



# Lieblings- Rezept

DIE BESTEN REZEPTE VON LESERN FÜR LESER

## URLAUBSKÜCHE

SPEZIAL



Susans türkische Hackfleisch-Röllchen S. 51

## FÜR JEDEN TAG



Manjas lustiges  
Kinder-Essen S. 39

## GUT BACKEN



Hildes fruchtig-frische  
Orangen-Torte S. 56

Nudelsalat mit  
Burger-Frikadellen S. 6



Die besten

## SCHLEMMER- SALATE



80

schnelle und  
einfache Gerichte



Machen Sie mit!  
[Facebook.com/Lieblingsrezept](https://Facebook.com/Lieblingsrezept)

# MACHEN SIE MIT!

Hier gibt es die besten Rezepte von Lesern für Leser.

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

Das „Leser-Rezept des Monats“ erhält ein Preisgeld von **500 Euro!**

## Sie brauchen:

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



## So schicken Sie Ihre Fotos ein:



### PER E-MAIL:

Schicken Sie uns Ihr Rezept per E-Mail an  
[rezept@meinlieblingsrezept.net](mailto:rezept@meinlieblingsrezept.net)

## LESER-KÖCHIN im Juli

Die **Eierlikör-Bananen-Torte** (S. 57 im Juli-Heft) hat die meisten Stimmen bekommen. Herzlichen Glückwunsch dazu von uns!

Alle Informationen zur Leser-Rezept-Abstimmung finden Sie auf S. 75

**♥-lichen Dank an alle, die abgestimmt haben!**



# Für Sie im Heft:

- 2** Leserrezept des Monats
- 4** Rezept-Überblick

## MONATS-IDEE

- 6** Sommer-Salate

## FÜR JEDEN TAG

- 16** Hauptgerichte
- 22** Gut zu wissen
- 42** Süßes

## FACEBOOK-LIEBLING

- 34** Ihr Gewinner
- 46** Neues auf dem Markt

## SPEZIAL

- 48** Urlaubs-Küche

## BACKEN

- 54** Kuchen & Torten
- 62** Gut zu wissen
- 64** Kleingebäck
- 70** Herzhaft
- 74** Vorschau & Impressum
- 75** Wahl zum Leserkoch



Folgen Sie uns auch  
auf Facebook!

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

Mo.–Fr. 8–20 Uhr; Sa. 9–14 Uhr



### URLAUBS-KÜCHE

Türkische Hackröllchen, S. 51



### BACKEN

Käsekuchen mit Beeren, S. 58



### SOMMER-SALATE

Tomaten-Bohnen-Salat, S. 8



**Liebe Leserin und lieber Leser,**

wir sind dann mal weg. Zumindest im kulinarischen Sinne verreisen wir und laden Sie ein, uns zu begleiten! Denn Klassiker ferner Länder (ab S. 48) wie Paella, Gyros oder süß-cremige Natas zaubern uns eine große Portion Urlaubsgefühle auf die heimischen Teller. Und wenn Sie für eine Gartenparty noch den passenden Sommer-Salat brauchen, werden Sie bei unseren Monatsideen (ab S. 6) bestimmt fündig: Von knackig-grün und leicht bis kunterbunt zum Sattessen, hier ist für jeden das richtige Rezept dabei!

**Ihre Viola Langehanenberg**

Redakteurin „Mein Lieblings-Rezept“



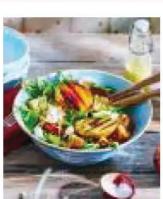
←  
Für Fans!

# REZEPT-ÜBERBLICK

## SOMMER-SALATE



Nudelsalat S. 7



Grill-Salat S. 7



Bohnensalat S. 8



Torte S. 9



Feta-Salat S. 9



Glas-Salat S. 10



Melonen-Salat S. 11



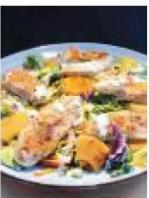
Sommer-Feldsalat S. 11



Spinat-Mix S. 12



Mischsalat S. 13



Blattsalat S. 13



Baconsalat S. 14



Kohl-Salat S. 15



Sellerie-Mix S. 15

## FÜR JEDEN TAG



Nudel-Auflauf S. 16



Suppe S. 17



Steaks S. 18



Cremesuppe S. 18



Mango-Gulasch S. 20



Thunfisch-Pasta S. 21



Hähnchen-Curry S. 21



Zucchini-Chips S. 25



Paprika S. 25



Spaghetti S. 26



Burger S. 27



Teigtaschen S. 29



Rindersalat S. 30



Schnitzel S. 31



Gyros-Brot S. 32



Tortellini-Salat S. 33



Enchiladas S. 36



Gemüse S. 37



Käse-Salat S. 37



Hack-Rolle S. 39



Spinat-Gesicht S. 39



Putenbrust S. 40



Windbeutel S. 42



Stiel-Eis S. 43



Dessert S. 44



Pancakes S. 45

## FACEBOOK-LIEBLING:

Schwarzwalder Eis, S. 34



## URLAUB



Schupfnudeln S. 19



Panzanella S. 24



Ofen-Tomaten S. 28



Erbsen-Salat S. 33



Grauen-Risotto S. 38



Grüne Pasta S. 41



Kokos-Pudding S. 45

## BACKEN



Kamillen-Torte S. 54



Bananen-Kuchen S. 55



Orangen-Torte S. 56



Frischkäse-Kuchen S. 57



Käsekuchen S. 58



Maracuja-Kuchen S. 59



Stracciatella-Torte S. 60



Kokostraum-Torte S. 61



Apfeltaschen S. 64



Biskuit-Herzen S. 65



Käse-Törtchen S. 66



Nuss-Happen S. 67



Biskuit-Schnecken S. 68



Vanille-Ecken S. 69



Hafer-Törtchen S. 69



Kartoffel-Nester S. 70



Rahmfladen S. 71



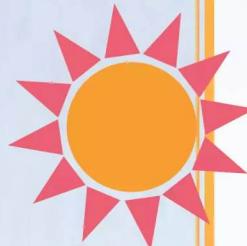
Ofen-Tortilla S. 53



Irisches Soda-Brot S. 73



Flammkuchen S. 73



# SO SCHMECKT DER SOMMER

Mal leicht und knackig, mal so richtig zum Sattessen – aber immer bunt, unglaublich lecker und am besten draußen zu genießen!

Unser  
TITEL-  
REZEPT



# Nudelsalat mit Frikadellen

4 Pers. 1 Std. 2,80 p. P.



- 50 g Semmelbrösel • 250 ml Milch
- 2 Zwiebeln • 3 EL Öl • 100 g Peperoni-Salami
- 500 g gemischtes Hackfleisch • 1 Ei (Gr. M)
- Salz • Pfeffer • 350 g Nudeln • 1 Bund Rucola
- 250 g Kirschtomaten • 150 g Salat-Mayonnaise • 250 g Schmand • 100 g Barbecue-Soße (z. B. „BBQ Sauce“ von Bull's-Eye)
- 1 TL Cayennepfeffer • 4 Scheiben Cheddar
- 4 Scheiben Bacon • 1 TL Mehl • 4 Cornichons (Glas) • Backpapier • Holzspieße

**1** Semmelbrösel in 100 ml Milch einweichen. Zwiebeln schälen, eine würfeln, die andere in Ringe schneiden und beiseitestellen. 1 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebelwürfel darin andünsten. Vom Herd ziehen und abkühlen lassen. Salami fein hacken. In einer Schüssel Hackfleisch, Salami, Ei, Zwiebelwürfel und eingeweichte Semmelbrösel verkneten. Mit  $\frac{1}{2}$  TL Salz und Pfeffer würzen.

**2** Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Hackmasse zu 4 großen Frikadellen formen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Frikadellen darin von jeder Seite ca. 5 Minuten braten. Nudeln abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Rucola verlesen, waschen, gut abtropfen lassen. Kirschtomaten waschen und halbieren.

**3** Mayonnaise, Schmand und Barbecuesoße verrühren. 150 ml Milch unterrühren. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Nudeln und Soße vermengen, beiseitestellen. Frikadellen auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen, mit Käse belegen und im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) 6–8 Minuten überbacken. Speck in einer heißen Pfanne kross auslassen, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Zwiebelringe und Mehl mischen, im heißen Speckfett knusprig braten.

**4** Cornichons schräg in Scheiben schneiden. Rucola und Tomaten unter den Nudelsalat mischen und noch einmal nachwürzen. Frikadellen mit Speck, Cornichons und Zwiebeln belegen, mit Spießen feststecken und zum Salat servieren.



# Grüner Salat mit Nektarinen

4 Pers. 20 Min. 3,10 p. P.



- 400 g krause Tomaten
- 3 Nektarinen (ca. 375 g)
- 1 Baby-Römersalat
- 1 Bund Rucola
- 1 Bund Basilikum
- 250 g Büffelmozzarella
- 150 g Parmaschinken (in dünnen Scheiben)
- 6 EL Balsamico-Essig
- Salz • Pfeffer • Zucker
- 6 EL Öl

**1** Tomaten waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Nektarinen waschen, trocken reiben und in Spalten oder Scheiben vom Stein schneiden. Nektarinen auf dem heißen Grillrost oder in einer Grillpfanne kurz von beiden Seiten rösten. Salat putzen, in Streifen schneiden, waschen und abtropfen lassen.

**2** Basilikum waschen, trocken tupfen und die Blättchen von den Stielen zupfen. Mozzarella abtropfen lassen und in grobe Stücke zupfen. Vorbereitete Zutaten mit Parmaschinken auf einer großen Platte anrichten.

**3** Für die Vinaigrette Essig, Salz, Pfeffer und Zucker verquirlen. Öl in dünnem Strahl darunterschlagen. Etwas Vinaigrette über den Salatträufeln. Übrige Vinaigrette dazu reichen.



## Tomaten-Bohnen-Salat mit Croûtons

4 Pers. 25 Min. 2,60 p. P.

- 300 g grüne Bohnen
- Salz • 1 rote Zwiebel
- 100 g Baguettebrot
- 8 EL Olivenöl
- 150 g Chorizo
- 500 g Kirschtomaten (rot, gelb und orange)
- 100 g Rucola
- 1 kleines Bund glatte Petersilie
- 4–5 EL Sherry-Essig
- Pfeffer aus der Mühle

**1** Bohnen putzen, halbieren und in kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten garen. Inzwischen Zwiebel schälen, halbieren und in

feine Streifen schneiden. Brot in Würfel schneiden. 4 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Brot darin unter Wenden ca. 4 Minuten goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Bohnen abgießen, kalt abschrecken, abtropfen und abkühlen lassen.

**2** Wurst in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne ohne Fett knusprig braten. Ebenfalls auf Küchenpapier abtropfen lassen. Tomaten waschen, abtropfen lassen und halbieren. Rucola putzen, waschen, trocken

schleudern und evtl. kleiner schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

**3** In einer großen Schüssel Bohnen, Tomaten, Zwiebel, Petersilie, Salat und Wurst mit 4 EL Öl und Essig mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Brot unterheben und auf Tellern anrichten.





## Gemüse-Torte mexikanische Art

8 Pers. 25 Min. 2,50 p. P.

- 400 g Süßkartoffeln • Salz
- 2 Bio-Limetten • 1 Eisbergsalat • 300 g Tomaten
- 4 Lauchzwiebeln • 400 g schwarze Bohnen (Dose)
- 1 große Mango • 100 g saure Sahne • 7 EL Öl
- Pfeffer • 200 g geriebener Gouda • 3 reife Avocados
- 2–3 Knoblauchzehen
- 2 Stiele Koriander

**1** Süßkartoffeln schälen und in kochendem Salzwasser 30–40 Minuten garen. 1 Limette in Scheiben schneiden und mitkochen. Süßkartoffeln abgießen und abkühlen lassen, dann in dickere Scheiben schneiden. Vom Eisbergsalat einige große Blätter ablösen und waschen. Rest anderweitig verwenden.

**2** Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln waschen und

in Ringe schneiden. Bohnen abtropfen lassen. Mangofruchtfleisch würfeln.

**3** Saure Sahne und 2 EL Öl verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Einen Tortenring (22 cm Ø) auf eine Platte stellen. Salatblätter flach drücken und den Tortenring damit auslegen, der Rand soll dabei etwas überstehen. Sahne auf dem Salatboden verteilen. Erst 200 g schwarze Bohnen, dann nacheinander Süßkartoffelscheiben, Tomatenscheiben, Käse, übrige schwarze Bohnen, Mango und zum Schluss Lauchzwiebeln daraufschichten.

**4** Avocados halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch herauslösen. Knoblauch schälen. Koriander waschen. 1 Limette auspressen. Alles mit 5 EL Öl fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Guacamole gleichmäßig auf die Torte streichen. Den Tortenring lösen und die Salatblätter leicht andrücken.



## Feta-Salat

aus dem Ofen

4 Pers. 35 Min.

2,00 p. P.



- 400 g Feta • 200 g Möhren
- 2 rote Paprika • 2 Zwiebeln
- 1 Zucchini • 4 EL Olivenöl
- 2 EL gehackte Kräuter
- Saft von 1 Limette
- 1 EL Weißweinessig
- Salz • Pfeffer • Curry
- Kreuzkümmel (gemahlen)
- Edelsüßpaprika
- Backpapier • Küchengarn

**1** Feta würfeln. Gemüse waschen, ggf. schälen und grob würfeln. Mit Öl, Kräutern, Limettensaft, Essig und Gewürzen vermengen.

**2** Gemüsemix auf 4 Stücke Backpapier verteilen. Zu Päckchen einklappen und zubinden. Im heißen Ofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) 15–20 Minuten garen.



„Mit Tomaten und Mais garnieren“

Michael Kolbow, Neuss



„Eine tolle Beilage zum Grillen“

Markus Präg, Nördlingen



Lust auf Lunch  
im Grünen?



## Mediterraner Kartoffelsalat mit weißen Bohnen

2 Pers. 35 Min. 2,60 p. P.

- 500 g junge Kartoffeln
- 2–3 Stiele Thymian
- 3 EL Olivenöl • Salz • Pfeffer
- Edelsüßpaprika
- 250 g Kirschtomaten
- 1 rote Zwiebel
- 150 g große weiße Bohnenkerne (Dose)
- 80 g Rucola
- 1 Knoblauchzehe
- 100 ml kalte Gemüsebrühe
- 2 EL heller Balsamico-Essig
- 100 g magerer Bratenaufschwitt (dünne Scheiben, z. B. vom Kalb oder Schweinefilet)
- 40 g Kalamata-Oliven mit Stein (ca. 6 Stück)

- 1** Kartoffeln gründlich waschen und die Schale abschrubben. Kartoffeln gut abtropfen lassen und je nach Größe halbieren oder vierteln.
- 2** Thymian waschen, gut trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. 2 EL Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Kartoffeln darin unter Wenden anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Thymian untermischen. Kartoffeln im vorgeheizten Backofen (F-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) 15–20 Minuten garen.
- 3** Tomaten waschen und halbieren. Zwiebel schälen und in dünne Ringe hobeln. Bohnen abspülen, abtropfen lassen. 40 g Rucola grob hacken. Knoblauch schälen und vierteln. Brühe, gehackten Rucola, Knoblauch, Essig und 1 EL Öl fein pürieren. Mit Pfeffer würzen.
- 4** Kartoffeln auskühlen lassen. Die Bohnen und 2–3 EL Marinade vermischen. Salatzutaten, Bratenaufschwitt, übrigen Rucola und Oliven in hohe Einmachgläser schichten. Soße dazu reichen.



## Melonen-Feta-Salat

2 Pers. 20 Min. 3,10 p. P.

- 1 Mini-Wassermelone
- 100 g Feta
- 3 EL Olivenöl
- 3 EL Balsamico-Essig
- 1 Prise Salz
- 2 Stiele Minze
- 1 rote Zwiebel



**1** Wassermelone halbieren, das Fruchtfleisch aushöhlen und in Würfel schneiden. Feta in kleine Würfel schneiden und unter die Wassermelonen-Würfel mengen.

**2** Öl und Essig in einer kleinen Schüssel verquirlen. Mit Salz würzen. Minze waschen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen. Minze grob hacken.



„Mit Pistazien, Minze oder Kresse garnieren“  
Veronika Stöckl, Enkerling

**3** Minze unter den Feta-Melonen-Mix heben. Dressing darübergeben und alles vermengen.

**4** Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Salat in einer ausgehöhlten Melonen-Hälfte anrichten. Mit Zwiebelringen bestreuen.



## Sommerlicher Feldsalat

4 Pers. 25 Min. 3,00 p. P.

- 300 g Hähnchen-Geschnetzeltes
- 5 EL Olivenöl • 150 g Feldsalat
- 1 Cantaloupmelone
- 6–8 Kirschtomaten • Salz
- Pfeffer • 2–3 EL Balsamico-Essig
- 2 TL Senf • 1 TL Honig



**1** Fleisch trocken tupfen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Hähnchen darin rundherum knusprig braten. Salat waschen und trocken schütteln. Melone schälen, Fruchtfleisch würfeln. Tomaten waschen und klein schneiden. Salat, Tomaten und Melone mischen.

**2** Übriges Olivenöl, Salz, Pfeffer, Essig, Senf und Honig verrühren, unter den Salat mengen. Mit Hähnchen anrichten.



„Dazu gibt es frisches Baguette oder Ciabatta mit Dip nach Wahl“  
Anna Anania, Haßfurt



## Zucchini-Spinat-Salat mit Erdnüssen

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

- 4 Zucchini (ca. 800 g)
- Salz • Pfeffer
- 100 g Baby-Blattspinat
- 1 Knoblauchzehe
- 5 Stiele Oregano
- 125 g gesalzene Erdnusskerne
- 5 EL Rotweinessig
- Saft von 1 Limette
- 1 Prise Zucker
- 4 EL Olivenöl
- 250 g Feta
- Öl zum Auspinseln

1 Zucchini putzen, waschen und mit einem Sparschäler in längliche Scheiben hobeln. Eine Grillpfanne mit Öl

auspinseln, Zucchini darin portionsweise unter Wenden ca. 1 Minute anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Spinat waschen und abtropfen lassen. Knoblauch schälen und fein hacken. Oregano waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und, bis auf einige Blättchen zum Garnieren, fein hacken.

3 Erdnüsse in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Nüsse aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.

Essig, Limettensaft, Oregano und Knoblauch verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen, Öl darunterschlagen. Spinat und Zucchini vermengen, auf einer Platte anrichten und mit Vinaigrette beträufeln. Käse grob darüberbröseln, mit Nüssen bestreuen. Mit Oregano garnieren.





## Gemischter Salat mit Feta

2 Pers. 15 Min.

4,60 p. P.

- 3 Eier (Gr. M) • 1 Kopfsalat
- 1 Salatgurke
- 8 Kirschtomaten
- 5 Radieschen • 1 Zwiebel
- 150 g Feta • 1 Dose (185 g) Thunfisch in Öl

**1** Eier hart kochen. Abkühlen lassen und pellen. Salat zerzupfen, waschen, trocken schütteln. Gurke waschen und in Stücke schneiden.

**2** Tomaten waschen und halbieren. Eier vierteln. Radieschen waschen, Zwiebel schälen. Beides in dünne Scheiben schneiden. Feta in Würfel schneiden. Thunfisch abtropfen lassen. Alle Zutaten anrichten und mit Dressing nach Wahl beträufeln.



„Sehr lecker mit French Dressing“

Grit Fischer,  
Neudietendorf



## Blattsalat mit Hähnchen und Ananas

2 Pers. 20 Min. 5,50 p. P.

- 125 g Blattsalat
- 1 große Möhre
- 1 Dose (565 ml) Ananas in Scheiben (leicht gezuckert)
- 100 g Joghurt
- ½ TL Curry • Salz
- Pfeffer • 1 EL Öl
- 400 g kleine Hähnchenfilets

**1** Salat waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Möhre schälen und grob raspeln. Ananas in ein Sieb gießen und abtropfen lassen, Saft dabei auffangen.

**2** Joghurt und 2 EL Ananas- saft in einer Schüssel verrühren. Dressing mit Curry, Salz und Pfeffer würzen.

**3** Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Hähnchenfilets trocken tupfen und im heißen Öl von beiden Seiten scharf anbraten. Ananas in grobe Stücke schneiden und in die Pfanne geben, ca. 5 Minuten mitdünsten. Hähnchen und Ananas mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen.

**4** Salat auf Tellern verteilen, mit den Möhrenraspeln bestreuen und die Hähnchenfilets und die Ananasstücke darauflegen. Salat mit etwas Dressing beträufeln und anrichten. Das übrige Dressing dazu reichen.



„Wer frische Ananas verwendet, nimmt einfach Orangensaft anstelle des Ananassafts für das Dressing“

Matthias Sessner, Wunstorf



## Muschelnudel-Salat mit Erbsen-Dressing und würzigem Bacon

4 Pers. 30 Min. € 2,50 p. P.

- 400 g große Muschelnudeln
- Salz • 400 g TK-Erbsen
- 1 Salatgurke
- 1 Bund Portulak
- 1 Bund Zitronenmelisse
- 3 EL Öl • 125 g Bacon
- Saft von 1 Limette
- Pfeffer • 1 Beet Shiso-Kresse

**1** Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Erbsen in kochendem Salzwasser 1–2 Minuten blanchieren. Abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Gurke putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden.

**2** Portulak und Melisse waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen.

**3** Die Nudeln abgießen, abschrecken, abtropfen lassen. Nudeln und Öl in einer Schüssel vermengen. Speck in einer Pfanne ohne Fett knusprig auslassen. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**4** Erbsen, bis auf einige, Melisse, 100 ml Wasser und Limettensaft pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**5** Kresse vom Beet schneiden und waschen. Nudeln, Gurkenscheiben, Portulak und Erbsen-Dressing vermischen. Salat in einer großen Schale anrichten. Speck in Stücke brechen und über dem Salat verteilen. Mit beiseitegelegten Erbsen bestreuen und mit Kresse garnieren.





## Kartoffelsalat mit Weißkohl

4 Pers. 35 Min. 1,90 p. P.

- 10 kleine Kartoffeln • Salz • 2 ½ EL Olivenöl
- ½ rote Zwiebel • 2 EL Weißweinessig
- ½ Kopf Weißkohl • 1 gelbe Paprikaschote
- 2 rote Paprikaschoten • 1 TL Zucker • Saft von 1 Zitrone • 1 Bund Dill

**1** Kartoffeln schälen und in Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Abgießen, vierteln und mit Öl beträufeln. Zwiebel schälen und fein würfeln. Mit Essig und Salz vermengen. Kohl putzen, in Streifen schneiden, mit Salz würzen und kräftig mit den Händen verkneten.

**2** Paprika putzen, entkernen und in Streifen schneiden. Weißkohl etwas auspressen

und gut abtropfen lassen. Mit Zucker würzen. Mit Zwiebel, Paprika und Kartoffeln mischen. Mit Zitronensaft und Salz würzen. Dill waschen, trocken schütteln. Fähnchen von den Stielen streifen und grob hacken. Salat mit Dill anrichten.



„Dill kann auch durch Petersilie ersetzt werden“

Kasia Sycik, Konin (Polen)



## Selleriesalat mit Räuchertofu

4 Pers. 30 Min. 2,00 p. P.

- 1 mittelgroßer Knollensellerie • 1 Zitrone
- 2 Stangen Staudensellerie • 2 rote Äpfel
- 1 rote Zwiebel • 100 g Walnusskerne
- 175 g Räuchertofu • 100 g Crème fraîche
- 1–2 TL Senf • 1 TL Hot-Madras-Currypulver
- 4 EL Olivenöl • Meersalz • Pfeffer

**1** Knollensellerie schälen, vierteln, in dünne Scheiben schneiden. Scheiben in dünne Streifen schneiden. Zitrone auspressen, Hälfte des Safts mit Selleriestreifen vermengen. Staudensellerie waschen, putzen und in dünne Streifen schneiden. Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel schälen, halbieren, in feine Scheiben schneiden. Vorbereitete Zutaten unter die Knollenselleriestreifen mengen.

**2** Walnusskerne grob hacken, Hälfte unter den Salat mengen. Tofu in dünne Streifen schneiden, untermengen. Salat mit Salz und Pfeffer würzen. Crème fraîche in einer Schüssel mit Senf, Curry und Öl verrühren. Den übrigen Zitronensaft unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Salat auf Tellern anrichten, mit Rest Nüssen bestreuen und mit etwas Dressing beträufeln. Rest Dressing dazu reichen.



„Tofustreifen vorher in etwas Öl anbraten und lauwarm untermischen“

Soraya Marali, Berge

# Leckeres für die Alltagsküche

Supercremig dank  
Sahne-Guss



## Nudel-Auflauf mit Feta und Hack

6 Pers. 1 Std. € 2,70 p. P.

- 500 g Nudeln (z. B. Penne)
- Salz • 500 g Champignons
- 3 EL Öl • Pfeffer
- gemahlener Kümmel
- ½ Bund Lauchzwiebeln
- 1 ½ rote Paprikaschoten
- 1 Glas (150 ml) Oliven mit Paprikafüllung • 250 g Feta
- 500 g gemischtes Hackfleisch • getrockneter Thymian • 3 Eier (Gr. M)
- 300 g saure Sahne

**1** Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Nudeln abgießen und gut abtropfen lassen. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. 1 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Pilzscheiben darin

rundherum andünsten. Mit Pfeffer und Kümmel würzen, zum Schluss mit Salz würzen.

**2** Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Paprika waschen, entkernen und fein würfeln. Oliven abgießen und in Scheiben schneiden. Feta in Würfel schneiden. Übriges Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Hack darin krümelig anbraten. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen.

**3** Lauchzwiebeln und Paprika in die Pfanne geben und kurz mitdünsten. Oliven und Feta unterheben. Nudeln, Pilze und die Hack-

mischung in eine Auflaufform geben und gut vermengen. Eier und Sahne verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen, in die Form gießen. Im heißen Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 30 Minuten backen.



„Schmeckt auch mit  
Nudeln aus roten Linsen  
oder Kichererbsen“

Maritta Hennig, Bautzen

# Gemüse-Kokos-Suppe mit Lachsfilet

2 Pers. 30 Min. 5,10 p. P.

- 1 Zwiebel • 2 Knoblauchzehen • 350 g Kartoffeln
- 2 Möhren • 2 EL Olivenöl
- 500 ml Gemüsebrühe
- 2 Lachsfilets (à ca. 125 g)
- 200 ml Kokosmilch (Dose)
- 100 g TK-Erbsen
- 1–2 Spritzer Tabasco
- Salz • Pfeffer
- 1 TL Limettensaft
- 2 Stiele Petersilie

**1** Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Kartoffeln und Möhren schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Kartoffeln und Möhren zugeben und kurz mit anbraten.

**2** Brühe angießen und ca. 15 Minuten köcheln. Lachs in Würfel schneiden. Kokosmilch, Erbsen und Lachs zur Suppe geben und aufkochen. Ca. 6 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen. Mit Tabasco, Salz und Pfeffer und Limettensaft würzen. Mit Petersilie anrichten.



„Die Kartoffeln kann man auch wunderbar durch Süßkartoffeln ersetzen“

Dieter Krug, Coburg

UND DAZU



## Sesambrötchen

**300 g Mehl, 1 TL Backpulver und 1 Prise Salz** in eine Rührschüssel geben und vermischen. Mit **1 EL Öl** und **200 ml Milch oder Pflanzendrink (zum Beispiel Haferdrink)** verkneten. Den Teig bei Zimmertemperatur ca. 10 Minuten ruhen lassen. Teig in 8 gleich große Portionen teilen und zu Kugeln formen. **8 EL Sesam (ca. 40 g)** auf einen Teller geben und die Teiglinge darin rundherum wenden. **4 EL Öl** in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Teiglinge darin verteilen, etwas flacher drücken und bei schwacher bis mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 4 Minuten goldbraun backen.



FÜR JEDEN TAG

einfach & lecker



## Rumpsteaks mit Kräuter-Kruste und Thymian-Tomaten

2 Pers. 1 Std. € 7,30 p. P.

- 3 Schalotten • 4 EL Öl
- 250 ml trockener Rotwein
- 250 ml Rinderbrühe
- 5 Pimentkörner
- 5 Wacholderbeeren
- 3 Lorbeerblätter
- ca. 8 Kirschtomaten
- Salz • Pfeffer • getrockneter Thymian • 1 Ei (Gr. M)
- je 1 EL gehackte Petersilie und Schnittlauch
- 1 TL Senf • Steakpfeffer
- 1 EL Semmelbrösel
- 2 Rumpsteaks (à ca. 250 g)
- Knoblauchpulver
- Edelsüßpaprika
- 25 g Rucola • Backpapier

1 Schalotten schälen und halbieren. 1 EL Öl erhitzen. Schalotten darin andünsten.

Wein und Brühe angießen. Piment, Wacholder und Lorbeer in einem Gewürzsieb in die Brühe geben und alles etwas einköcheln.

2 Tomaten waschen und halbieren, auf ein Blech mit Backpapier legen. Mit 1 EL Öl beträufeln, mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Ei, 1 TL Thymian und frische Kräuter verrühren. Senf, Steakpfeffer und Semmelbrösel verrühren. Steaks trocken tupfen und mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und Paprika würzen. Rest Öl erhitzen. Steaks darin etwa 5 Minuten scharf anbraten und herausnehmen. Rucola waschen und grob hacken.

3 Steaks mit Eimasse einstreichen, auf das Blech legen. Tomaten und Steaks unter dem heißen Backofen-Grill (180 °C) ca. 10 Minuten rösten. Beides mit Soße und gehacktem Rucola anrichten.



„Als Beilage passen  
Spätzle oder Kroketten“

Julian Torlutter, Eckersdorf



## Erbsen-Suppe mit Limette

4 Pers. 45 Min. 1,00 p. P.

- 1 Stange Porree • 2 Kartoffeln
- 50 g Butter • 1 l Gemüsebrühe
- 600 g TK-Erbsen • 1 Bio-Limette
- 100 g Schlagsahne • Salz • Pfeffer
- 1–2 TL Zucker • 80 g Crème fraîche

**1** Porree putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Kartoffeln schälen und würfeln. Butter erhitzen. Porree und Kartoffeln etwa 5 Minuten darin andünsten. Brühe angießen und aufkochen. 500 g Erbsen zugeben und zugedeckt 15–20 Minuten köcheln.

**2** Limette heiß waschen und ca. 2 TL Schale abreiben. Eine Hälfte auspressen. Suppe fein pürieren. Sahne, 1 TL Limettenschale und -saft zufügen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Übrige Erbsen zugeben, 3–4 Minuten köcheln. Crème fraîche mit Salz und Pfeffer würzen. Suppe mit Crème fraîche und übriger Limettenschale anrichten.



„Etwas Zitronenmelisse fein hacken und auf die Suppe streuen“

Marina Schönborn, Alterkülfz

## Schwäbische Schupfnudeln

4 Pers. 45 Min. 0,70 p. P.

- 400 g Mehl • Salz • 6 Eier (Gr. M)
- 4 EL Milch • Pfeffer • 4 EL Margarine
- Mehl für die Arbeitsfläche

**1** Mehl und 1 TL Salz mischen. Ca. 200 ml kaltes Wasser mit einem Holzkochlöffel unterrühren, dann mit den Händen zu einem weichen Teig verkneten, dabei weitere ca. 100 ml kaltes Wasser zufügen. Teig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche in kleine Stückchen teilen und zu Schupfnudeln formen.

**2** Schupfnudeln portionsweise in kochendem Salzwasser garen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Mit einer Schaumkelle abschöpfen und abtropfen lassen. Eier und Milch verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Margarine in einer Pfanne erhitzen. Schupfnudeln darin kurz anbraten. Eier-Milch-Mischung darübergießen und unter Rühren stocken lassen. Auf Tellern anrichten und servieren.



„Statt mit Ei mit Sauerkraut und Speck vermengen“

Charlotte Ewald, Graben-Neudorf



## Schweinefilet-Gulasch mit Mango

4 Pers. 40 Min. € 2,90 p. P.

- 700 g Schweinefilet
- 1 Zwiebel • 1 Mango
- 4 Stiele Petersilie
- 3–4 EL Öl
- 4 EL Mehl
- Salz • Pfeffer
- 150 ml Rotwein
- 400 ml Gemüsebrühe
- 2 Lorbeerblätter
- 2 EL Mandelblättchen
- 1 Stiel Basilikum

**1** Das Schweinefilet trocken tupfen und in ca. 3 cm große Würfel schneiden. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Mango entsteinen, das Fruchtfleisch schälen und grob würfeln. Petersilie waschen und die Blättchen abzupfen.

**2** Öl in einem Topf erhitzen. Filetstücke in 2 EL Mehl wenden und portionsweise im heißen Öl anbraten. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen.

**3** Zwiebel ins heiße Bratöl geben und glasig dünsten. Zwiebel mit 2 EL Mehl bestäuben und kurz anschwitzen. Mit Wein und Gemüsebrühe ablöschen.

**4** Fleisch, Lorbeerblätter und Mango in den Topf geben. Aufkochen und offen ca. 10 Minuten köcheln. Die Lorbeerblätter entfernen. Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldgelb

rösten. Petersilie ins Gulasch rühren, nochmals mit Salz und Pfeffer würzen. Gulasch mit Mandelblättchen bestreuen und mit etwas Basilikum anrichten. Heiß servieren.



„Dazu serviere ich am liebsten selbst gemachte Kartoffel-Knödel“

Margit Schott, Bruchsal



## Thunfisch-Pasta mit Oliven

4 Pers. 30 Min. 1,90 p. P.

- 400 g Nudeln • Salz • 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen • 100 g Oliven (Glas) • 1 EL Olivenöl • 1 EL Butter • 200 g Tomatenmark
- 1 TL Oregano • 1 TL Gemüsebrühe (instant)
- Pfeffer • Chiliflocken • Zucker • 1 Dose Thunfisch (185 g; in Öl) • 50 g Parmesan

**1** Nudeln in Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Zwiebeln schälen, halbieren und in Ringe schneiden. Knoblauch schälen und hacken. Oliven in Ringe schneiden.

**2** Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Tomatenmark und Oregano kurz mitdünsten. Nudeln abgießen, Kochwasser auffangen. Ca. 300 ml Kochwasser zur Soße geben. Mit Brühe, Pfeffer, Chili und Zucker würzen, ca. 10 Minuten köcheln. Oliven und Thunfisch zugeben und mit Nudeln vermengen. Parmesan hobeln und über die Thunfisch-Pasta streuen.



„Ich verwende gern Tomatenmark mit Wurzelgemüse“

Andrea Drey, Jettingen-Scheppach



## Hähnchen-Curry mit Pfirsich

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

- 600 g Hähnchenfilet • 2 EL Öl • Salz
- Pfeffer • Chiliflocken • 2–3 TL Curry
- 1 EL Mehl • 300 g Kochsahne
- 1 Dose (820 ml) Pfirsichhälften

**1** Hähnchen trocken tupfen und in mundgerechte Würfel schneiden. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Fleischwürfel darin rundherum kräftig anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Chiliflocken und Curry würzen.

**2** Fleisch mit Mehl bestäuben und kurz anschwitzen. Sahne angießen und kurz aufkochen. Pfirsiche abgießen, Saft dabei auffangen. Von den Pfirsichen einige Spalten zum Garnieren schneiden und beiseitelegen. Rest klein würfeln und zum Fleisch geben. Soße mit etwas Pfirsichsaft abschmecken und kurz ziehen lassen. Das Curry auf Tellern mit Pfirsichspalten anrichten und servieren.



„Als Beilage eignet sich Langkornreis oder etwas frisches Baguette“

Ute Feldmann, Biekhofen

# Püriert, nicht geschüttelt

Im Sommer sind kühlende, leichte Speisen genau das Richtige. Wie wäre es also mal wieder mit einer kalten Suppe? Wir zeigen unsere liebsten Rezepte

## Was ist drin?

Eine Kaltschale ist eine flüssige und sämige Kaltspeise, die entweder süß oder pikant sein kann. Kalte Gemüse-Suppen, wie zum Beispiel die Gazpacho, enthalten gewürfeltes oder püriertes Gemüse, Brühe und Gewürze sowie Kräuter. Früher basierten Kaltschalen übrigens meistens auf Bier.

## Aufgehübscht

Etwa 20 Kräuter-Blättchen (z.B. Koriander) in die Mulden einer Eiswürfelform verteilen. Mit Wasser auffüllen und ca. 2 Stunden ins Gefrierfach stellen. Die Kräuter-Eiswürfel bringen Extrafrische und -geschmack.



# Löffeln Sie noch oder schlürfen Sie schon?

In hübschen Gläsern oder Cocktail-Schalen serviert machen diese vier Süppchen auch optisch ordentlich was her

## GEMÜSE-SUPPE

Für 4 Portionen: 2 Knoblauchzehen schälen. 2 rote Paprikaschoten waschen, putzen, entkernen und in Stücke schneiden. 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Knoblauch und Paprika darin ca. 5 Minuten garen. Herausnehmen und abkühlen lassen. 5 Flaschentomaten, 2 rote Peperonischoten und 1 Mini-Gurke putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die vorbereiteten Zutaten zusammen mit 200 ml kalter Gemüsebrühe und 500 ml Tomatensaft in einen Standmixer geben und fein pürieren. Suppe durch ein Sieb streichen. Mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und Saft von 2 Limetten abschmecken. Je 1 TL Mayonnaise in 4 Gläser geben und am Boden verstreichen. Suppe in die Gläser füllen, mit je 1 Tomatenscheibe garnieren.



## MELONEN-SUPPE

Für 4 Portionen: 3 Schalotten schälen und würfeln. 1 Fenchelknolle waschen, putzen und klein schneiden. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen, Gemüse darin ca. 4 Minuten dünsten und mit 50 ml Noilly Prat (französischer Wermut) ablöschen. Herausnehmen. 1 kleine Wassermelone (ca. 2 kg) schälen und würfeln. 2 Bio-Limetten halbieren und auspressen, ausgepresste Hälften beiseitelegen. Schalotten-Fenchel-Mischung, Melone, Limettensaft, 100 ml kalte Gemüsebrühe und ½ TL Cayennepfeffer fein pürieren, durch ein Sieb streichen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Suppe kalt stellen. 2 TL Meersalz- und 1 TL Chiliflocken mischen. Gläserränder mit den Limetten einreiben, Flockenmischung an die Ränder drücken. Suppe in die Gläser füllen.



## KOPFSALAT-SUPPE

Für 4 Portionen: 2 Mini-Gurken waschen, würfeln. Mit 100 ml Wasser fein pürieren und durch ein Sieb streichen. Mit Salz und Pfeffer würzen, ca. 5 Stunden einfrieren. 4 Schalotten schälen und in Ringe schneiden. 2 EL Öl erhitzen, Schalotten darin ca. 4 Minuten dünsten. 2 Köpfe Kopfsalat waschen, putzen und trocken schütteln. 2 Mini-Gurken waschen. Mit einem Sparschäler längs 4 Scheiben abschälen. Scheiben auf kleine Holzspieße auffädeln. Rest Gurke würfeln. 1 Avocado halbieren, Fruchtfleisch herauslösen. Gurke, Salat, Avocado, 200 ml kalte Gemüsebrühe und 400 g Dickmilch fein pürieren. Durch ein Sieb streichen, mit Salz und Pfeffer würzen. Suppe auf 4 Gläser verteilen. Mit Girkeneis und Gurkenspießen garnieren.



## PAPRIKA-SUPPE

Für 4 Portionen: 2 Zwiebeln und 2 Knoblauchzehen schälen und würfeln. 2 gelbe Paprikaschoten waschen, putzen, halbieren, Kerngehäuse entfernen, das Fruchtfleisch würfeln. 1 Mango vom Stein schneiden. Fruchtfleisch schälen und würfeln. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch andünsten. 1 TL gelbe Curypaste, 1 TL Kurkuma, Paprika und Mango dazugeben und ca. 2 Minuten mitdünsten. Mit 250 ml Gemüsebrühe und 100 ml trockenem Weißwein ablöschen, ca. 5 Minuten köcheln. 150 ml Kokosmilch zugeben. Suppe fein pürieren und durch ein Sieb streichen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ca. 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. Suppe in 4 Gläser füllen. Nach Belieben mit Kräuter-Eiswürfeln (siehe S. 22) anrichten.





Der Bratsud gibt  
eine feine Würze

## Italienischer Brot-Salat mit Paprika-Hähnchen-Keulen

4 Pers. 1 Std. € 4,50 p. P.

- 1 Knoblauchzehe
- 4 EL Olivenöl
- ½ TL Edelsüßpaprika • Salz
- 4 Hähnchenkeulen (à ca. 300 g)
- 250 g Ciabatta- oder Baguette-Brot vom Vortag
- 2 rote Zwiebeln
- 300 g Kirschtomaten
- 6 Stiele Basilikum
- 125 g Mozzarella
- 2 EL heller Balsamico-Essig
- grober Pfeffer
- Fett für das Blech

1 Knoblauch schälen und fein hacken. Knoblauch, Öl, Paprika und Salz vermischen. Hähnchenkeulen trocken tupfen und mit der Marinade vermengen. Keulen auf ein

gefettetes Backblech legen, im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 30 Minuten backen.

2 Das Brot in kleine Stücke zupfen. Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Tomaten waschen, trocken tupfen, halbieren. Basilikum waschen und die Blättchen von den Stielen zupfen.

3 Fleisch aus dem Ofen nehmen. Brot neben den Hähnchenkeulen verteilen und mit dem entstandenen Bratsud vermischen. Im noch heißen Backofen bei gleicher Temperatur ca. 20 Minuten knusprig backen.

4 Käse zerzupfen. Fleisch vom Blech nehmen. Tomaten, Zwiebeln und Basilikum mit Brot und Bratsud mischen. Essig darüberträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Alles anrichten.



„Bunt gemischte Tomaten bringen mehr Geschmack und Farbe auf den Teller“

Janett Kube, Neuruppin



## Zucchini-Chips mit Parmesan

2 Pers. | 1 1/4 Std. | 1,30 p. P.

- 2 mittelgroße Zucchini
- 30 g Parmesan • 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Apfelessig • Meersalz
- Backpapier

**1** Zucchini putzen, waschen, trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Parmesan reiben. Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken.

**2** Zucchinischeiben in eine große Schüssel geben und mit geriebenem Parmesan, Knoblauch, Apfelessig und Salz vermischen.

**3** Die Zucchinischeiben auf mehrere mit Backpapier ausgelegte Backbleche legen, dabei Platz zwischen den Scheiben lassen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 120 °C/Umluft: 100 °C) ca. 1 Stunde backen. Herausnehmen und noch warm vom Backpapier lösen. Auskühlen lassen und servieren.



„Die Chips können auch nacheinander gebacken werden“

Katharina Wensel, Flensburg

## Paprika-Schiffchen mit Bacon

4 Pers. | 1 Std. | 1,80 p. P.

- 4 bunte Paprikaschoten
- 200 g Doppelrahmfrischkäse
- 1 EL Crème fraîche • Salz
- Pfeffer • 1–2 Knoblauchzehen
- 12 Scheiben Bacon • Backpapier

**1** Paprika waschen, putzen, entkernen und vierteln. Frischkäse und Crème fraîche verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch durch eine Knoblauchpresse drücken und unter die Creme mengen.

**2** Je etwas Frischkäsecreme in die Paprika-Viertel geben und glatt streichen. Mit je einer Scheibe Bacon umwickeln. Paprika auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) 40–45 Minuten backen. Schiffchen aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen und auf einer Platte anrichten und servieren.



„Lecker-knusprige Beilage zu Gegrilltem“

Marco Nirschl, Kohlberg



## Vollkorn-Spaghetti mit Tofu und veganem Parmesan-Ersatz

4 Pers. 25 Min. 1,90 p. P.

- 300 g Vollkorn-Spaghetti
- Salz • 4 Knoblauchzehen
- 4 EL Öl • 1 EL Sambal Oelek
- 750 g TK-Blattspinat
- Pfeffer • 200 g Tofu Natur
- 200 g Cashewkerne
- 20 g Hefeflocken

**1** Nudeln in Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Öl in einer großen, beschichteten Pfanne erhitzen. Knoblauch darin andünsten. Sambal Oelek unterrühren.

**2** Spinat zugeben und so lange erwärmen, bis die Flüssigkeit fast vollständig verkocht ist. Dabei gelegent-

lich umrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nudeln abtropfen lassen und unter den Spinat mischen. Warm halten.

Tofustücke darüber verteilen und großzügig mit veganem Parmesan-Ersatz bestreuen. Sofort servieren.

**3** Tofu in dünne Scheiben schneiden. Rest Öl in einer Pfanne erhitzen. Tofu darin von beiden Seiten goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen und in kleine Stücke schneiden.

**4** Cashewkerne, Hefeflocken und  $\frac{1}{2}$  TL Salz in eine Küchenmaschine geben und fein hacken.

**5** Vollkorn-Spaghetti mit Blattspinat auf vier Tellern anrichten, jeweils ein paar



„Schmeckt im Winter auch mit TK-Wirsing oder -Grünkohl“

Amir Marali, Berge

# Veggie-Burger nach griechischer Art

6 Pers. 30 Min. 1,10 p. P.

- 1 Packung pflanzliches Burger-Pulver (150 g; zum Beispiel von Greenforce)
- 50 g Oliven (Glas)
- Bifteki-Gewürz • 50 g Feta
- 2 EL Öl • 6 Burger-Brötchen (à 50 g) • 6 Salatblätter
- 1 Tomate • 1 Lauchzwiebel
- 6 EL Ajvar • 6 EL Tsatsiki

**1** Das Burger-Pulver nach Packungsanweisung zubereiten. Oliven in Ringe schneiden und unter die Masse mengen. Mit Bifteki-Gewürz würzen und kurz

quellen lassen. Feta würfeln. Aus der Masse 6 Bratlinge formen, dabei in je 1 Würfel Feta einarbeiten.

**2** Öl erhitzen. Bratlinge darin ca. 3 Minuten beidseitig braten. Brötchen halbieren, erwärmen. Salat und Tomate waschen. Lauchzwiebel in Ringe, Tomate in Scheiben schneiden. Je 1 EL Ajvar, 1 Salatblatt und 1 Bratling auf die unteren Brötchen setzen. Je 1 EL Tsatsiki, eine Tomatenscheibe und Lauch-

zwiebel darauflegen. Deckel aufsetzen und servieren.



„Dazu passt ein frischer Tomatensalat oder Süßkartoffel-Pommes“

Michaela Küchler, Hannover





## Gefüllte Ofen-Tomaten mit Spinat und Garnelen

4 Pers. 50 Min. € 2,60 p. P.

- 5 große Fleischtomaten
- ½ rote Paprikaschote
- ½ Gemüsezwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 500 g Blattspinat • 3 EL Olivenöl • Tomatengewürzsalz • Pfeffer • 200 g Feta
- 200 g Gorgonzola
- 1 EL Kräuter der Provence
- 200 g marinierte TK-Garnelen

**1** Tomaten waschen, einen Deckel abschneiden, mithilfe eines Löffels entkernen, kopfüber beiseitestellen. Fruchtfleisch würfeln. Paprika putzen, entkernen und grob würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen, Lauchzwiebeln

putzen, würfeln bzw. in feine Ringe schneiden. Spinat waschen, trocken tupfen.

**2** Öl erhitzen. Zwiebel, Paprika und Lauchzwiebeln darin kurz scharf anbraten. Hitze reduzieren, Knoblauch zugeben und kurz mitdünsten. Blattspinat vorsichtig untermengen und ca. 10 Minuten mitdünsten. Nun Tomaten-Fruchtfleisch zugeben, alles mit Gewürzsalz und Pfeffer würzen.

**3** Feta in die Gemüsepfanne bröseln, Gorgonzola würfeln, zugeben und unter Rühren schmelzen. Soße mit Kräutern würzen.

**4** Tomaten in eine Tarteform stellen und mit Gemüsesoße füllen. Rest der Masse und Garnelen darübergeben. Alles im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 30 Minuten überbacken.



*„Garnelen durch Hähnchen ersetzen oder vegetarisch servieren“*

Ute Janßen, Braunschweig

# Hackfleisch-Teigtaschen „Taschki“ mit Gemüse

4 Pers. 35 Min. 2,10 p. P.

- 600 g Taschki (Teigtaschen mit Hackfüllung; Kühlregal)
- Salz • 2 Paprikaschoten (rot und grün) • 1 Zwiebel
- 200 g Champignons
- 3 Möhren • 2 Tomaten
- 2 EL Öl • 250 g Krautsalat
- 1 Dose (400 g) geschälte Tomaten • 1 TL Peperoni-Pesto • Pfeffer

1 Teigtaschen in kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen. Abgießen und abtropfen lassen. Paprika vierteln, entkernen, waschen und in

dünne Streifen schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Champignons putzen und vierteln. Möhren waschen und grob raspeln. Tomaten waschen, würfeln.

2 Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel darin andünsten. Gemüse und Krautsalat hinzufügen und alles kurz anbraten. Dosen-tomaten und Pesto zugeben und ca. 20 Minuten köcheln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Teigtaschen vorsichtig

untermengen und für weitere ca. 2 Minuten mitgaren.



„Den würzigen Gemüse-Nudel-Topf noch heiß servieren“

Natalija Döppner, Buchholz





## Teufels-Salat pikant mit Rindfleisch

4 Pers. • 3 1/4 Std. • 2,80 p. P.

- 1 Bund Suppengrün
- 500 g Rindfleisch (Tafelspitz oder Roastbeef) • Salz
- 2 Zwiebeln • 1 Lauchzwiebel
- 1 rote Paprika • 5 Tomaten
- 1 Chilischote • 3 Peperoni (Glas) • 4 Gewürzgurken
- 50 g Silberzwiebeln (Glas)
- 2 EL Tomatenmark • 2 EL Ketchup • 1 EL Senf
- 2 EL Sriracha-Chili-Soße
- Pfeffer • Chilipulver

1 Suppengrün putzen bzw. schälen, grob würfeln und zusammen mit dem Fleisch ca. 2 1/2 Stunden in Salzwasser köcheln. Abgießen, dabei etwas vom Kochsud auffangen, beiseitestellen. Fleisch abkühlen lassen.

2 Zwiebeln und Lauchzwiebel schälen bzw. putzen und in feine Würfel und Ringe schneiden. Alles, bis auf einige Lauchzwiebelringe, in eine Schüssel geben. Paprika, Tomaten und Chili waschen, putzen, würfeln und in die Schüssel geben. Peperoni, Gurken und Silberzwiebeln abtropfen lassen und klein schneiden. Einige Silberzwiebeln beiseitelegen. Rest zum Gemüsemix geben. Fleisch in feine Streifen schneiden und unter das Gemüse heben.

3 Tomatenmark, Ketchup, Senf und Sriracha zur sämigen Soße verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Chili und etwas

Kochsud würzen. Zur Gemüse-Fleisch-Mischung geben, gut durchrühren und etwa 2 Stunden bei Raumtemperatur ziehen lassen. Mit übrigen Zwiebeln anrichten. Dazu passt ein frisches Baguette.



„Bei einigen Fleischern kann man bereits gegartes Rindfleisch kaufen“

Dominik Schaubel, Gemmingen

# Schnitzel „Cordon bleu“ mit Schinken und Käse

4 Pers. 45 Min. 2,70 p. P.

- 4 Hähnchenschnitzel
- Salz • Pfeffer • 4 Scheiben Kochschinken • 4 Scheiben Gouda • 1 Bio-Gurke
- 1 EL Meersalz • 2 Eier (Gr. M)
- 4 EL Mehl • 2 EL Semmelbrösel • 5 EL Olivenöl
- 2 EL Weißweinessig
- 2 TL Zucker • 1 TL TK-Dill

1 Schnitzel mit einem Fleischklopfer flacher klopfen, beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Schinken und Käse belegen, zuklappen und ringsum den Rand leicht andrücken.

2 Gurke waschen, würfeln, mit Meersalz vermischen und 10–15 Minuten entwässern lassen. Eier in einem tiefen Teller verquirlen. Die Schnitzelpäckchen zuerst in Mehl, dann in verquirlten Eiern und zum Schluss in Semmelbröseln wenden.

3 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die gefüllten Schnitzel von beiden Seiten ca. 4–5 Minuten anbraten. Gurke leicht ausdrücken, in eine Schüssel geben. Übriges Öl, Essig, Zucker und Dill

verrühren und mit der Gurke vermengen. Schnitzel mit Gurkensalat anrichten.



*„Ich serviere dazu selbst gemachte Kartoffelklöße“*

Jacqueline Kruse, Bad Zwischenahn



Kostengünstiger als  
das Original mit Kalb



## Gyros-Brötchen mit selbst gemachtem Tsatsiki



4 Pers.



1 Std.



3,10 p. P.

- 100 g Salatgurke
- 200 g Crème fraîche
- Salz • Pfeffer
- 2 Knoblauchzehen
- 250 g Kirschtomaten
- 8 EL Öl • 1 EL Kräuteressig
- Zucker • 1 EL Röstzwiebeln
- 1 EL TK-Schnittlauch
- 500 g Schweinefilet
- 1 EL Gyrosgewürz
- 1–2 EL Gyroskräuter
- 1 TL Edelsüßpaprika
- 2–3 rote Zwiebeln
- $\frac{1}{4}$  Kopf Eisbergsalat
- 4 Fladenbrötchen

**1** Gurke schälen und in grobe Stücke schneiden. Gurke durch eine Knoblauchpresse drücken. Das Fruchtfleisch und etwas Frucht-

wasser mit Crème fraîche verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch schälen, fein hacken und unterrühren.

**2** Tomaten waschen und halbieren. Mit 2 EL Öl, Essig, 1 Prise Zucker, Röstzwiebeln und Schnittlauch vermengen und ca. 1 Stunde ziehen lassen.

**3** Schweinefilet in Streifen schneiden. 5 EL Öl mit Gyrosgewürz und -kräutern, Paprika, Salz und Pfeffer verrühren. Fleischstreifen darin ca. 1 Stunde ziehen lassen. Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen.

Fleisch und Zwiebeln darin anbraten. Salat waschen und zerzupfen. Die Brötchen aufschneiden und mit Tsatsiki bestreichen. Mit Fleisch, Tomaten und Salat belegen. Direkt servieren.



„Wer keine Brötchen bekommt, viertelt ein großes Fladenbrot“

Martina Oehmichen, Neuwied



## Nudelsalat mit Erbsen

6 Pers. 25 Min. 1,40 p. P.

- 500 g Gabelspaghetti • Salz
- 8 Eier (Gr. M)
- 1 Glas (330 ml) Gewürzgurken
- 100 g Erbsen (Dose)
- 1 Glas (250 ml) Remoulade
- 1 Glas (250 ml) Mayonnaise
- Pfeffer

**1** Gabelspaghetti in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Abgießen und abkühlen lassen. Eier hart kochen. Abkühlen lassen, pellen und würfeln.

**2** Gewürzgurken abgießen, dabei etwas Sud auffangen. Gurken würfeln. Die Erbsen abgießen und abtropfen lassen. Remoulade, Mayonnaise und ca. 3 EL Gewürzgurken-Sud verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Gewürzgurken, Eier, Erbsen und Nudeln unter die Soße heben und gut vermengen. Salat auf Tellern anrichten und servieren.



„Nach Belieben noch mit etwas frischem Gemüse aufpeppen“

Sandra Risse, Langenberg

## Schneller Tortellini-Salat

4 Pers. 15 Min. 0,90 p. P.

- 1 Packung Tortellini mit Fleischfüllung (250 g; trocken) • Salz
- 100 g Kochschinken in Scheiben
- 1 Päckchen (8 g) Salat-Würzmischung (z. B. „Knorr Salatkönig Italienische Art“)
- 4–5 EL Salatcreme (z. B. „Miracel Whip“)

**1** Tortellini in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten. Fertige Tortellini auf ein Sieb abgießen, gut abtropfen und auskühlen lassen. Schinken in mundgerechte Stücke schneiden.

**2** Salat-Würzmischung und Salatcreme in einer großen Schüssel verrühren. Die abgekühlten Tortellini und Schinken zugeben, gut untermengen und kurz ziehen lassen.

**3** Den Tortellini-Salat kurz vor dem Servieren nochmals durchrühren, auf vier tiefen Tellern anrichten und servieren.



„Mit Lauchzwiebeln oder etwas gedünstetem Porree verfeinern“

Svenja Bröder, Hürtgenwald



LIEBLING

August

IHR HABT BEI FACEBOOK ABGESTIMMT

# Das ist euer Gewinner



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

## Schwarzwalder-Kirsch-Eis mit Keksen

10 Pers. 20 Min.

0,60 p. P.

- 8 Double-Chocolate-Schokoladenkekse
- 400 ml gezuckerte Kondensmilch aus der Dose (z.B. Milchmädchen)
- 400 g Schlagsahne
- 400 g Kirschgrütze

**1** Schokoladenkekse grob hacken. Die Kondensmilch mit den Schneebesen des Rührgeräts ca. 5 Minuten cremig aufschlagen. Sahne separat ebenfalls mit den Schneebesen des Rührgeräts steif schlagen. Kondensmilch und geschlagene Sahne vorsichtig verrühren, ca. zwei Drittel Kekse unterheben.

**2** Hälfte Eismasse in eine Kastenform (ca. 20 cm Länge) füllen. Hälfte Kirschgrütze auf der Eismasse verteilen. Restliche Eismasse auf die Grütze geben. Rest Kirschgrütze darauf verteilen.

**3** Mit einem Kochlöffelstiel einmal kurz mit kreisenden Bewegungen durch die gesamte Masse ziehen. Die übrigen gehackten Kekse darüberstreuen. Eismasse mindestens 6 Stunden in den Gefrierschrank stellen.



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

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



## IHRE ABO-VORTEILE:

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

GLEICH BESTELLEN:

 018 06/36 93 36

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



[www.bauer-plus.de/mein-lieblingsrezept](http://www.bauer-plus.de/mein-lieblingsrezept)

Hier finden Sie noch weitere interessante Angebote.

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



„Wer es milder mag, lässt die Chili einfach weg“

Christin Pfeuffer, Bad Neustadt

## Enchiladas mit Tomatensoße

2 Pers. 45 Min. 2,10 p. P.

- 1 Bio-Limette • 1 rote Chilischote • 2 Tomaten
- 1 EL Zucker • 1 Paprikaschote • 1 Lauchzwiebel
- 1 Dose (425 ml) Kidneybohnen • 1 Dose (150 ml) Mais • 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Öl • 1 TL Gemüsebrühe
- 120 g saure Sahne • Salz • Pfeffer • 4 Tortilla-Wraps
- 2 EL Butter • 1 TL Edelsüßpaprika • 75 g Tomatenmark
- 50 g geriebener Gouda

**1** Limette waschen, ca. 1 TL Schale abreiben. Limette halbieren, Hälfte auspressen, andere Hälfte in Spalten schneiden. Chili entkernen, waschen, in feine Streifen schneiden. Tomaten waschen,

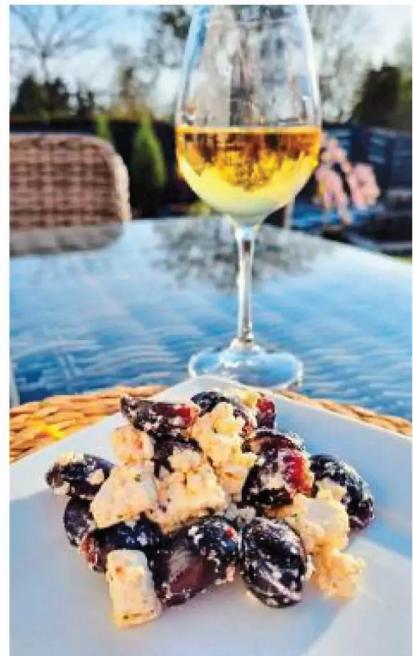
fein würfeln. Chili und Tomaten zum Limettensaft geben, mit Zucker verrühren und kurz marinieren lassen.

**2** Paprika vierteln, entkernen, waschen und in Streifen schneiden. Lauchzwiebel putzen, Grün und Weiß getrennt voneinander in Ringe schneiden. Bohnen und Mais in einem Sieb abspülen. Knoblauch schälen, hacken.

**3** Öl erhitzen. Knoblauch, Paprika und weiße Lauchzwiebelringe darin ca. 3 Minuten anschwitzen. Bohnen und Mais zugeben und kurz mitbraten. 100 ml Wasser und Brühe einrühren, ca.

8 Minuten köcheln. 1 EL saure Sahne zugeben und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Wraps mit Bohnenmix füllen, einrollen und nebeneinander in eine Auflaufform legen.

**4** Butter schmelzen, Edelsüßpaprika einrühren. 150 ml Wasser und Tomatenmark einrühren. Soße und Käse über den Enchiladas verteilen und im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) 10–15 Minuten überbacken. Rest saure Sahne mit Limettenschale verrühren. Enchiladas mit den grünen Lauchzwiebeln bestreuen, dazu scharfe Salsa, Limettendip und -spalten reichen.



## Ofen-Gemüse mit Chorizo

4 Pers. | 1 Std. | 2,00 p. P.

- 700 g kleine Kartoffeln
- 5 Lauchzwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 4 rote Spitzpaprika
- 2 Zweige Rosmarin
- 2 EL Chili-Olivenöl
- Salz • Pfeffer
- 8 Chorizo-Würste zum Grillen
- 250 g Kirschtomaten

1 Kartoffeln waschen und in Spalten schneiden. Lauchzwiebeln waschen, putzen und in breite Ringe schneiden. Knoblauch schälen und hacken. Paprika entkernen, waschen und in mundgerechte Ringe schneiden. Rosmarin waschen, Nadeln von den Zweigen abstreifen und grob hacken.



„Noch pikanter wird es mit ‚Hot Chorizo‘“

Niklas Groß, Mannheim

2 Vorbereitete Zutaten in einer Schüssel mit Öl, Salz und Pfeffer vermengen. In einer großen Auflaufform oder einem tiefen Backblech verteilen. Chorizo in Stücke schneiden und darübergeben. Alles im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 30 Minuten backen.

3 Tomaten waschen, nach Belieben halbieren. Nach ca. 30 Minuten Backzeit das Kartoffel-Gemüse einmal wenden, die Kirschtomaten darübergeben und das gesamte Ofen-Gemüse weitere ca. 15 Minuten fertig garen. Dazu schmecken frisches Baguettetbrot, Aioli und ein grüner Salat.

## Weintrauben-Salat mit Feta

2 Pers. | 20 Min.  
2,30 p. P.

- 500 g rote Weintrauben
- 150 g Feta • 2–3 EL Olivenöl
- Feta-Gewürzmischung (z. B. von Just Spices)

1 Weintrauben gründlich waschen, abtropfen lassen und halbieren. Feta würfeln.

2 In einer Salatschüssel mit Olivenöl und Gewürzmischung vermengen.



„Mit einem leckeren Weißwein perfekt für den Feierabend“

Kristin Eickenrodt, Erfurt



In Graupen steckt viel wertvolles Magnesium!

## Graupen-Risotto mit Blumenkohl und Backfisch

4 Pers. 35 Min. 2,60 p. P.

- 4 TK-Ofen-Backfische (à ca. 120 g)
- 250 g Perlgraupen
- 2 Schalotten
- 2–3 EL Olivenöl
- 750 ml Gemüsefond
- 1 Kopf Blumenkohl • Salz
- 2–3 EL Weißwein
- 50 g kalte Butter
- 125 g Parmesan
- Backpapier

**1** Backfisch nach Packungsanweisung auf einem mit Backpapier belegten Blech im Ofen zubereiten.

**2** Perlgraupen in ein Sieb geben und abspülen. Schalotten schälen und fein würfeln. Öl in einem Suppen-

topf erhitzen, Schalotten darin andünsten. Graupen zufügen und anschwitzen. Gemüsefond unter Rühren esslöffelweise zugeben. Bei mittlerer Hitze aufkochen, regelmäßig umrühren und immer, wenn die Flüssigkeit verkocht ist, mit etwas Gemüsefond auffüllen.

**3** Blumenkohl waschen und in Röschen vom Strunk schneiden. Die Röschen in kochendem Salzwasser 2–3 Minuten garen. Abgießen. Wenn das Graupen-Risotto eine sämige Konsistenz hat, Wein zugeben und nochmals aufkochen. Butter einrühren. Vom Herd ziehen.

**4** Parmesan reiben und gleichmäßig einrühren. Backfisch aus dem Ofen nehmen, zusammen mit Risotto und Blumenkohl anrichten und servieren.



„Wer mehr Zeit hat, paniert Fischfilets selbst, z.B. mit Cornflakes“

Vanessa Engler, Northeim



## Hack-Rolle mit Blätterteig

4 Pers. 45 Min. 3,10 p. P.

- 2 Zwiebeln • 2 Paprikaschoten • 1 EL Öl
- 500 g Hackfleisch • 2 Eier (Gr. M)
- 2 EL Ketchup • Salz • Pfeffer
- 1 Packung Blätterteig (270 g; Kühlregal)
- 1 Packung (150 g) Gratinkäse

**1** Zwiebeln schälen und würfeln. Paprika vierteln, entkernen, waschen und ebenfalls fein würfeln. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebel- und Paprikawürfel darin dünsten.

**2** Hackfleisch in eine Schüssel geben, mit 1 Ei und Ketchup vermengen, alles kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebeln und Paprika untermengen. Blätterteig auf einem Blech entrollen, Hackmasse gleichmäßig daraufgeben. Käse, bis auf 3–4 EL, darüberstreuen, Blätterteig aufrollen. Das übrige Ei verquirlen, Rolle damit bestreichen. Käse auf die Rolle streuen und im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) 30–35 Minuten backen.



„In Stücke geschnitten servieren und knackigen Salat dazu reichen“

Katharina Hellmold, Gieboldehausen



## Spinat-Gesicht mit Spiegelei

4 Pers. 35 Min. 0,60 p. P.

- 1,2 kg vorwiegend festkochende Kartoffeln
- Salz • 4 Zwiebeln • 2 EL Öl • 400 ml Milch
- Pfeffer aus der Mühle • 70 g Butter
- 700 g TK-Rahmspinat • 8 Eier (Gr. M)

**1** Kartoffeln schälen und in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen, abgießen. Zwiebeln schälen und fein würfeln. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebelwürfel darin anbraten. Milch in einem Topf erwärmen. Kartoffelnstampfen, mit Salz und Pfeffer würzen, Milch, 50 g Butter und gebräunte Zwiebeln zugeben. Rahmspinat nach Packungsweisung zubereiten. 1 EL Öl erhitzen. Eier darin als Spiegeleier braten. 20 g Butter leicht karamellisieren lassen.

**2** Stampfkartoffel-Gesichter auf die Teller geben, aus Spinat Haare, aus Spiegeleieren die Augen und einen Mund aus der karamellisierten Butter gestalten.



„Für den Mund eignen sich auch aufgestreute Röstzwiebeln“

Manja Herberg, Egershofen

FÜR JEDEN TAG

einfach & lecker

LOW  
CARB



## Putenbrust in Tomaten-Frischkäse-Soße

1 Pers. 25 Min. € 3,50 p. P.

- 500 g Putenbrustfilet
- 2 EL Sojasoße
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Honig
- 75 g getrocknete Tomaten in Öl (Glas) • 2 EL Öl
- Salz • Pfeffer
- 200 ml Milch
- 200 g Frischkäsezubereitung mit Tomaten
- 60 g geriebener Parmesan
- Chiliflocken
- 3 Stiele Basilikum
- 1 großer Gefrierbeutel

1 Fleisch trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Sojasoße, Zitronensaft und Honig in einer Schüssel verrühren. Zusammen mit dem Fleisch in einen

Gefrierbeutel geben, Beutel verschließen, alles mischen. Ca. 30 Minuten im Kühl- schrank ziehen lassen.

2 Tomaten abtropfen lassen und in Würfel schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Das Fleisch aus der Marinade nehmen, in die heiße Pfanne geben und ca. 6 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Fleisch mit Milch ablö- schen. Frischkäse, die gewürfelten Tomaten und die Marinade aus dem Gefrier- beutel in die Pfanne geben und unter Rühren aufkochen. Kurz köcheln.

4 Parmesan untermischen. Nochmals mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen. Basilikum waschen, Blättchen abzupfen. Putenpfanne mit Basilikum anrichten.



„Wir essen dazu am liebsten Bandnudeln und frische Tomaten“

Susanne Bordt, Mannheim

# Grüne-Erbsen-Pasta mit schneller Bolognese

2 Pers. 20 Min. 3,80 p. P.

- 250 g Grüne-Erbsen-Nudeln (z. B. Penne) • Salz
- 3 Möhren • 1 EL Öl
- 250 g Rinderhackfleisch
- 1 Glas (400 g) Tomatensoße mit Basilikum
- schwarzer Pfeffer
- 2 EL geriebener Parmesan

**1** Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Möhren schälen und fein raspeln. Öl in einer Pfanne erhitzen. Möhrenraspel darin einige Minuten andünsten.

**2** Hackfleisch in die Pfanne geben und krümelig braten. Die Tomatensoße angießen, aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln. Soße kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

**3** Nudeln in einem Sieb abgießen und abtropfen lassen. Nudeln in die Soße geben und alles gut vermengen. Pasta auf zwei tiefen Tellern verteilen und mit geriebenem Parmesan bestreut servieren.



„Super für Sportler, da das Gericht besonders proteinreich und gleichzeitig fettarm ist“

Oxana Radtke, Buchholz





## Windbeutel mit Vanille-Füllung und Erdbeeren

4 Pers. 1 Std.

1,90 p. P.

- 50 g Butter • Salz
- 150 g Mehl
- 4 Eier (Gr. M)
- 1 Päckchen Dessertpulver Vanillegeschmack (z.B. „Paradiescreme“)
- 400 g Schlagsahne
- 300 g Erdbeeren
- 1 TL Zitronensaft
- 4 TL Puderzucker
- Backpapier

**1** Butter, 250 ml Wasser und 1 Prise Salz in einem Topf aufkochen. Mehl unter Rühren zugeben, erhitzen und kräftig weiterrühren, bis sich der Teig vom Rand ablöst. Von der Herdplatte nehmen und etwas abkühlen lassen. Eier einzeln unterrühren.

**2** Mit einem Esslöffel kleine Teighaufen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Windbeutel im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 220 °C/Umluft: 200 °C) 25–30 Minuten backen. Herausnehmen, kurz abkühlen lassen und noch warm waagerecht halbieren. Auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.

**3** Dessertpulver und Sahne cremig rühren. Je etwas Vanillecreme auf die unteren Hälften der Windbeutel streichen. Erdbeeren putzen, waschen und 250 g vierteln. Erdbeerviertel auf der Creme verteilen, leicht andrücken.

**4** Rest Erdbeeren, Zitronensaft und 3 TL Puderzucker zu einer Soße pürieren. Über den Windbeuteln verteilen. Obere Hälften daraufsetzen. Windbeutel mit 1 TL Puderzucker bestäubt anrichten.



„Für formschönes Gebäck den Brandteig in einen Spritzbeutel geben“

Hannah Huppertz, Simmerath

# Heidelbeer-Eis mit Lavendelblüten

4 Pers. 15 Min. 1,00 p. P.

- 300 g Heidelbeeren
- 2–3 EL Honig
- 250 g fettarmer Joghurt (1,5 % Fettgehalt)
- 3–4 Lavendel-Blütenstände
- 200 g Schlagsahne
- 4 Eisförmchen
- 4 Holzstiele

1 Heidelbeeren waschen, verlesen und vorsichtig trocken tupfen. Heidelbeeren mit Honig und Joghurt in einen Standmixer geben und fein pürieren, bis eine glatte Masse entsteht.

2 Lavendel waschen und vorsichtig trocken tupfen. Die einzelnen Lavendelblüten von den Blütenständen abzupfen und in einem Mörser leicht andrücken. Die Blüten unter die Frucht-Joghurt-Masse rühren. Die Sahne steif schlagen und unterheben.

3 Joghurtmasse in die Eisförmchen geben, Holzstiele hineinstecken und für mindestens 5 Stunden ins Gefrierfach stellen. Eis auf kleinen Tellern anrichten.



„Lieber etwas weniger Lavendel nehmen und noch mal abschmecken“

Susanne Lembeck, Neuss





Leicht gekühlt  
herrlich erfrischend!

## Joghurt-Dessert mit Erdbeer-Grütze

4 Pers. 30 Min. 1,80 p. P.

- 400 g Schlagsahne
- 2 Päckchen Sahnefestiger
- 3 Päckchen Vanillezucker
- 500 g Joghurt
- 120 g Zucker
- 250 g Erdbeeren
- 1 Päckchen Rote-Grütze-Pulver „Himbeergeschmack“
- 30 g Zartbitterkuvertüre

1 Sahne, Sahnefestiger und 2 Päckchen Vanillezucker in eine große Rührschüssel geben und mit den Schneebesen des Rührgeräts steif schlagen. Joghurt, Zucker und 1 Päckchen Vanillezucker in eine weitere große Rührschüssel geben und verrühren. Die geschlagene Sahne vorsichtig unterheben.

2 Ein Küchensieb mit einem sauberen und dünnen Geschirrhandtuch auslegen und in eine größere Schüssel stellen. Joghurtmasse auf das Geschirrtuch geben und mindestens 20 Stunden in den Kühlschrank stellen.

3 Erdbeeren putzen, waschen und vom Strunk entfernen. Erdbeeren in kleine Würfel schneiden. Rote-Grütze-Pulver nach Packungsanweisung zubereiten und etwas abkühlen lassen. Erdbeeren unterheben.

4 Die abgetropfte Joghurtmasse auf eine Platte oder einen Teller stürzen.

Kuvertüre grob hacken und über einem heißen Wasserbad schmelzen. Joghurt-Dessert mit Schokolade verzieren. Rote Grütze dazu reichen.



„Saisonal können andere Beeren oder Früchte verwendet werden“

Anne Scherer, Michelbach



## Quark-Pancakes mit Birkenzucker

2 Pers. 20 Min.

0,90 p. P.

- 300 g Magerquark
- 80 g Dinkelmehl
- 2 Eier (Gr. M)
- 1 TL Birkenzucker (Xylit)
- 2 TL Öl

**1** Quark, Dinkelmehl, Eier und Birkenzucker in eine Rührschüssel geben und mit einem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren.

**2** Hälfte Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Ca. die Hälfte des Teigs in 4 kleinen Häufchen hineingeben und von beiden Seiten ca. 4 Minuten backen. Übriges Öl und Rest Teig ebenso verarbeiten.

**3** Pancakes auf einem Teller anrichten und nach Belieben Aufstrich, Joghurt oder Obst dazu reichen.



„Dazu schmeckt Apfelmus oder frisches Obst wie zum Beispiel Erdbeeren“

Nadja Schmidt, Bad Homburg



## Kokos-Pudding mit Himbeeren

4 Pers. 20 Min. 0,80 p. P.

- 1 Päckchen Vanillepuddingpulver (zum Kochen)
- 500 ml Kokosdrink
- 40 g Zucker
- 150 g pflanzliche Crème fraîche (z. B. „Creme Vega“)
- 5 EL Kokosraspel
- 100 g Himbeeren
- 5 TL Puderzucker
- Frischhaltefolie

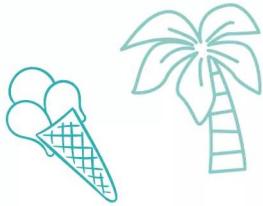
**1** Puddingpulver mit ca. 100 ml Kokosdrink glatt rühren. Übrigen Drink und Zucker verrühren und aufkochen. Angerührtes Puddingpulver einrühren und ca. 1 Minute köcheln. Von der Herdplatte ziehen, Crème fraîche unterrühren. Umfüllen und mit Folie abdecken.

**2** Kokosraspel in einer Pfanne fettfrei anrösten. Abkühlen lassen. Himbeeren waschen, mit Puderzucker pürieren. Pudding, Himbeer-püree und Kokosraspel in Dessertgläser schichten.



„Funktioniert auch mit Kuhmilch und normaler Crème fraîche“

Jasmin Kruse, Bad Zwischenahn



# Heiße Highlights im August



Wir genießen den Sommer und servieren Ihnen ein paar kleine feine Glücklichmacher



## HÜBSCHES STREUGUT

Gebäck, Eis und Desserts werden mit den Toppings von Super Streusel sprichwörtlich im Handumdrehen zum Ferienzauber-Kunstwerk. Mit süßen Palmen, schokoladigen Perlen und knackigen Goldsticks sorgt der neue Bohomix für gute Laune. 90-g-Dose ca. 8 € über [www.superstreusel.de](http://www.superstreusel.de)



## DARAUF SCHWÖR'N WIR

Lucy Allary revolutioniert mit ihren Rezepten das vegane Eis-erlebnis. 75 Rezepte für Sorten wie „Weiße Schokolade-Zitrone-Lavendel“, köstliche Frozen Desserts und Parfaits. Christian Verlag, 39,99 €



## Familienzuwachs

Im Hause Manner gibt es neben den bekannten Waffel-Schnitten nun neu auch köstliche Eiscreme. Vielleicht auch zusammen lecker? Becher ca. 5 €

## So cremig

Die „Paradies Creme des Jahres Amarena Kirsch“ von Dr. Oetker ist fruchtig-süß. Beutel ca. 1,20 €



## Zitronig gut

Das „Pesto Basilico e Limone“ von Barilla verführt mit frischem Basilikum und Zitrone. Glas ca. 3,60 €

## TEEPAUSE

„Sizilianische Blutorange“ von Teekanne bringt Urlaub in die Tasse. Ca. 2,20 €



# Natürlich nachhaltig



## Kaffee mit Sinn

Der neue Raritätenkaffee „Kahawa Skuli“ von Tchibo ist der erste Ertrag des neuen Entwicklungsprojekts „Tanzania Coffee Clubs“. Ziel des Projekts ist es, junge Farmer\*innen im nachhaltigen Kaffeeanbau zu schulen. 500 g ca. 10 €

## Heimisches Getreide

Von Birkel gibt's ein neues Nudel-Sortiment: „Birkel Hafer“, alle Sorten ohne Ei, dafür mit Hartweizengrieß und 51% Hafervollkornmehl. Versch. Sorten, 500 g ca. 2 €



## LECKER & GÜNSTIG

Hanna Olvenmark widmet sich der klimafreundlichen und günstigen Ernährung mit regionalen und saisonalen Zutaten. Dabei soll der Wocheneinkauf für einen 4-Personen-Haushalt nicht mehr als 40 € kosten. Südwest Verlag, 19 €



## Mamma mia!

Der halbtrockene, angenehm milde „Freixenet Mia Tinto“-Rotwein schmeckt nach dunklem Cassis, Brombeeren und süßem Karamell. Um das noch zu toppen, kann er auch Longdrinks. Flasche ca. 4,50 €

## Tinto Tonic

2 Bio-Zitronen in Scheiben und ca. 8 Eiswürfel in 4 Gläser verteilen. Mit je 50 ml „Mia Tinto“ und 100 ml Tonic Water aufgießen und servieren.



## HER MIT DEN TALER

Grillkäse auf Basis von Blumenkohl und Hanf? Aber ja! Die „Marinierten Grill- & Ofentaler“ von Rougette sind extrawürzig. 140 g ca. 3,50 €

## Fakt des Monats

### 95 Prozent

So viel Wasser steckt in einer durchschnittlichen Wassermelone – und damit ist sie ein idealer Durstlöscher. Kein Wunder, dass sie die beliebteste Melonen-sorte der Deutschen ist.

Quelle: www.statista.de

SPEZIAL

Urlaubs-Küche

# SONNE AUF DEM TELLER

Diese Lieblingsgerichte aus Italien, Spanien oder Griechenland bringen uns den Geschmack der schönsten Regionen Europas nach Hause



Fotos: House of Food (1), privat (2); Illustrationen: fotolia (2)

# Pfannen-Gyros

mit Bauernsalat

4 Pers. 35 Min.   
2,80 p. P.

- 1 Dose (300 g) schwarze Oliven • 1 Glas (270 g) Peperoni • 2 Spitzpaprikaschoten • 2 Römersalatherzen • 1 rote Zwiebel
- 200 g Feta • ½ Fladenbrot
- 6 EL Olivenöl • 700 g fertig mariniertes Gyrosfleisch
- 2 EL Weißweinessig • Salz
- Pfeffer • 1 TL Zucker
- ½ Bund glatte Petersilie
- 200 g Tsatsiki (Kühlregal)

**1** Oliven und Peperoni abgießen, abtropfen lassen. Oliven halbieren. Peperoni, bis auf eine zum Garnieren, klein schneiden. Spitzpaprika putzen, waschen, in Ringe schneiden. Salat in Streifen schneiden, waschen und trocken schütteln. Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Feta grob würfeln. Oliven, Peperoni, Paprika, Salat, Hälfte der Zwiebeln und Feta vermengen.

**2** Brot in dünne Scheiben schneiden. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch und Rest Zwiebeln 6–8 Minuten goldbraun braten. 1 EL Öl in einer 2. Pfanne erhitzen, Brot darin goldbraun rösten. Essig, Salz, Pfeffer, Zucker und 3 EL Öl verrühren. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie waschen, bis auf etwas zum Garnieren, fein hacken und zum Fleisch geben, unterschwenken. Gyros mit Brot und Salat anrichten. Mit übriger Petersilie garnieren. Tsatsiki dazu reichen.



# Paella mit Meeresfrüchten

4 Pers. 45 Min.  3,10 p. P.

- 1 Zwiebel • 2 Knoblauchzehen • 6 EL Olivenöl
- 250 g Risottoreis
- 750 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Weißwein
- Safran • Kurkuma • Salz
- Pfeffer • Edelsüßpaprika
- 1 rote Paprikaschote
- 150 g TK-Erbsen
- 300 g TK-Meeresfrüchte
- 1 Prise Cayennepfeffer

**1** Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. 3 EL Öl erhitzen, beides darin anschwitzen. Reis zugeben, kurz mitbraten. Mit Brühe und Wein ablöschen. Gewürze zufügen und alles kurz aufkochen. Bei mittlerer Hitze ca. 35 Minuten köcheln. Paprika vierteln, entkernen, waschen und würfeln. Nach ca. 10 Minuten der Garzeit Paprika und Erbsen zugeben.

**2** Restliches Öl erhitzen, Meeresfrüchte darin nach Packungsanweisung garen. Währenddessen die Paella immer wieder durchrühren, bis alle Flüssigkeit verkocht ist. Mit Cayennepfeffer und übrigen Gewürzen abschmecken und zusammen mit den Meeresfrüchten servieren.



*„Zusammen mit einigen Zitronenspalten servieren“*

Leon Frank,  
Schwarzenbach an der Saale

# Portugiesische Natas mit Obstsalat



12 St. 50 Min. 1,10 p. St.

- 1 Bio-Zitrone • 250 g Zucker
- 2 EL Mehl • 8 Eigelb (Gr. M)
- 500 g Schlagsahne
- 1 Prise Salz • 1 Packung (450 g) TK-Blätterteig
- 200 ml Portwein • 500 g Erdbeeren • 4–5 Aprikosen
- 1 TL Puderzucker • Minze zum Verzieren • Mehl zum Arbeiten • Fett und Mehl für die Förmchen

**1** Zitrone waschen, trocken reiben und mit einem Sparschäler Schale als Spirale abschälen. 200 g Zucker, Mehl, Eigelb, Sahne und Salz in einen weiten Topf geben. Mit einem Schneebesen klümpchenfrei verrühren. Zitronenschale zufügen. Unter Rühren kurz aufkochen und eindicken lassen, dann etwas abkühlen lassen.

**2** Teigplatten nebeneinander auf die Arbeitsfläche legen. Ca. 12 Minuten antauen lassen. 50 g Zucker in einem Topf karamellisieren. Portwein angießen, aufkochen und ca. 6 Minuten köcheln. Abkühlen lassen.

**3** Teigplatten übereinander legen und fest andrücken. Auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche rechteckig (ca. 14 x 24 cm) ausrollen. Von der kurzen Seite her fest aufrollen. Mit feuchten Händen zu einer Rolle formen, bis sie ca. 4,5 cm Durchmesser hat. Rolle in 12 Scheiben (à ca. 1,5 cm breit) schneiden.

**4** Die Mulden eines 12er-Muffinblechs gut fetten und mit Mehl ausstäuben.

Je eine Scheibe in jede Mulde legen. Die Hände kurz kalt abspülen. Den Teig mit den Fingern oder Daumen flach drücken, sodass ein Teigteller entsteht. Teig bis zum Rand hochziehen und andrücken.

**5** Creme gleichmäßig in den Teigmulden verteilen und im heißen Backofen (E-Herd: 220 °C/Umluft: 200 °C) 10–12 Minuten backen. Erdbeeren waschen und halbieren. Aprikosen waschen, halbieren, entsteinen, würfeln. Früchte unter die Portweinmischung rühren.

**6** Natas herausnehmen und abkühlen lassen. Aus den Mulden lösen. Mit Puderzucker bestäuben. Mit Früchten und frischer Minze anrichten.





Die Sahnecreme kräftig und ständig rühren, damit sich keine Klümpchen bilden.



Durch die Schichtung des Blätterteigs wird er besonders knusprig und luftig zugleich.



Teigscheiben in die Mulden eines Muffinblechs legen, von innen nach außen andrücken.



Die Sahnecreme lässt sich am besten mit einem Teelöffel in die Teig-Mulden füllen.



## Türkische Hackfleisch-Rollen

4 Pers. | 1 ½ Std. | 2,80 p. St.



- 1 Spitzpaprika • 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen • Salz
- Pfeffer • Kreuzkümmel
- Pul Biber (Paprikaflocken)
- 500 g Rinderhackfleisch
- 1 Ei (Gr. M)
- 2–3 EL Semmelbrösel
- je 2 Stiele Petersilie und Minze • 4 EL Butter
- 8 Blätter Yufkateig (Kühlregal) • 1–2 EL Öl
- 1–2 EL Paprikamark
- 1–2 EL Tomatenmark
- 1 Prise Zucker • Backpapier

**1** Paprika waschen, entkernen und würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und grob hacken. Mit Paprika, Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel grob pürieren. Masse mit Pul Biber, Hack und Ei verkneten. Semmelbrösel unterkneten. Kräuter waschen, fein hacken und untermengen.

**2** 2 EL Butter schmelzen. Je 1 Teigblatt ausrollen, mit Butter bestreichen, ein Blatt auflegen und wieder mit Butter bestreichen. Insgesamt entstehen 4 doppelte Teig-

platten. Die Hackmasse zu 4 Rollen formen und an die Teigränder legen. Teig einrollen. Mit der Schnittkante nach unten auf ein Blech mit Backpapier legen. Rollen in breite Scheiben schneiden.

**3** Scheiben mit Öl bepinseln. Im heißen Ofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) 20–30 Minuten backen. Rest Butter schmelzen. Paprika- und Tomatenmark einrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. 300 ml Wasser angießen und einköcheln. Soße zu den Rollen reichen.



*„Rollen mit etwas türkischem Joghurt und Petersilie anrichten“*

Susan Schmidt, Altenburg



## Limoncello-Mousse mit Heidelbeeren

10 Pers. 30 Min. € 1,70 p. St.



- 150 g Cantuccini (italienisches Mandelgebäck)
- 200 ml Limoncello (italienischer Zitronenlikör)
- 500 g Magerquark
- 500 g Mascarpone
- 150 g Zucker
- abgeriebene Schale und Saft von 1 Bio-Zitrone
- 1 Päckchen Vanillesoßenpulver (ohne Kochen)
- 500 g Schlagsahne
- 100 g Heidelbeeren
- Zitronenspalten und -zesten zum Verzieren

- 1 Cantuccini zerbröseln. Cantuccini-Brösel, bis auf ca. 1 EL, in 10 Gläser (à ca. 250 ml Inhalt) verteilen. Mit 100 ml Limoncello beträufeln.
- 2 Quark, Mascarpone, Zucker, 100 ml Likör, Zitronenschale und -saft in eine große Rührschüssel geben und mit dem Schneebesen des Rührgeräts glatt verrühren. Soßenpulver unterrühren. 250 g Sahne steif schlagen und unter-

heben. Creme in einen großen Spritzbeutel füllen und in die Gläser spritzen. Ca. 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

- 3 250 g Sahne steif schlagen und in einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle füllen. Sahne in Tuffs auf die Creme spritzen. Heidelbeeren waschen und gut abtropfen lassen. Creme mit Heidelbeeren und restlichen Bröseln bestreuen. Mit Zitronenspalten und -zesten verzieren.

# Ofen-Tortilla mit roter Paprika



4 St. 1 1/4 Std. 1,60 p. St.

- 450 g Kartoffeln • 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- 100 g TK-Erbsen • ½ rote Paprikaschote • 2 EL Mais (Dose) • Salz • Pfeffer
- Muskat • Edelsüßpaprika
- geräuchertes Paprikapulver
- 3 Eier (Gr. M)
- 100 g Schlagsahne
- 50 g Kräuterfrischkäse
- 75 g Emmentaler (gerieben)
- 3 EL Schnittlauch (gehackt)

1 Kartoffeln schälen und würfeln (ca. 1x1 cm). Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Kartoffeln darin ca.

5 Minuten garen. Zwiebel und Knoblauch zugeben, ca. 5 Minuten zugedeckt garen. Erbsen und 2 EL Wasser unterrühren und ca. 5 Minuten zugedeckt weitergaren.

2 Paprika waschen, entkernen und würfeln. Mais und Paprika zur Pfanne geben. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Paprikapulver würzen.

3 Eier, Sahne, Frischkäse und Emmentaler vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. Eierguss über dem Gemüse verteilen. Tortilla im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) 35–40 Minuten garen.

4 Tortilla aus dem Ofen nehmen und auf eine große Platte oder ein Holzbrett stürzen. Tortilla mit Schnittlauch bestreuen und servieren.



„Dazu passt ein pikanter Chili-Dip“

Irena Behrmann, Neumünster



# Das Beste aus der Backstube



„Die Torte mit frischen Kamillenblüten verzieren“

Claudia Saidl, Schwanewede



## Kamillen-Torte mit Frischkäse-Creme

12 St. 1¾ Std. € 1,00 p. St.

- 130 ml Milch
- 6 Beutel Kamillentee
- 180 g Dinkelmehl (Type 630)
- 2 TL Backpulver
- 1 Prise Salz • ¼ TL Natron
- 1 Prise gem. Kardamom
- Mark von 1 Vanilleschote
- ½ Päckchen Vanillezucker
- 140 g Rohrohrzucker
- 350 g Butter • 3 Eier (Gr. M)
- 80 ml Agavendicksaft
- 500 g Doppelrahmfrischkäse
- 1 TL gemahlener Ingwer
- 1 TL abgeriebene Zitronenschale • 120 g Puderzucker
- Fett und Mehl für die Form
- Spritzbeutel • Backpapier

**1** Milch in einem kleinen Topf erwärmen. Teebeutel hineingeben, ca. 10 Minuten

ziehen lassen. Beutel ausdrücken, herausnehmen. Mehl, Backpulver, Salz, Natron, Kardamom und Vanillemark mischen. Hälfte Mehlmasse mit Milch verrühren.

**2** Vanillezucker, Zucker und 150 g Butter verrühren, Eier einzeln unterrühren. Rest Mehlmasse, dann Milch-Mehl-Mischung einrühren.

**3** Teig in eine am Boden mit Backpapier ausgelegte, am Rand gefettete und bemehlte Springform (26 cm Ø) geben. Im heißen Backofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 45 Minuten backen. Stäbchenprobe machen. Heraus-

nehmen und auskühlen lassen. Rest Butter und Agavendicksaft cremig rühren. Frischkäse, Ingwer und Zitronenschale einrühren. Puderzucker langsam unterrühren. Creme ca. 1 Stunde kühlen.

**4** Den ausgekühlten Boden halbieren. Ca. ¼ Creme auf dem unteren Boden verstreichen. Den zweiten Boden daraufsetzen und ca. ¼ der Creme darauf verstreichen.

**5** Übrige Creme in einen Spritzbeutel mit großer Sternstülle füllen. Creme in großen Tuffs auf die Torte spritzen. Die Torte bis zum Servieren kalt stellen.

# Schoko-Bananen-Kuchen mit Buttermilch

12 St. 1 Std. 0,60 p. St.

- 100 g Zartbitterschokolade
- 3 Eier (Gr. M)
- 200 g Zucker
- Salz
- 250 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 30 g Kakao
- 150 ml Öl
- 150 ml Buttermilch
- 4 Bananen
- 200 g weiße Schokolade
- 50 g Schoko-Chunks
- Backpapier

1 Zartbitterschokolade über einem heißen Wasserbad schmelzen. Abkühlen lassen. Eier und Zucker verrühren. 1 Prise Salz und die flüssige Schokolade unterrühren.

Mehl, Backpulver und Kakao mischen und abwechselnd mit Öl und Buttermilch unter die Eiermasse mischen.

2 Bananen in Scheiben schneiden, ca.  $\frac{1}{4}$  unter den Teig heben. Teig in eine mit Backpapier ausgelegte rechteckige Backform (ca. 38 x 25 x 7 cm) streichen. Im heißen Ofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 35 Minuten backen. Herausnehmen und auskühlen lassen. Die weiße Schokolade schmelzen, auf

dem Kuchen verteilen. Mit Rest Banane und Chunks verzieren. Kurz kalt stellen.



*„Auch lecker: ein paar Schoko-Chunks im Teig“*

Anouk Smolla, Emmerthal



FÜR  
GÄSTE

## Orangen-Torte ohne Eier

10 St. 1 ¼ Std. € 0,50 p. St.

- 280 g Zucker
- 2 TL Orangenschale
- 1½ Päckchen Vanillezucker
- ca. 1 l frisch gepresster Orangensaft • 120 ml Öl
- 270 g Mehl
- 10 g Speisestärke
- 12 g Backpulver
- 1 Prise Salz
- 10 Blatt Gelatine
- Fett und Mehl für die Form

**1** 200 g Zucker, 1 TL Orangenschale und 1 Päckchen Vanillezucker vermengen. Ca. 230 ml Orangensaft und Öl im Wechsel unterrühren. Mehl, Stärke, Backpulver und Salz sieben und unterheben. Den sehr flüssigen Teig in eine gefettete, mit Mehl ausge-

streute Springform (24 cm Ø) füllen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 170 °C/Umluft: 150 °C) ca. 40 Minuten backen.

**2** Kuchen herausnehmen und auskühlen lassen. Die Springform ausspülen und trocknen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Übrigen Orangensaft, Rest Vanillezucker, 1 TL Orangenschale und 80 g Zucker in einem Topf erhitzen, bis sich der Zucker löst. Vom Herd ziehen.

**3** Gelatine ausdrücken, im warmen Saft auflösen, ca. 5 Minuten abkühlen lassen. Durchrühren und in die Backform gießen. Kuchen umge-

dreht in die Form legen und leicht andrücken. Mindestens 5 Stunden kühlen. Kuchen mithilfe einer Tortenplatte stürzen und nach Belieben mit Orangenscheiben und Kräutern verzieren.



*„Für gutes Gelingen sollte die Kuchenform nicht aus Silikon sein“*

Hilde Früh, Frankenthal

# Zitronen-Frischkäse-Kuchen mit Löffelbiskuits

12 St. 30 Min. 0,70 p. St.

- 400 g Löffelbiskuits
- 120 g Butter
- 1 Päckchen Götterspeise „Zitronengeschmack“
- 8 EL Zucker
- 200 g Doppelrahmfrischkäse
- 2 Päckchen Vanillezucker
- Saft von 1 Zitrone
- 500 g Schlagsahne
- Fett für die Form

**1** Biskuits, bis auf 3 Stück, zerbröseln und mit Butter verkneten. Bröselmasse in einer gefetteten Springform (26 cm Ø) zum Boden drücken.

**2** Götterspeise mit 250 ml Wasser ca. 10 Minuten quellen lassen. 4 EL Zucker zugeben und unter Rühren erhitzen. Abkühlen lassen.

**3** Frischkäse, übrigen Zucker, Vanillezucker und Zitronensaft verrühren. Abgekühlte Götterspeise unterheben. Sahne steif schlagen und unterheben. Creme in die Springform füllen und glatt streichen. Ca. 2 Stunden kalt stellen. Rest Biskuits zerbröseln, Kuchen damit verzieren.



*„Götterspeise unbedingt lange genug quellen lassen und nicht kochen“*

Maria Klauke, Schmallenberg





## Fruchtiger Käsekuchen mit Sahnehaube

● 12 St. ● 1 ½ Std. ● € 0,70 p. St.

- 65 g Margarine
- 4 Eier (Gr. M)
- 225 g Zucker
- 200 g Mehl
- ½ Päckchen Backpulver
- 500 g Magerquark
- 500 ml Milch • 100 ml Öl
- 2 Päckchen Vanillezucker
- 1 Päckchen Vanillepuddingpulver • 1 Fläschchen Butter-Vanille-Aroma
- 200 g Schlagsahne
- je 100 g Erdbeeren, Himbeeren und Heidelbeeren
- 1 TL Puderzucker
- Fett für die Form

**1** Margarine, 1 Ei und 75 g Zucker schaumig rühren. Mehl und Backpulver mischen und gut unterkneten.

**2** Teig in 3 Stücke teilen. In eine gefettete Springform (26 cm Ø) legen. 2 Teile für den Boden und 1 Teil für den Rand verwenden.

**3** Quark, 3 Eier, Rest Zucker, Milch, Öl, 1 Päckchen Vanillezucker, Puddingpulver und Vanille-Aroma in einer Rührschüssel verrühren. Masse in die Form füllen, glatt streichen und im heißen Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 1 Stunde backen.

**4** Kuchen herausnehmen und auskühlen lassen. Sahne mit Rest Vanillezucker steif schlagen und locker auf dem Kuchen verteilen.

**5** Beeren waschen, putzen, eventuell halbieren. Vorsichtig trocken tupfen, auf der Sahne verteilen. Kühnen. Vorm Servieren mit Puderzucker bestäuben und leicht gekühlt genießen.



„Für noch mehr Frucht  
Dosen-Mandarinen unter  
die Käsemasse rühren“

Lara Herwig, Kassel

# Maracuja-Kuchen vom Blech

20 St. 45 Min. 0,50 p. St.

- 500 g Mehl • 1 Päckchen Backpulver • 300 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 100 g Kokosraspel
- 200 ml Öl • 4 Eier (Gr. M)
- 200 ml Orangenlimonade
- 1 Dose (820 ml) Pfirsiche
- 3 Maracujas
- 250 g Puderzucker
- Backpapier

1 Mehl, Backpulver, Zucker, Vanillezucker, 90 g Kokosraspel, Öl, Eier und Limonade in eine Rührschüssel geben und ca. 2 Minuten verrühren.

2 Teig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech glatt verstreichen. Die Pfirsiche in ein Sieb gießen, abtropfen lassen und klein schneiden. Auf dem Teig verteilen und mit übrigen Kokosraspeln bestreuen.

3 Kuchen im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 20 Minuten backen. Herausnehmen, abkühlen lassen. Maracujas halbieren, Fruchtfleisch samt Kerne in eine Schüssel geben. Mit

Puderzucker zu einem Guss verrühren, auf den Kuchen streichen. Abkühlen lassen.



*„Etwas Kokoslikör unter Teig und Guss rühren“*

Annegret Feldhaus, Goldenstedt



FÜR  
KINDER

## Stracciatella-Torte mit Mascarpone-Creme

12 St. 1 ¼ Std. 1,00 p. St.

- 250 g weiche Butter
- 200 g Zucker • 1 Prise Salz
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 5 Eier (Gr. M) • 400 g Mehl
- 1 Päckchen Backpulver
- 100 g Speisestärke
- 100 ml Milch
- 600 g Doppelrahmfrischkäse
- 200 g Mascarpone
- 150 g Puderzucker
- Speisefarbe (Grün und Blau)
- 4 Blatt Gelatine
- 150 g Raspelschokolade
- Fett für die Form

**1** Butter, Zucker, Salz und Vanillezucker schaumig aufschlagen. Eier einzeln unterrühren. Mehl, Backpulver und Speisestärke mischen, sieben und zusammen mit

der Milch unter die Buttermischung rühren. Teig in eine gefettete Springform (26 cm Ø) füllen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 50 Minuten backen. Herausnehmen, abkühlen lassen.

**2** Boden waagerecht teilen. Frischkäse, Mascarpone und Puderzucker aufschlagen, mit Speisefarbe einfärben. Hälften der Creme kalt stellen. Gelatine nach Packungsanweisung einweichen, ausdrücken und auflösen. Etwa 6 EL der Creme einrühren, dann die Gelatinemischung nach und nach unter die übrige Creme rühren.

**3** 100 g Schokoraspeln untermischen. Unteren Boden mit Gelatine-Creme bestreichen, den zweiten Boden daraufsetzen. Übrige Creme aus dem Kühlschrank um die Torte streichen. Mit Rest Schokoraspeln verzieren.



„3 Stunden kalt stellen und durchziehen lassen“

Bedia Lindner, Eschenburg

# Kokostraum-Torte mit weißer Schokolade

12 St. 1½ Std. 0,90 p. St.

- 6 Eier (Gr. M) • 290 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 Fläschchen Zitronenaroma
- 100 g Mehl • 200 g Kokosraspel
- 2 EL Speisestärke
- 250 ml Kokosmilch (Dose)
- Mark von 1 Vanilleschote
- 100 g weiße Schokolade (gehackt) • 400 g Schlagsahne
- 1 Päckchen Sahnefestiger
- Backpapier

**1** Eier trennen. Eiweiß mit 60 g Zucker steif schlagen. Eigelb, 60 g Zucker und Vanillezucker dickcremig rühren.

Einige Tropfen Zitronenaroma unterrühren. Eischnee unterheben. Gesiebtes Mehl und 30 g Kokosraspel unterziehen. Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Springform (26 cm Ø) füllen. Im heißen Backofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 30 Minuten backen.

**2** Biskuit auskühlen lassen. Boden zweimal waagerecht teilen. Stärke mit 4 EL Wasser anrühren. Kokosmilch, 150 g Zucker und Vanillemark erhitzen. Stärke unterrühren,

kurz aufkochen. 130 g Kokosraspel und weiße Schokolade unterrühren. Creme abkühlen lassen.

**3** Sahne mit übrigem Zucker und Sahnefestiger steif schlagen, dann unter die Kokoscreme heben. Unteren Boden mit ca. ¼ Creme bestreichen, mittleren Boden auflegen und mit ca. ¼ Creme bestreichen. Oberen Boden auflegen und mit übriger Creme einstreichen. Torte mit Rest Kokosraspeln verzieren.



„Torte mit halbierten Kokos-Pralinen verzieren“

Marina Görtz, Übach-Palenberg

**1****Renekloden,**

auch Edelpflaumen genannt, sind ganz besonders fleischig und aromatisch. Die Früchte, die auch in reifem Zustand noch grün sind, lassen sich hervorragend zu Mus, Sirup, Kuchen und Soßen verarbeiten und verhalten sich dabei wie Mirabellen oder Pflaumen.

**2****Mirabellen:**

Die kleinen Kugeln sind beliebt als frischer Snack, aber auch verarbeitet zu Konfitüre oder in Gebäck. Sie schmecken leicht säuerlich und sollten wegen ihres empfindlichen Fruchtfleisches schnell verzehrt werden. Wer sie länger lagern möchte, kann sie aber auch einfrieren.

**3****Sommer-**  
**pflaumen:**

Schon im Römischen Reich soll es diese Pflaumensorte in Deutschland gegeben haben. Seitdem wachsen sie in Gärten und sind schon ab Juli auf dem Markt erhältlich. Sie zeichnen sich aus durch ihr gelbes Fruchtfleisch, das leicht vom Kern zu lösen ist. Köstlich mit Joghurt und Müsli.

**1****2****4****Blutpflaumen:**

Eine pralle Frucht mit dunkelroter Färbung. Sie wächst häufig in Gärten, sollte aber erst verzehrt werden, wenn sie wirklich reif ist, etwa Ende September. Wie auch ihre Verwandten lassen sich die Pflaumen als Tortenbelag, gekocht als Mus oder Konfitüre oder zu Säften verarbeitet genießen.

# Die Stars des Spätsommers



Zuckersüß in Kuchen, Konfitüren oder Dessertsoßen: Pflaumen und ihre Verwandten haben jetzt Hochsaison. Wir verraten, was in den verschiedenen Sorten steckt



## EXPERTEN-TIPP

Michelle Goosse,  
Redakteurin Mein Lieblings-Rezept



### Zwetschgen

haben im August und September Saison und schmecken säuerlich-süß. Perfekt genießbar sind sie, wenn sie auf Druck leicht nachgeben und dabei am Stielansatz kein Wasser austritt. Zwetschgen schmecken hervorragend in Gebäck. Schon gewusst? Der weiße Film schützt die Früchte vor Schädlingen und dem Austrocknen. Er sollte vor dem Verzehr gut abgewaschen werden.

„Wer süße Pflaumen auch im Winter genießen möchte, friert sie am besten ein. Die gewaschenen, entkernten Früchte auf ein Tablett nebeneinanderlegen und ca. 3 Stunden anfrieren lassen, dann in einen Gefrierbeutel umfüllen. So halten sie ca. ein Jahr – also bis zur nächsten Ernte.“





## Blätterteig-Apfeltaschen mit Mandelblättchen

● 12 St. ● 1 Std. ● € 0,60 p. St.

- 4 Äpfel (z. B. Elstar)
- 60 g Zucker • 1 TL Zimt
- Saft von  $\frac{1}{2}$  Zitrone
- 300 g Speisequark
- 3 EL Vanillepuddingpulver
- 2 Packungen (à 275 g) Blätterteig (Kühlregal)
- 2 Eigelb (Gr. M)
- 1 EL Milch
- 50 g Mandelblättchen
- 1 EL Puderzucker
- Backpapier

**1** Äpfel schälen und die Kerngehäuse entfernen. Äpfel in kleine Stückchen schneiden. Äpfel in einem Topf mit Zucker, Zimt und Zitronensaft vermengen. Aufkochen, ca. 5 Minuten köcheln, auskühlen lassen.

**2** Speisequark und Vanillepuddingpulver in einer Schüssel verrühren und unter die ausgekühlte Apfelmischung rühren. Kalt stellen.

**3** Blätterteig ausrollen, jede Rolle in 6 gleich große Stücke schneiden. Je etwas Apfelmischung in die Mitte der Teigstücke geben. Eine Teighälfte über die Füllung schlagen, leicht andrücken. Ränder mit einer Gabel andrücken.

**4** Eigelb und Milch verquirilen. Die Teigtaschen damit einstreichen und mit Mandelblättchen bestreuen. Apfeltaschen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) 20–25 Minuten goldbraun backen. Aus dem Ofen nehmen und auf einer Platte anrichten. Mit Puderzucker bestäubt servieren.



„Am besten frisch aus dem Ofen genießen. Dazu passt eine Kugel Vanilleeis“

Birgit Nirschl, Weiden in der Oberpfalz

# Biskuit-Herzen mit Himbeermousse

12 St. 30 Min. 0,50 p. St.

- 2 Blatt Gelatine
- 200 g TK-Himbeeren
- 3 EL Zucker
- 150 g Schlagsahne
- 2 Packungen Wiener Herzen (à 100 g) • Spritzbeutel mit Lochtülle

**1** Gelatine ca. 5 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Himbeeren und Zucker in einen kleinen Topf geben und unter Rühren erhitzen, bis der Zucker sich löst. Die heiße Masse nach Belieben durch ein Sieb streichen.

**2** Gelatine ausdrücken und in der warmen Himbeermasse unter Rühren auflösen. Die Sahne mit den Schneebesen des Rührgeräts steif schlagen. Beginnt die Himbeermasse zu gelieren, Sahne vorsichtig unterheben.

**3** Wiener Herzen auf eine Platte setzen. Die Mousse in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen und gleichmäßig in die Herzen spritzen. Herzen bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.



„Je eine frische Himbeere auf die Creme in den Biskuit-Herzen setzen“

Elfriede Gross, Frankenthal



Und dazu einen  
großen Eiskaffee...



## Nektarinen-Käsekuchen-Törtchen mit Zitrone

6 St. 1 ¼ Std. 1,90 p. St.

- 150 g Butterkekse
- 50 g Butter
- 600 g Doppelrahmfrischkäse
- 100 g Schlagsahne
- 50 g + 4 EL Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 Päckchen Zitronenschale
- 2 Eier (Gr. M)
- 200 g Nektarinen (entsteint und geschält gewogen)
- 2 Päckchen „Gelatine fix“
- 100 ml Zitronensaft
- 100 ml Maracujanektar
- Backpapier

**1** Kekse fein zerbröseln.  
Butter schmelzen und gut mit Keksbröseln vermengen.  
6 backfeste Dessertringe (7 cm Ø) auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech

stellen. Die Bröselmischung darin verteilen und zu Böden andrücken. Kalt stellen.

**2** Hälften Frischkäse mit Sahne, 50 g Zucker, Vanillezucker und Zitronenschale verrühren. Eier einzeln unterrühren. Creme auf die Böden verteilen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C / Umluft: 180 °C) ca. 25 Minuten backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

**3** Nektarinen fein pürieren.  
Hälften Gelatine und 2 EL Zucker einrühren. Mus auf den abgekühlten Törtchen verteilen. Rest Frischkäse mit Zitronensaft glatt rühren. Rest

Gelatine einrühren, dann 2 EL Zucker und Nektar unterrühren. Creme auf das Nektarinenmus streichen. Über Nacht kalt stellen. Törtchen vorsichtig aus den Dessertringen lösen und servieren.



„1-2 EL der Keksbrösel abnehmen und Törtchen damit verzieren“

Ineke Janßen, Braunschweig

# Nuss-Happen mit Schoko-Topping

20 St. 50 Min. 0,80 p. St.

- 300 g Mehl • 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz • 330 g Zucker
- 2 Eier (M) • 320 g Butter
- 1 Mark von Vanilleschote
- 300 g gem. Haselnüsse
- 150 g Mandelblättchen
- 200 g Aprikosenkonfitüre
- 200 g Vollmilchkuvertüre
- Backpapier

**1** Mehl, Backpulver und Salz mischen. 150 g Zucker, Eier und 120 g weiche Butter unterkneten und mindestens 30 Minuten kalt stellen. Rest Butter in einem Topf schmel-

zen. 180 g Zucker und Vanillemark zugeben und einmal aufkochen. Von der Herdplatte ziehen, Haselnüsse und Mandeln untermischen.

**2** Teig auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech ausrollen. Mit Konfitüre bestreichen, Nussmasse gleichmäßig daraufgeben. Im heißen Backofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 30 Minuten backen. Herausnehmen, auskühlen lassen. Kuvertüre in einem heißen

Wasserbad schmelzen. Den Kuchen damit verzieren.



*„Konfitüre direkt unter die Nussmischung geben, um etwas Zeit zu sparen“*

Peter Feldmann, Ennest





## Biskuit-Schnecken mit Schoko-Fühlern

• 10 St. • 1 Std. • 0,50 p. St.

- 6 Eier (Gr. M)
- 90 g + 1 EL Zucker
- 100 g Mehl
- 250 g Erdbeerkonfitüre
- 1 Päckchen Keks-Sticks mit Schokolade (z.B. Mikado)
- 2 TL Puderzucker
- sauberer Geschirrtuch
- Backpapier

**1** Eier trennen. Eiweiß steif schlagen, dabei nach und nach 45 g Zucker einrieseln lassen. Eigelb mit 45 g Zucker schaumig rühren. Eischnee vorsichtig unterheben. Mehl daraufsieben, unterziehen.

**2** Biskuitmasse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen. Biskuit

sofort im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) 10–15 Minuten backen. Herausnehmen.

**3** Teigplatte sofort auf ein mit 1 EL Zucker bestreutes Geschirrtuch stürzen und noch heiß mithilfe des Tuchs einrollen. Auskühlen lassen.

**4** Biskuitplatte entrollen und auf dem Geschirrtuch liegen lassen. Platte mit Konfitüre bestreichen, dabei ca. 2 cm Rand frei lassen.

**5** Biskuitplatte von der Längsseite her bis zum freigelassenen Rand aufrollen. Rolle in ca. 5 cm breite Stücke

schneiden. Die Keks-Sticks in kleinere Stückchen brechen und als Fühler und Augen in die Biskuitstücke stecken. Mit Puderzucker bestäuben.



*„Die Eier sollten ganz frisch sein, dann gelingt der Eischnee besser“*

Hildegard Hühnel, Neufahrn



## Vanille-Ecken aus Blätterteig

10 St. 45 Min. 0,30 p. St.

- 1 Dose (314 ml) Mandarinen
- 1 Packung Blätterteig (270 g; Kühlregal)
- 1 Päckchen Vanillepuddingpulver
- 400 ml + 1 EL Milch • 40 g Zucker
- 1 Eigelb (Gr. M) • 1–2 TL Puderzucker

**1** Mandarinen abtropfen lassen. Blätterteig samt Backpapier auf einem Blech ausrollen, in 10 Quadrate teilen. Pudding mit 100 ml Milch glatt rühren. 300 ml Milch erhitzen, angerührten Pudding und Zucker einrühren und kurz aufkochen. Etwas abkühlen lassen.

**2** Je ca. 2 EL Pudding diagonal auf den Teigquadrate verteilen. Je 3–4 Mandarinen darauflegen. Die freien Ecken zur Mitte hin einschlagen, Ränder mit einer Gabel andrücken. Eigelb und 1 EL Milch verrühren. Teigtaschen damit einstreichen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) 15–18 Minuten backen. Mit Puderzucker bestäuben.

„Auch lecker mit einem Guss aus Puderzucker und Mandarinensaft“

Rebecca Jung, Haiger



## Haferflocken-Törtchen

8 St. 30 Min. 0,30 p. St.

- 1 große reife Banane • 120 g Haferflocken
- ½ TL Zimt • 2 EL Ahornsirup
- 1 Päckchen Vanillepuddingpulver
- 1 Päckchen Vanillezucker • 325 ml Milch
- 125 g griechischer Joghurt

**1** Banane schälen, das Fruchtfleisch fein zerdrücken und mit Haferflocken, Zimt und Ahornsirup vermengen. Teig in 8 Silikon-Muffinförmchen füllen und mit einem Esslöffel Boden und Rand andrücken, sodass kleine Becher entstehen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 12 Minuten backen.

**2** Puddingpulver, Vanillezucker und 4 EL Milch glatt rühren. Rest Milch aufkochen, angerührtes Pulver einrühren, kurz aufkochen und 1 Minute köcheln. Topf von der Herdplatte nehmen und den Joghurt einröhren. Vanillecreme in die abgekühlten Becher füllen und mindestens 45 Minuten kalt stellen.



„Vor dem Servieren mit Mango oder Ananas belegen“

Severin Walter, Föritztal



FÜR DIE  
PARTY

## Kartoffel-Nester mit Räucherlachs

12 St. 50 Min. 0,50 p. St.

- 650 g Kartoffeln
- 2 Zwiebeln
- 2 Eier (Gr. M)
- 2 EL Schlagsahne
- 3 EL Speisestärke
- 100 g Mozzarella (gerieben)
- Salz • Pfeffer • Muskat
- 2 Stiele Petersilie
- 80 g Schmand
- 100 g Räucherlachs in dünnen Scheiben
- Öl für das Muffinblech

**1** Kartoffeln schälen und grob reiben. Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Kartoffeln und Zwiebeln mit Eiern, Sahne, Stärke und Mozzarella vermengen. Masse mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

**2** Petersilie waschen und trocken schütteln. Ca. die Hälfte fein hacken und unter die Kartoffelmasse heben.

**3** Masse in die mit Öl ausgestrichenen Mulden einer 12er-Muffinform verteilen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 35 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen, kurz abkühlen lassen.

**4** Muffins mithilfe von zwei Gabeln aus den Mulden lösen und auf einer Platte anrichten. Schmand in einer kleinen Schüssel glatt rühren und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

**5** Je 1 TL Schmand auf die Muffins geben. Lachs in Stücke zupfen und je etwas darauf anrichten. Mit übriger Petersilie garnieren.



*„Anstelle des Fischs schmeckt Veggie-Lachs auch wunderbar“*

Carmen Mans, Kirchhundem

# Herzhafte Rahmfladen mit Speckwürfeln

8 St. 1 Std. 1,00 p. St.

- 1 Würfel (42 g) Hefe
- 300 g Weizenmehl
- 200 g Roggenmehl • Salz
- 300 g Schmand
- 300 g gewürfelter Speck
- Pfeffer • Backpapier

**1** Hefe zerbröckeln und mit 100 ml lauwarmem Wasser und 3 EL Weizenmehl verrühren. Ca. 10 Minuten gehen lassen. Rest Weizenmehl, Roggenmehl und 2 TL Salz mischen. Hefemischung und 250 ml Wasser zugeben und verkneten, bis sich der Teig

von der Schüssel löst. Teig an einem warmen Ort zugedeckt ca. 1 Stunde gehen lassen.

**2** Teig durchkneten und zu 8 Kugeln formen. Kugeln zu Fladen drücken, auf zwei Bleche mit Backpapier legen.

**3** Schmand auf die Fladen streichen, Speck darauf verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Im heißen Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 25 Minuten backen. Herausnehmen, servieren.



*„Nach dem Backen mit Lauchzwiebelringen oder Basilikum garnieren“*

Pauline Mersmann, Billerbeck





Pizza di patate – der Liebling aus Südalien

## Kartoffel-Pizza mit Bergkäse

⌚ 1 St. 🕒 1 Std. ⚽ 3,50 p. St.

- 250 g Mehl
- ½ TL Salz • 2 EL Öl
- 15 g Hefe (frisch)
- 100 g Schmand
- 3 EL geriebener Bergkäse
- Kräutersalz • Pfeffer
- 400 g festkochende Kartoffeln
- 100 g ital. Pancetta oder geräucherter Schinkenspeck
- 1 EL TK-Schnittlauch
- Backpapier

1 Mehl, Salz und Öl in einer großen Rührschüssel vermischen. Hefe darüberbröseln. Ca. 180 ml lauwarmes Wasser zugeben und mit den Knethaken des Rührgeräts glatt verkneten. Zugedeckt ca. 45 Minuten gehen lassen.

2 Schmand und Käse in einer Schüssel vermengen. Mit Kräutersalz und Pfeffer würzen. Kartoffeln schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden oder hobeln.

3 Den Teig nochmals kurz durchkneten und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech ausrollen. Teig mit der Käse-Schmand-Mischung bestreichen, Kartoffeln darauflegen. Mit Kräutersalz würzen.

4 Die Pizza im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180 °C / Umluft: 160 °C) ca. 30 Minuten backen. Pancetta oder Schinkenspeck in feine

Streifen schneiden. Nach ca. 15 Minuten auf der Pizza verteilen und fertig backen. Aus dem Ofen nehmen, auf einem Holzbrett anrichten. Mit Schnittlauch bestreuen.



„Von einer Pizza werden mindestens 2 Personen satt. Dazu passt Salat“

Patrick Schmidt, Köln



## Irisches Soda-Brot

• 2 Tassen Dinkelvollkornmehl • 1 Tasse Roggenvollkornmehl • 1 Tasse Haferkleie

• 1 Tasse Haferflocken • 1 Päckchen Trockenhefe • 1 Päckchen (5 g) Backnatron • 2 TL Salz

• 500 g Buttermilch • 2 EL Sonnenblumenkerne • Fett und Haferflocken für die Form

**1** Mehl, Haferkleie, Haferflocken, Trockenhefe, Backnatron und Salz in einer großen Rührschüssel vermengen. Buttermilch zugeben und mit den Knethaken des Rührgeräts zu einem glatten Teig verkneten.

**2** Teig in eine gefettete und am Boden mit Haferflocken ausgestreute Kastenform (ca. 30 cm Länge) füllen und glatt streichen. Teig mittig längs einritzen und mit Sonnenblumenkernen bestreuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) 50–60 Minuten backen. Herausnehmen, aus der Form lösen, auskühlen lassen.



„Ich nehme eine Tasse mit 250 ml Inhalt zum Abmessen der Zutaten“

Josef Schraut, Erbshausen



## Schneller Flammkuchen

• 1 Zwiebel • 1 Bund Lauchzwiebeln

• 200 g Crème fraîche • 200 g Schmand

• Salz • Pfeffer • 6 Weizen- oder Vollkorn-Tortillas (à ca. 63 g) • 200 g Katenschinken-Würfel • Backpapier

**1** Zwiebel schälen und fein würfeln. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Zwiebelwürfel, Crème fraîche und Schmand in einer Schüssel verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

**2** Tortillas nebeneinanderlegen und mit der Creme bestreichen. Schinkenwürfel und Lauchzwiebelringe darauf verteilen. Wraps auf mit Backpapier ausgelegte Backbleche legen und nacheinander im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 220 °C/Umluft: 200 °C) ca. 5 Minuten knusprig backen. Aus dem Backofen nehmen, anrichten und sofort servieren.



„Auch lecker mit roten Zwiebelringen belegt“

Kathrin Nieder, Bergisch Gladbach

## Ernteglück im September

Wir feiern Saisonstars wie Apfel, Birne und Pflaume, außerdem wird es verführerisch französisch mit köstlichen Quiches und Tartes.

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

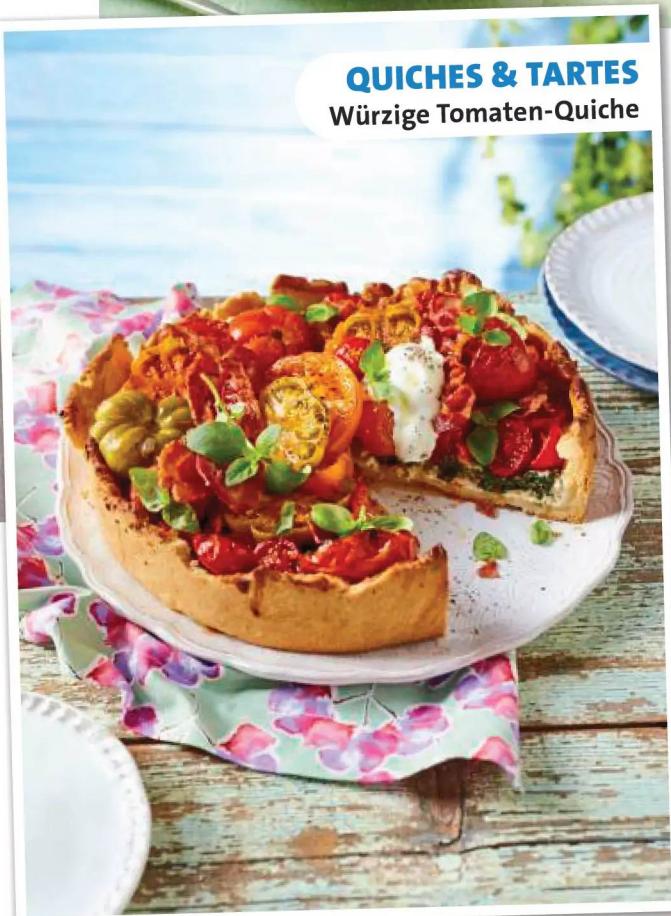


### ERNTEZEIT Pflaumen-Quark-Schnitten



### FÜR JEDEN TAG

Schweinefilets mit Spätzle



### QUICHES & TARDES Würzige Tomaten-Quiche



### ÜBRIGENS

Die nächste Ausgabe  
erscheint am  
**2.8.2023**

Bis zum  
nächsten  
Mal!

### IMPRESSUM

Postanschrift der Redaktion: Bauer Food Experts KG, Food & Foto Experts, Brieffach 3 51 42, Burchardstr. 11, 20077 Hamburg

**Redaktionsleitung:** Ilka Wirdemann (V. i. S. d. P.) **Chefin vom Dienst:** Jasmin Castañeda González **Redaktion:** Viola Langehanenberg, Michelle Goosse **Bildredaktion:** Stéphane Breysse **Gestaltung und Repro:** Christian Burmeister, Alexander Scholle, Angelika Wünscher (freie Mitarbeiterin) **Verlagsleitung:** Malte Jensen **Verlag:** Mein Lieblings-Rezept erscheint in der Heinrich Bauer Verlag KG, Burchardstraße 11, 20077 Hamburg **Anzeigen:** Bauer Advance KG, Burchardstraße 11, 20099 Hamburg **Managing Director:** Tim Lammek **Director Marketing & Brand:** Natalie Schwarz **Head of Magazines/Crossmedia I Marketing & Brand:** Michael Linke **Verantwortlich für den Anzeigeninhalt:** Viola Schwarz, Adresse wie Anzeigen, Anzeigenpreisliste Nr. 13, gültig ab 1.1.2023 **Vertrieb:** Bauer Vertriebs KG, Brieffach 40 40, 20078 Hamburg **Leitung Herstellung:** Helge Voss **Hersteller:** Oliver Andrick **Druck:** Quad Graphics Europe Sp. z o.o., siedziba w Wyszkowie, ul. Pułtuska 120, PL 07-200 Wyszków. Der Export von Mein Lieblings-Rezept und sein Vertrieb im Ausland sind nur mit Genehmigung des Verlages statthaft. Copyright 2023 für den Inhalt, soweit nicht anders angegeben, by Heinrich Bauer Verlag KG Hamburg. Nachdruck – auch auszugsweise – nur mit vorheriger Genehmigung. Die Zeitschrift Mein Lieblings-Rezept wird ganz oder in Teilen in Print und digital vertrieben. **Aboservice:** Bauer Vertriebs KG, 20078 Hamburg, Telefon: 0 40/32 90 16 16, Mo.–Fr. 8–18 Uhr, Sa. 9–14 Uhr, Fax: 0 40/30 19 81 82, E-Mail: [kundenservice@bauermedia.com](mailto:kundenservice@bauermedia.com), Adressänderungen, Bankdatenänderung, Reklamationen bequem im Internet unter [www.bauer-plus.de/service](http://www.bauer-plus.de/service) **Nachlieferservice und Einzelheftbestellungen:** [www.meine-zeitschrift.de](http://www.meine-zeitschrift.de) Kontakt: [ecommerce@bauermedia.com](mailto:ecommerce@bauermedia.com) **Aboservice Ausland:** Bauer Vertriebs KG, Auslandsservice, Postfach 1 42 54, 20078 Hamburg, Tel.: 00 49/40/30 19 85 19, Mo.–Fr. 8–18 Uhr, Fax: 00 49/40/30 19 88 29, E-Mail: [auslandsservice@bauermedia.com](mailto:auslandsservice@bauermedia.com)

**HOUSE of FOOD**



## WÄHLEN SIE MIT!

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

Gewinnen Sie  
**500 Euro!**



### Mein Lieblingsrezept

Gestern um 11:08 ·

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

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

SO KÖNNT IHR .. [Mehr anzeigen](#)

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



Der/Die Gewinner/-in erhält 500 Euro!

Mein Lieblingsrezept · 1. September ·

[Gefällt mir](#) [Kommentar](#) [Teilen](#)

Relevanteste

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

### Teilnahmebedingungen:

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

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

Detaillierte Informationen zum Datenschutz finden Sie unter: [www.facebook.com/lieblingsrezept](http://www.facebook.com/lieblingsrezept)

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

Teilnahmeschluss für die Abstimmung des „Leserkochs des Monats“ ist der 12.7.2023. Mitarbeiter der Bauer Media Group und deren Angehörige sind von der Teilnahme an Gewinnspielen ausgeschlossen.

# NEU FÜR ELTERN UND KINDER!



DAS EINIGARTIGE KOCH-MAGAZIN FÜR DIE GANZE FAMILIE!  
Special N° 2/2023

Postabgabe € 8,99 / Digitalversion € 6,99 / Sommer-Edition € 9,99

**LECKER Kids**

49 STICKER

HUPPEN GANZ VIELE AUFKLEBER!  
Sticker-Etiketten, ein Klebe-Puzzle und  
Maus-Motive für die Kleinen

**SOMMER-STICKER**  
Wir wünschen euch viel Spaß beim Kleben!

Special N° 2/2023

**MIT Die Maus**

35 SEITEN KINDERSPASS!  
MALEN, RÄTSELN & WISSEN!

13 MITMACH-REZEPTE FÜR KLEINE! ❤️

WAS GIBT'S HEUTE? WELTRAISE!  
Die besten Gerichte aus Indien, Japan, der Türkei...

**EIS**

SO CREAMIG! OHNE EISMASCHINE!

82 REZEPTE

**OHNE Zucker!**

ENDLICH GESENDER SÜSKRAM: KEKSE, NACHTISCH, KUCHEN – ALLES NATÜRLICH GESESST!

GEMÜSE-IDEEN + KITA-HITS FÜR ZU HAUSE + SCHNELLE NUDELN

PLUS Diese easy Rezepte:

Jetzt im Handel und bei amazon