einen Blick.

Das Register finden

Sie auf Seite 111

Für Sie entdeckt

Der beste Bio-Hofladen Deutschlands, ein
Biergarten in Österreich, Schönes & Nützliches

Nabu Siegel- Check-App



Etliche Logos finden sich auf Produkten im Handel. Doch welche sind tatsächlich ökologisch? Die App des Naturschutzbundes zeigt, welche Lebensmittel umweltfreundlich sind, hält Bewertungen und kurze Infos parat. Verfügbar für alle gängigen Smartphones.

<https://siegelcheck.nabu.de/>

Da blüht uns was

Ein hübsches Notizbuch aus dem Blumen wachsen – klingt zu schön, um wahr zu sein? Gibt es aber! Die sogenannten Samenbücher sind im handlichen Din-A6-Format und bieten auf 102 Seiten Platz für Termine, Rezepte etc.. Die Blanks-Seiten bestehen aus Graspapier und sind biologisch abbaubar. Ist das Büchlein vollgeschrieben, können Sie das Cover abtrennen, einpflanzen und bald kleinen Wildblumen beim Sprießen zusehen.

www.matabooks.de



An der schönen blauen Donau in Niederösterreich *Ein Biergarten der besonderen Art*



Glück im Grünen Josef Floh betreibt mit Ehefrau Elisabeth in Langenlebam den „Donaugartl“ sowie die Gastwirtschaft „Floh“. Immer gern dabei: Tochter Luisa Viola und Sohn Josef Ignaz

Wer im Donaugartl in Langenlebam (Niederösterreich) etwas zu Essen bestellt, bekommt neben Messer und Gabel auch eine Gartenschere serviert. Denn der Biergarten beherbergt nicht nur Sitzplätze, eine Spielwiese und einen „grünen“ Arbeitsplatz inklusive Handy-Steckdose, sondern auch Gemüse- und Kräuterbeete. Dort können die Gäste

Schafgarbe, Zimtpfeffer und viele andere Kräuter ernten, um ihr Gerichte aufzupeppen. Die Zutaten für alle Speisen stammen ebenfalls aus dem Garten bzw. von regionalen Anbietern aus einem Umkreis von 66 Kilometern.

Donaugartl,
Tullnerstraße 1, A – 3425 Langenlebam,
☎ +43 (0)2272 / 62809,
www.derfloh.at/donaugartl





Bester Bio-Hofladen Deutschlands

Der Hofladen des Albertshofes in Rennerod im Westerwald ist zum besten Bio-Hofladen Deutschlands gewählt worden – und das schon zum zweiten Mal. Bereits 2016 hatten Inhaberin Kerstin Doppstadt und ihr Team die Auszeichnung durch die Leser des Naturkost-Magazins „Schrot und Korn“ erhalten. Auch diesmal hat vor allem wieder das umfangreiche Bio-Sortiment überzeugt. Besonderes Augenmerk legen die Doppstadts auf hofeigene Produkte, darunter Wurst, Rindfleisch, Hähnchen, Milch und Milchprodukte aus der eigenen Molkerei. Neben dem Hofladen kümmert sich die Familie um 120 Rinder und Kälber, 150 Milchkühe sowie 250 Hühner und Hähnchen. Auch das Futter für die Tiere erwirtschaftet sie selbst. Derzeit wird der Laden ausgebaut, so dass Kerstin Doppstadt ihre Kunden künftig auch im eigenen Café begrüßen kann.

Biolandbetrieb Albertshof, 56477 Rennerod,
☎ 026 64 / 9995 64, www.albertshof.com

Das Eis des Jahres



Mit „Tiziano“ ist diesmal ein fruchtiges Sorbet zum Eis des Jahres gekürt worden. Die Kreation mit rötlich-violetter Färbung ist jedoch ausschließlich für Erwachsene bestimmt, denn neben Erdbeertrauben enthält sie Prosecco. Uniteis, die Union der italienischen Speiseeishersteller in Deutschland, entscheidet sich seit über 20 Jahren jede Saison für einen neuen Favoriten. Zuletzt machten die Sorten Stracciatella-Rosmarin und Mango-Chili das Rennen.

www.uniteis.com/de



Lactose-Intoleranz?

Lactrase® 6000 aus der Apotheke

- Mini-Tabletten mit 6000 Einheiten im praktischen Klickspender
- Mit der millionenfach bewährten Sofort-Wirkung
- Top: 480er-Jumbo-Nachfüllpack! Ökologisch sinnvoll und Mini-Preis**



Seit 22 Jahren
die Nr.1*

Lactrase®

Milchprodukte unbeschwert genießen!

* Meistverkaufte Marke im Segment Lactasepräparate Apoth./Einzelhdl.
** 39,95 € UVP

www.lactrase.de

Von der Sonne geküsst PFIRSICHE

Die samtigen Früchte sind
wahre Aromawunder!
Lassen Sie sich von würzigen
und süßen Ideen überraschen



Am besten gut gereift

Von der leuchtenden Farbe der streichelweichen Haut sollte man sich nicht täuschen lassen – sie sagt nichts über die Reife aus. Optimal reif sind die Früchte, wenn sie süß duften und bei etwas Druck auf die Schale leicht nachgeben. Unreife Exemplare kann man zu Kompott verarbeiten oder gegart als Beilage reichen.



Blätterteiggebäck mit Pfirsich, Brie & Rosmarinhonig

Für 6 Portionen

Vorbereiten: 15 Minuten,

Backen: 25 Minuten

- 3 Pfirsiche • 1 EL brauner Zucker
- 100 g Brie (fest, nicht zu reif)
- 2 EL fein geschnittene Rosmarinspitzen • 50 g Honig
- 1 Rolle Blätterteig (ca. 24 x 40 cm)
- 2 EL flüssige Butter • Pfeffer

1. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

2. Die Pfirsiche waschen, halbieren, entkernen und in dünne Spalten schneiden. Mit dem Zucker vermengen und ziehen lassen. Den Brie klein würfeln. Rosmarin mit dem Honig mischen.

3. Den Teig entrollen, mit der langen Seite nach unten auf die Arbeitsfläche legen und senkrecht halbieren. Eine Hälfte mit Butter bepinseln, die andere Hälfte auflegen. Den Teig in 6 Stücke schneiden. Diese erst mit Brie, dann mit Pfirsichen belegen. Das Gebäck in ca. 25 Minuten goldbraun backen. Mit dem Pfeffer übermahlen, mit dem Rosmarinhonig beträufeln und servieren.

Reis-Törtchen mit Pfirsich

Für 12 Stück

Vorbereiten: 30 Minuten, Garen: 45 Minuten,

Backen: 25 Minuten

Für die Törtchen: • 1 l Milch • 1 Prise Salz • 240 g Milchreis
• 30 g Zucker • 1 TL Vanilleextrakt • 3 Pfirsiche • 2 EL Honig

Für das Kompott: • 500 g Pfirsiche • 50 g Zucker
• 2 EL Zitronensaft

1. Die Milch mit Salz in einem Topf aufkochen. Reis und Zucker zufügen und alles aufkochen. Die Hitze reduzieren und den Reis 20–30 Minuten bei geringer Temperatur quellen lassen, dabei öfter umrühren. Vanilleextrakt zufügen und den Reis unter gelegentlichem Rühren auskühlen lassen.

2. Für das Kompott die Pfirsiche waschen, heiß überbrühen und häuten. Die Pfirsiche halbieren und entsteinen. Das Fruchtfleisch klein würfeln, dann mit 75 ml Wasser, Zucker und Zitronensaft im Topf aufkochen und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Abkühlen lassen. Anschließend pürieren, abschmecken, auskühlen lassen.

3. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Mulden eines 12er-Muffinblechs gut fetten.

4. Die Pfirsiche waschen, halbieren, entsteinen und in schmale Spalten schneiden. Den Milchreis in die Mulden des Blechs füllen und eindrücken. Je 3 Pfirsichspalten darauflegen, mit etwas Honig beträufeln. Die Törtchen 20–25 Minuten backen.

5. Etwas abkühlen lassen, aus der Form lösen, auskühlen lassen. Törtchen mit etwas Kompott auf Tellern anrichten und evtl. mit Minze garniert servieren. Das übrige Kompott dazu reichen.



Saftig und intensiv fruchtig EINE FREUDE FÜR GENIESSER



Gut zu wissen – rund um den persischen Apfel

Seinen Ursprung hat der Pfirsichbaum (*Prunus persica*) in China. Handelsreisende brachten den „persischen Apfel“ vor über 1000 Jahren über Persien nach Europa. Heute sind die süßen, zum größten Teil aus südlichen Ländern importierten Früchte bei uns das ganze Jahr über erhältlich. Heimische Pfirsiche gedeihen vor allem in Gebieten mit Weinbau-Klima und kommen ab Juli auf den Markt. Greifen Sie dann unbedingt zu! Denn reife gepflückte Früchte haben ein unvergleichliches, intensives Aroma und sind reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Der Geschmack lässt sich gut in Marmelade und Kompott konservieren. Vanillezucker und Mandelaroma verstärken ihn. Pfirsiche enthalten viel Wasser und sind sehr druckempfindlich. **Beim Einkauf** daher

auf einwandfreie Exemplare achten. Im Kühlschrank lassen sie sich 1–2 Tage aufbewahren. Bei Kühle werden die Früchte jedoch mehlig.

Die meisten **Pfirsichsorten** haben gelbes oder weißes Fruchtfleisch, Sorten mit rotem Fruchtfleisch sind nur sehr selten zu haben. Besonders fein sind Weinbergpfirsiche. Sie sind etwas flacher und kleiner als andere Pfirsiche – aber hocharomatisch. Man kann sie prima pur naschen, sie eignen sich aber auch sehr gut zum Konservieren, also für Gelees, Marmeladen, Kompott oder Likör. Weil sie weniger süß sind, machen sie sich zudem perfekt in herzhaften Gerichten. Weinbergpfirsiche sind erst im Spätsommer reif und dann meist bis in den September hinein erhältlich.



Pfirsich-Sahnequark-Schnitten

Für 12 Stücke

Zubereiten: 40 Minuten,

Kühlen: 5 Stunden

Für den Boden: • 100 g Butter

• 300 g Butterkekse

Für den Belag: • 4 Blatt Gelatine

• 2 Eier • 1 Eigelb • 85 g Zucker

• 500 g Magerquark • 400 g Sahne

• ½ TL Vanilleextrakt • 1 kg Pfirsiche

• 1 TL Butter • 1 Pck. Tortengusspulver

1. Für den Boden die Butter zerlassen. Die Kekse fein zerbröseln, mit der Butter vermengen und in einer mit Backpapier ausgelegten Form mit hohem Rand (ca. 20 x 30 cm) festdrücken. Kühl stellen.

2. Für den Belag die Gelatine in kaltem Wasser einweichen.

3. Die Eier mit Eigelb und 80 g Zucker hellschaumig aufschlagen. 1 EL Quark erwärmen, die ausgedrückte Gelatine darin auflösen. Übrigen Quark, 100 g Sahne und Vanille unter die Eiermasse rühren. Den Gelatine-Mix untermischen. 300 g Sahne steif schlagen und unterheben. Sahnequark auf dem Keksboden glatt verstreichen und 4 Stunden kühlen.

4. Die Pfirsiche waschen, halbieren, entsteinen, in schmale Spalten schneiden. Butter mit übrigem Zucker in einer Pfanne erhitzen. Pfirsiche darin unter Schwenken kurz karamellisieren, abkühlen lassen.

5. Die Pfirsiche auf der Creme verteilen. Tortenguss nach Packungsangabe anrühren, auf die Pfirsiche auftragen. Bis zum Servieren mindestens 1 Stunde kühlen.

Sommersalat mit Pfirsich, Mozzarella & Brennesselsamen



Für 4 Portionen

Vorbereiten: 20 Minuten, Garen: 5 Minuten

• 2 Pfirsiche • 300 g Kirschtomaten

• 2 Handvoll Wildkräuter (z. B. Giersch,

Knoblauchsrauke) • 3 EL Olivenöl

• 1 TL Honig • 2 Kugeln Büffelmozzarella

• Salz, Pfeffer • 1 TL Brennesselsamen

• 1 EL essbare Blüten (z. B. Gänseblümchen, Quendelblüten) • 2 EL Balsamicoessig

1. Die Pfirsiche waschen, halbieren, entsteinen und in Spalten schneiden. Tomaten waschen, trocken tupfen und halbieren oder vierteln. Die Wildkräuter verlesen, abbrausen und trocken schleudern.

2. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Pfirsiche darin kurz anbraten. Mit Honig beträufeln und kurz durchschwenken, dann beiseitestellen.

3. Die Tomaten auf einer Platte verteilen. Den Käse abtropfen lassen, mittig daraufsetzen. Die Pfirsiche ringsum verteilen und alles salzen und pfeffern. Die Wildkräuter darauf verteilen, alles mit Brennesselsamen und Blüten bestreuen. Mit übrigem Öl und Balsamico beträufelt servieren.

Tipp: Brennesselsamen schmecken fein nussig. Zum Ernten die Pflanzen büschelweise kopfüber in einem alten Bettbezug aufhängen, ab und zu schütteln. Die Samen getrocknet oder gemahlen verwenden. Alternativ bieten Versandhändler, die auf Kräuter und Gewürze spezialisiert sind, die Samen online an.



WILLKOMMEN ZUM GRILL-FEST

Was gibt es Schöneres, als mit einem kühlen Getränk und heißen Köstlichkeiten vom Rost unter freiem Himmel den Sommer zu feiern?!

*Melonen-
Garnelen-Spieße*



Spinat-Bohnen-Salat



*Gefüllte
Spitzpaprika*

Alle Rezepte
auf Seite 20



*Lammkoteletts
mit rotem Pesto*



*Mais mit
Paprikabutter*



Hähnchenkeulen
mit Chili

Zaziki mit
Granatapfel

Mit wunderbaren
RÖSTAROMEN



Bunte Gemüsespieße



Für 4 Portionen

Vorbereiten: 20 Minuten, Grillen: 10 Minuten

- 1 gelbe Paprika • 1 rote Paprika • 1 Zucchini • 2 rote Zwiebeln
- 250 g Kirschtomaten • 200 g Champignons • 2 EL Olivenöl • Salz

1. Das Gemüse abbrausen und putzen. Paprika in 2–3 cm große Stücke schneiden. Zucchini der Länge nach vierteln und quer in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln abziehen und in Spalten schneiden. Tomaten und Pilze halbieren.

2. Das Gemüse abwechselnd auf ca. 12 Spieße stecken. Mit dem Öl bepinseln und salzen. Gemüsespieße auf dem heißen Grill unter Wenden in ca. 10 Minuten grillen. Dazu schmeckt Kräuterquark oder Zaziki.

Hähnchenkeulen mit Chili

Für 4 Portionen

Zubereiten: 20 Minuten, Grillen: 40 Minuten

- 1–2 getrocknete Chilischoten (oder ca. 1 TL Chiliflocken) • ¼ Bund Salbei • Saft von 1 Zitrone
- 50 ml Olivenöl • 1–2 EL Honig • Salz, Pfeffer
- 4 Hähnchenkeulen (à ca. 250 g)

1. Für die Marinade Chilis putzen, wie die Salbeiblätter fein hacken. Beides mit Zitronensaft, 30 ml Öl und Honig verrühren. Salzen und evtl. pfeffern. Hähnchenkeulen abbrausen und trocken tupfen.

2. Zum Grillen Hähnchenkeulen mit übrigem Öl einpinseln und salzen. Auf dem geölten Rost mit Abstand zur Glut ca. 30 Minuten grillen – dabei immer wieder wenden und evtl. noch mal einölen. Um die Hitze gleichmäßig zu verteilen, den Deckel vom Grillgerät schließen oder einen Bräter umgedreht über die Keulen stellen.

3. Die Keulen mit der Marinade einpinseln und weitere 10 Minuten mit ausreichend Abstand zur Glut fertig grillen. Sie sind gar, wenn beim Einstechen des Fleisches die austretende Flüssigkeit klar ist.

Zaziki mit Granatapfel

Für 4 Portionen

Zubereiten: 30 Minuten

- ½ Salatgurke • Salz • 2–3 Knoblauchzehen
- 400 g griechischer Joghurt • ½ Bund Petersilie (gehackt) • 4 Stiele Minze (gehackt)
- ¼ TL Bio-Zitronenabrieb • Pfeffer
- 1 Prise Zucker • 25 g Granatapfelkerne

1. Gurke schälen, längs halbieren, entkernen und grob raspeln. Salzen und beiseitestellen. Den Knoblauch abziehen und fein hacken.

2. Joghurt, Knoblauch, Kräuter und Zitronenabrieb verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Gurkenraspel ausdrücken, unterrühren. Das Zaziki kalt stellen. Vor dem Servieren mit Granatapfelkernen bestreuen.

Zum Aperitif darf es ein Cocktail sein

Für einen „Sekt 43“ jeweils Eiswürfel und 1 Stück Bio-Zitronenschale in hohe Gläser geben. Je 30 ml „Licor 43“ (spanischer Kräutertlikör) zugeben und mit kaltem Sekt auffüllen. Auch lecker an heißen Tagen: fruchtige Sangria (Seite 21). Mehr kühle Drinks ab Seite 24





Würstchen & Melone,
Salat mit Gurke und
Oliven Rezept Seite 21

Kartoffelsalat mit
Schmand-Dressing

vegetarisch

Kartoffelsalat mit Schmand-Dressing

Für 4 Portionen

Vorbereiten: 25 Minuten,

Garen: 25 Minuten

• 800 g festkochende Kartoffeln • Salz
• ¼ Handvoll Oregano • 1 kl. Bio-Salatgurke • 2 Lauchzwiebeln • 100 g Joghurt
• 100 g Schmand • 3 EL Gemüsebrühe
• 1 Knoblauchzehe • Pfeffer
• 1 Prise Zucker • 1 Prise Chiliflocken
• fein abgeriebene Schale & Saft von ½ Bio-Zitrone • 100 g Feta

1. Die Kartoffeln waschen und in Salzwasser in ca. 25 Minuten weich garen. Anschließend abgießen, abtropfen und etwas abkühlen lassen. Dann die Kartoffeln pellen und in kleine Stücke schneiden.

2. Den Oregano abbrausen und trocken schütteln. Blättchen sowie Spitzen abzupfen und fein hacken. Die Gurke waschen, längs vierteln und quer in Scheiben schneiden. Die Lauchzwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden.

3. Für das Dressing Joghurt, Schmand und Brühe in einer großen Schüssel verrühren. Den Knoblauch abziehen, durch die Presse dazu drücken. Mit Salz, Pfeffer, Zucker, Chili, Zitronenschale sowie -saft würzen und alles gut verrühren.

4. Den Feta klein würfeln. Mit Kartoffeln, Oregano, Gurke und Lauchzwiebeln zum Dressing geben. Alles vorsichtig vermengen und abschmecken. Den Kartoffelsalat evtl. mit Oregano garnieren und servieren.

Nürnberger Rostbratwürstchen mit Ratatouille-Salat

Für 4 Portionen

Vorbereiten: 20 Minuten,

Grillen: 20 Minuten

Für den Salat: • je 1 gelbe & rote Paprika

• 1 Zucchini • 1 Aubergine • 200 g rote & gelbe Kirschtomaten • 1 Knoblauchzehe
• 3 EL Olivenöl • 2 EL Gartenkresse
• Basilikumblättchen (evtl. gehackt)
• Salz, Pfeffer • etwas Zitronensaft

Für die Würstchen: • 1 rote Zwiebel

• 12 Nürnberger Rostbratwürste

1. Für den Salat das Gemüse abbrausen und putzen. Die Paprika in mundgerechte Stücke schneiden. Zucchini und Aubergine der Länge nach vierteln und in Stücke schneiden. Die Tomaten vierteln.

2. Den Knoblauch abziehen, fein hacken und mit dem Öl verrühren. Paprika, Zucchini und Auberginen mit Öl mischen und in einer Grillschale auf den heißen Grill setzen. Unter Wenden ca. 10 Minuten grillen. Dann vom Grill nehmen und leicht abkühlen lassen. Tomaten und Kräuter zufügen. Salat mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

3. Für die Würstchen die Zwiebel abziehen und in Spalten schneiden. Mit den Würsten auf dem heißen Grill ca. 10 Minuten rundherum braten. Mit dem Salat servieren.





Rumpsteaks mit Zwiebeln & gegrilltem Spargel

Für 4 Portionen

Vorbereiten: 20 Minuten,

Grillen: 10 Minuten

Für den Spargel: • 800 g grüner Spargel

• Salz • ca. 150 g Räucherspeck
(in Scheiben) • Pflanzenöl • Pfeffer

Für das Fleisch: • 4 rote Zwiebeln

• Salz, Pfeffer • 4 Rumpsteaks (à ca. 160 g)
• Pflanzenöl • ca. 50 ml Rotwein

1. Spargel im unteren Drittel schälen, holzige Enden entfernen. In Salzwasser ca. 5 Minuten blanchieren. Abschrecken, abtropfen lassen. Jede Stange mit 1 Scheibe Speck umwickeln. Auf eine geölte Grillschale legen.

2. Zwiebeln abziehen, halbieren, in Streifen schneiden, auf eine geölte Grillschale legen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Steaks abrausen, trocken tupfen, mit Küchengarn umwickeln und mit Öl bepinseln. Grillschalen und Steaks auf den Rost geben und alles unter gelegentlichem Wenden 8–10 Minuten grillen – das Fleisch je nach gewünschtem Gargrad etwas kürzer oder länger. Zwiebeln zwischendurch mit Wein beträufeln.

3. Vor dem Servieren Spargel etwas pfeffern, Steaks salzen und pfeffern. Die Zwiebeln auf den Steaks anrichten, evtl. mit Majoran garnieren und mit dem Spargel servieren.

Würzige Hähnchenbrustfilets

Für 4 Portionen

Vorbereiten: 20 Minuten, Kochen & Grillen:

40 Minuten, Marinieren: 2 Stunden

• 1 Zwiebel • 1 EL Butter • 1 EL brauner Zucker • 250 g passierte Tomaten
• 1 TL Senfpulver • je ½ TL Kreuzkümmel, Kardamom & Nelkenpulver

• ca. 1 TL geräuchertes Chilipulver • Saft & fein abgerieb. Schale von 1 Bio-Orange
• Salz, Pfeffer • 3 Hähnchenbrustfilets (ca. 1 kg) • Öl zum Bepinseln und für den Rost

1. Für die Marinade die Zwiebel abziehen und fein würfeln. In heißer Butter 5 Minuten dünsten. Zucker zufügen. Tomaten, Gewür-

ze, Orangensaft und ½ TL -schale zufügen. Die Marinade aufkochen, salzen, pfeffern und 15 Minuten einköcheln lassen. Dann abkühlen lassen, abdecken und kalt stellen.

2. 2 Stunden vor dem Grillen das Fleisch abrausen, trocken tupfen, dünn mit Marinade bepinseln. Abgedeckt beiseitestellen.

3. Das Fleisch auf einem gut geölten Rost oder in Grillschalen mit Abstand zur Glut 10–15 Minuten rundherum grillen. Dann nochmals mit etwas Marinade bepinseln und weitere 2 Minuten grillen. Das Fleisch in große Stücke teilen und heiß servieren. Die übrige Marinade als Dip dazureichen. Dazu passen gegrillter Mais und Grillgemüse.





Rinderkotelett mit Kartoffelsalat

Für 4 Portionen

Vorbereiten: 30 Minuten, Garen & Grillen: 50 Minuten

Für das Fleisch: • 2 Rinderkoteletts (à 600 g)

• 2 EL Sonnenblumenöl • 1–2 EL Olivenöl

• grobes Salz • Pfeffer

Für den Salat: • 750 g kleine, vorwiegend festkochende Kartoffeln • 150 ml heiße Gemüsebrühe • 3–4 EL Weißweinessig • Salz, Pfeffer • Zucker • 1 kleine rote Zwiebel • 1 EL Schnittlauchröllchen • Paprikaflocken

1. Für das Fleisch den Backofen auf 80 Grad vorheizen.
2. Die Koteletts abrausen und trocken tupfen. Das Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Koteletts darin sehr kurz von beiden Seiten anbraten. Ein Fleischthermometer in das Fleisch stecken. Das Fleisch im Ofen garen, bis die Kerntemperatur 50–55 Grad beträgt – das dauert ca. 45 Minuten.
3. Inzwischen für den Salat die Kartoffeln waschen, im Dämpfer in ca. 20 Minuten weich garen. Die Brühe mit Essig, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Gegarte Kartoffeln pellen, in Stücke schneiden und mit der Marinade vermengen. Den Salat ziehen lassen.
4. Einen Grill vorheizen. Die Koteletts mit Olivenöl bepinseln und salzen. Auf die heiße Grillplatte oder den Rost legen und 3 Minuten je Seite bräunen. Mit Salz und Pfeffer bestreuen.
5. Die Zwiebel abziehen, halbieren, in feine Ringe schneiden. Mit Schnittlauch auf den Salat geben und alles mit Paprikaflocken bestreuen. Den Salat erst bei Tisch durchmischen und zu den Koteletts reichen.

Dekorativ & nützlich

Für die Tischdeko bieten sich natürliche Zutaten an, Blüten und Blätter aus dem Garten, Früchte (z. B. Zitronen) und Kräuter. Diese halten zudem lästige Insekten fern. Als **natürliche Duftbarriere** gegen Fliegen wirken Basilikum, Geranie, Pfefferminze und Lavendel. Ameisen meiden stark riechende Pflanzen wie Kerbel, Lavendel oder Thymian. Mit Duftpelargonien, Katzenminze oder Hautölen mit Zitronengras halten Sie Mücken auf Abstand. Die Duftpflanzen können Sie in hübschen Blumentöpfen arrangieren und auf Tisch oder Buffet verteilen. **Zum Kühlen** von Getränken können Sie etwa eine Zinkwanne umfunktionieren. Dafür die Wanne an einen schattigen Platz stellen, mit eiskaltem Wasser und evtl. Eiswürfeln füllen und die Flaschen hineinlegen. **Sonnenschutz** nicht vergessen. Wenn nicht Bäume Schatten spenden, spannen Sie vielleicht ein Sonnensegel oder stellen Schirme auf, damit sich Ihre Gäste rundum wohlfühlen.



Beliebte Beilagen:
Zwiebelringe, saure
Sahne, geriebener
Cheddar, Avocado,
Koriander, Jalapeños



Gebackene Paprika-Bohnen

Tortilla mit Steakstreifen

Rezepte Seite 21



Hier findet jeder etwas LECKERES

Melonen- Garnelen-Spieße



Für 4 Portionen

Vorbereiten: 30 Minuten,
Grillen: 5 Minuten

- ½ Bund Lauchzwiebeln
- ca. 250 g Wassermelone
- 12 Garnelen (frisch oder TK, ohne Kopf und Schale)
- ½ TL Fenchelsamen
- 3 EL Olivenöl • Pfeffer

1. Die Lauchzwiebeln abrausen, putzen und in 2 cm große Stücke schneiden. Melone schälen und in 1,5 cm große Würfel schneiden. Die Garnelen am Rücken entlang einschneiden und die schwarzen Darmfäden entfernen. Dann die Garnelen abrausen und trocken tupfen. Den Fenchelsamen grob zerstoßen und mit Öl sowie Pfeffer mischen.

2. Lauchzwiebeln, Melone und Garnelen im Wechsel auf geölte Spieße stecken. Alles mit dem Fenchelöl bepinseln.

3. Die Spieße auf einer Grillschale oder auf einem gut geölten Rost mit Abstand zur Glut 4–6 Minuten grillen. Nach Wunsch mit Basilikumblättern bestreut servieren.

Tipp: Statt der Garnelen können Sie auch Fischwürfel verwenden. Dafür festes Filet, z.B. von Lachs oder Kabeljau, in 1–2 cm große Würfel schneiden.

Sollte es regnen, können Sie die Grillparty nach drinnen verlegen und die Gerichte in einer (Grill) Pfanne zubereiten.

Gefüllte Spitzpaprika



Für 4 Portionen

Vorbereiten: 45 Minuten,
Grillen: 15 Minuten

- 2 getrocknete Tomaten (in Öl)
- 50 g Toastbrot • 1 EL Butter
- 125 g Mozzarella
- 2 Spitzpaprika • Salz, Pfeffer

1. Die Tomaten abtropfen lassen, dabei das Öl auffangen. Das Brot würfeln und in der heißen Butter rösten. Den Mozzarella würfeln. Die Tomaten hacken.

2. Paprika längs halbieren, entkernen und waschen. Die Hälften innen und außen mit Tomatenöl bepinseln. Brot, Tomaten und Käse hineinfüllen, salzen, pfeffern. Die Paprika auf dem geölten Rost eines heißen Grills 15 Minuten grillen.

Spinat-Bohnen-Salat



Für 4 Portionen

Zubereiten: 25 Minuten

- 200 g Babyspinat • 1 rote Zwiebel
- 60 g Pinienkerne • 1 Dose weiße Bohnen (Abtropfgewicht 250 g)
- 400 g Kirschtomaten
- 4 EL weißer Balsamicoessig
- Zitronensaft • ½ TL Senf
- Salz, Pfeffer • etwas Zucker
- 30 ml Olivenöl

1. Spinat waschen, putzen, verlesen und trocken schleudern. Zwiebeln abziehen, längs halbieren, in feine Streifen schneiden. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Bohnen abgießen, abrausen. Tomaten waschen, putzen, halbieren.

2. Für das Dressing Essig, Senf und Zitronensaft verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker kräftig abschmecken. Das Öl unterschlagen.

3. Spinat, Zwiebeln, Pinienkerne, Bohnen und Tomaten in eine Schüssel geben. Das Dressing darüber träufeln und alles behutsam mischen. In der Schüssel oder auf einer Platte servieren.

Lammkoteletts mit rotem Pesto



Für 4 Portionen

Vorbereiten: 25 Minuten,
Grillen: 15 Minuten

Für das Fleisch: • 500 g Lammkoteletts mit langen Knochen (ca. 8–12 Stück) • 2 EL Olivenöl zum Braten • Salz

• 1 EL Pflanzenöl für den Rost

Für das Pesto: • 1 Tomate

• 60 g halbgetrocknete Tomaten

• ½ rote Zwiebel • 1 Knoblauchzehe • 3 EL gehackte Kräuter

(z. B. glatte Petersilie, Basilikum)

• 6 EL Olivenöl • Salz, Pfeffer

• 1 TL Bio-Zitronenabrieb

• 1 EL Zitronensaft

1. Die Koteletts ca. 30 Minuten Raumtemperatur annehmen lassen.

2. Für das Pesto die Tomate heiß überbrühen, häuten, vierteln, entkernen, in feine Würfel schneiden. Die halbgetrockneten Tomaten

klein würfeln. Zwiebel und Knoblauch abziehen und beides fein würfeln. Vorbereitete Zutaten mit Kräutern und Öl in einer Schüssel vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronenabrieb und -saft abschmecken.

3. Das Fleisch abrausen, trocken tupfen, mit Öl bepinseln, salzen. Den Grillrost leicht ölen. Koteletts portionsweise ca. 3 Minuten auf einer Seite grillen. Wenden, mit je 1–2 TL Pesto bestreichen und weitere ca. 3 Minuten grillen. Vor dem Servieren kurz ruhen lassen.

Maiskolben mit Kräuter- Paprika-Butter



Für 4 Portionen

Vorbereiten: 20 Minuten,
Grillen: 15 Minuten

• 1–2 Knoblauchzehen

• 1 rote Chilischote • 1 kleine rote Spitzpaprika • 60 g Butter

• Salz • 1 Msp. Bio-Zitronenabrieb • je 4 Stiele Koriandergrün & Petersilie • 4 frische Maiskolben (vorgegart) • Pflanzenöl

1. Den Knoblauch abziehen, die Chili abrausen und putzen. Beides fein würfeln. Die Paprika abrausen, putzen und in kleine Würfel schneiden.

2. Die Butter in einer Pfanne zerlassen. Den Knoblauch darin anbraten, Chili und Paprika unterschwenken. Mit Salz und Zitronenschale würzen, dann die Pfanne vom Herd ziehen.

3. Die Kräuter abrausen, trocken schütteln. Blättchen fein hacken und unter die Butter mengen.

4. Die Maiskolben von den Hüllblättern befreien, dünn mit Öl einpinseln und auf dem heißen Grill unter gelegentlichem Wenden in ca. 15 Minuten leicht gebräunt grillen. Zum Servieren mit Kräuter-Paprika-Butter beträufeln.

Paprika-Hummus



Für 4 Portionen

Zubereiten: 15 Minuten

- 1 Dose Kichererbsen (Abtropfgewicht 265 g)
- 1–2 TL Harissa
- 100 g Ajvar (Paprikapaste)
- 25 ml Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Walnusskerne
- gehackte Petersilie

1. Die Kichererbsen abgießen, abspülen und in ein hohes Gefäß geben. Harissa und Ajvar zufügen. Mit dem Öl und ca. 30 ml warmem Wasser zu einer Paste pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Vor dem Servieren den Hummus mit Nüssen und Petersilie bestreuen. Dazu passen Gemüse-Sticks.

Sangria



Für 4 Gläser

Zubereiten: 15 Minuten

- je 150 g weiße & blaue Trauben
- ½ Bio-Zitrone • ½ Bio-Orange
- 2 Stiele Minze • 1 EL Honig
- 50 ml Anislikör
- 1 l gut gekühlter Weiß- oder Roséwein

1. Die Trauben waschen, halbieren, evtl. entkernen. Zitrone und Orange in dünne Scheiben schneiden. Trauben, Zitrusseiben und Minze mit Honig und Anislikör in einem großen Krug oder in einem Bowlgefäß mischen.

2. Vor dem Servieren alles mit Wein auffüllen. Die Bowle nach Wunsch mit Eiskwürfeln servieren.

Salat mit Gurke & Oliven



Für 4 Portionen

Zubereiten: 20 Minuten

- 500 g Kirschtomaten
- 1 Gurke • 1 kleine rote Zwiebel
- 1 weiße Zwiebel
- 2 Handvoll Baby-Spinat
- 100 g schwarze Oliven (ohne Steine)
- Salz, Pfeffer • 6 EL Olivenöl
- 2–3 EL Zitronensaft

1. Die Tomaten abbrausen, halbieren. Gurke waschen, putzen, längs vierteln und quer in Stücke scheiden.

2. Die Zwiebeln abziehen und halbieren, die rote Zwiebel in grobe Stücke, die weiße in feine Streifen schneiden. Den Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern.

3. Die Oliven gut abtropfen lassen. Die vorbereiteten Zutaten in eine große Schüssel geben, salzen und pfeffern. Mit Öl und Zitronensaft beträufeln, alles gut mischen und den Salat servieren.

Würstchen & Melone vom Grill



Für 4 Portionen

Vorbereiten: 15 Minuten, Grillen: 10 Minuten

- 4 Bockwürste • ½ Wassermelone (ohne Kerne) • 3 EL Pflanzenöl
- Minze zum Garnieren

1. Die Würste im Abstand von knapp 1 cm parallel leicht einschneiden. Die Melone abbrausen, halbieren und quer in 1,5–2 cm dicke Dreiecke schneiden.

2. Den Grillrost leicht ölen und die Würste darauf bei mittlerer Hitze unter Wenden ca. 10 Minuten grillen und bräunen.

3. Die Melonenstücke von beiden Seiten dünn mit Öl bestreichen und portionsweise 2–3 Minuten je Seite grillen.

4. Die Würstchen mit der Melone auf einer Platte anrichten und mit Minze garnieren.

Gebackene Paprika-Bohnen



Für 4 Portionen

Vorbereiten: 20 Minuten, Garen: 1 Stunde

- 1 Zwiebel • 1–2 Knoblauchzehen
- 1–2 EL Butterschmalz
- 100 g Paprikamark (alternativ mildes Ajvar)
- je 1 TL Senf- & Paprikapulver
- je ½ TL Kardamom & Nelkenpulver • ca. ½ EL brauner Zucker
- 75 ml Apfelessig
- 250 g passierte Tomaten
- je ½ gelbe & rote Paprikaschote
- je ½ Dose weiße & rote Bohnen (Abtropfgewicht, à 250 g)
- ½ Dose Maiskörner (Abtropfgewicht 140 g)
- Salz, Pfeffer
- ½ Bund glatte Petersilie

1. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln. Beides im heißen Butterschmalz in einem großen ofenfesten Topf 10 Minuten dünsten. Paprikamark, Gewürze und Zucker einrühren. Mit Essig ablöschen, die Tomaten einrühren. Alles aufkochen lassen und würzig abschmecken.

2. Paprika halbieren, entkernen, waschen und in 1 cm große Würfel schneiden. Bohnen und Mais abspülen, abtropfen lassen. Alles zur Tomatensoße geben.

3. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen.

4. Den Topf in den Ofen stellen und den Bohnen-Mix ohne Deckel 45–50 Minuten backen. Ab und zu umrühren.

5. Vor dem Servieren den Bohnen-Mix abschmecken. Die Petersilie abbrausen und trocken schütteln. Die Blättchen fein hacken, über den Bohnen-Mix streuen. Der Mix passt zu Steaks und Hähnchenfleisch.

Tortillas mit Steakstreifen



Für 4 Portionen

Vorbereiten: 40 Minuten, Garen: 10 Minuten

- ½ Bund Thymian
- je 2 TL Kreuzkümmel- & Koriandersamen
- 4 rote Spitzpaprika
- 4 junge Knoblauchknollen
- 4 Hüftsteaks (à ca. 180 g)
- Salz, Pfeffer • Öl für den Rost
- 8 weiche Weizen- oder Maistortillas

1. Thymian abbrausen, trocken schütteln und hacken. Kümmel und Koriander in einem Mörser anstoßen. Mit Thymian mischen.

2. Die Paprika halbieren, entkernen und waschen. Knoblauchknollen waagrecht halbieren. Das Fleisch trocken tupfen. Paprika, Knoblauch und Steaks mit Kräuter-Gewürz-Mix, Salz und Pfeffer bestreuen.

3. Steaks und Knoblauch auf einem geölten Rost mit Abstand zur Glut 5–7 Minuten je Seite grillen. Dann die Steaks auf einem höheren Rost über der Glut ruhen lassen. Paprika in einer Grillschale mit Abstand zur Glut 5 Minuten grillen.

4. Die Steaks in Streifen schneiden. Knoblauch aus der Schale drücken. Die Tortillas auf dem Grill kurz erwärmen. Mit Fleisch, Paprika und Knoblauch belegen, zusammenklappen. Mit Beilagen nach Wunsch servieren.

Würzige Extras

1 Paprika-Feta-Dip

3 rote Paprika waschen, halbieren, putzen. Mit der Haut nach oben unter dem Backofengrill ca. 10 Minuten rösten. Mit Folie bedeckt ruhen lassen. Haut entfernen. 100 g Feta zerkrümeln. ½ Peperoni klein schneiden. Mit Paprikafruchtfleisch, 1 TL Oreganoblättchen und 2 EL Olivenöl in einen Blitzhacker geben und pürieren. Mit Salz, Pfeffer, 1 Prise geräuchertem Paprikapulver und 1 EL Weißweinessig abschmecken.

2 Auberginen-Dip

Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze heizen. 2 Auberginen waschen, längs halbieren, Schnittflächen rautenförmig einschneiden, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Je 1 Zweig Thymian auf die Auberginen legen, salzen, pfeffern, mit 2 EL Olivenöl beträufeln, ca. 35 Minuten backen. Etwas abkühlen lassen. 1 Knoblauchzehe abziehen, klein schneiden, mit 3 EL Olivenöl und Auberginen im Blitzhacker cremig pürieren. Mit Salz, Pfeffer, 2 EL Zitronensaft und 1 Prise Kreuzkümmel abschmecken. 1 EL gehackte Petersilie untermischen.

3 Feta-Aufstrich

200 g Feta in einer Schüssel mit einer Gabel fein zerdrücken, mit Salz, Pfeffer und ½ TL Bio-Zitronenabrieb würzen. 2 EL gehackte Petersilie untermischen und alles in ein Glas füllen. 4 EL Olivenöl darübergießen.



4 Scharfe Senfcreme

2 EL scharfen Senf mit 100 g Crème fraîche und 50 g Mayonnaise verrühren. Mit Zitronensaft, Curry, braunem Zucker und Salz abschmecken. 1 rote Chilischote waschen, halbieren, entkernen, sehr fein hacken. Unter die Senfcreme rühren und abschmecken.

5 Avocado-Walnuss-Dip

1 Knoblauchzehe abziehen, klein schneiden. 1 Avocado halbieren, entkernen. Fruchtfleisch mit Knoblauch und 2 TL Limettensaft pürieren. 100 g griechischen Joghurt unterrühren. 2 EL gehackte Walnüsse unterziehen. Den Dip mit Salz und Pfeffer würzen.

6 Tomaten-Dip

1 Zwiebel und 2 Knoblauchzehen abziehen, klein würfeln, dann in 1 EL Olivenöl glasig schwitzen. Mit 1 TL Zucker leicht karamellisieren. 2 EL Tomatenmark kurz mitschwitzen, mit 2 EL Balsamicoessig und 5 EL Orangensaft ablöschen. 500 g stückige Tomaten zufügen, mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen, 15 Minuten köcheln lassen.

7 Ananas-Apple-Relish

2 Scheiben Ananas klein schneiden. 1 Apfel schälen und würfeln. 1 Zwiebel fein hacken, in 2 EL Öl andünsten. 1 EL Curry und 1 TL Mehl zufügen. Ananas, Apfel und etwas Zitronensaft zufügen, 3–4 Minuten einköcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und fein gehackter Chilischote abschmecken. Auskühlen lassen. Einige gehackte Korianderblätter untermischen.

8 Knoblauch-Kräuter-Creme

1 Handvoll Gartenkräuter fein hacken. 1 Knoblauchzehe abziehen, fein hacken. 100 g Joghurt mit 75 g Frischkäse und 2 EL Zitronensaft verrühren. Kräuter und Knoblauch unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit etwas Olivenöl beträufeln, mit Pfeffer übermahlen und mit Rucola garnieren.

Die Rezepte sind jeweils für 4 Portionen.

DAß LEBEN IST BUNT

fruchtiger Ge...
 5 Holz...
 und die...
 Tiefkühler...
 den gefrieren...
 kurz antauen lassen...
 gut aus den Formen löst...
 Zubereitung: ca. 35 Min., Frosten: ca. 7 Std.
 Pro Stück ca. 100 kcal, E: 1 g, F: 1 g, KH: 22 g



Am Stiel serviert:
 Beeren-Mango-Eis

Kleid in
 die Reinigung!

Mit Ina



WOCHENPLAN

	MONTAG	DIENTAG	MITTWOCH
BÄRBEL	11 ⁰⁰ Zumba		
THOMAS			10:30 Yoga
BEN	16 ⁰⁰ Gitarre	19 UHR TENNIS	
ANNA	15-16:30 Turnen		16:30-18 Fußball
MINKA			



... und der Alltag
 wird zum Lieblingstag.



Minka

Lisa Mit Liebe gemacht!

Spargel & Erdbeeren S. 24-26

Genießen und dabei Kalorien sparen

Tierische Lebensretter

Wie Schweinchen Hamlet, Hund Louie und Pferd Peyo kranken Menschen helfen

Geniale Spar-T...

Jetzt NE...
 UNSER EXTRA FÜR...

Lisa

MIT LIEBE GEMACHT!



Mehr Infos auf lisa.de und auf facebook.com/lisafreundeskreis

HAUSGEMACHT

SPRITZIGER GENUSS *für laue Abende*

Kühle Mix-Getränke
mit und ohne Alkohol
schmecken herrlich
und sehen toll aus!

Earl Grey-
Punsch

Sekt mit Beeren
& Zitronensorbet

Alle Rezepte
auf Seite 26



Weißbierbowle mit Himbeeren



Limonade mit Zitronenmelisse

Kleine Tipps und Tricks für eine rundum gelungene Bowle

Die Basis von Bowlen sind (Weiß-)Wein und Früchte – wahlweise frisch, TK oder aus der Konserve. Sekt, Prosecco, Mineralwasser mit Kohlensäure, Ingwerbier oder Ginger Ale verleihen der Bowle ihre Spritzigkeit. Ideal sind trockene Weine und Sekte. Riesling, Silvaner, Grau- oder Weißburgunder mit ca. 8 % Alkohol eignen sich gut. Vor der Zubereitung sollten alle Zutaten gut gekühlt werden.

Für mehr Pepp sorgen Basilikum, Minze oder Zitronenmelisse. Die Kräuter verleihen Bowlen ein frisches Aroma.

Eiskalte Kunstwerke: Kräuterblättchen oder kleine Früchte wie Heidelbeeren lassen sich prima in Eiswürfeln einfrieren. Dafür die Zutaten auf die Kammern eines Eiswürfelbereiters verteilen, vorsichtig Wasser angießen und wie gewohnt einfrieren. Auch kleine essbare Blüten, z. B. von Borretsch oder Gänseblümchen, sehen so toll aus. Eiswürfel aus Fruchtsaft haben den Vorteil, dass sie das Getränk nicht verwässern, wenn sie schmelzen.

Hübsche Glasgefäße wie Krüge, Karaffen oder ein klassisches Bowlegefäß sind in gut sortierten Haushaltswarenläden oder online erhältlich. Auch ein Gang über den Flohmarkt lohnt sich, um den ein oder anderen Schatz aus Glas zu finden.

Auf Vorrat zu produzieren lohnt sich bei kohlensäurehaltigen Mischgetränken nicht. Sie verlieren rasch ihre Spritzigkeit.



Alkoholfreie Apfelbowle

Earl Grey-Punsch mit Gurke



Für 4 Gläser (à ca. 250 ml)

Vorbereiten: 20 Minuten,
Kühlen: 1 Stunde

- 1 kl. Bio-Salatgurke • 1 Bio-Limette • 1 Handvoll Minze
- 500 ml abgekühlter, starker Earl Grey-Tee • 2 EL Zuckersirup
- 500 ml eisgekühltes Mineralwasser mit Kohlensäure

1. Gurke und Limette abbrausen. Die Gurke längs in dünne Scheiben hobeln, die Limette in Scheiben schneiden. Die Minze abbrausen. Gurke, Limette und Minze mit Tee und Sirup in einem Krug mischen und ca. 1 Stunde kühlen.

2. Den Tee vor dem Servieren mit dem Mineralwasser auffüllen und alles kurz verrühren.

Sekt mit Beeren & Zitronensorbet



Für 4 Gläser (à ca. 200 ml)

Vorbereiten: 15 Minuten

- 1 Bio-Zitrone • 75 g Heidel- & Himbeeren • 4 Kugeln Zitronensorbet (alternativ Birnen- oder Holunderblütensorbet)
- 400 ml eisgekühlter Sekt

1. Die Zitrone heiß abbrausen, trocken reiben und mit einem Julienne-Schneider feine Streifen abziehen.

2. Die Beeren verlesen und evtl. behutsam abbrausen. Beeren mit Zitronenschale und Sorbet auf Gläser verteilen. Mit Sekt auffüllen und sofort servieren.

Weißbierbowle mit Himbeeren



Für 12 Gläser (à ca. 200 ml)

Vorbereiten: 10 Minuten

- 250 ml Himbeersirup
- 1 l eisgekühltes Weißbier
- 500 g TK-Himbeeren
- 1,5 l eisgekühlter, trockener Rosé-Sekt

1. Den Sirup in ein großes Gefäß gießen. Das Bier langsam zufügen, so dass sich beides gut vermischt.

2. Die Himbeeren zufügen. Dann langsam den Sekt angießen. Die Bowle auf Gläser verteilen und sofort servieren.

Limonade mit Zitronenmelisse



Für 6 Gläser (à ca. 250 ml)

Vorbereiten: 15 Minuten,
Kühlen: mind. 3 Stunden

- 4–5 Zweige Zitronenmelisse
- 2 Bio-Zitronen • 100 g weißer Kandis • 900 ml eiskaltes Mineralwasser mit Kohlensäure

1. Die Zitronenmelisse abbrausen. 1 Zitrone heiß abbrausen und in dünne Scheiben schneiden. Melisse, Zitronenscheiben und Kandis in einen Topf geben und mit 600 ml heißem Wasser übergießen. Dann abkühlen lassen und mindestens 3 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Ab und zu umrühren.

2. 1 Zitrone auspressen. Den Limonadenansatz durch ein Sieb in einen Krug gießen und Zitronensaft nach Geschmack zufügen. Vor dem Servieren alles mit Mineralwasser aufgießen.

Alkoholfreie Apfelbowle



Für 6 Gläser (à ca. 200 ml)

Vorbereiten: 10 Minuten

- 1 rotschaliger Apfel
- je 250 ml gut gekühlter Apfel-, roter Johannisbeer- & roter Trauben • 10 Eiswürfel
- 750 ml eisgekühltes Mineralwasser mit Kohlensäure

1. Den Apfel waschen, in Scheiben schneiden und mit einem Ausstecher Sommermotive ausstechen. Alle Apfelstücke auf Gläser sowie auf eine große Karaffe verteilen.

2. Alle Säfte mit den Eiswürfeln in die Karaffe gießen, verrühren. Mit Mineralwasser auffüllen, servieren.

Roter Sommerdrink



Für 8 Gläser (à ca. 250 ml)

Vorbereiten: 15 Minuten,
Kühlen: 4 Stunden

- 300 ml schwarzer Johannisbeersaft • 400 ml Granatapfelsaft
- 700 ml klarer Apfelsaft
- 500 ml Mineralwasser mit Kohlensäure • ½ roter Apfel
- 2 EL Zitronensaft • 12 Heidelbeeren • 2–3 Handvoll Eiswürfel

1. Säfte und Wasser ca. 4 Stunden kühlen. Apfel waschen, entkernen, in dünne Scheiben schneiden, mit Zitronensaft beträufeln. Je 3 Apfelscheiben und 3 Heidelbeeren abwechselnd auf 4 Holzspieße stecken.

2. Den Johannisbeersaft in einen großen Krug geben. Granatapfelsaft und Apfelsaft zufügen und alles mit Mineralwasser auffüllen. Eiswürfel und Frucht-Spieße zufügen.

Sommerpunsch



Für 8 Gläser (à ca. 200 ml)

Vorbereiten: 20 Minuten

- 3 Pfirsiche • 250 g Himbeeren
- 4 Orangen • 1 Zitrone
- 1 l Pfirsich-Eistee
- 700 ml Orangenlimonade (alternativ Sekt)

1. Pfirsiche abbrausen, halbieren, entsteinen, in feine Spalten schneiden. Himbeeren verlesen. Orangen und Zitrone auspressen.

2. Die Zitrus-säfte mit dem Eistee und der Limonade in einem Krug mischen. Die Früchte und evtl. Eiswürfel zufügen und alles servieren.

Pfirsichbowle



Für 8 Gläser (à ca. 250 ml)

Vorbereiten: 15 Minuten,
Kühlen: 3 Stunden

- 2 Handvoll Kräuter (z. B. Ananasminze, Zitronenmelisse)
- 10 g Ingwer • 10 g Kurkuma
- 4 Pfirsiche • 4 EL Zitronensaft
- 2–3 EL Zucker • 1 l Apfelsaft
- 1 l eisgekühltes Mineralwasser mit Kohlensäure

1. Kräuter abbrausen, trocken schütteln, zum Sträußchen binden. Ingwer und Kurkuma schälen, in Scheiben schneiden. Pfirsiche abbrausen, halbieren und entsteinen. Fruchtfleisch in Spalten schneiden.

2. Ingwer, Kurkuma, Pfirsiche, Zitronensaft und Zucker in einen großen Krug geben. Gut verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Apfelsaft zugießen, Kräutersträußchen einhängen. 3 Stunden kühlen.

3. Die Bowle mit Mineralwasser auffüllen und servieren.



Sommerpunsch



Roter Sommerdrink



Pfirsichbowle

Gut zu wissen

Nützliche Tipps und clevere Tricks erleichtern Ihnen das Backen und Kochen

Unterschiede bei Stachelbeeren

Jetzt wird es stachelig – aber nur für kurze Zeit: Die Saison geht von Juli bis August. Beim Einkauf auf pralle Früchte achten, deren Stielansatz vorhanden ist. Unreife Beeren halten sich bis zu drei Wochen. Reife Früchte sind nur wenige Tage haltbar. Es gibt grüne, gelbe und rote Stachelbeeren, wobei die roten Früchte süßer schmecken. Stachelig sind alle Sorten nur am Stiel, die Beeren selbst sind glatt oder leicht behaart. Im Supermarkt findet man meist Beeren, die vor der Vollreife geerntet wurden. Ihr Vorteil: Sie sind nicht so druckempfindlich und eignen sich prima zum Backen (Rezepte ab S. 84) oder Einmachen. Reife Früchte genießt man am besten pur.



Frische Hefe

So wird sie verarbeitet

Die kleinen hellbraunen Würfel mit ihrem markanten Geruch sorgen dafür, dass Kuchen- oder Pizzateig wunderbar leicht und locker wird. Bevor man die Hefe mit dem Mehl verrührt, sollte man sie in Wasser oder Milch auflösen. Die verwendete Flüssigkeit darf allerdings nur lauwarm und nicht wärmer als 30 Grad sein. Andernfalls verliert die Hefe ihre Triebkraft, und der Teig geht während des Ruhens nicht richtig auf.



Saisonstart im Juli

Die Frische von Kirschen erkennen

Im Juli ist das Angebot am größten, die Ernte geht bis Ende August. Süße Sorten wie Herz- oder Knorpelkirschen machen den Anfang. Ist ihre Zeit vorbei, folgen die Sauerkirschen z. B. Schattenmorellen. Frische Früchte erkennen Sie an prallen, grünen Stielen, die fest an der Frucht sitzen. Je länger die Ernte her ist, desto vertrockneter und brauner werden sie. Die Stiele erst nach dem Waschen abzupfen, damit kein Wasser in die Früchte eindringt und diese verwässert. Zum Einfrieren die Kirschen auf einem Brett oder Blech ausbreiten und ca. 20 Minuten vorfrieren, dann in geeignete Boxen oder Gefrierbeutel umfüllen.



Pfirsich Melba

Wussten Sie, woher der Name stammt?

Pochierte Pfirsiche, Vanilleeis und Himbeerpüree – mehr braucht es nicht für dieses Dessert. Kreiert hat es der französische Spitzenkoch Auguste Escoffier (1846–1935) für die Opernsängerin Nellie Melba. Ihr servierte er Pfirsiche auf Vanilleeis auf einem aus einem Eisblock geschnitzten Schwan (eine Anspielung auf Wagners Oper Lohengrin, in der sie glänzte). Er nannte das Dessert „Pêches au Cygne“ (Pfirsich-Schwan). Einige Jahre später ersetzte er den Schwan durch rotes Frucht-püree, das er als „Melba Sauce“ bezeichnete und nannte das Dessert „Pfirsich Melba“. Dabei war Melba nur der Künstlernamen der Sängerin – eine Hommage an ihre Heimatstadt Melbourne. Eigentlich hieß sie Helen Mitchell.



Keine Chance für Fruchtfliegen

Reifes Obst und Gemüse gibt es im Sommer reichlich. Das wissen auch Fruchtfliegen zu schätzen. Die ungeliebten Gäste legen ihre Eier auf unverpackten Lebensmitteln ab. Daher ist es ratsam, Obst und Gemüse im Kühlschrank zu lagern – denn unter 10 Grad können sich keine Larven entwickeln.

Tipp: Ein Pollenschutz-Vlies vor den Fenstern hält die kleinen Fruchtfliegen effektiver ab als die üblichen Insektenschutzgitter.



Reis clever kochen

Die Körner lassen sich vielfältig zubereiten, haben wenige Kalorien und sind glutenfrei. Doch bei all diesen Vorzügen haben sie auch einen Nachteil: Die Pflanzen nehmen aus dem Boden Arsen auf und lagern es in den Körnern ein. In großen Mengen verzehrt, kann das das Wachstum von Krebszellen fördern. Um die Menge an Arsen im Reis zu reduzieren haben Forscher der Universität Sheffield in England eine Methode herausgefunden: Dafür Wasser aufkochen (4 Tassen je Tasse Reis). Dann den Reis zufügen und fünf Minuten kochen. Anschließend das Wasser abgießen, den Reis mit frischem Wasser (2 Tassen je Tasse Reis) auffüllen und abgedeckt bei niedriger bis mittlerer Hitze köcheln, bis die Körner das Wasser aufgenommen haben. Auf diese Weise soll der Arsengehalt in Naturreis um über 50 %, in weißem Reis sogar um über 70 % reduziert werden.



Sahne steif schlagen

Mit richtig steif geschlagener Sahne lassen sich Torten besonders gut verzieren. Damit das gut gelingt, sollte die Sahne besonders kalt sein. Hilfreich ist es zudem, die Schneebesen des Handrührers sowie die Rührschüssel vor der Verwendung in den Kühlschrank zu legen. Denn je kälter die Sahne und alle Hilfsmittel sind, umso fester wird die Sahne.

Eier auf den Punkt gegart

Die Garzeit beginnt erst, wenn das Wasser kocht. Daher erst das Wasser aufkochen, dann die Eier zufügen. Anschließend den Deckel auflegen und den Herd ausschalten. Während Eiweiß bei knapp über 60 Grad gerinnt, verändert Eigelb erst bei 65–70 Grad seine Konsistenz. Daher ist beim 5-Minuten-Ei das Eiklar auch fest, während der Dotter noch weich ist. Ab etwa acht Minuten Garzeit spricht man von hartgekochten Eiern. Das Eigelb ist aber erst ab einer Garzeit von ungefähr zehn Minuten komplett schnittfest. Natürlich spielt die Größe

eines Eis immer eine Rolle. Bei Eiern, die noch länger kochen, bildet sich ein grünlicher Ring um den Dotter. „Das ist die Folge einer Reaktion zwischen dem Eisen im Eigelb und dem Schwefel im Eiweiß“, so Harald Seitz vom Bundeszentrum für Ernährung. Sieht nicht lecker aus, ist aber unbedenklich.



So wird tiefgefrorene Quiche wieder knusprig

Schneiden Sie den herzhaften Kuchen in Stücke und frieren Sie diese getrennt durch Backpapier ein. Wie alle Lebensmittel, die Sie eingefroren haben, holen Sie die Quiche am Vorabend aus dem Tiefkühler und lassen sie über Nacht langsam im Kühlschrank auftauen. Anschließend die Stücke (portionsweise) in einer Pfanne aufbraten – so wird der Boden wieder schön knusprig.



Erntefrisch auf den Tisch Das Beste der Saison

Tomaten, Paprika, Zucchini & Co.
geben in Salaten, Suppen und
Ofengerichten jetzt ihr Bestes

Grillgemüse



Für 4 Portionen

Vorbereiten: 30 Minuten,
Ruhen: 15 Minuten, Garen: 15 Minuten
• ½ Handvoll Kräuter (z. B. Thymian,
Rosmarin) • 2 Knoblauchzehen
• 4 EL Olivenöl • 1 Aubergine
• 1 junge Zucchini • Salz
• 1 rote Zwiebel • je 1 orangefarbene,
gelbe & rote Paprika • 250 g grüner
Spargel • 150 g Kirschtomaten
• 150 g kleine Champignons
• 1 EL Pflanzenöl für den Grillkorb

1. Kräuter abbrausen, trocken schütteln, Blättchen und Nadeln abzupfen. Knoblauch abziehen, in dünne Scheiben schneiden. Alles mit Olivenöl verrühren.
2. Das Gemüse waschen, trocken tupfen. Aubergine und Zucchini putzen, quer in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, salzen und ca. 15 Minuten ziehen lassen.
3. Einen Grill anheizen oder den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
4. Zwiebel abziehen, halbieren, in feine Streifen schneiden. Paprika halbieren, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den Spargel im unteren Drittel schälen, die holzigen Enden abschneiden. Je nach Dicke die Stangen diese ganz lassen oder längs halbieren. Die Kirschtomaten halbieren. Die Pilze putzen, abreiben und vierteln.
5. Auberginen und Zucchini trocken tupfen und wie das übrige Gemüse mit dem Kräuteröl bepinseln, leicht salzen und in einen großen geölten Grillkorb geben. Das Gemüse unter Wenden in 10–15 Minuten bissfest grillen.



Fotos: StockFood/Stacy Grant/Linda Sonntag



Quiche mit Zucchini & Feta

Für 6–8 Stücke

Vorbereiten: 35 Minuten,

Kühlen: 30 Minuten, Backen: 45 Minuten

Für den Teig: • ca. 225 g Mehl (Type 550)

• 100 g kalte Butter • 1 Eigelb • Salz
• getrockn. Hülsenfrüchte zum Blindbacken

Für den Belag: • 40 g Mandelblättchen

• 2 kleine Zucchini • 120 g Feta
• 1 Knoblauchzehe • 100 g Sauerrahm
• 100 g Sahne • 3 EL Zitronensaft • 2 Eier
• 2 EL Stärke • Salz, Pfeffer • Muskatnuss
• ½ TL rote Pfefferbeeren • ½ TL Thymian
• ½ TL grobes Salz • Basilikumblättchen

1. Für den Teig das Mehl sieben. Die Butter in Würfel schneiden. Beides mit dem Eigelb,

Salz und 3–5 EL kaltem Wasser rasch glatt verkneten. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und ca. 30 Minuten kühlen.

2. Die Mandeln in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, auskühlen lassen.

3. Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze heizen. Eine Tarteform (ca. 15 x 35 cm) fetten.

4. Den Teig auf wenig Mehl länglich und ca. 5 mm dünn ausrollen. Den Teig in die Form legen – dabei einen Rand hochziehen. Den Boden mit einer Gabel mehrfach einstechen, mit Backpapier belegen und dieses mit den Hülsenfrüchten beschweren. Den Teig ca. 15 Minuten blindbacken.

5. Zucchini abbrausen, putzen, mit einem Sparschäler oder Hobel der Länge nach in

möglichst dünne Scheiben hobeln. Den Feta in kleine Stücke schneiden. Knoblauch abziehen und in eine Schüssel pressen. Mit Feta, Sauerrahm, Sahne, Zitronensaft, Eiern und Stärke verrühren. Den Mix mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

6. Den Teig aus dem Ofen nehmen, Backpapier und Hülsenfrüchte entfernen. Die Eier-Sahne auf dem Teig verteilen. Zucchini einzeln zur Spirale aufrollen und in die Eier-Sahne setzen. Die Tarte in ca. 30 Minuten goldbraun backen.

7. Pfefferbeeren, Thymian und grobes Salz im Mörser grob zerreiben. Tarte aus dem Ofen nehmen, mit Würzmischung und Mandeln bestreuen, mit Basilikum garnieren.



Bohnensalat mit Tomaten, Feta & Walnüssen

Für 4 Portionen

Zubereiten: 20 Minuten,

Garen: 10 Minuten



- 500 g grüne Bohnen • Salz
- 400 g dicke Bohnen (Puffbohnen)
- 100 g Rucola • 4 Tomaten
- 150 g Feta • 1 Schalotte
- 4 EL Balsamicoessig
- 1 EL Zitronensaft • Pfeffer
- je 2 EL Walnuss- & Rapsöl
- 80 g Walnusskerne

1. Die grünen Bohnen putzen und ca. 8 Minuten in Salzwasser blanchieren. Die dicken Bohnen 2–3 Minuten mitgaren. Dann alle Bohnen abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen.

2. Den Rucola verlesen. Die Tomaten abbrausen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den Feta in Würfel schneiden.

3. Für das Dressing Schalotte abziehen und fein würfeln. Mit Essig, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verquirlen. Beide Öle untermixen. Alle Salatzutaten mit den Nusskernen unter das Dressing heben. Den Salat auf einer Platte oder auf Portionstellern anrichten.

Tipp: Statt Feta können Sie Mozzarella oder Ziegenfrischkäse verwenden. Wer es schärfer liebt, gibt noch 1 gewürfelte Chilischote zum Dressing.

Leichte Gerichte für heiße Tage





vegan

Grüne Minestrone

Für 4 Portionen

Vorbereiten: 15 Minuten, Garen: 15 Minuten

- 2 Stangen Lauch • 2 Stangen Staudensellerie
- 2 Zucchini • 1 Handvoll Basilikum
- 250 g grüner Spargel • 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl • 1 l Gemüsebrühe • 100 g Erbsen
- 200 g dicke Bohnen (Puffbohnen) • Salz, Pfeffer

1. Lauch, Sellerie, Zucchini, Basilikum und Spargel abbrausen und putzen, bzw. schälen. Den Lauch längs halbieren und in Scheiben schneiden. Sellerie, Zucchini und Spargel in kleine Stücke schneiden. Die Basilikumblätter abzupfen, einige Blätter zum Garnieren beiseitelegen. Den Knoblauch abziehen und fein hacken.

2. Das Öl in einem Topf erhitzen. Lauch, Sellerie, Zucchini und Knoblauch darin unter Rühren in 6–7 Minuten weich dünsten. Die Brühe angießen, dann Spargel, Erbsen und Bohnen zufügen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse in 6–8 Minuten gar köcheln.

3. Kurz vor dem Servieren das Basilikum klein schneiden und zur Suppe geben. Die Suppe mit dem Stabmixer nur 1–2 mal kurz pürieren. Die Suppe abschmecken und mit den übrigen Basilikumblättern garnieren. Dazu schmeckt frisches Baguette.

Paprika-Frischkäse-Terrine mit Kräutern

vegetarisch

Für 4 Portionen

Vorbereiten: 45 Minuten, Grillen: 10 Minuten, Kühlen: 4 Stunden

- 4 rote Paprikaschoten • 2 gelbe Paprikaschoten
- 1 grüne Paprikaschote • 2 EL Pflanzenöl
- 2 Handvoll Gartenkräuter • 250 g Frischkäse
- 150 g Magerquark • 150 g Sahne
- Salz, Pfeffer • Abrieb & Saft von ½ Bio-Zitrone

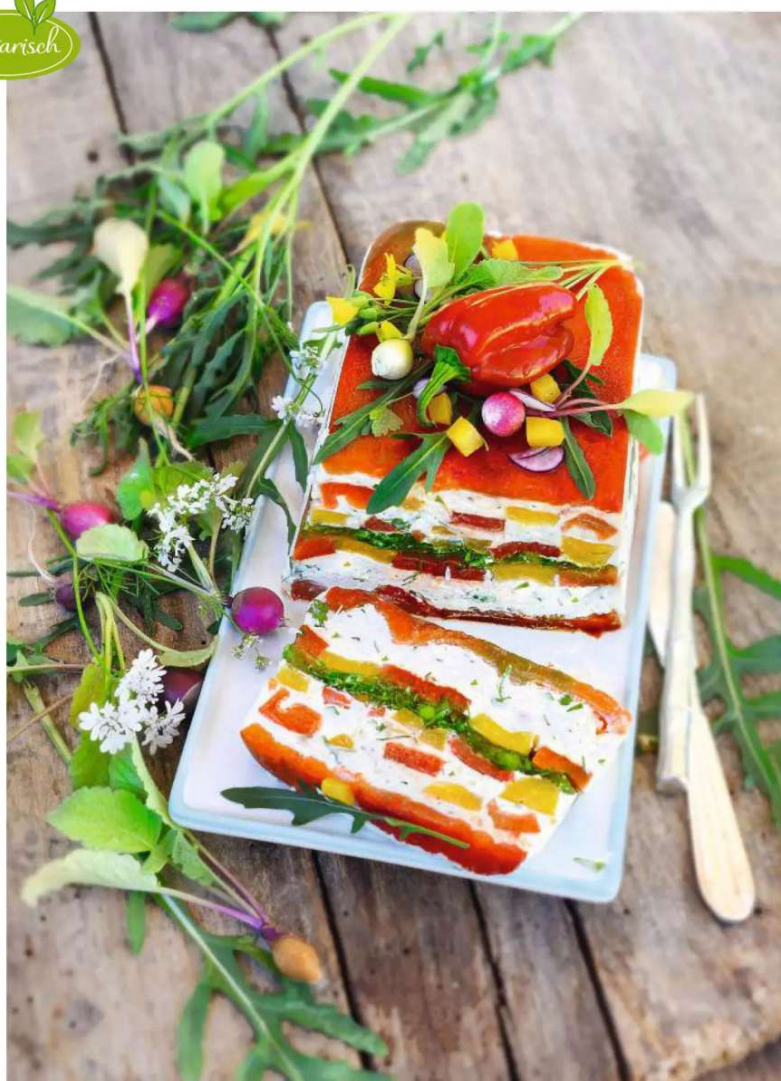
1. Den Ofengrill einschalten. Ein Blech mit Backpapier belegen.

2. Die Paprika abbrausen, halbieren, putzen und mit der Hautseite nach oben auf das Blech legen. Die Paprika mit Öl bepinseln und im Ofen backen, bis die Haut Blasen bildet. Herausnehmen und mit einem Geschirrtuch abgedeckt abkühlen lassen. Die Paprika häuten, 2 rote Paprika halbieren, die übrigen Paprika in Streifen schneiden.

3. Die Kräuter abbrausen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Frischkäse mit Quark und Sahne cremig aufschlagen. Die Hälfte der Kräuter untermischen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronenabrieb und -saft abschmecken.

4. Eine Terrinenform (ca. 1 l Inhalt) überhängend mit Frischhaltefolie auslegen. Den Boden der Form mit breiten, roten Paprikastreifen auslegen. Diese dünn mit Käsecreme bestreichen, darauf schmale rote und gelbe Paprikastreifen legen. Wieder etwas Käsecreme aufstreichen, den Vorgang wiederholen. Die Cremeschicht mit den grünen Paprika belegen und den übrigen Kräutern bestreuen. Die übrigen gelben und roten Paprikastreifen sowie die übrige Creme einschichten. Mit breiten roten Paprikastreifen belegen. Alles leicht andrücken, glatt streichen, mit der Folie abdecken und mindestens 4 Stunden kalt stellen.

5. Zum Servieren die Terrine aus der Form stürzen, die Folie vorsichtig abziehen. Die Terrine in Scheiben schneiden, nach Wunsch mit buntem Gemüse, Rucola sowie Kräutern garnieren und servieren.



Jetzt am besten: Sommergemüse

Tomaten, Zucchini, Paprika & Co. gehören zum Sommer wie Sonnenschein und laue Nächte. Am besten schmecken die Gemüse aus regionalem Anbau. Ohne lange Transportwege kommen sie auf den Wochenmarkt und in die Regale der Supermärkte – frischer und aromatischer geht es nicht. Glück hat, wer im eigenen Garten das Gemüse selbst anbauen kann. Und wer auf dem Balkon etwas Platz hat, der sollte in Gärtnereien Ausschau nach speziellen Sorten für den Topf halten. **Vollreif und erntefrisch zubereitet** schmeckt Sommergemüse am besten. Dann ist auch der Gehalt an Vitaminen, sekundären Pflanzenstoffen und Mineralstoffen am höchsten. Bei längerer Lagerung werden die meisten Gemüse schrumpelig, der Geschmack lässt nach. Da besonders Tomaten druckempfindlich sind, die Früchte am besten nebeneinander liegend aufbewahren. Größere Mengen (aus dem Garten oder vom Markt) zu Soßen und Ketchup verarbeiten und in Gläsern einmachen. **Kräuter verfeinern und veredeln** den Geschmack von Gemüsegerichten. Zucchini, Tomaten, Paprika harmonisieren mit Basilikum, Petersilie, Oregano, Schnittlauch oder Koriander – ideal für Salate und andere kalten Speisen. Zum Mitgaren sind hitzeverträgliche Kräuter wie Salbei, Rosmarin, Thymian und Lorbeer gute Geschmacksverstärker.



Buntes Lieblingsgemüse aus dem Ofen



Zucchini mit Puten-Sugo

Für 4 Portionen

Vorbereiten: 20 Minuten, Garen: 25 Minuten

- 2 grüne Zucchini • 1 gelbe Zucchini
- 5 EL Olivenöl und Öl für die Form • Salz • Pfeffer
- 1 Zwiebel • 3 gr. Fleischtomaten • 1 Bund Lauchzwiebeln
- 4 Zweige Thymian und Thymian zum Garnieren
- 400 g Putenbrust-Schnitzel • 2–3 EL Ajvar (Paprikapaste)
- 1 Msp. Fenchelsamen • 2–3 Spritzer Balsamico-Essig
- 100 g geriebener Gratinkäse

1. Den Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen. Zucchini waschen, putzen, quer in 4 cm breite Scheiben schneiden und jeweils etwas aushöhlen. Mit der Öffnung nach oben in eine gefettete Auflaufform setzen, mit 3 EL Öl beträufeln, mit Salz, Pfeffer würzen. 20 Minuten backen.
2. Zucchiniinneres hacken. Zwiebel abziehen, fein würfeln. Tomaten waschen, putzen, würfeln. Lauchzwiebeln putzen, waschen, in Ringe schneiden. Thymianblättchen abzupfen.
3. Putenbrust trocken tupfen, klein würfeln. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, die Putenbrustwürfel darin 2–3 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebel sowie Lauchzwiebeln hinzufügen und kurz mitbraten. Tomaten, Zucchiniinfruchtfleisch, Ajvar, Fenchelsamen und Thymian hinzufügen. Puten-Sugo 5 Minuten dünsten.
4. Sugo in die Zucchini und die Zwischenräume füllen. Zucchini mit Käse bestreuen, unterm Ofengrill kurz goldgelb gratinieren. Mit Thymian bestreut servieren.



Hähnchenbrust mit Zucchini & Tomaten

Für 4 Portionen

Vorbereiten: 20 Minuten, Garen: 25 Minuten

- 2 grüne Zucchini • 1 gelbe Zucchini
- 500 g Hähnchenbrustfilet
- 250 g rote Kirschtomaten
- 100 g gelbe Kirschtomaten
- 2 EL Knoblauchöl • 3 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer • glatte Petersilie

1. Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

2. Die Zucchini abbrausen und putzen. Erst längs halbieren, dann in Scheiben schneiden. Das Fleisch abbrausen, trocken tupfen und in nicht zu schmale Scheiben bzw. Streifen schneiden. Die Tomaten abbrausen, nach Wunsch einige Früchte an der Rispe lassen.

3. Zucchini, Hähnchen und Tomaten mit Knoblauch- und Olivenöl vermengen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen, dann in einer breiten Auflaufform verteilen und im Ofen 20–25 Minuten leicht gebräunt garen. Mit Petersilie garniert servieren.



Kalte Tomaten-Melonen-Suppe

Für 4 Portionen

Vorbereiten: 30 Minuten, Garen: 15 Minuten, Kühlen: 3 Stunden

- 750 g reife Tomaten • 2 Schalotten • 1 Knoblauchzehe
- 2–3 EL Olivenöl • Saft von 2 Orangen • Salz, Pfeffer
- Chilipulver • ½ Wassermelone (ca. 1 kg) • 2 Zweige Thymian
- 2 junge Radieschen mit Grün • Zitronensaft • Muskat

1. Die Tomaten abbrausen, vierteln, entkernen und grob würfeln. Schalotten und Knoblauch abziehen, fein hacken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin hell anschwitzen. Die Tomaten zufügen, alles mit Orangensaft ablöschen und abgedeckt ca. 10 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen. Alles mit Salz, Pfeffer und Chilipulver würzen. Die Pfanne vom Herd ziehen und den Tomaten-Mix abkühlen lassen.

2. Die Melone schälen und entkernen. Das Fruchtfleisch grob würfeln und mit dem Tomaten-Mix fein pürieren. Die Suppe durch ein feines Sieb passieren und mindestens 3 Stunden kühl stellen.

3. Den Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Radieschen abbrausen und mitsamt dem Grün halbieren. Die Suppe mit Zitronensaft abschmecken, in Schalen verteilen, etwas Muskat darüber reiben. Mit Thymian bestreuen, mit Radieschenhälften garniert servieren.

Raffiniert kombiniert und fein gewürzt

Lauwarmer Ofengemüse-Salat

Für 4 Portionen

Vorbereiten: 30 Minuten, Garen: 35 Minuten

- 2 gelbe Paprikaschoten • 2 Fenchelknollen
- 2 kleine Möhren • 150 g Kirschtomaten
- 1 rote Zwiebel • 2 Knoblauchzehen • 3 Zweige Thymian
- ½ TL Chiliflocken • 6 EL Olivenöl • Salz, Pfeffer
- 1 Handvoll Rucola • 3 EL Balsamicoessig

1. Den Ofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

2. Das Gemüse abbrausen, putzen und evtl. schälen. Die Paprika in kleine Stücke, den Fenchel längs in schmale Streifen und die Möhren schräg in dünne Scheiben schneiden. Die Tomaten halbieren. Zwiebel und Knoblauch abziehen. Die Zwiebel in schmale Spalten und den Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Den Thymian abbrausen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und grob hacken.

3. Die vorbereiteten Zutaten in einer Auflaufform mit Chili sowie Öl mischen und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Das Gemüse im Backofen ca. 35 Minuten garen und dabei ein- bis zweimal gut durchmischen.

4. Den Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Das Gemüse aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen. Dann in einer Schüssel mit dem Essig beträufeln und behutsam mischen. Den lauwarmen Salat auf Tellern anrichten. Mit dem Rucola garnieren und servieren.



Neu auf dem Markt

In Küchenläden, Super- und Biomärkten haben wir tolle Produkte für Sie entdeckt

WÜRZIG Ob Fisch-Fan, Fleisch-Liebhaber oder Vegetarier – hier findet jeder die passende Würze. Basis der Grillsalze (je 108 g) ist Jodsalz mit Folsäure. Aufgepeppt wird es mit verschiedenen Kräutern und Gewürzen. (www.bad-reichenhaller.de)



EISGEKÜHLT Für diese Mixgetränke (je 230 ml) wird Rooibos- oder Schwarztee mit fettarmer Milch (15 %) gemischt und mit Bergamotte, Gewürz-Extrakten, Karamell- oder Vanillegeschmack verfeinert. (www.messmer.de)



GESUND Gerstengraupen können Sie statt Reis servieren oder für einen kernigen Salat verwenden. Mit Hafergrütze lassen sich Frühstücksbreie oder Desserts zubereiten. Beide Getreideerzeugnisse (je 250 g) liefern Mineral- und Ballaststoffe. (www.schapfenmuehle.de)



PRAKTISCH Aufbewahren, sortieren oder transportieren: Die Allzweck-Beutel mit Reißverschluss (12 x 1 l) lassen sich vielfältig einsetzen. Jetzt bestehen die Haushaltshelfer zu 70 % aus recyceltem Material. Besonders praktisch: Sie sie nun so stabil, dass sie in der Spülmaschine gereinigt und wiederverwendet werden können. (www.toppits.de)



AROMATISCH Das Set (4 x 250 ml) bietet verfeinert mit Knoblauch und verschiedenen Kräutern für jedes Gericht das passende Sonnenblumenöl. Perfekt für Salatdressings ebenso wie Marinaden für Grillfleisch oder Gemüse. Alle Öle sind reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren. (www.egle.de)



KNUSPRIG Die Grillknödel (je 4 x 60 g) schmecken als Beilage zu Fleisch und bieten sich als Alternative zu Grillkäse an. Sie enthalten kein Ei und sind damit auch für eine vegane Ernährung geeignet. Die Knödelscheiben können auf dem Grill oder in der Pfanne zubereitet werden. (www.meggle.de)



BESTE BRÄNDE *aus Familienhand*

Seit acht Generationen führt Familie Klöckner die Birkenhof-Brennerei im rheinland-pfälzischen Westerwald. Ihre Leidenschaft sind feine Obst- und Bierbrände, Whisky, Rum und Gin



Das Sortiment umfasst neben den traditionellen Westerwälder Spirituosen-Spezialitäten klassische Obstbrände, Alte Brände, Gin sowie Liköre. Unter der Marke Fading Hill bietet die Destillerie auch ausgezeichnete Single Malt und Single Rye Whiskys an



Dicht an dicht, jeweils vier Stück übereinander, ruhen rund 700 Fässer im Lagerhaus des Birkenhofes. Hier, im sogenannten Warehouse, reifen feinste Sorten von Bränden und Whiskys. Es duftet nach einer Komposition aus würzigen Noten wie Kümmel, Roggen und Gerste. Wer eine feine Nase hat, kann außerdem Eiche, Portwein und Cherry erahnen.

„Die Produktion von Whisky ist ein generationsübergreifendes Projekt“, verrät Stefanie Klöckner, die mit ihrem Mann und Destillateurmeister Peter den Birkenhof betreibt. „Das, was wir jetzt ins Fass geben, holen irgendwann unsere Kinder oder deren Nachwuchs heraus.“ Denn ein guter Whisky braucht einige Jahre. Obstbrände lagern meistens zwei Jahre. Während der Zeit nimmt die Spirituose Aromen aus den Fässern auf, die ihren späteren Geschmack prägen. „Das Faszinierende am Brennen ist, dass man mit den unterschiedlichen Aromen spielen kann. Und ich muss entscheiden, welches Destillat in welches Fass kommt und den richtigen Zeitpunkt abpassen.“

Lebendige Tradition

Bereits 1848, vor rund 175 Jahren, gründete Heinrich Zeiler die Birkenhof-Brennerei. Damals wurden Korn- und Kräuter-Spirituosens hergestellt. Peter Klöckner führt die Tradition seiner Familie fort und nahm 1999 Obst- und Bierbrände mit

in die Produktpalette auf. 2013 kam Gin dazu, zwei Jahre später der erste Whisky. Seit kurzem gehört auch Rum zum Sortiment. Bevor die Spirituosens zum Gären ins Warehouse kommen, durchlaufen sie den eigentlichen Brennprozess.

Äpfel, Mostbirnen und Zwetschgen kommen häufig aus dem Westerwald. „Die wichtige Basis für unsere klassischen Obstbrände sind vollreifes Obst, idealerweise aus der Region“, sagt Stefanie Klöckner. „Es darf nicht teigig oder matschig sein, damit ich Aromen herausarbeiten kann.“ Die Geschäftsführerin hat BWL studiert, aber auch eine Ausbildung zur

Starkes Team Stefanie und Peter Klöckner erhielten für ihre Produkte allein von 2010 bis 2022 mehr als 300 Goldmedaillen, darunter den angesehenen Bundesehrenpreis. Mit Lukas (links) und Jonas ist die mittlerweile achte Generation der Familie in das Unternehmen eingetreten. Jonas ist Destillateurmeister und Lukas technischer Betriebsleiter

Gute Lage Die Destillerie liegt inmitten von Getreidefeldern im Westerwald. Das Besucherforum (unten) ist eingebettet in einen Kräutergarten. Regelmäßig werden Führungen und Verkostungen angeboten



Höchste Qualität für FEINE TROPFEN

> Sommelière absolviert. Erst seit sie mit ihrem Mann die Brennerei betreibt, kann sie ihre Leidenschaft für Kräuter und ihr Gespür für Geschmacksnuancen richtig ausleben. Mit ihrer feinen Nase gilt die Chefin im Betrieb als Ideengeberin.

Mit Liebe zum Handwerk

Die ersten Schritte in der Obstbrennerei verlangen viel Handarbeit, vier Mitarbeiter sind am Werk. „Zunächst werden die Früchte entstielt und entkernt, dann werden auf einer großen Rutsche faule Exemplare aussortiert“, erklärt Klöckner. Das Obst geht durch eine Passiermaschine,

sodass nur Fruchtfleisch mit Schale übrig bleibt. „Zur entstandenen Maische geben wir Hefen, um die Alkoholkonzentration zu erhöhen.“ Den Vorgang nennt man Vergärung. „Wir vergären recht kalt, bei 16 Grad, um die Aromen zu schonen.“ Anschließend bleibt die Maische rund zwei Wochen stehen, wird dann in der Destille gebrannt und in die Holzfässer gepumpt, in denen die Brände reifen.

Neben klassischen Bränden sind derzeit Whiskys sehr beliebt. „In die Szene sind wir eigentlich zufällig geraten“, verrät Klöckner. „Ein guter Freund nahm eine Flasche unserer Bierbrände mit nach

London zu Michael Jackson – nicht der Sänger! –, einem renommierten Autor und Experten für Biere und Whiskys. Er kostete und sagte ‚Yeah, it’s a Whisky‘ – ‚ja, das ist ein Whisky‘.“ So kam ihr Team auf die Idee, sich an dieser Spirituose zu versuchen – und bestellte ein Sherry-Fass im Internet, das dem Whisky während der Reifung eine würzige Fruchtnote und Holzaroma verleihen sollte.

„Die Grundlage für Whisky ist eine Würze, das ist ein Gemisch aus Malz und Wasser“, erklärt die Expertin. Die Flüssigkeit wird mit Hefe zu Alkohol vergoren und zweimal über eine Obstbrennanlage destilliert. Beim ersten Durchgang wird der Alkoholgehalt erhöht, beim zweiten werden zusätzlich Fette und Öle entfernt. Dann darf der Brand jahrelang in Fässern reifen. „Das Spannende bei der Whisky-Produktion ist: Ich kann den Inhalt noch mal in ein anderes, frisches Fass füllen. Daraus ergeben sich viele Möglichkeiten der Geschmacksveredelung“, ergänzt Klöckner. „Nach der Lagerung in einem Bourbonfass etwa erwarte ich süße Noten, etwas Vanille und Kokos. Ein Portweinfass dagegen gibt Aromen von dunklen Beeren, Schokolade und Kirsche ab.“

Rund 500 000 Flaschen Spirituosen entstehen pro Jahr auf dem Birkenhof. Sie werden online und im Hofladen verkauft. Besucher können bei Verkostungen und Führungen die Welt edler Brände kennenlernen. Und es bleibt spannend: Derzeit komponieren die Destillateurmeister einen Brandy, der demnächst auf den Markt kommen soll.

Julia Poggensee



In Holzfässern reifen die Brände heran und erhalten ihr spezielles Aroma. Hier prüft Jonas Klöckner im Warehouse einen Fading Hill Single Malt Whisky

BIRKENHOF BRENNEREI

Auf dem Birkenhof 1

57647 Nistertal

☎ 0 26 61 / 98 20 40

www.birkenhof-brennerei.de





Wacholderbeeren werden als Basis für Gin zum Alkohol in die Destille gegeben. Getreide und Obst aus der Region sind die Basis für ausgezeichnete Brände und Destillate. **Die Früchte** (links Aprikosen) werden per Hand sortiert und anschließend passiert. Nur beste Qualität kommt in die Brennanlagen und schließlich in die Flaschen. **Eine feine Auswahl**, die für jeden Geschmack etwas bietet. Die Erzeugnisse der Brennerei bekommt man direkt vor Ort und im Online-Shop



Sommer im Glas

FRUCHTIGE SCHÄTZE

Als Kompott, Marmelade, Saft und Chutney hat sonnengereiftes Obst das ganze Jahr über Saison

Aprikosenmarmelade

Für ca. 8 Gläser (à 200 ml) 1,5 kg Aprikosen abbrausen, halbieren, entsteinen und in feine Stücke schneiden. Mit dem Mark von 1 Vanilleschote, 2 EL Zitronensaft, 200 ml Holunderblütensirup und 500 g Gelierzucker 3:1 in einem großen Topf verrühren und 1 Stunde ziehen lassen. Dann die Mischung pürieren, aufkochen und 5 Minuten sprudelnd kochen, ab und zu umrühren. Eine Gelierprobe machen. Die Marmelade sofort in vorbereitete Gläser füllen und diese verschließen.

Aprikosenkompott

Für 2 Gläser (à 500 ml) 1 kg Aprikosen kreuzweise einritzen und 1 Minute in kochendes Wasser legen. Herausnehmen und kalt abschrecken. Die Aprikosen häuten, halbieren, entsteinen und in Spalten schneiden. 1 Vanilleschote längs aufschneiden, das Mark ausschaben. Saft von 1 Zitrone und 1 Orange mit Vanillemark und -schote, 50 g Zucker und 100 ml Wasser aufkochen. Die Aprikosen zufügen, 3–4 Minuten köcheln lassen. Sofort in vorbereitete Gläser füllen und diese verschließen.

Aprikosen-Chutney

Für ca. 10 Gläser (à 200 ml) 1,5 kg Aprikosen abbrausen, entsteinen und in kleine Stücke schneiden. 500 g Zwiebeln sowie 3 Knoblauchzehen abziehen und hacken. Aprikosen, Zwiebeln und Knoblauch mit 2 EL Rosinen, 300 g Zucker, 1 TL Zimt, 50 ml Weißweinessig, etwas Salz und Pfeffer in einem Topf bei geringer Hitze ca. 40 Minuten köcheln, bis die Masse eindickt. Nach Wunsch geriebenen Ingwer oder etwas Chili zufügen. Das Chutney in vorbereitete Gläser füllen und diese verschließen.







Die Gelierprobe

Um zu testen, ob die Marmelade später fest wird, zum Ende der Kochzeit etwas heiße Marmelade auf eine kalte Untertasse tropfen lassen. Geliert der Tropfen, ist sie fertig. Wenn nicht, die Fruchtmasse noch 1–2 Minuten weiterkochen und dabei etwas Zitronensaft zugeben. Der unterstützt die Gelierfähigkeit.

Johannisbeergelee mit Rosmarin

Für ca. 6 Gläser (à 200 ml) 1 kg rote (und weiße) Johannisbeeren und 200 ml Wasser in einen Topf geben. Von 2 Zweigen Rosmarin einige Nadeln abzupfen und in die Mischung rühren. Aufkochen, 5 Minuten köcheln lassen, bis alle Beeren geplatzt sind. Die Mischung durch ein Sieb geben und den Saft auffangen. 660 ml Saft abmessen, mit 500 g Gelierzucker 2:1 in den gesäuberten Topf zurückgeben. Die übrigen Rosmarinnadeln hinzufügen. Alles aufkochen und 3–4 Minuten köcheln lassen. Eine Gelierprobe machen. Das Gelee heiß in vorbereitete Gläser füllen, diese sofort verschließen und das Gelee auskühlen lassen.

Beschwipste Beerenmarmelade

Für ca. 9 Gläser (à 200 ml) 500 g Himbeeren und 500 g rote Johannisbeeren verlesen, bzw. von den Rispen streifen. Mit 700 g Gelierzucker 2:1 in einem Topf mischen und 12 Stunden ziehen lassen. Von 1 Bund Minze die Blättchen abzupfen, in eine Schüssel geben und mit 550 ml trockenem Weißwein übergießen, ca. 2 Stunden ziehen lassen. Abseihen, 500 ml abmessen, zu den Früchten geben. Aufkochen, 5 Minuten sprudelnd kochen lassen, Schaum abschöpfen. Eine Gelierprobe machen. Die Marmelade heiß in vorbereitete Gläser füllen und diese sofort verschließen.

Stachelbeermarmelade

Für ca. 8 Gläser (à 200 ml) 1,2 kg Stachelbeeren abbrausen, putzen und abtropfen lassen. 1 kg Stachelbeeren abwiegen und mit 500 g Gelierzucker (2:1) mischen. Alles unter Rühren aufkochen. Bei kleiner Hitze 5 Minuten köcheln lassen, dann noch weitere 3–4 Minuten sprudelnd kochen lassen. Eine Gelierprobe machen. Die Marmelade heiß in vorbereitete Gläser füllen und diese sofort verschließen.





KLASSIKER FÜR DEN VORRAT

Altbewährtes neu entdeckt

Fotos: Gartenbildagentur Friedrich Strauss, StockFood/Profimedia (2)/Friedrich Strauss/Teubner Foodfoto



Gewürz-Zwetschen

Für 4 Gläser (à 700 ml) 1,5 kg Zwetschen waschen, halbieren, entsteinen. 250 g Zucker in einem Topf schmelzen, dann mit 400 ml Weißwein und 300 ml Wasser ablöschen. 1 Zimtstange, 2 Sternanis, je ½ TL Kardamom- und Korianderkörner zufügen. Alles köcheln lassen, bis sich der Zucker gelöst hat. Zwetschen in saubere Gläser schichten, mit dem heißen Sud auffüllen. Die Gläser verschließen, auf ein Gitter oder ein Tuch in einen hohen Topf stellen. So viel kochendes Wasser einfüllen, dass die Gläser zu einem Drittel im Wasserbad stehen. Topfdeckel auflegen, das Wasser aufkochen, Zwetschen ca. 30 Minuten einkochen. Gläser im Topf 20 Minuten abkühlen lassen, dann herausnehmen. Ungeöffnet und dunkel gelagert halten sich die Zwetschen 6–8 Monate.

Sauerkirsch-Chutney

Für 2 Gläser (à 250 ml) 500 g Sauerkirschen waschen, entsteinen, grob klein schneiden. 2 Schalotten abziehen und fein würfeln. 1 Chilischote waschen und fein hacken. 1 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Schalotten darin anschwitzen, mit 1 EL Zucker bestreuen und leicht karamellisieren lassen. Kirschen zufügen. 4 Zweige Thymian abbrausen, zufügen. Mit 75 ml Weißweinessig ablöschen und 75 ml Wasser angießen. Das Ganze bei milder Hitze 12–15 Minuten köcheln lassen. Den Thymian. Das heiße Chutney leicht salzen, in vorbereitete Gläser füllen und diese sofort verschließen.

Süße Verführer mit VIEL GESCHMACK



Sauber und keimfrei

Gläser, Flaschen, Deckel und Einkochringe spülen und 10 Minuten abkochen. Das sorgt dafür, dass der Inhalt später nicht mit Keimen belastet wird und länger haltbar bleibt. Nach dem Sterilisieren alles nur noch mit sauberen Händen anfassen und nicht abtrocknen.

Kirschsaft

Für ca. 2 Flaschen (à 1 l) 3 kg Sauerkirschen waschen, entstielen und entkernen. In einem großen Topf so viel kalt Wasser dazugießen, bis die Kirschen knapp bedeckt sind. Bei niedriger Temperatur abgedeckt ca. 10 Minuten kochen, bis die Kirschen weich sind. Ein großes Sieb mit einem feuchten Tuch auslegen und über eine große Schüssel stellen. Die Kirschen samt Flüssigkeit durch das Sieb gießen und 30 Minuten abtropfen lassen. Den aufgefundenen Saft kurz aufkochen, evtl. süßen und noch heiß randvoll in saubere Flaschen füllen, diese fest verschließen. Der Saft hält sich kühl und dunkel gelagert mind. 6 Monate. Die Zugabe von Zucker verlängert die Haltbarkeit. Geöffnete Flaschen im Kühlschrank lagern und den Saft rasch verbrauchen.

Himbeermarmelade mit Minze

Für 5 Gläser (à 200 ml) 600 g Himbeeren verlesen, evtl. kurz behutsam abbrausen. Mit 350 g Gelierzucker 2:1 in einem großen Topf mischen. Die Mischung abgedeckt über Nacht ziehen lassen. Am nächsten Tag 4 Zweige Minze waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. $\frac{3}{4}$ der Blätter beiseitelegen, die übrige Minze mit 100 ml trockenem Weißwein übergießen und ca. 2 Stunden ziehen lassen. Anschließend den Wein durch ein Sieb abseihen und zu den Himbeeren geben. Alles aufkochen und 4–5 Minuten sprudelnd kochen lassen, dabei den Schaum entfernen. Die übrige Minze in feine Streifen schneiden und nach Wunsch mit 1 cl Himbeergeist untermischen. Die Marmelade sofort in vorbereitete Gläser füllen und diese gut verschließen.



6x Meine gute Landküche und ein Tafelbesteck von Villeroy & Boch für nur 145€

Das rostfreie und spülmaschinenfeste Tafelbesteck der Kollektion „Oscar“ besticht durch seine sanft abgerundete Formensprache und eine dezente Prägung am Messergriff.

- Geliefert wird das Set in 2 edlen Besteckkassetten.
- Inhalt: 12 Tafellöffel, 12 Tafelgabeln, 12 hochwertige Monoblock-Tafelmesser, 12 Kaffeeelöffel und 12 Kuchengabeln.
- Material: Edelstahl 18/10.

A H 1 8



Die Zuzahlung kann ggf. per Nachnahme erfolgen

Einfach
einscannen
& bestellen



Oder bestellen Sie ganz einfach:



Per Internet
landkueche-abo.de



Per Post/Coupon
BurdaVerlag Publishing GmbH
meine gute Landküche Abo-Service
PF 072, 77649 Offenburg



Per Telefon
+49 (0) 18 06/93 94 00 77**

Sie haben ein gesetzliches Widerrufsrecht.
Die Belehrung können Sie unter
www.meinschoenergarten-abo.de/agb abrufen.

*Alle Preise in Euro inklusive der gesetzlichen MwSt.
und Versand.
**20 ct/Verbindung aus allen deutschen Netzen.

Ja, ich bestelle

meine gute Landküche

072 Objekt-Nr. 18868

(Bereich Jährl./
6 Heft, Zzt. € 29,70*)

☐ für mich

MLK1PRBE

Aboart 00

Aboherkunft 20

☐ als Geschenk:

MLK1PRBG

Aboart 10

Aboherkunft 20

ab der nächsterreichbaren Ausgabe für zunächst 6 Ausgaben. Das Abo kann ich nach Ablauf eines Jahres jederzeit mit einer Kündigungsfrist von einem Monat kündigen. Möchte ich die Zeitschrift weiterlesen, brauche ich nichts unternehmen. Ich erhalte dann meine gute Landküche für zzt. 4,95 €* je Ausgabe (Berechnung jährlich). Auslandsbedingungen auf Anfrage.

Anschrift: (Bitte in Großbuchstaben ausfüllen)

☐ Frau

☐ Herr

Anrede

Vorname

Name

Straße, Nr.

PLZ

Wohnort

Telefon

E-Mail

Wir verwenden Ihre E-Mail Adresse, um Ihnen Angebote zu ähnlichen Produkten oder Dienstleistungen von uns anzubieten. Sie können dieser Verarbeitung jederzeit kostenlos, z.B. per E-Mail an werbebeauftragte@burda-direct.de oder über den Abmeldelink in jeder Zusendung, widersprechen.

Ich zahle bequem per Bankinzug und erhalte zusätzlich 1 kostenloses Heft. **KBO1** 1 Heft Gratis

SEPA-Lastschriftmandat: Ich ermächtige die BurdaVerlag Publishing GmbH, wiederkehrende Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Verlag auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Für Zahlungen per SEPA-Lastschrift aus dem Ausland kontaktieren Sie bitte unseren Kundenservice.

D E

IBAN

Ihre BLZ

Ihre Konto-Nr.

Zahlungsempfänger: BurdaVerlag Publishing GmbH, Hubert-Burda-Platz 1, 77652 Offenburg, Gläubiger-ID: DE47ZZ0000072746, Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt.

Das Geschenkaboo geht an:

(Bitte in Großbuchstaben ausfüllen)

☐ Frau

☐ Herr

Anrede

Vorname

Name

Straße, Nr.

PLZ

Wohnort

Telefon

E-Mail

Als Dankeschön möchte ich:

Bitte hier 4-stellige Prämien-Nr. eintragen: (siehe Heftanzeige)
Evtl. anfallende Zuzahlung entnehmen Sie bitte der Heftanzeige.

☐ Ich bin einverstanden, dass mich Burda Direkt Services GmbH, Hubert-Burda-Platz 2, 77652 Offenburg, telefonisch, per E-Mail oder Post für ihre Kunden auf interessante Medien-, Touristik- und Versandhandelsangebote hinweist und hierzu meine Kontaktdaten für Werbezwecke verarbeitet. Teilnahme ab 18 Jahren. Einwilligung jederzeit für die Zukunft widerrufbar. Durch den Widerruf der Einwilligung wird die Rechtmäßigkeit der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Verarbeitung nicht berührt. Weitere Informationen unter www.burda-direct.com/datenschutz.

X

Datum, Unterschrift

(unterschriftenfeld ist Pflichtfeld)

Datenschutzinfo: Kontakt zum Datenschutzbeauftragten: Abonnenten Service Center GmbH, Postfach 1223, 77602 Offenburg, Tel: 0781-6396100. Namens-, Adress- und Kontaktdaten zum Vertragsschluss erforderlich. Verarbeitung (auch durch Zahlungs- und Versanddienstleister) zur Vertragserfüllung sowie zu eigenen und fremden Werbezwecken (Art. 6 I b) DSGVO) solange für diese Zwecke oder aufgrund Aufbewahrungspflichten erforderlich. Bei Art. 6 I b DSGVO ist unser berechtigtes Interesse die Durchführung von Direktwerbung. Sollten wir Ihre Daten in einen Staat außerhalb der Europäischen Union übermitteln, stellen wir sicher, dass Ihre Daten gemäß Art. 44ff. DSGVO geschützt sind. Sie haben Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung, Widerspruch gegen die Verarbeitung, auf Datenübertragbarkeit sowie auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde. Details unter: www.meinschoenergarten-abo.de/datenschutz

MENSCHEN UNSERER HEIMAT

Jetzt geht's ans EINGEMACHTE

Nach Omas Rezepten und neuen
Ideen konservieren Irene Hager und
Alice Hönigschmid Bio-Gemüse
und -Obst zu köstlichen Vorräten



Wenn die Cousinen Irene Hager und Alice Hönigschmid aus ihrem Garten kommen, haben sie immer einen großen Korb Gemüse und Obst dabei. Tomaten, Rote Bete, Birnen, Kohl, Feigen oder Kaki – was gerade zu ernten ist. Die Tomaten kochen sie ein, die Kakis werden gedörrt (in Japan heißen sie dann „Hoshigaki“) und mit den Birnen zaubern sie Kuchen im Glas. „Vieles von dem, was wir an Obst und Gemüse übers Jahr brauchen, produzieren wir im Haus- oder Gemeinschaftsgarten selbst“, erzählt Irene. Und das ist für die beiden nicht nur Arbeit, sondern auch sportliche Freizeitaktivität „So gewinnen wir doppelt: Wir haben ausreichend Bewegung und produzieren gesunde Lebensmittel.“ Ein weiterer Vorteil: Sie können jeden Schritt selbst entscheiden. Ob sie biologisch arbeiten und in Permakultur, ob sie Pflanzen aus eigenem Saatgut ziehen oder in der Bio-Gärtnerei kaufen. Zusätzliches Gemüse und Obst sowie Eier kaufen die beiden Südtirolerinnen von >



Borschtsch mit fermentierter Rote Bete

Für ca. 7 Gläser (à 500 ml)

Vorbereiten: 40 Minuten, Garen: 20 Minuten

Für die Rote Bete: • 1 kg Rote Bete

• 1 Stück Meerrettich (ca. 1 cm dick)

• 2 %ige Salzlake (20 g Salz auf 1 l Wasser)

Für den Borschtsch: • 1 Zwiebel

• 3 Knoblauchzehen • 500 g Gemüse

(z. B. Kraut, Kartoffeln, Möhren, Pastinaken)

• Olivenöl • 2 l Wasser • 500 g fermentierte Rote Bete samt Lake • Salz • 1 Lorbeerblatt

1. Für die Rote Bete Bete und Meerrettich in feine Streifen hobeln. In ein sterilisiertes Glas (1,5 l) geben, mit Lake auffüllen, bis das Gemüse bedeckt ist. Das Glas max. $\frac{3}{4}$ hoch füllen. Gemüse mit einem Gewicht beschweren. Gewicht sollte unter der Lake ruhen, Gemüse darf nicht aus der Lake herausragen.
2. Das Glas nur leicht verschließen und dann 5–7 Tage bei Raumtemperatur stehen lassen. In dieser Zeit beginnt es zu blubbern. Täglich kurz öffnen, damit der Druck im Glas ent-

weichen kann. Dann 2–3 Wochen an einen kühleren Ort (Keller, Kühlschrank, Flur) oder einfach auf den Fußboden stellen.

3. Für den Borschtsch Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein schneiden. Gemüse evtl. schälen und in Würfel schneiden.

4. In einem Topf Zwiebel und Knoblauch im Olivenöl andünsten, bis sie süß duften. Das Gemüse dazugeben, alles gut mischen und kurz anrösten. Mit dem Wasser aufgießen, Rote Bete samt Lake, Salz und Lorbeerblatt dazugeben. 20 Minuten kochen. Kochend in sterilisierte Gläser abfüllen und diese sofort verschließen. Gekühlt 1–2 Wochen haltbar. Für eine Haltbarkeit von mehreren Monaten nach 24 Stunden 90 Minuten einkochen.

Tipp: Wir mischen im Winter in jeden Salat etwas fermentierte Rote Bete. Damit sparen wir auch noch Essig, denn die Lake ersetzt ihn. Außerdem bekommt der Salat eine unglaublich schöne Farbe!

Möhren-Sellerie-Salat

Für ca. 3 Gläser (à 350 ml)

Vorbereiten: 30 Minuten,

Einkochen: 20 Minuten

• 500 g Möhren

• 500 g Knollensellerie

• kräftiger oder milder Einlegesud (siehe Seite 51)

1. Das Gemüse schälen und in feine Streifen hobeln oder schneiden. Das Gemüse in sterilisierte Gläser füllen, diese mit dem Einlegesud auffüllen, bis das Gemüse bedeckt ist.

2. Die Gläser gut verschließen und 20 Minuten einkochen. Der Salat ist mehrere Monate haltbar.



Gemüse-Sugo

Für ca. 6 Gläser (à 500 ml)

Vorbereiten: 35 Minuten,

Garen: 40 Minuten

- 2–3 Zwiebeln • 5 Knoblauchzehen
- Olivenöl • 1 kg Saison-Gemüse
(z. B. Paprika, Zucchini, Aubergine, Lauch,
Schwarzkohl, Kürbis, Möhren, Sellerie)
- 1,5 l passierte Tomaten
- Salz • Pfeffer
- 2 EL Kräuter & Gewürze nach Geschmack

1. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, hacken und im Olivenöl dünsten, bis sie glasig sind und süß duften. Das Gemüse ggf. schälen, in die gewünschte Größe schneiden, kurz mitrösten.

2. Passierte Tomaten, Salz, Pfeffer, Gewürze zufügen, alles ca. 30 Minuten kochen. Noch kochend in sterilisierte Gläser füllen und diese sofort verschließen. Gekühlt 1–2 Wochen haltbar. Für eine Haltbarkeit von mehreren Monaten nach 24 Stunden 60 Minuten einkochen.



Irene Hager hat Pädagogik und Germanistik studiert. Sie arbeitet als Museums-pädagogin, Ausstellungskuratorin und Referentin zum Thema Wollverarbeitung, Kräuterkunde und nachhaltiges Leben

Alice Hönigschmid ist studierte Grafikerin, Fotografin und zertifizierte Yogalehrerin, Pferdephysiotherapeutin, Lehrgangsleiterin zu den Themen ganzheitliches Leben und Seelengesundheit

Eine Reise in die Vergangenheit

Das Museum für Alltagskultur in Neumarkt – südlich von Bozen – gibt mit Einrichtungs- und Gebrauchsgegenständen in den alten Wohnräumen des Bürgerhauses Einblick in den Alltag im 19. und 20. Jahrhundert. Dazu gehört auch die Vorrathaltung früherer Zeiten. Obst und Gemüse selbst anzubauen und für den Winter

haltbar zu machen, war noch im 19. Jahrhundert und in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts ganz selbstverständlich.

Museum für Alltagskultur

Andreas-Hofer-Straße 50
39044 Neumarkt (Südtirol)

☎ +39 333 / 2 39 45 40

www.museum-alltagskultur.it



> Bauernhöfen im Dorf oder auf dem Wochenmarkt, der Dinkel kommt aus der nächsten Talschaft und der Reis aus dem nächstgelegenen Anbaugebiet – in diesem Fall die Provinz Verona in Norditalien.

Auch wenn es in den Supermärkten das ganze Jahr über alles zu kaufen gibt, Irene und Alice reduzieren ihren Konsum auf das, was die Jahreszeit bietet. „In reifem, frisch geerntetem Obst und Gemüse steckt die volle Kraft der Natur und es sind, je nach Jahreszeit, genau die Nährstoffe drin, die wir gerade benötigen.“

Um auch im Winter gut versorgt zu sein, kellern sie lagerfähiges Obst und Gemüse ein. Einen Teil konservieren sie durch Einkochen, Dörren oder Fermentieren.

Reicher Erfahrungsschatz

Für ihr Buch haben die Cousinen Rezepte gesammelt, von der Oma, Freundinnen, Freunden und aus ihrem Erfahrungsschatz. Für viele Rezepte gibt es Variationsmöglichkeiten. Sie sind als Basis gedacht für eigene Geschmacksreationen. Darin spiegelt sich auch, dass Alice weitgehend vegan lebt und Irene achtsame Fleisch- und Milchkonsumentin ist. Und noch ein Tipp: Zum Einmachen verwenden die beiden umweltfreundlich und günstig alte Gläser etwa von Gurken und Honig, statt sie wegzuerwerfen. Daher fiel es ihnen schwer, für alle Rezepte die geeignete Anzahl und Größe der Einmachgläser zu ermitteln. Die Angaben gelten als Richtwert für die eigene Küchenpraxis. Seien Sie kreativ und haben Sie Spaß dabei!

Buchtip Neben traditionellen Rezepten geben die beiden Autorinnen in „Gläser voll Glück“ Zubereitungstipps z.B. für Meal Prep und Kimchi sowie Hintergrundwissen zu Konservierungstechniken, Müllvermeidung und gesunder Ernährung. Edition Raetia, ca. 30 €



Sud & Gewürzmix für eingelegtes Gemüse

Für 1 Portion à ca. 1,5 l

Vorbereiten: 15 Minuten

Für kräftigen Einlegesud: • 750 ml Essig

• 750 ml Wasser • 30 g Salz • 15 g Süßungsmittel

Für milden Einlegesud: • 500 ml Essig • 1 l Wasser

• 30 g Salz • 15 g Süßungsmittel

Für das Einlege-Gewürz: • 1 TL Senfkörner

• 1 TL Fenchelsamen • 1 TL Pfefferkörner

• 1 TL zerstoßene Zimtstangen • 1 TL zerstoßene

Lorbeerblätter • 1 TL Gewürznelken

1. Für den Einlegesud jeweils alle Zutaten mischen.

Dann aufkochen und anschließend abkühlen lassen.

2. Für das Gewürz alle Zutaten mischen.



„Wir übergießen das Gemüse mit unserem Einlegesud und kochen es dann ein. Für den Sud nehmen wir unseren selbst gemachten Essig. Apfelessig ist farblich und geschmacklich meist neutraler, Weinessig etwas würziger. Da wir im Sommer immer mal wieder essigsauer einkochen, machen wir uns den Sud gleich in mehrfacher Menge und müssen ihn so nicht jedes Mal neu herstellen. Er hält sich in Flaschen abgefüllt viele Monate. Wir legen verschiedene Gemüse zusammen, aber auch einzeln ein. Wer es geschmacklich klassisch mag, würzt das Gemüse mit einem typischen Einlegegewürz. Aber der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt: Wir lieben Möhren mit Zwiebeln und Rosmarin, Zucchini mit den Samen der Kapuzinerkresse, Blumenkohl mit Ingwer, Paprika mit Knoblauch, Pastinaken mit Zimtstange und Fenchelsamen!“

Irene Hager & Alice Hönigschmid



Einfach unwiderstehlich! **KIRSCHKUCHEN**

Die prallen Früchte spielen in der Backstube gerade die Hauptrolle.
Genießen Sie raffinierte Kuchen und verführerische Torten

*Gedeckter
Kirschkuchen*

Rezept Seite 58

Schokoladen-Kirsch-Rolle mit Sahne

Für ca. 10 Stücke

Vorbereiten: 45 Minuten,

Backen: 10 Minuten,

Kühlen: 2 Stunden

Für den Biskuit: • 80 g Mehl • 2 EL Stärke
• ½ TL Backpulver • 2 EL Kakaopulver
• 5 Eier • ca. 125 g Zucker
• 2 EL Vanillezucker • 1 Prise Salz

Für Füllung & Garnitur:

• 300 g Sauerkirschen (Glas) • 2 EL Zucker
• 3 cl Kirschwasser • 300 g Sahne
• 3 EL Sahnesteif • 3 EL Vanillezucker
• 200 g Zartbitterkuvertüre
• 250 g Schmand • 60 g geraspelte
Zartbitterschokolade • frische Kirschen
& Minzblättchen zum Garnieren

1. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.

2. Für den Biskuit Mehl, Stärke, Back- und Kakaopulver mischen. Die Eier trennen. Die Eigelbe mit 50 g Zucker und Vanillezucker cremig rühren. Eiweiß mit Salz steif schlagen, dabei 50 g Zucker einrieseln lassen. Den Eischnee portionsweise unter die Eigelbmasse heben. Den Mehl-Mix darüber sieben und unterheben. Den Teig auf dem Blech glatt streichen und 10–12 Minuten backen.

3. 2 EL Zucker auf ein Küchentuch streuen. Den Biskuit darauf stürzen, das Backpapier vorsichtig abziehen. Den Biskuit mithilfe des Tuchs aufrollen und auskühlen lassen.

4. Die Sauerkirschen abtropfen lassen. Mit dem Zucker und 2 cl Kirschwasser verrühren. Sahne mit Sahnesteif und Vanillezucker steif schlagen, übriges Kirschwasser unterrühren.

5. Den Biskuit vorsichtig entrollen, mit der Sahne bestreichen und die Kirschen darauf verteilen. Alles wieder aufrollen.

6. Die Kuvertüre hacken und über einem heißen Wasserbad schmelzen. Den Schmand unterrühren und die Ganache etwas abkühlen lassen. Die Rolle ringsum damit bestreichen und mit ca. ¼ der Schokoraspeln bestreuen. Die Rolle ca. 2 Stunden kühlen.

7. Zum Servieren die frischen Kirschen auf der Rolle verteilen und mit den übrigen Schokoraspeln sowie der Minze garnieren.





Kleiner Kirschkuchen mit Baiser

Für 8 Stücke

Vorbereiten: 30 Minuten,

Backen: 55 Minuten

• 200 g Kirschen • 200 g Mehl • 1 TL Backpulver • 130 g Zucker • 2 EL Vanillezucker • 1 Prise Salz • 125 g weiche Butter • 2 Eier • 3 EL Milch • 3 Eiweiß • 1 TL Zitronensaft • 150 g Puderzucker

1. Die Kirschen abbrausen, abtropfen lassen und $\frac{3}{4}$ davon entsteinen.

2. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine hohe Springform (ø ca. 18 cm) mit Backpapier auslegen.

3. Das Mehl mit dem Backpulver in eine Schüssel sieben. In einer weiteren Schüssel Zucker, Vanillezucker, Salz und Butter cremig rühren. Dann die Eier einzeln untermischen. Den Mehl-Mix im Wechsel mit der Milch in die Butter-Ei-Masse einarbeiten und alles zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig in die Form geben und glatt streichen. Die entsteinten Kirschen am Formrand entlang auf den Teig legen und leicht eindrücken. Den Kuchen ca. 35 Minuten backen.

4. Eiweiß mit Zitronensaft steif schlagen, dabei den Puderzucker nach und nach unterrühren. Weiterschlagen, bis der Eischnee

glänzt und Spitzen zieht. Den Kuchen aus dem Ofen nehmen und die Ofentemperatur auf 160 Grad reduzieren. Den Eischnee in der Form wolkig verstreichen und den Kuchen in ca. 20 Minuten fertig backen, bis der Baiser fest, aber noch hell ist. Den Kuchen aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Anschließend den Kuchen aus der Form lösen und auf einem Kuchengitter erkalten lassen.

5. Die übrigen Kirschen nach Wunsch ganz lassen oder halbieren und entsteinen. Den Kuchen mittig damit belegen, nach Wunsch noch mit ein paar Kirschblättern garnieren und mit Puderzucker bestäuben.

Sauerkirsch-Tarte mit Puddingcreme

Für ca. 12 Stücke

Vorbereiten: 30 Minuten,

Kühlen: 30 Minuten, Backen: 55 Minuten

Für den Teig: • 350 g Mehl • 2 EL Backpulver • 100 g Puderzucker • 1 Prise Salz • 175 g weiche Butter (in Stücken) • 1 Ei • getrockn. Hülsenfrüchte zum Blindbacken

Für den Belag: • 350 g Sauerkirschen (Glas) • 60 g Vanillepuddingpulver • 120 g Zucker • 700 ml Milch • 200 g Crème fraîche • 2 EL Speisestärke

1. Für den Teig Mehl, Backpulver und Puderzucker in eine Schüssel sieben. Salz, Butter und Ei zufügen. Alles mit dem Knethaken einer Küchenmaschine langsam vermengen. 2–3 EL kaltes Wasser zufügen und alles glatt verkneten – evtl. etwas Wasser oder Mehl ein-

arbeiten. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und ca. 30 Minuten kühlen.

2. Für den Belag die Kirschen abtropfen lassen – dabei den Saft auffangen.

3. Puddingpulver mit Zucker mischen und mit 6–7 EL Milch glatt rühren. Übrige Milch in einem Topf aufkochen, das angerührte Puddingpulver einrühren, 2 Minuten kochen. Den Pudding in eine Schüssel füllen, die Oberfläche mit Frischhaltefolie bedecken und den Pudding lauwarm abkühlen lassen.

4. Den Ofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine Tarteform (ø ca. 24 cm) fetten und mit Mehl austreuen.

5. Den Teig halbieren. Eine Hälfte auf leicht bemehlter Fläche etwas größer als die Form ausrollen. In die Form legen, dabei einen Rand andrücken. Den Boden mit einer Gabel

mehrmals einstechen, mit Backpapier und Hülsenfrüchten belegen und ca. 15 Minuten vorbacken.

6. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen, Hülsenfrüchte und Backpapier entfernen.

7. Pudding mit Crème fraîche vermengen, Creme auf dem Teigboden glatt streichen.

8. Übrigen Teig zu 2–3 Strängen (ø ca. 1 cm) rollen, spiralartig auf den Pudding legen. Die Zwischenräume mit Kirschen auslegen. Die Kirschen mit 3 EL Kirschsafte mit Stärke verrühren. Übrigen Kirschsafte aufkochen, angerührte Stärke einrühren, ca. 2 Minuten kochen und andicken lassen, dann über die Kirschen gießen. Den Kuchen ca. 35–40 Minuten backen (evtl. abdecken, falls die Oberfläche zu stark bräunt). Den Kuchen herausnehmen und auskühlen lassen. Evtl. mit Puderzucker bestäuben.





Schneller Kirschkuchen

Für ca. 8 Stücke

Vorbereiten: 20 Minuten,
Backen: 30 Minuten

- 250 g Kirschen • 130 g Mehl
- ½ TL Backpulver • 5 Eier
- 80 g Zucker • 1 Prise Salz

1. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine rechteckige Form (ca. 20 x 30 cm) fetten, mit Mehl ausstreuen.
2. Die Kirschen waschen und entsteinen.
3. Mehl und Backpulver mischen. Die Eier trennen. Eigelbe mit 40 g Zucker schaumig

schlagen. Eiweiß mit Salz steif schlagen, dabei den übrigen Zucker einrieseln lassen. Den Eischnee auf die Eigelbmasse geben und unterziehen. Den Mehl-Mix darübersieben und vorsichtig unterheben.

4. Den Teig in die Form füllen und glatt streichen. Dann die Kirschen darauf verteilen und eindrücken. Den Kuchen ca. 30 Minuten backen. Anschließend auskühlen lassen, in Stücke schneiden und in der Form servieren.

Tipp: Der Kuchen schmeckt auch mit frischen Beeren oder Pfirsichstückchen lecker.

Kleine Schokoladen-Kirsch-Torte

Für ca. 10 Stücke

Vorbereiten: 1 Stunde, Backen: 30 Minuten,
Kühlen: 3 Stunden

Für die Böden: • 110 g Mehl • 40 g Kakao-
pulver zum Backen • 40 g gem. Mandeln
• 8 Eier • 200 g Zucker • 1 Prise Salz

Für Füllung & Garnitur: • 200 g Voll-
milchschokolade • 350 g weiche Butter
• 500 g Puderzucker • 100 g Kakaopulver
• 60 ml Milch • 150 g Zartbitterkuvertüre
• 150 ml Crème double • 200 g Kirsch-
marmelade • 2 Handvoll Kirschen mit Stiel

1. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und
Unterhitze vorheizen. Drei Springformen
(ø ca. 20 cm) mit Backpapier auslegen.

2. Für die Böden Mehl, Kakao und Mandeln
mischen. Die Eier trennen. Die Eigelbe mit

100 g Zucker weißschäumig schlagen. Eiweiß
mit Salz steif schlagen, dabei übrigen Zucker
einrieseln lassen. Eischnee unter den Eigelb-
schaum heben. Mehl-Mix vorsichtig unter-
ziehen. Den Teig in die Formen füllen und ca.
25–30 Minuten backen. Herausnehmen, ab-
kühlen lassen. Böden aus der Form lösen, evtl.
gerade schneiden, auf Gittern auskühlen lassen.

3. Für die Creme die Schokolade hacken und
über einem heißen Wasserbad schmelzen,
dann etwas abkühlen lassen. Die Butter in
einer Schüssel hellcremig rühren, dabei nach
und nach Puderzucker und Kakaopulver da-
zusieben. Die Milch bei geringer Geschwin-
digkeit unterrühren, dann die noch flüssige
Schokolade nach und nach zufügen. Alles gut
vermischen, dann bei hoher Geschwindigkeit
ca. 5 Minuten aufschlagen.

4. Die Böden mit je $\frac{1}{3}$ der Marmelade und
einer Schicht Schokobuttercreme bestreichen,
dann aufeinanderstapeln.

5. Ein Drittel der übrigen Schokocreme in
einen Spritzbeutel mit Sterntülle geben. Mit
der übrigen Schokobuttercreme die Torte
ringsum bestreichen, kurz kühlen.

6. Für die Ganache die Kuvertüre hacken, mit
der Crème double über einem heißen Wasser-
bad erwärmen und unter Rühren schmelzen.
Von der Hitze nehmen und abkühlen lassen.

7. Die Torte mit $\frac{1}{4}$ der abgekühlten, noch flüs-
sigen Ganache übergießen, sodass diese seit-
lich etwas herabläuft. Auf die Torte ringsum
Schokobuttercremerosetten aufspritzen.

8. Die Kirschen in die übrige Ganache tau-
chen und auf die Rosetten setzen. Die Torte
vor dem Servieren 2–3 Stunden kühlen.



Gedeckter Kirschkuchen



Für ca. 12 Stücke

Vorbereiten: 50 Minuten,
Kühlen: 1 Stunde, Backen: 1 Stunde

Für den Teig: • 220 g Mehl

• 100 g gemahlene Mandeln
• 80 g Zucker • 2 EL Vanillezucker
• 1 Prise Salz • 75 g Quark • 1 Ei
• 140 g Butter (in Stücken)

Für die Füllung: • 800 g Kirschen

• 50 g Puderzucker • fein abgeriebene
Schale von ½ Bio-Zitrone
• 1 Msp. Vanillemark • 2 EL Speisestärke
• 1 Eigelb • 2 EL Sahne
• Zucker zum Bestreuen

1. Mehl und Mandeln mischen, auf eine Arbeitsfläche häufen und mittig eine Mulde drücken. Zucker, Vanillezucker, Salz, Quark, Ei in die Mulde geben. Butter auf dem Mehl verteilen. Alles bröselig hacken, dann mit den Händen rasch glatt verkneten. Den Teig zu einer Kugel formen, in Folie wickeln, ca. 1 Stunde kühlen.

2. Kirschen waschen und entsteinen.

3. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine Tarteform (ø ca. 24 cm) fetten.

4. Teig auf bemehlter Fläche ca. 5 mm dick ausrollen. Einen Kreis etwas größer als die Form ausschneiden. Die Form damit auskleiden. Den Boden mehrmals mit einer Gabel einstechen und 10–15 Minuten backen. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen.

5. Kirschen mit Puderzucker, Zitronenschale, Vanillemark und Stärke vermengen, auf dem Teig verteilen.

6. Teigreste verkneten, ausrollen und in ca. 2 cm breite Streifen schneiden, gitterartig auf die Kirschen legen. Eigelb mit Sahne verquirlen. Teigstreifen damit bepinseln, mit Zucker bestreuen. Kuchen in ca. 50 Minuten goldbraun backen. Etwas abkühlen lassen, aus der Form lösen. Nach Wunsch mit Kirschen und Kirschlorbarn garnieren und mit Puderzucker bestäuben.



Charlotte mit Kirsch-Quark-Füllung

Für ca. 12 Stücke

Vorbereiten: 1 Stunde 15 Minuten,
Backen: 15 Minuten, Kühlen: 5 Stunden

Für den Teig: • 4 Eier • 1 Prise Salz • 100 g Zucker

• 75 g Mehl • 1 TL Backpulver • 2 EL Speisestärke
• 100 g Kirschmarmelade

Für die Füllung: • 400 g Kirschen • 500 g Quark

• 1 Pck. Vanillezucker • 100 g Puderzucker
• 200 g Sahne • 4 Blätter Gelatine
• 200 ml Apfelsaft • 2 EL Zucker

1. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen.

2. Für den Teig die Eier trennen. Eiweiß mit Salz und Zucker steif schlagen. Eigelbe untermischen. Mehl mit Backpulver und Stärke darübersieben und unterziehen. Den Teig auf das Blech geben, glatt streichen und 10–15 Minuten goldbraun backen.

3. Den Biskuit aus dem Ofen nehmen, auf Backpapier stürzen und das aufliegende Backpapier vorsichtig abziehen. Den Biskuit quer halbieren, die Hälften jeweils mit Marmelade bestreichen und auf-

rollen. Auskühlen lassen. Anschließend die Rollen in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden (A).

4. Eine Kastenform (30 cm lang) überhängend mit Frischhaltefolie auslegen. Den Boden und die langen Seiten mit Biskuitröllchen auslegen (B).

5. Für die Füllung die Kirschen waschen, einige zum Garnieren beiseitelegen. Die übrigen entsteinen und klein schneiden. Quark und Vanillezucker in einer Schüssel glatt rühren. Puderzucker untermischen (C). Die Sahne steif schlagen und unterheben.

6. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Saft mit Zucker in einem Topf aufkochen. Kirschen untermischen (D), alles aufkochen. Den Topf vom Herd nehmen. Die ausgedrückte Gelatine in dem Kirsch-Mix auflösen. Etwas abkühlen lassen, dann zur Creme geben und gut unterrühren (E). Creme in die Kastenform füllen (F) und glatt streichen. Die übrigen Biskuitröllchen darauflegen (G), dann mit der überhängenden Folie abdecken (H) und die Charlotte mindestens 5 Stunden kalt stellen.

7. Die Charlotte aus der Form stürzen (I), die Folie abziehen. Charlotte mit übrigen Kirschen garnieren.

SCHMUCKSTÜCK *für die Kaffeetafel*



Schlemmer-Rezepte für BLATTSALATE

Jetzt kommen die knackigen Köpfe aus dem Freiland und schmecken besonders gut – zum Grillfest, Abendbrot oder als Hauptmahlzeit



Grüner Kartoffelsalat

Rezept Seite 64





Der Bittere
Radicchio

Der Knackige
Römersalat

Der Kräftige
Lollo Rosso

Der Zarte
Eichblatt

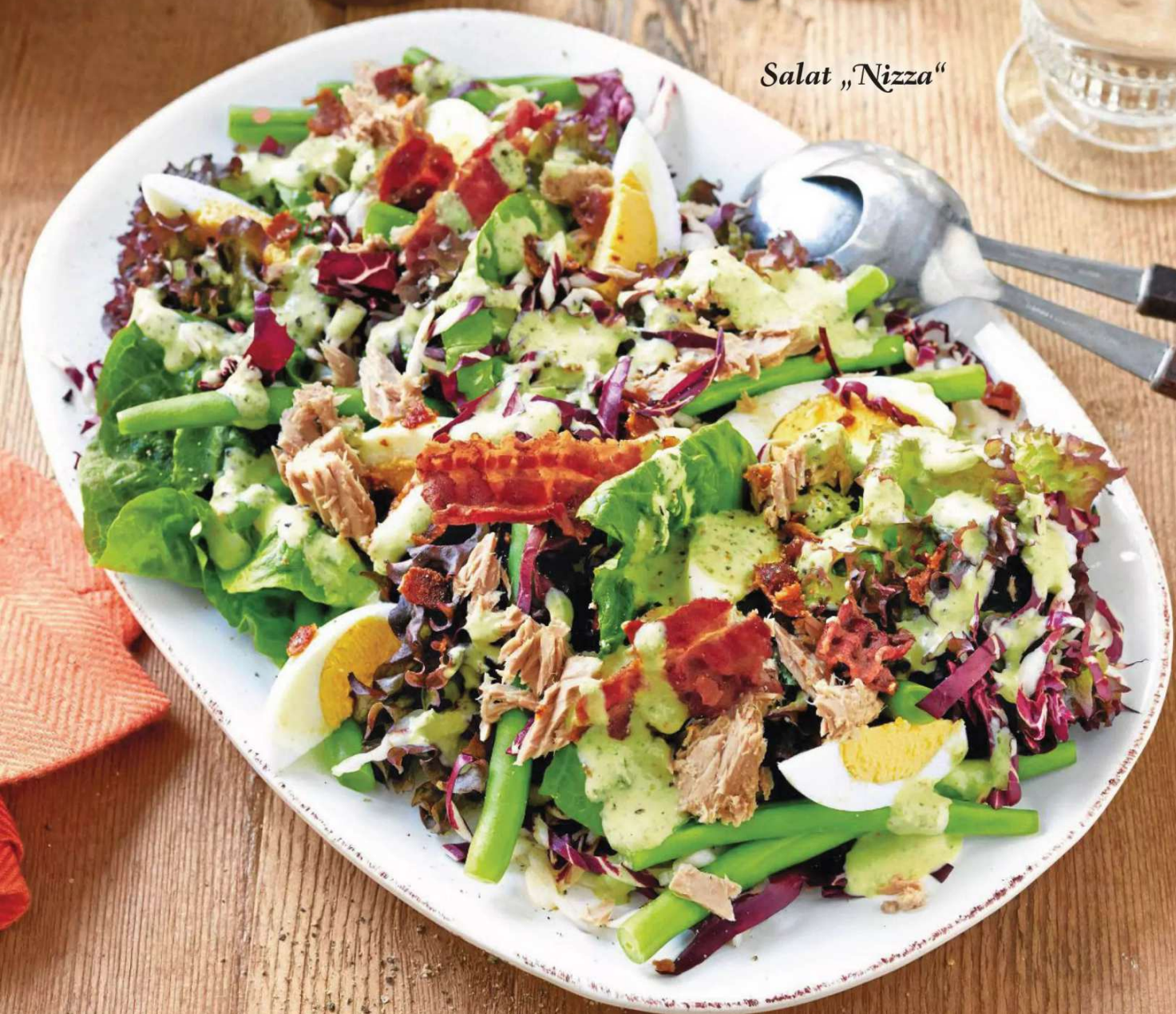
Der Milde
Kopfsalat

Der Würzige
Rucola

Basilikum-Dressing

30 g gehackte Haselnusskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften. Beides mit Blättern von 1 Bund Basilikum, 2-3 EL Honig, Saft von 1 Zitrone, 70 ml weißer Balsamicoessig und 100 ml Olivenöl zufügen und alles fein pürieren. Das Dressing mit Salz und Pfeffer würzen.

Salat „Nizza“



Salat „Nizza“

Für 4 Portionen

Zubereiten: 30 Minuten

- 250 g grüne Bohnen • 3–4 Zweige Bohnenkraut • Salz
- 1 Kopf Lollo rosso • 1 Römersalatherz • ¼ Kopf Radicchio
- 80 g Frühstücksspeck (in Scheiben) • 4 Eier
- 1 Dose Thunfisch im eigenen Saft (Abtropfgewicht 180 g)
- 1 Bund Schnittlauch • Basilikum-Dressing

1. Die Bohnen waschen und putzen. Mit dem Bohnenkraut in Salzwasser 7–8 Minuten kochen. Abgießen, abschrecken, das Bohnenkraut entfernen.
2. Salate waschen, putzen, trocken schleudern. Lollo rosso und Römersalat klein zupfen. Radicchio in feine Streifen schneiden.
3. Den Speck in eine kalte Pfanne legen, erhitzen und knusprig ausbraten. Dann auf Küchenpapier abtropfen und abkühlen lassen.
4. Die Eier in kochendem Wasser in 6 Minuten weich kochen. Dann abgießen, abschrecken, pellen und vierteln. Den Thunfisch abtropfen lassen und zerzupfen. Den Schnittlauch abrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.
5. Bohnen und Blattsalate mischen und auf einer Platte anrichten. Speck, Thunfisch und Eier darüber verteilen. Den Salat mit Basilikum-Dressing beträufeln, mit Schnittlauchröllchen bestreuen und rasch servieren.

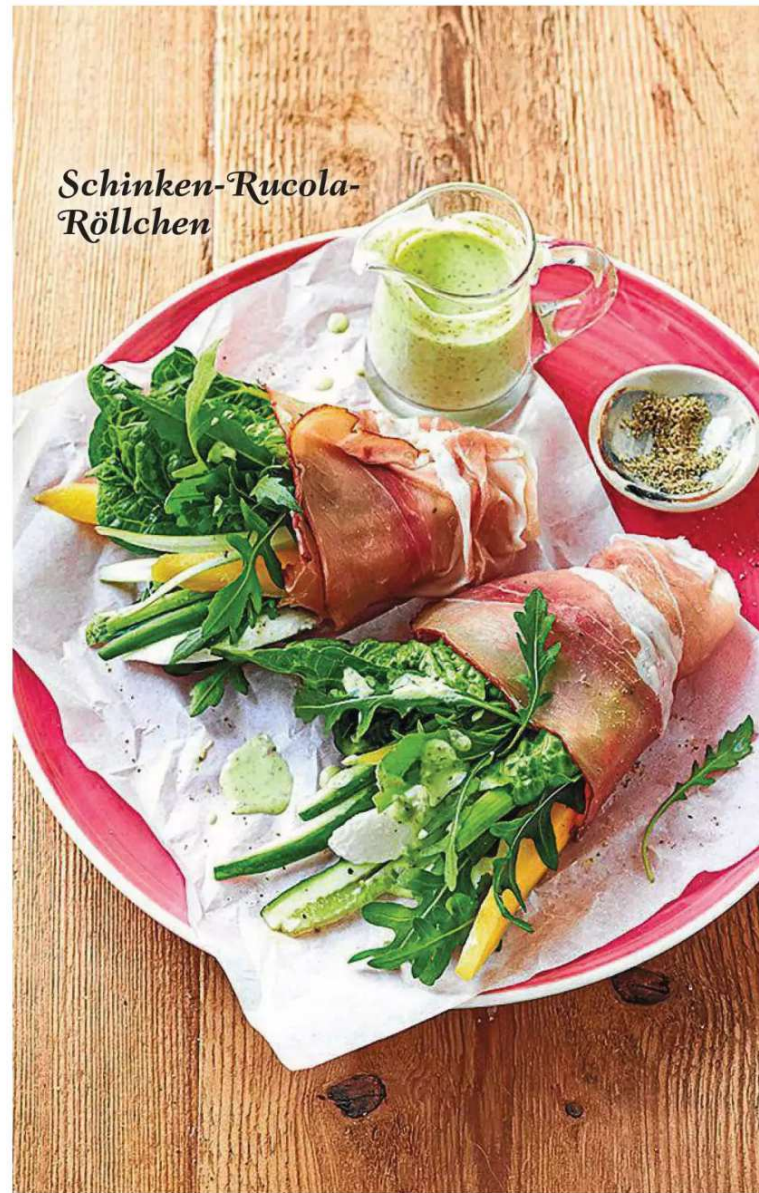
Schinken-Rucola-Röllchen

Für 4 Portionen

Zubereiten: 30 Minuten

- 2 große Bund Rucola • 8 Blätter Römersalat • 125 g Mozzarella
- 1 kl. Bio-Gärtnergurke • ½ Mango • 2 Lauchzwiebeln
- 2 EL Olivenöl • 2–3 EL Balsamicoessig • Salz • Pfeffer
- 8 Scheiben roher Schinken • Basilikum-Dressing

1. Den Rucola waschen, putzen und trocken schleudern. Den Römersalat waschen, trocken tupfen, evtl. längs vierteln oder in lange Streifen schneiden. Mozzarella abtropfen lassen. Die Gurke waschen. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden. Lauchzwiebeln putzen und abrausen. Alles der Länge nach in lange, dünne Streifen schneiden.
2. Alle vorbereiteten Zutaten zu 8 kleinen Bündeln zusammenlegen. Mit Öl und Essig beträufeln, leicht salzen und pfeffern. Die Bündel mit je 1 Scheibe Schinken locker umwickeln und mit dem Dressing servieren.



Von zart bis würzig – eine bunte Auswahl sorgt für Abwechslung

Radicchio sorgt für Farbe auf dem Teller. Seine Bitterstoffe regen Appetit und Fettstoffwechsel an. **Rucola** wird auch Rauke genannt. Die länglichen Blätter schmecken wegen der enthaltenen Senföle leicht scharf und sind ein idealer Partner zu gegrilltem Fleisch. **Römersalat** wird als größerer Kopf oder als Salatherz verkauft. Seine festen Blätter kann man sogar kurz braten. Im Handel heißt er auch Romana. **Kopfsalat** weckt Kindheitserinnerungen. Die hellen, feinen Innenblätter sind knackig, die äußeren grünen herzhafter. Er enthält Zitronensäure, das macht Kopfsalat erfrischend. **Lollo Rosso** – schon sein Name klingt nach Italienurlaub. Die rote Sorte ist leicht herb, die grüne (Lollo Bianco) eher nussig.

Die Blätter können einzeln abgezupft werden. **Eichblattsalat** muss schnell verarbeitet werden, da die Blätter sehr empfindlich sind. **Freilandsalate** haben festere Blätter und weniger Nitratgehalt als Ware aus dem Gewächshaus. Wie alle grünen Gemüse enthalten Salate viel Vitamin E und sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe. **Beim Einkauf** darauf achten, dass die Schnittstelle des Strunks frisch aussieht. Leicht mit Wasser besprüht und in Papier gewickelt, hält sich Salat einige Tage im Gemüsefach des Kühlschranks. Zum Trocknen ein Geschirrtuch, Salatschleuder oder -sieb verwenden. So verwässert das Dressing nicht und haftet besser an den Blättern. Das Dressing erst unmittelbar vor dem Servieren zum Salat geben.

Grüner Kartoffelsalat



Für 4 Portionen

Zubereiten: 45 Minuten,

Garen: 25 Minuten

- 600 g kl. neue Kartoffeln
- 1 TL Kümmelsamen • Salz
- je ½ Kopf Lollo rosso & Eichblattsalat • 150 g TK-Erbsen
- 1 Zucchini • 1 grünschaliger Apfel • je 1 Bund Schnittlauch & Kerbel • 1 Lauchzwiebel
- ½ rote Chilischote • ½ Bund Koriander • Saft von 1½ Limetten • Pfeffer • Zucker
- 150 ml mildes Olivenöl

1. Kartoffeln waschen, mit Kümmel in Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Abgießen, etwas abkühlen lassen, längs halbieren.

2. Die Blattsalate waschen, putzen, trocken schleudern, zerzupfen. Erbsen in Salzwasser 6 Minuten garen, abgießen. Zucchini waschen, putzen, längs vierteln, in dünne Scheiben schneiden. Apfel waschen, vierteln, entkernen. In dünne Blättchen schneiden. Vorbereitete Zutaten in einer großen Schüssel locker mischen.

3. Kräuter abrausen, gut trocken schütteln. Schnittlauch in Röllchen schneiden, die Kerbelblättchen von den Stielen zupfen.

4. Für das Dressing Lauchzwiebel waschen, putzen, in feine Ringe schneiden. Chili putzen, fein würfeln. Koriander waschen, trocken schleudern, Blätter fein hacken. Lauchzwiebel, Chili, Koriander, Limettensaft und Öl verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Dressing über den Salat träufeln, evtl. locker unterheben. Schnittlauch und Kerbel darüberstreuen.

Tipp: Übrige Salatblätter können Sie feucht 1–2 Tage im Gefrierbeutel im Kühlschrank aufbewahren.



Asia-Dressing

1 kl. Stück Ingwer schälen, fein reiben. 1 Knoblauchzehe abziehen, fein hacken. Beides mit 30 ml Reissessig, 1½ EL Austernsoße, 40 ml heller Sojasoße und 100 ml Kokosmilch verrühren. Mit Pfeffer und ½ EL braunem Zucker würzen. Je 25 ml Sonnenblumenkernöl & geröstetes Sesamöl unterschlagen, dann 1 EL Sesam unterrühren.

Salat mit Fenchel & Hackbällchen

Für 4 Portionen

Zubereiten: 40 Minuten

- 1 Zwiebel • Bratöl • ½–1 TL mildes Currypulver
- 2 Scheiben Toastbrot • 400 g gemischtes Hackfleisch • 1 Ei • Salz • Pfeffer • 1 Fenchelknolle
- ½ Bio-Salatgurke • 2 Tomaten • 1 Kopf Blattsalat
- evtl. ½ Bund Rucola • 4 Zweige Minze
- ½ Bund Basilikum • Asia-Dressing

1. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. ½ TL Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin glasig dünsten, dann mit dem Currypulver bestäuben und dieses unterrühren. Den Mix aus der Pfanne nehmen.

2. Toast einweichen und gut ausdrücken. Mit Hack, Zwiebel-Curry-Mix, Ei, Salz und Pfeffer verkneten. Zu ca. 30 Bällchen formen. Im heißen Öl rundum 5–7 Minuten braten. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen.

3. Fenchel waschen, putzen und vierteln. Fenchelgrün hacken. Gurke waschen. Fenchel und Gurke in feine Scheiben hobeln. Tomaten waschen, putzen und in Spalten schneiden. Kopfsalat und Rucola waschen, putzen und zerzupfen. Kräuterblättchen in feine Streifen schneiden. Die vorbereiteten Zutaten locker mischen, in Schalen anrichten, mit Dressing beträufeln. Mit den Hackbällchen servieren.

Römersalat mit Hähnchen, Mais & Feta

Für 4 Portionen

Zubereitung 30 Minuten, Garen: 10 Minuten

- 1 Chilischote • 1 Dose Maiskörner (Abtropfgewicht 285 g) • 2 Hähnchenbrustfilets (à 130 g)
- Salz • Pfeffer • 2 EL Öl • 180 g Feta
- 60 g schwarze Olivenringe • 2 Römersalatherzen
- 80 g Salz-Rauchmandeln (alternativ geschälte Mandeln) • Blättchen von 2 Zweige Minze
- ½ Bund Koriander • Buttermilch-Dressing

1. Die Chili abrausen, putzen, entkernen, in feine Streifen schneiden. Den Mais abtropfen lassen. Das Fleisch trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch darin anbraten und in 5–7 Minuten bei mittlerer Hitze rundum fertig braten. Aus der Pfanne nehmen. Chili und Mais im Bratfett 3–5 Minuten braten.

3. Den Feta würfeln. Olivenringe abtropfen lassen. Den Salat putzen und längs in Viertel schneiden. Die Mandeln grob hacken. Die Minze fein hacken. Die Korianderblätter abzupfen.

4. Je 2 Salatviertel auf einen Teller legen. Hähnchen in Scheiben schneiden und zufügen. Beides mit etwas Dressing beträufeln. Mais-Mix, Oliven, Mandeln, Feta und Kräuter darüberstreuen. Den Salat nach Wunsch mit Limettenspalten servieren.

Buttermilch-Dressing

½ Schalotte abziehen, fein würfeln. In einem Sieb mit kochendem Wasser überbrühen. Die Blätter von ¼ Bund Petersilie hacken. Blättchen von ½ Kästchen Kresse abschneiden. Je 75 g Joghurt & Buttermilch, mit Schalotte, Kräutern, ½ TL Senf verrühren. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen.

Römersalat mit
Hähnchen, Mais
& Feta



MARTIN FEGERS KÜCHENKLASSIKER

Sonntagsbraten

Scharf angebraten, knusprig und würzig – das Fleisch zeigt sich hier von seiner besten Seite. Ein frischer Spitzkohlsalat passt perfekt dazu

Schweinebraten mit Kruste

Für 6 Portionen

Vorbereiten: 30 Minuten, Garen: 2 Stunden 15 Minuten

- 1,5 kg Schweinebraten mit Schwarte (Schulter, Keule oder Hals)
- 1 TL Salz • Pfeffer • 2 EL Senf • 1 EL Schmalz
- 500 ml Gemüsebrühe • 2 Zwiebeln • 5 Möhren • 1 Knollensellerie
- 2 Stangen Lauch • 1 EL Butter • 2 Knoblauchzehen • 1 TL Kümmel

1. Den Backofen auf 140 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Das Fleisch abbrausen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer rundum würzen, dann mit Senf bestreichen.
3. Das Schmalz in einem Bräter oder einer großen Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin rundherum – bis auf die Schwarte – scharf anbraten. Dann das Fleisch mit der Schwarte nach unten in den Bräter geben und die Brühe angießen. Im Ofen ca. 45 Minuten garen.
4. Inzwischen das Gemüse schälen bzw. putzen und in grobe Stücke schneiden. Das Gemüse in heißer Butter in einer Pfanne scharf anbraten. Den Knoblauch abziehen und vierteln.
5. Den Bräter aus dem Ofen nehmen und das Fleisch umdrehen, sodass die Schwarte nach oben zeigt. Diese rautenförmig, aber nicht zu tief einschneiden und den Knoblauch in die eingeschnittenen Stellen spicken. Die Ofentemperatur auf 180 Grad erhöhen. Das Fleisch nochmals mit Salz sowie Pfeffer würzen und mit Kümmel bestreuen. Das Gemüse hinzugeben und alles weitere ca. 90 Minuten im Ofen garen. 10 Minuten vor Ende der Garzeit die Ofentemperatur auf 220 Grad erhöhen und den Ofen auf Umluft (oder Grillfunktion) stellen.
6. Das Fleisch aus dem Bräter nehmen und warm halten. Den Bratenfond durch ein Sieb passieren, nach Wunsch mit etwas Speisestärke andicken und abschmecken. Den Braten in Scheiben schneiden und mit der Soße servieren. Dazu passen Semmelknödel.

Tipp: Wenn Sie die Schwarten-seite im Ofen zuerst in Gemüsebrühe, einer leichten Geflügel- oder Rinder-Bouillon weich kochen, wird die Kruste später besonders knusprig



Martin Feger ist Küchenchef und Gastgeber des gemütlichen Gasthofs „Fegers Grüner Baum“, Burgheimerstraße 105, 77933 Lahr, ☎ 0 78 21 / 2 22 82 www.fegersgrünerbaum-lahr.de

Weißkrautsalat aus Spitzkohl

Für 6 Portionen

Vorbereiten: 25 Minuten, Garen: 10 Minuten

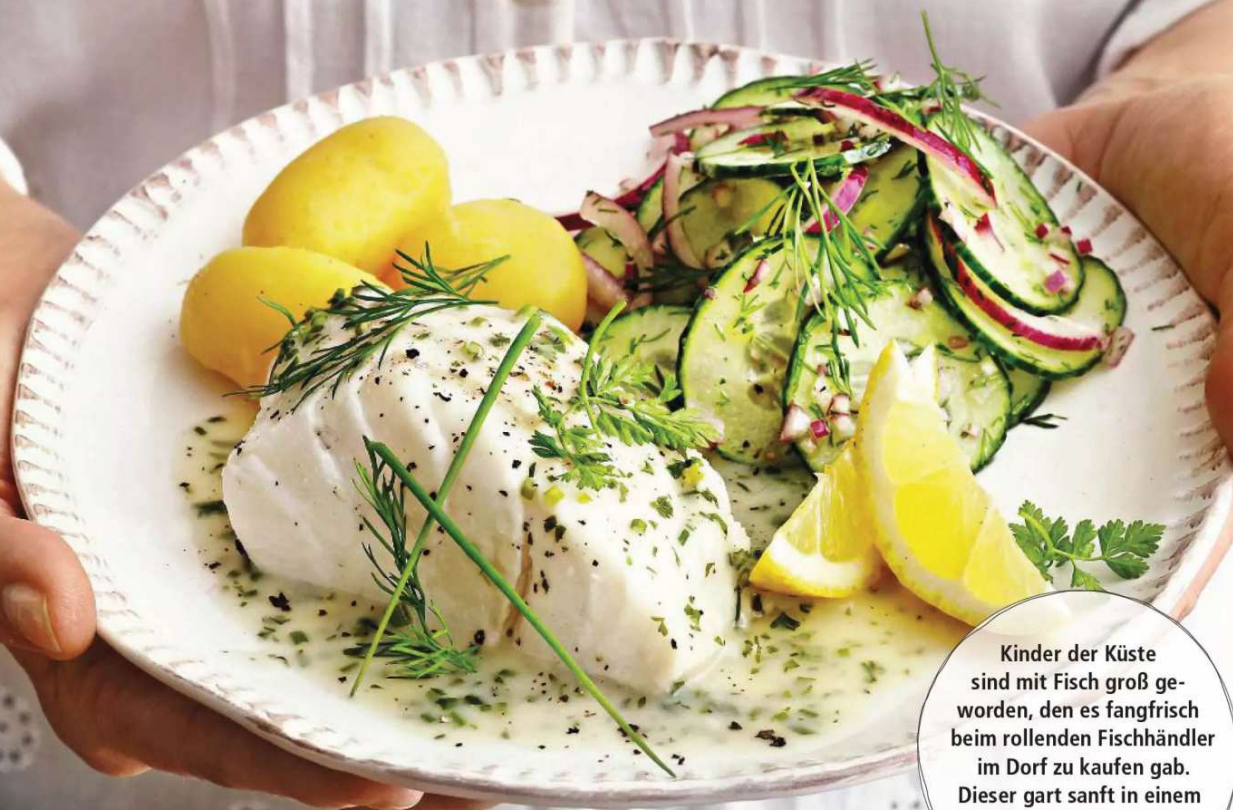
- 750 g junger Spitzkohl • 2 große Zwiebeln • 6 EL Pflanzenöl
- 1 EL Zucker • 6 EL Apfelessig • 250 ml Gemüsebrühe
- 150 g leicht geräucherter Bauchspeck
- Salz, Pfeffer • 3 Prisen ganzer oder gemahlener Kümmel

1. Den Kohl waschen und längs halbieren, dabei den Strunk entfernen. Den Kohl in feine Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Die Zwiebeln abziehen und fein würfeln.
2. 4 EL Öl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebeln in 2–3 Minuten darin glasig dünsten. Den Zucker darüberstreuen und in 1 Minute hell karamellisieren lassen. Mit Essig und Brühe ablöschen. Die Marinade über den Kohl gießen und alles gut durchmischen.
3. Den Speck in 2 EL heißem Öl in einer Pfanne auslassen, dann etwas abkühlen lassen und unter den Kohl mischen. Den Krautsalat mit Salz, Pfeffer sowie Kümmel abschmecken und je nach Geschmack kurz ziehen und abkühlen lassen oder sofort lauwarm genießen.



SO SCHMECKT *Heimat*

Leibgerichte wecken Erinnerungen an die Kindheit.
Wir servieren kulinarische Schätze, die Leib und Seele guttun



Kinder der Küste
sind mit Fisch groß ge-
worden, den es fangfrisch
beim rollenden Fischhändler
im Dorf zu kaufen gab.
Dieser gart sanft in einem
Sud aus Pfeffer, Lorbeer
und Fenchel

Kabeljau mit Kräutersoße

Für 4 Portionen

Zubereiten: 30 Minuten, Garen: 20 Minuten

Für den Salat: • 1 rote Zwiebel

• 1 Salatgurke • 3–4 EL Apfelessig

• Salz, Pfeffer • Zucker • 2 EL Sonnen-
blumenöl • 1 Bund Dill

Für Fisch & Soße: • 2 Zwiebeln • 1 Möhre

• 1 Lorbeerblatt • je 1 TL Pfefferkörner

& Fenchelsamen • Salz • 4 dicke Stücke

Kabeljaufilet (à 180 g) • 1 Bio-Zitrone

• je 1 Bund Dill, Petersilie & Schnittlauch

• ½ Bund Kerbel • 2 EL Butter

• 2 EL Mehl • 300 ml Milch • Pfeffer

1. Für den Salat die Zwiebel abziehen, die Hälfte fein würfeln, den Rest in Streifen schneiden. Die Gurke abbrausen, in Scheiben hobeln. Essig mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen, das Öl unterschlagen. Dill hacken. Alles mischen und beiseitestellen.

2. Für den Fisch Zwiebeln abziehen, Möhre schälen. Beides grob würfeln, mit 1 l Wasser, Lorbeer, Pfefferkörnern, Fenchelsamen und 2 TL Salz aufkochen. Den Fisch einlegen und bei kleiner Hitze ca. 12 Minuten gar ziehen lassen. Die Zitrone heiß abwaschen, die Hälfte in Spalten schneiden, vom Rest die Schale

abreiben, die Frucht auspressen. Alle Kräuter fein hacken bzw. in Röllchen schneiden. Fisch herausheben, abgedeckt warmhalten. Sud durch ein Sieb gießen, dabei auffangen.

3. Die Butter in einem Topf zerlassen, Mehl einrühren, anschwitzen. 500 ml Fischesud einrühren, aufkochen lassen. Milch einrühren und 10 Minuten köcheln lassen. Soße mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und -schale würzen. Kräuter bis auf ein paar zum Garnieren einrühren. Fisch mit Soße, Zitronenspalten und Salat anrichten, alles mit Kräutern garnieren und servieren. Dazu passen Pellkartoffeln.

Frikadellen mit Kartoffel-Erbсен-Stampf & Rahmkohlrabi

Für 4 Portionen

Zubereiten: 35 Minuten, Garen: 25 Minuten

Für die Frikadellen: • 1 Brötchen (vom Vortag) • 1 Zwiebel • 1–2 EL Kapern (Glas) • 600 g gemischtes Hackfleisch • 1 Ei • 1 EL Meerrettich (Glas)

• Salz, Pfeffer • 1 EL Butter

Für Stampf & Kohlrabi: • 600 g mehlig-kochende Kartoffeln • 300 g frische Erbsen (alternativ 100 g TK-Erbsen) • Salz

• 500 g Kohlrabi • 1 EL Butter

• 200 g Sahne • Pfeffer • 2–3 EL Öl zum Braten • 2 Stiele Estragon • 200 ml Milch

1. Für die Frikadellen das Brötchen einweichen. Die Zwiebel abziehen, fein würfeln. Die Kapern hacken. Das Brötchen ausdrücken. Mit Zwiebel, Kapern, Hack, Ei und Meerrettich mischen, salzen und pfeffern. Aus der Masse 8 Frikadellen formen.

2. Für den Stampf Kartoffeln schälen, klein würfeln. Frische Erbsen aus der Schale lösen. Beides in Salzwasser 15 Minuten gar kochen.

3. Für das Gemüse Kohlrabi schälen, in Stifte schneiden. In der Butter andünsten. Sahne angießen, leicht salzen, pfeffern. Abgedeckt ca. 10 Minuten köcheln lassen.

4. Die Frikadellen in einer großen Pfanne im heißen Öl 6–7 Minuten je Seite braten. Die Butter zufügen und zerlassen, die Frikadellen darin einmal wenden.

5. Estragon abbrausen, trocken schütteln. Die Blätter abzupfen, in feine Streifen schneiden.

6. Kartoffel-Erbsen-Mix abgießen, Kochwasser auffangen. Mix mit Milch zu Püree stampfen, evtl. etwas Kochwasser angießen. Estragon einrühren, abschmecken. Frikadellen und Püree anrichten und evtl. mit Bratensatz beträufeln. Mit Kohlrabi anrichten. Alles evtl. mit Petersilie bestreuen und servieren.

Jede Mama macht die besten Frikadellen oder Fleischpflanzerl der Welt. Diese sind mit gehackten Kapern verfeinert. Das Püree aus Erbsen und Kartoffeln dazu ist locker und leicht



Der herzhafte Eintopf mit Kartoffeln, Gemüse und Wurst stand im Westen Deutschlands im Kochbuch jeder Familie. Hier ist er fein abgeschmeckt mit Äpfeln und Schmand

Bohneneintopf mit Mett-Enden

Für 4 Portionen

Vorbereiten: 35 Minuten, Garen: 25 Minuten

- 1 Zwiebel • 500 g breite Bohnen
- 2 Stangen Staudensellerie
- 400 g festkochende Kartoffeln
- 1 Dose geschälte Tomaten (400 g)
- 500 g Mettenden (alternativ Kabanossi oder Wiener Würstchen) • 2 EL Pflanzenöl
- Salz, Pfeffer • 800 ml Gemüse- oder Fleischbrühe • 3–4 Stiele Liebstöckel
- 1 säuerlicher Apfel • 1 Bund Schnittlauch
- 200 g Schmand

1. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Die Bohnen abbrausen, putzen und schräg in 2–3 cm große Stücke schneiden. Den Sellerie abbrausen, putzen und quer in Scheiben schneiden. Die Kartoffeln schälen, waschen, je nach Größe in Scheiben oder Würfel schneiden. Die Tomaten aus der Dose nehmen und in Stücke schneiden. Die Mett-Enden schräg in Scheiben schneiden.

2. Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel und Sellerie darin andünsten. Salzen und pfeffern. Die Tomaten mit dem Saft aus

der Dose und die Kartoffeln zufügen. Die Brühe angießen. Aufkochen und 10 Minuten köcheln lassen. Dann Bohnen, Mett-Enden und Liebstöckel zufügen.

3. Den Apfel schälen, fein oder grob reiben und in die Suppe rühren. Den Eintopf weitere 10–12 Minuten köcheln lassen.

4. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Den Schmand glatt rühren, den Schnittlauch untermischen, salzen. Den Eintopf mit Salz sowie Pfeffer abschmecken und mit dem Schmand anrichten. Dazu passt Bauernbrot.

Putenbraten mit Orangensoße & Krautsalat

Für 4 Portionen

Zubereiten: 45 Minuten

Schmoren: ca. 1 Stunde

Für Braten & Soße: • 1 Bund Suppengemüse (Lauch, Möhre, Sellerie)
• 2 Bio-Orangen • 1 Putenbrustbraten (ca. 1 kg) • Salz, Pfeffer • Paprikapulver
• 2 EL Honig • ¼ Bund Thymian
• 1 Zweig Rosmarin • 4 EL Öl
• 500 ml Geflügelbrühe • 1 TL Speisestärke
• 3 EL gehackte Petersilie

Für den Salat: • ½ Kopf Spitzkohl (800 g)
• 1 Möhre • 2 Schalotten • 100 g Speck
• 100 ml Apfelessig • Zucker
• 300 g Kirschtomaten

1. Suppengemüse waschen, putzen, würfeln. Orangen waschen, 2 Stück Schale abschälen, ½ TL Schale abreiben. 1 Orange so schälen, dass die weiße Haut mit entfernt wird, Filets herausschneiden, Saft dabei auffangen. Die zweite Orange auspressen.

2. Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen.

3. Das Fleisch rundherum mit Salz, Pfeffer, Paprika und Honig würzen. Anschließend die Kräuterzweige daraufbinden. Das Fleisch in einem Bräter in 2 EL Öl anbraten. Suppengemüse, Orangenschalenstücke, Brühe und 100 ml Orangensaft zufügen. Das Fleisch abgedeckt im Ofen ca. 1 Stunde schmoren.

4. Für den Salat den Kohl waschen, putzen, in feine Streifen hobeln, salzen und gut durchkneten. Die Möhre schälen, raspeln und zum Kohl geben. Schalotten abziehen und wie den Speck würfeln. Beides in 2 EL heißem Öl braten. Essig und übrigen Orangensaft dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Die Tomaten waschen und halbieren.

5. Den Bratensatz durch ein Sieb in einen Topf geben. Aufkochen, mit Salz, Pfeffer und Orangenabrieb würzen und mit Stärke binden. Die Orangenfilets einlegen.

6. Speck-Dressing und Tomaten unter den Kohl mischen. Braten mit Soße und Petersilie anrichten. Dazu passen Kartoffelknödel.



Wenn es etwas zu feiern gab, durfte der Putenbraten nicht fehlen. Dieser kommt mit Orangen, Thymian und Rosmarin sowie raffiniertem Krautsalat sehr edel daher

Scheiterhaufen mit Beerensalat

Für 4 Portionen

Zubereiten: 30 Minuten, Backen: 45 Minuten

Für den Auflauf: • 8 Rosinenbrötchen

vom Vortag (ca. 400 g, alternativ Rosinen- oder Weißbrot) • ca. 300 ml Milch

• 1 Prise Salz • ½ TL Bio-Zitronenabrieb

• 100 g Zucker • 3–4 Eier

• 500 g Magerquark • Puderzucker

Für den Salat: • 500 g Erdbeeren

• 20 g Zucker • 100 g Blaubeeren

• 2 Stiele Zitronenmelisse

1. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft 160 Grad) vorheizen. Eine Auflaufform (25 x 30 cm) fetten.

2. Für den Auflauf die Brötchen in Scheiben schneiden. Milch mit Salz, Zitronenschale, Zucker und Eiern verquirlen. Etwa 100 ml davon über das Brot gießen und einweichen lassen. Den Quark mit der übrigen Eiermilch verrühren.

3. Die eingeweichten Brotscheiben mit der Quarkmasse in die Auflaufform einschichten,

sodass das Brot bedeckt ist. Den Auflauf ca. 30–45 Minuten im Ofen backen.

4. Inzwischen für den Salat die Erdbeeren abbrausen, putzen und vierteln. Die Erdbeeren mit dem Zucker mischen. Die Blaubeeren verlesen und unterheben. Melisse abbrausen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen, in Streifen schneiden und über die Früchte streuen.

5. Den Auflauf mit Puderzucker bestäuben und servieren. Den Beerensalat dazu reichen.



Ein leckereres „Restessen“ gibt es kaum. Die ganze Familie liebt den Auflauf, ganz besonders begehrt sind die Stücke, an denen der Zucker so knusprig karamellisiert



TROCKENKÜNSTLER FÜR BUNTE SOMMERMONATE

Ideal für die heiße Saison

Auch in den immer heißer und trockener werdenden Sommermonaten müssen Sie nicht auf einen blühenden und duftenden Garten verzichten. Entdecken Sie das perfekte Staudenbeet, das neben seinen prächtig blühenden Pflanzen zusätzlich mit seinem geringen Wasserbedarf überzeugt. Unsere Pflanzenexperten haben eine einzigartige Kombination aus robusten und farbenfrohen Pflanzen zusammengestellt, die Trockenphasen spielend meistern. Viel Gießen im Sommer? Nun nicht mehr! Ihr Garten bleibt durch die Trockenkünstler trotz heißer Tage eine grüne, blühende Oase. Mit wenig Aufwand erhalten Sie ein harmonisches Gesamtbild, bei dem jede Pflanze mit ihren eigenen Charakteristika und Farben überzeugt. Erfreuen Sie sich an der einzigartigen Kombination aus Robustheit und Schönheit und bestellen Sie jetzt! Mehr dazu unter shop.garten.de/trockenkuenstler15

EXKLUSIVE ZUSAMMENSTELLUNG DER MEIN SCHÖNER GARTEN REDAKTION



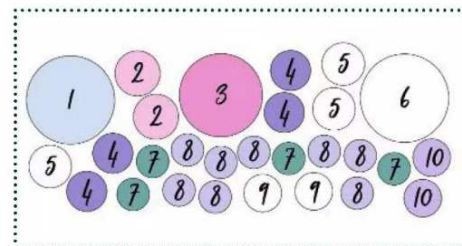
KARINA NENNSTIEL-DINSER
die Gartenexpertin

„Beliebte und ausdauernde Blütenstauden sind farblich wohl aufeinander abgestimmt. Das Ergebnis ist eine attraktive Mischung, die auch in heißen, trockenen Wetterphasen überzeugt.“

PFLANZPLAN STAUDENBEET

Robuster Trockenkünstler

INKLUSIVE PFLANZPLAN
zum einfachen Nachpflanzen



(28 Pflanzen 3 x 1 m)

Das Stauden-Paket enthält:

Frisch und sorgfältig verpackte Stauden im 9-cm-Topf:

- 1 Blaue Kugeldistel
- 2 Rosa Sonnenhut
- 3 Rosa Fetthenne
- 4 Lila Salbei
- 5 Weißer Sonnenhut
- 6 Weiße Palmartilie
- 7 Blauschwinge
- 8 Lila Grasnelken
- 9 Weiße Schleifenblume
- 10 Lila Prachtscharte

Artikel-Nr. **EH004289-001**



JETZT SCANNEN
UND ANGBOT
SICHERN

Nur
69,99€*
statt
99,99€ UVP

mein schöner
Garten
shop

* Preise inkl. MwSt. & zzgl. Versandkosten.
Lieferung nur innerhalb Deutschlands möglich.

PFANNEN-HITS

einfach & vegetarisch

Diese Gerichte werden mit jeder Menge frischem Gemüse und schonend zubereitet. So tragen sie zu einer ausgewogenen Ernährung bei



Vollkornreis

versorgt unseren Körper mit zwei der wichtigsten Elektrolyte: Kalium und Magnesium. Sie sind Balsam für unsere Nerven und Muskeln, helfen Proteine zu verarbeiten und sorgen für einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt

Paprika-Reis-Pfanne

Für 4 Portionen

Vorbereiten: 30 Minuten, Garen: 35 Minuten

- 6 Paprika (gelb, rot, grün; ca. 1 kg)
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Rapsöl • 3 EL Tomatenmark
- 1 EL Paprikapulver • 250 g Vollkornreis
- 500 ml Gemüsebrühe (selbst gemacht oder Bio-Instantbrühe)
- Jodsalz mit Fluorid • Pfeffer
- frischer Basilikum (nach Wunsch gehackt)

1. Die Paprika abbrausen, Strunk und Kerngehäuse entfernen. Die Schoten in kleine Würfel schneiden. Den Knoblauch abziehen.
2. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Paprikawürfel andünsten, den Knoblauch dazu pressen. Tomatenmark und Paprikapulver zufügen und unter Rühren kurz mit andünsten.
3. Dann die Hitze reduzieren. Den Reis in die Pfanne geben, die Brühe angießen und alles gut

miteinander verrühren. Den Deckel auflegen und Paprika sowie Reis ca. 25–30 Minuten leicht simmern lassen, bis der Reis die Flüssigkeit aufgesogen hat – dabei ab und zu umrühren.

4. Die Paprika-Reis-Pfanne mit Jodsalz sowie Pfeffer abschmecken, mit Basilikum bestreuen und servieren.

Tipp: Dazu passt ein Joghurt-Dip z.B. mit Knoblauch und/ oder frischen Kräutern.



Festkochende Kartoffeln liefern neben hochwertigem Eiweiß und Ballaststoffen, auch Kohlenhydrate in Form von Stärke. Festkochende

Sorten enthalten mit 14 % am wenigsten Stärke – sie bleiben nach dem Kochen stabiler als mehligkochende Kartoffeln

Kohlrabi-Pfanne mit Kartoffeln

Für 4 Portionen

Vorbereiten: 40 Minuten, Garen: 25 Minuten

• 1 Zwiebel • 1,2 kg festkochende Kartoffeln • 3 Kohlrabi (ca. 600 g–700 g)
• 1 EL Rapsöl • 400 ml Gemüsebrühe (selbst gemacht, alternativ Bio-Instantbrühe) • 100 g Kochsahne (15 % Fett) • Jodsalz mit Fluorid
• weißer Pfeffer • 1 Prise Muskatnuss • 70 g Feta • 75 g Baby-Spinat

1. Die Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Kartoffeln und Kohlrabi schälen. Die Kartoffeln je nach Größe ganz lassen oder halbieren und in Scheiben schneiden. Die Kohlrabiknollen je nach Größe halbieren oder vierteln und in Scheiben schneiden.

2. Das Öl in einer großen, beschichteten Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln darin glasig dünsten. Kartoffel- und Kohlrabischeiben zufügen und 5 Minuten unter Wenden rundherum braten.

3. Dann die Hitze reduzieren. Brühe sowie Sahne angießen und vorsichtig unterrühren. Alles mit Jodsalz, Pfeffer sowie Muskat abschmecken und abgedeckt bei kleiner Hitze ca. 15 Minuten leicht köcheln lassen, bis Kohlrabi und Kartoffeln weich sind.

4. Inzwischen den Spinat waschen und abtropfen lassen. Den Feta zerbröseln. Die Kohlrabi-Pfanne mit Feta sowie Spinat toppen und servieren.

Omelett mit Pilzen

Für 4 Portionen

Vorbereiten: 25 Minuten, Garen: 25 Minuten

Für die Omelettes: • 1 Bund glatte Petersilie (ca. 50 g)
• 4 Schalotten • 1 kg frische Champignons • 6 Eier (Größe M)
• 100 ml Milch (1,5 % Fett) • 1 Prise gemahlene Muskatnuss
• Jodsalz mit Fluorid • Pfeffer • 5 TL Rapsöl

Außerdem: • 8 Scheiben Vollkornbrot

1. Die Petersilie abbrausen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Die Schalotten abziehen und in feine Würfel schneiden. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden.

2. Die Eier mit der Milch und der Hälfte der Petersilie in einer Schüssel verquirlen. Jodsalz, Pfeffer und Muskat würzen.

3. 1 TL Rapsöl in einer großen beschichteten Pfanne mit hohem Rand erhitzen. Die Schalotten darin bei mittlerer Hitze in 2–3 Minuten glasig dünsten. Die Champignons hinzufügen und 2–3 Minuten mitdünsten, bis sie eine schöne goldene Farbe angenommen haben. Die Pilze mit ein wenig Jodsalz und Pfeffer würzen. In der Pfanne warmhalten.

4. Je 1 TL Rapsöl in einer zweiten beschichteten Pfanne erhitzen. Je ¼ der Eiermasse nacheinander in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze zu dünnen Omelettes ausbacken. Dabei die Masse 1–2 Minuten stocken lassen, dann wenden und weitere 1–2 Minuten backen, bis die Omelettes eine leichte Bräune haben. Fertige Omelettes mit einem Teller abdecken oder im warmen Backofen warmhalten.

5. Die übrige Petersilie unter die noch warmen Champignons mischen. Die Pilze auf die Omelettes verteilen, die Omelettes einschlagen und direkt servieren. Das Vollkornbrot dazu servieren.

Tipp: Die gedünsteten Pilze mit 2 EL Balsamicoessig ablöschen, so erhalten sie eine pikante Note. Anstelle der Champignons können Sie auch eine bunte Mischung aus 500 g Pilzen, 1 großen Zucchini und 1 Paprikaschote verwenden.



Petersilie Das beliebte Kraut zeichnet sich nicht nur durch seine hohen Gehalte an Antioxidantien und Mineralstoffen aus. Es punktet zudem durch jede Menge Vitamin C und K. Darüber hinaus unterstützt es die Verdauung und hilft gegen Mundgeruch

Spätzlepfanne mit Gemüse

Für 2 Portionen

Vorbereiten: 25 Minuten, Garen: 15 Minuten

- 1 rote Paprika • 1 kleine Stange Lauch (ca. 150 g)
- 200 g Champignons • 2 Knoblauchzehen • 2 EL Rapsöl
- 300 g frische Spätzle (selbst gemacht oder aus dem Kühlregal)
- Jodsalz mit Fluorid • Pfeffer
- 50 g geriebener Käse (max. 20 % Fett i. Tr.)
- ½ Bund glatte Petersilie

1. Die Paprika abbrausen, Strunk und Kerngehäuse entfernen. Die Schote in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Den Lauch längs halbieren, abbrausen, abtropfen lassen, putzen und in ca. 1,5 cm breite Ringe schneiden. Die Pilze putzen und je nach Größe vierteln oder sechsteln. Den Knoblauch abziehen und hacken.
2. 1 EL Rapsöl in einer beschichteten weiten Pfanne erhitzen. Die Spätzle darin rundherum für 4–5 Minuten anbraten. Anschließend die Spätzle aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
3. Das übrige Rapsöl in derselben Pfanne erhitzen. Paprika darin bei mittlerer Hitze 1–2 Minuten braten, anschließend Lauch, Pilze sowie Knoblauch zufügen und alles weitere 4–5 Minuten unter Rühren braten – dabei das Gemüse mit Jodsalz und Pfeffer würzen.
4. Die Spätzle unterheben und alles mit Käse bestreuen. Dann den Deckel auflegen und den Käse einige Minuten schmelzen lassen.
5. Inzwischen die Petersilie abbrausen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und hacken. Die Spätzle mit dem Gemüse auf 2 Teller verteilen, mit der Petersilie bestreuen und servieren.



Lauch enthält Vitamin B und C, Kalzium, Eisen, Magnesium, Mangan, Phosphat, Kalium und Silizium sorgen u. a. dafür, dass er abführend und antiseptisch wirkt. Lauch hält sich im Kühlschrank 1 Woche, überträgt aber schnell seinen zwiebelartigen Geschmack



Leinsamen enthalten neben reichlich Ballaststoffen und Omega-3-Fettsäuren auch Eiweiß, Magnesium, Zink und Eisen. Die kleinen Samen sättigen langanhaltend und wirken sich positiv auf das Immunsystem und den Energiehaushalt aus

Süßkartoffel-Leinsamen-Puffer

Für 4 Portionen

Vorbereiten: 35 Minuten, Garen: 20 Minuten

- 3 EL geschrotete Leinsamen • 900 g Süßkartoffel • Jodsalz mit Fluorid
- 1 Zwiebel • Pfeffer • 4 EL Kartoffelstärke • 3 EL Rapsöl

1. Den Leinsamen mit 6 EL Wasser vermengen und ca. 15 Minuten quellen lassen. Inzwischen die Süßkartoffeln schälen und mit einer Gemüseraspel oder einer Küchenmaschine grob raspeln. Die Süßkartoffel-Raspel mit 1 TL Jodsalz verkneten und ca. 10 Minuten ziehen lassen.
2. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Das ausgetretene Wasser der Süßkartoffel-Raspel abgießen und die Raspel sehr gut ausdrücken.
3. Die Leinsamen, die Süßkartoffel-Raspel und die Zwiebelwürfel mit der Stärke verkneten. Die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Das Rapsöl portionsweise in einer beschichteten, weiten Pfanne erhitzen. Je Puffer einen 1 EL Süßkartoffel-Masse in den Händen gut zusammenpressen, platt drücken und in die Pfanne setzen. Die Puffer nochmals mithilfe eines Pfannenwenders etwas platt drücken, und in ca. 3–4 Minuten je Seite bei mittlerer bis hoher Hitze ausbacken.

Tipp: Leinsamen sollten am besten frisch geschrotet werden, da sie bei langer Lagerung ihre wertvollen Inhaltsstoffe, allen voran die Fettsäuren, verlieren. Da die Süßkartoffel-Masse ohne Ei zubereitet wird, sind die Puffer vegan. Wer mag, kann dazu ein klassisches Zaziki (Rezept Seite 9) servieren. Vegan wird dieses, wenn Sie den Joghurt z. B. durch eine Soja-Alternative ersetzen.

Der Sommer wird frisch



Die Temperaturen steigen und es wird wieder bunt auf den Tellern. TV-Koch Andreas Schweiger greift auf regionale und saisonale Produkte zurück und erklärt, wieso sich Regionalität vor allem in Sachen Geschmack lohnt.

Inspiration für seine Menüs bietet ihm der Saisonkalender: „Im Sommer bin ich ein riesiger Freund von Tomaten, gerade in Deutschland sollte man darauf achten, sie innerhalb der Saison einzukaufen“. Das liegt daran, dass sie dann viel Sonne abbekommen haben und besonders aromatisch schmecken. Saisonales Obst und Gemüse aus der Region ist besonders frisch im Geschmack, fördert die lokale Wirtschaft und schont die Umwelt. Angelehnt an die warme Saison hat Andreas Schweiger ein leckeres Tomatencarpaccio mit gebratenem Romanasalat, Hüttenkäse und Rucola kreiert.



REWE Regional Produkte kannst du immer wieder neu entdecken. Mit den wechselnden Jahres- und Erntezeiten kommen immer wieder andere saisonale Obst- und Gemüsesorten aus den regionalen Anbaugebieten frisch in die REWE Märkte in deiner Nähe.



Rezept

Tomatencarpaccio mit gebratenem Romanasalat, Hüttenkäse und Rucola

2 Personen

Zubereitung: 15 – 20 Minuten

Tomatencarpaccio

6 gelbe Tomaten

6 rote Tomaten

4 Prisen Salz

Die Tomate waschen, den Strunk entfernen, die Tomate in Scheiben schneiden und immer abwechselnd auf den Teller legen. Leicht salzen. Ca. 10 Minuten ziehen lassen und anschließend mit einer Vinaigrette (zum Beispiel Balsamico) anmachen.

Romanasalat

2 Romanasalatköpfe

4 Prisen Salz

2 Esslöffel Bratöl

Den Romanasalat waschen, halbieren, leicht salzen und in dem Bratöl bei mittlerer Hitze anbraten. Ca. 3 Minuten von beiden Seiten braten. Auf ein Küchenpapier geben, um das überschüssige Fett aufzufangen.

Hüttenkäse

1 Bund Schnittlauch

200 Gramm Hüttenkäse

2 Prisen Salz

1 Esslöffel Olivenöl

Schnittlauch in feine Ringe schneiden. Den Hüttenkäse in eine Schüssel geben. Alle Zutaten zu dem Hüttenkäse geben und gut vermengen. Zu guter Letzt den Hüttenkäse gleichmäßig auf dem bereits aufgefächerten Tomatencarpaccio verteilen, mit dem angebratenen Romanasalat toppen und genießen.

Extra-Tipp: Mit besonderen Dekorationen wie essbaren Blüten und Kräutern, lässt sich der Geschmack vieler Gerichte abrunden.

Die Kräutermanufaktur

25 Landfrauen aus
Baden-Württemberg
haben ihre gemein-
same Berufung
gefunden: Sie bauen
Zutaten für Tees,
Würzmischungen
und Räucherwerk an

Reiche Ernte: Veronika
Ruf trocknet die Blüten
der Königskecke und die
Blätter der Brombeere auf
dem Hof und liefert sie
später in die Manufaktur



Die warme Luft ist erfüllt von würzig-süßen Düften und dem sanften Brummen zahlreicher Insekten. Eifrig fliegen sie von den puschelig roten Blüten der Indianernesseln zum zartviolett blühenden Dost, zu orangefarbenen Ringelblumen und zur majestätischen, im Sonnenlicht zitronengelb leuchtenden Königskerze. Im Juli haben die Kräutergärten der badischen Landfrauen eine besondere Farbenpracht – es ist Haupt-Erntezeit.

Die Pflanzenfrauen und Kräuterpädagoginnen des Vereins „Kräuterland Baden-Württemberg e.V.“ leben und arbeiten auf den Höhen des Schwarzwalds, im Neckartal, in der sonnenverwöhnten Rheinebene und an den Ufern des Bodensees. Sie alle sind leidenschaftliche Naturliebhaberinnen und haben sich dem Anbau und Erhalt regionaler Arten verschrieben: In ihren Beeten und rund um ihre Höfe kultivieren sie teils schon seit Jahrzehnten zahlreiche Duft-, Wild- und Heilpflanzen. Mittlerweile vertreiben sie ihre Erzeugnisse auch gemeinschaftlich über die extra zu diesem Zweck gegründete Kräutermanufaktur, die sich auf dem traditionellen Bauernhof von Familie Reitter in Schwanau-Ottenheim befindet.

So vielfältig wie ihre Beete sind auch die Gärtnerinnen

In der „Zentrale“ laufen alle Fäden zusammen: Hier werden die Erzeugnisse der Anbauerinnen gelagert, verarbeitet, direkt verkauft sowie für den Versand zu Geschäften und Privatkunden vorbereitet. „Der Auslöser für die Kräutermanufaktur war vor ein paar Jahren die Frage: >



1

1 Malerischer Berghang: Der Garten von Veronika Ruf liegt auf 950 m Höhe bei Vöhrenbach im Schwarzwald. Hier kann es Anfang Mai noch schneien. Umso widerstandsfähiger und wertvoller sind die Pflanzen, die hier gedeihen. **2 Borretsch** ist ein Bestandteil der „Salatkräuter-Mischung“. Im Kräutergarten dient er zugleich als Schmetterlingsmagnet. **3 Johanniskraut** ist in der Volksmedizin als Heilmittel gegen nervöse Unruhe bekannt. Wer zu Schlaflosigkeit neigt, sollte abends eine Tasse „Ab ins Bett“-Tee trinken. **4 Kamille** wirkt in Tees beruhigend und entzündungshemmend. Ab Juni werden die Blütenköpfe geerntet. **5 Ringelblumen** eignen sich für mehrere Tees und sind gute Pflanzpartner für viele Kräuter

2



3



4



5





1 Hoch hinaus wollen Mauretanische Malven auf der 2000 m² umfassenden Anbaufläche des Reiterhofs in der Oberrheinebene. Ihre violetten Blüten verleihen Tee-Aufgüssen ein intensives Grün-Blau. **2 Pflanzenglück:** „Die Arbeit mit den Kräutern macht so viel Freude, dass wir einfach nicht davon lassen können“, sagt Elke Lichtblau-Reitter. Sie und ihre Mitstreiterinnen kultivieren mittlerweile rund 70 verschiedene Pflanzenarten und -sorten. **3 Vormittags** ab 9 Uhr, sobald sie vollkommen geöffnet sind, pflückt Roswitha Ette die gelben Blüten der Königskerze. Bei der Verarbeitung ist Fingerspitzengefühl gefragt. „Königskerzen-Blüten muss man richtig trocknen, sonst werden sie braun.“



> Warum führen so wenige Bio-Läden und Reformhäuser regionale Kräuter und Tees?“, erzählt Elke Lichtblau-Reitter. „Wir hatten sofort den Wunsch, das Angebot mit selbst angebauten Pflanzen zu bereichern.“ Bis dahin hatten die engagierten Vereinsfrauen die Pflanzen hauptsächlich für den Eigenbedarf oder den Verkauf im eigenen Hofladen angebaut. Doch mit der Idee, ihre Kräuter über den Verein zu vermarkten, wurde der Anbau endgültig zu einem erfüllenden Herzensprojekt. Die 25 beteiligten Frauen machten Fortbildungen zu Themen wie Anbau, Konservierung, Verarbeitung und Vermarktung. Im Jahr 2014 startete der Verkauf der Tees über die Manufaktur, in Geschäften und auf Märkten. Schnell machten sie sich einen Namen.

„Wir gärtnern regional und biologisch. Das und auch die Anbauorte geben den Blüten und Blättern einen besonderen Geschmack“, sagt Kräuterfrau Roswitha Ette. „Außerdem gibt es bei uns nur Ganzblatt-Tees. So bleiben die Aromastoffe der Kräuter erhalten.“ Den Überblick über die vielen verschiedenen Kulturen behalten die Teilnehmerinnen, indem sie jeden Winter einen gemeinsamen Anbauplan austüfteln. Zweimal im Jahr treffen sie sich in einem der vielen schönen Gärten. Gern im Frühjahr, wenn die Wildkräuter kräftig sprießen, oder im Spätsommer, wenn die Haupternte bereits eingebracht ist. Dann erzählen sich die Landfrauen von ihren Erfahrungen oder entwickeln neue Genuss-Mischungen – natürlich bei einer Kanne frisch aufgebrühtem Tee.

Silke Schönfelder



DIE KRÄUTERMANUFAKTUR
Unterdorfstraße 13,
77963 Schwanau-Ottenheim,
☎ 0 78 24 / 7 03 99 60
www.kraeuterland-bw.de





4+5 Mit Geduld zupft Manuela Baas in ihrem Garten in Ichenheim Zitronenverbena-Blätter von den Zweigen. Wie die anderen Frauen erledigt die Phytotherapeutin alle Arbeiten von Hand: Anbau, Ernte und Abmischung.

6 In dem Gestell werden Blätter und Blüten bei maximal 45 Grad schonend getrocknet.

7 Die Grundzutaten für eine Tee-Mischung: Schafgarbe, Pfefferminze (oben), Malve, Rose und Königskerze (unten). **8 Im Lager** warten die getrockneten Pflanzen in Papiersäcken auf ihren Einsatz. **9 Handverlesen** gelangen die Tee-Kräuter in die Verpackungen.

10 Gut gelaunt bei der Sache sind auch die Mitarbeiterinnen in der Manufaktur. Jede Lieferung ist wichtig für den Erfolg

FEINSTE KRÄUTER *aus regionalem, biologischem Anbau*





Sanftes Deo-Spray mit Zitrus & Kräutern

Salbei, Rosmarin und Zitronenschale klein schneiden. Je 1 EL in ein Schraubglas füllen, mit 80 ml Alkohol (Wodka oder Doppelkorn) übergießen. Verschließen und alles 1 Woche ziehen lassen, dabei gelegentlich schütteln. Anschließend den Ansatz filtern. Dann 1 TL Natron, 120 ml Hamamelis-Wasser, 15–20 Tropfen ätherisches Öl (Lavendel, Grapefruit, Bitterorange) zufügen und die Flüssigkeit in 2 Sprayflaschen à 100 ml. füllen. Im Kühlschrank hält das Spray 6–8 Wochen.

Das Deo-Spray vor der Anwendung kräftig schütteln und die Achseln damit besprühen. Salbei und Natron hemmen den Körpergeruch, ohne die natürliche Hautfunktion zu beeinträchtigen. Hamamelis wirkt antibakteriell. Rosmarin, Zitrus und die übrigen ätherischen Öle sorgen für angenehmen Frischeduft.

Gesund und fit durch den Sommer

Sonnenbrand, Reisekrankheit, Herz- und Kreislaufprobleme –
Kräuter und Heilmittel aus der Küche können viele Beschwerden lindern

Gesunde Pflege-Lotion



Für eine Aloe vera-Lotion ein 10–15 cm langes Aloe-vera-Blatt anschneiden, die austretende gelbe Flüssigkeit abtupfen. Die gezackten Blattränder mit einem scharfen Messer abschneiden. Das Blatt hochkant stellen, mit dem Messer dicht an der Innenseite entlangfahren, die Blatthülle abtrennen, das durchsichtige Blattgel vorsichtig lösen. 50 ml H-Milch mit dem Stabmixer kurz aufschäumen, Gel-Stücke zufügen, pürieren. Mit 100 ml Mandelöl und

15 Tropfen Lavendelöl cremig rühren. In eine Pump-Flasche füllen.

Die Lotion vor Gebrauch schütteln. Nach dem Sonnenbad auf der Haut verteilen. Sie spendet Feuchtigkeit, Aloe und Lavendel heilen und pflegen.

Stärkender Kräuter-Kefir-Trunk

30 g frische Kräuter (z. B. Minze, Dill, Basilikum, Kerbel) waschen, trocken tupfen und grob zerkleinern. Zusammen mit 150 ml Kefir in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Der Kräuter-Kefir-Trunk versorgt den Körper mit Vitaminen und Mineralstoffen. Kefir verfügt außerdem über eine Vielzahl bioaktiver Substanzen, die Verdauung und Immunsystem unterstützen.



Fotos: MSL/rene Lehmann



Natürliche Abwehr von Stechmücken und Zecken

100 g natives Bio-Kokosöl in Weck-Glas mit Deckel geben und bei niedriger Hitze im Wasserbad schmelzen. Vom Herd nehmen. 5–10 Tropfen Teebaum- oder Neemöl, 20 Tropfen ätherisches Öl (Citronella, Zitrone-Eukalyptus, Pfefferminze oder Lavendel) zufügen. Alles gut vermischen und das Glas ohne Deckel so lange stehen lassen, bis der Inhalt fest ist. Erst dann verschließen. Haltbarkeit: 6–8 Monate.

Vorbeugend Arme und Beine mit dem Mücken-Schutz eincremen. Kokosöl wirkt abschreckend auf Stechmücken, Bremsen und Zecken. Je höher der Anteil an Laurinsäure, desto effektiver ist der Schutz. Gleichzeitig legt sich das Öl wie ein Schutzfilm auf die Haut. Dadurch können die Plagegeister den Schweißgeruch, der sie normalerweise anzieht, nicht mehr riechen. Die Kombination mit den ätherischen Ölen verstärkt die Wirksamkeit des Kokosöls noch.



Kühlende Quarkauflage

Quark kühlt die Haut bei leichtem Sonnenbrand und spendet Feuchtigkeit. Für eine Auflage ein dünnes Baumwolltuch mit kaltem Wasser anfeuchtet, auf die sonnengeschädigte Stelle legen und dick mit Quark bestreichen.

Die verdunstende Feuchtigkeit bringt wohltuende Kühle und mindert das Spannungsgefühl.

Wichtig: Den Quark nicht direkt auf die Haut streichen und bei kleinen Rissen oder Brandblasen ganz auf Quark verzichten!

Pfefferminz-Tinktur für Darm und Kopf

Ein Schraubglas zur Hälfte mit klein geschnittenen Pfefferminzblättern füllen. Dann so viel Wodka dazugeben, bis alles gut bedeckt ist. Das Glas verschließen und 3 Wochen ruhen lassen, dabei gelegentlich schütteln. Anschließend die Tinktur filtern und in dunkle Tropfflaschen füllen.

Bei Verdauungsbeschwerden 20–30 Tropfen in 50 ml Wasser geben und trinken (nicht bei chronischen Magenbeschwerden und angegriffener Magenschleimhaut verwenden!). Für den Kopfschmerz-Roller (links) 20 ml Mandelöl mit 40 Tropfen Pfefferminz-Tinktur mischen. Bei Bedarf auf Stirn, Nacken oder Schläfen verteilen.



Sonnenschutz von innen

Tomaten, Karotten und Brokkoli haben eines gemeinsam: Sie besitzen Carotinoide.

Diesen in der Natur häufig vorkommenden Farbstoffen verdanken Orangen, Paprika, Karotten, Süßkartoffeln, Kürbis, Aprikosen, Pfirsiche und Sanddorn-Beeren ihr leuchtendes Orange, Rot oder Gelb. Aber auch grüne Gemüse wie **Brokkoli, Erbsen, Spinat, Grünkohl** und **Feldsalat** besitzen Carotinoide, allerdings sind sie hier vom grünen Chlorophyll überdeckt. Bislang sind über 700 verschiedene Carotinoide bekannt, darunter Beta-Carotin, Alpha-Carotin, Lycopin und Lutein.

Was aber hat das alles mit Sonnenschutz zu tun? Und kann man sich bei entsprechender Ernährung vor Sonnenbrand schützen? In gewisser Weise schon – allerdings ersetzt eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse nicht die Sonnencreme. Die Empfindlichkeit der Haut gegenüber UV-Strahlen können Tomaten,

Karotten & Co. aber durchaus senken. Zu den wirksamen Schutzschilden zählt zum Beispiel das in Tomaten und Ketchup enthaltene Lycopin. Vorteilhaft sind außerdem vitaminreiche **Himbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren, Kirschen** oder **Trauben**. Auch das in **Nüssen, Walnuss-, Erdnuss-, Oliven- und Sonnenblumenöl** enthaltene Vitamin E unterstützt den Sonnenschutz von innen. Seine Wirkung kann dieser Sonnenschutz von innen aber nur entwickeln, wenn man die genannten Nahrungsmittel regelmäßig und über einen längeren Zeitraum verzehrt.

KULINARISCHE TRADITIONEN ENTDECKEN



6x meine gute Landküche und ein attraktives Dankeschön Ihrer Wahl



Einkaufskorb „Modern“ R 9 5 0

Praktischer Einkaufskorb mit herausnehmbarer Textileinlage und umlegbaren Henkeln. Material: Vollweide mit Spaltweide verflochten.

Maße: 40 x 33 x 20 cm. Lieferung ohne Deko.

Zitronenpresse A M 7 2

Mit der funktionalen Zitronenpresse aus Glas können Sie ganz einfach den Saft aus reifen Orangen, Zitronen oder Limetten pressen. Sie lässt sich mühelos bedienen und leicht in der Spülmaschine reinigen.

Material: Glas.

Maße: 16 cm x 12 cm x 14 cm.

Zuzahlung: nur 1 €*.



Zuzahlung: nur 1 €*.



Würz-Set; Maison 5-tlg. T 3 7 8

Das Würz-Set besteht aus einem Mengenkorb in nostalgischem Design, einem Salz- und einem Pfefferstreuer sowie jeweils einer Essig- und Ölflasche, die tropffreies Ausgießen ermöglichen.

Maße: Salz- und Pfefferstreuer: je 5 x 8 cm,

Essig- und Ölflasche: je 6 x 20 cm, gesamt: 20 x 7 x 21 cm.

Material: Steingut mit Überzug in cremeweißer Emaille Optik, Gestell aus mattschwarz lackiertem Metall.

Zuzahlung: nur 1 €*.



Kochbuchständer „Haute Cuisine“ R 8 5 5

Dieser edle Kochbuchständer in antikem Rostdesign mit filigranen Verzierungen ist nicht nur praktisch, sondern auch dekorativ zugleich. Die 2 Metallketten mit Lot dienen zum Beschweren der aufgeschlagenen Buchseiten.

Material: Metall. Maße: 41 x 6 x 35 cm. Lieferung ohne Dekoration!

Zuzahlung: nur 9 €*

Die Zuzahlung kann ggf. per Nachnahme erfolgen



Etagere „Romance“ A B 9 1

Die aus Metall gefertigte Etagere im Vintage-Stil bietet zwei verschiedenen große Ablageflächen zur individuellen Dekoration. In Kombination mit den verspielten Details wird sie zum echten Hingucker in jedem Raum.

Durchmesser Ablageflächen: 20, 25 cm

Gesamthöhe: 48 cm

Zuzahlung: nur 1 €*



Wandregal „Shabby“ A U 3 9

Ein charmanter kleiner Kräutergarten im Landhausstil, der durch seine Optik besticht. Außerdem ein praktischer Aufbewahrungsort mit Häkchen an beiden Seiten und dekorativen Metallknöpfen.

Maße: ca. 36 cm x 13 cm x 17 cm

Zuzahlung: nur 1 €*

Einfach
einscannen
& bestellen



Oder bestellen Sie ganz einfach:



Per Internet

landkueche-abo.de



Per Post/Coupon

BurdaVerlag Publishing GmbH
meine gute Landküche Abo-Service
PF 072, 77649 Offenburg



Per Telefon

+49 (0) 18 06/93 94 00 77 **

Sie haben ein gesetzliches Widerrufsrecht.
Die Belehrung können Sie unter
www.meinschoengarten-abo.de/agb abrufen.

*Alle Preise in Euro inklusive der gesetzlichen MwSt.
und Versand.
**20 ct/Verbindung aus allen deutschen Netzen.

Ja, ich bestelle

meine gute Landküche

0 7 2

Objekt-Nr. 1 8 8 6 8

(Bereich: Jährl./
6 Hefen, Zzt. € 29,70*)

☐ für mich

MLK1PRE

Aboart 0 0

Aboherkunft 2 0

☐ als Geschenk

MLK1PRG

Aboart 1 0

Aboherkunft 2 0

ab der nächsterreichbaren Ausgabe für zunächst 6 Ausgaben. Das Abo kann ich nach Ablauf eines Jahres jederzeit mit einer Kündigungsfrist von einem Monat kündigen. Möchte ich die Zeitschrift weiterlesen, brauche ich nichts unternehmen. Ich erhalte dann meine gute Landküche für zzt. 4,95 €* je Ausgabe (Berechnung jährlich). Auslandsbedingungen auf Anfrage.

Anschrift: (Bitte in Großbuchstaben ausfüllen)

☐ Frau

☐ Herr

Anrede

Vorname

Name

Straße, Nr.

PLZ

Wohnort

Telefon

E-Mail

Wir verwenden Ihre E-Mail Adresse, um Ihnen Angebote zu ähnlichen Produkten oder Dienstleistungen von uns anzubieten. Sie können dieser Verarbeitung jederzeit kostenlos, z.B. per E-Mail an werbepflicht@burda-direct.de oder über den Abmeldelink in jeder Zusendung, widersprechen.

Ich zahle bequem per Bankenzug und erhalte zusätzlich 1 kostenloses Heft.

K B O 1 1 Heft
Gratis

SEPA-Lastschriftmandat: Ich ermächtige die BurdaVerlag Publishing GmbH, wiederkehrende Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Verlag auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Für Zahlungen per SEPA-Lastschrift aus dem Ausland kontaktieren Sie bitte unseren Kundenservice.

D E

IBAN

Ihre BLZ

Ihre Konto-Nr.

Zahlungsempfänger: BurdaVerlag Publishing GmbH, Hubert-Burda-Platz 1, 77652 Offenburg, Gläubiger-ID: DE47ZZ0000072746, Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt.

Das Geschenkaboo geht an:

(Bitte in Großbuchstaben ausfüllen)

☐ Frau

☐ Herr

Anrede

Vorname

Name

Straße, Nr.

PLZ

Wohnort

Telefon

E-Mail

Als Dankeschön möchte ich:

Bitte hier 4-stellige Prämien-Nr. eintragen: (siehe Heftanzeige)
Evtl. anfallende Zuzahlung entnehmen Sie bitte der Heftanzeige.

☐ Ich bin einverstanden, dass mich Burda Direkt Services GmbH, Hubert-Burda-Platz 2, 77652 Offenburg, telefonisch, per E-Mail oder Post für ihre Kunden auf interessante Medien-, Touristik- und Versandhandelsangebote hinweist und hierzu meine Kontaktdaten für Werbezwecke verarbeitet. Teilnahme ab 18 Jahren. Einwilligung jederzeit für die Zukunft widerrufbar. Durch den Widerruf der Einwilligung wird die Rechtmäßigkeit der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Verarbeitung nicht berührt. Weitere Informationen unter www.burda-direct.com/datenschutz.

X

Datum, Unterschrift

(Unterschriftenfeld ist Pflichtfeld)

Datenschutzinfo: Kontakt zum Datenschutzbeauftragten: Abonnenten Service Center GmbH, Postfach 1223, 77602 Offenburg, Tel: 0781-6396100. Namens-, Adress- und Kontaktdaten zum Vertragsschluss erforderlich. Verarbeitung (auch durch Zahlungs- und Versanddienstleister) zur Vertragserfüllung sowie zu eigenen und fremden Werbezwecken (Art. 6 I b) bzw. f) DSGVO) solange für diese Zwecke oder aufgrund Aufbewahrungspflichten erforderlich. Bei Art. 6 I b DSGVO ist unser berechtigtes Interesse die Durchführung von Direktwerbung. Sollten wir Ihre Daten in einen Staat außerhalb der Europäischen Union übermitteln, stellen wir sicher, dass Ihre Daten gemäß Art. 44ff. DSGVO geschützt sind. Sie haben Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung, Widerspruch gegen die Verarbeitung, auf Datenübertragbarkeit sowie auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde. Details unter: www.meinschoengarten-abo.de/datenschutz

WILDE BÄCKER

nach alter Tradition

Zwei junge Bäckermeister bringen mit witzigen Auftritten bei Messen und im Internet neuen Schwung ins traditionelle Handwerk

Die Bäckermeister Jörg Schmid (links) und Johannes Hirth begeistern neben ihrer Arbeit in den elterlichen Betrieben zahlreiche Fans mit Live-Shows, Backkursen und ihren humorvollen Videos in den Social Media Kanälen





Den letzten Schliff erhält das Brot von Johannes Hirth. Die wichtigste Zutat bei all seinen Broten: viel Zeit. Bis zu 48 Stunden gehen die Brote und werden so bekömmlich und vor allem unglaublich lecker



Seit ihrem Sieg im Jahr 2012 bei der deutschen Bäcker-Meisterschaft sind die „Wildbakers“, die „jungen Wilden“ des Bäckerhandwerks, als Deutschlands erstes Eventbackteam viel gefragt. Ihr „Bakertainment“ reicht von Live-Backshows bei Messen und im TV bis hin zu Fachvorträgen, Motivationstrainings und Nachwuchsförderung. Das Markenzeichen der beiden Deutschen Meister des Bäckerhandwerks und Mitglieder der Bäckernationalmannschaft ist dabei die Mischung aus traditionellen und modernen Rezepten. Sie begeistern sich für Fingerfood, Desserts, aufwendige Dekorationen, ausgefallenes Brot und Brötchen und Snacks.

Frischer Wind in der Backstube

Kennengelernt haben sich Jörg Schmid aus Gomaringen und Johannes Hirth aus Bad Friedrichshall in der Weinheimer Meisterschule an der Akademie Deutsches Bäckerhandwerk. Neben ihren Auftritten sind die beiden Bäckermeister in vierter Generation in den Betrieben ihrer Eltern tätig – mit viel Leidenschaft.

In den Social Media Kanälen unterhalten die „Wildbakers“ ihre Fan-Community mit witzigen, informativen Inhalten und Traditionsrezepten mit raffiniertem Dreh. Ihre Videos im Internet und ihre freche, spritzige Art sind inzwischen Kult – auch außerhalb der Backbranche – etwa auf Facebook (www.facebook.com/WildBakers), Instagram (@thereal_wildbakers) und mit ihren YouTube-Videos.

1922 Schmid's Hausbrot – von Uropa Otto

Für 1 Brot à 750 g

Vorbereiten: xx Minuten, Gehzeit: über Nacht plus 5 Stunden, Backen: 55 Minuten

Für den Vorteig:

• 100 g Dinkelmehl 630 • 1 g Hefe

Für den Hauptteig:

• 200 g Dinkelmehl 630
• 180 g Dinkelmehl 1050
• 40 g Kartoffelflocken • 310 ml Wasser
• 25 g Quark • 12 g Brezelsalz • 7 g Hefe

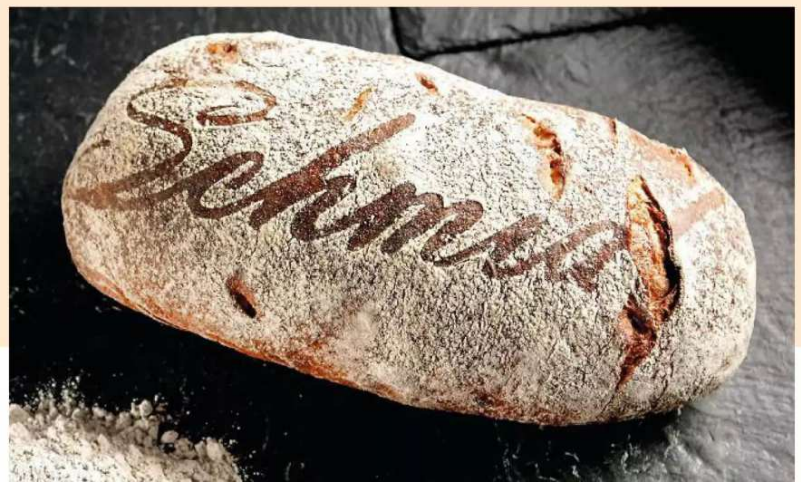
1. Für den Vorteig alle Zutaten und 60 ml Wasser in der Maschine zu Teig kneten. Über Nacht abgedeckt in den Kühlschrank stellen.
2. Für den Hauptteig Mehle, Flocken, Wasser, Quark, Vorteig mischen (Maschine). 30 Minuten quellen lassen. Jetzt Hefe und Salz zugeben. Ca. 10 Minuten auf langsamer Stufe mischen und kneten. Er sollte gut geknetet sein, aber nicht glänzen. Ideale Teigtemperatur: 24 Grad. Fertigen Teig in einer leicht eingeölte Schüssel, abgedeckt mit Folie oder Küchentuch mind. 3–4 Std. ruhen lassen. Nach ca. 1 Stunde

den Teig einmal schonend zusammenfalten.

3. Nach der Teigruhe mit wenig Mehl den Teig aus der Schüssel holen und in eine leicht viereckige Form bringen. Dabei darauf achten, den Teig nicht zu sehr zu beanspruchen.

4. Anschließend Teig von der oberen und unteren Seite des Viereckes einschlagen und vorsichtig etwas lang stoßen. Mit dem Schluss nach unten auf ein mit Backpapier oder Dauerbackfolie belegtes Blech setzen. Mit Folie abdecken. Darauf achten, dass die Folie nicht zu stark am Brot klebt. Ca. 60 Minuten gehen lassen, bis das Brot die doppelte Größe hat.

5. Vor dem Backen das Brot evtl. mit einer Schablone belegen, vorsichtig mit Mehl absieben und mit dem Messer etwas stippen. Brot mit Papier auf dem Backstein in den vorgeheizten Ofen (260 Grad Ober-/Unterhitze) schieben und gut dampfen. Nach ca. 5 Minuten den Ofen auf 220 Grad, nach weiteren 40 Minuten auf 200 Grad zurückdrehen. Dann noch ca. 10–15 Minuten fertig backen.





Wenn die Wildbaker bei ihren Seminaren ein frisches Brot anschneiden, dann bitten sie um Ruhe: Jeder soll die knusprige Kruste hören...

Jause-Laib / Bauernbrot

Für 1 Brot à 750 g

Vorbereiten: 50 Minuten, Gehzeit: 19 Stunden, Backen: 50–60 Minuten

Für das Brühstück: • 50 g Semmelbrösel, geröstet • 150 g Wasser, kochend

Für den Sauerteig: • 120 g Roggenvollkornmehl

• 120 ml Wasser, warm • 12 g Anstellgut

Für den Hauptteig: • 230 g Weizenmehl Type 1050

• 150 g Dinkelmehl Type 630 • 12 g Salz • g Hefe

• 130 g Wasser, kalt • Brotklee

1. Semmelbrösel mit kochendem Wasser übergießen, 2 Stunden gehen lassen.
2. Für den Sauerteig alle Zutaten in eine Schüssel geben, mit 120 ml Wasser gut vermischen. Das Wasser sollte ca. 40 Grad warm sein. Den Sauerteig abdecken und an einem warmen Ort mindestens 15 Stunden reifen lassen.
3. Für den Hauptteig alle Zutaten samt Vorteige in der Maschine 6 Minuten auf langsamer Stufe mischen, 4 Minuten auf schneller Stufe kneten. Ideale Teigtemperatur: 26 Grad. Teig mind. 60 Minuten ruhen lassen. Dann locker rundwirken, mit dem Schluss nach unten in ein bemehltes Garkörbchen setzen. Abgedeckt bei Raumtemperatur ca. 30–45 Minuten gehen lassen.
4. Teigling auf den Brotschieber stürzen. Brot mit Backpapier auf den Backstein in den heißen Ofen (260 Grad Ober-/Unterhitze) schieben, verspätet (nach 2–3 Minuten) dampfen. Nach 10 Minuten Ofen auf 220 Grad, nach weiteren 20 Minuten auf 200 Grad regeln. In 20–30 Minuten fertig backen.





Pane Maggiore

Für 1 Brot Portionen

Vorbereiten: 70 Minuten, Gehzeit: 43 Stunden

Backen: 75–90 Minuten

Für den Sauerteig: • 50 g Weizenmehl Type 550

• 50 g Wasser • 5 g Anstellgut

Für den Hauptteig: • 900 g Ruchmehl Type 1200

• 50 g Roggenmehl Type 1150 • 22 g Salz • 8 g Frischhefe

• 800–850 ml Wasser • Brotklee nach Belieben

1. Für den Sauerteig alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut vermischen. Das Wasser sollte ca. 40 Grad warm sein! Den Sauerteig abdecken und an einem warmen Ort mind. 15 Stunden reifen lassen.
2. Für den Hauptteig alle Zutaten verkneten. Je nach Qualität des Mehls die Wassermenge anpassen. Knetzeiten von 30 Minuten sind möglich. Teig in eine leicht ausgeölte Wanne geben und bei Raumtemperatur ca. 1 Stunde stehen lassen. Dann für mindestens 24 Stunden in den Kühlschrank geben.
3. Am Backtag den Teig aus dem Kühlschrank holen und für ca. 3 Stunden bei Raumtemperatur akklimatisieren lassen. Den gesamten Teig von 2 Seiten her zusammenlegen um die Oberflächenspannung zu erhöhen. Wenn der Teig kleben sollte, besser gleich auf ein Backpapier setzen.
4. Nach ca. 1 Stunde auf Gare (Gehenlassens) den Teigling mit Roggenmehl bestäuben und in Rautenform einschneiden. Jetzt das Brot, auf dem Backstein in den vorgeheizten Ofen (260 Grad Ober-/Unterhitze) schieben und gut dampfen. Nach ca. 5 Minuten den Ofen auf 220 Grad zurückdrehen. Nach weiteren 40 Minuten auf 200 Grad zurückdrehen, in 30–45 Minuten fertig backen. Das Pane Maggiore darf ruhig kräftig ausgebacken werden.

BÄCKEREI SCHMID

Raiffeisenstraße 1, 72810 Gomaringen,

☎ 0 70 72 / 92 03 39

www.meisterbaecker-schmid.de

BÄCKEREI HIRTH

Poststraße 11, 74177 Bad Friedrichshall,

☎ 0 71 36 / 97 02 80

www.baekerei-hirth.de



Wildbakers zum Nachlesen

In zwei Büchern haben Jörg Schmid und Johannes Hirth ihr Wissen gesammelt – und auf überaus unterhaltsame Weise präsentiert.

Im Erstlingswerk „Wildbakers – Von Zweien, die auszogen, das perfekte Brot zu backen“ geht es erst einmal um Grundlagen: das kleine Bäcker-einmaleins von Vorteig über Poolish (Hefe-Vorteig) bis zum Sauerteigansatz, über Gerätekunde zu soliden Klassikern. Danach wird es kreativer mit Bratkartoffelbrot, Brot-Sushi und vielem mehr.

Das Nachfolgebuch „Wildbakers on Tour – Unterwegs zum besten Brot“ begleitet die beiden Bäcker vom Nord-

seedeich bis zur Adriaküste, immer auf der Suche nach dem besten Brot. Dabei geht es natürlich nicht nur um traditionelle Rezepte, sondern auch um originelle Varianten. Immer nach dem Motto: „Backen ist sexy!“

Gräfe und Unzer Verlag, 19,99 € bzw. 10 €



ANZEIGE

Ein Hoch auf die **STACHELBEEREN**

Als Marmelade oder Kompott kennt sie jeder. Dabei können sie mehr!
Probieren Sie die säuerlichen Früchte mal in Kuchen und Desserts



Stachelbeer-Wassereis-Drink

Für ca. 8 Gläser

Vorbereiten: 15 Minuten, Garen: 5 Minuten,
Kühlen: 4 Stunden

- 150 g rote & grüne Stachelbeeren plus ½ Handvoll Stachelbeeren zum Garnieren
- 1 Bio-Zitrone • 1 Stiel Minze
- 80 g Zucker • gekühltes Mineralwasser mit Kohlensäure

1. Stachelbeeren verlesen, waschen, abtupfen lassen. Zitrone heiß waschen, trocken tupfen, die Schale in breiten Streifen dünn abschälen. Die Frucht auspressen. Minze abrausen, trocken schütteln. Blätter abzupfen.
2. 400 ml Wasser mit Zucker und Zitronenschale in einem Topf aufkochen, 2–3 Minuten köcheln, dann den Sirup abkühlen lassen. Den Zitronensaft unterrühren. Den Sirup abschmecken.
3. 150 g Stachelbeeren und Minze auf 8 Stieleisförmchen (mit Deckel, 80–100 ml) verteilen, mit Sirup übergießen, evtl. mit Wasser oder Zitronensaft auffüllen, nach Wunsch statt des Stiels einen Stachelbeerzweig einstecken. Die Förmchen 4 Stunden tiefkühlen.
4. Förmchen kurz in heißes Wasser tauchen, Eis auslösen und in hohe Gläser (350 ml) stellen. Mit Stachelbeeren garnieren, mit Mineralwasser auffüllen und servieren.

Stachelbeer-Streusel-Taler

Für 8 Stück

Vorbereiten: 40 Minuten, Ruhen: 45 Minuten,
Backen: 25 Minuten

Für den Teig: • 300 g Mehl • 150 ml lauwarme Milch • 40 g Zucker • ½ Würfel Hefe • 1 Prise Salz • 1 Ei • 50 g weiche Butter • 1 Eigelb

Für den Belag: • 350 g Stachelbeeren
• 150 g Stachelbeermarmelade • 80 g Mehl
• 40 g gemahlene Mandeln • 80 g Zucker
• 100 g weiche Butter

1. Für den Teig das Mehl in eine Schüssel sieben und mittig eine Mulde formen. Die Milch mit Zucker und zerbröckelter Hefe verrühren. In die Mulde gießen und mit etwas Mehl vom Rand verrühren. Den Vorteig abgedeckt ca. 15 Minuten gehen lassen. Dann Salz, Ei und die Butter in Stücken zufügen und alles zu einem glatten Teig

verkneten. Abgedeckt ca. 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

2. Den Ofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen.
3. Den Teig auf bemehlter Fläche durchkneten und in 8 Portionen teilen. Diese zu Kugeln formen, zu Fladen (ø 10 cm) flach drücken, dabei einen glatten Rand formen. Die Fladen mit ausreichend Abstand auf das Blech legen.
4. Für den Belag die Stachelbeeren verlesen, waschen und trocken tupfen. Die Fladen mittig mit Marmelade bestreichen, mit Beeren belegen.
5. Mehl mit Mandeln, Zucker und Butter zwischen den Fingern zu Streuseln verreiben. Die Streusel über die Beeren verteilen.
6. Das Eigelb mit 2 EL Wasser verquirlen, den Teigrand damit bestreichen. Die Küchlein im Ofen 20–25 Minuten backen.



Joghurtcreme mit Stachelbeeren & Mandeln

Für 4 Portionen

Vorbereiten: 15 Minuten, Garen: 10 Minuten

- 2 EL gehobelte Mandeln • 150 g Stachelbeeren
- 1 EL Akazienhonig • 1 EL Zitronensaft
- 4 EL Stachelbeermarmelade
- 600 g griechischer Joghurt

1. Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten. Herausnehmen und wieder abkühlen lassen. Die Pfanne trocken auswischen.
2. Die Stachelbeeren waschen und trocken tupfen. Den Honig in der Pfanne hell karamellisieren lassen. Dann die Stachelbeeren, den Zitronensaft sowie 1–2 EL Wasser zufügen und die Beeren 3–4 Minuten dünsten. Die Pfanne vom Herd ziehen.
3. Je 1 EL Stachelbeermarmelade auf 4 Schälchen verteilen, dann jeweils etwas Joghurt darauf geben. Mit den Stachelbeeren und den Mandeln toppen und servieren.



Stachelbeerkuchen mit Baiser

Für ca 12 Stücke

Vorbereiten: 30 Minuten,

Backen: 40 Minuten

Für den Kuchen: • 500 g Stachelbeeren

- 200 g Mehl • 2 TL Backpulver
- 200 g weiche Butter • 170 g Zucker
- 2 EL Vanillezucker • 1 Prise Salz
- 6 Eier • 1 EL Speisestärke

Für den Baiser: • 4 Eiweiß

- 1 TL Zitronensaft • 200 g Puderzucker

1. Ofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Blech mit hohem Rand (ca. 24 x 36 cm) fetten und mit Mehl bestäuben.
2. Die Stachelbeeren waschen, waschen und trocken tupfen.
3. Mehl mit Backpulver mischen. Butter mit Zucker, Vanillezucker und Salz hellcremig rühren. Die Eier nacheinander einarbeiten. Mehl-Mix darüber sieben. Alles mit den Schneebesen des Handrührers rasch zum Teig verarbeiten. Teig auf dem Blech glatt streichen. Stachelbeeren mit Stärke mischen, darauf verteilen, zum Teil leicht eindrücken. Den Kuchen im Ofen ca. 20 Minuten backen.
4. Inzwischen Eiweiß mit Zitronensaft steif schlagen, dabei den Puderzucker dazusieben. Den Eischnee weiterschlagen, bis er glänzt und Spitzen zieht.
5. Den Kuchen herausnehmen und die Ofentemperatur auf 150 Grad reduzieren. Den Eischnee wolkig auf dem Kuchen verstreichen und diesen weitere ca. 20 Minuten backen, bis die Oberfläche leicht gebräunt ist.



Stachelbeer-Küchlein mit Joghurtcreme

Für 4–6 Portionen

Vorbereiten: 30 Minuten,

Backen: 30 Minuten

Für den Teig: • 100 g weiche Butter

• 50 g Roh-Rohrzucker

• ½ TL Bio-Zitronenabrieb • 2 Eier

• 140 g Mehl • 1 TL Backpulver

• 40 g gemahlene Mandeln

• 1–2 EL Milch

Für den Belag: • 350 g Stachelbeeren

• 10 g Roh-Rohrzucker • Puderzucker

Für die Creme: • 100 g Joghurt

• 50 g Mascarpone

• 3 TL Vanillezucker

1. Für den Teig die Butter mit Zucker und Zitronenabrieb cremig rühren. Die Eier verquirlen, dann nach und nach einarbeiten. Mehl, Backpulver und Mandeln mischen, abwechselnd mit der Milch unterziehen. Alles zu einem weichen Teig verarbeiten, evtl. etwas Mehl oder Milch einarbeiten.

2. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. 2–3 Backformen oder ofenfeste Pfännchen (ø 14–17 cm) fetten und mit Mehl austreuen.

3. Den Teig halbieren oder dritteln und die Formen damit auskleiden – dabei den Boden flachdrücken und einen Rand hochziehen.

4. Für den Belag die Stachelbeeren verlesen, waschen und trocken tupfen. Den Teig mit ¼ der Beeren belegen. Den Teigrand nach innen einschlagen und mit Zucker bestreuen. Die Küchlein in ca. 30 Minuten goldbraun backen, dann lauwarm abkühlen lassen.

5. Inzwischen den Joghurt mit dem Mascarpone und dem Vanillezucker glatt rühren.

6. Die Küchlein mit den übrigen Beeren sowie etwas Joghurtcreme toppen und nach Wunsch mit einigen Stachelbeer-Blättchen oder etwas Minze garnieren. Alles leicht mit Puderzucker bestäuben und servieren. Die übrige Joghurtcreme dazu servieren.





Stachelbeerkuchen mit Streuseln

Für ca. 12 Stücke

Vorbereiten: 40 Minuten, Ruhen: 1 Stunde,
Backen: 50 Minuten

Für den Teig: • 400 g Mehl
• ½ Würfel Hefe • 75 g Zucker
• 180 ml lauwarme Milch
• 1 Prise Salz • 1 Ei • 75 g flüssige Butter

Für den Belag: • 500 g rote & grüne
Stachelbeeren • 80 g Mehl
• 40 g gemahlene Mandeln • 80 g Zucker
• 100 g flüssige Butter

1. Das Mehl in eine Schüssel sieben und mit
tig eine Mulde formen. Hefe und 1 EL Zucker
in 4–5 EL Milch auflösen und in die Mulde
gießen. Mit etwas Mehl vom Rand verrüh-
ren. Den Vorteig ca. 15 Minuten abgedeckt
gehen lassen. Dann übrige Milch, Salz, Ei so-
wie Butter zufügen und alles zu einem
geschmeidigen Teig verkneten. Abgedeckt
ca. 45 Minuten gehen lassen.

2. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und
Unterhitze vorheizen. Ein Blech mit Back-
papier belegen.

3. Den Teig auf leicht bemehlter Fläche noch-
mals kräftig durchkneten, dann ausrollen
und auf das Blech legen. Die Stachelbeeren
waschen und trocken tupfen, auf dem Teig
verteilen und leicht eindrücken.

4. Für die Streusel Mehl mit Mandeln,
Zucker und Butter zwischen den Fingern
krümelig verreiben. Die Streusel auf dem
Kuchen verteilen und diesen 45–50 Minuten
backen.

Fotos: StockFood/Profimedia, Friedrich Strauss

Fein säuerlich bis zuckersüß

Je nach **Erntezeitpunkt** schmecken Stachelbeeren sauer oder süß. Vollreife Früchte sind ideal zum Naschen, halb-
reife enthalten viel Pektin und gelieren gut. Stachelbeeren
gehören zu den süßesten Fruchtarten und enthalten aus-
gereift fast so viel Zucker wie Trauben. Weil sie dann sehr
druckempfindlich sind, erhält man im Supermarkt meist
unreif geerntete, saure Früchte. Im Garten kann man mehr-
mals pflücken und den Reifegrad selbst bestimmen. Für
Kompott, Kuchen, Marmelade und Gelee erntet man
vor der Vollreife. Unreife, unverarbeitete Stachelbeeren
(nicht waschen!) halten sich im Kühlschrank bis zu 3 Wo-
chen. Wer die Früchte einfrieren möchte, legt sie nebenein-
ander auf ein Tablett, friert sie vor und verpackt sie dann
in Gefrierbeutel. Nach dem Auftauen die Beeren am besten
für Kompott oder Marmelade und zum Backen verwenden.



aktuell
für die
Frau

„Die lese ich am liebsten“

Einfach alles, was
Frauen interessiert
und Spaß macht!



← Tolle Aufkleber
in jeder Ausgabe!

Nur
1,50
Euro

Überall, wo es wirklich gute Zeitschriften gibt

SAISON-REZEPTE

Frisches Obst sorgt für die nötige Süße, Joghurt, Sahne und Mascarpone machen das Eis unvergleichlich cremig

SÜSSE EISZEIT

Coole Ideen für heiße Tage



Geeister Joghurt mit Himbeeren

Für 4 Portionen

Vorbereiten: 10 Minuten, Kühlen: 15 Minuten

- 400 g TK-Himbeeren • 400 g griechischer Joghurt
- 2 EL Kokosöl • evtl. Zucker

1. Die gefrorenen Himbeeren mit dem Joghurt und dem Öl in einem leistungsstarken Standmixer ca. 30 Sekunden cremig pürieren. Zwischendurch die Masse evtl. mit einem Spatel nach unten schieben. Die Masse evtl. süßen und ca. 15 Minuten tiefkühlen.
2. Den gefrorenen Joghurt auf Dessertgläser oder -schalen verteilen, nach Wunsch mit Minze sowie frischen Himbeeren garniert servieren.

Tipp: Statt der Himbeeren können Sie auch andere Früchte verwenden. Diese sollten vorher immer etwas angefroren werden.

Himbeereis am Stiel mit weißer Schokolade

Für 6 Stück

Vorbereiten: 35 Minuten, Kühlen: 4 Stunden 30 Minuten

- 250 g Himbeeren • 50 ml Orangensaft
- 200 g Joghurt • 50 g Puderzucker • 150 g Sahne
- 300 g weiße Kuvertüre • 1 EL Kokosöl

1. Die Himbeeren verlesen, abbrausen und gut abtropfen lassen. Mit dem Orangensaft pürieren und durch ein feines Sieb streichen. Joghurt und Puderzucker unter das Himbeermark rühren. Die Sahne steif schlagen und unterziehen.
2. Die Masse in 6 Eis-am-Stiel-Formen (à ca. 125 ml) füllen, die Stiele einsetzen. Das Eis im Tiefkühler ca. 4 Stunden durchfrieren lassen.
3. Die Kuvertüre hacken und mit dem Kokosöl über einem heißen Wasserbad schmelzen, anschließend wieder etwas abkühlen lassen. Das Eis aus den Förmchen lösen und in die Kuvertüre tauchen. Diese dann kurz im Gefrierfach anfrischen lassen. Die übrige Kuvertüre warmhalten.
4. Die übrige Kuvertüre in eine Spritztüte mit kleiner Öffnung füllen und in dünnen Linien auf das Eis aufspritzen und evtl. mit Himbeerpulver garnieren. Dann alles nochmals ca. 30 Minuten tiefkühlen.

Eistorte mit Himbeeren

Für ca. 12 Stücke

Vorbereiten: 1 Stunde, Backen: 10 Minuten, Kühlen: 5 Stunden

- Für den Teig:** • 3 Eier • 1 Prise Salz • 60 g Zucker • 30 g Mehl
- 1 EL Kakaopulver zum Backen • 50 g gemahlene Mandeln
- Für Eis & Garnitur:** • 500 g Himbeeren • 3 EL Zitronensaft
- 120 g Zucker • 200 g Sahne • 400 g Joghurt
- 200 g Mascarpone • 150 g Zartbitterschokolade

1. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen.
2. Für den Teig die Eier trennen. Eiweiß mit Salz steif schlagen. Eigelbe und Zucker cremig rühren. Mehl und Kakao mischen, darüber sieben und mit Mandeln unterrühren. Den Eischnee unterziehen. Die Masse dünn aufs Blech streichen, 10–12 Minuten backen. Herausnehmen, auskühlen lassen.
3. Die Beeren verlesen. 300 g Beeren tiefkühlen – 150 g davon sind für die Garnitur. 200 g Beeren mit Zitronensaft und 40 g Zucker aufkochen, einige Minuten köcheln lassen. Evtl. durch ein Sieb streichen, abkühlen lassen.
4. Eine Kastenform mit hohem Rand (ca. 25 cm lang) mit Frischhaltefolie auslegen. Die Sahne steif schlagen. Joghurt und Mascarpone mit 80 g Zucker glatt rühren, die Sahne unterheben. $\frac{1}{2}$ Creme abnehmen, mit $\frac{2}{3}$ Himbeerpüree mischen, in die Form füllen. Darauf $\frac{1}{2}$ Creme verteilen und einige der TK-Himbeeren locker eindrücken.
5. Aus der Teigplatte ein breites Stück (ca. 25 x 25 cm) schneiden, dieses so in die Form legen, dass es an den langen Seiten einen Rand bildet. Übrigen Teig in schmalere Streifen (25 cm lang) schneiden. Von der übrigen Creme $\frac{1}{3}$ auf den Teig geben und wieder einige TK-Himbeeren eindrücken. Die Teigstreifen auf die Creme und an den Seiten auflegen, die übrige Creme einfüllen und einige TK-Himbeeren eindrücken. Das übrige Himbeerpüree in 2 Längsstreifen darauf verteilen. Die Form mit Frischhaltefolie bedecken und das Eis ca. 5 Stunden durchfrieren lassen.
6. Die Schokolade hacken und in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen. Beiseitestellen und abkühlen lassen.
7. Die Eistorte kurz antauen lassen, auf eine Platte stürzen und mit der noch flüssigen Schokolade überziehen. Wenn die Schokolade fest ist, die Eistorte mit den übrigen TK-Himbeeren (150 g) garnieren und servieren.





Limetten-Eistorte

Für ca. 12 Stücke

Vorbereiten: 35 Minuten, Backen: ca. 10 Minuten,
Kühlen: 4 Stunden

Für den Boden: • 150 g Löffelbiskuits • 100 g Butter

Für den Belag: • 3 Eigelb • 150 g Zucker • 1 Pck. Bourbon-Vanillezucker • Saft von 3 Limetten • fein abgerieb. Schale von ½–1 Bio-Limette • 300 g Speisequark
• 300 g Mascarpone • 150 g Sahne • 3 EL Puderzucker

1. Den Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Eine gefriergeeignete Springform (Ø 24 cm) mit Backpapier auslegen.
2. Für den Boden die Kekse grob zerbröckeln, in einen Gefrierbeutel mit einer Küchenrolle oder einem Topfboden zu feinen Bröseln zerdrücken. Die Butter schmelzen, mit den Bröseln gründlich mischen, gleichmäßig auf dem Formboden verteilen und leicht andrücken. Die Masse ca. 10 Minuten backen. Herausnehmen und in der Form auskühlen lassen.
3. Den Rand der Form mit einem Streifen Backpapier oder Frischhaltefolie auslegen.
4. Für den Belag Eigelbe mit Zucker, Vanillezucker, Limettensaft und -schale in einer großen Schlagschüssel über einem heißen Wasserbad schaumig aufschlagen, bis die Masse dicklich wird. Dann die Masse über einem kalten Wasserbad so lange weiter schlagen, bis die Creme abgekühlt ist.
5. Quark mit Mascarpone verrühren und portionsweise unter die Creme ziehen. Die Sahne steif schlagen und unterziehen. Die Masse auf dem Keksboden glatt verstreichen. Mit Folie bedecken und ca. 4 Stunden durchfrieren lassen.
6. Torte ca. 10 Minuten vor dem Servieren aus der Form lösen, leicht antauen lassen. Die Oberfläche gleichmäßig mit Puderzucker bestäuben und mit einem Flambierbrenner goldbraun abflammen. Nach Wunsch mit Bio-Limettenscheiben garnieren.

Tipp: Die Torte können Sie auch unter dem Backofengrill karamellisieren. Dafür Torte nicht antauen lassen, mit Puderzucker bestäuben, mit ca. 10 cm Abstand zu den Grillstäben abflammen.

Apfeleis mit Minz-Zucker

Für 4 Portionen

Vorbereiten: 20 Minuten, Kühlen: 5 Stunden

• 4 Eigelb • 100 g Zucker • 200 ml Milch
• 2 grüne Äpfel (z. B. Granny Smith) • 200 g Sahne • 2 Stiele Minze

1. Das Eigelb mit 80 g Zucker und der Milch über einem heißen Wasserbad cremig schlagen. Dann über dem kalten Wasserbad kalt rühren.
2. Die Äpfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Das Fruchtfleisch fein reiben. Die Sahne halbsteif schlagen und mit den Apfelraspeln unter die Eismasse mischen. Die Masse in einer Eismaschine gefrieren lassen oder in eine gefriergeeignete Form füllen und mindestens 5 Stunden tiefkühlen.
3. Die Minze abbrausen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen, fein hacken und mit dem übrigen Zucker mischen.
4. Vom Eis Kugeln abstechen und in Schälchen füllen. Mit Minz-Zucker bestreuen und servieren. Dazu passen süße Brot-Chips.





Heidelbeereis-Sandwich

Für 8 Stück

Vorbereiten: 25 Minuten, Kühlen: 4 Stunden 30 Minuten

- 200 g Sahne • 200 ml Milch • 150 g Zucker
- 2 Eier • 1 Eigelb • 300 g Heidelbeeren
- 100 g Schmand • 16 Eiswaffeln

1. Die Sahne mit der Milch aufkochen. Eier mit Eigelben und Zucker schaumig schlagen. Die heiße Sahnemischung in einem dünnen Strahl einrühren. Alles zurück in den Topf geben und unter Rühren weiter

vorsichtig erhitzen, bis die Masse cremig andickt. Dann auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.

2. Inzwischen die Heidelbeeren abrausen, verlesen, pürieren und nach Wunsch durch ein feines Sieb streichen.

3. Schmand und Sahne-Milch-Eier-Masse mit dem Heidelbeerpüree verrühren. Alles in ein flaches gefriergeeignetes Gefäß füllen und ca. 4 Stunden tiefkühlen – dabei öfter umrühren.

4. Je etwas Eis zwischen 2 Waffeln füllen und vor dem Servieren nochmals mindestens 30 Minuten einfrieren.

MALERISCHER CHIEMSEE

Am „Bayerischen Meer“ gibt es viel zu entdecken: eine
lange Geschichte, lebendiges Brauchtum, altes Handwerk
– und all das vor einer herrlichen Naturkulisse



Die **Fraueninsel** erkennt man schon von Weitem an dem weißen Kirchturm mit seiner Zwiebelhaube. Er ist Teil des Klosters Frauenwörth. Rings um die Insel sind zahlreiche Segler, Windsurfer und Stand-Up-Paddler unterwegs.



Der **Obatzter** darf neben der „Brezl“ bei keiner Brotzeit fehlen. Er wird aus Camembert, Butter, Schnittlauch und Gewürzen zubereitet. **Radfahrer** können den See auf dem rund 60 km langen Chiemsee-Radweg bequem umrunden





Schloss Herrenchiemsee mit seinen weitläufigen Park- und Gartenanlagen befindet sich auf der Herreninsel. Bauherr war König Ludwig II.. Heute fasziniert es Millionen Menschen, die bei einer Besichtigung erfahren, dass der „Märchenkönig“ mit dem Bau seinem französischen Vorbild, dem „Sonnenkönig“, huldigte. „Ludwig Fessler“ heißt der Raddampfer aus dem Jahr 1926, der bis heute auf dem See verkehrt





Kleine und große Feste begleiten regelmäßig den Almsommer in den Chiemgauer Alpen südlich des Sees. Stets mit dabei: die traditionelle bayerische Blasmusik. Auch bei den jungen Leuten und bei Touristen sind Trachten und der Ländlertanz oder Landler beliebt (oben)

Aufwendige Lüftlmalereien schmücken viele Fassaden (unten). Sehenswert ist auch das Heimatmuseum in Prien. Die Ausstellung widmet sich der Regional- und Fischerei-Geschichte sowie den „Chiemsee-Malern“, die die Region seit dem 19. Jahrhundert immer wieder anzieht

Die zwei jungen Frauen setzen ihren Spaziergang am Ufer von Übersee spontan auf dem Wasser fort. Dafür leihen sie sich am Strand ein Stand-Up-Paddling-Board – ein Stehpaddel-Brett – und stechen in den See. Zu zweit auf einem Brett, mehr als ihrer Schuhe haben sie sich für den Ausflug nicht entledigt. So fühlt es sich an, das Sommerglück am und auf dem Chiemsee. Wenngleich man sich nie so richtig entscheiden mag, wo es schöner ist: am Ufer oder doch auf dem Wasser.

Seeufer und Alpengipfel

Denn das „Bayerische Meer“, wie der Chiemsee gerne genannt wird, ist mit seinen 80 Quadratkilometern nicht nur der größte See des gesamten Freistaates, sondern er liegt auch eingebettet in einer unvergleichlichen Landschaft. Ringsum wechseln sich hübsche kleine Orte mit großen Naturschutzgebieten ab, in denen die dicht bewachsenen Uferbereiche allein der Tier- und Pflanzenwelt gehören. Im Süden erheben sich die Gipfel der Chiemgauer Alpen – ein prachtvoller Anblick vom Segelboot oder den Seedampfern aus, die als öffentliche Verkehrsmittel zur Herren- und zur Fraueninsel hinüberfahren. Zusammen mit der unbewohnten Krautinsel, die dazwischen liegt, bilden sie die kleinste Gemeinde Bayerns, sie heißt ebenfalls Chiemsee und beherbergt kaum mehr als 300 Einwohner. Historisch betrachtet kann man ihre Bedeutung für die Region jedoch nicht hoch genug >

LEBENSFREUDE mit Sinn für Geschichte





Wanderungen in den Chiemgauer Alpen geben traumhafte Blicke frei, wie auf dem Weg zur Piesenhausener Hochalm auf die Kampenwand (gr. F.). Hier bei Marquartstein liegt auch die privat geführte Hütte Hochgernhaus (F.I.). Viele andere Hütten werden etwa vom Deutschen Alpenverein (DAV) bewirtschaftet. Dort gibt es eine zünftige Brotzeit, in einigen kann man auch übernachten. Wer die Herausforderung sucht, findet sie an zahlreichen Klettersteigen



Der Hafenwirt lädt in Seebruck am nördlichen Ufer ein. Die große Terrasse bietet einen herrlichen Blick auf den See, auf den Hafen, wo die Masten von Segelbooten und Yachten in den Himmel ragen. Auf der Speisekarte darf Fisch nicht fehlen. Mancherorts gibt es auch bayerische Garnelen



> einschätzen. Denn mit der Gründung eines Benediktinerinnen-Klosters auf der Fraueninsel im 8. Jahrhundert nach Christus beginnt nicht weniger als die nachrömische Erschließung des Chiemgaus, der in der Römerzeit Teil der Provinz Noricum gewesen war. Der Name Chiemgau beziehungsweise Chiemsee stammt vermutlich ebenfalls aus dem frühen Mittelalter und geht auf einen lokalen Adligen namens Chiamo zurück. In dieser Zeit hatte das Geschlecht der Agilolfinger in der Gegend, die zum Fränkischen Reich gehörte, das Sagen. Im 9. Jahrhundert begründete dann ein Enkel Karls des Großen das Königreich Bayern, die Macht wurde in der Folge von den Karolingern an die Luipoldinger, an die Sachsen, die Salier und die Welfen

EIN PARADIES für aktive Genießer

weitergereicht, bis die Königswürde schließlich 1180 die Wittelsbacher erreichte. Abkömmlinge verschiedener Linien des Geschlechts regierten Bayern und damit auch den Chiemgau nacheinander bis zum Ende des Ersten Weltkrieges.

Die sichtbarsten Spuren aller bayerischen Könige hat am See eindeutig Ludwig II. (1845–1886) hinterlassen, der „Märchenkönig“. Ab 1878 ließ er auf der Herren-

insel das prächtige Schloss Herrenchiemsee errichten. Bis heute ist es unvollendet, der Bau wurde nach seinem Tod eingestellt. Der von ihm so bezeichnete „Tempel des Ruhmes“ sollte die Verehrung des bayerischen Monarchen für den französischen „Sonnenkönig“, Ludwig XIV., ausdrücken. Weshalb Herrenchiemsee architektonisch stark dem Schloss von Versailles ähnelt. Allerdings hatte Ludwig II. >

Pfifferlings-Gulasch

Für 4 Portionen

Vorbereiten: 10 Minuten, Garen: 20 Minuten

- 2 rote Zwiebeln • 600 g Pfifferlinge
- 4 Lauchzwiebeln • 2 EL Pflanzenöl
- 1 EL Mehl • 100 ml Weißwein
- 400 ml Gemüsebrühe • 3 Stiele Majoran
- Salz, Pfeffer • 60 g Crème fraîche
- 1 EL Zitronensaft • 1 TL rosa Pfefferbeeren

1. Die Zwiebeln abziehen und dann in schmale Spalten schneiden. Die Pfifferlinge putzen, evtl. behutsam abrausen und trocken tupfen. Große Pilze etwas kleiner schneiden. Die Lauchzwiebeln abrausen, putzen und schräg in 2–3 cm lange Stücke schneiden.

2. Die Zwiebeln in einem Topf im heißen Öl weich dünsten. Die Pilze zufügen und kurz anbraten. Mit Mehl bestäuben und kurz anschwitzen. Mit Wein und Brühe ablöschen. Die Lauchzwiebeln und den grob zerpfückten Majoran zufügen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und in ca. 10 Minuten gar köcheln.

3. Die Crème fraîche unterrühren und das Gulasch mit Zitronensaft abschmecken. Das Gulasch mit den Pfefferbeeren bestreut servieren. Dazu passen Semmelknödel.



Morgenstimmung am westlichen Chiemsee in der Nähe von Rimsting. Wandern direkt am Wasser kann man an den idyllischen kleineren Seen der Eggstätt-Hemhofer-Seenplatte nordwestlich des Sees

Grandiose Landschaft und STILLE NATUR



Überbackene Serviettenknödel

Für ca. 4 Portionen

Vorbereiten: ca. 30 Minuten, Garen: ca. 55 Minuten,

Backen: ca. 25 Minuten

- 500 g Brötchen (vom Vortag) • 3 Zwiebeln • 2 EL Öl
- etwas gehackte Petersilie • 6 Eier • 550 ml Milch
- evtl. Semmelbrösel • Salz • 3 EL Butter • edelsüßes Paprikapulver
- 200 g milder Edelpilzkäse (z. B. Bavaria Blu, Saint Agur) • Pfeffer



1. Brötchen halbieren, in dünne Scheiben schneiden. 1 Zwiebel abziehen, würfeln und in 1 EL heißem Öl glasig dünsten. Petersilie kurz mitdünsten, alles zu den Brötchen geben. 3 Eier zufügen. 300 ml Milch erwärmen, darübergießen und alles vermengen. Evtl. noch etwas Semmelbrösel untermischen.
2. Reichlich Salzwasser in einem Topf aufkochen. Ein Stück Alufolie mit Frischhaltefolie belegen. Die Knödelmasse darauf geben und zu einer Rolle formen. Die Folie an den Enden zusammendrehen. Die Rolle in das siedende Wasser geben und den Serviettenknödel in ca. 40 Minuten gar ziehen lassen.
3. Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen.
4. Den Knödel in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Übrige Zwiebeln abziehen, in breite Ringe schneiden. Im übrigen Öl und in Butter in einer Pfanne goldbraun braten. Dann auf Küchenpapier abtropfen lassen, mit Paprikapulver würzen.
5. Knödelscheiben in heißem Bratfett portionsweise von beiden Seiten anrösten. Knödel und Zwiebeln in eine große Auflaufform schichten. Käse ggf. entrinden, würfeln. Übrige Milch und Käse unter Rühren erhitzen, bis der Käse zerläuft, etwas abkühlen lassen. Die übrigen Eier unterquirlen, den Mix pfeffern und über die Knödel gießen. Im Ofen ca. 25–30 Minuten überbacken.

> nie vor, sein eindrucksvolles Haus einem großen Hofstaat oder gar seinem Volk zu öffnen, es war von Anfang an als gigantische Privatresidenz konzipiert. Die fast 2000 Wachskerzen im fast hundert Meter langen, üppig ausgestatteten Spiegelsaal brannten bei seinen letztlich nur seltenen Besuchen ausschließlich für ihn. Staunend bewegen sich die Besuchergruppen heute durch die kunstvoll ausgestatteten Gemächer des Königs, seinen Speisesaal oder sein luxuriöses Bad. Während sich der Monarch mit der Errichtung finanziell in den Ruin manövrierte, erschuf er gleichzeitig eines der spektakulärsten Bauwerke Bayerns. Bis in die Gegenwart steht das Schloss des „Märchenkönigs“ in auffälligem Kontrast zur Bodenständigkeit der Menschen, die am See leben.

Brauchtum und Tradition

Auch wenn inzwischen der Fremdenverkehr eine große Bedeutung erlangt hat, bestimmt seit jeher die Landwirtschaft das Leben vieler Chiemgauer. Ebenso wie die Brauchtumspflege, um die sich zahlreiche Trachten- und Musikvereine kümmern. „In den letzten Jahren wurde das Brauchtum noch mal beliebter, auch die Trachtenvereine haben einen Imagewandel erlebt“, erklärt Jakob Höfer. In dritter Generation >

Familienausflug am Seeufer. Die Tierwelt am Chiemsee und seiner Umgebung ist außergewöhnlich artenreich: von der Fischfauna im Chiemsee, über auf Moore spezialisierte Tiere bis zu den in den Chiemgauer Alpen vorkommenden Wildtierarten Rothirsch und Steinadler



Urlaub auf dem Bauernhof bietet Familie Plank in Eggstätt an. Ihre Gäste können am Hofleben teilnehmen oder es sich im großen Garten des historischen Wastleicherhofs gemütlich machen. Schon seit Generationen wird er von der Familie bewirtschaftet, das prächtige Hofgebäude stammt aus dem 18. Jahrhundert. Vor wenigen Jahren erst haben Alina und Matthias Plank die fünf Ferienwohnungen darin neu gestaltet. Zum Frühstück erwartet die Gäste ein Buffet mit regionalen Köstlichkeiten





Das Wirtshaus d'Feldwies in Übersee gibt es seit fast 500 Jahren. Seinen Namen hat es vom Ortsteil Feldwies, in dem es bis heute in seiner ganzen gastfreundlichen Pracht steht. Vor dem Eingang breitet sich der große Biergarten aus – hier trinkt man einheimisches Bier vom Fass und lässt sich aus der Wirtshaus-Küche mit bayerischen Spezialitäten verwöhnen

> führt er eine Weberei in Prien und Breitbrunn, sie produziert dort Stoffe hauptsächlich für Trachten und Dirndl. „Aber nicht nur wir sind im Aufwind, auch viele weitere Handwerker wie Schuh- und Hutmacher überall in der Gegend.“ Denn ständig gibt es irgendwo ein Fest, für das die Einheimischen begeistert das traditionelle Gewand tragen, nicht selten wird dieses mit modischen Schnitten und Stoffen aufgefrischt. „Wer da in Jeans hinget, der kommt sich komisch vor.“ Wahrscheinlich ist das auch ein Grund dafür, dass die modische Begeisterung auch die Gäste in der Region erfasst.

Das Gewand der beiden Brett-Paddlerinnen vom Anfang ist bei ihrer Rückkehr nach Übersee noch immer trocken, gut gelaunt setzen sie ihren Ufer-Spaziergang fort. Denn das ist die Chiemsee-Landschaft ebenfalls – ein herrliches Ferien-, Freizeit- und Aktivparadies. Die Möglichkeiten reichen von der Seeumrundung zu Fuß oder mit dem Rad auf einem eigenen Fahrradweg bis zu anspruchsvollen und aussichtsreichen Bergwanderungen in die Chiemgauer Alpen. Was für ein seltenes Glück ist da zu finden, wo Gipfel und Strand so dicht beieinander liegen!

Florian Wachsmann

Bayerische Creme mit Beeren

Für 4 Portionen

Vorbereiten: 35 Minuten, Kühlen: 3 Stunden

- 3 Blatt weiße Gelatine • 350 g Sahne • 2 Vanilleschoten
- 3 sehr frische Eigelb • 50 g Puderzucker
- 150 g Himbeeren (oder Erdbeeren) • 2 EL Puderzucker
- 1 EL Zitronensaft • 125 g Beeren nach Wunsch

1. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Etwa 300 g Sahne fast steif schlagen und kalt stellen.
2. Die Vanilleschoten längs aufschlitzen und das Mark herausschaben. Das Vanillemark mit den Eigelben und Puderzucker in einer Schüssel über dem heißen Wasserbad schaumig aufschlagen, dabei die übrige Sahne zufügen. Die Gelatine ausdrücken, zufügen und darin auflösen. Dann die Creme über dem kalten Wasserbad kalt rühren. Anschließend die geschlagene Sahne unterheben.
3. 4 Förmchen (à ca. 150 ml) mit kaltem Wasser ausspülen. Die Creme einfüllen und 2–3 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen.
4. Die Himbeeren verlesen und evtl. behutsam abbrausen. Mit dem Puderzucker und dem Zitronensaft fein pürieren. Das Püree durch ein Sieb streichen. Die Beeren verlesen, evtl. behutsam abbrausen und gut trocken tupfen.
5. Die Cremes aus den Förmchen stürzen und auf Tellern anrichten. Das Himbeerpüree und die Beeren darum verteilen, alles nach Wunsch mit einigen Minzblättchen garnieren und servieren.



ADRESSEN & TIPPS

Chiemgau Tourismus
 Stadtplatz 32
 83278 Traunstein
 ☎ 0861/9095900
www.chiemsee-chiemgau.info

Hafenwirt
 Am Chiemseepark 7
 83358 Seebruck
 ☎ 08667/611
www.hafenwirt.de

Wastleicherhof
 Oberulsham 2
 83125 Eggstätt
 ☎ 08056/226
www.wastleicherhof.de

Wirtshaus d'Feldwies
 Greimelstrasse 30
 83236 Übersee
 ☎ 08642/595715
www.wirtshaus-feldwies.de



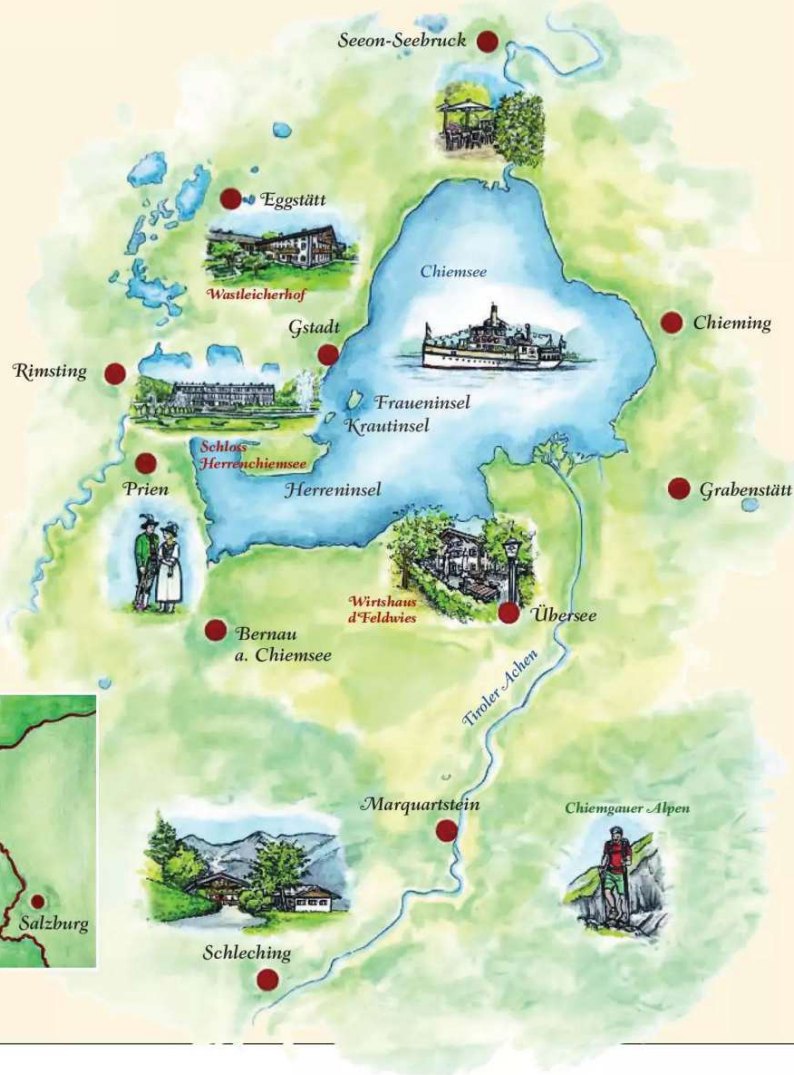
Familie Höfer webt am Seeufer seit bald 70 Jahren hochwertige Stoffe, vor allem aus Leinen und Merinowolle, und stattet viele Trachten- und Musikvereine aus. Mittlerweile führt in dritter Generation Jakob Höfer (rechts) das Unternehmen, links neben ihm sein Vater Gerhard

Weberei Höfer
 Goethestraße 15
 83209 Prien
 ☎ 08051/967422
www.hoefer-stoffe.de

Die Chiemsee-Bahn verbindet seit 1887 im Sommer den Bahnhof mit dem Hafen von Prien – eine Strecke von knapp 2 km

Chiemsee-Schifffahrt & -Bahn
 Seestraße 108
 83209 Prien
 ☎ 08051/6090
www.chiemsee-schifffahrt.de

Heimatismuseum Prien
 Valdagno-Platz 2
 83209 Prien
 ☎ 08051/92710
www.tourismus.prien.de/erlebnisse/heimatismuseum-prien/



SAG EINFACH JA



...mit der neuen Bewegung für einfach leckere, gesunde
und nachhaltige Ernährung. Mehr dazu unter

eatbetter.de

Salate & Suppen

Bohnensalat mit Tomaten, Feta & Walnüssen	32
Borschtsch mit fermentierter Rote Bete	49
Grüne Minestrone	33
Grüner Kartoffelsalat	64
Kartoffelsalat mit Schmand-Dressing	16
Möhren-Sellerie-Salat	49
Ofengemüse-Salat, lauwarmer	36
Römersalat mit Hähnchen, Mais & Feta	64
Salat „Nizza“	63
Salat mit Fenchel & Hackbällchen	64
Salat mit Gurken & Oliven	16
Schinken-Rucola-Röllchen	63
Sommersalat mit Pfirsich, Mozzarella & Brennesselsamen	11
Spinat-Bohnen-Salat	12
Tomaten-Melonen-Suppe, kalte	36
Weißkrautsalat aus Spitzkohl	67

Herzhafte Kleinigkeiten

Bauernbrot	88
Blätterteiggebäck mit Pfirsich, Brie & Rosmarinhonig	9
Gemüsespieße, bunte	15
Grillgemüse	30
Hausbrot, Schmidts	86
Maiskolben mit Kräuter-Paprika-Butter	13
Pane Maggiore	89
Paprika-Bohnen, gebackene	19
Paprika-Frischkäse-Terrine mit Kräutern	33
Paprika-Hummus	15
Soßen, Dips & Aufstriche für Grillgut	22
Zaziki mit Granatapfel	15

Hauptgerichte

Bohneneintopf mit Mett-Enden	70
Frikadellen mit Kartoffel-Erbesen-Stampf & Rahmkohlrabi	69
Hähnchenbrust mit Zucchini & Tomaten	35
Hähnchenbrustfilets, würzige	17
Hähnchenkeulen mit Chili	14
Kabeljau mit Kräutersoße	68
Kohlrabi-Pfanne mit Kartoffeln	75
Lammkoteletts mit rotem Pesto	13
Melonen-Garnelen-Spieße	12
Nürnberger Rostbratwürstchen mit Ratatouille-Salat	16
Omelett mit Pilzen	75
Paprika-Reis-Pfanne	74
Pfifferlings-Gulasch	105
Putenbraten mit Orangensoße & Krautsalat	71
Quiche mit Zucchini & Feta	31
Rinderkotelett mit Kartoffelsalat	18
Rumpsteaks mit Zwiebeln & gegrilltem Spargel	17
Schweinebraten mit Kruste	67
Serviettenknödel, überbackene	106
Spätzlepfanne mit Gemüse	76
Spitzpaprika, gefüllte	12

Süßkartoffel-Leinsamen-Puffer	76
Tortillas mit Steakstreifen	19
Würstchen & Melone vom Grill	16
Zucchini mit Puten-Sugo	34

Kuchen, Torten & Desserts

Apfeleis mit Minz-Zucker	98
Bayerische Creme mit Beeren	108
Charlotte mit Kirsch-Quark-Füllung	58
Eistorte mit Himbeeren	97
Heidelbeereis-Sandwich	99
Himbeereis am Stiel mit weißer Schokolade	97
Joghurt, geeister, mit Himbeeren	97
Joghurtcreme mit Stachelbeeren & Mandeln	92
Käse-Sahne-Torte mit Aprikosen	113
Kirschkuchen, gedeckter	64
Kirschkuchen, kleiner, mit Baiser	54
Kirschkuchen, schneller	56
Limetten-Eistorte	98
Pfirsich-Sahnequark-Schnitten	11
Reis-Törtchen mit Pfirsich	10
Sauerkirsch-Tarte mit Puddingcreme	55
Scheiterhaufen mit Beerensalat	72
Schokoladen-Kirsch-Rolle mit Sahne	53
Schokoladen-Kirsch-Torte, kleine	57
Stachelbeerkuchen mit Baiser	92
Stachelbeerkuchen mit Streuseln	94
Stachelbeer-Küchlein mit Joghurtcreme	93
Stachelbeer-Streusel-Taler	91
Stachelbeer-Wassereis-Drink	91

Eingemachtes

Aprikosen-Chutney	42
Aprikosenkompott	42
Aprikosenmarmelade	42
Beerenmarmelade, beschwipste	44
Gemüse-Sugo	50
Gewürz-Zwetschgen	45
Johannisbeergelee mit Rosmarin	44
Sauerkirsch-Chutney	45
Stachelbeermarmelade	44
Sud & Gewürzmix für eingelegtes Gemüse	51

Getränke

Apfelbowle, alkoholfreie	25
Earl Grey-Punsch	24
Limonade mit Zitronenmelisse	25
Pfirsichbowle	27
Sangria	15
Sekt mit Beeren & Zitronensorbet	24
Sommerdrink, roter	27
Sommerpunsch	27
Weißbierbowle mit Himbeeren	25

meine gute Landküche

erscheint in der BurdaVerlag Publishing GmbH
Hubert-Burda-Platz 1, 77652 Offenburg

Kontakt zur Redaktion: Sabine Valha
☎ 07 81 / 84 51 54 Fax: 07 81 / 84 22 54
E-Mail: sabine.valha@burda.com

Abonnenten-Service meine gute Landküche,
Postfach 072, 77649 Offenburg
☎ +49 (0) 7 81 / 6 39 65 83 (Anruf zum Ortstarif)
Abo-Bestellungen: www.landkueche-abo.de
Bestellhotline: ☎ +49 (0) 18 06 / 93 94 00 77*,
Fax +49 (0) 18 06 / 93 94 00 79*
(*€ 0,20/Anruf aus dem dt. Festnetz und aus dem Mobilfunknetz. Ausland abweichend)

Geschäftsführung:
Oliver Eckert, Manuela Kamp-Wirtz, Elisabeth Varn

Chefredakteurin: Katrin Tempel (V.i.S.d.P.)
Stellv. Chefredakteur: Florian Wachsmann
Redaktion Competence Center Food:
Susanne Peters (Redaktionsleitung),
Monique Doepel, Katharina Hammerschmidt,
Sarah Hein, Stefan Bläsi (Bildredaktion),
Corinna Othzen (Grafik)
Produktion: Hardy Metasch (Ltg.),
Gabriele Bürkle, Katharina Jehle, Stefan Schledorn
Brand Director: Petra Hornberger
Senior Brand Management:
Corinna Hankel-Lohrenz

BCN Brand Community Network GmbH

Geschäftsführer: Tobias Conrad, Philipp Welte

Verantwortlich für den Anzeigenteil:

AdTech Factory GmbH,
Hauptstraße 127, 77652 Offenburg,
Alexander Hugel.

Es gilt die aktuelle Preisliste,
siehe bcn.burda.de.

Mit dem Wort ANZEIGE gekennzeichnete
Seiten sind vom Werbetreibenden gestaltet und
nicht Teil des redaktionellen Inhalts.

Vertrieb: MVZ GmbH & Co. KG,
85716 Unterschleißheim

Vertriebsleiter: Timo Wenzlawski

Aktuelle Ausgabe per Post:

MVZ Onlineshop, www.mvz.de

Repro: RTK & SRS mediagroup GmbH Offenburg

Druck: Quad/Graphics



meine gute Landküche erscheint 2-monatlich.
Einzelpreis in Deutschland: 4,95 € inkl. MwSt.,
Abonnementpreis: 29,70 € pro Jahr inkl. MwSt.

Datenschutzanfrage: ☎ 07 81 / 6 39 61 00

Fax: 07 81 / 6 39 61 01 **E-Mail:**

meinegutelandkueche@datenschutzanfrage.de

Einzelheft-Bestellung: www.meine-zeitschrift.de

E-Mail: Kundenservice@meine-zeitschrift.de

Internet: www.mein-schoenes-land.de
www.burda-foodshop.de



meine gute Landküche darf nur mit Genehmigung des Verlags in Lesezirkeln geführt werden.
Der Export von **meine gute Landküche** und der Vertrieb im Ausland sind nur mit Genehmigung des Verlags statthaft. Für unverlangt eingesandte Fotos und Manuskripte wird keine Haftung übernommen.



Schulgartenaktion 2023: Jetzt mitmachen!

Bereits zum fünften Mal ruft das Kindermagazin „Mein kleiner schöner Garten“ gemeinsam mit seinen Partnern zur „Schulgartenaktion 2023 – Kleine Gärtner, große Ernte“ auf. Teilnehmen können **Grundschulen aus ganz Deutschland**, die einen Schulgarten haben oder auch einen Schulgarten planen. Einsendeschluss ist der 15.10.2023, das Teilnahmeformular findet man unter **www.schulgartenaktion.de**. Eine unabhängige Jury wählt die tollsten Einsendungen aus und vergibt dafür Preise. Mitmachen lohnt sich! In der aktuellen Ausgabe von „Mein kleiner schöner Garten“ (rechts) geht es um fleißige Bienen, leckere Erdbeeren und kreative Ideen laden zum Basteln ein (4,99 €).



„meine gute Landküche“ gibt es auch als E-Paper

■ Das „meine gute Landküche“-E-Paper können Sie über iKiosk und United Kiosk herunterladen. Einzelhefte kosten jeweils 3,99 Euro, das Jahres-Abo 22,99 Euro. ■

Kleinanzeigen

INTERESSE AN EINER KLEINANZEIGE?

Wir beraten Sie gerne!

BCN | Brand Community
Network GmbH

Tel: 07 81 / 84-36 81

E-Mail: kerstin.schroeder@burda.com

500 Fasten-Wanderungen! Europaweit, ganzjährig. Woche ab 350 €. Tel./Fax 0631-47472
www.fasten-wander-zentrale.de

Feine Destillate und Liköre aus dem Schwarzwald und der Ortenau unter
www.brennereiambach.de

Käse-Sahne-Torte mit Aprikosen

Für ca. 10 Stücke

Vorbereiten: 1 Stunde, Backen: 20 Minuten, Kühlen: ca. 1 Stunde

Für den Biskuit: • 4 Eier • 140 g Zucker • je 1–2 Tropfen Vanille- & Zitronenaroma • 1 Prise Salz • 140 g Mehl

Für Creme & Garnitur: • 350 g Aprikosen

• 100 g Joghurt • 100 g Quark • 100 g Zucker

• Abrieb & Saft von 1 Bio-Zitrone • 500 g Sahne

• 8 TL Sahnefestiger (z. B. Küchle San-apart)

1. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Den Boden einer Springform (ø 24 cm) mit Backpapier auslegen.

2. Eier trennen. Eigelbe mit 70 g Zucker, Vanille- und Zitronenaroma schaumig schlagen. Eiweiß mit 70 g Zucker und Salz steif schlagen. Je ½ Mehl und ½ Eischnee im Wechsel unter die Eigelbcreme heben. Die Masse in die Form geben und ca. 20 Minuten backen.

3. Aprikosen abbrausen, entkernen und klein schneiden, 8 dünne Spalten beiseitelegen. Joghurt, Quark, 50 g Zucker, Zitronenschale und -saft verrühren. 400 g Sahne mit 7 TL Sahnefestiger steif schlagen, dann unter die Quarkmasse heben. 150 g Aprikosen unterheben. Die Masse auf dem Biskuit verstreichen, 1 Stunde kühlen.

4. 30 g Wasser mit 50 g Zucker in einem Topf aufkochen. Übrige Aprikosen zufügen, ca. 15 Minuten sprudelnd kochen lassen, bis die Masse andickt. Pürieren, durch ein feines Sieb passieren, abkühlen lassen.

5. Die Torte vorsichtig aus dem Ring nehmen und auf eine Kuchenplatte setzen. Das Aprikosenpüree mittig auf die Torte geben und z. B. mit einer Winkelpalette vorsichtig zum Rand streichen, bis es seitlich leicht hinunterläuft.

6. Die übrige Sahne mit dem übrigen Sahnefestiger aufschlagen. Mit einem Spritzbeutel mit Sterntülle 8 Tupfen auf die Torte spritzen und mit je 1 Aprikosenspalte dekorieren.



Für die Marienkäfer aus rosafarbenem Esspapier (mit Erdbeergeschmack; z. B. Küchle) Kreise ausstechen. Die Hälfte der Kreise halbieren. Zartbitterschokolade schmelzen und in eine Spritztüte mit kleiner Öffnung füllen. Die Halbkreise mit der Schokolade als Flügel auf den Kreisen fixieren und die Käfer mit kleinen Schokoladenpunkten verzieren.



Gutes mit Quitte

Die dicke gelbe Frucht ist eine wahre Wucht – in herzhaften Gerichten wie Wildgulasch, aber auch in leckeren Kuchen



Das nächste Heft erscheint am 18. August 2023

Jetzt trumpft die Natur mit wahren Schätzen auf und deckt den Tisch mit aromatischen Früchten – vor allem mit unserem Lieblingsobst: Äpfeln! Wir lieben sie frisch gepflückt vom Baum, gepresst als Saft und vor allem in himmlischem Gebäck. Verwöhnen Sie sich und Ihre Lieben mit herrlich duftenden Blechkuchen, feinen Torten und süße Teilchen



Frischer Fang

Er hat ein feines, schmackhaftes Fleisch und gehört zur Familie der Lachsfische – der Saibling. Wir servieren ihn gebraten auf Wirsing-Reis. Er ist aber auch pochiert oder geräuchert ein echter Genuss

Mit nussigem Biss

Bald fallen sie vom Baum und laden zum Vernaschen - Walnüsse. Welch ein Spaß, sie zu knacken und zu knabbern. Neben süßen Backwerken bereichern sie auch allerlei Gerichte mit nussigem Biss – als Zutat in Salaten, als Füllung in Tortellini und in Panaden



DIE BESTEN REZEPTE VOM LAND



AB 9. JUNI IM HANDEL

2 Ausgaben zum Kennenlernen für nur 6,50 €

Jetzt Ihren Vorteil sichern und online bestellen:
www.landrezepte-abo.de

Informationen zum gesetzlichen Widerrufsrecht finden Sie unter www.meinschoenergarten-abo.de/agb.



Auszeit in der Sommerfrische



Ab
07.06.23
im Handel!
Mit Extra-Booklet

Unser Vorteils Angebot:
3 Ausgaben für nur 14,40 €!
Jetzt bestellen auf land-abo.de/vorteil

