

# EINFACH HAUSGEMACHT

Mein Magazin für Haus und Küche

**LECKERE**  
**OBSTKUCHEN**  
mit Beeren, Zitrone  
und köstlicher  
Eiscreme

**Einmachen**  
Gemüse schnell und  
einfach ins Glas

**Party-  
Laune**  
Blütendeko für  
Gartenfeste

**Kartoffelsalat**  
Die besten Rezepte  
für jede Gelegenheit

# Sommerküche

Von leicht bis herhaft mit Pfirsich, Gemüse und Pasta

D/AT: 4,95 EUR LUX: 6,00 EUR  
CH: 8,60 CHF CZE: 19,- CZK  
IT/ES: 6,00 EUR  
86450





[www.bunzlauergrosshandel.de](http://www.bunzlauergrosshandel.de)





Noch ein Stückchen weiter rechts: Unser Fotograf Jan Jankovic beweist beim Shooting für die „Flexi-Rezepte“ mit Redakteurin Monika Römer einmal mehr seinen Blick für Details.



Auch Bildbearbeiterin Christin Horst hat Augenmaß und gibt unseren Fotos den letzten Schliff.



*Redakteurin*  
Sonja Flaute

## Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Sommerzeit ist Beerenzzeit – nach den frühen Erdbeeren laden nun überall köstliche Himbeeren, Johannisbeeren und Brombeeren zum Naschen, Kochen und Backen ein. Auch die ersten Möhren, Gurken, Zwiebeln und Beten kommen knackig frisch auf den Tisch oder verwöhnen uns, als „Quick Pickels“ farbenfroh eingelegt, noch lange nach dem Sommer (S. 46).

Jetzt aber genießen wir erst einmal die längsten Tage und kürzesten Nächte des Jahres – und das am liebsten draußen! Mit zarten Sommerblüten und schnellen Deko-Ideen feiern wir entspannte Gartenfeste (S. 98). Da dürfen Kartoffelsalate nicht fehlen, sei es klassisch, mediterran oder orientalisch (S. 54).

Apropos Kartoffel: Wie wäre es mal wieder mit Kartoffeldruck auf Servietten und Tüchern – aber ganz neu in Knallfarben und in ausgefallenen Formen (S. 108)?!

Ob bei gemeinsamen Feiern oder im Alltag: Immer häufiger finden sich an einem Tisch Veganer, Vegetarier und Flexitarier. Darum gibt es ab jetzt in jeder Ausgabe unsere „Flexi-Rezepte“, die sich nach dem Motto „eins für alle“ in einer veganen Variante und einer Variante mit Fisch oder Fleisch zubereiten lassen (S. 8). So kommen alle spielend leicht auf ihre Kosten.

Mit besten Grüßen aus der Einfach Hausgemacht-Redaktion

Sonja Flaute

EH

Noch mehr tolle Rezepte für die warmen Monate gibt es in der aktuellen Landlust-Sommerküche.



60

Köstliche  
Sommerpasta



46

Quick  
Pickles



# Inhalt

## Titelthema

**Sommerliche Pastagerichte** mit selbst gemachtem Pesto, als Auflauf oder mit Hähnchen, Garnelen, Tofu, frischem Sommergemüse und mehr

60

## Kochen

**Vielfältiger Pfirsich** Süße und herzhafte Rezepte mit der saftig-samtigen Frucht

8

**Flexi-Rezepte** mit Rösti, Reis und Datteln: ganz einfach einmal vegan und einmal flexitarisch

18

**Schnelle Küche** mit sommerlich-leichten Gerichten und Desserts, die allen schmecken

34

**Clever geplant (Serie)** Hering in drei Varianten

40

**Quick Pickles** Frisches, eingelegtes Gemüse macht Lust auf einen bunten Sommer

46

**Kartoffelsalate** Abwechslungsreich und einfach köstlich für die Grillsaison

54

68

Brownietorte mit  
Beerenmousse



## Backen

**Tortentraum** aus Brownieboden, Beerenmousse und fruchtiger Garnitur

68

**Brot backen** Krosser Schwabenlaib aus Weizen- und Roggenmehl

72

**Sommerkuchen** Erfrischend-fruchtige Kuchen für die warme Jahreszeit

74

## Getränke

**Erfrischend** Melonen-Limonade

39

34

Schnelle Küche



18

Vegan und flexitarisch  
genießen

*„Mit einem Rezept Veganer und Flexitarier glücklich machen.“*

Redakteurin Monika Römer, S. 18

## Fundstücke

Schlicht und Schön	6
Haus und Küche	32
Grüne Ecke	66

## Rubriken

Editorial	3
10 Jahre Einfach Hausgemacht - Das sind wir	30
Leserbriefe	82
Rezeptverzeichnis/Impressum	112
Vorschau	114



98

Blütendeko  
fürs Gartenfest

## Haushalt

<b>Haushalt kompakt</b> Kleine Ideen, große Wirkung	84
<b>Wissen</b> So bleibt der Vorrat lange frisch: Lebensmittel richtig lagern	88
<b>Im Praxis-Check</b> Stapelbare Aufschnitttdosen	92
<b>Grüne Ecke</b> Nachhaltig leben	94
<b>Nachgefragt</b> Was ist Aquafaba und wie kann ich es in der Küche einsetzen?	96

## Selbermachen

<b>Tisch &amp; Tafel</b> Blumendeko zum Sommerfest	98
<b>Kartoffeldruck</b> Mit Neonfarben und tollen Motiven	108

# Schlicht & Schön

FÜR SIE ENTDECKT

## BLUMIGER BEGLEITER

Für einen bunt-blumigen Esstisch mit sommerlich skandinavischem Flair sorgt der 30 x 22 cm große, ovale Teller der dänischen Marke „Rice“. Dank des bruchsicheren Melamins eignet er sich ideal zum Mitnehmen oder für den nächsten Campingurlaub.

10,90 Euro, [www.emilundpaula.de](http://www.emilundpaula.de)



3,7

Kilo Erdbeeren essen wir hierzulande pro Kopf und Jahr. Nach Äpfeln, Bananen und Weintrauben liegt die Erdbeere damit auf Platz 4.



EH

## GESCHENK AUS DER KÜCHE

### Grüne Stachelbeer-Grütze

FÜR 4 GLÄSER Á 300 ML

800 g grüne Stachelbeeren	80 g Zucker
3 Kiwis	300 ml Apfelsaft
1 Pck. Vanillezucker	1-2 EL Speisestärke

Die Stachelbeeren waschen und in einem Sieb abtropfen lassen, anschließend Stiele und Fruchtdenden abschneiden. Die Kiwis schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Stachelbeeren mit den Kiwis in einen Topf geben und mit Vanillezucker, Zucker und Apfelsaft mischen und unter Rühren aufkochen. Die Stärke mit 2 EL kaltem Wasser glatt rühren und unterrühren. Weitere 2-3 Minuten köcheln lassen. Die Grütze in vier heiß ausgewaschene Schraubgläser füllen und verschließen. Im Kühlschrank ist die Grütze 3-4 Tage haltbar.



### BUNTE BOWLS

Elegant und praktisch: Die hochwertigen Keramik-Schalen kommen in zarten, perfekt aufeinander abgestimmten Farbtönen im 6er-Set mit einer griffigen Rautenstruktur und guter Wärmeisolierung daher. Mit einem Fassungsvermögen von 850 ml haben sie die ideale Größe für Müsli, Suppen oder Bowls.

59 Euro, [www.kivy.de](http://www.kivy.de)

### SELBERMACHEN

#### Kräuter in Wasser



Für die Hydrokultur: Von den Kräutern 10 bis 15 cm lange Triebspitzen unter einem Blattknoten abschneiden und nur zwei bis drei Blattpaare an der Spitze belassen. In ein Glas mit Wasser geben, etwas Dünger für Hydrokulturen zugeben und auf die Fensterbank stellen. Regelmäßig Wasser nachfüllen und es wöchentlich wechseln. Bei kräftig entwickelten Wurzeln kann geerntet werden.

### GEMUSTERTES KÜCHEN-DUO

Frischen Wind bringen die Essig- und Ölflaschen aus handgestempeltem Steinzeug in die Küche. Sie schützen 450 ml vor Lichteinwirkung und erleichtern das Dosieren. Zudem sind die Flaschen spülmaschinengeeignet und ergänzen das Mix'n'Match Geschirr von „Tranquillo“.



24,90 Euro,  
[www.tranquillo-shop.de](http://www.tranquillo-shop.de)

### BEQUEMER HINGUCKER

Für Urlaubsfeeling sorgt das 60 x 60 x 10 cm große Bodenkissen in Koralle. Der waschbare Bezug aus Polyester verfügt über einen wasser- und schmutzabweisenden Teflonschutz und verhindert Verblasen und Schimmelbildung. Damit ist es vielseitig einsetzbar - ob drinnen oder draußen, für Boden, Hocker oder Paletten.

53 Euro, [www.hock-dich-hin.de](http://www.hock-dich-hin.de)



Texte Carina Neuhausen

Rezept Meike Heinatz

Fotos Hersteller, istock/\_Lunaart, Maridav

# Saftig samtige Sommerfrucht

Der Pfirsich ist pur ein gesunder Genuss. Doch erst in der Küche zeigt er, dass er ein wahrer Alleskönner ist: egal ob beim Einkochen, Backen, Pürieren oder Einfrieren, ob süß oder herhaft.



**P**firsiche sind die Früchte des Sommers. Kaum eine andere Obstsorte verkörpert die warme Jahreszeit schöner. Jährlich genießen wir in Deutschland pro Kopf rund drei Kilogramm dieser meist runden Steinfrucht – nicht nur frisch während der Saison von Mai bis September, sondern auch als Konservenobst. Rund zehn Prozent der weltweiten Pfirsichernte werden zu Konserven verarbeitet und machen das Obst so jederzeit verfügbar.

## Herkunft und Anbau

Der Pfirsich (*Persica vulgaris*) zählt wie die Aprikose, die Kirsche oder die Mandel zu den Rosengewächsen. Das Steinobst fühlt sich in milden Regionen mit viel Sonne besonders wohl.

Ursprünglich stammt der Pfirsich aus China und gelangte vermutlich vor über 1000 Jahren über Persien zu den Römern und somit nach Europa. Heute wächst er besonders in den warmen Regionen rund ums Mittelmeer – Spanien, Italien und Griechenland sind Hauptexporteure der pelzigen Frucht. Trotz kühlerer Temperaturen lässt sich der Pfirsich aber auch bei uns anbauen. Unter anderem in Weinbaugebieten an der

unteren Mosel oder in Franken. Von dort stammt der sogenannte Weinbergpfirsich. Ein Anbau im eigenen Garten ist ebenfalls möglich. Dort sollten Pfirsichbäume aber an einem sonnig-warmen und geschützten Ort stehen, denn die Blüten des Pfirsichs sind sehr frostempfindlich.

Die mehr als 3000 verschiedenen Pfirsichsorten lassen sich nach Farbe des Fruchtfleisches – gelb, weiß oder rot – und nach steinlösenden und nichtsteinlösenden Sorten unterscheiden. Das erklärt auch, warum sich manche Kerne so leicht und andere so schwer vom Fruchtfleisch trennen.

Eine besonders aromatische und süßere Varietät des Pfirsichs ist der Plattepfirsich. Er hat eine flache Form und einen eher kleinen Stein. Ebenfalls sehr geschmacksintensiv, etwas herber und kleiner als handelsübliche Pfirsiche sind die Weinbergpfirsiche.

Charakteristisch für fast alle Pfirsichsorten ist der feine, haarige Flaum auf der Schale, dessen Ausprägung je nach Sorte variiert. Doch es geht auch ganz ohne Haar: Die Nektarine (*Prunus persica var. Nucipersica*), entstanden aus einer Mutation des Pfirsichs, hat eine gänzlich glatte Schale.

## Lecker und gesund

Unter der Schale des Pfirsichs stecken im Durchschnitt 40 bis 50 Kilokalorien, von denen sich der Hauptteil aus Kohlenhydraten zusammensetzt. So enthält er etwa zehn Gramm Fruchtzucker und zwei Gramm Ballaststoffe. Fette und Eiweiße sind in der wasserreichen Frucht kaum vorhanden.

Besonders reich ist das Obst allerdings an Vitaminen und Spurenelementen. Vor allem Vitamin C und E sowie Kalium und Magnesium liefert der Pfirsich in nennenswerten

## „Pfirsich – ein fruchtiges Gedicht an die Sinne.“

*Autor unbekannt*

Mengen. Die knallige Farbe der Pfirsiche sieht nicht nur toll aus, sondern weist auch auf gesunde sekundäre Pflanzenstoffe hin: die sogenannten Flavonoide. Sie schützen die Pflanze vor schädlichen äußeren Einflüssen. Beim Menschen sollen sie das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs senken, den Blutdruck regulieren und einen positiven Einfluss auf das Immunsystem haben.

### Einkaufen und lagern

Pfirsiche gehören zu den nachreifenden Früchten und produzieren das Reifegas Ethylen. Früchte mit langen Transportwegen gelangen unreif geerntet auf den Weg zu uns, da sie so noch fest und weniger empfindlich sind. Erst kurz vor dem Verkauf lässt man sie künstlich nachreifen. Im Handel lassen sich reife Früchte gut an ihrer Härte und am Duft erkennen. Beim Einkauf also am Pfirsich schnuppern. Ein süßer Duft deutet auf eine reife Frucht hin.

Auch zu Hause reifen Pfirsiche bei Zimmertemperatur nach. Darum sollten sie nicht mit anderem Obst oder Gemüse zusammen lagern, denn das ausströmende Reifegas beschleunigt auch deren Verderb. Sind die Pfirsiche reif, sollten sie in den Kühlschrank umziehen und in den nächsten zwei Tagen verarbeitet oder gegessen werden.

### Kochen, backen und genießen

Als Steinobst eignen sich Pfirsiche zum direkten, frischen Verzehr. Die Schale kann ebenfalls mitgegessen werden, wobei sie vorher unter fließendem Wasser gründlich gewaschen werden sollte, da sich in den feinen Härchen Pestizidrückstände sammeln.

Um die Früchte zu entkernen, sollten sie durch den Stielansatz rundum eingeschnitten und dann die beiden Hälften gegeneinander gedreht werden. Neben dem einfachen Obstsnack passen Pfirsiche auch gut in allerlei sommerliche Gerichte. Sie lassen sich vielseitig in den unterschiedlichsten Süßspeisen wie Smoothies, Kuchen, Kompott, Eis oder anderen Desserts verarbeiten. Auch in Eistees oder Cocktails gehören Pfirsiche zu den Klassikern.

Ebenso gut harmoniert das süße Obst mit herhaften Speisen. In einem sommerlichen Blattsalat oder in orientalischen Gerichten mit Couscous sind Pfirsiche eine erfrischende Ergänzung. Sie eignen sich aber auch in einem Curry und sorgen in Fleischgerichten für eine abwechslungsreiche, fruchige Note.

**Sommer-Tipp**

# Pfirsich-Schweinebauch-Spieß mit Dip

FÜR 4 PERSONEN | RAFFINIERT

**Dip:**

- 2 rote Paprika
- 1 Dose Kichererbsen à 250 g
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 - 2 TL TAHIN
- 1 EL Harissa
- 2 - 3 EL Olivenöl
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 1 TL Schwarzkümmel

**Spieße:**

- 700 g Schweinebauch ohne Schwarze
- 1 TL Currypulver
- 1 TL Paprika rosenscharf
- 1 TL Koriander
- 4 runde, etwas größere Pfirsiche (nicht zu weich)
- 1 große Zwiebel
- 12 holzige Rosmarinzweige zum Aufspießen
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- Olivenöl zum Braten

**Für den Dip** die Paprika waschen, den Stiel entfernen, die Frucht vierteln und die Kerne entfernen. Die Paprika in einer Pfanne mit Olivenöl von allen Seiten braten, bis das Fruchtfleisch weich ist. Zwischendurch einen Deckel auflegen. Abkühlen lassen.

Die Kichererbsen abgießen und abspülen. Die Zitrone waschen, abtrocknen und die Schale abreiben und den Saft auspressen. Zusammen mit den Kichererbsen und dem Paprikafruchtfleisch in einen Mixer geben. TAHIN, Harissa und Olivenöl dazugeben und alles zu einer feinen Paste mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In einer Schale anrichten und mit Schwarzkümmel bestreuen.

**Für die Spieße** den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Das Fleisch in 2 x 2 cm große Würfel schneiden. Curry-, Paprikapulver und Koriander mischen und das Fleisch von allen Seiten würzen. Pfirsiche waschen, halbieren, entkernen und in Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und in ebensolche Stücke teilen. Die Rosmarinzweige waschen und Fleisch, Pfirsich- und Zwiebelstücke im Wechsel aufspießen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Olivenöl beträufeln.

Die Spieße 20 Minuten im Ofen garen, zwischendurch einmal wenden. Zusammen mit dem Dip servieren.





„Rötlich glüht der Pfirsich  
im Laub; sanfte Sonate,  
frohes Lachen.“

Georg Trakl

## Tipps und Tricks

**Lagern:** Pfirsiche sind sehr empfindliche Früchte, vor allem, wenn sie reif sind. Um Druckstellen und schnellen Verderb zu vermeiden, sollten sie kühl nebeneinander auf einer ebenen Fläche lagern.

**Waschen:** Die Früchte erst direkt vor der Verwendung waschen. Wer möglichst viele Pesticide entfernen will, der legt das Obst 15 Minuten in ein Bad aus 200 ml Wasser und  $\frac{1}{2}$  TL Backnatrium und spült es danach ab.

**Häuten und einfrieren:** Wie anderes Steinobst können auch Pfirsiche eingefroren werden. Wichtig: die Früchte vorher häuten. Dazu den Pfirsich mit einem Messer leicht anritzen, kurz in kochendes Wasser geben und mit kaltem Wasser abschrecken. Die Haut abziehen und die Frucht entsteinen. Nun kann der Pfirsich bis zu sechs Monate im Tiefkühler gelagert werden.

**Mehlige Pfirsiche:** Sie schmecken nicht zum direkten Verzehr, eignen sich aber gut zur Verarbeitung in einem Smoothie oder in einem Kompott.

**Gute Kombi:** Pfirsiche harmonieren in der Küche besonders gut mit Kräutern wie Rosmarin, Thymian oder Basilikum. Ebenso passt der Pfirsich toll zu Tomaten oder bitteren Salatsorten. Sogar zu verschiedenen Käsearten schmecken die süßen Sommerfrüchte gut.

## Für uns getestet



Anja, Hannah und Annika aus Oberthausen haben den Spieß für uns getestet. Ihr Fazit: sehr schnell gemacht, toll für den Sommer und bestimmt auch mit Lammfleisch sehr lecker.

# Geschmorte Entenkeule mit Pfirsich und Rosmarin

FÜR 4 PERSONEN | FÜR GÄSTE

**4 Entenkeulen**  
1 TL Koriander  
Salz  
4 Knoblauchzehen  
2 Zwiebeln  
einige Zweige Rosmarin  
5 gelbe oder weiße Plattpfirsiche  
1 - 2 TL Honig  
150 ml Weiß- oder Roséwein  
1 EL getr. Kräuter der Provence  
Olivenöl zum Braten

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Die Entenkeulen abwaschen, trockentupfen und mit Salz und Koriander von allen Seiten einreiben. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Rosmarin waschen, trockentupfen, die Blätter abzupfen und hacken. Die Pfirsiche waschen, entkernen und achteln.

3 EL Olivenöl in einem großen Bräter erhitzen. Die Entenkeulen darin bei mittlerer Hitze einige Minuten rundherum goldbraun braten. Die Keulen herausnehmen. Die Zwiebeln und den Knoblauch in den Topf geben und anbraten. Die Pfirsiche, den Rosmarin und die Kräuter der Provence hinzugeben, kurz mitbraten. Mit Honig beträufeln und mit Wein ablöschen. Einige Minuten einkochen lassen. Die Entenkeulen und 50 ml Wasser zugeben, den Deckel auflegen und in den Topf in den Ofen stellen. Eine Stunde schmoren lassen, 15 Minuten vor Ende der Garzeit den Deckel abnehmen.

Zum Servieren die Keulen in der Mitte halbieren. Die Soße auf den Tellern verteilen und das Fleisch auflegen. Dazu passen cremige Polenta und würzige Blattsalate wie Rucola, Frisée, Radicchio oder Chicorée.

## Tipp

Als leichtere Variante schmecken auch Hähnchenkeulen. Die Garzeit verringert sich dann auf 40 Minuten.



# MOSEL

## FASZINATION WEIN



### WEIN VON HELD\*INNEN

Mit großer Leidenschaft erzeugen unsere Winzerinnen und Winzer einzigartige Weine und erhalten eine uralte Kulturlandschaft, die vielen seltenen Pflanzen und Tieren Lebensraum bietet. Die frischen, mineralischen Weißweine der Mosel sind hervorragende Begleiter zur Sommerküche.

Informationen und Weinempfehlungen erhalten Sie beim Moselwein e.V.: [weinland-mosel.de](http://weinland-mosel.de).  
Kostenlose Broschüren: [info@weinland-mosel.de](mailto:info@weinland-mosel.de) / Telefon 0651 710280

Moselweine erhalten Sie im Lebensmittelhandel, im Fachhandel, bei unseren Winzern und online.



### Zum Mitnehmen

Dieser schöne Sommersalat lässt sich sowohl lauwarm als auch kalt genießen. Er eignet sich daher prima zum Mitnehmen, ob als Mittagessen im Büro oder zum Picknick.

## Orientalischer Pfirsich-Couscous mit Minzjoghurt

FÜR 4 PERSONEN | VEGETARISCH

### Couscous:

150 g Couscous  
1 - 2 TL Ras el-Hanout  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer  
½ unbehandelte Zitrone  
1 TL Honig  
4 EL Olivenöl  
5 gelbe oder weiße  
Plattpfirsiche  
2 rote Zwiebeln  
½ Bund Petersilie  
400 g Kirschtomaten  
1 Bund Frühlings-  
zwiebeln  
1 TL Chiliflocken

### Minzjoghurt:

½ Bund Minze  
250 g griechischer Joghurt

Für den Couscous dienen mit Ras el-Hanout, Salz, Pfeffer, 1 EL Zitronensaft und etwas abgeriebener Zitronenschale sowie Honig und Olivenöl in einer Schüssel mischen. 250 ml Wasser aufkochen. Das Wasser nach und nach zum Couscous gießen, immer nur so viel, dass der Couscous gerade bedeckt ist. Ziehen lassen, bis er das Wasser aufgenommen hat, dann umrühren und wiederum etwas Wasser angießen. So wird der Couscous schön locker. Wenn die Körner bissfest sind, ist der Couscous fertig. Mit Salz, Zitronensaft und nach Belieben noch etwas Honig abschmecken. Die Pfirsiche waschen, halbieren, den

Stein entfernen und das Fruchtfleisch achteln. Die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Petersilie waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und hacken. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Frühlingszwiebel waschen und in feine Ringe schneiden. Couscous auf einer Platte

anrichten und mit Pfirsich, Kirschtomaten, Zwiebeln, Petersilie, Frühlingszwiebeln und Chiliflocken bestreuen.

Für den Minzjoghurt die Minze waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Minze mit dem Joghurt und einem Spritzer Zitronensaft verrühren. Mit Salz würzen. Den Minzjoghurt zum Couscous servieren.



# Geschmarter Thymianpfirsich mit Bittersalaten

FÜR 4 PERSONEN | RAFFINIERT

## Thymianpfirsich:

- 4 große, gelbe oder weiße Pfirsiche
- 1 Rolle Ziegenkäse
- einige Zweige Thymian
- 2 TL Honig
- frisch gemahlener Pfeffer
- 16 Scheiben durchwach-sener Bauchspeek
- ½ Friséosalat
- 1 Radicchio
- 1 Chicorée
- 2 Frühlingszwiebeln

## Dressing:

- 3 EL heller Balsamico-essig
- 1 EL Senf
- 6 EL Olivenöl
- Salz

## Für die Thymianpfirsiche

den Backofen auf 220 Grad vorheizen. Die Pfirsiche waschen, halbieren und den Kern entfernen. Den Ziegenkäse in 8 Scheiben schneiden und je eine Scheibe auf jede Pfirsichhälfte legen. Den Thymian waschen, trockentupfen, die Blätter abzupfen und über den Käse streuen. Mit Honig beträu-feln und mit Pfeffer würzen. Die Pfirsichhälften kreuzweise mit je zwei Scheiben Speck umwickeln und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Im Ofen 15–20 Minuten backen. In der Zwischenzeit die Salate waschen, den Strunk jeweils ab-schneiden. Die Blätter trockenschleudern und zupfen. Chicorée in Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Alles in einer Schüssel mischen.

**Für das Dressing** Balsamicoessig, Senf, Olivenöl und Salz ver-rühren und den Salat damit marinieren. Zusammen mit den warmen Pfirsichen servieren. Dazu passt frisches Baguette oder Chiabatta.

## Tipp

Statt Ziegenkäse schmecken auch Schafskäse oder Blauschimmelkäse. Ihr kräftiger Ge-schmack harmoniert gut mit dem süßen Pfirsich.





## Pfirsichsorbet

FÜR 4 PERSONEN | VEGAN

1,2 kg rotfleischige Pfirsiche  
(alternativ weiße oder gelbe)  
100 g Zucker  
einige Zweige Zitronenthymian

Den Backofen auf 220 Grad vorheizen. Die Pfirsiche waschen, halbieren, die Kerne entfernen und die Hälften nebeneinander in eine große Auflaufform setzen. Mit Zucker bestreuen. Zitronenthymian waschen, trockenschütteln, die Blätter zupfen und darauf verteilen. Die Früchte 20 Minuten im Ofen schmoren. Etwas abkühlen lassen und lauwarm pürieren. Vollständig auskühlen lassen.

Das Pfirsichpüree in der Eismaschine gefrieren. Alternativ das Püree in eine Schüssel geben und im Eisfach gefrieren. Zwischendurch immer wieder mit dem Pürierstab aufmixen. So wird es schön cremig. Das Sorbet zum Dessert oder als erfrischenden Zwischengang servieren. Es schmeckt auch als Einlage in einem eisgekühlten Crémant oder Cocktail.

Texte Paula Lessmann, Meike Heinatz  
Fotos und Rezepte Manuela Rüther

# Kleines Pfirsich-ABC

Im Rheinland heißt der Pfirsich mit seiner samtigen Haut auch „Plüschnaht“ oder „Plüschnumm“.



Laut Institut für Energie- und Umweltforschung Heidelberg haben Pfirsiche eine gute CO<sub>2</sub>-Bilanz: Man darf sie mit ruhigem Gewissen naschen.



Eine Haut wie ein Pfirsich haben, gilt als schönes Kompliment.

40

Jahre alt können Pfirsichbäume werden.



Pfirsiche sollen Angstzustände abbauen und werden oft bezeichnet als

*Frucht der Ruhe.*

### Pfirsich Melba

1892 erfand Georges Auguste Escoffier die weltweit bekannte Nachspeise zu Ehren der australischen Opernsängerin Nellie Melba.

**In China**  
gilt die Frucht als Symbol der Unsterblichkeit.



Wie rohe Eier müssen reife Pfirsiche behandelt werden. Sie bekommen sonst schnell Druckstellen.

## Pfirsich-Joghurt mit Salzkaramellmandeln

FÜR 4 PERSONEN | FIX FERTIG

4-5 reife gelbe oder weiße Pfirsiche  
Honig nach Belieben  
400 g griechischer Joghurt  
3 EL Mandelblättchen  
1 EL Zucker  
1 Prise grobes Meersalz

Die Pfirsiche waschen, halbieren und den Kern entfernen. Das Fruchtfleisch von 3 Pfirsichen mit etwas Honig pürieren, 2 EL Püree zur Deko beiseitestellen, den Rest mit dem Joghurt verrühren. Den übrigen Pfirsich würfeln. Die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett rösten. Den Zucker nach und nach einrieseln lassen, dabei mit einem Kochlöffel so lange rühren, bis er sich aufgelöst hat. Mit etwas Salz abschmecken und die Mandeln abkühlen lassen. Den Pfirsichjoghurt in Schüsseln oder Gläser geben und das restliche Püree, die Pfirsichwürfel und die Mandeln daraufgeben. Sofort servieren.

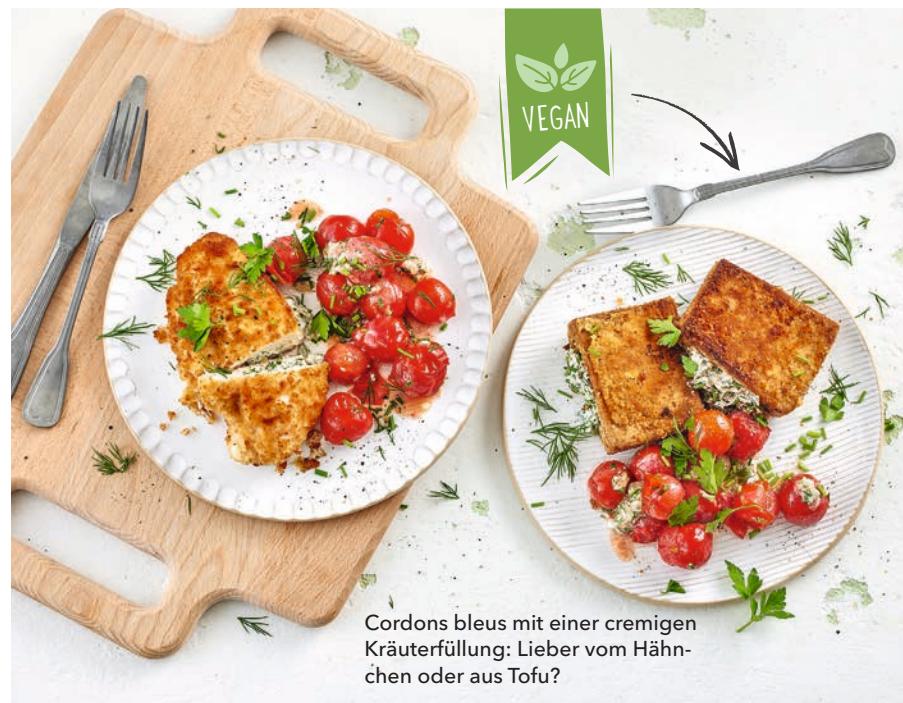




# Eins für alle

Mit diesen alltagstauglichen Familienrezepten machen Sie an Ihrem Tisch alle glücklich, egal ob sie vegan, vegetarisch oder Fleisch bevorzugen.





**V**eganer und Flexitarier versammeln um einen Tisch? Da kann es schon mal Zoff geben! Muss es aber nicht. Wir zeigen Ihnen, wie Sie spielend ein Lächeln auf alle Gesichter zaubern können.

Auf den folgenden Seiten geben wir den Startschuss für eine neue Rezeptreihe in der Einfach Hausgemacht: Wir nennen sie Flexi-Rezepte. Denn sie helfen dabei, flexibel auf die alltäglichen Bedürfnisse einer familiären Hausgemeinschaft von Veganern und Flexitarieren – also Menschen, die wenig, aber gerne Fleisch essen – zu reagieren.

Das Prinzip der Flexi-Rezepte ist einfach wie genial: Es gibt eine Grundzubereitung, die auf veganen Zutaten basiert, und jeweils zwei Rezeptvarianten – eine vegane und eine flexitarische. Beide Varianten werden parallel zubereitet und kommen gleichzeitig auf den Tisch. Die Zutatenmengen sind für 4 Personen ausgerichtet, jeweils für zwei Veganer und zwei Flexitarier. Wenn Ihre Tischrunde anders zusammengesetzt ist, können Sie die angegebenen Zutatenmengen leicht entsprechend anpassen.

Alle Flexi-Rezepte passen zum Familienalltag. Das heißt, sie kommen mit Zutaten aus, die Sie entweder im Vorrat haben oder je nach Saison bei Ihrem gewohnten Wocheneinkauf besorgen können. Auch die Geschmackskombinationen und Zubereitungsarten passen, ganz ohne Schnickschnack, einfach zum alltäglichen Leben. Dafür liefern die Flexi-Rezepte ganz nebenbei jede Menge clevere Ideen rund ums Würzen, Variieren und nachhaltige Kochen mit. Denn Wünsche sind sehr individuell und Pläne ändern sich oft ganz kurzfristig. Ab dem Heft 4/2023 präsentieren wir die Flexi-Rezepte gut auffindbar in verschiedenen Rezeptbeiträgen des jeweiligen Heftes. Viel Spaß mit unseren Flexi-Rezepten!

Monika Römer bereitet das Topping für den Sommer-slaw vor.



## Provencalische Kichererbsenfladen mit Sommerslaw

FÜR 4 PERSONEN | RAFFINIERT

**Für die Kichererbsenfladen**  
580 ml Wasser in einen Rührbecher geben und leicht mit Gemüsebrühe würzen. Kichererbsenmehl und 2 EL Olivenöl zugeben und alles mit dem Pürierstab fein pürieren. 30 Minuten zudeckt quellen lassen. Anschließend noch einmal kurz durchmixen, mit Pfeffer und Kräutern der Provence nach Belieben abschmecken.

**Für den Slaw** inzwischen den Spitzkohl und den Fenchel waschen, putzen, den Strunk entfernen und beides in feine Streifen schneiden. Das Fenchelgrün für die Garnitur beiseitelegen. Möhren waschen, schälen, in feine Stifte schneiden oder grob reiben. Das vorbereitete Gemüse in eine Schüssel geben, leicht salzen, gut mit den Händen

durchkneten und bis zur Verwendung ziehen lassen.

Inzwischen den Räucherspeck und den Räuchertofu in Würfel schneiden und getrennt in etwas erhitztem Öl knusprig braten, dann beiseitestellen.

Von der Orange etwas Schale abreiben und die Frucht auspressen. Wassermelone schälen, entkernen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden.

100 ml Orangensaft mit dem Joghurt und 1 EL Olivenöl zu einem Dressing verrühren und mit Senf, Orangenabrieb, Zitronensaft oder Essig sowie Salz und Pfeffer abschmecken.

In einer 28 cm breiten Pfanne mit Deckel 3 EL Olivenöl erhitzen, die Hälfte des Kichererbse teigs darin verteilen und glatt streichen.

**Kichererbsenfladen:**  
280 g Kichererbsenmehl  
ca. 1 TL gekörnte Gemüsebrühe  
1/4 TL getrocknete Kräuter der Provence nach Belieben

**Slaw:**  
300 g Spitzkohl  
1 Fenchel samt Grün, à ca. 200 g  
300 g bunte Möhren  
100 g Räucherspeck, in Würfeln (für 2 Personen)  
100–200 g Räuchertofu, in Würfeln (für 2 Personen)  
1 unbehandelte Orange  
300 g Wassermelone  
120 g veganer Joghurt  
1 Msp. Senf  
1 TL Zitronensaft oder Essig

**Außerdem:**  
3 EL Olivenöl plus Olivenöl zum Braten  
frisch gemahlener Pfeffer  
Salz

Die Pfanne mit dem Deckel verschließen und den Fladen bei mittlerer Hitze und gelegentlichem Rütteln in 6–7 Minuten goldbraun braten. Mithilfe des Pfannendeckels wenden, etwas Öl in die Pfanne geben und den Fladen auf der zweiten Seite weitere 5 Minuten braten. Im vorgeheizten Backofen warm stellen. Auf die gleiche Weise aus dem restlichen Teig einen zweiten Fladen backen.

Inzwischen die Salatzutaten, bis auf die Wassermelone, mit dem Dressing mischen und abschmecken. Die Fladen in Tortenstücke teilen, mit dem Slaw auf Tellern anrichten und mit der Wassermelone garnieren. Alle Portionen mit Fenchelgrün und je 2 zusätzlich mit Räucherspeck- und Tofuwürfeln bestreuen.



# FLEXI- REZEPTE

mit Räucherspeck



„Falafel-Fans werden  
diese Kichererbsen-  
fladen lieben.“

Monika Römer

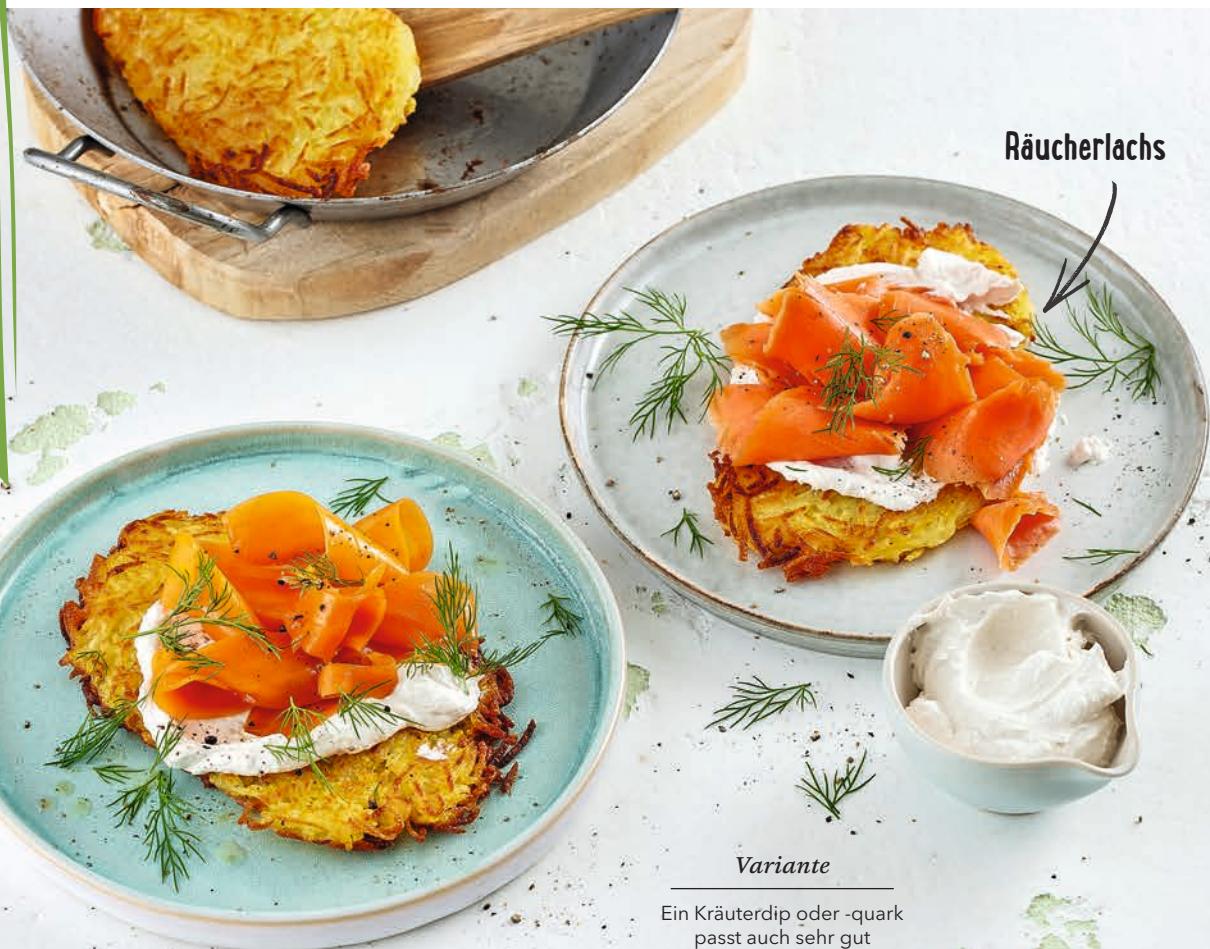
mit Räuchertofu



## Im Herbst und Winter

• können Sie den Slaw mit  
Weiß- oder Rotkohl und herkömmlichen  
Möhren variieren. Die Wassermelone  
einfach weglassen oder durch Fleisch-  
tomaten ersetzen.





## Variante

Ein Kräuterdip oder -quark passt auch sehr gut zu unserer Variante des veganen Klassikers.

## Rösti mit Flexi-Lachs und Meerrettichdip

FÜR 4 PERSONEN | FÜR GÄSTE

### Rösti (für 4 Personen):

1 kg festkochende Kartoffeln  
frisch geriebene Muskatnuss

### Möhrenlachs (für 2 Personen):

1 große, dicke Möhre, à ca. 200 g  
2 EL Sojasoße  
1 EL milder Essig  
1 TL Agavendicksaft  
½ - ¾ TL Räuchersalz  
1 Noriblatt

### Räucherlachs (für 2 Personen):

200 g Räucherlachs, in dünnen Scheiben

### Außerdem:

ca. 10 EL Pflanzenöl  
frisch gemahlener Pfeffer  
Salz  
2 EL gehackter Dill

### Meerrettichdip:

150 g veganer Frischkäse  
2 - 3 TL veganer Tafelmeerrettich, Glas

Für den Möhrenlachs am Vortag die Möhre waschen, schälen bzw. putzen und der Länge nach mit dem Sparschäler oder Gemüsehobel in dünne Scheiben hobeln.

In wenig kochendem Salzwasser bei geschlossenem Deckel in 6 - 7 Minuten knapp weich garen. Die Möhrenstreifen herausheben, abtropfen lassen und in eine Frischhaltebox legen. In einer Schale Sojasoße, Essig, Agavendicksaft, Räuchersalz und 4 EL Öl verrühren und unter die Möhrenstreifen mischen. Das Noriblatt achteln und untermengen. Die Dose mit dem Deckel verschließen und die Möhrenstreifen mindestens 24 Stunden im Kühlschrank marinieren, dabei einmal wenden. Am Verzehrtag den Räucher- und den Möhrenlachs Zimmer-temperatur annehmen lassen und das Noriblatt aus Letzterem entfernen.

Für den Meerrettichdip den Frischkäse mit 1 - 2 EL Wasser und dem Meerrettich verrühren, salzen und pfeffern.

Für die Rösti die Kartoffeln waschen, schälen und auf der groben Reibe reiben. In einem Küchentuch gut ausdrücken. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

In 2 großen beschichteten Pfannen jeweils ca. 3 EL Pflanzenöl erhitzen. Jeweils die Hälfte der Kartoffelraspeln darin zu 2 flachen, ovalen Kuchen mit kompaktem Rand formen. Die 4 Rösti auf beiden Seiten bei mittlerer Hitze gar und knusprig braun braten, bei Bedarf noch etwas Pflanzenöl zufügen. Die Rösti auf 4 Teller verteilen. Mittig etwas Meerrettichdip daraufgeben, den Räucher- oder den Möhrenlachs darauf anrichten und nach Belieben mit dem Dill bestreuen. Den übrigen Meerrettichdip separat dazureichen.



# Natürlich besser leben.



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

[www.fachingen.de/hydrogencarbonat](http://www.fachingen.de/hydrogencarbonat)

STAATL.  
FACHINGEN

Das Wasser. Seit 1742.



# FLEXI- REZEPTE

mit Fleischklößchen



## Alternative Zutaten

Sie können die Suppe auch mit passierten Tomaten zubereiten und Erdnussmus oder -butter durch Mandel- oder Cashewmus ersetzen.

mit Grießklößchen





## Tomaten-Erdnuss-Suppe mit Klößchen

FÜR 4 PERSONEN | GUT VORZUBEREITEN

### Tomatensuppe

(für 4 Personen):

- 1 große Dose Tomaten
- 3 EL Erdnussmus oder -butter
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer, ca. 2 cm
- 2 Möhren
- 1 EL Tomatenmark
- Sojasoße nach Belieben

Für die Tomatensuppe die Zwiebel, den Knoblauch und den Ingwer schälen und fein würfeln. Die Möhren waschen, schälen und fein reiben. 2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin anschwitzen. Die Möhren zugeben und mitschwitzen. Das Tomatenmark unterrühren und anrösten. Die Tomaten zugeben, 300 ml Gemüsebrühe angießen und das Erdnussmus oder die Erdnussbutter einrühren. Aufkochen, pfeffern und unter gelegentlichem Rühren 20 Minuten köcheln lassen. Die Suppe mit dem Pürierstab pürieren, mit Salz, Pfeffer und Sojasoße

### Grießklößchen

(für 2 Personen):

- 50 g Hartweizengrieß
- 1 EL Sojamehl
- 1 TL Margarine
- frisch geriebene Muskatnuss

### Fleischklößchen

(für 2 Personen):

- 2 grobe Bratwürste, à ca. 150 g

nach Belieben abschmecken. Vom Herd nehmen.

Für die veganen Grießklößchen das Sojamehl mit 4 EL Wasser mischen. 1 l Gemüsebrühe in einem Topf aufsetzen. 90 ml Wasser mit Margarine, Salz und 1 Prise Muskat aufkochen. Den Grieß mit dem Schneebesen einrühren, bis die Masse andickt und die Flüssigkeit komplett aufgesogen ist. Vom Herd nehmen und die Sojamehlmasse unterrühren. Mithilfe von 2 Teelöffeln ca. 12 kleine Nocken abstechen oder zwischen den Händen 12 Klößchen formen. In die leicht köchelnde Brühe einlegen und knapp unter dem Siede-

### Außerdem:

- 3 EL Olivenöl
- frisch gemahlener Pfeffer
- Salz
- 1,3 l Gemüsebrühe
- 2 EL frisch gehackte Petersilie
- 2 EL Erdnüsse nach Belieben

punkt in 8–10 Minuten gar ziehen lassen. Herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Fleischklößchen inzwischen aus den Bratwürsten das Brät in walnussgroßen Stücken herausstreichen, zwischen den Händen zu Klößchen formen und in einer kleinen Pfanne mit dem restlichen Olivenöl goldbraun braten.

Parallel dazu die Tomatensuppe erneut erhitzen, in Suppenschalen oder tiefen Tellern anrichten und mit der Petersilie und den Erdnüssen nach Belieben bestreuen. Die Grieß- und die Fleischklößchen separat dazu servieren.



## Datteln im Knuspermantel

FÜR 4 PERSONEN | FÜR GÄSTE

24 entsteinte Datteln  
ca. 80 g veganer Frischkäse, z. B. mit gemischten Kräutern  
24 gesalzene Mandeln

**Datteln mit Bacon**  
(für 2 Personen):

6 Scheiben Bacon

**Vegane Datteln**  
(für 2 Personen):

4 EL Sojasoße  
1 EL neutrales Pflanzenöl

1 TL Ahornsirup  
½ TL Senf  
1 TL Paprika, rosenscharf  
1 TL Rauchsalz  
1-2 TL Hefeflocken nach Belieben  
ca. 4 Reisblätter

mit Reisblättern



mit Bacon

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.  
Alle Datteln jeweils mit  $\frac{1}{4}$  TL veganem Frischkäse und 1 Mandel füllen und wieder schließen.

**Für die Datteln mit Bacon** die Baconscheiben quer halbieren. 12 Datteln mit je  $\frac{1}{2}$  Baconscheibe umwickeln und mit der Nahtseite nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

**Für die veganen Datteln** eine Schüssel mit Wasser bereitstellen. In einer flachen Schale Sojasoße, Öl, Ahornsirup und Senf zu einer Marinade verrühren und mit Paprika und Rauchsalz würzen.

Nach Belieben die Hefeflocken und ca. 1 TL Wasser unterrühren.

Je 1 Stück Reispapier ca. 10 Sekunden in das Wasser tauchen und danach trockentupfen. Sofort mit der Küchenschere jeweils in Streifen schneiden, deren Breite in etwa der Länge der Datteln entspricht. Jeweils 1 Streifen durch die Marinade ziehen und nacheinander die 12 restlichen Datteln hineinwickeln. Mit der Naht nach unten auf das Backblech legen.

Die Datteln nach Sicht in 12-15 Minuten knusprig backen, dabei nach der Hälfte der Zeit wenden. Als Fingerfood zusammen mit einem knackigen Salat oder Gemüsetapas servieren.

**TIPP** Die Hefeflocken machen die Marinade noch würziger, weil sie als natürlicher Geschmacksverstärker wirken. Sie dicken die Marinade an, darum sollten Sie vor deren Verwendung etwas Wasser hinzufügen.

EH



## Flexi-Cordons bleus mit geschmorten Tomaten

FÜR 4 PERSONEN | RAFFINIERT

### Kräuter-Cordons bleus:

2 kleine Hähnchenbrustfilets (für 2 Personen)  
2 Tofublöcke, à 200 g und ca. 7 x 10 x 4 cm (für 2 Personen)  
2 Knoblauchzehen  
12 EL Sojasoße  
6 EL milder Essig  
2 Frühlingszwiebeln  
1 Bund gemischte gehackte Kräuter, z. B. Petersilie, Dill und Schnittlauch  
120 g veganer Frischkäse  
80 g Mehl  
160 ml Pflanzenmilch  
2 EL Senf  
frisch geriebene Muskatnuss  
180 g Paniermehl

### Außerdem:

Salz, frisch gemahlener Pfeffer  
500 g Cocktailtomaten  
2 EL weißer Balsamico  
½ TL Agavendicksaft  
Pflanzenöl zum Braten

**Für die Tofu-Cordons bleus** die Tofublöcke in Küchenpapier wickeln, mit einem großen Topf o. Ä. beschwören und 15 Minuten pressen. Knoblauch schälen und fein hacken. Mit Sojasoße, Essig und ca. 4 EL Wasser aufkochen, salzen, pfeffern und in eine flache Frischhaltebox geben. Den Tofu waagerecht halbieren und mindestens 1 Stunde in der Mischung marinieren. Dann gut trockentupfen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und fein hacken. ¼ der Kräuter für die Garnitur beiseitelegen und den Rest mit den Frühlingszwiebeln unter den Frischkäse rühren, salzen und pfeffern. In jede Tofuscheibe an der langen Seite so eine Tasche hineinschneiden, dass rundherum ein 1 cm breiter Rand bleibt. Knapp die Hälfte der Mischung anteilig in die 4 Taschen füllen und sie zusammendrücken.

**Für das Hähnchen-Cordon bleu** das Fleisch trockentupfen. In die Hähnchenfilets von der flachen, runden Seite her eine Tasche schneiden.

Innen und außen salzen und pfeffern. Mit der übrigen Frischkäsemischung füllen und wieder zusammenklappen.

Das Mehl in einen tiefen Teller geben. In einem zweiten tiefen Teller Milch und Senf verrühren und mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Muskat würzen. Auf einem dritten Teller das Paniermehl bereitstellen. Tofu- und Hähnchen-Cordons bleus nacheinander in dem Mehl, der Würzmilch und dem Paniermehl wenden. In 2 Pfannen mit reichlich erhitztem Öl bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten goldbraun und knusprig braten. Parallel dazu die Tomaten waschen. In einem Topf etwas Öl erhitzen. Tomaten mit Balsamico und Agavendicksaft hineingeben und 2–3 Minuten schmoren. Mit Salz und Pfeffer und ggf. übriger Frischkäsemischung würzen. Die Cordons bleus auf Teller verteilen, die Tomaten daneben anrichten und mit den beiseitegelegten Kräutern garnieren.

### Tipp

Servieren Sie dazu entweder Basmatireis oder knuspriges Weißbrot.



# FLEXI- REZEPTE

## Goldene Flexi- Nuggets auf buntem Reis

FÜR 4 PERSONEN | RAFFINIERT

### Reis:

- 200 g Basmatireis
- Salz
- 1 rote Paprika
- 2 Möhren
- 3 Frühlingszwiebeln
- 100 g veganer Joghurt
- 1 EL Cashewkerne

### Flexi-Nuggets:

- 400 g festfleischiges Fischfilet, z. B. See-lachs oder Kabeljau (für 2 Personen)
- 400 g Tofu (für 2 Personen)
- 5 EL Speisestärke
- 7–8 EL Ahornsirup
- 2 EL Paprika
- 2 EL Koriander
- ¼ TL Kreuzkümmel

### Außerdem:

- Salz
- 1 unbehandelte Zitrone
- frisch gemahlener Pfeffer
- Pflanzenöl zum Braten
- Sesam zum Bestreuen
- 1 EL gehackte Petersilie nach Belieben

**Für den Reis** nach Packungsanweisung leicht gesalzenes Wasser aufkochen, den Basmatireis hineingeben und bei geschlossenem Deckel und geringster Hitze in 15–20 Minuten gar ziehen lassen.

Inzwischen das Gemüse waschen bzw. putzen. Paprika halbieren, entkernen und in mundgerechte Streifen schneiden. Möhren in feine Stifte bzw. Zesten schneiden oder grob raspeln. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Von der Zitrone etwas Schale abreiben und die Frucht auspressen. Den Joghurt mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.



Fisch-Nuggets



Tofu-Nuggets

In einer Pfanne 2–3 EL Öl erhitzen. Paprika und Möhren 2 Minuten darin braten. Die Frühlingszwiebeln zugeben und weitere 2 Minuten mitbraten. Den Reis unterrühren und mit Salz, Pfeffer, etwas Zitronenabrieb und -saft würzen. Warm halten.

**Für die Flexi-Nuggets** das Fischfilet und den Tofu mit Küchenpapier trockentupfen. Den Fisch salzen, pfeffern und in ca. 2 cm dicke Streifen schneiden. Den Tofu in mundgerechte Stücke zupfen.

Die Speisestärke anteilig in 2 Schalen sieben und mit jeweils 2 Msp. Salz würzen. Nacheinander die Tofu- und die Fischstücke in der Stärke wälzen, bis sie gleichmäßig dünn damit bedeckt sind. Danach die überschüssige Stärke jeweils leicht abklopfen.



### Tipp

Variieren Sie den Gemüsereis mit Ihren Lieblingsgemüsesorten und -kräutern, z.B. mit Zucchini, Mais und Schnittlauch.



### Für uns getestet

Paula Lessmann, Testköchin der Einfach Hausgemacht, hat die Tofu-Nuggets für uns getestet. Ihr Tipp: „Es reicht, den Tofu kurz knusprig anzubraten. Schön braun wird er durchs Glasieren.“

In einer Schale den Ahornsirup mit 2 EL Wasser verrühren. Mit dem übrigen Zitronensaft säuerlich abschmecken und die Glasur kräftig mit Paprika, Koriander und Kreuzkümmel würzen.

In 2 Pfannen jeweils 3 EL Öl erhitzen, den Tofu und den Fisch getrennt darin rundherum hell anbraten. Die Glasur mischung anteilig unterrühren und beides in 2–3 Minuten unter Wenden karamellisieren lassen, bis die Flüssigkeit vollständig verdampft ist.

Den Reis mit den Cashewkernen und nach Belieben mit Petersilie garnieren. Die Fisch- und Tofu-Nuggets in separaten Schalen mit dem Sesam bestreut dazu servieren. Den Zitronenjoghurt separat dazureichen.



## Tipps und Tricks

### HILFREICHE ZUTATEN IM VORRAT

- TK-Gemüse und Kräuter
- neutrales Pflanzenöl und Olivenöl
- vegane Milchprodukte wie Milch, Sahne, Frischkäse und Joghurt
- neben Weizen(vollkorn)mehl z.B. auch Kichererbsen- und Sojamehl
- Hülsenfrüchte wie Linsen und Kichererbsen
- Couscous, Bulgur und Quinoa
- Nüsse und Kerne
- Kokosmilch
- Natur- und Räuchertofu
- frische und getrocknete Pilze
- frische und getrocknete Algen
- vegane Gemüsebrühe und Hefeflocken
- pflanzliche Umami-Lieferanten: Senf, Tomatenmark, Sojasoße und Miso-Paste
- Rauchsalz und Kala-Namak-Salz
- Agavendicksaft und Ahornsirup

### GUT HAUSHALTEN

- Einkäufe gut planen.
- Saisonal und regional einkaufen.
- Frische und haltbare Lebensmittel optimal lagern.
- Frische Lebensmittel durch Einfrieren, Trocknen, Einkochen etc. haltbar machen.
- Das Mindesthaltbarkeitsdatum dient nur als Richtwert. Die meisten Lebensmittel sind noch essbar, wenn sie gut aussehen, riechen und schmecken.



„Etwas Know-how und Übung beim Würzen kommt der veganen Küche sehr zugute.“

## DAS SIND WIR

# Neue Ideen überall

Seit 2014 brennt Redakteurin Monika Römer für die Kochschule, kreative Konzepte und einfache Rezepte, die das Leben bereichern.

#### **Welcher Weg führte Dich zur Einfach Hausgemacht?**

Nach meinem Buchwissenschaftsstudium lernte ich mein Handwerkszeug in Bildarchiv und Foodredaktion der Teubner Edition. Danach folgten diverse Stationen in weiteren Buchverlagen. 2013 habe ich mich in die Startausgabe der Einfach Hausgemacht verliebt und die erste Chance ergriffen, für sie zu arbeiten. Der Wechsel zum Foodmagazin fiel mir leicht, weil ich schon immer wie eine Journalistin gedacht, konzipiert und geschrieben habe.

#### **Welche besondere Erinnerung hast Du an die Anfangszeit?**

Ich kam 2014 mitten hinein in eine sehr kreative und umtriebige Entwicklungsphase des Hefts. Das erste Fotoshooting im Haus von Susann Kreihe zum Thema Kohlrabi war für mich sehr eindrücklich. Endlich konnte ich alles einbringen, was ich bis dahin erfahren und gelernt hatte. Und das Tolle war: Vom ersten Tag an durfte ich auch Einfach-Hausgemacht-Bücher machen.

#### **Welches Thema war Dir besonders wichtig?**

Die siebenteilige Würzen-Kochschule war ein Herzensanliegen, in das ich mein ganzes Know-how gesteckt habe. Das Thema wird meist bagatellisiert oder extrem hoch aufgehängt. Dabei braucht man zum guten Würzen nur ein wenig Grundlagenwissen und Übung. Gerade auf vegetarische oder vegane Kocheinsteiger\*innen warten da tolle neue Geschmackserlebnisse.

#### **Apropos: Wie kamst Du auf die Idee für die Flexi-Rezepte?**

Ich möchte auf die aktuellen gesellschaftlichen Veränderungen mit kreativen Lösungen reagieren. Die Zahl der Familien wächst, in denen verschiedene Ernährungskonzepte gelebt werden. Ich will mit einfachen, cleveren Alltagsrezepten dazu beitragen, dass vegan und flexitarisch Essende am Familientisch zu einer entspannten, respekt- und genussvollen Koexistenz finden.

## Zur Person

Monika Römer stammt aus einer food-begeisterten Familie, kocht und backt seit ihrem siebten Lebensjahr. Das Handwerk der Rezeptentwicklung und des Schreibens zu allen Arten von Foodthemen hat sie beim Pionier der Foodfotografie und des Kochbuchmarkts Christian Teubner in Füssen gelernt. Er prägte ihren Blick für Bilder, Layouts und liebevolle Details. All das lässt sie leidenschaftlich gerne in die Einfach Hausgemacht einfließen.

# Lesen Sie drei Ausgaben zum **Vorteilspreis**

Deutsche Medien-Manufaktur GmbH & Co. KG, Hüselbeckstraße 28-48 165 Münster | Gewinnspiel: Der/Die Gewinner/in erhält einen Gutschein, Einlösung nach Verfügbarkeit innerhalb von 12 Monaten nach Erhalt.



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

**GRATIS**  
**für Ihre Bestellung:**  
2 hochwertige  
Geschirrtücher



(solange der Vorrat reicht, Farben können von Abbildung abweichen)

## Gewinnspiel

## Ihre Chance auf einen Kurzurlaub

2 Übernachtungen für 2 Personen mit  
Halbpension im LANDLUST-Hotel Kühberg  
am Nebelhorn (Oberstdorf)



Jetzt bestellen und Gewinnchance sichern!

[www.einfachhausgemacht.de/miniabo-heft](http://www.einfachhausgemacht.de/miniabo-heft)

Tel. +49(0)2501/8014374



Bitte bei telefonischer Bestellung die Bestellnummer 025M226 angeben.

# Haus & Küche

FÜR SIE ENTDECKT



## KRAFTPAKET FÜR BACKBEGEISTERTE

Die kompakte Knet-, Schlag- und Rührmaschine „Nova“ der Back-Profis vom Häussler Backdorf hat einen Permanentmagnetmotor, der viel Kraft bietet und gleichzeitig hohe Drehzahlen gehen kann. Die unerwünschte Teigerwärmung bleibt erstaunlich gering und

auch zähe Brezel- oder weiche Ciabattateige stellen kein Problem dar. Zudem wird das Kraftpaket in Deutschland hergestellt.

ab 1990 Euro, [www.backdorf.de](http://www.backdorf.de)



## TYPISCH NORDISCH: SANDDORN-LIKÖR

Seine Früchte enthalten so viel Vitamin C, dass Sanddorn auch die „Zitrone des Nordens“ genannt wird.

Der Likör aus den orangefarbenen Beeren schmeckt pur oder gemixt, etwa als Spritz: 4 cl Andalö, 6 cl Prosecco oder Sekt, 1 Spritzer Soda, 1 Orangenscheibe und Eiszwürfel - fertig ist der fruchtig-würzige Aperitif nicht nur für Sommertage.

0,7 l ca. 14 Euro,  
[www.andaloe.com](http://www.andaloe.com)

## Schöner kochen



### GLÄNZENDE AKZENTE

## Kupfer für Induktion

Die Kochgeschirre „Inocuivre“ und „Prima Matera“ von de Buyer bestehen zu 90 Prozent aus reinem Kupfer und 10 Prozent aus Edelstahl. Dadurch wird die Hitze gleichmäßig und schnell verteilt - ideal zum Einkochen, für Soßen und für empfindliche Gerichte. Zudem kann mit geringer Hitze gegart werden. Die „Prima Matera“-Ausführung ist sogar induktionsgeeignet. Im Laufe der Zeit bildet sich auf der Kupferaußenseite eine Patina. Wer die Töpfe glänzend bevorzugt, reinigt sie mit einer speziellen Kupferpolitur. Die Edelstahl-Innenseite wird mit Seifenwasser ausgespült.

ab 119 Euro, [www.debuyer.com](http://www.debuyer.com)

Très  
chic!

EH

### BUCHTIPP

Geballte Info-Power im neuen Buch der Haushalts-Expertin:



„Meine besten Küchen-Tipps“, Yvonne Willicks, Becker Joest Volk Verlag 2023, 30 Euro

**Texte** Sonja Flaute  
**Photos** Backdorf Häussler, Waldemar Behn, BJV Verlag, de Buyer

# Die neue Landlust **SOMMERKÜCHE**



## Aus dem Inhalt

- Bunte Salate
- Klein & fein – handliche Köstlichkeiten
- Leckeres aus Ofen, Topf & Pfanne
- Rezept-Ideen für einen gemütlichen Grillabend
- Süße Küche
- Kalte Getränke



JETZT BESTELLEN:



02501/8013110



[landlust.de/sommerkueche](http://landlust.de/sommerkueche)



# schnelle KÜCHE

Mit diesen Rezepten bringen Sie fix köstliche Sommerküche auf den Tisch.



So fix geht's:



schnell



schneller



turbo





## Lammkoteletts mit feurig-fruchtigem Salat

FÜR 2 PERSONEN | RAFFINIERT

Salat:	Lamm:
10 g frischer Ingwer	8 Lammkoteletts
½ Limette	1 TL Ras el Hanou
2–3 EL Sojasoße	2 Knoblauchzehen
¼ TL Chiliflocken	1 EL Öl
2 EL Olivenöl	2 Stiele Minze
200 g Ochsenherztomaten	2 Stiele Blattpetersilie
1 rote Zwiebel	
1 Mango	Außerdem:
½ Salatgurke	Salz
	frisch gemahlener Pfeffer

**Für den Salat** den Ingwer schälen und fein würfeln, die Limette auspressen und den Saft in einer großen Schüssel auffangen. Die Sojasoße, die Chiliflocken, den Ingwer und das Olivenöl zugeben und vermengen.

Die Tomaten waschen, vom Strunk befreien und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden, die Mango und die Gurke waschen und schälen. Das Fruchtfleisch der Mango vom Stein und dann in Streifen schneiden, die Gurke längs halbieren, entkernen und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Das Gemüse und die Mango zum Dressing in die Schüssel geben, vermengen und 15 Minuten ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für das Fleisch** die Lammkoteletts mit Ras el Hanout, Salz und Pfeffer von beiden Seiten würzen. Den Knoblauch schälen und in grobe Stücke schneiden.

Das Öl in einer Grillpfanne erhitzen und die Koteletts von beiden Seiten je 3 Minuten scharf anbraten. Dann den Knoblauch zugeben und kurz mitbraten lassen. Die Pfanne vom Herd nehmen und das Fleisch noch ein paar Minuten ruhen lassen.

Die Minze und die Petersilie waschen und trockentupfen. Die Blättchen abzupfen. Den Salat auf Tellern verteilen, die Lammkoteletts auflegen und mit Minze und Petersilie bestreut servieren.



## Curryreis mit Ei und Lachs

FÜR 4 PERSONEN | GUT VORZUBEREITEN

250 g Basmatireis	1 Zwiebel	Salz
½ TL Currysüppchen	200 g Zuckerschoten	frisch gemahlener Pfeffer
4 Eier	2 EL Öl	
250 g Stremellachs	75 g Crème fraîche	½ Bund Petersilie
200 g Blattspinat		

Den Reis nach Packungsanleitung garen und die Eier 7 Minuten kochen. Währenddessen den Lachs in Stücke zupfen. Den Spinat putzen, waschen, trockenschleudern und grob zerkleinern. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Zuckerschoten waschen und die Stielansätze abschneiden, die Schoten schräg in 1 cm breite Streifen schneiden. Das Öl in eine Pfanne geben und die Zwiebeln darin anschwitzen, das Currysüppchen zugeben und kurz mitbraten. Den Spinat und die Zuckerschoten zugeben. Wenn der Spinat zusammengefallen ist, die Crème fraîche unterrühren und den gegarten Reis zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Currysüppchen abschmecken.

Die Petersilie waschen, trockentupfen und hacken. Die Eier pellen und vierteln. Lachs und Eier zusammen mit dem Reis anrichten und alles mit Petersilie bestreuen.



## Blätterteigpizza mit Sommergemüse

FÜR 4 KLEINE PIZZEN | VEGETARISCH

**1 Rolle Blätterteig aus dem Kühlschrank**

**1 Zucchini**

**½ Aubergine**

**1 gelbe Paprika**

**1 Knoblauchzehe**

**4 EL Olivenöl**

**1 TL getrockneter Oregano**

**Salz**

**frisch gemahlener Pfeffer**

**200 g Parmesan**

**8 EL passierte Tomaten**

**12 Kirschtomaten**

**2 Stiele Basilikum**

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Zucchini, Aubergine und Paprika waschen und von Stielansätzen befreien, die Paprika entkernen.

Das Gemüse in dünne Scheiben oder Spalten schneiden. Den Knoblauch schälen und in eine große Schüssel pressen. Olivenöl, Oregano und das Gemüse zugeben und alles vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Parmesan reiben. Den Blätterteig ausrollen und in vier Teile teilen.

Mit Backpapier auf ein Backblech legen und jede Minipizza mit etwas Tomatenpüree bestreichen.

Die Kirschtomaten waschen, vom Stielansatz befreien und halbieren.

Das Basilikum waschen, trockenputzen und die Blättchen abzupfen.

Das Gemüse und die halbierten Tomaten auf den Pizzen verteilen und mit Parmesan bestreuen. Alles in den Ofen geben und 20 Minuten backen. Mit Basilikum garnieren und servieren.



## Zucchininudeln mit Teriyaki-Hackfleisch

FÜR 2 PERSONEN | ZUM MITNEHMEN

300 g gemischtes Hackfleisch

400 g Zucchini

2 EL Öl

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

2 EL Teriyakisoße

1 EL Sojasoße

2 Knoblauchzehen

1 Prise Zucker

1 EL Sesam

2 Stiele Koriander

Das Öl in der Pfanne erhitzen und das Hackfleisch darin scharf anbraten. Mit etwas Salz, Pfeffer sowie Teriyaki- und Sojasoße würzen. Den Knoblauch schälen und fein würfeln und mit einer Prise Zucker zum Hackfleisch geben.

Die Zucchini waschen

und mittels Spiralschneider in lange Gemüestreifen schneiden. Wer keinen Spiralschneider hat, kann die Zucchini auch längs über eine Küchen- oder Rohkostreibe hobeln.

Das Gemüse zum Hackfleisch in die Pfanne geben, den Deckel schließen und je nach gewünschter Bissfestigkeit kurz mitgaren lassen. Den Sesam in einer zweiten Pfanne ohne Fett kurz rösten, bis er zu duften beginnt. Den Koriander waschen, trockentupfen und die Blättchen abzupfen. Gemüse und Hackfleisch auf Teller verteilen und mit Sesam und Koriander garnieren.

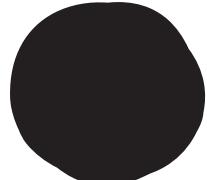


### Für uns getestet

Sinja Scharlau aus Münster hat das Rezept für uns getestet.

Ihr Tipp: „Sehr schnelles und leckeres Low-Carb-Rezept.

Für noch mehr Sättigungsfaktor habe ich statt Sesam eine Handvoll Cashewkerne geröstet und dazugegeben.“





## Fruchtiges Beeren-Dessert mit Crunch

FÜR 4–6 GLÄSER |  
FÜR GÄSTE

**Beerenpüree:**

200 g TK-Heidelbeeren  
80 g TK-Himbeeren  
2 EL Zucker  
1 EL Speisestärke

**Creme:**

125 g Mascarpone  
250 g Joghurt  
30 g feiner Zucker  
1 Päck. Vanillezucker  
1 EL Zitronensaft

**Topping:**

80 g Schokokekse  
50 g frische Himbeeren

**Für das Beerenpüree** die Himbeeren zusammen mit den Heidelbeeren in einen Topf geben und aufkochen. Den Zucker mit der Stärke mischen und mit 2 EL Wasser glattrühren. In die köchelnden Beeren rühren und bei niedriger Hitze 1 Minute aufkochen lassen. Die Masse in eine breite flache Auflaufform füllen und zum Auskühlen in den Kühlschrank stellen.

**Für die Creme** die Mascarpone glattrühren und mit Joghurt, Zucker, Vanillezucker und Zitronensaft vermengen.

**Für das Topping** die Kekse grob zerbröseln. Die Himbeeren waschen und abtropfen lassen. Das Fruchtpüree im Wechsel mit der Creme in 4–6 Gläser schichten. Zum Schluss mit den Keksbroseln und den Himbeeren garnieren.



„So einfach und sooo lecker – ein Dessert zum Verlieben!“

Meike Heinatz



EH

Die Limo schmeckt auch mit Cantaloupe-melone, statt Grenadinesirup und Minze passen dann Limettensirup und Basilikum.

## Melonen-Limonade

FÜR CA. 1,2 LITER | VEGAN

2 kg Wassermelone  
1 Zitrone  
30 g Zucker  
1 EL Grenadinesirup  
einige Eiswürfel  
Mineralwasser zum  
Auffüllen  
2 Stiele Minze

Die Wassermelone waschen, abtrocknen und vierteln. Das Fruchtfleisch mit einem Messer von der Schale schneiden, die Kerne entfernen, das Fruchtfleisch grob kleinschneiden und in eine Schüssel geben. Die Zitrone auspressen und den Saft über die Melonenstücke gießen.

Mit einem Pürierstab fein pürieren. Zucker und Grenadinesirup zufügen und gut verrühren. Den Melonensaft anschließend durch ein Sieb in eine Karaffe gießen.

Eiswürfel auf Gläser verteilen und mit dem Melonensaft und etwas Mineralwasser auffüllen. Die Minze waschen, trockentupfen und die Limo mit ein paar Blättern garnieren.

Texte Meike Heinatz Rezepte Meike Heinatz Fotos Rogge & Jankovic Fotografen

## Ein Hoch auf Bio!

Wussten Sie, dass ein nachhaltiger Lifestyle bereits eine lange Tradition hat? Denn Bio ist kein Trend, sondern eine Lebenseinstellung – auch in der Landwirtschaft

Als die Molkerei Berchtesgadener Land 1973 mit fünf engagierten Landwirtfamilien mit der ersten Bio-Milch an den Start ging, hätte wohl kaum jemand geglaubt, dass 50 Jahre später 100 Demeter- und 500 Naturland-Höfe ihre Bio-Milch in die Molkerei nach Piding liefern. Diese Milch stammt von Kühen, deren Hauptmahlzeiten aus Gras bestehen – auf der Weide und im Stall. Damit die wertvollen Inhaltsstoffe der Bio-Milch und der daraus gemachten Produkte erhalten bleiben, legt die Molkerei Berchtesgadener Land besonders viel Wert auf schonende Verarbeitung. Die traditionell hergestellte Bio-Alpenmilch in Demeter-Qualität wird nachhaltig in braune Mehrwegflaschen abgefüllt, rahmt ganz natürlich auf und steht für ursprünglichen Genuss. Pünktlich zum Jubiläum gibt es zwei neue Artikel – die Bio-Buttermilch in der wiederverschließbaren Kartonflasche und den Alpenzwerg Bio Erdbeere & Knusper.

Mehr Infos unter: [50jahrebio.de](http://50jahrebio.de)

ANZEIGE

Katharina Wimmer  
ist Landwirtin  
mit Leidenschaft



Michael Ackermann  
lebt den ökologischen  
Grundgedanken



Das lassen wir uns zum 50. Jubiläum schmecken: die traditionell hergestellte Bio-Alpenmilch, die frische Bio-Buttermilch sowie den Alpenzwerg Bio Erdbeere & Knusper

  
Berchtesgadener Land  
Echt. Gut.



**Redakteurin Annette Robers-Thesing**  
putzt und schneidet das Gemüse auch  
schon für den 2. Tag. Den Rote-Bete-Salat  
macht sie bis auf die Nektarinen fertig.



# 1,2,3

1-mal kochen, 3 Tage genießen

## Endlich gibt es wieder Hering!

Ein Griff in den Kühlschrank und aus Kartoffeln und Heringen vom ersten Tag bereiten wir eine Bauernpfanne und einen Heringssalat zu. Toll, wie schnell das alles geht.



## Einkaufsliste

für alle 3 Rezepte

- 2 Avocados
- 2 kg festkochende kleine Kartoffeln
- 1 Schalotte
- 2 Zwiebeln
- 1 rote Zwiebel
- 1 rote Paprika
- 1 Salatgurke
- 400 g Rote Bete, gegart
- 1 Apfel
- 2 Nektarinen
- 1 Zitrone
- 1 Handvoll Rucola
- ½ Bund Schnittlauch
- ½ Bund Minze
- 4 Zweige Dill
- 8 mittelgroße grüne Heringe oder 16 Heringsfilets
- 125 g gewürfelter Bauchspeck
- 200 g saure Sahne
- 9 Eier
- 4 EL Butterschmalz
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 125 ml neutrales Pflanzenöl
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Himbeeressig
- 1 Gewürzgurke
- 1 TL Kapern
- 4 EL Gin
- 8 Scheiben Pumpernickel
- ca. 4 TL Zucker
- 5 Wacholderbeeren
- 2 TL grobes Meersalz
- Salz
- schwarze Pfefferkörner

# Tag 1 | Marinierte Heringe mit Gurken-Apfel-Salsa und Remoulade

FÜR 4 PERSONEN | BRAUCHT ZEIT

**Heringe:**

- 8 mittelgroße grüne Heringe oder 16 Heringsfilets
- 2 TL grobes Meersalz
- 2 TL Zucker
- 8 Pfefferkörner
- 5 Wacholderbeeren
- 4 Zweige Dill
- 4 EL Gin

**Salsa:**

- 1 Salatgurke
- 1 Apfel
- 5 Stiele Minze
- 1 Zitrone
- 3 EL Olivenöl

**Remoulade:**

- 1 frisches Eigelb
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 1 Prise Zucker
- 125 ml neutrales Pflanzenöl
- 1 Schalotte
- 1 Gewürzgurke
- 1 TL Kapern

**Außerdem:**

- 2 kg festkochende kleine Kartoffeln
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer

**Für die Heringe** am Vortag die ganzen Heringe säubern, filetieren und die Filets trockentupfen. Meersalz, Zucker, Pfeffer und Wacholder im Mörser zerstoßen. Den Dill waschen, trockentupfen, die Blätter abzupfen und klein schneiden. Heringsfilets mit der Hautseite nach unten nebeneinanderlegen, mit der Salzmischung bestreuen und mit Gin beträufeln. Zum Schluss den Dill darüberstreuen. Jeweils 2 Filets, mit den Hautseiten nach außen, aufeinander in eine passende Form legen. Mit Frischhaltefolie abdecken und mit einem Holzbrett beschweren. 1 Tag marinieren lassen.

**Für die Salsa** Salatgurke und Apfel waschen, halbieren, entkernen und in  $\frac{1}{2}$  cm große Würfel schneiden. Die Minze waschen, trockentupfen und fein hacken. Den Saft der Zitrone auspressen. Gurke, Apfel und Minze

in eine Schüssel geben, vermengen und mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Das Olivenöl unterheben. Den restlichen Zitronensaft für die Remoulade verwenden. Währenddessen die Kartoffeln gründlich waschen, in einem Topf mit etwas Salzwasser aufkochen und 20–25 Minuten garen.

**Für die Remoulade** Eigelb, Senf, 1 Spritzer Zitronensaft, je eine Prise Zucker und Salz verrühren. Das Pflanzenöl unter Rühren im dünnen Strahl dazulaufen lassen, bis eine Creme entsteht. Die Schalotte schälen. Zusammen mit der Gewürzgurke in feine Würfel schneiden. Die Kapern trockentupfen und hacken. Schalotte, Gewürzgurke und Kapern unter die Mayonnaise heben. Diese mit Salz, etwas Zitronensaft und Zucker würzen.

Die marinierten Heringe mit der Gurken-Apfel-Salsa, der Hälfte der Pellkartoffeln und der Remoulade servieren.





## Tag 2 | Deftige Bauernpfanne mit Spiegelei

FÜR 4 PERSONEN | KLASSISCH

**1 kg gegarte Kartoffeln vom Vortag**  
**2 Zwiebeln**  
**1 rote Paprika**  
**½ Bund Schnittlauch**  
**4 EL Butterschmalz**  
**125 g gewürfelter Bauchspeck**  
**8 Eier**  
**Salz**

Die Pellkartoffeln je nach Größe halbieren oder vierteln. Die Zwiebeln schälen und würfeln. Die Paprika waschen, entkernen und in Streifen schneiden. Den Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden. 1 EL Butterschmalz in eine große Pfanne geben und den Bauchspeck darin anbraten. Die Zwiebeln und die Paprika zugeben, 5 Minuten mit anbraten, salzen und pfeffern und auf einen Teller geben. In der Pfanne 2 EL Butterschmalz erhitzen und die Kartoffeln darin rundherum goldbraun anbraten. Die Bauchspeckmischung unterheben.

Inzwischen die Eier in einer weiteren Pfanne in 1 EL Butterschmalz braten und mit Salz würzen. Auf der Bauernpfanne anrichten und mit Schnittlauch bestreuen.

### Vorbereitung für die nächsten Tage:

**Für die Bauernpfanne mit Spiegelei** 1 kg Pellkartoffeln pellen. Die Zwiebeln schälen und würfeln. Die Paprika waschen, entkernen und in Streifen schneiden. Den Schnittlauch waschen, trockentupfen und in feine Röllchen schneiden.

### Für den Heringssalat mit Rote Bete, Nektarinen und Zwiebeln

Wer noch etwas Zeit hat, kann die restlichen 8 Herdingsfilets schon in mundgerechte Stücke schneiden, die Rote Bete und die Zwiebeln würfeln und den Salat, bis auf die Nektarinen, zubereiten. Dann kurz vor dem Servieren nur noch die Nektarinen würfeln, unterheben und den Salat abschmecken. Den Rucola waschen und trocken-schleudern.

Alle Zutaten ggf. rasch abkühlen lassen. Getrennt voneinander in Frischhalteboxen oder -gläser geben und abgedeckt in den Kühlschrank stellen.





## Tag 3 | Heringssalat mit Rote Bete, Nektarinen und Zwiebeln

FÜR 4 PERSONEN | FIX FERTIG

8 marinierte Heringsfilets vom Vortag  
400 g Rote Bete, gegart  
2 Nektarinen  
1 rote Zwiebel  
1 Handvoll Rucola  
100 g Remoulade vom Vortag  
200 g saure Sahne  
1 EL Himbeeressig  
1 TL Zucker  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer  
8 Scheiben Pumpernickel

Die Heringsfilets trockentupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Rote Bete abtropfen lassen. Die Nektarinen waschen und entkernen. Rote Bete und Nektarinen in 1 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Rucola waschen und trockenschleudern. Die Remoulade vom Vortag mit saurer Sahne, Himbeeressig und Zucker verrühren. Das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den kleingeschnittenen Zutaten vermischen. Die Pumpernickelscheiben diagonal halbieren. Den Rucola und den Heringssalat darauf anrichten.





**Es muss nicht immer die Waage sein:  
Auch mit Löffeln, Tassen und Bechern  
lassen sich Lebensmittel prima  
abmessen.**

Für ein gutes Koch- und Backergebnis ist das Abmessen der Zutaten bei der Vorbereitung ausschlaggebend. Doch wenn keine Waage vorhanden ist, die Batterie der digitalen Waage streikt oder es einfach nur schnell gehen soll, sind Löffel, Tassen oder Becher die richtigen Hilfsmittel. Mit ihnen lassen sich viele Lebensmittel im Alltag leicht abmessen. Garen Sie beispielsweise eine Reisbeilage für 4 Personen, benötigen Sie 2 gestrichen volle Tassen Reis und 4 gestrichen volle Tassen Wasser.

**Trockene Zutaten:**

Vor allem trockene Zutaten können Sie gut mit Ess- oder Teelöffeln, Tassen oder Bechern abmessen.

**1 schwach gehäufter EL** entspricht ca. 12 g Mehl, 15 g Zucker, 10 g Kakao, 10 g Puderzucker, 10 g Haferflocken und 5 g geriebenem Parmesan.

**1 schwach gehäufter TL** entspricht ca. 6 g Mehl, 7 g Zucker, 6 g Salz und 5 g Kakao.

**1 kleine Kaffeetasse (150 ml)** entspricht ca. 100 g Mehl, 150 g Zucker, 130 g Reis, 130 g Couscous, 75 g Haferflocken und 75 g gemahlenen Mandeln.

**Flüssige Zutaten:**

Mithilfe der Skala am Messbecher füllen Sie Flüssigkeiten passgenau ein. Für kleine Mengen besser einen Löffel verwenden. Eigene Kaffeetassen oder -becher sollten Sie zuvor einmal abmessen, damit Sie wissen, wie viel Inhalt sie fassen.

1 TL Flüssigkeit entspricht ca. 5 ml

1 EL Flüssigkeit entspricht ca. 10 ml

1 kleine Kaffeetasse entspricht ca. 150 ml

1 Kaffebecher entspricht ca. 250 ml

1 Sahnebecher entspricht 200 ml

**Mittelfeste und feste Zutaten:**

1 Päckchen Butter halbieren, entspricht 125 g, oder in 5 gleichdicke Scheiben à 50 g schneiden. Ggf. diese wieder in 5 gleichgroße Stücke à 10 g schneiden. Ebenso können Sie auch 1 Stück Käse oder 1 Päckchen Frischkäse, Quark, Weichkäse und Mascarpone in die gewünschte Menge teilen.

1 TL Senf wiegt ca. 10 g, 1 EL Senf wiegt ca. 25 g.

Obst und Gemüse in mittlerer Größe wiegen ca.:

1 Zwiebel 70 g, 1 Kartoffel 100 g, 1 Tomate 70 g,

1 Möhre 100 g, 1 Apfel 150 g, 1 Birne 150 g.

**Texte** Annette Robers-Thesing **Rezepte** Annette Robers-Thesing  
**Fotos** Manuela Rüther

Wie macht man ...?

# Quick Pickles

In einem sauren Sud eingelegt, entwickeln sich Gurken, Möhren, Zwiebeln und Beten zum würzigen Gaumenschmaus und machen den Sommer schön bunt.



*„Ein Glas bunte Pickles bringt die Brottafel in den prächtigsten Farben zum Leuchten.“*

Hannah Reiners

Der Sommer gibt Vollgas und beschenkt uns reichlich mit sonnengereiftem Gemüse. Wir machen daraus Quick Pickles, legen das Gemüse also ein – und das geht ganz einfach.

Wie der Name Quick Pickles schon sagt, handelt es sich um ein schnelles Einlegen. Das fein geschnittene rohe Gemüse wird in sterilisierte Schraubgläser gefüllt und nur mit einem kochend heißen Sud aus Essig, Wasser, Zucker und Salz übergossen. Das Gemüse bleibt dadurch schön knackig, erhält eine wunderbar säuerliche Note und verwöhnt uns bis in den Winter hinein. Kräuter und Gewürze verfeinern die Einlagen mit aromatischen Noten. Wie bei Marmelade werden die Gläser sofort ver-

schlossen. Die Essigsäure sorgt für ein saures Klima und hemmt Mikroorganismen in ihrem Wachstum. Je höher die Säurekonzentration im Sud ist, umso konservierender ist er. Zucker und Wärme unterstützen dessen Wirkung. Quick Pickles sind zwar nicht so lange haltbar wie eingekochtes Gemüse, dafür bleiben sie aber besonders knackig. Optimal lagern sie in einem kalten Kellerraum oder im Kühlschrank. Dort halten sie sich mindestens zwei bis drei Monate. Das farbenfrohe Gemüse verleiht belegten Broten, Sandwiches, Burgern und Hotdogs den besonderen Kick und schmeckt toll in Salaten oder zu gegrilltem Fleisch. Ein Glas sollte immer griffbereit im Kühlschrank stehen. Doch Vorsicht, das Gemüse hat Suchtpotenzial!





# Gurken-Pickles

FÜR 2 GLÄSER À 400 ML | VEGAN | FIX FERTIG

**Gemüseeinlage:**

- 2 Salatgurken, ca. 700 g
- 2 kleine Zwiebeln
- 1 EL Salz
- 2 Stiele Dill
- 2 gehäufte TL Senfsamen

**Essigsud:**

- 300 ml Weißweinessig, mind. 5 % Säure
- 1 TL Salz ohne Jod
- 1 EL Zucker

*Es ist noch Essigsud da!*

Haben Sie zu viel Sud gekocht? Diesen einfach in ein Schraubglas füllen, beschriften und für die nächsten Quick Pickles verwenden.

Die Schraubgläser und Deckel gründlich waschen und mit klarem, heißem Wasser ausspülen. Im Backofen bei 130 Grad etwa 15 Minuten sterilisieren (Bild 1).

**Für die Gemüseeinlage** die Salatgurken waschen, halbieren und das Kerngehäuse mit einem Löffel herausstreichen. Die Gurkenhälften in 3 mm dicke Stücke schneiden (2). Die Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden (3). Gurken, Zwiebeln und das Salz in eine Schüssel geben und mischen (4).

1 Stunde ziehen, dann in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Den Dill waschen, trockentupfen und die feinen Blätter abzupfen.

Die Gurkenmischung und den Dill bis 1 cm unter den Rand in die vorbereiteten Gläser schichten (5). In jedes Glas 1 gestrichenen TL Senfsamen geben (6).

**Für den Essigsud** Weißweinessig, 150 ml Wasser, Salz und Zucker in einen Topf geben und aufkochen (7). Köcheln lassen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Den Sud kochend heiß über die Gurkenmischung gießen (Bild). Die Gläseränder mit einem sauberen Geschirrtuch reinigen und die Gläser sofort verschließen (8).

Die Gurken-Pickles schmecken hervorragend zu einer deftigen Brotzeit, in Kartoffelsalaten, Hotdogs oder Burgern.

## Tipps und Tricks

**Schraubgläser lassen sich gut sterilisieren** und verschließen.

Daher eignen sie sich besonders gut zum Einlegen – ebenso Töpfe aus Keramik oder Steinzeug. Die meisten Metallgefäße sind dagegen nicht säurebeständig.

**Sparen Sie nicht beim Essig:** Ein hochwertiger Wein- oder Obstessig gibt einen feineren Geschmack als zum Beispiel Brandweinessig. Der Säuregehalt sollte mindestens bei 5 – 6 Prozent liegen, damit er konservierend wirkt.

**Jodfreies Salz verwenden.** Jod kann dazu führen, dass das Gemüse seinen knackigen Biss verliert.

**Das Gemüse dicht einfüllen.**

Drücken Sie es mit dem Stopfer des Gemüseschneiders herunter.

**Guter Geschmack braucht Zeit.**

Die Gläser 2 Tage bis zu 1 Woche stehen lassen, damit sich der süß-säuerliche Geschmack im Gemüse entfalten kann.

**Gut als Essig-Crema:** Sind die Pickles verzehrt, den Sud durch ein Sieb gießen, aufkochen und leicht dicklich einreduzieren lassen. Die Essig-Crema in eine Flasche füllen und Salate, Soßen, Fleisch oder Käse damit würzen.

### Essigsud für ca. 500 g Gemüse

**Mischungsverhältnis 1:1**

250 ml Essig : 250 ml Wasser,  
20 g Salz, 20 g Zucker

**Mischungsverhältnis 2:1**

250 ml Essig : 125 ml Wasser,  
20 g Salz, 20 g Zucker

Je höher der Essiganteil, umso besser ist die Konservierung. Die Säure kann beliebig durch einen höheren Zuckergehalt abgemildert werden, der zusätzlich konservierend wirkt.





## Gepickelte Balsamico-Zwiebeln

FÜR 2 GLÄSER À CA. 500 ML I VEGAN

500 g rote Zwiebeln  
250 ml Rote-Bete-Saft  
250 ml Aceto balsamico, mind. 5 % Säure  
75 g Zucker  
1 gehäufter EL Salz  
ohne Jod

Die Schraubgläser und Deckel gründlich waschen und mit klarem, heißem Wasser ausspülen. Im Backofen bei 130 Grad etwa 15 Minuten sterilisieren.

Die Zwiebeln schälen und in 2 mm dünne Scheiben hobeln. In die vorbereiteten Gläser schichten und fest andrücken. Rote-Bete-Saft, Aceto balsamico, Zucker und Salz aufkochen. So lange köcheln lassen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Den Sud direkt, bis 1 cm unter den Glasrand, über die Zwiebelringe gießen. Die Gläser auf die Arbeitsfläche klopfen, damit die Luftbläschen entweichen. Die Glasränder mit einem sauberen Geschirrtuch reinigen und die Gläser sofort verschließen.

### Tipp

Der Rote-Bete-Saft verleiht den Zwiebeln eine leuchtende Farbe. In Salaten und auf Burgern sieht das toll aus.

## Eingelegte Grüne Tomaten

FÜR 2 GLÄSER À 250 ML I FIX FERTIG I VEGAN

### Gemüseeinlage:

800 g kleine unreife grüne oder kleine feste rote Tomaten  
2 Knoblauchzehen

### Essigsud:

400 ml weißer Balsamicoessig  
1 ½ EL Salz ohne Jod  
2 EL Zucker  
2 TL Dillsamen  
1 TL schwarze Pfefferkörner  
1 Lorbeerblatt

Die Schraubgläser und Deckel gründlich waschen und mit klarem, heißem Wasser ausspülen. Im Backofen bei 130 Grad etwa 15 Minuten sterilisieren.

**Für die Gemüseeinlage** Tomaten waschen und halbieren. Die Knoblauchzehen schälen und in Scheiben schneiden. Tomaten und Knoblauch bis 1 cm unter dem Rand in die vorbereiteten Gläser schichten.

**Für den Essigsud** den weißen Balsamicoessig, 400 ml Wasser, das Salz und den Zucker in einen Topf geben, aufkochen und so lange köcheln lassen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Die Dillsamen, Pfefferkörner und je ½ Lorbeerblatt auf die Gläser verteilen. Den heißen Sud darübergießen. Die Glasränder mit einem sauberen Geschirrtuch reinigen und die Gläser sofort verschließen.



## Gelbe-Bete-Pickles mit Kurkuma

FÜR 2 GLÄSER À CA. 500 ML  
VEGAN

### Gemüseeinlage:

4 mittelgroße Gelbe Beten,  
ca. 500 g  
ca. 5 cm Kurkuma  
ca. 3 cm Ingwer  
2 Knoblauchzehen

### Essigsud:

250 ml Weißweinessig,  
mind. 5 % Säure  
80 g Zucker  
1 gehäufter EL Salz ohne Jod  
frisch gemahlener Pfeffer

Die Schraubgläser und Deckel gründlich waschen und mit klarem, heißem Wasser ausspülen. Im Backofen bei 130 Grad etwa 15 Minuten sterilisieren.

**Für die Gemüseeinlage** die Gelben Beten waschen und mit einem Sparschäler dünn schälen. Die Beten je nach Größe halbieren oder vierteln. Die Kurkuma, den Ingwer und die Knoblauchzehen schälen. Alles in 1 mm dünne Scheiben hobeln und in die Gläser schichten.

**Für den Essigsud** 250 ml Wasser, Weißweinessig, Zucker und Salz aufkochen und so lange köcheln lassen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Mit Pfeffer würzen. Den Sud kochend heiß, bis 1 cm unter dem Glasrand, über das Gemüse gießen. Die Gläser auf die Arbeitsfläche klopfen, damit die Luftbläschen entweichen. Die Ränder mit einem sauberen Geschirrtuch reinigen und dann die Gläser sofort verschließen. Die Gelbe-Bete-Pickles 1 Woche ziehen lassen. Im Kühlschrank halten sie sich etwa 2 – 3 Monate.



TIPP Die Gelbe-Bete-Pickles schmecken gut zu hellem, gebratenem Fleisch, zu einer deftigen Brotzeit oder in einem gemischten Blattsalat mit Sommerfrüchten, Gurken und Garnelen.

„Die gepickelten Gemüse sind leckere Mitbringsel für die nächste Grill- oder Gartenparty.“

Redakteurin Annette Robers-Thesing



## Bunte Mangold-Pickles

FÜR 2 GLÄSER À 250 ML | FÜR DEN VORRAT | VEGAN

### Gemüseeinlage:

250 g Mangoldstiele,  
nach Belieben rot,  
grün oder gelb oder  
bunt gemischt  
1 cm frischer Ingwer

### Essigsud:

125 ml Weißweinessig  
½ TL Salz ohne Jod  
3 EL Zucker  
2 TL Senfkörner  
2 Gewürznelken  
½ TL Pimentkörner  
½ TL Pfefferkörner

Die Schraubgläser und Deckel gründlich waschen und mit klarem, heißem Wasser ausspülen. Im Backofen bei 130 Grad etwa 15 Minuten sterilisieren.

Für die Gemüseeinlage die Mangoldstiele waschen und nach Belieben in Streifen oder mundgerechte Stücke schneiden. Den Ingwer schälen und fein hacken. Die Mangoldstiele und den Ingwer dicht gedrängt in die Gläser schichten.

Für den Essigsud 250 ml Wasser, Weißweinessig, Salz, Zucker, Senfkörner, Gewürznelken, Piment- und Pfefferkörner in einen Topf geben, aufkochen und 5 Minuten köcheln lassen. Den kochend heißen Sud über den Mangold gießen, dabei die Gewürze gleichmäßig auf beide Gläser verteilen. Die Gläser mit einem sauberen Geschirrtuch reinigen und die Gläser sofort verschließen. Die Mangold-Pickles nach dem Abkühlen im Kühlschrank lagern und mindestens 3 Tage ziehen lassen, damit sich alle Aromen entfalten können.

Und es hat  
Plopp gemacht.

Haben Ihre Gläser beim Abkühlen einen Plopp-Laut von sich gegeben, hat sich der Deckel durch den Unterdruck nach innen gezogen, und den Inhalt luftdicht abgeschlossen. Gläser, die kein Vakuum gezogen haben, im Kühlschrank lagern und zuerst verwenden.



## Möhren-Pickles mit Orangensud

FÜR 3 GLÄSER À 300 ML I FÜR DEN VORRAT I VEGAN

### Gemüseeinlage:

600 g Möhren  
3 Knoblauchzehen  
2 Zwiebeln

### Orangensud:

3 große Orangen  
300 ml weißer  
Balsamico  
1 gehäufter EL Salz  
ohne Jod  
2 gehäufter EL  
Zucker  
je 1 TL Fenchel-,  
Koriander- und  
Kreuzkümmelsa-  
men

Die Schraubgläser und Deckel gründlich waschen und mit klarem, heißem Wasser ausspülen. Im Backofen bei 130 Grad etwa 15 Minuten sterilisieren.

**Für die Gemüseeinlage** die Möhren schälen und in dünne Scheiben hobeln oder in Stifte schneiden. Die Knoblauchzehen und die Zwiebeln schälen und in Scheiben oder Würfel schneiden. Das Gemüse bis 1 cm unter den Glasrand in die vorbereiteten Gläser schichten.

**Für den Orangensud** die Orangen halbieren, Saft auspressen und durch ein Sieb passieren. 300 ml Orangensaft abmessen. Zusammen mit dem weißen Balsamico, Salz, Zucker, Fenchel-, Koriander- und Kreuzkümmelsamen in einen Topf geben und 5 Minuten köcheln lassen. Den kochend heißen Sud über die Möhren gießen, dabei die Gewürze gleichmäßig auf beide Gläser verteilen. Die Gläser mit einem sauberen Geschirrtuch reinigen und die Gläser sofort verschließen.

Texte und Rezepte Annette Robers-Thesing, Hannah Reiners Fotos Manuela Rüther



ÖLMÜHLE  
SOLLING

Wir sind eine familiengeführte Manufaktur aus dem Weserbergland. Liebevoll und handwerklich verarbeiten wir Bio-Ölsaaten und -Nüsse zu wertvollen, kaltgepressten Ölspezialitäten für eine bewusste und genussvolle Ernährung.



## PIKANT & HERZHAFT

Das Knoblauch Würzöl bringt den vollen Geschmack von erntefrischem Knoblauch in die Küche. Als Basis für das Öl ist ein natives Olivenöl extra mit vollmundig-fruchtigem Aroma ideal. Köstlich zu Pasta, Pizza und Gemüse. Für Dips, Marinaden oder Dressings. Auch pur zu Brot ist es ein Genuss.



ÜBER 180 SPEZIALITÄTEN  
ONLINE ENTDECKEN:

[oelmuehle-solling.de](http://oelmuehle-solling.de)

# Kartoffel- salate für den Sommer!

Was wäre eine Grillparty  
ohne Deutschlands Lieblinge?  
Manuela Rüthers verführerische  
Rezepte von klassisch bis  
orientalisch.

*Tolle  
Rezepte!*



# Gartensalat mit Kartoffeln, Bohnen, roten Zwiebeln und Kräutern

FÜR 4 PERSONEN | VEGETARISCH

## Salat:

600 g kleine festkochende Kartoffeln  
600 g feine grüne Bohnen  
2 rote Zwiebeln  
3 Stiele Majoran  
½ Bund glatte Petersilie  
½ Bund Kerbel  
300 g frische Erbsen, gepalt  
1 Kopfsalat  
1 Bund Radieschen samt Grün  
200 g Feta

## Dressing:

2 EL Apfelessig  
1 EL Himbeeressig  
1 EL Senf  
6 EL Olivenöl  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer

**Für den Salat** die Kartoffeln waschen und in leicht gesalzenem Wasser in 15–20 Minuten weich kochen. Abgießen, etwas abkühlen lassen, pellen und in Scheiben schneiden. Die Bohnen waschen und putzen. In einem großen Topf leicht gesalzenes Wasser aufkochen und die Erbsen darin 3 Minuten blanchieren. Mit der Schaumkelle herausheben. Die Bohnen im selben Wasser 8 Minuten kochen und abgießen. Die Erbsen und die Bohnen auf einer Platte abkühlen lassen.

Von dem Kopfsalat die Blätter lösen, putzen, waschen und trockenschleudern. Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Die Radieschen samt dem Grün waschen und putzen. Die Knollen in feine Scheiben schneiden, die Blätter fein hacken. Majoran, Petersilie und Kerbel waschen, trocken-tupfen und grob hacken.

**Für das Dressing** Apfel- und Himbeeressig mit Senf und Öl verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Sämtliche vorbereiteten Zutaten auf einer Platte oder in einer Schüssel anrichten, den Feta darüber-bröseln und den Salat mit etwas Dressing beträu-feln. Das übrige Dressing separat dazureichen. Dazu passt frisch gebackenes Brot mit gesalzener Butter.



# Schwäbischer Kartoffelsalat

FÜR 4 PERSONEN | VEGAN

1 kg festkochende Kartoffeln  
Salz  
1 Zwiebel  
3 EL neutrales Pflanzenöl  
1 EL Apfelessig  
1 TL Dijonsenf  
1 Prise Zucker  
frisch gemahlener Pfeffer  
300 ml Gemüsefond, Glas  
1 Bund glatte Petersilie

Die Kartoffeln waschen und in leicht gesalzenem Was-ser in 20–25 Minuten weich kochen.

Inzwischen die Zwiebel schälen und würfeln.

1 EL Pflanzenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig anschwitzen, vom Herd nehmen. Zwiebel, Apfelessig, Senf, Zucker, Salz, Pfeffer, Gemüsefond und restliches Pflanzenöl zu einer Marinade verrühren. Die Kartoffeln abgießen, leicht abkühlen lassen, pellen und in dünne Scheiben schneiden. Sofort in die Schüs-sel geben und mit der Marinade vermengen. Den Salat mindestens 1 Stunde ziehen lassen. Bei Bedarf noch etwas Fond zugießen, der Salat soll schön feucht sein. Vor dem Servieren die Petersilie waschen und trocken-tupfen, die Blätter abzupfen, fein hacken und unter den Kartoffelsalat mengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu isst man traditionell Fleischkäse.



## Kartoffel-Linsen-Salat mit Aprikosen und gratiniertem Ziegenkäse

FÜR 4 PERSONEN | VEGETARISCH

### Salat:

800 g kleine festkochende Kartoffeln  
150 g Belugalinsen  
8 Aprikosen  
250 g Ziegenrolle  
500 g Kirschtomaten  
3 Frühlingszwiebeln  
100 g Haselnüsse  
3 – 4 Zweige Thymian  
2 Handvoll Rucola  
2 EL Honig

### Dressing:

4 EL Aceto Balsamico  
7 EL Olivenöl

### Außerdem:

Salz  
frisch gemahlener Pfeffer

**Für den Salat** die Kartoffeln waschen und in leicht gesalzenem Wasser in 15–20 Minuten weich kochen. Abgießen, etwas abkühlen lassen und pellen.

Die Belugalinsen in leicht gesalzenem Wasser in 30 Minuten bissfest kochen, abgießen und abkühlen lassen.

Kirschtomaten, Aprikosen und Frühlingszwiebeln waschen. Die Tomaten halbieren, die Aprikosen entsteinen und in Spalten schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Die Kartoffeln in grobe Würfel schneiden. Mit den Linsen und den übrigen vorbereiteten Zutaten in einer Schüssel mischen.

**Für das Dressing** den Balsamico und das Olivenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Thymian und den Rucola waschen und trockenputzen. Die Thymianblätter abzupfen und fein hacken.

Die Haselnüsse auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und im vorgeheizten Backofen rösten. Herausnehmen und grob hacken.

Die Ziegenkäserolle in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Nebeneinander auf das Blech legen, mit dem Honig beträufeln und mit Pfeffer bestreuen. In den Backofen schieben und den Ziegenkäse in 8–10 Minuten goldbraun backen.

Den Thymian, den Rucola und das Dressing zum Salat geben und unterheben.

Den Salat mit den gerösteten Nüssen bestreuen und zusammen mit dem warmen Ziegenkäse servieren. Dazu passt frisches oder geröstetes Baguette.



### Für uns getestet

Paula Lessmann, Praktikantin der Einfach Hausgemacht, hat den Kartoffel-Linsen-Salat für uns getestet: Ihre Tipps: „Ich hatte statt Haselnüsse Mandeln zur Hand. Sie haben auch sehr gut gepasst. Außerdem würde ich 1–2 Aprikosen mehr verwenden, um die fruchtige Note zu verstärken.“

# Mediterraner Kartoffelsalat mit Tomaten, Oliven und Rucola

FÜR 4 PERSONEN | VEGETARISCH

## Salat:

800 g kleine festkochende Kartoffeln  
Salz  
300 g Kirschtomaten  
ca. 75 g getrocknete Tomaten, Abtropfgewicht  
70 g entsteinte schwarze Oliven  
50 g Rucola  
1 rote Zwiebel  
ca. 3 Stiele glatte Petersilie

## Dressing:

1 Knoblauchzehe  
je 1 Zweig Rosmarin, Thymian und Salbei  
2–3 EL weißer Balsamico  
1 TL Dijonsenf  
1 Prise Salz  
1 Prise Zucker  
frisch gemahlener Pfeffer  
4 EL Olivenöl

**Für den Salat** die Kartoffeln waschen und in leicht gesalzenem Wasser in 15–20 Minuten weich kochen, abgießen und etwas abkühlen lassen.

**Für das Dressing** inzwischen den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Kräuter waschen und trockentupfen, die Blätter abzupfen und fein hacken. Knoblauch und Kräuter in eine große Schüssel geben und mit Balsamico, Dijonsenf, Salz, Zucker, Pfeffer und Olivenöl vermischen.

Die Kartoffeln pellen, in Scheiben schneiden und noch lauwarm mit dem Dressing vermischen.

Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Die Zwiebel, die frischen und getrockneten Tomaten sowie die Oliven mit dem Salat vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren den Rucola waschen, putzen und trockenschleudern. Die Petersilie waschen und trockentupfen, die Blätter abzupfen und fein hacken. Den Rucola und die Petersilie unter den Kartoffelsalat heben und ihn sofort servieren.

## So bleibt der Salat frisch

Wenn Sie den Salat nicht vollständig aufessen möchten, die Tomaten und den Rucola getrennt davon im Kühlschrank aufbewahren und erst kurz vor dem Servieren unterheben.



# Ofenkartoffelsalat mit Kapern, Artischocken und Joghurt

FÜR 4 PERSONEN | RAFFINIERT

## Tipp

Der Salat schmeckt auch am nächsten Tag. Dann sollten Sie ihn vor dem Servieren nochmals nachsalzen.



800 g kleine festkochende Kartoffeln  
1–2 EL Kapern  
150 g Artischockenböden, Abtropfgewicht  
250 g Naturjoghurt, cremig gerührt  
½ unbehandelte Zitrone  
2 Knoblauchzehen  
Meersalz  
1 Prise brauner Zucker  
1 TL Ras el-Hanout  
2 TL Paprika, rosenscharf  
5 EL Olivenöl  
2 EL Sesam  
2 rote Zwiebeln  
1 rote Spitzpaprika  
1 Stück eingelegte Zitrone nach Belieben  
5 Stiele glatte Petersilie  
5 Sardellenfilets nach Belieben  
frisch gemahlener Pfeffer



Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Zitrone waschen, die Schale fein abreiben und die Frucht auspressen. Den Knoblauch schälen und hacken. Knoblauch, Salz, Zucker, Ras el-Hanout, Paprika, Zitronenabrieb und -saft sowie Olivenöl in einer Schüssel verrühren. Die Kartoffeln waschen, halbieren und mit dem Sesam dazugeben. Alles gut vermischen und auf dem Blech verteilen. In den vorgeheizten Backofen schieben und 20 Minuten backen, herausnehmen. Inzwischen die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Die

Paprika waschen, halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Die Kapern grob hacken. Die Artischockenböden abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Nach Belieben die eingelegte Zitrone hacken und mit dem Joghurt verrühren. Die Petersilie waschen, trockentupfen und die Blätter abzupfen. Die noch warmen Kartoffeln auf eine Servierplatte verteilen und mit Zwiebeln, Paprika, Kapern, Artischocken und nach Belieben Sardellen anrichten. Vor dem Servieren den Kartoffelsalat mit dem Joghurt beträufeln und mit Salz, Pfeffer und Petersilie bestreuen.

# Orientalischer Kartoffelsalat mit Gurke, Joghurt und Ducca

FÜR 4 PERSONEN | VEGETARISCH

800 g kleine festkochende Kartoffeln

1 Salatgurke

Meersalz

200 g Naturjoghurt

je 1 Msp. Ducca, Kreuzkümmel und frisch geriebene Muskatnuss

1 TL Harissapulver

5 EL Olivenöl, plus Olivenöl zum Beträufeln und Braten

150 g Jalapeños

frisch gemahlener Pfeffer

1–2 Knoblauchzehen

1 Bund glatte Petersilie

1 TL Tahin

Saft 1 Zitrone

3 Schalotten

1 kleiner Radicchio



80 g Datteln, entsteint

100 g Haselnüsse

100 g Kalamata-Oliven, entsteint



EH

**TIPP** Ducca ist eine traditionelle orientalische Gewürzmischung, die man gut selbst auf Vorrat herstellen kann: Je 2 EL Fenchel- und Kreuzkümmelsamen, 7 EL Koriandersamen und 5 EL Sesam in einer Pfanne

rösten, bis sie duften. Die gerösteten Gewürze mit 1 TL Anis, 1 TL Paprika, 3 TL Fleur de Sel und 2 EL schwarzen Pfefferkörnern im Mörser zerstoßen. Die Mischung in einem luftdichten Gefäß dunkel lagern.

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Kartoffeln waschen, schälen, halbieren und auf das Blech legen. Mit Salz, Ducca, Kreuzkümmel, Muskat und Harissa würzen. Mit 4 EL Olivenöl beträufeln und die Kartoffeln im vorgeheizten Backofen in 25–30 Minuten weich garen. Dabei die Jalapeños waschen, mit Salz und Pfeffer würzen und nach 10 Minuten zu den Kartoffeln geben.

Inzwischen den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Salatgurke waschen, halbieren, die Kerne mit einem Löffel herausschaben und wegwerfen. Das Fruchtfleisch grob reiben. Die Petersilie waschen und trockentupfen, die Blätter abzupfen und fein hacken. Die Hälfte davon mit dem Joghurt und dem Tahin verrühren, mit Zitronensaft, 1 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen, den Rest beiseitelegen.

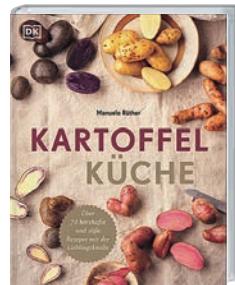
Die Schalotten schälen und in Ringe schneiden. Den Radicchio waschen, halbieren, vom Strunk befreien und in mundgerechte Stücke zupfen. Die Datteln in Ringe schneiden.

Die Kartoffeln aus dem Backofen nehmen und auf ein Brett legen. Die Haselnüsse auf das Blech legen und im heißen Ofen 8–10 Minuten rösten. Die noch lauwarmen Kartoffeln mit einer Gabel zerdrücken und auf einer Platte anrichten. Nüsse, Jalapeños, Schalotten, Datteln, Oliven und restliche Petersilie darauf verteilen. Den Gurkenjoghurt mittig daraufgeben. Den Salat mit etwas Meersalz bestreuen und mit Zitronensaft und Olivenöl beträufeln. Sofort servieren.

EH

BUCHTIPP

Rezepte aus dieser Strecke



Kartoffelküche. Über 70 herzhafte und süße Rezepte mit der Lieblingsknolle. Manuela Rüther, 2021. 22 Euro.

**Titel-  
Rezept**

# Sonne und Sommerpasta

Diese Pastarezepte machen richtig Sommerlaune und holen uns den Urlaub auf den Teller: Ob mediterran, asiatisch oder griechisch, wir haben etwas für jeden Geschmack.



# Pasta mit Zitronen-Basilikum-Pesto und Hähnchen

FÜR 4 PERSONEN | RAFFINIERT

**Pesto:**

1 unbehandelte Zitrone  
50 g Basilikum  
60 g Haselnusskerne, geröstet und geschält  
150 ml Olivenöl  
80 g Parmesan

**Hähnchen:**

600 g Hähnchenbrust  
4 Zweige Thymian  
2 Knoblauchzehen  
3 EL Rapsöl  
2 Rispen Kirschtomaten

**Außerdem:**

500 g Mezze Rigatoni  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer

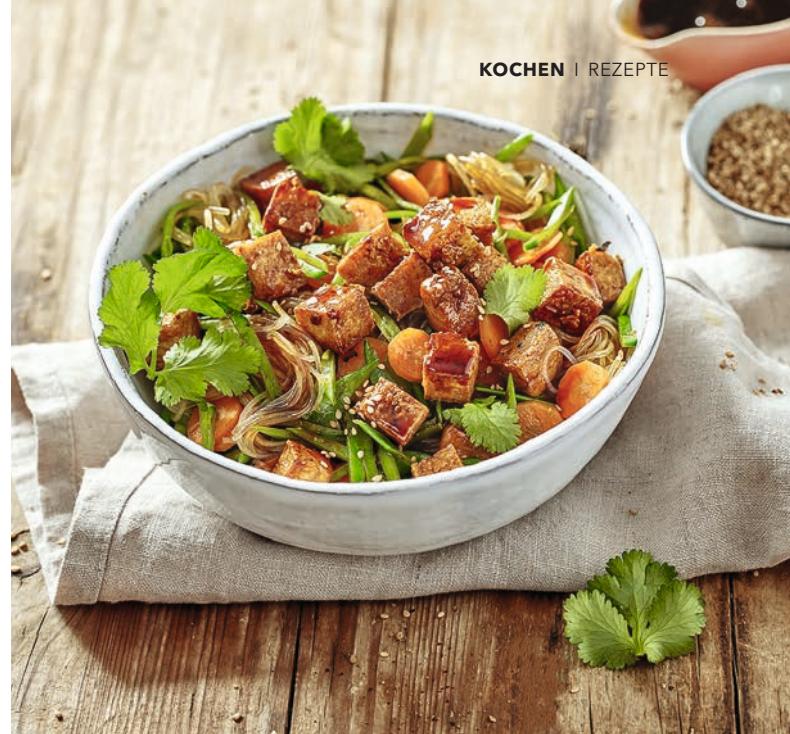
Für das Pesto die Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen. Von der Hälfte der Frucht den gelben Teil der Schale abreiben. Die Zitrone für das Hähnchen beiseitelegen. Das Basilikum waschen und trockenschleudern. Die Blättchen abzupfen, einige für die Deko zur Seite legen, den Rest in einen hohen Mixbecher geben. Die Haselnusskerne grob mit einem Messer hacken und zusammen mit der Zitronenschale in den Becher geben. Das Olivenöl zugeben und alles fein pürieren. Den Parmesan reiben und unterrühren. Das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Hähnchen den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Hähnchenbrust abtupfen, von Sehnen befreien und längs in vier gleich große Stücke schneiden. Den Thymian und die Tomaten waschen und trockentupfen, den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Die Zitrone vom Pesto in dünne Scheiben schneiden. Das Öl in einer feuerfesten Pfanne erhitzen und das Fleisch darin 2–3 Minuten von beiden Seiten scharf anbraten. Thymian, Knoblauch und Zitronenscheiben zugeben und weitere 3 Minuten mitbraten. Das Hähnchen von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen, die Tomatenrispen halbieren und zugeben und mit der Pfanne für 10 Minuten in den Ofen geben.

Die Mezze Rigatoni in reichlich kochendem, gesalzenem Wasser bissfest garen und abgießen, dabei eine kleine Kelle Kochwasser auffangen.

Heiß mit 4–5 EL Pesto und dem Kochwasser vermengen und auf Tellern anrichten.

Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und quer zur Faser in Scheiben schneiden und mit der Zitrone und etwas vom Bratensatz auf der Pasta verteilen. Mit Basilikum und Tomaten garniert servieren.



# Glasnudeln mit Tofu und Teriyakisoße

FÜR 3 PERSONEN | VEGAN | FIX FERTIG

150 g Glasnudeln

1 Stück fester Tofu, etwa 200 g  
1 Knoblauchzehne  
20 g Ingwer  
3 EL brauner Zucker  
120 ml salzarme Sojasoße  
1 Limette

4 Möhren

150 g Zuckerschoten  
2 EL geröstetes Sesamöl  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer  
½ Bund Koriander  
2 TL Sesamsaat

Die Glasnudeln nach Packungsangabe entweder in heißem Wasser einweichen oder in kochendem Wasser garen. Anschließend abgießen, abtropfen lassen und mit einer Küchenschere ein- bis zweimal zerschneiden.

Für die Teriyakisoße den Knoblauch und den Ingwer schälen, beides reiben und mit Sojasoße, Zucker und dem Saft der Limette in einem Topf aufkochen. Die Mischung bei niedriger Hitze 5–6 Minuten sätig einkochen lassen. Die Soße dickt nach dem Abkühlen noch nach.

Die Möhren und die Zuckerschoten waschen. Die Möhren schälen und in dünne Scheibe hobeln. Die Zuckerschoten schräg in Streifen schneiden. 1 EL Sesamöl in einer breiten Pfanne erhitzen. Möhren und Zuckerschoten darin 2–3 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse, Glasnudeln und 2–3 EL Teriyakisoße in einer Schüssel vermengen, salzen und pfeffern. Den Tofu trockentupfen, würfeln, im übrigen Sesamöl in derselben Pfanne rundum braun anbraten. Die übrige Teriyakisoße zugeben, kurz einkochen lassen und den Tofu damit glasieren. Nudeln und Gemüse kurz mit in die Pfanne geben und erwärmen. Den Koriander waschen, trockentupfen, die Blätter abzupfen und hacken. Die Glasnudeln und den Tofu auf Teller verteilen, Koriander und Sesam darüberstreuen und servieren.



## Für uns getestet

Thekla Kühn aus Münster hat das Rezept für uns getestet. Ihr Tipp: „Statt Mezze Rigatoni eignen sich auch Tortiglioni.“



## Mafaldine mit Garnelen, Zitrone und Koriander

FÜR 4 PERSONEN | RAFFINIERT

500 g Mafaldine  
 250 g Garnelen, geschält, entdarmt und aufgetaut  
 ½ unbehandelte Zitrone  
 1 Bund Koriander  
 2 Knoblauchzehen  
 1 Chili  
 3 EL Olivenöl  
 Salz  
 frisch gemahlener Pfeffer

Die Mafaldine in einem Topf in reichlich kochendem, gesalzenem Wasser bissfest garen. Inzwischen die Garnelen abspülen, trockentupfen und in Stücke schneiden. Die Zitrone waschen, trockentupfen, 3 breite Schalenstreifen mit dem Sparschäler abziehen. Die Zitronenschalen in schmale Streifen schneiden. Den Koriander waschen, trockentupfen, einige Stiele zum Anrichten beiseitelegen, den Rest grob hacken. Den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Die Chili waschen und in Ringe schneiden. Je nach Geschmack die Samen entfernen oder für mehr Schärfe mitverwenden. Knoblauch, Chili und Zitronenschale in einer Pfanne im heißen Olivenöl anschwitzen. Die Garnelen zugeben, 3 Minuten unter Wenden braten. Die Nudeln abgießen und unter die Garnelen heben. Mit dem gehackten Koriander, einem Spritzer Zitronensaft, sowie Salz und Pfeffer verfeinern. Den übrigen Koriander zupfen und auf den Nudeln verteilen.

### Tipp

Auch Petersilie und Basilikum harmonieren hervorragend mit Zitrone und Garnelen.

## Cremige One-Pot-Fusilli mit Spinat

FÜR 2 PERSONEN | VEGETARISCH | PREISWERT

250 g Fusilli  
 150 g junger Blattspinat oder Spinatsalat  
 1 Zwiebel  
 1 Knoblauchzehe  
 2 Zweige Thymian  
 2 EL Olivenöl  
 1 TL Tomatenmark  
 2 EL Crème fraîche  
 Salz  
 50 g Parmesan, nach Bedarf mehr zum Bestreuen  
 frisch gemahlener Pfeffer

Den Spinat waschen und trocken-schleudern. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und würfeln. Den Thymian waschen, trockentupfen und die Blätter abzupfen. Zwiebeln, Knoblauch und Thymian in einem Topf im heißen Olivenöl anschwitzen. Währenddessen im Wasserkocher 800 ml Wasser aufkochen. Fusilli, Tomatenmark und 1 TL Salz mit in den Topf geben. Das heiße Wasser angießen und unter Rühren aufkochen. Die Nudeln darin bei mittlerer Hitze nach Packungsangabe al dente garen. Regelmäßig umrühren und darauf achten, dass die Nudeln mit Flüssigkeit bedeckt sind. Den Spinat mit in den Topf geben. Die Crème fraîche und den geriebenen Parmesan zugeben und alle Zutaten vermengen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen, auf Teller verteilen. Etwas Parmesan darüberreiben und servieren.

„Die Wahrheit ruht auf dem  
Boden des Kochtopfes.“

Paul Bocuse





### Tipp

Der Auflauf lässt sich auch in einer großen Auflaufform (25 x 30 cm) zubereiten.

## Griechischer Nudelaufauflauf

FÜR 4 PERSONEN | FÜR GÄSTE | VEGETARISCH

**350 g Orzo Nudeln**  
**4 kleine Zucchini**  
**Salz**  
**8 EL Olivenöl**  
**2 TL Paprika edelsüß**  
**2 TL getrockneter Oregano**  
**frisch gemahlener Pfeffer**  
**5 Tomaten**  
**100 g entsteinte schwarze Oliven, in Ringen**  
**200 g Gouda**  
**200 g Schafskäse**

Die Orzo Nudeln in reichlich kochendem, gesalzenem Wasser bissfest garen. Anschließend abgießen. Die Zucchini waschen, in dünne Scheiben schneiden, mit 2 Prisen Salz mischen und 5 Minuten ruhen lassen. Anschließend die Zucchini abgießen und mit 2 EL Olivenöl vermengen. Die Scheiben in einer Pfanne von beiden Seiten anbraten, aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller beiseitestellen. Restliches Olivenöl mit Paprikapulver, Oregano,  $\frac{1}{2}$  TL Salz und 2 Prisen Pfeffer mischen. Tomaten waschen, den Strunk entfernen und würfeln. Die Oliven abgießen, Gouda und Schafskäse klein würfeln.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen, vier Portions-Auflaufformen (rund etwa 18 cm ø oder eckig etwa 12 x 18 cm) bereitstellen. Die Orzo Nudeln mit Tomaten, Oliven, beiden Käsesorten, der Hälfte des Würzöls vermengen und in den Auflaufformen verteilen. Die Zucchini fächerförmig auf den Nudeln auslegen und mit dem übrigen Würzöl bestreichen. Im Backofen 20 Minuten überbacken. Heiß servieren.

# Spaghettini mit Sommergemüse

FÜR 3 PERSONEN |  
FIX FERTIG

250 g Spaghettini  
1 Zucchini  
1 Aubergine  
4 EL Olivenöl  
2 gelbe Paprika  
3 Zweige Thymian  
1 Zweig Rosmarin  
100 g Erbsen, frisch oder  
TK  
150 g Kirschtomaten  
Salz  
frisch gemahlener  
Pfeffer  
1 Bund Schnittlauch  
75 g Parmesan, vegan  
wird's mit  
Parmesanersatz

Die Spaghettini in einem Topf in reichlich kochendem, gesalzenem Wasser bissfest garen. Die Zucchini und die Aubergine waschen, die Enden abschneiden und beides würfeln. Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Zucchini und Aubergine darin 5 Minuten unter Wenden goldbraun anbraten. Gleich zu Beginn kräftig salzen. Die Paprika waschen, halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Thymian und Rosmarin waschen, trockentupfen, Blätter bzw. Nadeln abzupfen und hacken. Paprika, Erbsen und Kräuter mit in die Pfanne geben, weitere 3 Minuten zusammen anbraten. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Eine kleine

Kelle Kochwasser abnehmen und zusammen mit den Kirschtomaten unter das Gemüse mischen, zusammen 2–3 Minuten erhitzen. Zuletzt mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Die Pasta als große Nester auf Teller drapieren. Das Gemüse dazugeben. Den Schnittlauch waschen, trockentupfen, klein schneiden und über die Pasta streuen. Den Parmesan darübergießen und servieren.



# Grüne Ecke

NACHHALTIG LEBEN



## VEGANER EISGENUSS

Bananen zählen zu Deutschlands beliebtesten Obstsorten. Auch Erdnüsse sind begehrt, ob als Mus, im Schokoriegel oder pur als Snack. Das „Cremissimo Peanut Banana Vegan“ vereint veganes Eis mit Erdnuss- und mit Bananengeschmack und geröstete Erdnussstückchen. Die pflanzenbasierte Rezeptur ist von Natur aus laktosefrei.

850 ml für 3,99 Euro, [www.cremissimo.de](http://www.cremissimo.de)



## KAFFEE OHNE KAPSEL

1976 wurde in der Schweiz die Kaffeekapsel erfunden. Dort entstand nun rund 40 Jahre später auch das erste nachhaltige Kapselsystem völlig ohne Kapsel. Die Coffee Balls sind in Alginat statt in Plastik oder Aluminium gehüllt. Die pflanzenbasierte Schicht schützt vor Sauerstoff und Aromaverlust und macht sie gartenkompostierbar. Die acht Sorten und die passende Kaffeemaschine „Globe“ von Coffee B gibt es online und in Edeka-Märkten.

9 Coffeeballs für 3,99 Euro, [www.coffeeb.com/de](http://www.coffeeb.com/de)



## KLEINE BAUERN UNTERSTÜTZEN

### Mein Baum, mein Öl

Wäre es nicht schön, einen eigenen Olivenbaum zu besitzen und mit dem eigenen Olivenöl zu kochen? Ziemlich nahe dran kommt die Idee von „Hinterland“: Kunden des Social Food-Start-Ups kaufen einen Olivenbaum und das Anrecht auf die jährliche Ernte: natives Bio-Olivenöl extra. So unterstützen sie naturverbundene Herstellungsverfahren in familiären Strukturen. Dafür kooperiert das Unternehmen mit Farmerfamilien in Villena, Spanien. Ein virtuelles Baumtagebuch hält die Kunden das ganze Jahr über auf dem Laufenden.

ab 29 Euro, [www.hinter-land.com](http://www.hinter-land.com)

EH

50

Jahre Bio-Milchprodukte:  
1973 arbeitete die Molkerei Berchtesgadener Land mit fünf engagierten Bio-Landwirtenfamilien zusammen - heute sind es 600 Bio-Landwirte von insgesamt 1800 Genossenschaftsmitgliedern.



**Texte** Sonja Flauta **Fotos** Lagnese, Coffee B, Berchtesgadener Land, Hinterland

# ENTDECK, WAS IN dmBio STECKT ORIGINAL AUS ITALIEN

GARANTIERT GÜNSTIGER  
DAUERPREIS\* 100%  
HARTWEIZEN  
LECKER

\*Der dm-Dauerpreis garantiert, dass sich der Preis des jeweiligen Produktes für mindestens vier Monate nicht erhöht.  
Ihn gibt es im Markt vor Ort als auch online auf dm.de und in der Men App.

0,85 €  
0,5kg (1,70€ je 1kg)



dm.de/dmBio

dm  
HIER BIN ICH MENSCH  
HIER KAUF ICH EIN

ÖKO-Kontrollstelle: IT-BIO-009

dm-drogerie markt GmbH + Co. KG · Am dm-Platz 1 · 76227 Karlsruhe



Sommer-  
Tipp

*„Im Sommer kann ich  
von den süßen, roten Früchten  
einfach nicht genug  
bekommen.“*

Annette Robers-Thesing



# Frisch und schokoladig!

Für alle, die sich nicht entscheiden können:  
Hier verschmelzen Schokolade und die fruchtige Säure  
der Beeren zu einem feinen Gaumenschmeichler.

## Brownietorte mit Beerenmousse

FÜR EINE SPRINGFORM

	22 cm	26 cm		22 cm	26 cm	
<b>Boden:</b>			<b>Belag:</b>			
100 g	140 g	Zartbitterschokolade	800 g	1,1 kg	gemischte Beeren der Saison, z. B. Johannisbeeren, Himbeeren, Brombeeren und Blaubeeren	
100 g	140 g	Butter	80 g	110 g	Zucker	
2	3	Eier	10 Blatt	15 Blatt	Gelatine	
100 g	140 g	Zucker	200 ml	280 ml	Sahne	
80 g	110 g	Mehl	200 g	280 g	Schmand	
1 EL	1½ EL	Backkakao				
1 Msp.	1½ Msp.	Backpulver				
1 Prise	1 Prise	Salz	<b>Garnitur:</b>		gemischte Beeren der Saison, z. B. Johannisbeeren, Himbeeren, Brombeeren und Blaubeeren	
100 ml	140 ml	Sahne	180 g	250 g		





Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Einen hohen Tortenring mit 22 cm (26 cm) Durchmesser auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech setzen.

**Für den Boden** die Zartbitterschokolade in Stücke brechen und mit der Butter in einen Topf geben. Bei mittlerer Hitze langsam schmelzen (Bild 1). Danach etwas abkühlen lassen.

Die Eier schaumig schlagen, dabei nach und nach den Zucker einrieseln lassen (Bild 2). Mehl, Backkakao und Backpulver mischen, dazusieben und mit 1 Prise Salz unterrühren. Dann zunächst die flüssige Sahne und zum Schluss die Schoko-Buttermischung unter die Eimasse rühren. Den Teig in den Tortenring geben (Bild 3) und im vorgeheizten Backofen 20–25 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

**Für den Belag** die gemischten Beeren verlesen und waschen. Die Johannisbeeren von den Stielen streifen (Bild 4). Die Beeren, 100 ml Wasser und den Zucker in einen Topf geben und aufkochen. Mit einem Mixer pürieren (Bild 5), danach durch ein Sieb passieren.

Währenddessen für die Beerenmousse 7 Blatt (10 Blatt) Gelatine 5 Minuten in kaltem Wasser einweichen. 500 ml (700 ml) Beerenpüree abmessen, den Rest für den Beerenriegel beiseitestellen. Die Gelatine mit der Hand ausdrücken, in das warme Püree geben (Bild 6) und unter Rühren darin auflösen. Das Püree abkühlen lassen.

Inzwischen die Sahne steif schlagen. Sobald das Püree zu gellen beginnt, den Schmand (Bild 7) und dann die Sahne unterheben. Die Beerenmousse auf dem Brownieboden geben (Bild 8), glatt streichen und im Kühlschrank mindestens 4 Stunden gellen lassen.

Die restlichen 3 Blatt (5 Blatt) Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Das übrige Beerenpüree, es sollten etwa 250 ml (350 ml) sein, in der Mikrowelle oder auf dem Herd erwärmen. Die Gelatine mit der Hand ausdrücken und darin auflösen (Bild 9). Das Beerenpüree abkühlen lassen, es soll noch flüssig sein, und dann auf die Beerenmousse gießen (Bild 10). Die Torte kalt stellen.

**Für die Garnitur** die Beeren verlesen, waschen, trocken tupfen und auf der Torte garnieren.





## Agar-Agar

EIN NEWCOMER  
HAT SICH IN DER KÜCHE  
ETABLIERT

Wer auf Gelatine verzichten möchte, kann zum Gelieren stattdessen Agar-Agar einsetzen. Die geschmacksneutrale Alternative aus Algen findet neben dem Einsatz in der vegetarischen und veganen Küche immer mehr an Bedeutung. Der Handel bietet eine Vielzahl an unterschiedlichen Agar-Agar-Produkten an. Sie bestehen nicht immer zu 100 % aus Agar-Agar, sondern enthalten auch weitere Zutaten wie Maltodextrin, Johanniskernmehl oder Konjak. Umso wichtiger ist es, den Anleitungen der Hersteller genau zu folgen.

**Agar-Agar muss 2 Minuten kochen**, nachdem es in die Flüssigkeit eingerührt wurde. Diese beginnt beim Abkühlen ab etwa 35 Grad zu gelieren.

**Gelierprobe:** Wie beim Marmeladekochen ein wenig gekochte Masse auf einen kalten Teller geben. Wird sie nach kurzer Zeit fest, geliert auch die restliche Masse. Ansonsten noch etwas Agar-Agar zufügen und aufkochen.

**Bei Flüssigkeiten mit hohem Säure- oder Fettgehalt** wie z. B. Ananas-, Zitronen- oder Orangensaft muss man mehr Agar-Agar zugeben, um eine optimale Bindung zu

**Rezept und Texte** Annette Robers-Thesing  
**Fotos** Manuela Rüther

# Leckere Brotzeit

Die Online-Backschule von Einfach Hausgemacht und dem Backdorf Häussler geht am 28. und 29.6. in die nächste Runde. Für alle, die deftige Brotspezialitäten aus Schwaben und Bayern lieben, verraten wir viele Rezepte, Tricks und Ideen. Hier eine kleine Kostprobe.

Jetzt zur  
Backschule  
anmelden!



präsentieren:



Live-Kurse  
im  
Internet

## Einfach Backen lernen!

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

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

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

### Neue Kurse im Juni

**Mi., 28.06.2023:**  
 Onlinekurs, 11 - 15 Uhr, 49 Euro  
**Bayerische Gebäckspezialitäten backen (neue Ideen, viele Rezepte)**

**Do., 29.06.2023:**  
 Onlinekurs, 11 - 15 Uhr, 49 Euro  
**Schwäbische Gebäckspezialitäten backen (neue Ideen, viele Rezepte)**

**Info + Buchung:**  
[www.backdorf.de/ebl](http://www.backdorf.de/ebl)

*„Den Schwabenlaib  
genießen wir mit Schinken,  
Käse und Gurken-Pickles.“*

*Redakteurin Annette Robers-Thesing*

## Schwabenlaib

FÜR 2 BROTE À 850 G I BRAUCHT ETWAS ZEIT

**Weizenvorteig:**

145 g Weizenmehl Type 550  
4 g Hefe

**Roggensauerteig:**

145 g Roggenmehl Type 1150  
15 g Anstellgut

**Hauptteig:**

525 g Weizenmehl Type 1050  
145 g Roggenmehl Type 1150  
20 g Salz

5 g Hefe

145 ml Buttermilch

**Außerdem:**

Mehl zum Bearbeiten

**Für den Weizenvorteig** 145 ml Wasser, Weizenmehl und die Hefe vermengen und abgedeckt bei Raumtemperatur 4–5 Stunden stehen lassen. Danach kann er bis zu 2 Tage im Kühlschrank gelagert werden.

**Für den Roggensauerteig** 145 ml Wasser, das Roggenmehl und das Anstellgut vermengen und abgedeckt bei Raumtemperatur 16–18 Stunden ruhen lassen.

**Für den Hauptteig** 285 ml Wasser, Weizen- und Roggenmehl, Salz, Hefe, Buttermilch, Weizenvorteig und Roggensauerteig in eine Rührschüssel geben. Zunächst bei niedrigster Stufe etwas 8 Minuten vermengen, dann auf der nächsten Stufe 7 Minuten zu einem homogenen Teig kneten.

**Variante 1:** Den Teig abgedeckt bei Raumtemperatur 90 Minuten ruhen lassen. Diesen in 2 gleich schwere Portionen teilen und rund wirken. Dazu den Teig zunächst mit dem Handballen etwas flach drücken und dann rundherum die Außenränder über die Mitte ziehen, bis daraus ein straffer Teiglaib entstanden ist. Die Teiglaibe mit dem Schluss nach unten in 2 bemehlte Gärkörbe setzen. Ein Backblech auf der untersten Schiene in den Backofen schieben. Den Backofen auf 240 Grad vorheizen. Ein Gefäß zum Bedampfen auf den Ofenboden stellen.

Nach weiteren 30 Minuten Ruhezeit die Teiglaibe mit dem Schluss nach oben auf das vorgeheizte Backblech stürzen, bedampfen und 10 Minuten backen. Danach die Temperatur auf 210 Grad reduzieren und die Brote weitere 45 Minuten backen.

**Variante 2:** Den Teig abgedeckt bei Raumtemperatur zunächst 45 Minuten, anschließend im Kühlschrank für weitere 15 Stunden ruhen lassen. Danach den Teig wie in Variante 1 zu Teiglaiben formen und in Gärkörbe setzen. Nach etwa 60 Minuten Ruhezeit wie zuvor beschrieben abbacken.

# Coole Sommerkuchen

Ob mit Erdbeeren, Blaubeeren, Brombeeren oder Zitronen - unsere Kuchen schmecken nach Sommer und sind himmlisch erfrischend. Perfekt für heiße Nachmittage und glückliche Gesichter.



Mega  
lecker!

## Zitronen-Baiser-Kuchen

FÜR EINE KASTENFORM, CA. 11 X 25 CM

**Lemon Curd:**

2-3 unbehandelte Zitronen  
1 Ei  
3 Eigelb  
200 g Zucker  
125 g Butter, gewürfelt

250 g Mascarpone  
150 g Magerquark  
25 g Puderzucker  
400 ml Sahne

**Zitronencreme:**

2 unbehandelte Zitronen

**Außerdem:**  
180 g Butterkekse  
10-15 Mini-Baisers  
½ unbehandelte Zitrone

**Für das Lemon Curd** die Zitronen waschen, von 2 Zitronen die Schale abreiben. Den Saft aller Zitronen auspressen, benötigt werden 150 ml. Ei und Eigelb mit Zucker und Zitronenabrieb über dem heißen Wasserbad cremig schlagen. Den Zitronensaft durch ein Sieb seihen und nach und nach in die Eiermasse rühren. Die Masse schlagen, bis sie cremig eindickt. Sie darf nicht kochen. Vom Herd nehmen und die Butter unterrühren. In ein verschließbares Glas füllen, abkühlen lassen und im Kühlschrank lagern. Eine Kastenform mit Frischhaltefolie auskleiden.

**Für die Zitronencreme** die Zitronen waschen, die Schale abreiben und 1 Zitrone auspressen. Abrieb und Saft mit Mascarpone, Quark, Puderzucker und 100 g Lemon Curd verrühren. Die Sahne steif schlagen und unterheben. ¼ der Creme in ein Schälchen geben und abgedeckt kalt stellen. 100 g Lemon Curd abwiegen. Den Boden der Kastenform mit einer Lage Butterkeksen auslegen.

Zunächst 1/3 der übrigen Zitronencreme und dann 1/3 des Lemon Curds daraufstreichen. Mit einer Lage Butterkeksen belegen. Diese Schichtung zweimal wiederholen. Den Kuchen abgedeckt über Nacht kalt stellen.

Vor dem Servieren den Kuchen auf eine Platte stürzen und die Folie entfernen. 4 Baisers grob zerkrümeln, in die beiseitegestellte Zitronencreme rühren und die obere Schicht des Kuchens damit bestreichen.

Die halbe Zitrone in Scheiben schneiden und diese halbieren. Den Kuchen mit Lemon Curd beträufeln und mit Zitronenscheiben und Baisers garnieren.

**TIPP** Das restliche Lemon Curd bleibt im Kühlschrank mindestens 1 Woche frisch. Es schmeckt lecker zu Desserts, zwischen zwei Keksen oder als Brotaufstrich.



# Mini-Windbeutel mit Pfirsicheis und Brombeeren

FÜR CA. 20 STÜCK

## Eiscreme:

5 reife Pfirsiche  
200 ml Pfirsichsaft  
80 g Zucker  
2 EL Speisestärke  
1 EL Zitronensaft  
1/4 TL Zimt  
1 Vanilleschote  
500 ml Sahne  
400 g gesüßte Kondensmilch, siehe Tipp S. 78

## Brandteig:

55 g Butter  
65 g Milch  
1/2 TL Zucker  
1/4 TL Salz  
70 g Mehl  
2 Eier

## Außerdem:

ca. 400 g Brombeeren  
Puderzucker zum Bestäuben



Für die Eiscreme die Pfirsiche waschen, schälen, vierteln, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch in 1 cm große Würfel schneiden. Pfirsichsaft, Zucker, Speisestärke, Zitronensaft und Zimt in einen Topf geben, verquirlen und unter Rühren aufkochen. 2–3 Minuten köcheln lassen, dann die Pfirsiche zugeben und 5 Minuten garen. Vom Herd nehmen und vollständig abkühlen lassen. Die Hälfte der Pfirsich-Mischung pürieren. 200 ml Püree abnehmen und kalt stellen.

Die Vanilleschote längs halbieren und das Mark herausstreichen. Die Sahne steif schlagen. Kondensmilch, Vanillemark und das restliche Pfirsichpüree vermischen und unter die Sahne ziehen. Die Hälfte der Eismasse in eine Frischhaltebox füllen. Darauf die Hälfte der Pfirsichstücke verteilen. Die Schichtung wiederholen und das Eis abgedeckt ca. 6 Stunden gefrieren lassen.

Für den Brandteig den Backofen auf 180 Grad vorheizen und ein Backblech mit Backpapier belegen.

Butter, Milch, Zucker, 65 ml Wasser und Salz in einem Topf erhitzen, bis die Butter geschmolzen ist. Das Mehl zugeben und alles unter Rühren 1 Minute erhitzen. Den Teig in eine Rührschüssel geben und etwas abkühlen lassen. Die Eier nach und nach unterrühren. Der Teig sollte schwer reißend vom Löffel fallen und nicht zu flüssig werden.

Den Teig in einen Spritzbeutel mit ca. 9 mm großer Loch- oder Sterntülle füllen und ca. 4 cm große Tupfen mit etwas Abstand auf das Blech spritzen. 1 TL Puderzucker daraufsieben und die Windbeutel im vorgeheizten Backofen in ca. 25–30 Minuten goldbraun backen. Aus dem Ofen nehmen und auf einem Gitter abkühlen lassen.

Die Windbeutel quer halbieren. Jeweils vier gewaschene Brombeeren in einen Boden setzen. Eine kleine Kugel Pfirsicheis und etwas Pfirsichpüree daraufgeben und den Deckel aufsetzen. Mit Puderzucker bestäuben und servieren.

# Himbeer-Joghurt-Kuchen

FÜR EINE KASTENFORM, CA. 11 X 28 CM

## Füllung:

400 g Himbeeren  
500 g Joghurt  
10 % Fett  
1 Vanilleschote  
15 g Agartine  
1 unbehandelte Zitrone  
450 ml Sahne  
2 Päck. Sahnesteif  
80 g Puderzucker

## Guss:

100 g weiße Schokolade  
50 ml Sahne

## Außerdem:

18-20 Löffelbiskuits  
ca. 200 g Himbeeren  
Puderzucker zum Bestäuben  
Minzeblättchen zum Garnieren



Eine Kastenform mit Frischhaltefolie auslegen.

Die Löffelbiskuits entlang der Seiten dicht nebeneinanderstellen.

Die Himbeeren für die Füllung und die Garnitur verlesen und bei Bedarf waschen.

**Für die Füllung** die Hälfte des Joghurts mit dem Vanillemark in einen Topf geben, verrühren und erwärmen. Vom Herd nehmen. Agartine in 70 ml kaltem Wasser auflösen und unter Rühren 2 Minuten kochen. Zum warmen Joghurt gießen und unterrühren. Den kalten Joghurt untermischen.

Die Zitrone waschen und die Schale fein abreiben. Die Sahne mit dem Sahnesteif steif schlagen. Puderzucker und Zitronenabrieb einrühren. Den Joghurt zur Sahne geben und unter-

rühren. Zum Schluss 400 g Himbeeren unterheben.

Die Masse in die Kastenform füllen und glatt streichen. Im Kühlschrank mindestens 4 Stunden fest werden lassen.

Anschließend die Enden der Löffelbiskuits begradigen, den Kuchen auf eine Platte stürzen und die Folie entfernen.

**Für den Guss** die Schokolade fein hacken. 50 ml Sahne erhitzen, vom Herd nehmen, Schokolade zugeben und 2 Minuten ruhen lassen. Cremig rühren und kurz abkühlen lassen. Den Kuchen mit dem Guss beträufeln. Darauf die Himbeeren verteilen und den Puderzucker darüberstäuben. Mit ein paar gewaschenen Minzeblättchen garnieren und sofort servieren.

## Tipp

Den Kuchen schon am Vortag vorbereiten. Erst kurz vor dem Servieren stürzen und garnieren.



„Frisch schmeckt  
der Kuchen am besten.  
Dann sind die Schokostückchen  
noch schön knackig.“

Rezeptentwicklerin Agnes Prus



# Erdbeer-Stracciatella-Kuchen

FÜR EINE 26ER SPRINGFORM

## Boden:

200 g Haferkekse  
100 g Butter  
1 EL Zucker

## Füllung:

300 ml Sahne  
1 Päck. Sahnesteif  
700 g Doppelrahm-Frischkäse  
100 g Zucker  
50 g Schmand  
2 EL Puderzucker  
1 EL Zitronensaft  
1 TL Vanille-Extrakt  
100 g Zartbitterschokolade  
350 g Erdbeeren

## Dekoration:

ca. 300 g Erdbeeren

Den Boden einer 26er Springform mit Backpapier auslegen.

**Für den Boden** die Haferkekse in einem Blitzhacker fein hacken. Butter schmelzen und mit dem Zucker zu den Keksbröseln geben. Die Mischung gründlich durchmixen, in eine Springform füllen und auf deren Boden festdrücken. Die Form für 10 Minuten in den Gefrierschrank stellen.

**Für die Füllung** die Sahne steif schlagen, dabei Sahnesteif einrieseln lassen. In einer zweiten Schüssel den Frischkäse mit dem Zucker cremig rühren. Schmand, Puderzucker, Zitronensaft und Vanille-Extrakt zugeben und die Masse 2 Minuten verquirlen. Die Sahne zugeben und unterheben. Die Zartbitterschokolade hacken. Davon 75 g zur Füllung geben und den Rest für die Dekoration beiseitestellen. Die Erdbeeren waschen, entkelchen, würfeln und ebenfalls zugeben. Beides behutsam unterheben und die Creme



auf den Kuchenboden streichen. Den Kuchen mindestens 4 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen.

Die restlichen Erdbeeren waschen, entkelchen, vierteln und mit der übrigen Schokolade auf dem Kuchen garnieren.

# Kühle Erfrischung

LECKER DURCH DEN SOMMER

An lauen Sommerabenden mit einem kühlen Getränk im Garten oder auf dem Balkon sitzen und die Seele bauen lassen – das klingt nach einem wunderbaren Tagesabschluss, oder? Selbstgemachte Drinks mit frischem Obst oder Gemüse sind besonders lecker, denn sie schmecken fruchtig, erfrischen von innen und liefern zudem wertvolle Vitamine.

Wie wäre es zum Beispiel mit einem selbst gemachten Pfirsich-Lavendel-Slush?

Mit knackigen Pfirsich-Stückchen, frischer Minze, Wasser, etwas Honig für die Süße und optional einem Spritzer Weißwein ist dieser Drink die perfekte Ergänzung für einen Grillabend mit Freunden. Den besonderen „Kick“ erhält der Drink durch aromatischen Lavendel.

Egal, ob mit oder ohne Alkohol, mit Obst oder Gemüse: In unserer Ideenküche gibt es viele leckere und ausfallende Rezepte, die dabei helfen, an heißen Sommertagen einen kühlen Kopf zu bewahren.



Anzeige



## ÜBER DIE INITIATIVE „1000 GUTE GRÜNDE“

Es gibt 1000 gute Gründe, das Leben mit Blumen und Pflanzen, Obst und Gemüse bunter und vielfältiger zu gestalten. Und genau diese haben uns dazu bewogen, gemeinsam mehr Kreativität und Frische zu verbreiten. Dazu arbeiten wir immer wieder mit kreativen Blogger\*innen zusammen, die – genau wie wir – gar nicht genug von den frischen Produkten bekommen.

Wissenswertes rund um frische grüne Produkte und leckere Rezepte gibt es auf unserer Website:

[www.1000gutegruende.de](http://www.1000gutegruende.de)

# Schoko-Minzeis-Sandwich

FÜR CA. 10 SANDWICHES

**Eiscreme:**

500 ml Sahne  
1 Päck. Vanillezucker  
400 g gesüßte Kondensmilch,  
siehe Tipp  
20 Tropfen Pfefferminzöl,  
z.B. aus dem Biomarkt  
grüne Lebensmittelfarbe,  
nach Belieben  
175 g Zartbitter-Schokolade

**Kekse:**

170 g Mehl  
35 g Backkakao  
½ TL Espressopulver  
1 Msp. Backpulver  
1 Msp. Natron  
1 Prise Salz  
140 g weiche Butter  
60 g brauner Zucker  
30 g Zucker  
1 Päck. Vanillezucker



Eine große Frischhaltebox, ca. 18x24 cm, mit Frischhaltefolie auskleiden.

**Für die Eiscreme** die Sahne mit dem Vanillezucker steif schlagen. Kondensmilch, Pfefferminzöl und ein wenig grüne Lebensmittelfarbe verrühren und unter die Sahne heben. Die Zartbitter-Schokolade hacken und ebenfalls unterheben. Die Masse in die Frischhaltebox geben und darin verteilen. Sie soll ca. 2,5 cm hoch eingefüllt sein. Abdecken und für ca. 6 Stunden im Gefrierschrank festwerden lassen.

**Für die Kekse** Mehl, Backkakao, Espressopulver, Backpulver, Natron und Salz vermischen. In einer zweiten Schüssel die Butter mit braunem Zucker, Zucker und Vanillezucker 4 Minuten schlagen. Die Mehlmischung unterrühren und den

Teig zu einem flachen Fladen formen. Abgedeckt 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Den Backofen auf 175 Grad vorheizen und zwei Bleche mit Backpapier belegen. Den Teig zwischen zwei Lagen Backpapier dünn ausrollen. Ca. 20 Kreise, à 6 cm Ø, ausstechen, auf den Blechen verteilen und mit einem Schaschlik-Spieß ein paar Mal einstechen. Im vorgeheizten Backofen 10 Minuten backen und vollständig auskühlen lassen.

Mit einem runden Ausstecher in Keksgröße Kreise à ca. 100 g aus der Eiscreme stechen. Aus je einer Portion Eiscreme und 2 Keksen ein Sandwich formen und im Gefrierfach aufbewahren. Aus den Eiscremeresten mithilfe der Frischhaltefolie die letzte Scheibe formen.

**TIPP** Gesüßte oder gezuckerte Kondensmilch ist deutlich dickflüssiger als ungesüßte Kondensmilch, wie wir sie gerne im Kaffee verwenden. Sie schmeckt leicht nach Karamell und

macht Desserts und Eis sehr cremig. Man kann sie nicht einfach durch ungesüßte Kondensmilch ersetzen. Im Handel gibt es sie häufig unter dem Namen „Milchmädchen“ oder von Dovgan.

## Heidelbeer-Kokos-Eisriegel

FÜR 10–12 RIEGEL

275 g Heidelbeeren, frisch oder TK  
250 g Cashewkerne  
100 g gemahlene Mandeln  
50 g Kokosraspeln  
150 g Soft-Datteln, entsteint  
200 g ungesüßte Kokoscreme  
2 EL zerlassenes Kokosöl, ca. 20 g  
3 EL Ahornsirup oder flüssiger Honig  
1 TL Vanille-Extrakt  
1 unbehandelte Limette  
1 EL Zucker  
3 EL Schwarze Johannisbeer-Sirup, alternativ 1 EL Zucker  
1 EL Kokosraspeln

Eine quadratische Auflauf- oder Backform, ca. 20 x 20 cm, mit Frischhaltefolie auslegen.

Die Heidelbeeren waschen und abtropfen lassen. Die Cashewkerne 10 Minuten in heißem Wasser einweichen. Mandeln, Kokosraspeln und Datteln im Blitzhacker pulsierend zu einer klebrigen Masse mixen. In die Form füllen und gleichmäßig festdrücken. In den Gefrierschrank stellen. Cashewkerne abgießen und abtropfen lassen. 150 g Kerne, 100 g Kokoscreme (nur den festen Teil), Kokosöl, Ahornsirup oder Honig und Vanille-Extrakt in den Blitzhacker geben. Die Limette waschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. 1 EL des Saftes und den Abrieb beiseitestellen. 2 EL Limettensaft mit in den Blitzhacker geben und die Zutaten

cremig pürieren. Auf den Mandelboden streichen, abdecken und für 30 Minuten in den Gefrierschrank stellen.

150 g Heidelbeeren mit Zucker und Johannisbeer-Sirup in einen Topf geben und 5 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen. Übrige Cashewkerne, 100 g Kokoscreme (nur den festen Teil), 1 EL Limettensaft und Limettenabrieb in den Blitzhacker geben und fein pürieren. Die Masse vollständig abkühlen lassen und auf die helle Schicht streichen. Mit den übrigen Heidelbeeren und Kokosraspeln bestreuen und ca. 1 Stunde einfrieren. In 10–12 Riegel schneiden und servieren. Die Riegel alternativ in einer Frischhaltebox im Gefrierschrank aufbewahren und vor dem Servieren antauen lassen, damit sie etwas weicher werden.



# Briefe

## AN DIE REDAKTION



### Schreiben Sie uns!

Wir freuen uns über Ihre Reaktion auf unser Heft.

Bitte senden Sie Leserbriefe an [redaktion@einfachhausgemacht.de](mailto:redaktion@einfachhausgemacht.de) oder an  
**Einfach Hausgemacht**  
**Leserbriefredaktion**  
**Hülsebrockstraße 2-8**  
**48165 Münster**

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



### Richtige Temperatur

In Ihrem Rezept „Erdbeer-Eistee“ aus Heft 2/2023 wird der Eistee mit grünem Tee zubereitet, eine feine Sache. Aber mit Sicherheit nicht, wenn man den Tee laut Rezept mit sprudelnd kochendem Wasser aufgießt. Grüner Tee darf maximal mit 70 bis 80 Grad heißem Wasser aufgegossen werden, je nach Art. Die Ziehdauer beläuft sich, auch je nach Art, zwischen einer bis maximal drei Minuten. Da helfen auch die süßesten Erdbeeren nichts mehr, wenn der Tee bitter ist.

Ines Jakob per Mail

Anm. d. Red.: Sie haben natürlich völlig recht. Ursprünglich war das Rezept mit Kräutertee geplant und der Tipp zum Rezept enthielt die Alternative mit grünem Tee. Das haben wir zum Schluss noch einmal geändert und dabei Brühtemperatur und Ziehzeit nicht angepasst.

### Fehlerfeu

Kann es sein, dass ihr bei der „Weißen Trüffeltorte mit Lemon Curd und Himbeeren“ in Heft 2/2023 die Mengenangaben mit der Ringgröße vertauscht habt? **Kerstin Bambeck per Mail**

Anm. d. Red.: Bei der Torte haben wir tatsächlich die beiden Spalten mit den Mengenangaben vertauscht. Das sollte natürlich nicht passieren. Danke für die Info dazu.



### Rum statt Likör

Ich habe die „Weiße Trüffeltorte mit Lemon Curd und Himbeeren“ nachgebacken – einfach toll. Nur mögen wir keinen Rum und ich habe stattdessen einen Fruchtlörk verwendet. Alle Tester waren begeistert. Danke!

**Elke Thürauf per Mail**

### Statt Suppengrün

Die „Scharfe rote Linsensuppe mit Ingwer-Crunch“ aus Heft 1/2022 war ausgesprochen lecker. Allerdings hatte ich kein Suppengrün im Haus, deshalb habe ich es durch eine Süßkartoffel, Frühlingszwiebeln und einen halben Kohlrabi ersetzt. **Birgit Bühner per Mail**

Anm. d. Red.: Es war eine sehr gute Idee von Ihnen, das Suppengrün durch Frühlingszwiebeln, Süßkartoffel und Kohlrabi zu ersetzen. Wir in der Redaktion sind auch immer glücklich, wenn wir frische Lebensmittel aus dem Vorrat aufbrauchen können und auf diesem Wege noch eine schöne Rezeptvariante entdecken.



### Ein Hingucker

Die „Eierlikör-Käsetorte“ aus Heft 1/2023 war das köstliche Highlight auf der Oster-Kaffeetafel. Statt der gemahlenen Haselnüsse habe ich gemahlene Walnüsse verwendet: auch sehr lecker.

**Eva Alexander per Mail**



# EINFACH HAUSHALT

Kompetent & clever durch den Alltag

## **Haushalt**

### **Haushalt kompakt**

Kleine Ideen, große Wirkung **84**

### **Wissen**

So bleibt der Vorrat lange frisch:  
Lebensmittel richtig lagern **88**

### **Im Praxis-Check**

Stapelbare Aufschnittdosen **92**

### **Grüne Ecke**

Nachhaltig leben **94**

### **Nachgefragt**

Was ist Aquafaba und wie kann ich  
es in der Küche einsetzen? **96**

## **Selbermachen**

### **Tisch & Tafel**

Blumendeko zum Sommerfest **98**

### **Kartoffeldruck**

Mit Neonfarben und tollen Motiven **108**

# Haushalt Kompakt

Kleine Ideen - große Wirkung



Sommer-Tipp

## Reife Wassermelonen erkennen

Woran erkennt man eigentlich, ob eine Wassermelone schon reif ist? Ein Klopfen auf die Schale sagt's: Bei einem dumpfen, vollen Klang ist sie reif. Unreif ist sie hingegen bei einem hohlen, leisen Geräusch. Zudem lohnt der Blick auf die gelbe Stelle auf der Schale - hier hatte die Melone während des Wachstums Kontakt zum Boden. Je gelber der Fleck, desto reifer und süßer ist sie. Übrigens: Botanisch zählt der fruchtige Durstlöscher wie alle Melonen zu den Kürbissen - ist also ein Gemüse.



## Rhabarberblätter ... gegen Blattläuse

Rhabarberblätter können als Spritzmittel gegen Blattläuse verwendet werden. Dazu werden sie zu einer Brühe eingekocht. Dies geschieht am besten im Sommer, da die Blätter dann mehr von den für die Blattläuse giftigen Stoffen enthalten. Der NABU empfiehlt für die Brühe, 150 Gramm Rhabarberblätter mit 1 Liter Wasser einzuweichen und 30 Minuten zu kochen. Die Brühe anschließend abkühlen lassen und absieben. Zum täglichen Besprühen der befallenen Pflanze sollte die Lösung 1:5 verdünnt werden.

## ... als Dünger

Da Rhabarberblätter viel Kalium enthalten, können sie gut als Dünger eingesetzt werden. Kalium trägt zur Regulierung des Wassergehaltes bei Pflanzen und zur Winterhärte bei. Auch kann es das Aroma von Gemüse verbessern. Als Dünger verwendet man entweder eine Brühe oder einen Auszug aus den Rhabarberblättern. Dafür 1 Kilo Blätter klein schneiden, mit 1 Liter kochendem Wasser übergießen und umrühren. Die Blätter 24 Stunden ziehen lassen und den Auszug durch ein feines Sieb abgießen.

# 78,6

Kilogramm Brot konsumierten deutsche Verbraucher durchschnittlich pro Kopf im Jahr 2021.



## Knackig-buntes Gemüse dank Sprudelwasser

Durch das Dünsten von Gemüse in Mineralwasser mit Kohlensäure bleibt es knackig und behält seine Ursprungsfarbe. Zudem spart man Fett und damit auch Kalorien.

Texte Paula Lessmann

Fotos istock/ bhofack2, eyewave, Milan Krasula, etienne voss

## Zunge raus beim Zwiebschneiden



Dass Zwiebschneiden zu tränenden Augen führen kann, liegt an einer chemischen Reaktion, bei der zwei zuvor getrennte Stoffe durch die Beschädigung der Zellen in Kontakt kommen. Dabei entsteht ein reizender Stoff, der die Zwiebel vor Fressfeinden schützen soll. Um das Tränen der Augen zu verringern, gibt es einen ungewöhnlichen, aber effektiven Trick: Während des Schneidens die Zunge rausstrecken. Denn die Feuchtigkeit der Zunge fängt die reizenden Dämpfe ab, bevor sie zu den Augen gelangen.

# TIPPS & TRICKS



## Puddingpulver selbst machen

Schon gewusst? Puddingpulver lässt sich ganz einfach selbst machen. Tatjana Franz zeigt in ihrem Instagram-Blog „@incapitalletters.de“, wie es geht: 36 g Speisestärke werden mit 1 TL Vanillezucker und 1 EL Rohrzucker (oder Haushaltszucker) gemischt. Wer mag, ergänzt eine Prise Salz. Dieses Pulver dann wie gewohnt mit 500 ml Milch unter Rühren zu einem Pudding aufkochen. Für die Schokoverision werden dem Pulver noch 1 EL entölt Kakaopulver hinzugefügt und der Pudding mit geraspelter Schokolade dekoriert.

## Fliegengitter zwischendurch reinigen

Mit Staubsauger auf niedrigster Stufe und Bürstenaufsatzen absaugen sowie mit feuchtem Mikrofasertuch abwischen.



## Fenster putzen – die Mischung macht's!

Glasreiniger sind zum Fensterputzen überflüssig, denn sie enthalten Duftstoffe, die Schlieren hinterlassen. Warmes Wasser mit einem Spritzer Spülmittel reicht aus. Zudem kann ein Schuss Essig gegen Kalk-Ablagerungen und hartnäckige Verschmutzungen auf dem Glas helfen. Vorsicht gilt bei den Fensterdichtungen, die bei regelmäßiger Verwendung von der Essigsäure angegriffen werden können. Wer schließlich noch direkte Sonneneinstrahlung beim Putzen meidet, darf sich über schlierenfreie Fenster freuen.



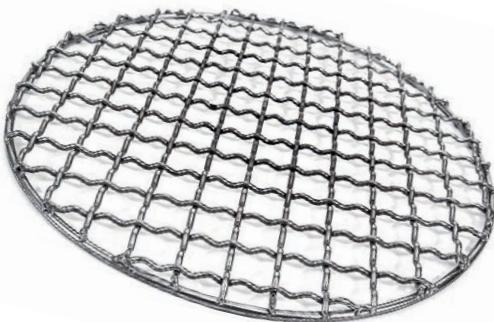
## Gartenputz mit Soda

Der schmierige Grünbelag, der sich gerne auf Holzterrassen, Gartenmöbeln oder Tontöpfen festsetzt, lässt sich mit dem natürlichen Mineral Soda umweltfreundlich entfernen. Dazu wird eine Lösung mit etwa 5 EL Reine Soda bzw. Waschsoda auf 5 l Wasser angemischt. Der Grünbelag kann dann mit einer Bürste und der Sodalösung weggeschrubbt werden.

## Mehr Kalk durch warmes Wasser?

Besonders Haushaltsgeräte wie Wasserkocher sind oft von stärkeren Kalk-Rückständen betroffen. Und das hat einen ganz simplen Grund: Je höher die Wassertemperatur, desto mehr Kalk löst sich heraus. Peter Blättler, Sanitär-Installateur im schweizerischen Hergiswil (Kanton Nidwalden) erklärt in einem Interview mit dem SRF: „Wenn das Wasser 70 Grad oder wärmer ist, ist die Kalk-Ausfällung extrem hoch. Dadurch verkalken Geräte.“





## Grillrost reinigen

Um einen Grillrost nachhaltig zu reinigen, können alte Zeitungen und Kaffeesatz verwendet werden. Den kalten Kaffeesatz mit einem Schwamm auf den Grillrost auftragen und damit abreiben. Anschließend den Rost in nasses Zeitungspapier einwickeln und über Nacht einweichen lassen. Am nächsten Tag mit einem Schwamm oder einer Drahtbürste reinigen und mit Wasser abspülen.

## Flüssigseife aus alten Seifenresten machen

Alte Seifenreste können zu Flüssigseife verarbeitet werden. Dazu 25 Gramm feste Seifenreste mit einer Küchenreibe raspeln, in einen Topf geben und mit 250 ml Wasser unter ständigem Rühren zum Kochen bringen. Dann den Topf vom Herd nehmen und rühren, bis sich alles gelöst hat. Die Seife anschließend für 12–24 Stunden ruhen lassen. Abschließend etwa 1 EL Olivenöl und 5 Tropfen ätherisches Öl hinzugeben und mit einem Mixer vermischen.

2,5

Stunden nutzen die Deutschen pro Woche zum Reinigen ihres Haushalts, laut einer Kärcher-Umfrage.



Texte Paula Lessmann Fotos Heitmann, istock/VvoeVale, PaulPaladin, phanasitti, Manuel Milan Illustration Daria Ustiugova

**BETAISODONA®**

BE UNSTOPPABLE



**ZEIT ALLEIN HEILT  
NICHT ALLE WUNDEN!**

**1. Schritt: Wunde desinfizieren**



**BETAISODONA® Salbe oder Lösung**



**2. Schritt: Wundheilung beschleunigen**



**BETAISODONA® ADVANCED Wund- und Heilgel**

**BETAISODONA® –**

**Der Wunden-Profi seit über 50 Jahren**

BETAISODONA® ADVANCED Wund- und Heilgel ist ein Medizinprodukt der Mundipharma GmbH, 60549 Frankfurt am Main.

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

# Auf Vorrat

Wir sagen, was sich wie und wo am besten frisch hält.  
So landen keine Lebensmittel mehr in der Tonne,  
sondern rechtzeitig auf dem Teller.



Lebensmitteln, die ungekühlt lange  
haltbar sind, lagern in einem Vorrats-  
regal trocken und übersichtlich.  
Direktes Sonnenlicht  
sollte mit Vorhängen  
oder Blendläden  
vermieden  
werden.

„Gewürze lagern am besten trocken, dunkel und kühl in dicht schließenden Gefäßen.“

Alfons Schubeck, Koch und Unternehmer

**Frische-  
Tipp**



Text Paula Lessmann Foto istock/Valeriy\_G  
Illustration istock/chidaHonoka

Kaffee, Knäckebrot, Dosenobst, Haferflocken oder Hülsenfrüchte: Sich einen Lebensmittelvorrat anzulegen, ist ein Thema aktueller denn je. Als sichere Reserve der wichtigsten Lebensmittel für Krisenzeiten, aber auch, um damit Zeit und Geld zu sparen. Letzteres funktioniert natürlich nur, wenn die bevorrateten Lebensmittel früher oder später auch gegessen und nicht im Vorratsregal vergessen werden.

## ALLES BEGINNT BEIM EINKAUF

Besonders beim Kauf von frischen Lebensmitteln wie Gemüse und Obst für den kurzfristigen Vorrat, sollte darauf geachtet werden, dass sie frei von Druckstellen und Schädlingen sind – es sei denn, sie werden bald verarbeitet. Zum Wiegen und Tragen eignet sich ein Netz aus luftdurchlässiger Baumwolle. Wurst und Käse, welche unabgepackt an der Theke angeboten werden, können bei vielen Händlern mit mitgebrachten Dosen entgegengenommen werden. Das spart viel Verpackungsmaterial und zudem hält sich der Aufschnitt in geeigneten Dosen lange frisch (siehe unser Praxis-Check Seite 92). Die Verbraucherzentrale empfiehlt, den Zeitraum zwischen der Entnahme aus dem Kühlfach bis hin zum Einsortieren in den eigenen Kühl- oder Gefrierschrank so kurz wie möglich zu halten. Eine Kühltasche hilft, die Kühlkette nicht zu unterbrechen. Dies ist besonders bei tierischen Produkten und tiefgefrorenen Lebensmitteln ratsam.

Zu Hause sollten die gekühlten oder tiefgefrorenen Lebensmittel so schnell wie möglich eingerräumt werden. Dabei die neuen Einkäufe nach hinten in Regal oder Kühlschrank einsortieren, damit alte Vorräte als Erstes verbraucht werden. Bei unverpackten Lebensmitteln empfiehlt es sich, das Einkaufsdatum zu notieren, um den Überblick zu behalten. Auch bei verpackten Lebensmitteln ist es sinnvoll, sich aufzuschreiben, wann man diese geöffnet hat. Welche Lebensmittel wo und wie einzusortieren sind, ist sehr unterschiedlich. Für eine optimale Lagerung und Haltbarkeit daher genau hinschauen. ►



*Kleine  
weiße Flecken  
auf Hartkäse?*

Oft sind es nur kristallisiertes Salz oder Eiweiß und sie können abgerieben werden. Bei grün-grauen Pilznestern oder rosa-weißen Schimmelstellen sollte der Käse entsorgt werden.



Zu Hause erst die gefrorenen und gekühlten Lebensmittel einsortieren, dann die für das Vorratsregal: jeweils hinter ältere Einkäufe, damit diese zuerst verwendet werden.



Beschriftungen sorgen für mehr Überblick, gerade bei ähnlichen Inhalten und blickdichten Dosen.

## FLEISCH UND FISCH

Rohes Fleisch und roher Fisch gehören zu den mikrobiologisch empfindlichsten Lebensmitteln und sollten stets kühl aufbewahrt werden. Die Verbraucherzentrale empfiehlt eine Lagerung bei unter 5 Grad auf der untersten Glasplatte des Kühlschranks. Wer einen Kühlschrank mit Null-Grad-Zone besitzt, sollte diese dafür nutzen. Besondere Vorsicht ist bei Hackfleisch geboten, da es durch seine stark vergrößerte Oberfläche einen großen Nährboden für Keime bietet und daher leicht verderblich ist. Hier sollten die Lagerhinweise auf der Verpackung genau eingehalten und das Verbrauchsdatum nicht überschritten werden. Wenn das Hackfleisch frisch an der Fleischtheke gekauft wurde, sollte es laut dem Bundeszentrum für Ernährung am besten noch am selben Tag, spätestens aber am nächsten verbraucht werden. Dies gilt auch für frischen Fisch.

weiter atmen kann und sich kein unerwünschter Schimmel bildet. Käsepapier oder Käsedosen eignen sich am besten zur Aufbewahrung von Scheibenkäse oder Käse am Stück. Letzterer ist grundsätzlich länger haltbar und hält sich richtig aufbewahrt bis zu drei Wochen im Kühlschrank. Auch hier gilt: Mit Schimmel befallener Hartkäse wie Parmesan kann noch gegessen werden, wenn die befallenen Stellen großzügig weggeschnitten wurden. Während die meisten Käsesorten im oberen Fach des Kühlschranks gelagert werden, sind Milchprodukte wie Quark, Sahne oder Joghurt im mittleren Fach am besten aufgehoben.

## EIER

Obwohl ein rohes, tierisches Lebensmittel, sind Hühnereier dank ihrer Schale lange haltbar. Ab dem Zeitpunkt, an dem ein Ei gelegt wurde, gilt ein Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) von 28 Tagen. Spätestens 18 Tage nach dem Legedatum sollte es im Kühlschrank bei 2 bis 6 Grad gelagert werden. Die Verbraucherzentrale weist darauf hin, dass Eier nur noch kühl gelagert werden sollten, sobald sie einmal im Kühlschrank waren: Zu große Temperaturschwankungen wirken sich durch eine Bildung von Kondenswasser negativ auf die Haltbarkeit von Eiern aus. Viele Eier sind auch nach Ablauf des MHD noch essbar, wobei sie dann nur noch durchgegart verzehrt werden sollten.

## OBST UND GEMÜSE

Obst und Gemüse lassen sich in nachreifende und nicht nachreifende Sorten einteilen. Sorten wie Äpfel, Avocados, Bananen, Kiwis, Mangos, Pfirsiche, Pflaumen sowie Auberginen, Kohl, Tomaten und Wassermelone reifen nach der Ernte noch weiter und sondern dabei das Reifegas Ethylen ab. Nicht-nachreifende Sorten wie zum Beispiel Ananas, Erdbeeren, Kirschen, Weintrauben, Zitrusfrüchte sowie Blumenkohl, Gurken, Möhren, Kohl-

**59 %**

aller Lebensmittelabfälle in Deutschland entstehen in privaten Haushalten, mit 17 % folgen Gaststätten und Pflegedienstleistungen.

## WURST UND SCHINKEN

Anders als frisches Fleisch lassen sich verarbeitete Fleischwaren oft länger als nur ein bis drei Tage lagern, wenn die Bedingungen stimmen. WDR-Haushaltsexpertin Yvonne Willicks empfiehlt in ihrem Buch „Meine besten Küchentipps“ (siehe Seite 22) für Wurstwaren und Aufschnitt die Aufbewahrung in luftdicht verschließbaren Frischhaltdosen im untersten Fach des Kühlschranks bei etwa 2 Grad. Lang gereifte Salami und Rohschinken am Stück halten sich laut Verbraucherzentrale sogar luftig bei 12 bis 15 Grad gelagert mehrere Wochen frisch. Luftgetrocknete Wurst mit ihrem niedrigen Wassergehalt gehört zu den wenigen Lebensmitteln, bei denen schimmelige Stellen einfach großzügig weggeschnitten werden können.

## KÄSE UND MILCHPRODUKTE

Im Gegensatz zu Wurst sollte Käse unbedingt leicht luftdurchlässig verpackt werden, damit er

## Wie bleibt Öl lange haltbar?

Damit Speiseöle nicht ranzig werden, lagern sie am besten dunkel und kühl in dicht schließenden Gefäßen.

rabi, Lauch und Paprika sollten daher nicht zusammen mit nachreifenden Früchten gelagert werden, da sie durch das Reifegas schneller verderben würden. So sehr sich die Früchte unterscheiden, so unterschiedlich sind auch ihre optimalen Lagerbedingungen. Die meisten einheimischen Sorten wie Äpfel, Birnen, Erdbeeren sowie Karotten, Kohl, Radieschen und Spargel halten sich im Kühlschrank länger frisch, während Süßfrüchte wie Ananas, Bananen und Mangos sowie Auberginen, Gurken, Paprika, Tomate und Zucchini eher kälteempfindlich sind und bei über 7 Grad gelagert werden sollten. Kartoffeln sollten laut der Verbraucherzentrale NRW bei 4 bis 8 Grad, aber nicht im Kühlschrank gelagert werden. Luftdurchlässig, trocken und dunkel in beispielsweise einer Holzkiste im Keller halten sich die Knollen am längsten sprossenfrei und werden nicht schrumpelig. Auch wenn eine optimale Lagerung die Haltbarkeit von Obst und Gemüse verlängert, sollten sie so frisch wie möglich verzehrt oder verarbeitet werden, denn frische Ware enthält die meisten Vitamine und Mineralstoffe. Schon ab der Ernte werden diese wertvollen Mikronährstoffe auf natürlichem Weg nach und nach abgebaut.

### BROT UND BRÖTCHEN

Brote und Brötchen sollten grundsätzlich trocken und luftig bei Raumtemperatur aufbewahrt werden, um Schimmel zu vermeiden. Dazu eignen sich die Papiertüte vom Bäcker, Steingut- und Keramikköpfe oder Brotboxen aus Edelstahl. Abgepacktes Brot kann in der Originalverpackung gelagert werden. Das Bundeszentrum für Ernährung rät von der Lagerung im Kühlschrank ab, da Brot dort schnell altbacken wird. Lediglich bei sehr feucht-warmem Wetter ist die kühle Aufbewahrung sinnvoll, um Schimmel vorzubeugen. Mit der Schnittfläche nach unten gerichtet, bleibt das Brot am längsten frisch. Zudem gilt: Je höher der Anteil an Roggen- und Vollkornmehl, desto länger behält es seine Saftigkeit. Knäckebrot sollte vor Feuchtigkeit geschützt und nicht zusammen mit Brot gelagert werden.

### NUDELN, GETREIDE & CO.

Trockene Grundnahrungsmittel wie Nudeln, Reis, Hülsenfrüchte, Mehl und Kaffee eignen sich sehr gut für einen Lebensmittelvorrat, da sie lange haltbar sind – bei richtiger Lagerung weit über das

MHD hinaus. Dazu sollten sie trocken und vor Sonneneinstrahlung geschützt aufbewahrt werden, also nicht in der Nähe von Herd, Wasserkocher oder Fenster, wie die Verbraucherzentrale rät. Besser eignet sich ein Vorratsraum mit Temperaturen von 15 bis 20 Grad. Zur Aufbewahrung bieten sich beispielsweise dicht verschließbare Dosen oder Schraubgläser an. Fetthaltigere Produkte wie Vollkornmehl, Haferflocken oder Hirse können schneller ranzig werden und sollten am besten vor Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums verbraucht werden.

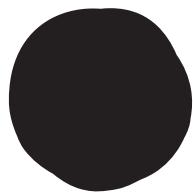
### EINFRIEREN

Viele Lebensmittel lassen sich problemlos für einige Monate einfrieren. Dies gilt besonders für Backwaren, Fleisch, Fisch sowie Obst und Gemüse, welches frisch nicht lange gelagert werden kann. Oft macht es Sinn, die Lebensmittel portionsweise einzufrieren, da so nicht alles auf einmal aufgetaut werden muss und kleine Mengen schneller erwärmt werden. So können Obst und Gemüse gewaschen, geschnitten und gegebenenfalls blanchiert, Brot oder Toast in Scheiben und rohe Eier ohne Schale eingefroren werden. Auch Wurst-Aufschnitt und manche Käse wie Hart-, Schnitt- und Blauschimmelkäse ohne Rinde können eingefroren werden, aber gerade Käse verliert dabei an Geschmack. Darum sollte er, ähnlich wie Wurst, am besten in passenden Mengen eingekauft und in Aufschnittdosen aufbewahrt werden. In unserem Praxis-Check haben wir drei Stapsysteme getestet. ●

Text Paula Lessmann Fotos istock/JulPo, Kostikova, Mepal

Luftdicht, trocken und dank Schublade lichtgeschützt: So halten Vorräte lange und sind vor Schädlingen von außen sicher.





# Im Praxis-Check

Am Stück oder scheibchenweise: Käse, Wurst und veganer Brotbelag bleiben in Aufschnittdosen lange frisch. Stapelbare Modelle sparen zudem Platz im Kühlschrank. Wir haben drei Systeme getestet.



## Emsa „CLIP & CLOSE“

**Preis\***: ca. 12 Euro

**Volumen**: 2650 ml

**Reinigung**:

spülmaschinengeeignet

**Mikrowelle**: geeignet bis

max. 1½ Min. bei 600 W

**Deckel**: auslaufsicher

**Tiefkühlung**: frostsicher

Die Aufschnitt-Box besteht aus einem 1-Liter- und einem 1,65-Liter-Behälter mit Deckel. Dieser ist dank einer Gummidichtung und vier Klippverschlüssen auslaufsicher. Kondenswasser sammelt sich in Mulden in den Ecken der Dosen, sodass der Aufschnitt trocken liegt. Der Kunststoff ist lebensmittelecht und frei von Bisphenol A (BPA), das „nach dem europäischen Chemikalienrecht als besonders besorgniserregende Substanz“ gilt, so das Bundesinstitut für Risikobewertung. Die Box kann sowohl zum Einfrieren als auch zum Erwärmen in der Mikrowelle verwendet werden. Sie ist mit anderen Dosen des Systems erweiterbar.

**Das ist uns aufgefallen:** Der große und der kleine Behälter lassen sich sehr einfach ineinanderstapeln. Ihr Format eignet sich auch für große Aufschnittscheiben gut. Für dicke Käsestücke sind sie dagegen zu flach. Da die Gummidichtung fest mit dem Deckel verbunden ist, setzt sich auch in der Spülmaschine kein Wasser dahinter.



## Tupperware „Cool'N Fresh“

**Preis\***: ca. 40 Euro

**Volumen**: 2200 ml

**Reinigung**:

spülmaschinengeeignet

**Mikrowelle**: ungeeignet

**Deckel**: nicht auslaufsi-

cher

**Tiefkühlung**: ungeeignet

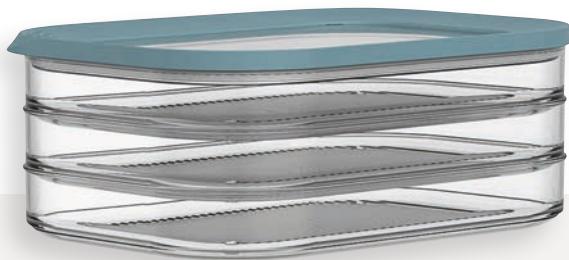
Das lebensmittelechte Set besteht aus einem 0,7-Liter- und einem 1,5-Liter-Behälter. Dazu gehört ein herausnehmbares Frischegitter, das verhindert, dass der Aufschnitt im Kondenswasser liegt. Dafür hat auch der „Klimadeckel“ einen sogenannten „CondensControl“-Filter: Durch dessen atmungsaktive Folie wird überschüssige Feuchtigkeit nach außen transportiert. Deshalb besser nichts auf den Filter stellen. Er ist herausnehmbar und sollte von Hand gespült werden. Dosen, Gitter und Deckel (mit und ohne Filter) sind einzeln nachzukaufen und können das Set beliebig erweitern. Laut Eigenaussage sind „seit dem Jahr 2013 alle in Deutschland von Tupperware verkauften Produkte BPA-frei“.

**Das ist uns aufgefallen:** Das Stapeln und Aufsetzen des Deckels ist etwas hakelig. Auf dem Gitter und unter dem Klimadeckel trocknet Käse vergleichsweise langsam aus und schimmelt nicht schnell. In die große Box passen auch dicke Käsestücke. Generell bildet sich in den Dosen wenig Kondenswasser.



*„Käse braucht seine Temperatur, damit er gut schmeckt. Daher rechtzeitig aus dem Kühlschrank nehmen.“*

Günther Abt, Maître Fromager



## Mepal „Modula“

**Preis\***: ca. 13 Euro

**Volumen**: 1650 ml

**Reinigung**: spülmaschinengeeignet

**Mikrowelle**: ungeeignet

**Deckel**: auslaufsicher

**Tiefkühlung**: ungeeignet

Das Kühlschrank-Set besteht aus drei gleich großen Behältern à 0,55 Liter und einem auslaufsicheren Deckel mit Dichtungsring. Es wird in den Niederlanden hergestellt und der Kunststoff ist frei von BPA sowie lebensmittelecht. Die Böden aller drei Dosen sind geriffelt, sodass der Aufschnitt nicht im Kondenswasser liegt und sich leicht entnehmen lässt. Das Set gibt es in den Farben Schwarz, Weiß und Salbeigrün.

**Das ist uns aufgefallen:** Die einzelnen Dosen stecken eher locker ineinander und verrutschen leicht. Daher ist beim Herausnehmen Vorsicht geboten. Richtig gestapelt bleibt der Aufschnitt trocken und frisch. Das Set ist das kleinste im Vergleich mit 22,4 Zentimetern Länge, 16 Zentimetern Breite und einer Höhe von 8,6 Zentimetern. Das ist bei kleinen Kühlschränken praktisch, aber Käsecken und große Wurststücke passen kaum hinein. Für diese gibt es eine separat erhältliche, hohe Dose, die statt Riffeln ein herausnehmbarer Bodengitter hat.

## Kunststoff, Edelstahl, Glas & Co.

- **Kunststoffdosen** sind leicht und robust: ideal, um täglich vom Kühlschrank auf den Tisch und zurück getragen zu werden. Das Material ist in der Regel frei von BPA und lebensmittelecht.

- **Rostfreier Edelstahl** ist hygienisch zu reinigen und verursacht keine schädlichen Materialübertragungen. Damit das auch bei stark sauren oder salzigen Lebensmittel nicht passiert, wird der Legierung Chrom zugefügt.

- **Glas** ist mit seiner dichten, harten Oberfläche ebenfalls sehr leicht hygienisch zu reinigen. Da es keinerlei Schadstoffe überträgt, ist Glas für alle Lebensmittel geeignet.

- **Aluminium** ist für die Aufbewahrung von Lebensmitteln nur bedingt geeignet: Unter dem Einfluss von Säure oder Salz können sich Metallbestandteile und Beschichtungen lösen und in die Lebensmittel übergehen.

- **Bienenwachstücher** sind nicht geeignet für rohes Fleisch, rohen Fisch, Wurst und sehr fetthaltigen Käse. Obst, Gemüse, Brot und Hartkäse sind kein Problem, allerdings kann der Geruch vom Käse auf das Wachstuch übergehen.

\*Stand 5/2023

Texte Sonja Flauta Fotos: Hersteller Illustration: istock/Daria Ustjugova

# Nachhaltig leben



## REINIGER FÜR ENERGIESPARMODUS

Beim Geschirrspülen vom Intensiv- auf ein Niedrigtemperatur Eco- oder Niedrigtemperatur-Kurz-Programm zu wechseln, spart Wasser und bis zu 20 Prozent Energie. Die neuen Reiniger von Somat sind auf Energiesparprogramme abgestimmt und bringen Besteck, Geschirr und Gläser auch bei niedrigen Spültemperaturen zum Strahlen. ab 5,79 Euro, [www.somat.de](http://www.somat.de)

127

Liter Wasser verbraucht jeder Deutsche täglich, davon ein Drittel für die Körperpflege. Fast das gesamte Wasser wird erwärmt, benötigt also zudem Energie.



## WEIN: MEHRWEG STATT EINWEG

Die Wein-Mehrweg eG hat die bundesweit erste 0,75-Liter-Mehrweg-Weinflasche entwickelt. 1-Liter-Mehrwegflaschen gibt es schon länger. Die kleinere Version ist noch umweltfreundlicher, denn laut Deutschem Weininstitut macht die Glasflasche allein 45 Prozent des CO<sub>2</sub>-Fußabdrucks der Weinproduktion aus. Bis zu 50-mal ist die Flasche zur Wiederverwendung geeignet. [www.weinheimat-wuerttemberg.de](http://www.weinheimat-wuerttemberg.de)

## Selbermachen



### BASTELN MIT TETRA PAKS

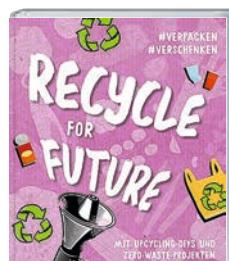
#### Tütentöpfe

Tetra Paks auseinanderfalten, flachdrücken und oben und unten gerade abschneiden. In einer Wasserschüssel zerknautschen. Die bedruckte Schicht abziehen, wenn sie sich löst. Den Rest noch etwas weiter knautschen, dann trocknen lassen. Für den Boden nun die unteren, äußeren Kanten zur Mitte falten, die Spitzen des entstandenen Quadrats wie einen Briefumschlag einschlagen und miteinander verkleben. Dann den oberen Rand des Standbeutels nach unten umschlagen und die Hülle mit Stempeln verzieren.



### BUCHTIPP

Diese und über 40 weitere Anleitungen gibt es in



„Recycle for future“,  
Maria Neumeister,  
Edition Michael Fischer  
Verlag 2020, 5 Euro



## Pikant & deftig backen

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

128 Seiten, Art.-Nr. 009068, 12,80 €



## Rezepte für Zwei

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

160 Seiten, Art.-Nr. 009065, 16,80 €



## Ofenglück: herhaft & süß

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

132 Seiten, Art.-Nr. 009097, 14,80 €

# EINFACH HAUSGEMACHT Shop

Diese und weitere Produkte finden Sie unter [einfachhausgemacht.de/shop](http://einfachhausgemacht.de/shop)



## Rezepte fürs Wochenende

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

156 Seiten, Art.-Nr. 009086, 16,80 €



## Verführerische Torten

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

132 Seiten, Art.-Nr. 009095, 14,80 €



## Bookazine Nr. 1 Süß & Klein

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

128 Seiten, Art.-Nr. 009051, € 9,80

# Fabelhaftes Aquafaba!

Eier durch vegane Alternativen zu ersetzen, ist gar nicht so einfach. Doch es gibt eine natürliche und günstige Möglichkeit, die immer mehr Anhänger gewinnt: Aquafaba.



## Zur Person

Alena Busalski hat 12 Jahre lang international als Konditormeisterin gearbeitet. Aktuell studiert sie Ökotrophologie an der FH Münster und hat mit ihrer Projektarbeit zum Thema „Aquafaba“ bereits den Campus-Preis des Verbandes der Ernährungswirtschaft gewonnen.

## Was ist Aquafaba überhaupt?

„Aquafaba bezeichnet das übrig gebliebene Kochwasser von Hülsenfrüchten. Der Name setzt sich aus *aqua* für Wasser und *faba* für Bohne zusammen. Es kann sich je nach Hülsenfrucht sehr in Geschmack, Farbe und Konsistenz unterscheiden und nicht jedes eignet sich zum Kochen oder Backen. Meistens wird das Aquafaba der Kichererbse verwendet, da es besonders geschmacksneutral und somit auch für Süßspeisen gut geeignet ist.“

## Wie wird Aquafaba eingesetzt?

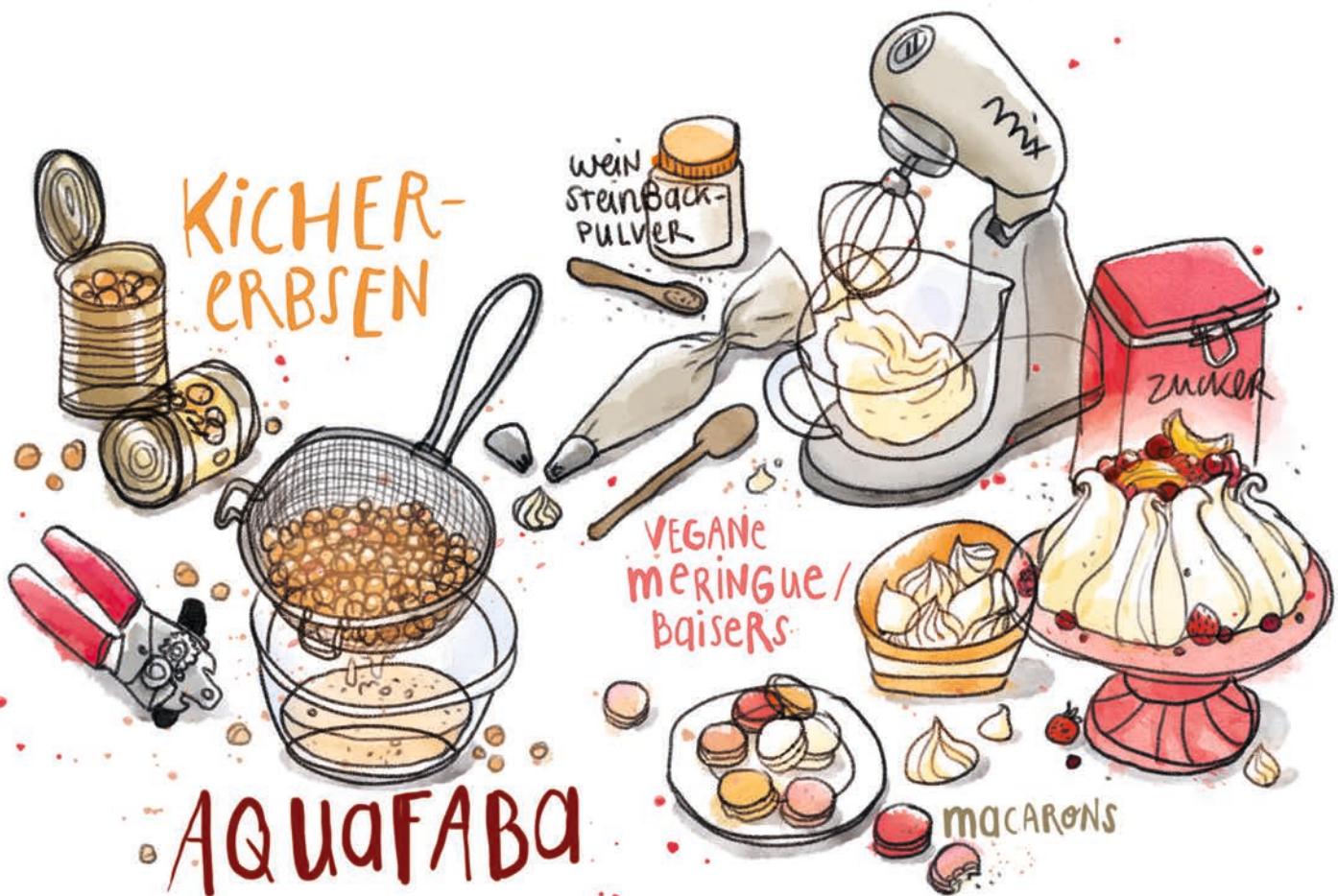
„Dank seiner Eigenschaft als Emulgator, Backtriebmittel und Aufschlagmittel kann Aquafaba vielfältig verwendet werden: zum Beispiel als Basis für Mousse au Chocolat oder als Emulgator für eine vegane Mayonnaise. Aquafaba ist gerade in der veganen Küche nicht mehr wegzudenken, zumal es ohne künstliche Zusätze auskommt und kein Bindemittel benötigt.“

## Welche Einschränkungen gibt es?

„Aquafaba ersetzt nur das Eiklar und nicht das Eigelb. Zudem eignet es sich nicht immer für alle Produkte: So kann es kein Eiklar für Spiegelei oder Omelette ersetzen. Für eine Weiterverarbeitung in beispielsweise einem Kuchenteig oder cremigem Hummus eignet es sich hingegen hervorragend.“

## Welchen Einfluss hat die Art der Hülsenfrüchte?

„Je nach Hülsenfrucht ändern sich die Farbe, der Geschmack und die Verarbeitungsqualität von Aquafaba. Die Farbe der Hülsenfrüchte geht in die Flüssigkeit über, weshalb besonders helle Sorten gut geeignet sind. Zudem haben einige Hülsenfrüchte einen stärkeren Eigengeschmack. Erbsen schmeckt man beispielsweise später im Essen leicht raus, weshalb sich ihr Kochwasser nicht für Desserts, allerdings für einige herzhafte Gerichte eignet. Die Kichererbse ist am geschmacksneutralsten und ihr Aquafaba lässt sich wunderbar zu einem luftigen und stabilen Schnee aufschlagen.“



## Selbst gemacht oder aus der Dose: Welche Unterschiede gibt es?

„Aquafaba aus der Dose oder dem Glas kann sehr unterschiedliche Konsistenzen haben: Je nach Hersteller ist es entweder sehr flüssig oder fast geliert, was dann die Weiterverarbeitung erschweren kann. Die Konsistenz von selbst gemachtem Aquafaba ist besser zu beeinflussen. Auch ist es günstiger, weil aus einer vergleichbaren Menge Hülsenfrüchte mehr Kochwasser gewonnen werden kann. Allerdings muss man mindestens einen Tag vorher mit der Produktion beginnen – es ist also etwas Planung nötig.“

## Wie lange ist Aquafaba haltbar?

„Selbst gemachtes Aquafaba sollte innerhalb von drei Tagen verwendet werden, da es sich sonst nicht mehr gut aufschlagen lässt und an Bindung verliert. Man kann es auch einfrieren. Alternativ gibt es Aquafaba im Tetra Pak oder als Pulver, sodass man nicht immer eine Dose Kichererbsen öffnen muss.“

## Was ist Ihr persönliches Lieblingsrezept mit Aquafaba?

„Baisers lassen sich auch auf Vorrat einfach aus Aquafaba herstellen und sind sehr vielfältig. Man kann sie direkt essen oder in Süßspeisen wie einer Torte oder Desserts weiterverarbeiten. Die Herstellung erfolgt ähnlich wie mit Eiklar: Das Aquafaba wird mit einem Mixer aufgeschlagen und dann der Zucker vorsichtig untergehoben. Für einen besseren Stand kann beim Aufschlagen des Aquafabas etwas Weinstein-Backpulver zugegeben werden. Anschließend wird die Masse im Backofen getrocknet.“

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

[www.einfachhaus-  
gemacht.de/  
podcast](http://www.einfachhausgemacht.de/podcast)



**Interview** Paula Lessmann  
**Illustration** Illustrationsbüro Müller-Wegner  
**Foto** Dzemila Muratovic

## Einfach Mut zum Mix

Keramik, Gläser und Besteck im bunten Farbmix warten auf einem Nebentisch, um damit die Sommertafel zu decken. Lässt man sie aber dort stehen, kann sich auch jeder selbst bedienen. Der Blumenstrauß und die Zitronen machen aus dem Ensemble ein hübsches Arrangement.



# Im Grünen genießen

Draußen lieben wir es entspannt und lässig. Die farbenfrohe Sommertafel, verspielte Blütenpotpourris und kleine Gastgeschenke garantieren gute Laune.



## Ganz persönlich

Damit jeder Gast sein Glas wiedererkennt, gibt es bunte Namensschilder. Auf verschiedenfarbigem Tonpapier etwa 4 cm große Kreise aufzeichnen und mit einer Zackenschere ausschneiden, oder fertig gezackte Schildchen kaufen. Die Etiketten mit den Namen der Gäste beschriften. Dann mit zwei bis drei Zweigen Zitronenthymian und einer kleinen, schwarzen Holzklammer am Glasrand befestigen.

Rittersporn trägt an seinen langen Rispen viele eindrucksvolle Einzelblüten. Doch Vorsicht: Die Pflanze ist giftig.



## Herzlicher Empfang

Ein fröhlicher Willkommensgruß an der Gartenpforte ist schnell gemacht und lässt die Gäste schon beim Eintreten strahlen. Dafür eine weiße Serviette mit Textilmarker beschriften. Je rechts und links ein Band an die Ecken knoten und an die Pforte binden. Beim Rundgang durch den Garten sind blauer und weißer Rittersporn, hellgelber Standflieder, grünes Hirgentäschel und weiße Strahlendolden in den rustikalen Korb gewandert. Damit die Blumen lange frisch bleiben, zuvor einen kleinen Eimer mit Wasser hineinstellen. Den Korb mit Draht am Gartentor befestigen.

## Hoch hinaus

Blumen mit langen Stielen lassen sich gut in Flaschen dekorieren. Sie sollten nicht die Blicke der Gäste und die gute Unterhaltung stören. Rot-gelbe Löwenmäulchen, leuchtend rote Wicken, grün-gelber Frauenmantel, weiß-gelbliche Kamille, plüschartige Pulsatilla, rote Schafgarbe und grau-lilafarbener Strandflieder ragen hoch über die Tischrunde hinaus. Sie sind beim ersten Blick auf die geschmückte Tafel ein toller Hingucker. Zuvor runde Tafelschilder auf die Flaschen kleben und mit einem Kreidestift nette Botschaften darauf schreiben.



## Ganz schön kariert

Mitten im Garten stellen wir eine Bierzeltgarnitur auf und zaubern daraus im Handumdrehen eine Sommertafel. Kariert liegt voll im Trend: Schnell sind die orange-weißen Geschirrtücher als Tischsets umfunktioniert und zusammen mit der bunten Keramik, dem Besteck und den Servietten arrangiert. Dann noch langstielige Gartenblumen, farblich auf die Komposition abgestimmt, in hohe Flaschen mitten auf den Tisch stellen und jeden Platz mit einem kleinen Blumenstrauß schmücken. In dem farbenfrohen Ambiente sind schöne Stunden unter freiem Himmel garantiert.



*„Gärten und Blumen  
bringen die Menschen  
zusammen und locken sie  
aus ihre“ Häusern.“*

Clare Ansberry



## Einfach knoten

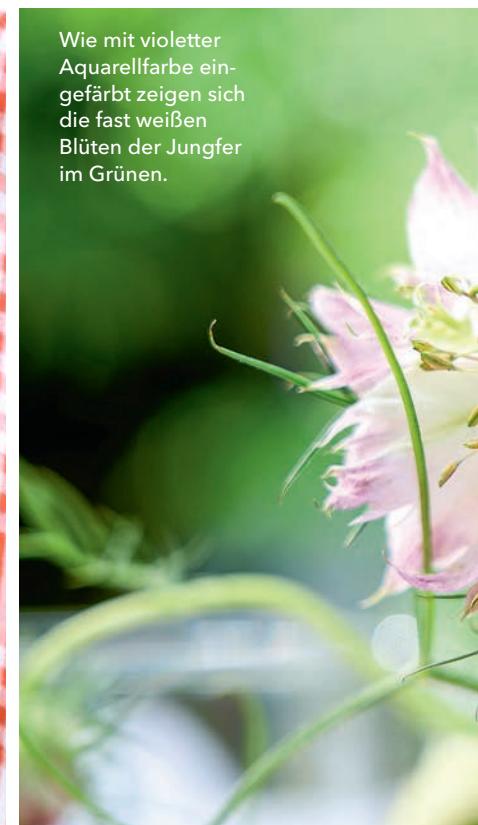
Was kompliziert aussieht, ist in Wahrheit leicht gemacht: Die Serviette diagonal zum Dreieck legen und von der Spitze her zu einem langen Streifen auffalten, je nach Dicke des Stoffes etwa drei- bis viermal falten. Dann die Serviettenenden übereinander zur Schlaufe legen. Das oben liegende Ende über den Serviettenstreifen führen und von hinten nach vorne durch die Schlaufe ziehen. Den Knoten so zurechtzupfen und glätten, dass eine breite Binde entsteht. Zarte Blumen oder Gräser, wie Mutterkraut, Hirntäschel und Rutenhirse durchstecken, fertig ist der Tellerschmuck!

### Tipp

Die kleinen Sträußchen mit Garn zusammenbinden. So fallen sie im Korb nicht auseinander.



Wie mit violetter Aquarellfarbe eingefärbt zeigen sich die fast weißen Blüten der Jungfer im Grünen.



## Raffinierte Gastgeschenke

Zunächst schmücken die kleinen Blumensträuße aus Strandflieder, Wicken und Jungfer im Grünen den Tisch, später wandern sie in die gekauften, bunten Kulttaschen im 80er-Jahre-Stil. Jeder Gast darf eine der sogenannten Sun-Jellies mit nach Hause nehmen. So bleibt der schöne Abend lange in Erinnerung. Die korbähnlichen Taschen sind langlebig, lassen sich vollständig recyceln und vielseitig einsetzen. Wer sie nicht zum Einkaufen oder Aufbewahren verwenden möchte, kann ein paar Gartenblumen oder Zimperpflanzen hineinstellen.





## In luftiger Höhe

Die romantischen Blütengläser schweben am Baum und fügen sich wunderbar in ihr Umfeld ein. Mit Bindegarn den Rand von Schraubgläsern mehrmals fest umwickeln. Die Enden verknoten und mit einer langen Schlaufe an Ästen befestigen. Die Gläser mit Wasser füllen und Schafgarben, Levkojen, Frauenmantel und Kamillen hinein dekorieren.

Schnelle Tischdeko: Die gelben Zitronen in der roten Etagere sorgen für mediterrane Sommernost.



## Blühende Leuchtfelder

Mit Blumen geschmückte Gartenfackeln geleiten die Gäste zum Tisch. Bei Tageslicht strahlen rot-gelbe Löwenmäulchen, lila Scabiosa, Jungfer im Grünen, Hirntäschel und weiße Orlaya entlang des Weges. Während der Dämmerung leuchten dort Bambusfackeln. Die blumigen Bügelflaschen mit den Verschlüssen oder Blumendraht an den Fackeln befestigen.

*Entwurf und Umsetzung* Tatjana Chudzinski *Texte* Annette Robers-Thesing  
*Fotos* Jona Laffin *Requisiten u. a.* Villeroy & Boch, Ikea, www.Casa43.de

10  
JAHRE  
flow

# WER WILLST DU SEIN?

Lass dich inspirieren von FLOW.



TITELTHEMA:

RAUS AUS DER  
KOMFORTZONE:  
WIE OFFENHEIT  
UND KLEINE  
ABENTEUER  
UNSER LEBEN  
BEREICHERN

JETZT  
NEU IM  
HANDEL!

Das Magazin, das dir Ruhe schenkt.

► NOCH INSPIRIERENDER, NOCH WERTVOLLER FÜR DEIN LEBEN

► JETZT IMMER MIT DIY-PROJEKT & MINI-COACHING

► AB SOFORT AM KIOSK ODER ONLINE ZU BESTELLEN UNTER: [SHOP.FLOW-MAGAZIN.DE](http://SHOP.FLOW-MAGAZIN.DE)

# Schöner stempeln

Aus schllichten Trockentüchern oder Servietten lassen sich mit ein paar Kartoffeln und etwas Stofffarbe im Nu schicke Küchenunikate zaubern.



# E

## *Pretty in Pink*

Kleine halbierte Äpfel eignen sich auch prima als natürliche Stempel. Und nicht nur Stoff, auch Papier lässt sich damit schnell zu kleinen Kunstwerken verwandeln.



# SELBER MACHEN

# Bullis & Besteck

## Material:

2-3 große Kartoffeln  
feiner Filzstift  
Plätzchenausstecher  
scharfes Messerchen  
Borstenpinsel  
Stoffmalfarben  
Trockentücher,  
Tischläufer oder  
Servietten



## So geht's:

1. Die Kartoffeln halbieren und die Schnittflächen trockentupfen.
  2. Mit dem Stift das Besteck oder ein anderes Motiv vorzeichnen. Mit dem Messer am Rand entlang ausschneiden. Oder, wie beim Geschirrtuch mit den Bullis (oben), einen Ausstecher 1 cm tief in die Schnittfläche der Kartoffel drücken und am Rand und an den Fenstern einen Teil der Kartoffel wegschneiden.
  3. Den zu bedruckenden, gewaschenen Stoff glatt auf eine saubere Bastelunterlage legen.
  4. Die Stoffmalfarbe mit dem Pinsel auf den Kartoffelstempel auftragen und an der gewünschten Stelle auf den Stoff aufdrucken. Je nach Muster diesen Vorgang wiederholen.
  5. Die Farbe trocknen lassen und ohne Dampf bügeln.

**Texte** Meike Heinatz  
**Fotos** Matthias Haupt

EINFACH  
HAUSGEMACHT

Hier könnte  
Ihre Anzeige stehen!

Ihr ganz  
individuelles Angebot  
bekommen Sie von

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

Anzeigenschluss  
für die nächste Ausgabe  
ist am **12.07.2023**

Ihre nächste  
Einfach Hausgemacht  
erscheint am  
**16.08.2023**

Hochwertige  
Nahrungsergänzung

Darmgesundheit, Algen,  
OPC, Vitalpilze uvm.

Gute Gesundheit – Gute Preise

Tel. 06124-7269 154  
[www.feine-algen.de](http://www.feine-algen.de)

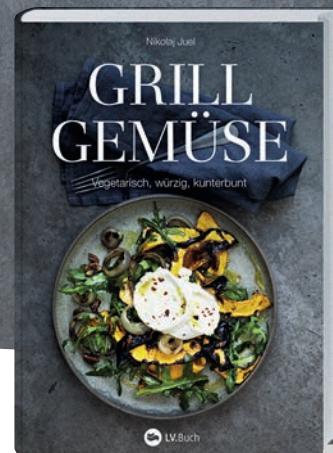
wertvolle  
Omega 3-Öle  
Flor-Essence-  
Kräutertee

Feine Algen

Gugelhupf war gestern.

neue Backformen  
[www.dek-design.de](http://www.dek-design.de)

VEGETARISCH  
GRILLEN LEICHT  
GEMACHT!



Grillgemüse – vegetarisch,  
würzig, kunterbunt  
von Nikolaj Juel

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



Jetzt bestellen unter  
[www.buchweltshop.de](http://www.buchweltshop.de)  
oder in Ihrer  
Lieblingsbuchhandlung!

 LV.Buch

Landwirtschaftsverlag GmbH  
Hülsbrockstraße 2 – 8 | 48165 Münster

# Bratfeuer®

## Kochen ohne Strom & Gas



**DENK** +49 (0)9563 51 33 20 | [www.denk-keramik.de](http://www.denk-keramik.de)

## Landlust SHOP



### GEWÜRZREIBE GUSSEISEN

Gewürzreibe aus Gusseisen mit praktischem Aufbewahrungsfach.

Art.-Nr. 011675, 32,00 €



### SALATBESTECK VOGEL

Nachhaltig und originell:  
Dieses formschöne Salatbesteck aus Kirschholz ziert ein ausgestanztes Vögelchen und es wird exklusiv für Landlust in einer heimischen Werkstatt gefertigt.

Art.-Nr. 140238, 16,50 €

### SALATSCHÜSSEL SONNE

Handgetöpferte Salatschüssel aus Keramik mit einer Glasur in leuchtenden Rot- und Gelbtönen. Spülmaschinengeeignet.

Art.-Nr. 140239, 48,00 €

Bestellen Sie online:  
[shop.landlust.de](http://shop.landlust.de)

oder telefonisch:  
Tel.: 02501 801 31 80

Deutsche Medien-Manufaktur GmbH & Co KG, 48084 Münster

## DAS NEUE BUCH VON DIRK SCHNEIDER



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

30 Gesetze für ein  
glückliches / vitales Leben  
ISBN: 978-3-00-070157-3  
22,90 EUR (DE) 23,90 (AT)  
Erhältlich im Buchhandel  
oder auf Amazon



Scanne den QR-Code  
für weitere Infos



azafran

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

Erhältlich auf  
Amazon, Ebay &  
[AZAFRAN.DE](http://AZAFRAN.DE)

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



## Impulse e.V.

SCHULE FÜR FREIE GESUNDHEITSBERUFE

**Wir machen  
Bildung bezahlbar!**

### Ernährungsberater/in

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

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

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

Rubensstr. 20a - 42329 Wuppertal

Tel. 0202 / 73 95 40

[www.impulse-schule.de](http://www.impulse-schule.de)

## HÄUSSLER

### Teigknetmaschine NOVA



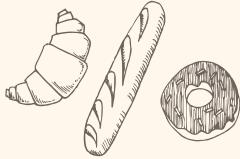
Die kompakte Profimaschine für Backfreunde. Perfekt zum Kneten, Rühren und Schlagen. Die NOVA beherrscht sowohl kraftvolles Teigkneten als auch intensives Aufschlagen. Mit neuester Motoren- und Beidienkonzept und modernem Design.

**Kostenlos Katalog anfordern:**  
[www.backdorf.de](http://www.backdorf.de)

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

# Alle Rezepte

VERZEICHNIS DIESER AUSGABE



## Brot & Gebäck

- 69 Brownietorte mit Beerenmousse
- 78 Erdbeer-Stracciatella-Kuchen
- 77 Himbeer-Joghurt-Kuchen
- 76 Mini-Windbeutel mit Pfirsicheis und Brombeeren
- 80 Schoko-Minzeis-Sandwich
- 73 Schwabenlaib
- 75 Zitronen-Baiser-Kuchen



## Süßes

- 6 Grüne Stachelbeer-Grütze
- 38 Fruchtiges Beeren-Dessert mit Crunch
- 81 Heidelbeer-Kokos-Eisriegel
- 17 Pfirsich-Joghurt mit Salzkaramellmandeln
- 16 Pfirsichsorbet ✓

## Fleisch & Fisch

- 35 Curryreis mit Ei und Lachs
- 43 Deftige Bauernpfanne mit Spiegelei
- 35 Lammkotelets mit feurig-fruchtigem Salat
- 12 Geschmorte Entenkeule mit Pfirsich und Rosmarin
- 15 Geschmarter Thymianpfirsich mit Bittersalaten
- 44 Heringssalat mit Rote Bete, Nektarinen und Zwiebeln
- 62 Mafaldine mit Garnelen, Zitrone und Koriander
- 42 Marinierte Heringe mit Gurken-Apfel-Salsa und Remoulade
- 58 Ofenkartoffelsalat mit Kapern, Artischocken und Joghurt
- 61 Pasta mit Zitronen-Basilikum-Pesto und Hähnchen
- 10 Pfirsich-Schweinebauch-Spieß mit Dip
- 37 Zucchininudeln mit Teriyaki-Hackfleisch

## Flexi-Rezepte\*

- 26 Datteln im Knuspermantel ✓
- 20 Kichererbsenfladen mit Sommerslaw ✓
- 22 Rösti mit Flexi-Lachs und Meerrettichdip ✓
- 27 Flexi-Cordon bleus mit geschmorten Tomaten ✓
- 28 Flexi-Nuggets auf buntem Reis ✓
- 25 Tomaten-Erdnuss-Suppe mit Klößchen ✓
- 61 Glasnudeln mit Tofu und Teriyakisoße ✓
- 64 Griechischer Nudelauflauf
- 48 Gurken-Pickles ✓
- 56 Kartoffel-Linsen-Salat mit Aprikosen und gratiniertem Ziegenkäse
- 57 Mediterraner Kartoffelsalat mit Tomaten, Oliven und Rucola
- 53 Möhren-Pickles mit Orangensud ✓
- 59 Orientalischer Kartoffelsalat mit Gurke, Joghurt und Ducca
- 14 Orientalischer Pfirsich-Couscous mit Minzjoghurt
- 55 Schwäbischer Kartoffelsalat ✓
- 65 Spaghettini mit Sommerngemüse



## Vegetarisch

- 36 Blätterteigpizza mit Sommerngemüse
- 52 Bunte Mangold-Pickles ✓
- 62 Cremige One-Pot-Fussili mit Spinat
- 50 Eingelegte Grüne Tomaten ✓
- 55 Gartensalat mit Kartoffeln, Bohnen, roten Zwiebeln und Kräutern
- 51 Gelbe-Bete-Pickles mit Kurkuma ✓
- 50 Gepickelte Balsamico-Zwiebeln ✓

## Tipp

Die vollständigen Jahresrezeptverzeichnisse finden Sie auf unserer Webseite [www.einfachhausgemacht.de](http://www.einfachhausgemacht.de)



## Getränke

- 39 Melonen-Limonade ✓

## Die Rezeptkategorien von Einfach Hausgemacht

### braucht etwas Zeit

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

### fix fertig

Rezepte, die besonders unkompliziert und alltagstauglich sind.

### \* Flexi-Rezepte

Familienküche, die Veganer und Flexitarier am Tisch gleichzeitig glücklich macht.

### für den Vorrat

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

### für Gäste

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

### gut vorzubereiten

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

### klassisch

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

### raffiniert

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

### vegan ✓

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

### vegetarisch

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

### zum Mitnehmen

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

### zum Verschenken

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

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

# EINFACH HAUSGEMACHT

## Abo- und Bestellservice

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

E-Mail: [service@einfachhausgemacht.de](mailto:service@einfachhausgemacht.de)

## Redaktion

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

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

**Mitarbeit an dieser Ausgabe:** Oliver Brachat, Maria Brinkop, Tatjana Chudzinski, Shmaila Daher, Dorothee Herold-Albrecht, Jan Jankovic, Marion Jansen, Jona Laffin, Claudia Neu, Agnes Prus, Kelly Pultorak, Peter Rees, Hannah Reiners, Anne Rogge, Manuela Rüther, Felix Schäferhoff, Marco Stepiak, Elisabeth Wullkotte

**Titelfoto:** Rogge & Jankovic Fotografen

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

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

## Verlag

Deutsche Medien-Manufaktur GmbH & Co. KG

Hülsebrockstr. 2-8, 48165 Münster

Tel.: 0 25 01/801-61 61, E-Mail: [info@DMMVerlag.de](mailto:info@DMMVerlag.de), [www.DMMVerlag.de](http://www.DMMVerlag.de)

**Geschäftsführung:** Malte Schwerdtfeger (Sprecher), Alexander von Schwerin

**Publisher:** Frank Gloystein

**Digital Publishing & eCommerce:** Lennart Korn

**Format-Anzeigen (außer Rubrikanzeigen)**

**Director Brand Solutions:** Ad Alliance GmbH, Am Baumwall 11, 20459 Hamburg

Verantwortlich für diesen Anzeigenteil (V.i.S.d.P.):

Arne Zimmer, Head of Brand Print + Direct Sales

Es gilt die gültige Preisliste. Infos: [www.ad-alliance.de](http://www.ad-alliance.de)

**Rubrikanzeigen, Leitung Anzeigenmanagement:** Verena Bodewig (verantwortlich für diesen Anzeigenteil), Sylvia Bertheide-Danielzik, Irina Martin, Deutsche Medien-Manufaktur GmbH & Co. KG, Hülsebrockstr. 2-8, 48165 Münster. Es gilt die gültige Preisliste. Infos: [www.DMMVerlag.de](http://www.DMMVerlag.de)

**Marketing und Vertrieb:** Martin Jannke (Ltg.), Myriam Späting

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

**Vertrieb Handelsauflage:** DMV DER MEDIENVERTRIEB GmbH & Co. KG, [www.dermedienvertrieb.de](http://www.dermedienvertrieb.de)

**Herstellung:** Michael Göcke

**Druck:** Mohn Media Mohndruck GmbH, Gütersloh

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

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

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

Bei Lieferungsausfall höherer Gewalt kein Anspruch auf Nachlieferung oder Rückzahlung. Bei Einsendungen an die Redaktion wird das Einverständnis der Veröffentlichung sowie der redaktionellen Bearbeitung vorausgesetzt.

Die Gleichbehandlung der Geschlechter ist uns wichtig. Deshalb versuchen wir, möglichst männliche und weibliche oder aber neutrale Sprachformen zu nutzen. Nicht immer ist das aus Gründen der Lesbarkeit möglich. Wenn wir nur eine Sprachform verwenden, sind damit ausdrücklich alle Geschlechter gemeint.

Erscheinungsort: Münster | ISSN 2197-8425

Copyright® 2023

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

D E U T S C H E  
M E D I E N  
M A N U F A K T U R  
Verlagsgruppe



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

# Vorschau

## FÜRS NÄCHSTE HEFT



### Herrlich bunt

Wir genießen den Spätsommer mit farbenfrohen Blumen und Getränken.



Das neue  
Heft erscheint am  
**16. August**  
Vielfältige Ideen für  
sonnige Tage

*Soßen-Highlights!*  
Raffinierte Grillsaucen für  
jede Gelegenheit: Wir  
zeigen Ihnen, wie Sie sie  
entspannt vorbereiten.



*1 x kochen, 3 x genießen*  
Aromatische Hähnchengerichte:  
von zarten Schenkeln auf dem  
Reisbett bis zu fein gefüllten Wraps.

### Frische Vielfalt!

Unsere Kochschule: So stellen Sie sich Bowls mit Ihren Lieblingszutaten der Saison optimal zusammen.

# Einfach Hausgemacht Geschenkabo

Verschenken Sie 1 Jahr Lesefreude  
+ 2 Ausgaben gratis



25 %  
Ersparnis

- ✓ 8 Ausgaben verschenken, nur 6 bezahlen
- ✓ Kostenloser Lieferservice
- ✓ Automatische Teilnahme am Gewinnspiel

## Gewinnspiel

Ihre Chance  
auf einen Kurzurlaub

2 Übernachtungen für 2 Personen mit  
Halbpension im LANDLUST-Hotel Kühberg  
am Nebelhorn (Oberstdorf)



Jetzt bestellen und Gewinnchance sichern!

[www.einfachhausgemacht.de/geschenkabo-0323](http://www.einfachhausgemacht.de/geschenkabo-0323)

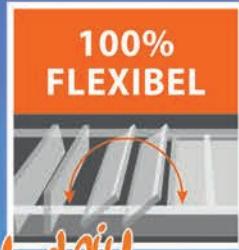
Tel. +49 (0)2501/8014374



Bitte bei telefonischer Bestellung die Bestellnummer 20625122 angeben.



Es wird dir  
der schönste Ort.



## GLASSCHIEBEDÄCHER LAMELLEN DÄCHER



Vario Überdachungstechnik Kielgast GmbH & Co. KG

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

E-Mail: [info@kielgast.de](mailto:info@kielgast.de)

[www.kielgast.de](http://www.kielgast.de)