

Gartenfrisch
& aromatisch
**Das kochen
wir mit
Bohnen**

S. 6

Neues aus Italiens Küche

**Knusprig-leckere Pizza, zarte Schnitzel auf
Schlemmerpasta, Hackbällchen mit Parmesan**

Alle
Rezepte
von der Redaktion

3x
getestet!



Hackbällchen
al forno S. 18

**Endlich wieder
Pflaumenkuchen!**

Jetzt genießen: 

Sommersalate zum Sattessen

Kochkurs: Huhn in Salzkruste

Ruck-zuck-Minutensteaks



Mit cremigem Walnussguss S. 64



Liebe,
die auf den
Tisch kommt





NUR
5,85 €
STATT
8,94 €

6 Hefte & im Probeabo ein tolles Geschenk sichern!

Die meistverkaufte Fernsehzeitschrift
Deutschlands bequem im Bauer Abo

tv14 ist das TV-Magazin, das die Themenvielfalt einer Wochenzeitschrift mit der Übersichtlichkeit eines zweiwöchigen Fernsehprogramms verbindet. Sichern Sie sich eines der erfolgreichsten Magazine Deutschlands im Abo und verpassen kein Heft mehr!

Geschenk zur Wahl!



Carbon Optic Messerset



Kinderbesteck



Isolierkanne



Jetzt
bestellen:

Bitte nennen Sie uns bei Bestellung per Telefon die Aktionsnummer (tv14 in KuG 2023– 6645 // 342 03 2244301) und die Geschenknummer: Messerset 23, Kinderbesteck 41 oder Isolierkanne 48.

☎ 0180 6 / 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.kochen-und-genießen.de/tv14

Oder einfach den nebenstehenden Code einscannen
und weitere interessante Angebote finden.



Informationen zu Ihrem Abonnement:

Einzelheiten zu Ihrem Widerrufsrecht, AGB, Datenschutz und weitere Informationen unter: www.bauer-plus.de/agb oder telefonisch unter 0800/6 64 77 72 (kostenfrei). Das Angebot gilt nur in Deutschland und solange der Vorrat reicht. Alle Preise inkl. MwSt.

Inhalt

Genießen

Saisonküche	6
Gartenschatz: Bohnen	14
Die Traumküche Italiens	20
Einfach schnell genießen	20
Wohlfühlküche	26
Zum Sattessen: Sommersalate	40
4-mal lecker	40
Tortilla-Chips	42
Liebling des Monats	
In die Pfanne, fertig, köstlich: Minutensteaks	42

Verwöhnen

Für Gäste	32
Club Tropicana - exotische Party	50
Küchen-Manufaktur	50
Gefülltes Hähnchen in Salzkruste	54
Das süße Leben	54
Feine Desserts für heiße Tage	

Entdecken

Frisch auf dem Markt	13
Grüner leben	24
kochen & genießen Leserclub	30
Kulinarisch unterwegs	46
Zu Gast in Pinzgau - Erdäpfel ernten ist wahres Glück	52
Küchennotizen	52

Backen

Leserrezept	56
Himbeertorte mit Macarons	58
Backen	58
Spätsommer-Kuchen mit Pflaumen und Zwetschgen	66
Süßer Gruß zum Schluss	66
Gefrorene Mini-Himbeer-Hupfe	

Service

Speise-Karte	4
Preisrätzel	49
Impressum	53
Vorschau	67

Wir feiern die Aromen des Sommers

Jetzt beginnt sie wieder: die Zeit, in der wir für all unsere Bemühungen im Garten und auf dem Balkon belohnt werden. Knackige Bohnen, sonnengereifte Tomaten und saftige Pflaumen verarbeiten wir zu köstlichen Sommerträumen. Die schmecken nicht nur sagenhaft gut, sondern duften auch herrlich nach Wärme und Unbeschwertheit.

Was den Sommer dieses Jahr außerdem besonders macht? Der Kultsong „Club Tropicana“ von Wham! feiert 40-jähriges Jubiläum! Das zelebrieren wir mit einer exotischen Gartenparty, und dabei tanzen wir zu unvergesslichen Sommerhits. Auch Ihnen wünschen wir weiterhin zauberhafte Sonnentage voll guter Musik und großer Genussmomente.

Herzlichst Ihre

Stefanie Reifenrath

Redaktionsleiterin

Da haben Sie uns aber mal Bescheid gesagt!

Und wir haben zugehört: Nachdem wir die Kalorienangaben bei unseren Kuchen gestrichen hatten, haben sich viele gemeldet, die die Nährwerte unter dem Rezept vermissen und dringend benötigen. Unser Anspruch ist, Ihnen immer den besten Service zu liefern! Deshalb finden Sie ab diesem Heft wieder unter jedem süßen Rezept die Nährwertangaben. Haben Sie weitere Anregungen und Wünsche? Schreiben Sie uns unter info@kochen-und-genießen.de. Wir freuen uns, von Ihnen zu hören!



Unsere Club-Mitglieder stellen ihre Neuentdeckungen in der Küche vor



11 Schlangenbohnen-Pfirsich-Salat



37 Gemüse-Jambalaya und feurige Geflügel-Combo



60 Zwetschgen-Sahne-Kuchen

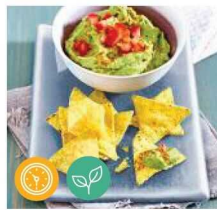
KÖSTLICHE KLEINIGKEITEN



Fruchtiger Zitronenlikör:
Limoncello **S. 19**



Tortilla-Chips gebacken
als Nachos **S. 40**



Tortilla-Chips mit
Guacamole **S. 40**



Hallo, Sommer!

Heiße Tage, coole
Gerichte: Unsere
Sommerküche ist
eröffnet und schmeckt
mal exotisch-tropisch,
mal mediterran



LECKERE HAUPTGERICHTE



Wachbohnen-Risotto
mit Pfifferlingen **S. 7**



Cassoulet mit
Hähnchen **S. 8**



Bohnen-Makkaroni-
Auflauf **S. 10**



Schlangenbohnen-
Pfirsich-Salat **S. 11**



Kartoffel-Bohnen-Püree
zu Lammfischen **S. 12**



Spaghetti in Soße mit
Scaloppine **S. 15**



Gegrillte Dorade mit
Gemüse **S. 16**



Salami-Pizza alla
trattoria **S. 17**



Polpette al forno mit
Rucolaöl **S. 18**



Bunte Salatplatte alla
panzanella **S. 19**



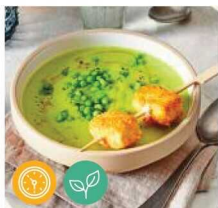
Lachs-Frittata **S. 20**



Avocado-Pasta mit
Bacon-Crunch **S. 21**



Flotte Steak-Croques
zum Feierabend **S. 21**



Erbsensuppe mit
Knusper-Feta **S. 21**



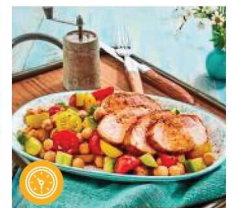
Süße Gnocchi mit
Heidelbeersauce **S. 22**



Gebratener Fenchel mit
Senfrahm **S. 22**



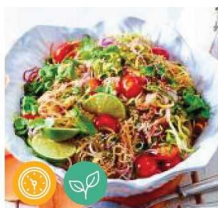
Würzige Lamm-Köfte zu
Hummuscreme **S. 22**



Honig-Pute auf
Blitz-Salat **S. 23**



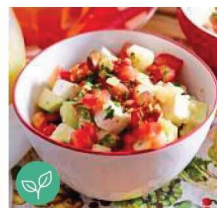
Chorizo-Auflauf
„Brotretter“ **S. 24**



Nudelsalat mit
Gartengemüse **S. 26**



Blumenkohl-Avocado-
Salat **S. 27**



Melonen-Paprika-Salat
mit Nüssen **S. 28**



Lauwarmer Hähnchen-
Linsen-Salat **S. 29**



Tortilla-Chips mit Chili und
mit Putenschnitzel **S. 40**



Köstliche Minutensteaks: Rosmarin-Steaks zu Sommerpasta, Hawaii-Burger,
asiatische Steakerlchen, Röschwein mit Knobli-Öl, Putensteaks **S. 42**



Deftiger Kartoffel-
Salami-Kuchen **S. 47**



Knusprige Kartoffel-
Cordons-bleus **S. 48**



Zitronen-Hähnchen in
Salzkruste **S. 50**

GASTLICHKEIT DES MONATS



Club-Tropicana-Party:
Garnelenschiffchen,
Maisbrot, Papaya-Salsa
und Frischkäse-Zwiebel-
Dip, Geflügel-Combo,
Gemüse-Jambalaya,
Mango-Tiramisu,
Maracuja-Mojito und
Tropical Paradise **S.32**



EINE FÜR ALLE
Die kreolische Pfanne
mit Reis, Bohnen und
Gemüse macht alle satt!

Speise-Karte

DER SCHNELLE
WEG DURCHS
HEFT



SCHNELL



FISCH



VEGGIE

DIE SÜSSEN SEITEN



Weinschaumcreme
„Berliner Luft“ **S.54**



Mini-Kirsch-Crumbles
S.54



Vanilleeis mit Brownie-
stückchen **S.55**



Gegrillte Pfirsiche mit
Joghurt **S.55**

Himbeertorte mit Macarons **S.57**



Mohn-Zupfkuchen mit
Zwetschgen **S.59**



Zwetschgen-Sahne-
Kuchen **S.60**



Saftige Pflaumenwähe
S.61



Luftiger Pflaumen-
Mandel-Traum **S.62**



Fruchtiger
Kasten Kuchen **S.63**



Zwetschgenkuchen mit
Walnussguss **S.64**



Gefrorene Mini-
Himbeer-Hupfe **S.66**

Gartenschatz Bohnen

Frisch vom Beet direkt in die Küche:
Dank ihrer Vielfalt sind die heimischen
Hülsenfrüchte früher wie heute beliebt

Prinzessbohnen

Die jungen Bohnen
zeichnen sich
durch einen feinen
Geschmack aus

Wachsbohnen

Die kleinen Schwes-
tern der grünen
Bohne werden
auch Butterbohnen
genannt und sind
mild im Geschmack

Bohnenkraut

Es verleiht Schmor-
gerichten und Ein-
töpfen ein würziges
Aroma und sorgt
für eine bessere
Bekömmlichkeit

Grüne Bohnen

Die Busch- oder
auch Gartenbohnen
sind die beliebtes-
ten Sorten ihrer Art

Schneidebohnen

sind fermentierte,
also milchsauer
vergorene Bohnen
und auch als
Schnippelbohnen
bekannt

Augen auf!

Beim Bohnenkauf
sollten Sie darauf
achten, dass die
Stangen knackig
sind und eine glatte
Schale aufweisen



Wachsbohnen-Risotto mit Pfifferlingen und frittierten Salbeiblättern

Jetzt zugreifen! Denn die Saison ist sowohl für die zarten, feinen Wachsbohnen als auch für Pfifferlinge viel zu kurz

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 1 Zwiebel ♥ 1 Knoblauchzehe
- ♥ 1,2 l Gemüsebrühe ♥ 2-3 EL Öl
- ♥ 400 g Risottoreis ♥ 300 g Wachsbohnen
- ♥ Salz ♥ 150 g Pfifferlinge ♥ 2 Stiele Salbei
- ♥ Pfeffer ♥ 3 EL geriebener Parmesan
- ♥ 2 EL Butter ♥ 1-2 TL Zitronensaft

1 Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Brühe erhitzen. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Risottoreis zufügen, kurz mit anschwitzen.

2 Etwas Brühe an den Reis gießen und so lange köcheln, bis der Reis die Brühe aufgenommen hat. Wieder etwas heiße Brühe angießen, bis der Reis bedeckt ist. Sobald der Reis die Brühe aufgenommen hat, immer wieder Brühe angießen. Reis offen bei schwacher Hitze ca. 30 Minuten köcheln, bis er sämig ist. Dabei öfter umrühren.

3 Wachsbohnen putzen, waschen und in Stücke schneiden. Bohnen in kochendem Salzwasser ca. 6 Minuten garen. Bohnen abgießen und gut abtropfen lassen.

4 Pfifferlinge gut waschen. Salbei waschen, Blätter abzupfen und gut trocken tupfen. 1-2 EL Öl erhitzen. Salbeiblätter darin knusprig braten und herausheben. Pilze im heißen Bratfett ca. 6 Minuten kräftig braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Herausnehmen.

5 Kurz vor Ende der Garzeit Parmesan und Butter unter das Risotto rühren. Bohnen und Pfifferlinge ebenfalls unterheben. Risotto mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Mit Salbeiblättern garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 50 Min.

PORTION ca. 510 kcal

E 19 g · F 11 g · KH 81 g

Veggie

Sommerlich

Den beliebten
Wintereintopf
aus Südfrankreich
haben wir in ein
leichtes Gewand
gehüllt.



Cassoulet mit Hähnchen und dreierlei Bohnen

Mit diesem Bohnen-Trio aus dem heimischen Garten genießen wir wie Gott in Frankreich den zauberhaften Sommer

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 250 g frische weiße Bohnenkerne (entspricht ca. 1 kg Schoten)
- ♥ 2 Knoblauchzehen ♥ 1 Lorbeerblatt ♥ Salz
- ♥ je 400 g grüne Bohnen und Schneidebohnen
- ♥ 6 Stiele Bohnenkraut ♥ 300 g Möhren
- ♥ 200 g Stangensellerie ♥ 1 Zwiebel
- ♥ 250 g kleine Tomaten ♥ 4 Hähnchenfilets mit Haut (ohne Knochen; ca. 750 g)
- ♥ 2 EL Öl ♥ Pfeffer ♥ Edelsüßpaprika
- ♥ 600 ml Gemüsebrühe ♥ 2 Zweige Rosmarin
- ♥ 50 g Butter ♥ 50 g Panko (japanische Semmelbrösel) ♥ 1 TL abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone ♥ brauner Zucker

1 Palbohnen waschen. Knoblauch schälen. Mit den Palbohnen und Lorbeer in kochendem Wasser ca. 30 Minuten garen. Zum Schluss salzen. Bohnen samt Knoblauch abtropfen lassen.

2 Grüne Bohnen und Schneidebohnen putzen und waschen. Grüne Bohnen schräg halbieren, Schneidebohnen in feine Streifen schneiden. Bohnenkraut waschen. Grüne Bohnen mit Bohnenkraut in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten garen. Schneidebohnen zufügen und ca. 3 Minuten mitgaren. Bohnen abgießen. Bohnenkraut entfernen. Möhren und Sellerie schälen bzw. putzen, waschen und

würfeln. Zwiebel schälen und würfeln. Tomaten waschen, halbieren. Hähnchenfilets trocken tupfen.

3 Öl in einem Bräter erhitzen. Hähnchenfilets zunächst auf der Haut ca. 3 Minuten braten. Dann wenden und auf der Fleischseite ca. 2 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer und Edelsüßpaprika würzen. Fleisch herausnehmen. Zwiebel, Möhren und Sellerie im heißen Bratfett andünsten. Gesamte Bohnen zufügen und kurz mitdünsten. Brühe angießen, aufkochen. Fleisch darauflegen. Tomaten zufügen. Alles mit Salz, Pfeffer und Edelsüßpaprika würzen. Zugedeckt im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 20 Minuten schmoren.

4 Rosmarin waschen, fein hacken. Butter schmelzen. Mit Rosmarin, Panko, Zitronenschale, 1 Prise Zucker, Salz, Pfeffer und Edelsüßpaprika mischen. $\frac{2}{3}$ Bröselmischung auf dem Gemüse verteilen. Offen ca. 10 Minuten weitergaren. Übrige Brösel auf dem Hähnchen verteilen und ca. 5 Minuten zu Ende garen. Dazu schmeckt Baguette.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 Std.

PORTION ca. 570 kcal

E 47 g · **F** 21 g · **KH** 45 g

Eine Prise Wissen

BOHNEN haltbar machen

Von der Bohnenschwemme zum köstlichen Vorrat

Einfrieren

Bohnen etwa 3 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren. Abgießen, abkühlen lassen und portionsweise einfrieren. Sie sind etwa 9 Monate haltbar.

Fermentieren

In einer Salzlake werden Bohnen für ca. 3 Wochen fermentiert. Dadurch entsteht ein salzig-saurer Geschmack.

Einkochen

Damit Bohnen beim Einkochen ihre satte Farbe behalten, sollten sie vorab blanchiert werden. Nach dem Einkochen sind sie ca. 12 Monate haltbar.

Trocknen

Schweizer Dörrbohnen sind eher unbekannt. Sie werden bei 35°C luftgetrocknet, wodurch sie einen intensiveren Geschmack erhalten. Vor dem Kochen werden sie über Nacht in Wasser eingelegt.

Gedanken aus dem
Leser-CLUB

Köstliche Bohnen-Nostalgie

Beim Leserclub wecken frische Bohnen längst vergangene, leckere Kindheitserinnerungen

Jessica Lingner-Sievers, Essen



So machen wir es heute noch

„Bei meiner Oma gab es immer ‚Bohnen-Durcheinander‘: Bohnen vermischt mit Stampfkartoffeln, Kasseler und Bohnenkraut.“

Constanze Puppele, Erkelenz



Auf den Regen folgt die Ernte

„Meine Mama sagt im Sommer immer: ‚Es muss regnen, damit die Bohnen wachsen!‘“

Sonja Maciejczyk, Ehrenkirchen



Erst die Arbeit, dann der Genuss

„Meine Mutter hat Bohnen immer in großen Gläsern sterilisiert. Die gab es dann z.B. in großer Runde nach der Weinlese.“

Corinna Captuller, Wiemersdorf



Eine scharfe Stulle – Bohnen mal anders

„Mein Vater machte grüne Bohnen säuerlich-scharf mit Piri Piri ein. Eine tolle Beilage zum Butterbrot!“

Familie Figge mit reicher Beute aus ihrem Garten



Inga Figge, Erfstadt



Eine Kindheit im Schlaraffenland

„Im Garten meiner Eltern wurden früher immer Bohnen angebaut. Wir konnten als Kinder durch das Gemüse schlendern und schauen, wie weit die Sorten sind, und meinem Vater beim Ernten helfen.“

Veggie

Bohnen-Makkaroni-Auflauf „Familien-Glück“

Bohnen und Nudeln: Eine ungewöhnliche Kombi, aber dank der feinen Käsesoße wird diese Verbindung zum Liebessessen für Groß und Klein

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 800 g Bohnen (z. B. grüne und Wachsbohnen) ♥ Salz ♥ 300 g Mini-Makkaroni
- ♥ 1 Zwiebel ♥ 2 EL Butter ♥ 2 EL Mehl
- ♥ 250 ml Milch ♥ 250 ml Gemüsebrühe
- ♥ 100 g Doppelrahmfrischkäse
- ♥ 200 g geriebener Gouda ♥ 1 TL Senf
- ♥ Pfeffer ♥ Muskat ♥ 2-3 EL Kürbiskerne

1 Bohnen waschen, quer halbieren und in kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten garen. Bohnen abgießen.

2 Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Nudeln abgießen.

3 Zwiebel schälen und fein würfeln. Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebel

darin glasig dünsten. Mehl darüberstäuben und hell anschwitzen. Milch und Brühe unter Rühren angießen, aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln. Frischkäse und Hälfte Gouda in die Soße rühren und darin schmelzen lassen. Soße mit Senf, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

4 Bohnen, Makkaroni und Käsesoße in einer großen Auflaufform mischen. Mit übrigem Käse und Kürbiskernen bestreuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 25 Minuten goldbraun überbacken.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 Std.

PORTION ca. 690 kcal
E 34 g · F 35 g · KH 55 g

Vorab
probiert vom

LeserCLUB

„Ich habe die Bohnen mit etwas kohlenensäurehaltigem Mineralwasser gedünstet. Dadurch bleibt die schöne grüne Farbe erhalten.“

Anke Koal



Sommerlicher Schlangenbohnen-Pfirsich-Salat

Mit aufregenden asiatischen Aromen
ist dieser Salat Erfrischung pur und ein
Highlight für die heißen Tage

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 500 g Schlangenbohnen ♥ Salz
- ♥ 3 Pfirsiche ♥ 1 Fenchel ♥ 1 Salatgurke
- ♥ 1 Bio-Limette ♥ 1 Knoblauchzehe
- ♥ 1 rote Chilischote ♥ 1 EL Honig
- ♥ 2 EL heller Balsamico-Essig ♥ Pfeffer
- ♥ 6 EL Öl ♥ 50 g geröstete Erdnüsse
- ♥ 4 Stiele Basilikum

1 Bohnen putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser 3–4 Minuten garen. Bohnen abgießen und abschrecken. Pfirsiche waschen, halbieren und entsteinen. Pfirsiche in dünne Spalten schneiden. Fenchel waschen, das zarte Grün beiseitelegen. Fenchel in dünne Scheiben hobeln bzw. schneiden. Gurke waschen, quer halbieren und mit einem Sparschäler in dünne Scheiben hobeln.

2 Limette waschen und die Schale fein abraspeln. Limette auspressen. Knoblauch schälen und fein hacken. Chili längs halbieren, entkernen, waschen und fein hacken. Limettenschale, Limettensaft, Knoblauch, Chili, Honig, Essig, Salz und Pfeffer verrühren. Öl unterschlagen. Vorbereitete Salatzutaten und Vinaigrette mischen. Ca. 15 Minuten ziehen lassen.

3 Erdnüsse grob hacken. Basilikum waschen und Blättchen von den Stielen zupfen. Fenchelgrün hacken. Salat nochmals abschmecken und anrichten. Mit Erdnüssen, Fenchelgrün und Basilikum bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 40 Min.

PORTION ca. 300 kcal

E 9 g · F 18 g · KH 23 g

Veggie



Für
Schlau-
füchse

Schlangenbohnen

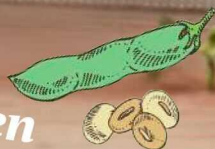
Die aus Südostasien und Afrika stammende Bohnenart wird bis zu einem Meter lang. Wie grüne Bohnen lässt sie sich im Garten anbauen, oder man findet sie in gut sortierten Asialäden.

Kein Risiko!

In Asien werden Schlangenbohnen wegen des geringen Phasingehalts (giftiges Eiweiß) auch roh verzehrt. Kochen und Blanchieren reduziert das Phasin noch mehr.



Kartoffel-Bohnen-Püree zu mediterranen Lammlachsen



Die etwas in Vergessenheit geratene zartgrüne Delikatesse veredelt den Stampf zu einer Köstlichkeit der Extraklasse

Viele Namen ...

Dicke Bohnen kennt man auch als Ackerbohne, Saubohne, Pferdebohne, Viehbohne, Faberbohne und Puffbohne.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ ca. 1,8 kg Dicke Bohnen ♥ Salz
- ♥ 750 g mehligkochende Kartoffeln
- ♥ 4 Lammlachse (à ca. 150 g) ♥ 2 Schalotten
- ♥ ½ Bund Thymian ♥ 10-12 Salbeiblätter
- ♥ 2 EL Öl ♥ Pfeffer ♥ 2 TL brauner Zucker
- ♥ 150 ml Roséwein ♥ 150 ml Gemüsebrühe
- ♥ 20 g eiskalte + 2-3 EL Butter ♥ Muskat

1 FÜR DAS PÜREE Bohnen aus den Schoten palen (ca. 500 g Bohnenkerne). Bohnenkerne in kochendem Salzwasser 6-8 Minuten vorgaren. Bohnen abschrecken und abtropfen lassen. Kerne aus der Haut drücken.

2 Kartoffeln schälen, waschen und in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen.

FÜR DAS LAMM Lammlachse trocken tupfen. Schalotten schälen und fein würfeln. Thymian und Salbei waschen und trocken tupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Salbeiblätter darin kurz braten. Herausnehmen und abtropfen lassen.

3 Lamm im heißen Fett rundherum ca. 3 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Hälfte Thymian zum Lamm geben, kurz mitbraten. Lamm und Thymian in eine ofenfeste Form geben. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 100°C/Umluft: 80°C) ca. 10 Minuten zu Ende garen.

4 FÜR DIE SOSSE Schalotten im heißen Bratfett andünsten. Zucker darüberstreuen, schmelzen lassen. Wein und Brühe angießen, aufkochen und 2-3 Minuten

kräftig einkochen. 20 g eiskalte Butter in Stückchen einrühren. Soße nicht mehr kochen lassen und abschmecken.

5 Kartoffeln abgießen. $\frac{2}{3}$ der Bohnen zu den Kartoffeln geben und alles mit einem Kartoffelstampfer grob stampfen. Mit Salz und Muskat abschmecken.

6 Vom restlichen Thymian die Blätter abzupfen. 2-3 EL Butter erhitzen. Übrige Bohnen und Thymian darin schwenken. Alles anrichten und mit Salbei und Thymian garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 ¼ Std.
PORTION ca. 530 kcal
E 40 g · **F** 18 g · **KH** 42 g

Frish auf dem Markt



Frishetipp

Mit Stiel auf ein Küchentuch gebettet bleiben die Kirschen im Gemüsefach 2 bis 3 Tage saftig.

Mit den Sauren ist gut Kirschen essen

Sauerkirschen, im Süden als Weichseln bekannt, kommen im August gelegentlich auf den Markt. Obwohl von zarter Konsistenz, eignen sie sich besonders gut für die Haltbarmachung. Zu Konfitüren verarbeitet, in Rum eingelegt, zu Saft gepresst oder schlicht eingefroren: Ihr herrliches Aroma lässt sich prima einfangen. Sei es für eine Schwarzwälder Kirschtorte oder - in Balsamico eingelegt - als raffiniertes Extra zum Schweinefilet oder Hirschrücken.

IM AUGUST



Leuchtendes Lila

UBE-WURZEL: Mit der Yamswurzel-Art lassen sich Kuchen, Eis und Brot violett färben. Das Trendgemüse schmeckt auch als Beilage - ähnlich Topinambur.



Wildes Gewürz

Jetzt BEIFUSS sammeln und trocknen - als Vorrat für alle winterlichen Braten!

Sonnige Süße

MIRABELLEN frieren wir entkernt ein: für einen Hauch Sommer in allen Currys, Chutneys, Desserts und Gebäck.



Gut mit Hut

MARONEN: Den delikaten Gruß aus dem Wald genießen wir klassisch mit Speck, Röhrei und Petersilie.

Ab in den Ofen damit!

Jetzt günstig

ROTE PAPRIKA: Im Angebot kaufen wir sie pfundweise zum Rösten und pürieren sie zur köstlichen Ajvar-Paste.



ERFRISCHEND

Fruchtig-herb und leicht karamellig: Limo mit gegrillter Zitrone und Rosmarin. Von Gerolsteiner; 0,33 l ca. 1 €; Supermarkt

VERFÜHRERISCH

Zum Nachtisch oder für zwischendurch: Die Quark-Snacks gibt's in drei Sorten neu im Kühlregal. Von Mövenpick; 4 x 40 g ca. 3 €; Supermarkt



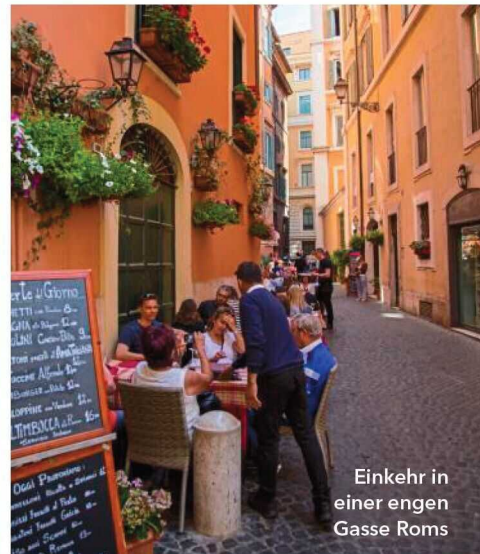
FIGURBEWUSST

Ballaststoffreiche Low-Carb-Scheiben mit bis zu 85 % Ölsaaten und Hafer. Von Brandt; 130 g ca. 2,50 €; Supermarkt

Nirgends in Europa
gibt es so viele
verführerische
Wochenmärkte
wie hier



Ob an der Adria oder an einer der
Inselküsten: Gegrillter Fisch lockt
Genießer aus aller Welt an (s. S. 16)



Einkehr in
einer engen
Gasse Roms

Köstliche Spezialität des Südens:
sonnengereifte Tomaten und der
üppige Einsatz von Käse (s. S. 18)



Wann, wenn nicht
jetzt, sollten wir
uns das Beste der
einzigartigen
italienischen
Kochkunst
abschauen?

DIE TRAUMKÜCHE ITALIENS

Sehnsuchtsort: Boote im
Hafen von Castellammare
del Golfo (Sizilien)



Das Geheimnis
ihrer Tomatensoße
erbt die Mama oft
von ihrer Nonna,
der Großmutter



SPAGHETTI in Tomaten-Ricotta-Soße mit Scaloppine

Ein Schuss Brandy und gehackte Pistazien in die cremige Soße: So servieren Sie Kalbsschnitzel mit viel Amore

ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN

- ♥ 2 Zucchini (ca. 400 g) ♥ 2 Zwiebeln
- ♥ 4 Knoblauchzehen ♥ 1,5 kg Tomaten
- ♥ 1 Bio-Zitrone ♥ 10 EL Olivenöl
- ♥ 2 EL Tomatenmark
- ♥ 250 ml Gemüsebrühe ♥ Salz ♥ Pfeffer
- ♥ ca. 100 g geröstete gesalzene Pistazien (in Schale) ♥ 6 Kalbsschnitzel (à ca. 150 g)
- ♥ 500 g Spaghetti ♥ 8 Stiele Basilikum
- ♥ ca. 6 EL Mehl ♥ 3 EL Butter
- ♥ 8 EL Brandy (z. B. Vecchia Romagna)
- ♥ Zucker ♥ 250 g Ricotta
- ♥ 75 g Pecorino (Stück)

1 Zucchini waschen, längs halbieren und schräg in Scheiben schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln würfeln, Knoblauch hacken. Tomaten waschen, grob würfeln. Zitrone waschen und die Schale fein abreiben. Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen.

2 2 EL Öl in einem flachen Bräter erhitzen. Zucchini darin ca. 8 Minuten anbraten, bis sie zu bräunen beginnen. Herausnehmen. 3 EL Öl im Bratfett erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Tomatenmark zugeben und kurz anschwitzen. Brühe angießen. Tomaten zufügen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Zitronenschale zufügen. Alles aufkochen und offen 20–30 Minuten köcheln, dabei mehrmals umrühren.

3 Pistazien aus der Schale lösen, grob hacken. **FÜR DIE SCALOPPINE (SCHNITZELCHEN)** Schnitzel trocken tupfen, dritteln und flacher klopfen. Spaghetti in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Basilikum waschen, in feine Streifen schneiden.

4 Schnitzel in Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen. Butter und 5 EL Öl portionsweise in einer Pfanne

erhitzen. Schnitzel darin portionsweise pro Seite 1–2 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und warm stellen. Bratsatz mit Brandy und 150 ml Wasser ablöschen. Pistazien zufügen, aufkochen. Mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und 1 EL Zitronensaft abschmecken. Schnitzel im Bratfond ca. 1 Minute schwenken.

5 Spaghetti abgießen und abtropfen lassen. Soße mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. Zucchini, Spaghetti und Basilikum mit der Tomatensoße mischen. Ricotta in Stückchen unterheben. Spaghetti und Scaloppine auf einer großen Platte anrichten. Pecorino darüberhobeln.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 ½ Std.
PORTION ca. 920 kcal
E 56 g · **F** 40 g · **KH** 77 g

Unser
Liebling

Fantastico!

Sizilianische Pistazien aus Bronte, dem Anbaugebiet unterhalb des Vulkans Ätna, genießen zu Recht Weltruf

GEGRILLTE DORADE mit mariniertem Gemüse

Lust auf Leichtes: Sommerliches Gemüse und ein kross gegrillter Fisch – schon spüren wir das Meer am Gaumen

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 2 Knoblauchzehen
- ♥ 4 Zucchini (z. B. gelbe und grüne; à ca. 200 g) ♥ 400 g Brokkolini
- ♥ 3 Stiele Minze ♥ 11 EL Olivenöl
- ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ 5 EL Orangensaft
- ♥ 4 EL heller Balsamico-Essig ♥ Zucker
- ♥ je 2 Stiele Petersilie, Kerbel und Dill
- ♥ 2 küchenfertige Doraden (à ca. 500 g)
- ♥ 1 Bio-Zitrone

1 Knoblauch schälen und hacken. Zucchini waschen und in Scheiben schneiden. Brokkolini waschen und abtropfen lassen. Minze waschen und die Blättchen von den Stielen zupfen.

2 3 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zucchini darin portionsweise kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer

würzen. Herausnehmen. Brokkolini in kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten garen. Abtropfen lassen.

3 Brokkolini auf einem Backblech verteilen und mit ca. 2 EL Öl beträufeln. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200°C/ Umluft: 180°C) ca. 8 Minuten backen. Knoblauch, Minze, bis auf etwas zum Garnieren, Orangensaft und Essig in einem hohen Rührbecher fein pürieren. 5 EL Öl in dünnem Strahl unterschlagen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Brokkolini aus dem Ofen nehmen. Zucchini mit auf das Blech geben, Hälfte Dressing darüberträufeln, mischen, abkühlen lassen.

4 Kräuter waschen. Doraden abspülen, trocken tupfen und die Haut von beiden Seiten mehrmals leicht einschneiden.

Kräutermischung in die Einschnitte verteilen. Doraden mit Salz und Pfeffer würzen. Mit 1 EL Öl einreiben. Fisch in einer heißen Grillpfanne ohne Fett pro Seite 5–6 Minuten grillen.

5 Zitrone waschen und in Scheiben schneiden. Gemüse auf einer Platte anrichten. Fisch darauflegen und mit übrigem Dressing beträufeln. Mit Zitrone und übriger Minze garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 45 Min.

PORTION ca. 560 kcal

E 54 g · **F** 33 g · **KH** 8 g

Frische-Fang

Als Dorade Royal finden Sie ganze Fische auch als TK-Ware



Verträumte sizilianische
Altstadt am Fuße der
Bergkette Le Madonie



SALAMI-PIZZA *alla trattoria*

Der Stolz von Neapel: gelingt uns mit einigen guten Zutaten auch zu Hause

ZUTATEN FÜR 2 PIZZEN (4 PERSONEN)

- ♥ 1 TL Zucker ♥ ½ Würfel (21 g) Hefe
- ♥ 500 g Mehl ♥ 6 EL Milch ♥ 6 EL Olivenöl
- ♥ Salz ♥ 125 g Mozzarella
- ♥ 50 g Parmesan (Stück)
- ♥ 200 g Kirschtomaten ♥ 5 Stiele Basilikum
- ♥ 150 ml Tomaten-Sugo (Glas)
- ♥ ca. 20 dünne Scheiben Salami
- ♥ Mehl zum Arbeiten ♥ Backpapier

1 FÜR DEN TEIG Zucker und 280 ml lauwarmes Wasser in eine Schüssel geben, Hefe darin auflösen. Mehl in eine große Schüssel geben und in die Mitte eine Mulde drücken. Hefewasser in die Mulde gießen, mit etwas Mehl vom Rand zu einem Vorteig verrühren. Teig zugedeckt ca. 30 Minuten gehen lassen.

2 Milch, Öl und 2 TL Salz zum Vorteig geben und unterrühren. Pizzateig mit bemehlten Händen ca. 8 Minuten auf etwas Mehl durchkneten, bis der Teig

glatt und geschmeidig ist. Zu einer Kugel formen und zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

3 Teig auf etwas Mehl nochmals ca. 10 Minuten kräftig durchkneten. Teig halbieren und jedes Teigstück mit den Händen zu länglichen Pizzateig-Fladen auseinanderziehen. Fladen auf 2 mit Backpapier ausgelegte Backbleche legen.

4 FÜR DEN BELAG Mozzarella zerzupfen. Parmesan fein reiben. Tomaten

waschen. Basilikum waschen, Blättchen von den Stielen zupfen. Sugo auf beiden Teigfladen verstreichen. Käse, Tomaten, Salami und Hälfte Basilikum darauf verteilen. Blechweise im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 20 Minuten backen. Fertige Pizzen mit Basilikum bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 ¼ Std. +
Wartezeit ca. 1 ½ Std.
PORTION ca. 790 kcal
E 29 g · **F** 32 g · **KH** 92 g



Umbrien

Mittelitalienische, hügelige Heimat des Trüffels: Der edle Pilz verfeinert in Öl ausgezogen oder über Pasta gehobelt zahlreiche Gerichte. **Getrockneter Sommertrüffel**; 4 g; ca. 13 €; über olico.it



EINE REISE VOLLER GENÜSSE

Ein jeder Landstrich Italiens bringt eigene, typische Spezialitäten hervor – hier eine kleine Auswahl

Emilia Romagna

Rund um das nördliche Modena reift „Aceto Balsamico Tradizionale“ als kostbares Soßengewürz heran. 250 ml; ca. 28 €; über hagengrothe.de



Rom

Artischocken sind in den Küchen der Metropole ein Muss, gern mit Kräutern gefüllt und sanft geschmort. 580 ml; ca. 8 €; über culinaria-shop.com



Piemont

Am Fuße der Alpen keltert man hier Barolo aus der hoch geschätzten Nebbiolo-Traube. Lecker zu Wild und Lamm. 0,75 l; ca. 18 €; bei Lidl



Sizilien

Gefüllt mit Ricotta-Cassata-Creme oder Schlagsahne mit kandierten Früchten sind süße Teiggröllchen, die Cannoli, die beliebtesten „dolci“ der Insel. 8 Stück; 200 g; ca. 8 €; über viani.de





**Titel-
rezept**

POLPETTE AL FORNO *mit Rucolaöl*

Typisch italienisch: viel Parmesan in den Hackbällchen und zum Finale reichlich Mozzarella, der galant in der Nudelsoße schmilzt

ZUTATEN FÜR 4-6 PERSONEN

- ♥ 100 g Rucola ♥ 80 ml Olivenöl ♥ Salz
- ♥ Pfeffer ♥ 2 EL Pinienkerne
- ♥ 50 g Weißbrot (z. B. Ciabatta) ♥ 2 Zwiebeln
- ♥ 3-4 Knoblauchzehen
- ♥ 100 g Parmesan (Stück)
- ♥ 350 g Mett (gewürztes Schweinehack)
- ♥ 350 g gemischtes Hack
- ♥ 1 EL getrocknete italienische Kräuter
- ♥ 5 EL Öl ♥ 2 EL Tomatenmark
- ♥ 2 Dosen (à 425 ml) Kirschtomaten
- ♥ 250 ml Gemüsebrühe ♥ Edelsüßpaprika
- ♥ Zucker ♥ 2 EL Mascarpone
- ♥ 500 g kurze Röhrennudeln (z. B. Cavatappi)
- ♥ 125 g Mozzarella
- ♥ evtl. Zitronenschnitt zum Garnieren

1 FÜR DAS RUCOLAÖL Rucola waschen und gut trocken tupfen. Rucola, bis auf einige Blättchen zum Garnieren, fein schneiden und in ein hohes Rührgefäß

geben. Olivenöl, Salz und Pfeffer zufügen und alles fein pürieren. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Kerne herausnehmen.

2 FÜR DIE HACKBÄLLCHEN (POLPETTE) Brot in Wasser einweichen. Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein würfeln. Parmesan fein reiben. Mett, Hack, ausgedrücktes Brot, jeweils Hälfte Zwiebeln und Knoblauch, Hälfte Parmesan, getrocknete Kräuter, wenig Salz und Pfeffer verkneten. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen golfballgroße Hackbällchen formen. 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Hackbällchen darin rundherum ca. 5 Minuten anbraten. Herausnehmen.

3 FÜR DAS SUGO (SOSSE) 2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Übrige Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Tomatenmark einrühren und kurz anschwitzen. Mit Kirschtomaten samt Saft und Brühe ablöschen. Mit Salz, Pfeffer,

Paprika und 1 Prise Zucker würzen. Aufkochen und offen ca. 10 Minuten köcheln. Sugo vom Herd nehmen und mit Mascarpone verfeinern.

4 Inzwischen Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Mozzarella grob zerzupfen. Restlichen Parmesan und Mozzarella mischen. Nudeln abgießen und mit der Tomatensoße mischen. Nudeln samt Soße in eine Auflaufform verteilen. Hackbällchen auf den Nudeln verteilen. Mit Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/ Umluft: 160°C) ca. 25 Minuten backen.

5 Auflauf mit Rucolaöl, übrigen Rucola- blättchen und Pinienkernen anrichten. Nach Belieben mit einem Zitronen- schnitz garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 ¼ Std.

PORTION ca. 690 kcal

E 44 g · **F** 59 g · **KH** 66 g

Wendiges Wahrzeichen
aus der norditalienischen
Autostadt Turin: Fiat 500



BUNTE SALATPLATTE alla panzanella*

Alles von ausgesuchter Qualität, so
machen Italiener aus wenigem viel

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

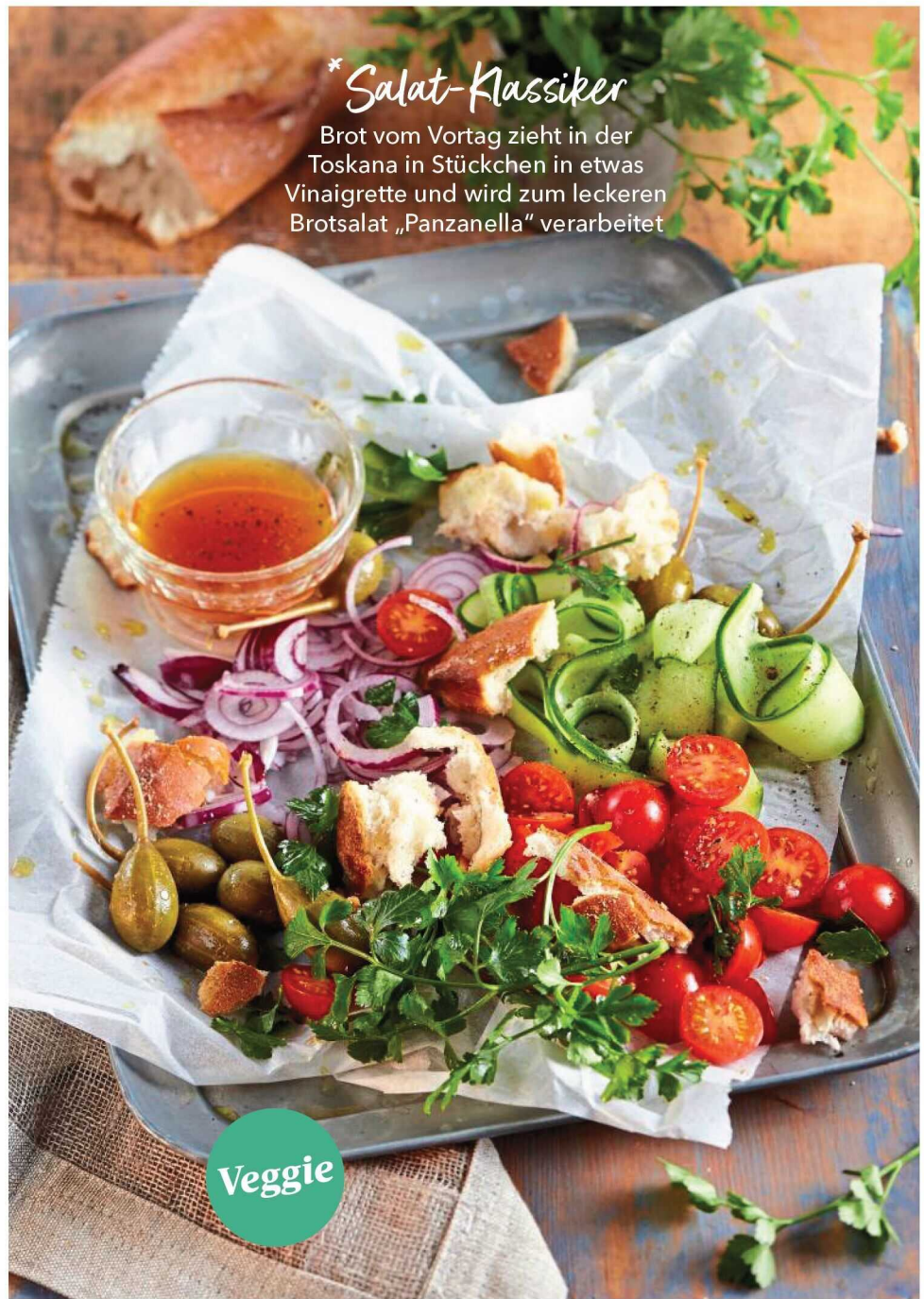
- ♥ 250 g Kirschtomaten ♥ 2 rote Zwiebeln
- ♥ 1 Salatgurke ♥ ½ Bund Petersilie
- ♥ 120 g Kapernäpfel (Glas)
- ♥ 4 EL Rotweinessig ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ Zucker
- ♥ 5 EL Olivenöl ♥ 1 Ciabatta (ca. 250 g)

1 Tomaten waschen und halbieren.
Zwiebeln schälen und in feine Ringe
schneiden. Gurke waschen und längs
in feine Streifen hobeln. Petersilie
waschen und grob zerzupfen. Kapern-
äpfel gut abtropfen lassen.

2 Essig, Salz, Pfeffer und 1 Prise
Zucker verrühren. Öl unterschlagen.
Vorbereitete Salatzutaten auf einer
Platte anrichten. Mit etwas Vinaigrette
beträufeln. Restliche Vinaigrette
dazu reichen. Die Hälfte Ciabatta grob
zerzupfen und über den Salat geben.
Übriges Ciabatta zum Salat reichen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 20 Min.

PORTION ca. 280 kcal · E 7 g · F 6 g · KH 47 g



* Salat-Klassiker

Brot vom Vortag zieht in der
Toskana in Stückchen in etwas
Vinaigrette und wird zum leckeren
Brotsalat „Panzanella“ verarbeitet

Veggie

Und dazu: Limoncello – fruchtiger Zitronenlikör

FÜR 3 FLASCHEN (À CA. 350 ML) 6 Bio-Zitronen waschen. Schale mit einem
Sparschäler in dünnen Streifen abziehen. Zitronenschale, 250 g Zucker
und 150 ml Wasser in einem Topf aufkochen und bei schwacher Hitze ca.
15 Minuten köcheln. Zitronen auspressen (ca. 300 ml Saft). Zitronensaft
zum Zuckersirup gießen und ca. 5 Minuten weiterköcheln. Sirup vom Herd
nehmen und auskühlen lassen. Sirup und 700 ml Wodka mischen. Wodka-
Sirup-Gemisch samt Zitronenschale in zwei vorbereitete Twist-off-Gläser (à
ca. 750 ml Inhalt) füllen. Gläser fest verschließen. Glasinhalt kräftig schütteln
und im Kühlschrank ca. 1 Woche ziehen lassen. Dann täglich einmal kräftig
schütteln. Den fertigen Limoncello durch ein feines Sieb gießen, dann in die
vorbereiteten Flaschen füllen und verschließen. Limoncello pur, auf Eis oder
mit gekühltem Prosecco genießen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 45 Min. + Wartezeit ca. 1 Woche · Haltbarkeit ca. 6 Monate



Einfach schnell genießen

Fertig in max. 30 Minuten

Lachs-Frittata

30
Min.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 200 g Babyspinat ♥ 1 Zwiebel
- ♥ 1 Knoblauchzehe
- ♥ 200 g Kirschtomaten
- ♥ 350 g Stremellachs ♥ 1 EL Olivenöl
- ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ 2-3 Stiele Dill
- ♥ 8 Eier (Gr. M) ♥ 100 ml Milch

1 Backofen vorheizen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C). Spinat waschen, abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. Tomaten waschen. Lachs in grobe Stücke zupfen.

2 Öl in einer ofenfesten Pfanne (ca. 26 cm Ø) erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Spinat, Tomaten und Lachs zufügen und ca. 2 Minuten mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Dill waschen, Fähnchen abzupfen und, bis auf etwas zum Garnieren, fein schneiden. Eier und Milch verquirlen. Dill unterrühren. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

4 Eiermilch über den Lachs gießen, bei schwacher Hitze ca. 3 Minuten stocken lassen. Anschließend im heißen Backofen ca. 20 Minuten backen. Frittata aus dem Ofen nehmen und mit übrigem Dill garnieren. Die Lachs-Frittata schmeckt sowohl warm als auch kalt.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.

PORTION ca. 280 kcal

E 23 g • **F** 18 g • **KH** 5 g



Aus heißem Rauch

Saftiger **Stremellachs** wird bei über 70°C geräuchert. In der Regel verleiht Buchenholz ihm sein herzhaftes Aroma. In Streifen („Stremel“ oder „Striemel“) geschnitten kommt er perfekt portioniert daher.

Cremige Avocado-Pasta mit Bacon-Crunch

25
Min.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 400 g Nudeln (z. B. Penne) ♥ Salz ♥ 500 g Brokkoli ♥ 1 Avocado
- ♥ 30 g Rauchmandeln ♥ 40 g gehobelter Parmesan ♥ Saft von 2 Zitronen
- ♥ 2-3 EL Olivenöl ♥ 80 g Bacon ♥ Pfeffer ♥ evtl. Basilikum zum Garnieren

1 Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Brokkoli waschen, in kleinen Röschen vom Strunk schneiden und in kochendem Salzwasser ca. 4 Minuten garen. Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Avocado, 20 g Mandeln, 30 g Parmesan, Zitronensaft und Öl pürieren.

2 Brokkoli abgießen, Garwasser dabei auffangen. 5-6 EL Garwasser mit Avocadocreme glatt rühren. Bacon in einer Pfanne ohne Fett knusprig braten. Nudeln abgießen. Mit Brokkoli und Avocadocreme mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rest Mandeln hacken. Nudeln anrichten. Mit Bacon, Mandeln, Rest Parmesan und evtl. Basilikum garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 25 Min.

PORTION ca. 580 kcal · E 24 g · F 28 g · KH 55 g



Flotte Steak-Croques zum Feierabend

20
Min.

ZUTATEN FÜR 4 STÜCK

- ♥ 2 Huftsteaks (à ca. 150 g) ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ 1 EL Öl ♥ 1 EL Sojasoße ♥ 2 EL Fischsoße ♥ 2 Möhren
- ♥ ½ Salatgurke ♥ 1 rote Zwiebel ♥ 2 Gewürzgurken (Glas) ♥ 2-3 Stiele Petersilie
- ♥ 4 Baguettebrötchen (z. B. Panini) ♥ 4 EL Senf

1 Steaks trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Steaks pro Seite ca. 1 Minute kräftig anbraten. Soja- und Fischsoße zugeben. Steaks unter Wenden weitere ca. 3 Minuten braten. Steaks herausnehmen, ca. 5 Minuten ruhen lassen.

2 Möhren schälen. Möhren und Gurke waschen, beides grob raspeln. Zwiebel schälen und fein würfeln. Gewürzgurken in Scheiben schneiden. Petersilie waschen, grob hacken. Fleisch in dünne Streifen schneiden. Brötchen waagrecht auf-, aber nicht durchschneiden. Untere Hälften mit Senf bestreichen. Gemüseraspel, Zwiebel, Steakstreifen und Gewürzgurken darauf verteilen. Petersilie darüberstreuen, Deckel daraufsetzen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 20 Min.

STÜCK ca. 360 kcal · E 26 g · F 7 g · KH 46 g



Feine Erbsensuppe mit Knusper-Feta

30
Min.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 400 g Kartoffeln ♥ 1 Zwiebel ♥ 1 Knoblauchzehe ♥ 4-6 EL Öl ♥ 400 g TK-ErbSEN
- ♥ 1 l Gemüsebrühe ♥ 150 g Feta ♥ 1 Ei ♥ 2 EL Mehl ♥ 80 g Semmelbrösel ♥ Salz ♥ Pfeffer
- ♥ 1-2 EL Apfelessig ♥ 1 EL Olivenöl ♥ 1 Msp. Rauchsatz ♥ evtl. Holzspieße

1 Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen, würfeln. 1-2 EL Öl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin dünsten. Kartoffeln zufügen, ca. 3 Minuten mitdünsten. Erbsen zufügen. Brühe angießen, aufkochen und 10-15 Minuten köcheln.

2 Feta in acht Würfel schneiden. Ei verquirlen. Fetawürfel nacheinander in Mehl, Ei und Semmelbröseln wenden. 3-4 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Feta darin rundherum 1-2 Minuten braten. Herausnehmen. Evtl. auf Holzspieße stecken. Mit einer Schaumkelle etwas Gemüse aus der Brühe nehmen. Suppe pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken. Gemüse wieder in der Suppe erhitzen. Olivenöl und Rauchsatz mischen. Suppe und Feta anrichten. Würzöl gleichmäßig darüberträufeln.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.

PORTION ca. 430 kcal · E 18 g · F 21 g · KH 38 g





Süße Gnocchi mit Heidelbeersosse

20
Min.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 250 ml heller Traubensaft ♥ 2 EL brauner Zucker ♥ 250 g Heidelbeeren
- ♥ 1 TL Speisestärke ♥ 3 EL Mandelblättchen ♥ 3 EL Butter ♥ 1 kg frische Gnocchi (Kühlregal)
- ♥ Puderzucker zum Bestäuben ♥ Minze zum Garnieren

1 Traubensaft und Zucker aufkochen. Heidelbeeren waschen, in den Saft geben und aufkochen. Stärke und 2 EL Wasser glatt rühren, in den Saft rühren und ca. 1 Minute köcheln.

2 Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett rösten. Herausnehmen. Butter in der Pfanne erhitzen. Gnocchi darin rundherum 5–7 Minuten braten. Gnocchi und Beerensoße anrichten. Mandeln darüberstreuen. Mit Puderzucker bestäuben. Mit Minze garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 20 Min.

PORTION ca. 600 kcal · E 12 g · F 12 g · KH 108 g



Gebratener Fenchel mit Senfrahm

25
Min.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 1 kg Fenchel ♥ 2 EL Öl ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ abgeriebene Schale und Saft von 1 Bio-Zitrone
- ♥ 2 EL Butter ♥ 2 EL Mehl ♥ 5 EL Weißwein ♥ 200 ml Gemüsebrühe
- ♥ 100 g Schlagsahne ♥ 1 Packung (2 Beutel; für je 500 ml Wasser) Kartoffelpüree „Das Komplette“
- ♥ 2 EL Dijon-Senf ♥ 1 EL Kapern (Glas)

1 Fenchel waschen, Fenchelgrün beiseitelegen. Fenchel in Spalten schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Fenchel darin 6–7 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Fenchel herausnehmen, warm stellen. 1 l Wasser aufkochen.

2 Butter im heißen Bratfett erhitzen. Mehl darin hell anschwitzen. Wein, Brühe und Sahne einrühren, aufkochen und köcheln. Kochendes Wasser vom Herd nehmen. Püleepulver einrühren. Mit Salz würzen. Soße mit Senf, Kapern, etwas Zitronenschale, Salz und Pfeffer abschmecken. Alles anrichten. Mit Fenchelgrün und übriger Zitronenschale garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 25 Min.

PORTION ca. 440 kcal · E 12 g · F 22 g · KH 38 g



Würzige Lamm-Köfte zu Hummuscreme

30
Min.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ je ½ Bund Minze und Petersilie ♥ 2 rote Zwiebeln ♥ 150 g Sahnejoghurt
- ♥ 3 EL Hummus (Kühlregal) ♥ Kreuzkümmel ♥ 1 TL Ras el-Hanout (orientalische Gewürzmischung)
- ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ 2 EL geröstete Pistazien ♥ 6 EL Olivenöl ♥ Saft von ½ Zitrone
- ♥ 500 g Lammhackfleisch ♥ Edelsüßpaprika ♥ 8 Holzspieße

1 Kräuter waschen und, bis auf etwas zum Garnieren, hacken. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Joghurt, Hummus, ⅓ Kräuter, Hälfte Zwiebeln, 1 Msp. Kreuzkümmel und Ras el-Hanout verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pistazien hacken. Mit 2 EL Öl und Zitronensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Hack, 2 EL Öl, restliche Kräuter, übrige Zwiebeln, 1 Msp. Kreuzkümmel, 1 TL Edelsüßpaprika, Salz und Pfeffer verkneten. Aus der Masse ca. 8 ovale Köfte formen, diese längs auf je einen Spieß stecken. 2 EL Öl erhitzen. Köfte darin unter Wenden 8–10 Minuten braten. Köfte auf einer Platte anrichten. Mit Pistazienöl beträufeln und mit übrigen Kräutern garnieren. Hummuscreme dazu servieren. Dazu schmeckt Fladenbrot.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.

PORTION ca. 380 kcal · E 26 g · F 27 g · KH 5 g

Honig-Pute auf Blitz-Salat

25
Min.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 5 EL Sojasoße
- ♥ 2 EL flüssiger Honig
- ♥ 1 TL Chiliflocken
- ♥ 2 Puten-Innenfilets (ca. 700 g)
- ♥ Salz ♥ 2-3 EL Öl ♥ 1 Salatgurke
- ♥ 400 g Kirschtomaten (z. B. gelbe und rote)
- ♥ 1 Dose (850 ml) Kichererbsen
- ♥ 3 EL Weißweinessig ♥ Pfeffer

1 FÜR DIE MARINADE Sojasoße, Honig und Chiliflocken verrüh-

ren. Fleisch trocken tupfen und mit Salz würzen. 1-2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin rundherum zunächst ca. 10 Minuten braten.

2 FÜR DEN SALAT Gurke waschen und in Würfel schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Kichererbsen abgießen, abspülen und abtropfen lassen.

3 Putenfilets mit etwas Marinade bestreichen und 2-3 Minuten weiterbraten. Restliche Marinade,

Essig und 1 EL Öl verrühren. Alle Salatzutaten damit vermengen. Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken. Putenfilets in Scheiben schneiden. Salat auf einer Platte verteilen. Pute darauf anrichten. Nach Belieben mit etwas Bratfett beträufeln.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 25 Min.

PORTION ca. 490 kcal

E 28 g · F 20 g · KH 34 g

Toll fürs Büro!

Der Salat lässt sich prima vorbereiten, und die Honig-Pute schmeckt auch kalt wunderbar



Grüner leben

SO LECKER SCHMECKT NACHHALTIG

Chorizo-Auflauf „Brotretter“

Probieren Sie das Prinzip „arme Ritter“ ruhig mal mit Wurst und Käse – auch so peppen Sie Brotreste ganz fabelhaft auf

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 350 g Brot vom Vortag (z. B. Fladenbrot oder Baguette)
- ♥ 200 g Chorizo (spanische Paprikawurst)
- ♥ 1 TL Olivenöl
- ♥ 5 Eier ♥ 500 ml Milch
- ♥ Salz ♥ Pfeffer
- ♥ 200 g geriebener Gouda
- ♥ 3–4 Stiele Petersilie
- ♥ Fett für die Form

1 Brot in grobe Stücke zupfen. Chorizo in Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Chorizo darin unter Wenden ca. 5 Minuten anbraten. Herausnehmen.

2 Eier und Milch verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Brot, Chorizo und Hälfte Käse untermischen. Brot-Eier-Mischung in eine gefettete

quadratische Auflaufform (ca. 24 cm) geben. Ca. 30 Minuten durchziehen lassen.

3 Restlichen Käse gleichmäßig über den Auflauf streuen. Auflauf im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/ Umluft: 160°C) ca. 35 Minuten goldbraun backen.

4 Petersilie waschen und grob hacken. Brotauflauf herausnehmen und mit Petersilie bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 Std. +

Wartezeit

PORTION ca. 700 kcal

E 42 g · F 41 g · KH 35 g

Tipp für Härtefälle

Ist Ihr Weißbrot zu altbacken für ein Resteessen? Machen Sie im Mixer fix Semmelbrösel daraus ...

GUT FÜR UNS
UND DIE
NATUR



IMMER MEHR EXOTEN WACHSEN BEI UNS

Grund dafür ist der Klimawandel: Einst mussten wir vieles einfliegen, was heute schon hierzulande gedeiht. Wer zugreift, spart CO₂ dank kurzer Wege

Safran aus Franken

Die Pflanze mag es im trockenen Süddeutschland. Frisch duftend und leuchtend rot, kommen die kostbaren Fädchen und andere Produkte per Post zu uns. Mehr unter franken-safran.de



Ingwer aus der Pfalz

Von der Heide bis in die Pfalz: Frischer Ingwer wird mittlerweile vielfach angebaut und vermarktet. Haupterntezeit ist der September. Siehe zum Beispiel unter biohof-stoevesandt.de oder pfalzmarkt.de

Hirse aus Brandenburg

In Asien und Afrika dient die nahrhafte Hirse als Hauptnahrungsquelle. Doch auch bei uns war das glutenfreie Getreide einst heimisch und wird nun wieder angesiedelt. Infos unter hirsemuehle.de



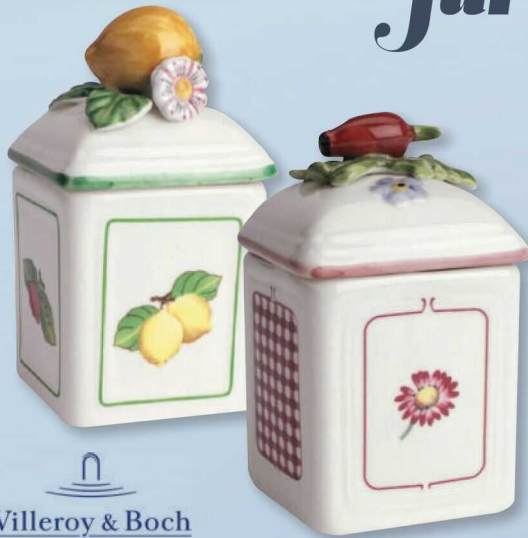
Knoblauch von der Schwäbischen Alb

Ideal für Grillsoßen und -marinaden: süßsaurer Knoblauch.

310 g ca. 12 €; über albknolauch.de

3 Hefte + Geschenk für nur 7,80 €

Jetzt
35%
sparen!



Villeroy & Boch
1748

Vorratsdosen-Sets, 2-tlg.

Hübsche Vorratsdosen für zum Beispiel Marmelade oder Gewürze mit Vakuumdeckel aus Premium Porzellan. Serie: Petite Fleur Charm und French Garden Charm. Höhe ca. 11,5 cm. Spülmaschinenfest.



CLEANmaxx Spray-Mopp

Sparsame Dosierung dank der integrierten Sprühfunktion, auch für empfindliche Böden geeignet. Abnehmbarer Tank (400 ml) mit Tropf-Stopp-Funktion, drehbarer Wischkopf. Inkl. Mikrofasер-Wischtuch.



Ihre Abo-Vorteile:

- ♥ Jederzeit kündbar!
- ♥ 2 Hefte gratis bei Bankeinzug!
- ♥ Kein Heft mehr verpassen!
- ♥ Im 1. Jahr portofrei!

Bitte hier abtrennen.



SCHNELL BESTELLEN!



01806 / 36 93 36

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



040 / 30 19 81 12

Den Coupon ganz einfach per Fax versenden.



**Bauer Vertriebs KG, kochen & genießen
Brieffach 14307, 20086 Hamburg**

Ganz einfach: Coupon bitte vollständig ausfüllen, unterschreiben und gleich abschicken.



www.kochen-und-genießen.de/abo

Hier finden Sie weitere interessante Angebote.



www.bauer-plus.de/international

Informationen zu unseren Auslandsangeboten.

Informationen zu Ihrem Abonnement: Ihr Vertragspartner wird die Bauer Vertriebs KG, Meßberg 1, 20078 Hamburg. Die Bauer Vertriebs KG behält sich vor, Abo-Bestellungen zu prüfen und ggf. aufgrund von z.B. Mehrfachbestellungen abzulehnen. Die Angebote gelten nur, solange der Vorrat reicht. Der Verlag behält sich ansonsten vor, angemessene Ersatzartikel zu liefern. Einzelheiten zu Ihrem Widerrufsrecht, AGB, Datenschutz und weitere Informationen unter: www.bauer-plus.de/agb oder telefonisch unter 0800 / 6647772 (kostenfrei).

JA, ICH MÖCHTE 3 HEFTE FÜR NUR 7,80 € STATT 11,97 € TESTEN UND EIN GESCHENK MEINER WAHL DAZU!

Bitte kreuzen Sie ein Geschenk Ihrer Wahl an:

- ☐ **Villeroy & Boch Vorratsdosen-Sets, 2-tlg. (36)** ☐ **Cleanmaxx Spray-Mopp (85)**

028 03 02246161
KUG #08/23 – 6645

Ich teste 3 Hefte **kochen & genießen** für nur 7,80 € statt 11,97 €. Danach erhalte ich **kochen & genießen** von der Bauer Vertriebs KG, Meßberg 1, 20078 Hamburg, jeden Monat zum gleichen Preis wie am Kiosk, zzt. für nur 3,99 € pro Heft, direkt ins Haus geliefert. Die Zustellung erfolgt im 1. Vertragsjahr kostenlos, denn das Porto übernimmt der Verlag für mich! Danach wird pro Heft eine Zustellgebühr von nur 0,40 € erhoben. Ich lese nur, solange ich möchte, und kann jederzeit zum nächsterreichbaren Heft kündigen. Wenn ich nach dem Probeabo keine Weiterbelieferung wünsche, werde ich Sie spätestens nach Erhalt des 2. Heftes in Textform informieren. Das ausgewählte Geschenk darf ich auf jeden Fall behalten, in ca. 4 bis 6 Wochen kommt mein erstes Heft. Das Angebot gilt nur in Deutschland und solange der Vorrat reicht, Preise inkl. MwSt.

Name, Vorname		Geburtsdatum	
Straße, Hausnr.			
PLZ, Ort			
Telefon		E-Mail	

☐ Ja, ich bin damit einverstanden, dass die Bauer Media Group mich per Telefon über interessante Angebote zu Medienprodukten informiert. Meine Einwilligung ist jederzeit durch Mitteilung an die Bauer Vertriebs KG (an Adresse Bauer Vertriebs KG, Brieffach 14550, 20078 Hamburg oder per E-Mail an widerrufwerbung@bauermedia.com) widerrufbar.

Ja, ich zahle jährlich per Bankeinzug. Dafür erhalte ich 2 Hefte gratis zusätzlich bei Weiterbezug nach dem Probeabo im Anschluss an den Zahlungsrhythmus.

IBAN															
Bankleitzahl								Kontonummer							
Kontoinhaber (Name, Vorname)															
Bankinstitut															

Ich ermächtige die Bauer Vertriebs KG, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die Lastschriften einzulösen. Es gelten die Bedingungen meines Kreditinstitutes. Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Die Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt.

Gläubiger-ID: DE92ZZZ00000518718

Datum, Unterschrift



ZUM SATTESSEN: *Sommersalate*

Reich gefüllte Salate sind perfekt für den großen Hunger an heißen Tagen. Sie sättigen, ohne zu belasten, und punkten mit vielen wertvollen Nährstoffen

Veggie

Doppelt gut

Sesamöl sorgt im Dressing nicht nur für köstliche Asianuancen, sondern ist dank ungesättigter Fettsäuren ein Schönmacher von innen

Nudelsalat mit Gartengemüse

Zucchini, Tomaten und unser Liebling Nudeln verwandeln diesen Salat in ein absolutes Wohlfühlessen

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 250 g dünne Reismudeln
- ♥ 3 EL Sesam ♥ ca. 8 EL Sojasoße
- ♥ Saft von 2 Limetten (ca. 8 EL) ♥ Pfeffer
- ♥ 2 TL brauner Zucker ♥ 4 EL Sesamöl
- ♥ 400 g Zucchini ♥ 2 rote Zwiebeln
- ♥ 250 g Kirschtomaten ♥ 1 Bund Koriander
- ♥ Salz ♥ eventuell ein paar Spritzer Sriracha-soße ♥ Limettenscheiben zum Garnieren

1 FÜR DEN SALAT Reismudeln mit kochendem Wasser übergießen und nach Packungsanweisung darin quellen lassen. Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen.

2 FÜR DAS DRESSING Sojasoße, Limettensaft, Pfeffer und Zucker verrühren. Öl unterschlagen. Nudeln abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Mit der Limettensauce mischen.

3 Zucchini waschen. Zwiebeln schälen. Beides im Spiralschneider zu langen Spaghetti schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Koriander waschen, Blättchen abzupfen. Alles unter die Nudeln heben. Nochmals mit Salz, Zucker und eventuell Srirachasoße abschmecken. Mit Sesam bestreuen und mit Limettenscheiben garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.

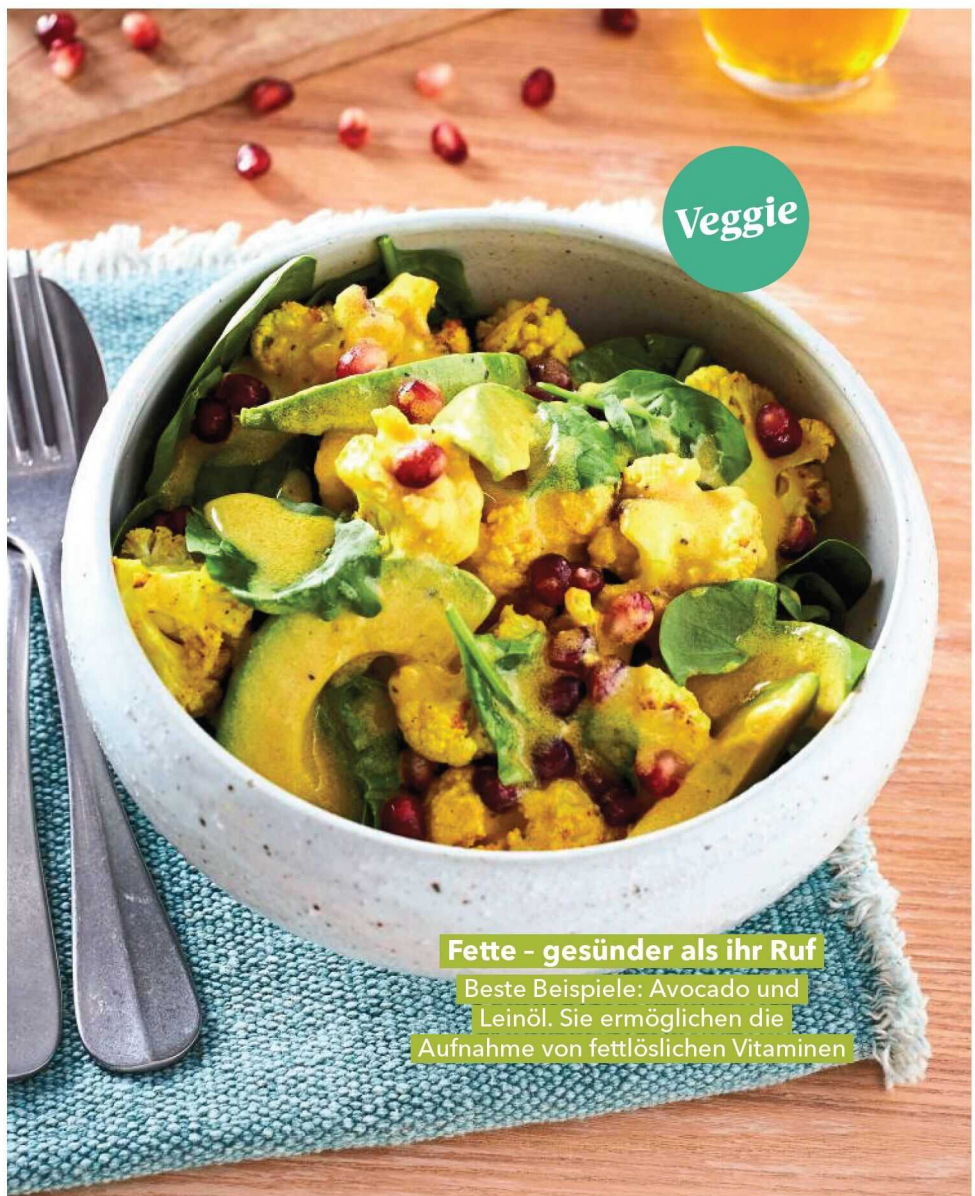
PORTION ca. 420 kcal

E 8 g · **F** 13 g · **KH** 65 g



Wunderbar wandelbar

Verwenden Sie einfach Gemüse, das bei Ihnen im Garten reif ist oder im Supermarkt im Angebot. Das spart Geld beziehungsweise den Weg zum Einkauf.



Fette - gesünder als ihr Ruf

Beste Beispiele: Avocado und Leinöl. Sie ermöglichen die Aufnahme von fettlöslichen Vitaminen

Blumenkohl-Avocado-Salat

Die volle Vitaminpower erhalten Sie mit der kühnen Kombination aus cremiger Avocado, zartem Blumenkohl und leuchtenden Granatapfelkernen

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 1 Blumenkohl ♥ 1 TL Curry ♥ Salz
- ♥ 2 EL Olivenöl ♥ 200 g Babyspinat
- ♥ 1 Granatapfel ♥ 1 Avocado
- ♥ 4 EL heller Balsamico-Essig
- ♥ 1 TL Senf ♥ Pfeffer
- ♥ 3-4 EL kalt gepresstes Leinöl ♥ Backpapier

1 FÜR DEN SALAT Blumenkohl waschen und in kleinen Röschen vom Strunk schneiden. Blumenkohl, Curry, ¼ TL Salz und Olivenöl in einer Schüssel mischen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/ Umluft: 160°C) ca. 20 Minuten backen. Blumenkohl aus dem Ofen nehmen.

2 Spinat waschen und gut abtropfen lassen. Granatapfel halbieren und die Kerne herausklopfen. Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Avocadofruchtfleisch in Spalten schneiden.

3 FÜR DIE VINAIGRETTE Essig und Senf kräftig verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Leinöl unterschlagen. Blumenkohl, Avocado, Granatapfelkerne, Spinat und Vinaigrette in einer Schüssel mischen. Salat anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 40 Min.

PORTION ca. 290 kcal

E 5 g · **F** 24 g · **KH** 10 g

UND WELCHES ÖL FÜRS DRESSING?

Je nach flüssigem Gold variieren Geschmack und Nährstoffprofil

Walnussöl

Geschmack: nussiges Aroma

Passt zu: kalter Küche, z. B.

auf Salaten und Rohkost

Reich an: Omega-3-Fettsäuren und Kalzium



Dunkles Sesamöl

Geschmack: nussige Noten

kombiniert mit karamelligen Aromen

Passt zu: asiatischen Gerichten sowie auf Salaten, Früchten und Desserts

Reich an: ungesättigten Fettsäuren wie Linolsäure und Vitamin A und E



Olivenöl

Geschmack: angenehm würzig mit leicht bitteren und scharfen Nuancen

Passt zu: fast allen Gerichten, aber besonders zur mediterranen Küche sowie zu Salaten und Gemüse

Reich an: Vitamin E und K sowie ungesättigten Fettsäuren

Leinöl

Geschmack: intensiv nussig mit einem heuartigen Geschmack sowie leicht bitteren Nuancen

Passt zu: Salaten, ins Müsli oder zu Quark. Es sollte nicht erhitzt und nur ein Schlückchen verwendet werden!

Reich an: ungesättigten Fettsäuren wie Omega-3-Fettsäuren und Omega-6-Fettsäuren sowie B-Vitaminen



Dressing-Tipp vom Ölfachmann

Ölbauer Marcus Hartmann empfiehlt: „Für meine Sommerküche liebe ich das

„Vital-Salatöl“, weil es aus gleich fünf sehr nährstoffreichen, kalt gepressten Ölen wie Oliven- und Walnussöl besteht. Sein nussig-fruchtiges Aroma passt perfekt zu jedem Sommersalat.“ Von Ölmühle Hartmann; 100 ml ca. 4 €; über oelmuehle-hartmann.de



Melonen-Paprika-Salat mit Nüssen

Die Kombination aus saftiger Melone und knackiger Paprika schmeckt herrlich erfrischend, und die Nüsse steuern eine Extraportion gesunder Fettsäuren bei

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 4 EL Weißweinessig ♥ Salz ♥ Pfeffer
- ♥ 1 TL Senf ♥ 1 EL flüssiger Honig
- ♥ 4 EL Öl (z. B. Walnussöl)
- ♥ 1 Zwiebel ♥ 1 rote Paprikaschote
- ♥ 400 g Tomaten
- ♥ 1 kleine Netzmelone (ca. 600 g)
- ♥ 100 g Rauchmandeln
- ♥ 1 Bund Petersilie ♥ 200 g Feta

1 FÜR DIE VINAIGRETTE Essig, Salz, Pfeffer, Senf und Honig verquirlen. Öl unterschlagen. Zwiebel schälen, fein würfeln und unter die Vinaigrette rühren.

2 FÜR DEN SALAT Paprika vierteln, entkernen, waschen und würfeln. Tomaten waschen und würfeln. Melone halbieren, Kerne entfernen, Melone in Spalten schneiden, Fruchtfleisch von der Schale schneiden und klein würfeln. Mandeln hacken. Petersilie waschen und hacken. Feta würfeln. Vorbereitete Salatzutaten und Vinaigrette mischen. Salat abschmecken und anrichten.

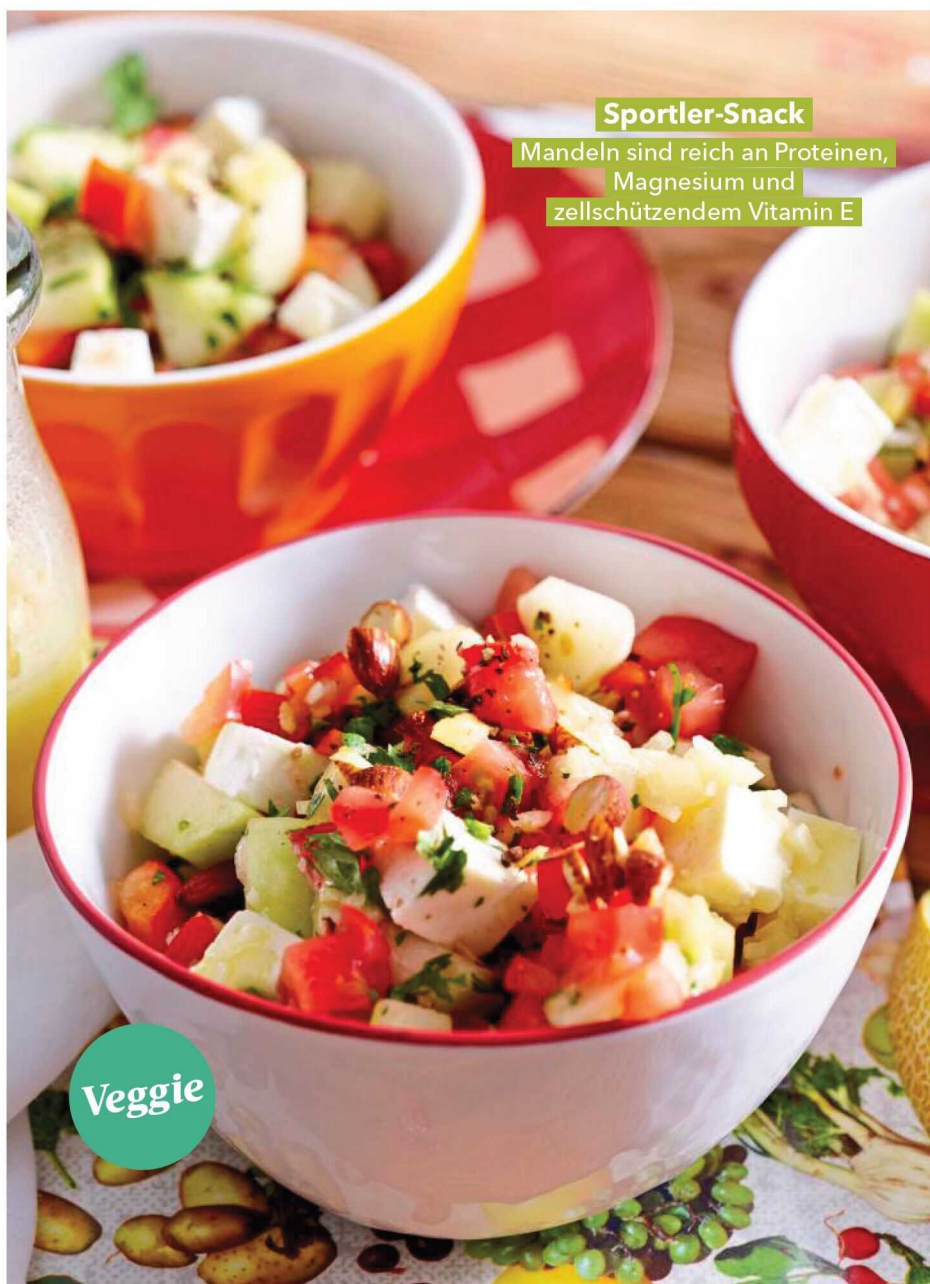
ZUBEREITUNGSZEIT ca. 35 Min.

PORTION ca. 490 kcal

E 17 g · **F** 34 g · **KH** 26 g

Sportler-Snack

Mandeln sind reich an Proteinen, Magnesium und zellschützendem Vitamin E



Veggie

Wertvolle Wahl

Kalt gepresste Öle enthalten gegenüber ihrer raffinierten Variante noch so gut wie alle Nährstoffe



Lauwarmer Hähnchen-Linsen-Salat

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 250 g Berglinsen
- ♥ 500 g gegarte Rote Bete (vakuumverpackt)
- ♥ 2 rote Zwiebeln
- ♥ 4 Hähnchenfilets (à ca. 150 g)
- ♥ 2 EL Olivenöl
- ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ 2 EL Balsamico-Essig
- ♥ Zucker ♥ 50 g Rucola

1 Linsen abspülen und in kochendem Wasser ca. 30 Minuten garen. Rote Bete

in Spalten schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Hähnchenfilets trocken tupfen und in Würfel schneiden.

2 Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Hähnchen darin rundherum 5–6 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen. Zwiebeln im Bratfett anbraten. Rote Bete, 5 EL Wasser und Essig zufügen. Alles aufkochen und unter Rühren ca. 2 Minuten köcheln. Pfanne vom Herd nehmen.

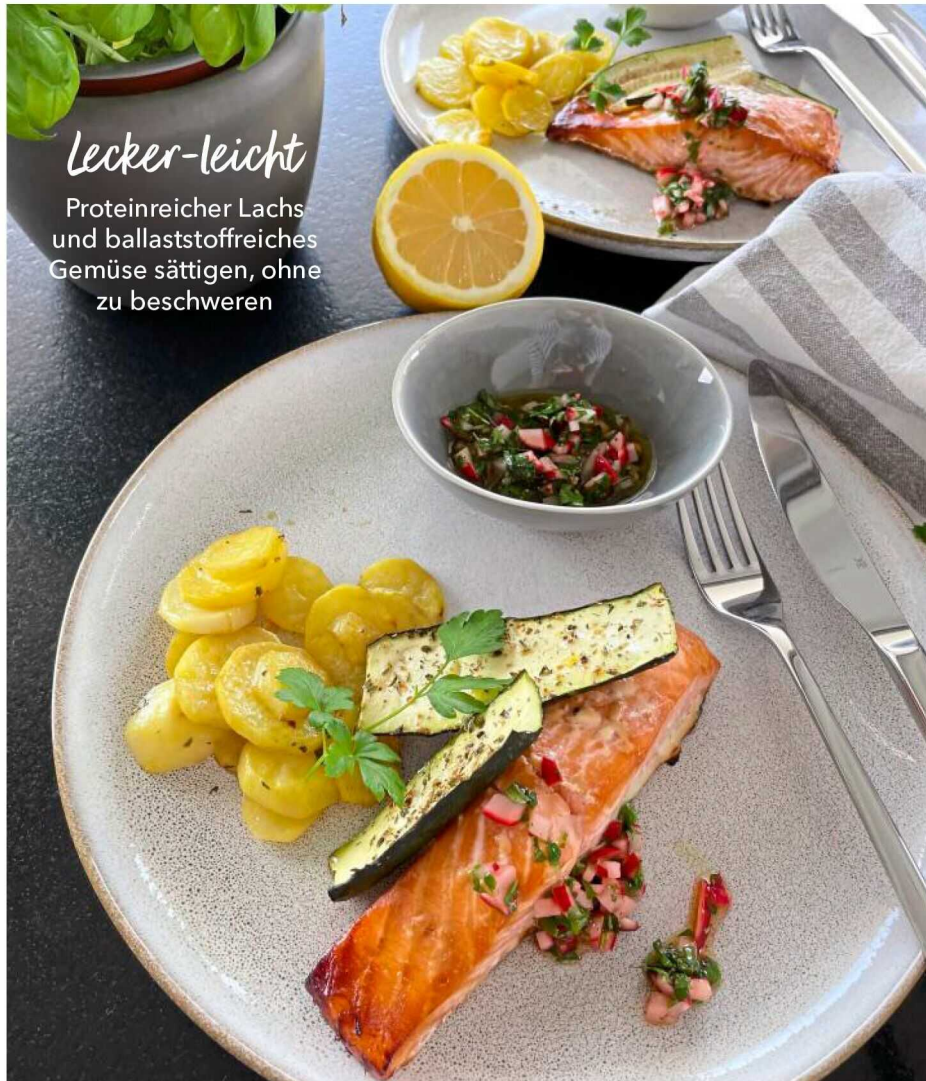
Zarte Hähnchenbrust, knackige Linsen und süße Rote Bete umhüllt von Olivenöl: Müssen wir mehr sagen zu diesem wohltuenden Gaumenschmaus?

3 Linsen abgießen und abtropfen lassen. Mit dem Hähnchen unter die Rote Bete mischen. Lauwarmen Linsensalat mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. Vor dem Servieren Rucola waschen, abtropfen lassen und unter den Salat mischen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 35 Min.
PORTION ca. 360 kcal
E 29 g · **F** 10 g · **KH** 36 g

— **Leser** CLUB —

DIE KÜCHEN-COMMUNITY MIT HERZ



Lecker-leicht

Proteinreicher Lachs und ballaststoffreiches Gemüse sättigen, ohne zu beschweren

Mit Liebe nachgekocht

Honiglachs mit Kräuter-Gremolata

aus kochen & genießen 05/23, S. 51

„Ich habe den Lachs mit den Kartoffeln, anders als im Rezept vorgesehen, zusammen mit einer in grobe Stücke geschnittenen Zucchini bei 190°C (Umluft) ca. 20 Minuten im Backofen gegart. Auf diese Weise wird das Gericht wunderbar gästetauglich, kann ich mich doch während des Garens um meinen Besuch kümmern!“



Sandra Weiß,
Abensberg

Nachgefragt Welche Zutat haben Sie jüngst kennengelernt?



Inga Figge,
Erfstadt

Neues Getreide und Fleischersatz

„Der unreif geerntete Grünkern und Veggie-Hack aus dem Drogeriemarkt sind meine Neuentdeckungen.“



Annette Hagermann-Galler,
Wurster Nordseeküste

Spannende Gewürzmischung

„Bei mir ist es Sumach. Ich bin noch in der Lern- und Probierphase des orientalischen Gewürzmixes.“



Corinna Captuller,
Wiemersdorf

Glutenfreie Beilage

„Der eine mag ihn, der andere überhaupt nicht: Ich habe Buchweizen für mich entdeckt.“



Christel Ehrentreich,
Bad König

Proteinreiches Milchprodukt

„Unter anderem ist das Skyr. Ich werde bald versuchen, ihn im Joghurtzubereiter selbst herzustellen!“

**Leser
testen
für Sie**

Nährstoffschonendes Konservieren

Von Resteverwertung bis zum gesunden Snack: Mit dem **Dörrautomat „dörrex“** lassen sich Obst und Gemüse ohne Nährstoffverlust gleichmäßig schonend trocknen – und das ganz einfach und komfortabel.
Von Stöckli; mit Timer und Metallgitter; ca. 190 €



„Vor Jahren habe ich im Urlaub getrocknete Ananas gekauft und nie wieder so gute gefunden. Meine selbst Gedörrten haben mich nun zurück in den Urlaub versetzt. Ich bin total begeistert.“
Inga Figge, Ertstadt

„Besonders praktisch fand ich den integrierten Timer und dass der Automat so leise ist. Ich liebe meine frisch gedörrten Bananen und Mangos und freue mich bereits auf die Pilz-Zeit.“
Manfred Buhl, Welzheim

„Ich habe selten so eine komfortable Reinigung erlebt! Der ‚dörrex‘ ist so schnell wieder sauber und bereit für den nächsten Einsatz – das ist wirklich schon ein Hexenwerk.“

Daniela Illing, Dormagen



„Toll ist die Angabe der Garzeiten verschiedener Lebensmittel auf dem Deckel des Geräts. Ich habe von Äpfeln über Möhren bis Paprika alles Mögliche getestet. Sogar Baiser gelingt darin.“
Birgit Hahn, Maintal

Und was ist mit Ihnen?

Werden auch Sie Mitglied im **kochen&genießen-Leserclub** und testen Sie die neuesten Produkte!
Schreiben Sie uns einfach unter
club@kochen-und-genießen.de

Bilder des Monats

Was unsere Clubmitglieder bei Facebook gerade bewegt



Reiche Ernte

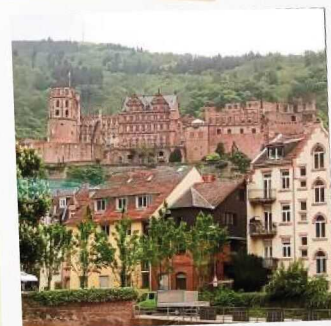
„Kiloweise wachsen in meinem Garten sowie dem meiner Schwiegermutter die Himbeeren.“

Anne Scherer, Michelbach

Glückwunsch!

„Der kleine Castiel hatte vor Kurzem Geburtstag. Wie alt er nun ist? Die Würstchen verraten es.“

Corinna Captuller, Wiemersdorf



Ausflug auf dem Wasser

„Neulich haben wir eine Schiffs-tour mit alten Schulkameraden auf dem Neckar gemacht, vorbei am Heidelberger Schloss.“

Christel Ehrentreich, Bad König



Ein würziges Reisgericht aus der kreolischen Küche ist Zentrum der Genussparty



Keine „Club Tropicana“-Party ohne Deko. Passende Ideen finden Sie auf S. 39



Maisbrot mit Dips

Gemüse-Jambalaya

Süß-scharfes Geflügel

Mango-Tiramisu

Garnelenschiffchen

Club Tropicana

Erinnern Sie sich noch an den gleichnamigen
Hit der Band Wham!? Wir schon – und
machen daraus eine karibische Sommerparty!

Hochgenuss

Die Schiffchen erst kurz vor der Party füllen, so bleiben sie knackig!



Karibische Garnelenschiffchen

Wie kleine Boote in der glasklaren Südsee schippern diese knackigen Salatschiffchen mit fruchtiger Garnelenfüllung zu Ihren Gästen

ZUTATEN FÜR CA. 12 SCHIFFCHEN

- ♥ 4 Mini-Römersalate ♥ 1 Bund Radieschen
- ♥ ½ Bund Koriander ♥ 8 Aprikosen
- ♥ 700 g küchenfertige Garnelen (ohne Kopf und Schale)
- ♥ 3-4 EL Öl ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ 6 EL Teriyakisoße
- ♥ Saft und abgeriebene Schale von 1 Bio-Limette

1 FÜR DIE SCHIFFCHEN Salate putzen, 12 große Blätter ablösen. Gesamten Salat waschen, abtropfen lassen. Große Salatblätter auf einer Platte verteilen. Übrigen Salat in Streifen schneiden.

2 FÜR DIE FÜLLUNG Radieschen waschen und in feine Scheiben schneiden. Koriander waschen, Blättchen abzupfen.

Aprikosen waschen, entsteinen und in Spalten schneiden. Garnelen abspülen und trocken tupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Aprikosen darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen.

3 Garnelen im heißen Bratfett rundherum ca. 3 Minuten braten. Mit Teriyakisoße beträufeln. Garnelen mit Limetensaft und -schale, Salz und Pfeffer abschmecken. Garnelen samt Bratsud herausnehmen. Mit Radieschen, Aprikosen, Salatstreifen und Koriander mischen. Salat nochmals abschmecken und in den Salatschiffchen anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 25 Min.
PORTION ca. 100 kcal
E 13 g · **F** 3 g · **KH** 5 g



Louis Armstrong hatte recht: Sommerzeit – und das Leben ist leicht



PARTY-PLAYLIST

Mit entspannter Musik und coolen Songs wird die Party zum Hit!

Wham!:
„Club Tropicana“

Double Jam:
„Bacardi Feeling“

Madonna:
„La Isla Bonita“

Katrina & The Waves:
„Walking On Sunshine“

Beagle Music:
„Like Ice In The Sunshine“

Laid Back:
„Sunshine Reggae“

Bob Marley:
„Three Little Birds“

Alle Songs zur Gartenparty finden Sie in unserer Spotify-Liste „Club Tropicana“

JUBILÄUM
1983 landeten Wham! ihren Sommerhit. Happy Birthday!



40 Jahre

Knuspriges Maisbrot

Goldene Kruste, luftige Textur und spannende Dips. Zum Schlemmen!

ZUTATEN FÜR 2 BROTE (À CA. 8 STÜCKE)

- ♥ 100 g Butter ♥ 1 Dose (425 ml) Mais
- ♥ 1 rote Paprikaschote
- ♥ ½ Bund Lauchzwiebeln
- ♥ 1 kleine rote Chilischote ♥ 300 g Maismehl
- ♥ 250 g Mehl ♥ 2 TL Natron ♥ 2 TL Backpulver
- ♥ 4 EL Zucker ♥ Salz ♥ 2 Eier (Gr. M)
- ♥ 500 g Buttermilch ♥ Fett für die Formen

1 FÜR DEN TEIG Butter schmelzen. **FÜR DIE FÜLLUNG** Mais abspülen und abtropfen lassen. Paprika vierteln, entkernen, waschen und fein würfeln. Lauchzwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Chilischote längs aufschneiden, entkernen, waschen und fein hacken.

2 FÜR DEN TEIG Maismehl, Mehl, Natron, Backpulver, Zucker und 2 TL Salz in einer großen Schüssel mischen. Eier, geschmolzene Butter und Buttermilch einrühren. Paprika, Mais, Lauchzwiebeln und Chili unter den Teig rühren.

3 Teig halbieren und in zwei gefetteten Springformen (à ca. 20 Ø cm) glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 45 Minuten backen. Brote aus dem Ofen nehmen, in den Formen auskühlen lassen. Dann Maisbrote herauslösen und in je acht Stücke schneiden.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 ¼ Std.

STÜCK ca. 230 kcal

E 6 g · F 8 g · KH 31 g

Tolles Timing

Brote und Dips lassen sich prima vorbereiten, so bleibt Zeit zum Einstimmen mit heißen Karibik-Rhythmen

Veggie

Passt dazu: scharfe Papaya-Salsa

FÜR 10-12 PERSONEN 500 g **Papaya** schälen, halbieren und Kerne herauslösen. Fruchtfleisch fein würfeln. 200 g **Tomaten** waschen, vierteln und entkernen. Fruchtfleisch fein würfeln.

1 rote Zwiebel schälen, würfeln. **1 Chilischote** aufschneiden, entkernen, waschen und fein würfeln. Ca. 50 g Papaya und Tomatenkerne pürieren. Mit übriger Papaya, Tomaten und Chili mischen. Salsa mit 2 EL **braunem Zucker**, **Limettensaft** und -schale von 1 **Bio-Limette**, 2 EL **weißem Rum**, 2 EL **Öl**, **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. **4 Stiele Petersilie** waschen, Blättchen abzupfen und über die Salsa streuen. Salsa in Schälchen anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 15 Min.

Passt dazu: Frischkäse-Zwiebel-Dip

FÜR 10-12 PERSONEN ½ Bund

Lauchzwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. **1 rote Zwiebel** schälen und fein würfeln. **3 Stiele Oregano** waschen und fein hacken. **400 g Doppelrahmfrischkäse**, **200 g geraspelten Cheddar**, **5 EL Milch**, **Salz**, **Edelsüßpaprika** und **Cayennepfeffer** glatt rühren. Gesamte Zwiebeln und Oregano unterrühren. Dip in Schälchen anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 10 Min.

Unser
Dip
des Jahres

Willkommen im „Club Tropicana“: Hier findet die ganze Familie Platz!



Cajun-Gewürz – einfach hausgemacht

FÜR 1 GLAS (CA. 125 G): je 1 EL weiße und schwarze Pfefferkörner, 1 EL Kreuzkümmelsamen, 2 EL getrockneten Oregano, 1 EL Zwiebelpulver, 2 EL Knoblauchpulver, 3 EL Edelsüßpaprika, 1 EL Cayennepfeffer, 2 EL Chiliflocken, 1 EL Fenchelsamen und 1 EL getrockneten Thymian in einen Mörser geben und mit einem Stößel fein zermahlen. Gewürzmischung in ein Glas füllen und verschließen. Gewürz dunkel und trocken aufbewahren. Schmeckt auch toll zu Fisch, Krustentieren oder in Eintöpfen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 10 Min.



Gemüse-Jambalaya „Inseltraum“

Golden wie die Sonne und weiß wie karibischer Sand am Strand: Dieser kreolische Klassiker ist das kulinarische Highlight auf Ihrer Party

ZUTATEN FÜR 10-12 PERSONEN

- ♥ 100 g Macadamianüsse
- ♥ 350 g Stangensellerie
- ♥ 2 grüne Paprikaschoten
- ♥ 3 Knoblauchzehen
- ♥ 1 Stück (ca. 2 cm) Ingwer
- ♥ 2 EL Öl ♥ 850 g Basmatireis ♥ Salz
- ♥ 3 TL Cajun-Gewürzmischung (s. links)
- ♥ ca. 1,4 l Gemüsebrühe
- ♥ 2 Dosen (à 425 ml) Kidneybohnen
- ♥ 400 g Kirschtomaten
- ♥ 5 EL Crème fraîche
- ♥ 1-2 EL Milch ♥ Pfeffer

1 Macadamianüsse in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Herausnehmen, etwas abkühlen und grob hacken. Sellerie waschen, etwas Grün zum Garnieren beiseitelegen. Sellerie würfeln. Paprika vierteln, entkernen, waschen und fein würfeln. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken.

2 Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Knoblauch und Ingwer darin andünsten. Reis zufügen und ca. 2 Minuten mitdünsten. Mit Salz und Cajun-Gewürz würzen. Brühe angießen, aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 12 Minuten garen.

3 Bohnen abspülen und abtropfen lassen. Tomaten waschen und je nach Größe halbieren. Mit den Bohnen zum Reis geben und ca. 5 Minuten zu Ende garen. Jambalaya nochmals abschmecken.

4 Crème fraîche, Milch, Salz und Pfeffer glatt rühren. Vor dem Servieren Jambalaya mit gerösteten Nüssen bestreuen und mit Selleriegrün garnieren. Crème fraîche über die Pfanne verteilen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 Std.

PORTION ca. 410 kcal
E 10 g · F 10 g · KH 66 g



Fruchtig-scharfe Geflügel-Combo zu Ananas

Zweierlei Hähnchen in süß-scharfer Marinade gebacken – der perfekte Begleiter zur Jambalaya. Wozu in die Ferne schweifen, wenn das Köstliche so nah liegt...

ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN

- ♥ 1 kg Hähnchenfilet
- ♥ 1,2-1,4 kg Hähnchenunterkeulen
- ♥ 4 TL Cajun-Gewürzmischung (s. links)
- ♥ 4-5 EL Ananassaft ♥ 7-8 EL Olivenöl
- ♥ 1 Ananas (ca. 1,4 kg) ♥ 2 Knoblauchzehen
- ♥ 1 Bund Petersilie ♥ 2 Bio-Limetten
- ♥ großer Gefrierbeutel ♥ Backpapier

1 AM VORTAG FÜR DAS FLEISCH Filets trocken tupfen. Unterkeulen waschen, trocken tupfen. Cajun-Gewürz, Ananassaft und 4 EL Öl verrühren. Mit dem gesamten Fleisch in einen großen Gefrierbeutel geben, gut verkneten, über Nacht im Kühlschrank marinieren.

2 AM NÄCHSTEN TAG Ananas schälen, vierteln und den Strunk entfernen. Ananas in dünne Spalten und dann in Stücke schneiden. Hähnchenkeulen aus der Marinade nehmen und auf ein mit

Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) zunächst ca. 20 Minuten backen. Filets aus der Marinade nehmen. Eine Grillpfanne erhitzen. Filets darin pro Seite ca. 2 Minuten braten. Filets zu den Keulen legen. Im Ofen bei gleicher Temperatur weitere ca. 15 Minuten backen. Ananas im heißen Bratfett in der Grillpfanne 2-3 Minuten braten. Herausnehmen.

3 FÜR DIE GREMOLATA Knoblauch schälen, fein hacken. Petersilie waschen und hacken. Limetten heiß waschen und die Schale fein abreiben. Mit Petersilie, Knoblauch und 3-4 EL Öl mischen. Fleisch und Ananas anrichten. Gremolata darüberstreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 50 Min.

PORTION ca. 360 kcal
E 43 g · F 16 g · KH 8 g



Veggie

Jamba-was?

Das Reisgericht aus Louisiana wird mit Huhn, Chorizo, Garnelen oder Gemüse zubereitet



Hingucker!

Für einen sinnlichen
Augenschmaus
sorgen essbare
Orchideenblüten

Tropisches Mango-Tiramisu

Aloha, Kokoschips, Mangos und Limette!
Mehr Südsee-Feeling geht wohl nicht

ZUTATEN FÜR 10-12 PERSONEN

- ♥ 50 g Kokoschips ♥ 1 Bio-Limette
- ♥ 250 g saure Sahne ♥ 250 g Crème fraîche
- ♥ 75 g Puderzucker ♥ 3 EL weißer Rum
- ♥ 250 g Schlagsahne
- ♥ 1 Päckchen Sahnefestiger ♥ 2 Mangos
- ♥ 80 ml Mangosaft ♥ ca. 200 g Löffelbiskuit

1 Kokoschips in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Chips herausnehmen. Limette waschen und die Schale fein abreiben. Limette auspressen.

Saure Sahne, Crème fraîche, Puderzucker, Limettensaft sowie -schale und 2 EL Rum verrühren. Schlagsahne steif schlagen, dabei Sahnefestiger einrieseln lassen. Geschlagene Sahne unter die Limettencreme heben.

2 Mangos schälen, Fruchtfleisch vom Stein und dann in dünne Spalten schneiden. 3 Mangospalten, Mangosaft und 1 EL Rum pürieren. Hälfte Löffelbiskuits in eine große Form legen. Hälfte Mangopüree darüberträufeln.

Hälfte Limettencreme darauf verstreichen. Mit Hälfte der Mangospalten belegen. Zweite Schicht Löffelbiskuits mit übrigem Püree darauf verteilen. Restliche Creme wellenförmig daraufstreichen. Übrige Mangospalten fächerartig darauflegen. Kokoschips darüberstreuen. Tiramisu mindestens 4 Stunden, am besten über Nacht, kalt stellen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min. +
Wartezeit mind. 4 Std.
PORTION ca. 310 kcal
E 4 g · F 19 g · KH 27 g



Maracuja-Mojito „Sundowner“

FÜR 12 GLÄSER (À CA. 350 ML) 6 Maracujas oder Passionsfrüchte halbieren. Aus jeder Fruchthälfte das Fruchtfleisch herauslösen und in ein Glas geben. Je 1 gehäuften EL braunen Zucker zufügen und verrühren. 900 ml Maracujanektar, 360 ml weißen Rum, 3–4 EL Limettensaft und 300 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser mischen. 12 Stiele Minze waschen. 2 Bio-Limetten heiß waschen, in dünne Scheiben schneiden. Crushed Ice in die Gläser verteilen, sodass sie zu $\frac{3}{4}$ gefüllt sind. Je einen Stiel Minze ins Glas geben. Mit der Maracuja-Rum-Mischung auffüllen. Mit je 1 Limettenscheibe und 1 Cocktail-Schirmchen garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 25 Min.

Tropical Paradise mit Kokosschaum

FÜR 12 GLÄSER (À CA. 350 ML) 3 Dosen (à 400 ml) Kokosmilch und 1 l Ananassaft pürieren. Pro Glas ca. 2 EL Crushed Ice in die Gläser füllen. Kokos-Ananas-Schaum in die Gläser verteilen. Dann vorsichtig und langsam 800 ml Cranberrynektar angießen. Mit Cocktailkirschen und Ananasstücken garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 10 Min.

HOLEN SIE SICH DIE KARIBIK NACH HAUSE

Für eine Sommerparty mit Urlaubs-Feeling ist das Motto „Tropicana“ ein Quell toller Deko-Ideen. Los geht's!

Unsere Tipps: Planschbecken statt Pool; Palmenblätter als Tischdeko; ausgehöhlte Wassermelonen befüllt mit Eiswürfeln als Kühler für Getränke; Hängematten im Garten; verschiedene Behälter aus Glas mit Sand, Muscheln und Glasperlen befüllt; aufblasbares Strandspielzeug wie Palmen, Delfine, Bananen und Papageien; Tiki-Fackeln – und natürlich unsere drei Deko-Favoriten rechts.



A Retro-Sonnenschirm mit Fransen, abknickbar und in verschiedenen Farben. Über westwing.de; ca. 289 €

B Flamingo-LED-Lichterkette, 140 cm, Polyester. Über party.de; ca. 8 €

C Schwimmring, aufblasbar, verschiedene Modelle. Über kaufland.de; ab ca. 6 €

1



2

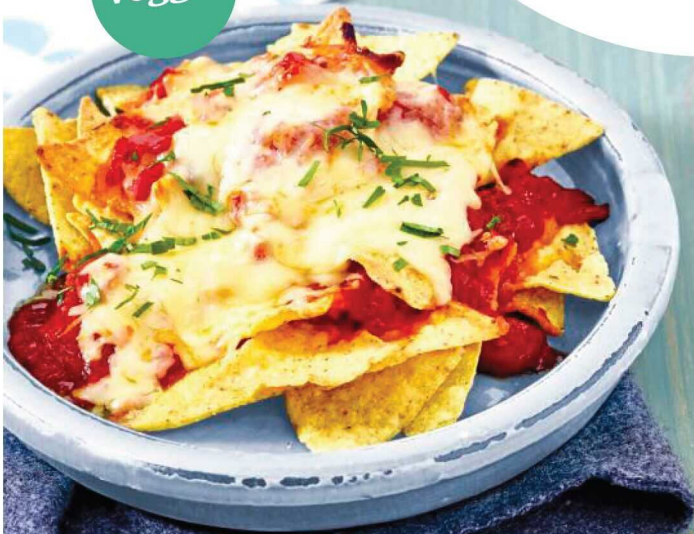


MEHR
ABWECHSLUNG AUF
IHREM TELLER

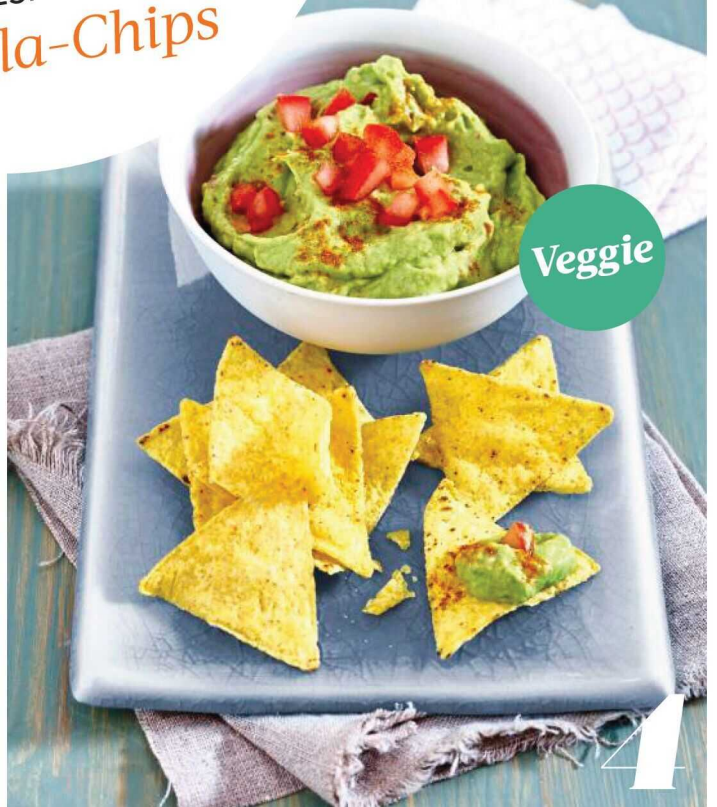
4-mal lecker

DIESMAL:
Tortilla-Chips

Veggie



Veggie



3

4

1

Gebacken mit Chili con Carne

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 1 Zwiebel ♥ 1 Knoblauchzehe ♥ 2 EL Olivenöl
- ♥ 300 g gemischtes Hack ♥ Salz ♥ Cayennepfeffer
- ♥ 1 Dose (425 ml) Tomaten ♥ 150 ml Gemüsebrühe
- ♥ 1 EL Tomatenmark ♥ 1 Dose „Texas Mix“ (425 ml; Mischung aus Mais, Kidneybohnen und roter Paprika) ♥ 4 eingelegte Peperoni (Glas)
- ♥ 150 g Schmand ♥ 300 g Tortilla-Chips

1 Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen. Hack darin krümelig anbraten. Zwiebel und Knoblauch kurz mitbraten. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Tomaten samt Saft, Brühe und Tomatenmark zufügen. Tomaten mit einem Pfannenwender zerdrücken. Chili aufkochen und offen ca. 10 Minuten köcheln. Gemüsemischung abgießen, zum Chili geben und erhitzen. Chili con Carne mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

2 Peperoni in Ringe schneiden. Schmand glatt rühren. Chips, Chili, Schmand und Peperoni abwechselnd in eine Auflaufform schichten, dabei mit einer Schicht Schmand abschließen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 15 Minuten überbacken. Gebackenes Chili aus dem Ofen nehmen und mit Peperoni garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 45 Min.

PORTION ca. 560 kcal · E 21 g · F 30 g · KH 48 g

2

Als Knusperhülle für Putenschnitzel

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 750 g Tomaten ♥ 2 kleine Zwiebeln ♥ 6 Stiele Basilikum
- ♥ 4 EL heller Balsamico-Essig ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ 4 EL Olivenöl
- ♥ 250 g Tortilla-Chips ♥ 2 Eier (Gr. M) ♥ 4 Putenschnitzel (à ca. 150 g)
- ♥ 3 EL Mehl ♥ 50 g Butterschmalz ♥ 2 Gefrierbeutel

1 Tomaten waschen, in Spalten schneiden. Zwiebeln schälen, in feine Ringe hobeln. Basilikum waschen, in feine Streifen schneiden. Essig, Salz und Pfeffer verrühren. Öl unterschlagen. Tomaten, Zwiebeln, Basilikum und Vinaigrette mischen. Ca. 30 Minuten ziehen lassen.

2 Chips in einem Gefrierbeutel fein zerbröseln und in einen tiefen Teller geben. Eier, Salz und Pfeffer verquirlen. Schnitzel trocken tupfen und dritteln. Alle Schnitzel nacheinander in einem Gefrierbeutel flacher klopfen.

3 Schnitzel nacheinander in Mehl, Ei und Chipsbröseln wenden. Panade leicht andrücken. Butterschmalz portionsweise in einer großen Pfanne erhitzen. Schnitzel darin portionsweise pro Seite 2–3 Minuten knusprig braten. Fertige Schnitzel warm stellen. Tomatensalat und Knusperschnitzel anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 45 Min.

PORTION ca. 540 kcal · E 42 g · F 25 g · KH 34 g

3

Gratiniert als Nachos mit Salsa und Käse

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

- ♥ 200 g Tortilla-Chips ♥ 200 ml Tomaten-Chili-Salsa (Flasche)
- ♥ 100 g geriebener Gouda ♥ 3 Stiele Petersilie

1 Chips auf zwei ofenfeste Teller verteilen. Salsa darübergießen und mit Käse bestreuen.

1 Nachos im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 10 Minuten gratinieren, bis der Käse schmilzt. Petersilie waschen und in feine Streifen schneiden. Nachos vor dem Servieren damit bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 15 Min.

PORTION ca. 640 kcal · E 26 g · F 22 g · KH 87 g



Hätten Sie es gewußt?

Nachos wurden 1943 von dem mexikanischen Kellner Ignacio Anaya

erfunden. Er überbuk damals Tortilla-Chips mit Käse und benannte das Gericht nach sich selbst, denn „Nacho“ ist die spanische Koseform von Ignacio.

4

Zum Dippen mit cremiger Guacamole

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 1 Tomate ♥ 1 Knoblauchzehe ♥ 2 kleine Avocados
- ♥ 2–3 EL Limettensaft ♥ 1 Msp. gemahlener Kreuzkümmel
- ♥ Salz ♥ Chilipulver ♥ 300 g Tortilla-Chips

1 Tomate waschen, vierteln, entkernen und würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken.

1 Avocados halbieren, entkernen, Fruchtfleisch herauslösen. Avocadofruchtfleisch, 2 EL Limettensaft, Knoblauch, Kreuzkümmel, ca. ½ TL Salz und etwas Chilipulver fein zerdrücken. Guacamole mit Salz, Chili und Limettensaft abschmecken.

2 Tomatenwürfel, bis auf etwas zum Bestreuen, unter die Guacamole rühren. Guacamole mit übrigen Tomaten und etwas Chilipulver bestreuen. Mit Tortilla-Chips anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 10 Min.

PORTION ca. 540 kcal · E 7 g · F 34 g · KH 47 g



Einfach & schnell Am besten zu vorgereiften Avocados greifen. Ihr weiches Fruchtfleisch lässt sich mühelos mit einem Esslöffel aus der Schale lösen.

Haltbarkeit

Im Kühlschrank ist Rindfleisch bis zu vier Tage haltbar, Schweinefleisch bis zu drei und Geflügel maximal zwei Tage

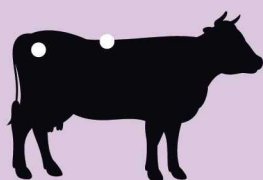


In die Pfanne, fertig, köstlich!

Deckt schon mal den Tisch, das Essen ist gleich fertig!
Minutensteaks sind im Nu zubereitet und ein Genuss –
dank des zarten Fleisches und der duftenden Röstaromen

WELCHES FLEISCH EIGNET SICH?

Das Steak ist maximal 1 cm dick
aufgeschnitten und kann nach
Bedarf flach geklopft werden



Rind:
Rücken und Hüfte



Schwein:
Nacken, Schulter, Rücken



Pute und Huhn:
Teile aus der Brust

Sommerpasta zu Rosmarin-Steaks

Schwelgerei auf die Schnelle: Neben den Steaks starten frische Tagliatelle und fertiges Pesto ebenso fix durch

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 250 g Kirschtomaten
- ♥ 1 Bund Rucola (ca. 75 g)
- ♥ 2 Knoblauchzehen
- ♥ 4 Zweige Rosmarin
- ♥ 12 Rinder-Minutensteaks (à ca. 40 g)
- ♥ Salz ♥ Pfeffer
- ♥ 600 g frische Tagliatelle (Kühlregal)
- ♥ 2 EL Pesto (Glas) ♥ Saft von ½ Zitrone
- ♥ 5 EL Olivenöl
- ♥ 50 g gehobelter Parmesan

1 Tomaten waschen und halbieren. Rucola waschen. Knoblauch schälen, in dünne Scheiben schneiden. Rosmarin waschen. Fleisch trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Nudeln abgießen, dabei ca. 5 EL Nudelwasser auffangen. Pesto, Zitronensaft, 1 EL Öl und Nudelwasser verrühren. Nudeln, Tomaten, Rucola und Pesto-Soße mischen.

3 4 EL Öl portionsweise in einer großen Pfanne erhitzen. Knoblauch und Rosmarin darin ca. 1 Minute schwenken. Herausnehmen. Steaks im heißen Bratfett in 2 Portionen pro Seite ca. 1 Minute anbraten. Herausnehmen und warm stellen. Je 3 Steaks und Pestonudeln anrichten. Rosmarin und Knoblauch auf den Steaks verteilen. Parmesan über die Nudeln streuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 25 Min.

PORTION ca. 580 kcal

E 44 g · **F** 22 g · **KH** 50 g

Für den Vorrat

Minutensteaks können eingefroren werden, müssen anschließend aber langsam im Kühlschrank aufgetaut werden, um zart zu bleiben.

Hawaii-Burger mit Schinken & Käse

Knuspriges Hähnchen, schmelzender Käse und obendrauf ein Klacks Preiselbeeren: Da jubeln große und kleine Burger-Fans

ZUTATEN FÜR 4 STÜCK

- ♥ 400 g Mini-Hähnchensteaks (ca. 8 Stück)
- ♥ 2 Eier (Gr. M) ♥ 4 EL Mehl ♥ Salz ♥ Pfeffer
- ♥ 6 EL Semmelbrösel ♥ 3 EL Öl
- ♥ 1 kleine Dose (236 ml) Ananas
- ♥ 4 Burger-Brötchen mit Sesam
- ♥ 2 EL Butter
- ♥ 4 Scheiben gekochter Schinken
- ♥ 4 Scheiben Gouda ♥ 2-3 Stiele Petersilie
- ♥ 4 EL Wildpreiselbeeren (Glas)

1 Steaks trocken tupfen, eventuell flacher klopfen und halbieren. Eier verquirlen. Mehl, Salz und Pfeffer mischen. Steaks nacheinander in Mehl, Eiern und Semmelbröseln wenden.

2 Öl portionsweise in einer Pfanne erhitzen. Steaks darin in zwei Portionen pro Seite ca. 3 Minuten braten. Herausnehmen und abtropfen lassen.

3 Ananas abtropfen lassen. Brötchen aufschneiden. Untere Hälften mit Butter bestreichen. Mit je 1 Scheibe Schinken, 2 Schnitzeln, 1 Ananas-scheibe und 1 Scheibe Käse belegen. Belegte Brötchenhälften und obere Brötchenhälften im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 3 Minuten backen.

4 Petersilie waschen und in Streifen schneiden. Brötchen aus dem Ofen nehmen. Je 1 EL Preiselbeeren auf den Käse geben. Mit Petersilie bestreuen. Obere Brötchenhälften daraufsetzen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.

STÜCK ca. 550 kcal

E 38 g · **F** 23 g · **KH** 47 g



Kundiger Einkauf

Es muss nicht immer Filet sein!

Preisgünstigere, marmorier- te Steaks aus der Schulter werden „Flat Irons“ genannt und besitzen ebenfalls wunderbare Rösteigenschaften.





Asiatische Steakröllchen

Erdnusscreme, Koriander, Limette, Chili und knackiger Rotkohl-Slaw bringen die Knuspersteaks zum Glänzen

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 800 g Rotkohl ♥ 300 g Möhren ♥ 1 Bund Lauchzwiebeln
- ♥ 8 Stiele Koriander ♥ 2-3 EL heller Balsamico-Essig ♥ Salz ♥ Zucker
- ♥ 2 EL Sesam ♥ 2 EL Mayonnaise ♥ 2 EL Chilisoße ♥ 1-2 EL Limettensaft
- ♥ 4 Schweine-Minutensteaks (à ca. 75 g) ♥ 4 TL Erdnusscreme
- ♥ 5-Gewürze-Pulver (Asialaden) ♥ 2-3 EL Öl ♥ Pfeffer ♥ Holzspießchen

1 FÜR DEN SALAT Kohl waschen, vierteln und in Streifen vom Strunk schneiden. Möhren schälen, waschen und raspeln. Lauchzwiebeln waschen und den weißen Teil in Ringe schneiden. Koriander waschen und die Blättchen abzupfen. Kohl, Essig, 1 TL Salz und 1 TL Zucker mit den Händen verkneten. Ca. 15 Minuten ziehen lassen. Sesam ohne Fett rösten. Herausnehmen. Mayonnaise, Chilisoße und Limettensaft verrühren. Kohl, Lauchzwiebelringe, Möhren, Koriander und Soße mischen. Coleslaw ca. 15 Minuten ziehen lassen.

2 FÜR DIE RÖLLCHEN Lauchzwiebelgrün in ca. 8 cm lange Stücke schneiden. Steaks trocken tupfen, eventuell flacher klopfen. Mit Erdnusscreme bestreichen. Mit Gewürze-Pulver würzen. Steaks von der kurzen Seiten her aufrollen und feststecken. Öl in einer Pfanne erhitzen. Röllchen darin rundherum 8-10 Minuten braten. Coleslaw nochmals abschmecken. Mit den Steakröllchen anrichten. Sesam darüberstreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 45 Min.

PORTION ca. 400 kcal · E 19 g · F 27 g · KH 17 g



Röstschwein mit Knobi-Öl

Raffiniert, das knusprige Schweinesteak auf cremigem Püree mit Pinienkernen, Parmesan und Knoblauch zu veredeln!

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 1 kg Kartoffeln ♥ Salz ♥ 80 g Parmesan (Stück)
- ♥ 1 Bund Petersilie ♥ 4 Knollen junger Knoblauch
- ♥ 100 ml Olivenöl ♥ 1 EL Pinienkerne ♥ Pfeffer ♥ 200 ml Milch
- ♥ 2 EL Butter ♥ Muskat ♥ 2 EL Öl ♥ 8 Schweine-Minutensteaks (à ca. 75 g)

1 Kartoffeln schälen, waschen und in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. **FÜR DAS KNOBI-ÖL** Parmesan grob reiben. Petersilie waschen, grob hacken. Knoblauch schälen, Zehen herauslösen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch darin bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten dünsten. Pinienkerne in einer zweiten Pfanne goldbraun rösten. Knoblauch samt Olivenöl, Parmesan, Petersilie und Pinienkernen verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 FÜR DAS PÜREE Milch und Butter in einem Topf erhitzen. Kartoffeln abgießen, Milch und Butter zufügen. Alles fein stampfen. Mit Salz und Muskat abschmecken. Warm stellen.

3 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Steaks darin bei starker Hitze pro Seite ca. 2 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Kartoffelpüree und Knoblauchöl anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 40 Min.

PORTION ca. 840 kcal · E 48 g · F 52 g · KH 43 g

WICHTIGSTE GRUNDREGELN

Wer die Grundlagen kennt, dem gelingt sein Minutensteak saftig, knusprig und zart

Hohe Brattemperatur

Um die typischen Röstaromen sowie den Saft des Fleisches zu bewahren, sollte die Pfanne hoch erhitzt werden – mindestens auf 180°C.

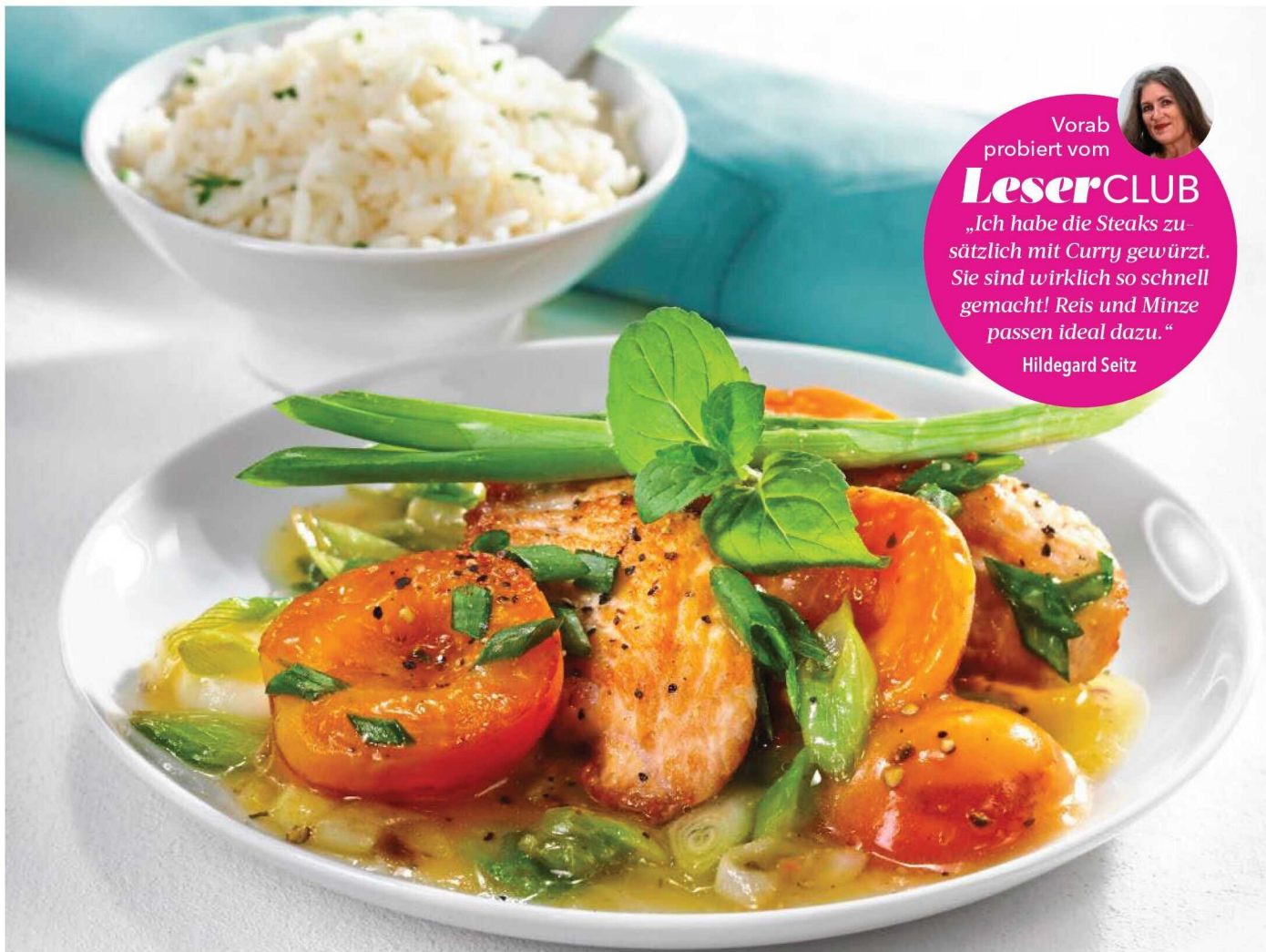
Welches Fett?

Es eignen sich Öle, die hoch erhitzt werden können, wie Rapsöl oder Butterschmalz.

Die Wahl der Pfanne

Zum scharfen Anbraten dienen am besten unbeschichtete Pfannen aus Edelstahl oder Gusseisen. Minutensteaks können auch auf dem Grill zubereitet werden; ebenfalls bei hoher Hitze und 1 Minute pro Seite.





Vorab
probiert vom

LeserCLUB

„Ich habe die Steaks zusätzlich mit Curry gewürzt. Sie sind wirklich so schnell gemacht! Reis und Minze passen ideal dazu.“

Hildegard Seitz

Putensteaks mit Aprikosen und Lauchzwiebeln

Sommerliche Leckerei, bei der fruchtig-frische Aprikosen das milde Aroma fein gerösteter Pute umschmeicheln

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- ♥ 200 g Reis ♥ Salz ♥ 400 g Puten-Minuten- oder -Ministeaks (ca. 12 Stück)
- ♥ 400 g Aprikosen ♥ 2 Bund Lauchzwiebeln
- ♥ 2 EL Öl ♥ Pfeffer ♥ 300 ml Gemüsebrühe
- ♥ 2 EL Aprikosenkonfitüre
- ♥ 2 TL Speisestärke ♥ 4 Stiele Petersilie
- ♥ nach Belieben Minze zum Garnieren
- ♥ Küchenpapier

1 Reis in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen.

2 Steaks trocken tupfen. Aprikosen waschen, halbieren und entsteinen. Lauchzwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Steaks darin in 2 Portionen bei starker Hitze pro Seite 2–3 Minuten braten. Anschließend mit Salz und

Pfeffer würzen. Steaks aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

3 Lauchzwiebeln und Aprikosen im heißen Bratfett ca. 5 Minuten dünsten. Ebenfalls aus der Pfanne nehmen. Bratsatz mit Brühe ablöschen. Konfitüre einrühren und aufkochen. Stärke und 2 EL Wasser glatt rühren, in die Soße rühren und ca. 3 Minuten köcheln. Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie waschen und fein hacken. Lauchzwiebeln und Aprikosen in die Soße geben und darin erhitzen. Steaks und Aprikosen-Lauchzwiebel-Soße anrichten. Nach Belieben mit Minze garnieren. Reis dazu reichen und Petersilie darüberstreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.

PORTION ca. 460 kcal

E 36 g · **F** 7 g · **KH** 63 g

Eine Prise Wissen

SCHRITT FÜR SCHRITT ANS ZIEL

Fleisch vor dem Braten auf Zimmertemperatur bringen und sorgsam trocken tupfen.

Die Pfanne am besten schon mit Butter oder Öl hoch erhitzen.

Der Name verrät's: pro Seite ca. 1 Minute anbraten. Möchte man sein Rindersteak „rare“ bis „medium rare“ reichen, pro Seite nur 30 Sekunden braten.



Steak aus der Pfanne nehmen und ca. 1 Minute ruhen lassen, dadurch bleibt es schön saftig.

Wichtig: erst kurz vor dem Servieren würzen!

ZU GAST IM PINZGAU

Erdäpfel ernten ist wahres Glück

Bio-Bäuerin Andrea Rieder liebt Kartoffeln und setzt sich für den Erhalt alter Sorten ein. Im Pinzgau hilft ihr ein ganzes Dorf dabei

Text und Foto: Julia Meyerdiercks

Früher wuchsen in jedem Bauerngarten des Pinzgaus Kartoffeln. Heute ist das seltener geworden. Statt selbst zu pflanzen und zu ernten, ist für viele Pinzgauer der Gang in den Supermarkt womöglich komfortabler. Jederzeit verfügbar stehen die Knollen dort bereit – allerdings meist nur in einer oder zwei der gängigen Sorten. „Bei uns ist fast nur der Lungauer Eachtling zu bekommen, eine schöne festkochende Sorte. Dabei gibt's doch viel mehr Auswahl“, sagt Andrea Rieder. Die Bio-Bäuerin bewirtschaftet zusammen mit ihrer Familie den Leitenbauer Hof auf der Sonnenseite der Oberpinzgauer Gemeinde Hollersbach.

In ihrem Vorgarten picken Hühner rund um die selbst gebaute Kartoffel-Pyramide herum. Wie in einem Hochbeet sind hier in den letzten Wochen die schönsten Erdäpfel herangewachsen. „Auch meine Lieblingssorte, die rotschalige Laura, wächst hier prächtig.“

*„Früher wuchsen
in jedem
Garten Kartoffeln –
das wünsche
ich mir auch für
die Zukunft.“*

Erdäpfel-Fachfrau
Andrea Rieder





Ihr Wissen teilt
Bäuerin Andrea
Rieder auf ihrem
„Erdäpfel-Blog“

Andrea Rieder freut sich sichtlich auf die erste Ernte ihrer Favoritin. „Ich liebe Kartoffeln, und ich würde mich so freuen, wenn die Leute wieder selbst welche anbauen. Das ist so einfach und faszinierend! Aus der ersten Kartoffel, die man im Frühjahr setzt, entstehen 10 bis 15 neue Kartoffeln.“

Mit ganzem Herzen setzt sie sich für ihre geliebten Knollen ein

Zusammen mit Gleichgesinnten aus der Region gründete sie mitten im Dorfzentrum den Hollersbacher Kräutergarten. Auf einer Fläche von 8000 Quadratmetern hegen und pflegen sie über 500 verschiedene Kräuter – und natürlich Kartoffeln, vor allem viele alte Sorten. Mit ihrer Leidenschaft hat die Bäuerin inzwischen viele Mitstreiter aus dem Dorf angesteckt; ihr Verein hat 630 Mitglieder. „Ich glaube, mehr und mehr Menschen wollen wieder in und mit Erde arbeiten. Vielleicht sehnen sie sich einfach danach, geerdet zu sein.“



Kartoffeln wachsen am liebsten an einem sonnigen Plätzchen und mögen lockere, sandige Böden mit etwas Kompost als Dünger



Frischekick

Dazu passt wunderbar ein Klacks Joghurt oder Quark mit frischen Kräutern und Radieschen.

Deftiger Kartoffel-Salami-Kuchen

Ein Trio der Superlative: Goldgelbe Kartoffeln, würzige Salami und cremiger Eieguss finden als Kuchen auf Anhieb Freunde bei Groß und Klein

ZUTATEN FÜR 8 STÜCKE

- ♥ 800 g Kartoffeln ♥ Salz
- ♥ 400 g Champignons
- ♥ 2 rote Zwiebeln
- ♥ 3 Knoblauchzehen ♥ 3 EL Öl
- ♥ 400 g Salami (Stück)
- ♥ ½ Bund Schnittlauch ♥ 10 Eier (Gr. M)
- ♥ Pfeffer ♥ Fett für die Form

1 Kartoffeln schälen, waschen, in Scheiben schneiden und in Salzwasser ca. 15 Minuten kochen. Kartoffeln abgießen. Pilze putzen, in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Knoblauch schälen, fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Pilze darin ca. 8 Minuten anbraten.

2 Wurst in Würfel (ca. 1 cm) schneiden. Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden. Eier und Schnittlauch verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Eine runde Auflaufform (ca. 26 cm Ø) gut fetten. Kartoffeln und Pilze-Zwiebel-Mix einschichten. Eimasse darübergießen und mit Salami bestreuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 35 Minuten backen. Kartoffelkuchen herausnehmen, kurz abkühlen lassen und in Stücke schneiden. Dazu schmeckt ein bunter Salat.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 ¼ Std.

STÜCK ca. 420 kcal

E 23 g · **F** 27 g · **KH** 19 g



Goldgelb
und knusprig:
So schauen
sie aus, die
Pinzgauer Nidei

Fortsetzung von Seite 47

Einmal wöchentlich führt Andrea Rieder Besucher durch den Schaugarten. Neben Führungen und Kochkursen betreibt sie auf der Internetseite des Hollerbacher Kräutergartens auch einen „Erdäpfel-Blog“. „Ich gebe da viele Tipps zum Anbau und stelle auch regional-typische Rezepte vor wie z.B. die Pinzgauer Nidei, ein Kartoffel-Pfannengericht, das es bei uns jede Woche gibt.“ Und damit noch nicht genug. Andrea Rieder hat auch ein Kochbuch geschrieben (siehe unten) – alles für ihre Mission: „Kartoffeln gehören in jeden Garten. Ob im Beet oder im Kübel – Platz findet sich für die kleinsten Knollen überall.“

Für Garten-Liebhaber

Im Herzen der Nationalparkregion Hohe Tauern liegt das idyllische Kunst- und Kräuterdorf Hollersbach. Über 500 verschiedene Pflanzen wachsen auf knapp einem Hektar Fläche. Neben einer Vielzahl an Kräutern und einem Original Pinzgauer Bauerngarten findet sich hier auch das Erdäpfel-Feld von Andrea Rieder mit den alten Kartoffelsorten.

Führungen, Infos, Rezepte und Produkte über hollersbacher.at

Andrea kocht – das Buch

Für Freunde echter Pinzgauer Kost.
Von Andrea Rieder; 28 €;
über hollersbacher.at



Knusprige Kartoffel-Cordons-bleus zu Salat

Köstlich vegetarisch verbirgt sich ein zart schmelzendes Geheimnis in einer feinen Kartoffelstamphülle

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 600 g mehligkochende Kartoffeln
- ♥ Salz ♥ 1 Bund Lauchzwiebeln
- ♥ ½ Bund Petersilie ♥ 125 g Mozzarella
- ♥ 4 EL Speisestärke ♥ 1 Ei (Gr. M)
- ♥ Pfeffer ♥ Muskat
- ♥ 1 Glas (180 g) Tomaten-Chutney
- ♥ 200 g Tortilla-Chips ♥ 6 EL Öl

1 Kartoffeln schälen, waschen, halbieren und zugedeckt in wenig Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Abgießen, ausdämpfen und mit einem Kartoffelstampfer fein zerdrücken. Lauchzwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Petersilie waschen, hacken. Mozzarella in 8 dünne Scheiben schneiden.

2 Kartoffeln, Lauchzwiebeln, Petersilie, Stärke und Ei verkneten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Aus dem Kartoffelteig 16 Kugeln formen und diese flach drücken. 8 Kartoffelfladen mit jeweils 1 Scheibe Mozzarella und 1 TL Tomaten-Chutney belegen. Übrige Fladen je darauflegen. Die Fladenränder vorsichtig mit den Händen zusammendrücken.

3 Tortilla-Chips fein zerbröseln. Kartoffel-Cordons-bleus darin wenden. Chips etwas andrücken. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Cordons bleus darin pro Seite ca. 3 Minuten goldbraun braten. Herausnehmen, abtropfen lassen, mit Rest Tomaten-Chutney servieren. Dazu passt ein Wildkräutersalat.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 Std.

PORTION ca. 540 kcal
E 15 g · F 21 g · KH 69 g



So nehmen Sie teil ...

Per Post: Bitte füllen Sie den Glückscoupon aus (ggf. kopieren) und kleben Sie ihn auf eine ausreichend frankierte Postkarte. Geben Sie Namen, Anschrift und ggf. E-Mail-Adresse an. Senden Sie die Postkarte an **kochen & genießen, 20650 Hamburg.**

Per Telefon: Oder nennen Sie das **Lösungs-/Kennwort dem Glückstelefon: 0800 5887965** (kostenlos aus dem deutschen Fest- und Mobilfunknetz, Mo.-Fr. 9–19 Uhr).

Teilnahmebedingungen

Die Gewinnspielverlosungen sind eine übergreifende Gewinnaktion der Bauer Media Group.

Veranstalter dieses Gewinnspiels ist die **Bauer Food Experts KG**. Berechtigt zur einmaligen und persönlichen Teilnahme sind Personen über 18 Jahre mit einem Wohnsitz in Deutschland, mit Ausnahme der Mitarbeiter der Unternehmen der Bauer Media Group, einschließlich ihrer jeweiligen Angehörigen, sowie alle Mitarbeiter der Drittunternehmen, die in das Gewinnspiel involviert sind. Die Teilnahme über Gewinnspielagenturen ist nicht möglich. Unter allen fristgerecht eingehenden Einsendungen entscheidet das Los. Der/Die Gewinner/-in wird vom Veranstalter **per Post** benachrichtigt. Der/Die Gewinner/-in muss die Annahme des Gewinns innerhalb von 14 Tagen nach Erhalt der Gewinnbenachrichtigung gegenüber dem Veranstalter bestätigen, andernfalls erlischt der Gewinnanspruch, und der Gewinn wird neu vergeben. Unabhängig davon verjährt der Gewinnanspruch nach Ablauf eines Jahres nach Erhalt der Gewinnbenachrichtigung. Der Gewinn gilt mit Nachweis der ordnungsgemäßen Absendung als erbracht. Eine Gewinnabtretung, eine Barauszahlung oder der Tausch des Gewinns ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Datenschutz: Die **Bauer Food Experts KG** verarbeitet Ihre personenbezogenen Daten zur Durchführung des Gewinnspiels. Weitere Informationen zum Datenschutz unter datenschutz-gewinnspiel.de

Teilnahmeschluss ist der 29. August 2023.

Die Auflösung des Rätsels finden Sie im nächsten Heft.

Auflösung aus Heft 7/2023

Lösungswort:
Elektroherd



Die Gewinner wurden schriftlich benachrichtigt.

Tolle Küchenhelfer

Ein geselliges Essen mit Freunden lebt auch von köstlichen Beilagen wie Bunte-Bete-Carpaccio, Serranoscheiben und Baguette. Mit dem Feinschneider „SKS700“ von GRAEF lassen sich Lebensmittel in feine Scheiben schneiden (Schnittstärkeneinstellung: 0 bis 2 mm). Und im Dörrautomat „DA510“ von GRAEF können Scheiben von Früchten oder Kartoffeln wunderbar zu gesunden Snacks gedörrt werden. Sie können beide Geräte im Set gewinnen. Weitere Produkt-Infos unter: graef.de

GRAEF
Für heute. Für morgen. Für dich.

1x
zu
gewinnen!

Wert ca.
970€

Bodenver- tiefung	↘	Men- schen- affe	↘	Vor- anzeige, Nach- richt	↘	Unter- halts- zah- lungen	↘	Vorname des kan. Sängers Cohen †	↘	and- ers- herum	↘	See- räuber	↘	von ge- ringer Länge	↘	Vieh- fut- ter	↘	Müll, Abfall
gleich- gültig (das ist mir ...)	→		↘	↘	5	Halunke, schlechter Mensch	→							Eulen- vogel	→			
Kloster- neuling	→	↘	2							fielern nach, ver- langen	→							
Halb- insel im Schwarzen Meer	→					Strom zur Ostsee	↘	6						kurz für: zu der	↘	4		
hart, unnach- giebig	→									Kurzwort für Kata- lysator	→					sagenh. insel im hohen Norden		Schweizer Erfolgs- autor (Martin)
nieder- länd. Fayencen- stadt	→	ugs.: wider- wärtiger Mensch		strömen- de Was- sermasse		violetter Quarz, Schmuck- stein	→							↘	1			
↘				↘	9	Spaß- macher an Burgen im Mittelalter				Zitter- pappel			Post- sendung			drama- tisch		beha- g- lich, lieb, wert
Seite eines Datums- anzeigers	→																	
eine Apfel- sorte	↘	↘	3	Einker- bung als schadhaf- te Stelle		Luft holen				Salz- Pfeffer- gefäß	→						↘	7
↘										gewöhn- licher Wochen- tag			Gesamt- heit der Gebärden			ital. Kloster- bruder (Kurzw.)	→	
Leid, Schmerz	↘	schmalere Durch- lass		faul, schwer- fällig	→											feiner, gelblich brauner Zucker		Begriff bei der Autover- sicherung
↘				Strom in West- europa		ugs.: Naviga- tions- gerät				Wirkung, Erfolg	→		↘	8				
unge- nannt, anonym	→									↘	11			früherer türki- scher Titel	→			poe- tisch: Adler
Schmuck- stein	→									„Mutter der Armen“ † 1997	→							
↘	↘	↘	10			Vater (Kose- name)	→							alt- perua- nischer Adliger	→			
griech. Weich- käse	→	flüssige Speise- würze	→							süd- amerik. Riesen- geier	→							

Glückscoupon

kochen & genießen Heft Nr. 8/2023

Lösungswort
des Kreuzworträtsels:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

☐ „Ja, ich bin damit einverstanden, dass der Bauer Verlag mich bis auf Widerruf per Telefon oder E-Mail über interessante Angebote zu Medienprodukten informiert. Mit meiner vorstehenden Einverständniserklärung verpflichte ich den Bauer Verlag auf die Einhaltung der Grenzen dieser Zustimmung und auf den Datenschutz.“ Diese Einwilligung hat keinen Einfluss auf Ihre Gewinnchance.

Name Adresse

Telefon-Nr. E-Mail

Küchen- Manufaktur

HAUSGEMACHT. BESONDERS. GUT.

Nanu, was lugt denn da unterm dichten
Salzmantel hervor? Saftiges Maishähnchen, das durch
die traditionelle Umhüllung besonders zart gelingt



Hingucker

Die prachtvolle
Anrichte im Salzbett
sorgt bei Gästen für
einen Wow-Effekt

Zitronen-Hähnchen in Salzkruste

Sieht nach ganz schön viel aus und ist doch so leicht gemacht: Der altbewährte Salzmantel verleiht neben großen Fischen auch edlem Hühnchen einen großen (Geschmacks-)Auftritt

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ▼ 1 Maishähnchen (z. B. Kikok-Hähnchen; ca. 1,5 kg)
- ▼ 1 Bio-Zitrone
- ▼ 8 Stiele Thymian
- ▼ 4 Zweige Rosmarin
- ▼ 2 Lorbeerblätter
- ▼ 2 Knoblauchzehen
- ▼ 4 EL Olivenöl
- ▼ 4 frische Eiweiß (Gr. M)
- ▼ 4 kg grobes Meersalz
- ▼ 5 EL Mehl
- ▼ Küchengarn ▼ Backpapier

1 Hähnchen trocken tupfen. Zitrone waschen und die Schale dünn abschälen. ½ Zitrone auspressen. Kräuter waschen. Knoblauch schälen und halbieren. Zitronenschale, übrige Zitronenhälfte, 4 Stiele Thymian, 2 Zweige Rosmarin, Lorbeer und Knoblauch

in die Bauchhöhle des Hähnchens füllen.

2 Übrige Kräuter hacken und mit 1 EL Zitronensaft und Öl verrühren. Hähnchen damit rundherum einstreichen. Keulen zusammenbinden.

3 Eiweiß halbstreif schlagen. Grobes Meersalz, Mehl und Eischnee in einer großen Schüssel mischen (s. Abb. A). Nach und nach 80–100 ml kaltes Wasser unterkneten. ¼ Salzteig, in der Größe des Hähnchens, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech als Bett verteilen (s. Abb. B). Hähnchen auf das Salzbett legen und mit übrigem Salz vollständig und luftdicht umhüllen, sodass die Salzschicht rundherum 1–1,5 cm dick ist (s. Abb. C).

Dann mit einem Messerrücken im unteren Drittel des Salzteigs rundherum eine Kerbe (nicht zu tief!) drücken (s. Abb. D), damit man nach dem Backen an dieser Sollstelle den Salz-mantel aufbrechen und den Salzteig als Deckel vom Hähnchen abheben kann.

4 Hähnchen im vorgeheizten Backofen auf der unteren Einschubleiste (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 1½ Stunden backen. Hähnchen herausnehmen und ca. 5 Minuten ruhen lassen. Entlang der Rille aufklopfen und Salzdeckel abheben. Hähnchen anrichten. Dazu schmecken frischer Blattsalat und Röstkartoffeln.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 2 Std.
PORTION ca. 780 kcal
E 105 g · **F** 38 g · **KH** 0 g



Grobes Meersalz

Ob Fisch, Fleisch oder Gemüse: Idealerweise verwenden Sie für die Salzkruste grobes Meersalz. Feines Speisesalz ist nicht geeignet, da es beim Backen steinhart wird. Meersalz hingegen enthält eine Restfeuchte, ist so milder im Geschmack, und die Kruste lässt sich nach dem Garen leicht entfernen. Zudem ist es erheblich günstiger. Sie benötigen etwa die doppelte bis dreifache Menge des Gewichts des Garguts. Erhältlich z. B. unter salz-helmreich.de



Das kleine Einmaleins des Garens im Salzmantel

Wie funktioniert das Verfahren genau?

Bei dieser Methode gart das Fleisch besonders schonend im eigenen Saft, da die Hitze durch das Salz indirekt auf das Gargut einwirkt. Der Dampf, der beim Garen austritt, zieht ins Salz ein und verwandelt es so in eine steinharte Kruste. Da die Salzkruste eine poröse Struktur aufweist, erhält das Gargut eine leichte Bräunung im Inneren des Panzers.

Vermutlich stammt diese Technik aus den Küstenregionen Italiens, Spaniens und Frankreichs.

Der Lieblingsmoment von Redakteurin Theresa Gießau: der Blick unter die Haube



Warum ist Backpapier ein Muss?

Zu meinem Leidwesen musste ich schon ein Backblech entsorgen. Ohne Papier brennt das Salz darauf so fest, dass es sich kaum entfernen lässt.

Wozu der Fettfilm auf dem Fleisch?

Mit dem Würzöl aromatisiere ich das Huhn und bilde einen Schutzfilm. Da Salz nur wasserlöslich ist, kann es nicht durch die Fettbarriere dringen. So wird das Gargut nicht versalzen.

Im nächsten Heft: hausgemachte Gnocchi

Küchennotizen

DAS FINDEN
WIR JETZT
SPANNEND

Eine Frage an Herrn Grün

MANFRED ZIMMER

Bevor der Autor seine köstlichen Kreationen unter herrgruenkocht.de bloggt, testet sie stets ein gewisser Professor Caprese

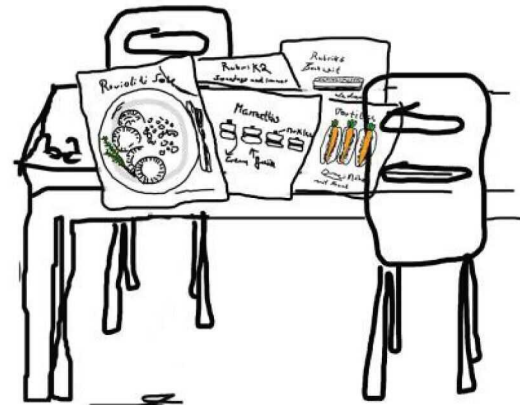
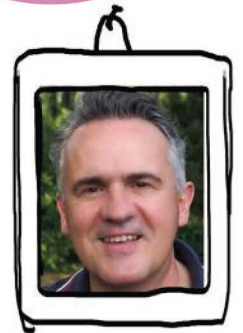
Woher stammt Ihre Leidenschaft für die italienische Küche?

Ich glaube, Italien wurde von Kindern, Köchen und Designern erfunden. Alles wirkt so verspielt. Zurückhaltend bunt. Und das Essen ist raffiniert, obwohl es oft bestechend einfach, sympathisch und fast grenzenlos vielseitig ist. Mit der Figur meines Freundes und Nachbarn Professor Caprese kann ich diese Seite Italiens im Blog und in meinen Kochbüchern wunderbar erzählen. Caprese ist ein wahrer Genussmensch und hat wie ich was von einem Kindskopf. Sitzen wir beim Espresso zum Mohn-Orangen-Nusskuchen Fredollo zusammen, erinnere ich mich an meine vielen Italien-Reisen. Und schon entsteht ein neues vegetarisches oder veganes Rezept im Kochlabor: Sei es eine Pasta oder Pizza, süße Dolci und viel, viel superleckeres Gemüse.

Für weiterführende Hinweise: herrgruenkocht.de



Den Genuss am Dolce Vita drückt der Hamburger zauberhaft in Wort, Bild und Rezepten aus



Unser Buchtipp: „Herr Grün kocht“
Zum Nachlesen und -kochen.
Unter herrgruen-shop.de; für 32 €



WAS TUN GEGEN PLAGEGEISTER?

Diese Tipps helfen gegen Wespen & Co.

BEIM KUCHENESSEN

Pflanzen Ein Topf mit Lavendel, Minze oder Zitronenmelisse in Tischnähe: Das mögen Wespen gar nicht.

Ätherische Öle Eine Duftlampe mit Pfefferminze oder Lavendel hilft, falls kein Platz für Pflanzen vorhanden.

ERSTE HILFE BEI STICHEN

Zucker Bei Wespen- oder Bienenstichen einen feuchten Zuckerwürfel auf die Einstichstelle drücken – Zucker absorbiert das Gift.

Petersilie Klein gehackt in ein nebelfeuchtes Tuch einschlagen und als Wickel auf den Stich auflegen – stillt Juckreiz und Schmerz.

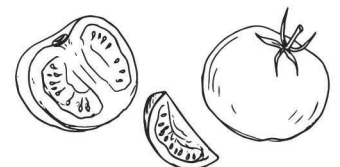
Warmer Löffel Frischer Mückenstich? Ein in heißem Wasser erwärmter Löffel lindert den Juckreiz und desinfiziert zugleich.

Schön gesagt:

„Mir sind

Tomaten durch
das Sieb gerutscht.

Passiert!“

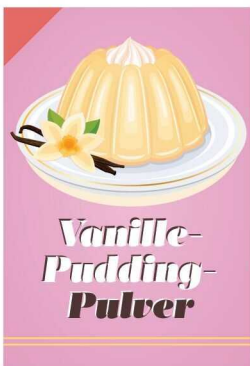


VIER SMARTE TRICKS MIT Vanillepuddingpulver

1 Weicht der Boden Ihres Obstkuchens durch? Einfach mit Puddingpulver bestreuen.

2 Kompott oder Grütze bindet das Puddingpulver ebenso gut wie Mais- oder Kartoffelstärke, schenkt aber mehr Geschmack.

Gute Gründe, immer ein paar Tütchen im Haus zu haben



3 Zum Obstsalat fehlt eine schnelle Vanillesoße? Fix das Puddingpulver mit der doppelten Menge Milch zubereiten.

4 Kein Sahnefestiger im Haus? Zwei Teelöffel Puddingpulver machen den Job alternativ viel leckerer.

7,5 kg



Salatgurken verspeist jeder Deutsche im Schnitt jährlich. Damit belegt das Kürbisgewächs Platz drei unter den beliebtesten Gemüsesorten.

Quelle: Statista

Auf ein Gläschen

Süffige Tipps und angesagte Trends für Ihre Hausbar

Kleiner Schwips, den alle Europäer lieben

Äppelwoi in Deutschland, Cidre in Frankreich, Cider in England: So kennen wir perlenden Apfelwein. Seine größten Fans leben allerdings in Schweden und Finnland. Hier läuft Cider dem Bier zunehmend den Rang ab. Kräftig prickelnd und mit 12 Vol.-% recht stark, schätzen die Briten ihren

frisch gezapften Cider im Pub. Und bei uns? Werden gerade fruchtige Cider-Mixe trendy.

Eine von vielen Genussvarianten: „Orange Spritz“ von Somersby; 0,33 l, ca. 1,50 €; Supermarkt



kochen & genießen

Impressum

Bauer Food Experts KG • Redaktion: kochen & genießen
Burchardstraße 11 • 20077 Hamburg
Telefon: 040 30195168 • ISSN 0933-9698
www.kochen-und-genießen.de
E-Mail: info@kochen-und-genießen.de

Herausgeberin: Sabine Ingwersen

Redaktionsleiterin: Stefanie Reifenhart (V.i.S.d.P.), Adresse wie Redaktion
Head of Editorial: Theresa Giebau • Head of Design: Nadine Hussong
Chefin vom Dienst: Christine Matthiesen

Creative Concept Photo: Geraldine Pavone, Claudia Möller

Redaktion: Maike Doege, Doris Gibson, Manfred Mních, Friederike Möller, Kirstin Ruge, Sabine Vincenz

Gestaltung: Lena Klimke, Karina Schultz • Produktionsleitung: Stephan Schmidt

Photo Director: Andrea Girard • Producer: Melanie Schmitt

Fotografen: Christian Kuhn, Katja Münch, Nadine Wolf

Foodstyling: Stefanie Kröger-Firek, Madlin Lippa, Sören Neumann, Bonnie Sieg, Gudrun Theis, Katharina Wetjen, Anne Haupt

Styling: Katja Danowsky, Judith Garbas, Nicole Hartmann, Julia Jensen, Sascha Mandel

Schlussredaktion: Lektornet

Verlagsleitung: Malte Jensen • Objektleitung: Olga Nizhegorodtseva

Verlag: kochen & genießen erscheint in der Heinrich Bauer Verlag KG, Burchardstraße 11, 20077 Hamburg

Anzeigen: Bauer Advance KG, Burchardstraße 11, 20099 Hamburg, Tel.: 040 30190, www.baueradvance.com

Managing Director: Tim Lammek • Director Marketing & Brand: Natalie Schwarz

Head of Magazines/Crossmedia | Marketing & Brand: Michael Linke

Verantwortlich für den Anzeigeninhalt: Viola Schwarz

Verantwortlich für die Anzeigenstruktur: Martina Ost-Heitger

Anzeigenpreisliste: Nr. 37 vom 1. Januar 2023

Koordinator Herstellung: Helge Voss • Hersteller: Rafael Schneider

Vertrieb: Bauer Vertriebs KG, Brieffach 4000, 20086 Hamburg

Nachlieferservice und Einzelheftbestellungen:

www.meine-zeitschrift.de

Kontakt: ecommerce@bauermedia.com

Druck: Bauer Print Wykroty Sp. z o.o. sp.k., Wykroty, ul. Wyzwolenia 54, 59-730 Nowogrodziec

Aboservice: Bauer Vertriebs KG, 20078 Hamburg,

Telefon: 040 32901616 (Mo.-Fr. 8-18 Uhr, Sa. 9-14 Uhr),

Fax: 040 30198182, E-Mail: kundenservice@bauermedia.com, Adressänderungen,

Bankdatenänderung, Reklamationen bequem im Internet unter www.bauer-plus.de/service;

Aboservice (Österreich, Schweiz und restliches Ausland):

Bauer Vertriebs KG, Auslandsservice, Postfach 14254, 20078 Hamburg,

Tel.: 0049 40 30198519 (Mo.-Fr. 8-18 Uhr), Fax: 0049 40 30198829,

E-Mail: auslandsservice@bauermedia.com

Copyright 2023 Heinrich Bauer Verlag KG, Hamburg. Nachdruck, auch einzelner Teile, verboten. Alle Nebenrechte vom Verlag vorbehalten. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Bilder, Bücher und Fotos wird nicht gehaftet.

Die Zeitschrift kochen & genießen wird ganz oder in Teilen in Print und digital vertrieben.

kochen & genießen darf nur mit Genehmigung des Verlages in Lesezirkeln geführt werden.

Export von kochen & genießen und der Vertrieb im Ausland sind nur mit Genehmigung des Verlages statthaft.

kochen & genießen (USPS no 00005106) is published monthly by Bauer Media Group. Known Office of Publication: Data Media (A division of Cover-All Computer Services Corp.), 2221 Kenmore Avenue, Suite 106, Buffalo, NY 14207-1306. Periodicals postage is paid at Buffalo, NY 14205. Postmaster: Send address changes to KOCHEN&GENIESSEN, Data Media, P.O. Box 155, Buffalo, NY 14205-0155, E-Mail: service@roltek.com, Toll free: 1-877-776-5835

HOUSE of FOOD

So erreichen Sie uns

Fragen zu Ihrem Abo oder zur Heftzustellung?

Tel. 040 32901616, Mo.-Fr. von 8 bis 18 Uhr, Sa. von 9 bis 14 Uhr

Hefte nachbestellen?

Im Internet unter meine-zeitschrift.de, E-Mail: ecommerce@bauermedia.com

Fragen zu Rezepten, Zutaten oder Produkten?

Tel. 040 30195168, E-Mail: info@kochen-und-genießen.de, Mo.-Fr. von 10 bis 16 Uhr

Sie möchten uns schreiben?

Bauer Food Experts KG, Redaktion kochen&genießen, Brieffach 35141, 20077 Hamburg oder info@kochen-und-genießen.de

Jahres-Rezeptregister

Kostenlos heruntergeladen unter www.kochen-und-genießen.de

Besuchen Sie uns auf Facebook:

 /kochenundgenießen

Das süße Leben



Weinschaumcreme „Berliner Luft“

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 375 g Himbeeren ♥ 60 g + 100 g Zucker ♥ 6 Blatt Gelatine
- ♥ 200 ml trockener Weißwein ♥ 4 Eier (Gr. M)
- ♥ 1 Päckchen Vanillezucker ♥ Salz ♥ Minze zum Verziern

1 FÜR DIE SOSSE Beeren, bis auf einige zum Verziern, mit 60 g Zucker pürieren. Durch ein Sieb streichen.

2 FÜR DIE CREME Gelatine einweichen. Wein erhitzen. Gelatine ausdrücken und darin auflösen. Eier trennen. Eigelb, 100 g Zucker und Vanillezucker dickcremig aufschlagen. Wein unter die Eigelbmasse rühren. Ca. 30 Minuten kalt stellen, dabei gelegentlich umrühren.

3 Eiweiß und 1 Prise Salz steif schlagen. Eischnee vorsichtig unter die Weincreme heben. Vier Dessertgläser zu ca. $\frac{2}{3}$ mit Creme füllen. Die Hälfte der Himbeersoße daraufgeben. Restliche Weincreme und Soße in die Gläser verteilen. Mit den übrigen Himbeeren und Minze verzieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 50 Min.
PORTION ca. 340 kcal
E 11 g · **F** 6 g · **KH** 47 g

Zum Abschluss eines guten Essens gönnen wir uns diese himmlischen Gaumenfreuden. Denn für einen Nachtisch ist immer Platz!



Mini-Kirsch-Crumbles

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 50 g Butter ♥ 30 g Erdnussbutter ♥ Salz ♥ 70 g Zucker
- ♥ 130 g Mehl ♥ 300 g Kirschen ♥ 6 EL Kirschkonfitüre
- ♥ 30 g geröstete und gesalzene Erdnüsse

1 FÜR DIE STREUSEL Butter, Erdnussbutter, 1 Prise Salz, Zucker und Mehl in eine Schüssel geben und mit den Händen zu dicken Streuseln verkneten.

2 FÜR DIE KIRSCHEN Kirschen waschen, entstielen, entsteinen und mit der Konfitüre mischen. Kirschen in vier kleine ofenfeste Förmchen (ca. 200 ml Inhalt) verteilen. Streusel gleichmäßig auf den Kirschen verteilen.

3 Erdnüsse grob hacken und über die Streusel streuen. Die Crumbles im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/ Umluft: 160°C) 15–20 Minuten goldbraun backen. Kirsch-Crumbles aus dem Ofen herausnehmen und ca.

15 Minuten abkühlen lassen. Dazu schmeckt ein Klecks Schmand oder Schlagsahne.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 35 Min. +
Wartezeit
PORTION ca. 450 kcal
E 8 g · **F** 18 g · **KH** 62 g



Fixer Küchenhelfer

Mit einem Kirschkernentsteiner lassen sich in Windeseile bis zu 15 Kilo pro Stunde entsteinen. Z. B. von Leifheit; ca. 20 € plus Versand

Lieber mit Schwips?

Wer mag, verfeinert das Eis mit
2 EL Rum oder Amaretto.



Sahniges Vanilleeis mit Browniestückchen

ZUTATEN FÜR 12-15 KUGELN

- ♥ 1 Vanilleschote ♥ 200 ml Milch ♥ 4 Eigelb (Gr. M)
- ♥ 100 g Puderzucker ♥ 400 g Schlagsahne
- ♥ 100 g Brownies (fertig gekauft) ♥ evtl. Eiswaffeln

1 Vanilleschote längs halbieren, Mark herauskratzen. Milch, Vanilleschote und -mark im kleinen Topf aufkochen, vom Herd nehmen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Schote entfernen.

2 Eigelb und Puderzucker mit den Schneebesen des Rührgeräts 2-3 Minuten aufschlagen. Vanillemilch langsam einlaufen lassen.

3 Vanillemasse unter gelegentlichem Rühren abkühlen lassen. Sahne steif schlagen und unter die Vanillemasse heben.

4 Masse in eine Form (ca. 18x18x8 cm) geben und ca. 2 Stunden einfrieren, dabei

alle 30 Minuten umrühren. Brownies klein schneiden und beim letzten Rühren unter die Creme heben. Eis dann mindestens 4 Stunden einfrieren. Eis zu Kugeln formen und evtl. in Eiswaffeln servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 2 ½ Std. +
Wartezeit ca. 4 Std.
KUGEL ca. 40 kcal
E 1 g · **F** 2 g · **KH** 3 g

**Für
Schlau-
fische**

Aus dem Vorrat

Auch mit gehackten Lieblingsplätzchen, Schokolade, Nüssen oder Karamellbonbons schmeckt die Eiscreme vorzüglich.



Gegrillte Pfirsiche mit Brombeer-Joghurt

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 2 große Pfirsiche ♥ 1-2 EL + 50 g Zucker ♥ 100 g Schmand
- ♥ 150 g griechischer Joghurt ♥ 200 g Brombeeren
- ♥ 2 EL gehackte Mandeln ♥ Minze zum Verzieren

1 Pfirsiche waschen, halbieren, entsteinen und die Schnittflächen mit 1-2 EL Zucker bestreuen.

2 Schmand, Joghurt und 50 g Zucker verrühren. Brombeeren verlesen. Hälfte Brombeeren mit einer Gabel etwas andrücken und unter den Schmand rühren.

3 Pfirsichhälften mit den Schnittflächen nach unten auf dem heißen Grill oder in

einer Grillpfanne ohne Fett ca. 2 Minuten grillen. Pfirsiche mit der Joghurtcreme und den restlichen Brombeeren füllen. Gehackte Mandeln darüberstreuen. Mit Minze verzieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 20 Min.
PORTION ca. 250 kcal
E 3 g · **F** 14 g · **KH** 27 g

Stars der Saison

Brombeeren schmecken extrasüß und aromatisch, wenn sie prall, glänzend und sehr dunkel sind.



„Bei mir schmeckt's nach Sommer“

Natalija Döppner ist nicht nur kreativ, wenn es ums Backen geht – in ihrer Freizeit ist sie auch als Model und Filmkomparsin unterwegs

Kann es sein, dass wir Sie neulich im Fernsehen gesehen haben?

(Lacht.) Ja, das kann sein. Ich hatte in der ZDF-Krimireihe „Notruf Hafenkante“ eine Komparsenrolle als Ärztin, die eine verletzte Frau untersucht hat. Die Folge hieß „Fingerspitzengefühl“.

Wie kam es denn dazu?

Ach, das mache ich schon seit vielen Jahren. Angefangen hat es damals mit einer Anti-Aging-Creme, für die ich das Werbegesicht war.

Das ist aber nicht Ihr Hauptberuf, oder?

Ich war in meiner Heimat, in Samara an der Wolga, Ärztin. Als ich nach Deutschland kam, wurde meine Ausbildung nicht anerkannt. Also

wechselte ich meinen Beruf und wurde heilpädagogische Erzieherin in einer Wohngruppe für Menschen mit Beeinträchtigungen. Eine Arbeit, die mich sehr erfüllt.

Und für wen haben Sie Ihre köstliche Himbeertorte gebacken?

Die gab es zum Geburtstag meiner Tochter. Diese ist gelernte Köchin und war von meiner Kombi aus Früchten und Macarons begeistert. Ich backe jedes Wochenende für meine Familie und für meine Männer aus der Wohngruppe.

„Statt Zucker verwende ich gern frisches Obst und Beeren.“

Dabei experimentieren Sie gern?

Na ja, ich backe eigentlich nie nach Rezept, sondern tausche Zutaten gern aus. Statt Zucker nehme ich zum Beispiel häufig Beeren und Früchte der Saison. Statt Öl oder Butter nutze ich gern Magerquark oder Joghurt. Und ich backe auch mal mit Dinkel-, Buchweizen oder Reismehl.

Das klingt gesundheitsbewusst...

Vor allem schmeckt es herrlich frisch und fruchtig. Meine Enkelin sagte mal: „Oma, das schmeckt wie Sommer!“

UND ACTION! Natalija Döppner am Filmset von „Notruf Hafenkante“. In ihrer Freizeit arbeitet sie als Model und Filmkomparsin.



Natalija Döppner lebt in Buchholz in der Nordheide. Wenn sie ihre Wohngruppe nicht gerade mit einem frischen Quarkauflauf aus Obst, getrockneten Cranberrys, Joghurt, Ricotta, Eiern und Magerquark verwöhnt, schnappt sie sich gern ihre Enkelkinder für einen Ausflug ins Büsenbachtal im Norden der Lüneburger Heide



50€
für Ihr
Rezept

Mit welchem Kuchen begeistern Sie?

Wir suchen Ihr liebstes Backrezept! Schicken Sie es uns einfach per E-Mail oder per Post (Adressen s. Seite 53). Legen Sie Ihrem Rezept bitte auch Ihre Telefonnummer/E-Mail-Adresse und ein Foto von sich bei. Eine Veröffentlichung im Heft honorieren wir mit 50 €. (Die Leseraktion wird ganz oder in Teilen in Print und online veröffentlicht.)



Mit fröhlichen Grüßen
von Ihrer Backfee
Natalija Döppner

Himbeertorte mit Macarons

ZUTATEN FÜR CA. 12 STÜCKE

- ♥ 2 Bananen ♥ 6 Eier (Gr. M) ♥ 70 g Zucker
- ♥ 350 g Mehl ♥ 1 Päckchen Backpulver
- ♥ 200 g Salatmayonnaise (Glas) ♥ 300 g gezuckerte Kondensmilch (z. B. „Milchmädchen“)
- ♥ 150 g + 50 g Himbeeren ♥ 200 g Schlagsahne
- ♥ 50 g Puderzucker ♥ 1 Päckchen Sahnefestiger
- ♥ 500 g Magerquark ♥ 150 g Sahnepudding „Vanille“ ♥ 100 g Blätterteiggebäck (z. B. Schweineohren) ♥ 100 g Heidelbeeren
- ♥ 3-5 bunte Macarons, rosa Puder und rosa Schokodrops zum Verzieren ♥ Backpapier

1 FÜR DEN TEIG Bananen schälen. Mit Eiern und Zucker pürieren. Bananenmasse in eine Schüssel geben. Mehl und Backpulver mischen. Mit Mayonnaise und Kondensmilch zu den Bananen geben und glatt verrühren. Je $\frac{1}{4}$ Teig in zwei mit Backpapier ausgelegte Springformen (26 cm Ø) streichen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 15 Minuten backen. Böden herausnehmen, auskühlen lassen und aus den Formen lösen. Mit übrigem Teig auf die gleiche Weise zwei weitere Böden backen.

2 FÜR DIE CREME 150 g Himbeeren verlesen, waschen, pürieren und durch ein Sieb streichen. Sahne steif schlagen. Puderzucker und Sahnefestiger dabei einrieseln lassen. Quark und Sahnepudding verrühren. Erst das Himbeerpüree und dann die Sahne unterziehen.

3 Um einen Boden einen Tortenring legen. Abwechselnd je ca. $\frac{1}{5}$ der Himbeercrème und übrige drei Böden daraufschichten, dabei mit einem Boden abschließen. Torte und restliche $\frac{2}{5}$ Creme ca. 3 Stunden kalt stellen.

4 Tortenring entfernen. Torte mit übriger Creme rundherum einstreichen. Blätterteiggebäck grob zerbröseln. An den Tortenrand drücken. Heidelbeeren und 50 g Himbeeren verlesen und waschen. Torte mit Beeren, Macarons, Puder und Schokodrops verzieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 $\frac{1}{2}$ Std. +

Wartezeit ca. 4 Std.

STÜCK ca. 600 kcal · E 18 g · F 27 g · KH 71 g



Geheime Teigzutat
Statt Butter oder Margarine kommt Salatmayonnaise als Fettgeber in den Teig. Sie macht ihn besonders saftig!

Freuen Sie sich im nächsten Heft auf
Schwarzwälder Kirsch vom Blech

Spätsommer- Kuchen

mit Pflaumen und Zwetschgen

Sie sind gebündelter Sonnenschein und die
leckerste Art, sich vom Sommer zu verabschieden

Einmalig

Die ersten frischen
Pflaumen des
Jahres bleiben
in Erinnerung

Wieder mit

Wir haben auf Sie
gehört: Da einige die
Nährwertangaben bei
den Kuchen vermissen,
geben wir sie ab
dieser Ausgabe
wieder an

Mohn-Zupfkuchen mit Zwetschgen

Die saftigen Früchte werden auf einer lockeren Quark-Mohn-Masse gebettet und von knusprigem Teig umrahmt. Dieser Kuchen macht einfach süchtig!

ZUTATEN FÜR CA. 20 STÜCKE

- ♥ 600 g Dinkelmehl (Type 630)
- ♥ 175 g + 75 g Zucker
- ♥ 300 g kalte Butter ♥ Salz ♥ 3 Eier (Gr. M)
- ♥ 500 g Magerquark ♥ 250 g Sahnequark
- ♥ 1 Päckchen Vanillezucker
- ♥ 1 Päckchen Vanillepuddingpulver
- ♥ 1 EL Öl ♥ 100 g Mohn
- ♥ 1250 g Zwetschgen/Pflaumen
- ♥ Mehl für die Arbeitsfläche
- ♥ Fett für das Blech

1 FÜR DEN BODEN Mehl, 175 g Zucker, Butter in Stückchen, 1 Prise Salz und

2 Eier in einer Schüssel erst mit den Knethaken des Rührgeräts, dann mit den Händen zu einem glatten Teig verarbeiten. Teig zugedeckt ca. 1 Stunde kalt stellen.

2 FÜR DEN GUSS Gesamten Quark, Vanillezucker, 75 g Zucker, Puddingpulver, 1 Ei, Öl und Mohn glatt rühren.

3 Zwetschgen waschen, eventuell entstielen, halbieren und entsteinen.

4 Mürbeteig nochmals kurz durchkneten und halbieren. Eine Hälfte auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche zu einem Rechteck (ca. 32x39 cm) ausrollen.

Teig mithilfe einer Teigrolle in ein gefettetes, tiefes Backblech legen. Quarkmasse gleichmäßig darauf verteilen. Zwetschgen mit der Schnittfläche nach oben in die Quarkmasse drücken. Restlichen Teig zu Flöckchen zupfen und auf dem Kuchen verteilen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/ Umluft: 160°C) 30-40 Minuten goldbraun backen. Dazu schmeckt ein Klecks Vanillesahne.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 ¼ Std. + Wartezeit ca. 1 Std.

STÜCK ca. 390 kcal · E 11 g · F 18 g · KH 43 g

*Perfekt zum
Vorbacken*

Und gut durchgezogen
besonders himmlisch

Zwetschgen-Sahne-Kuchen mit Amarettini-Bröseln

Die italienischen Makronen geben der Creme ein feines Mandelaroma. Mit herbstlichem Kompott entsteht so ein köstliches Duett

ZUTATEN FÜR 16 STÜCKE

- ♥ 250 g Mehl ♥ 75 g Puderzucker
- ♥ 200 g kalte Butter ♥ 1 Ei (Gr. M) ♥ Salz
- ♥ 750 g Zwetschgen/Pflaumen
- ♥ 20 g Speisestärke
- ♥ 50 ml + 150 ml Kirschsafft
- ♥ 2-3 EL Zwetschgenbrand
- ♥ 3 EL + 75 g Zucker
- ♥ 4 Blatt Gelatine ♥ 60 g + 15 g Amarettini
- ♥ 200 g + 200 g Schlagsahne
- ♥ 250 g Mascarpone ♥ 200 g Schmand
- ♥ Mehl für die Arbeitsfläche
- ♥ Fett für die Form ♥ Backpapier
- ♥ Trockenerbsen zum Blindbacken

1 FÜR DEN BODEN Mehl, Puderzucker, Butter in Stückchen, Ei und 1 Prise Salz zu einem glatten Teig verkneten. Teig ca. 1 Stunde kalt stellen.

2 Zwetschgen waschen, eventuell entstielen, halbieren und entsteinen. Zwetschgen je nach Größe eventuell noch einmal halbieren. Mürbeteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche rund (ca. 32 cm Ø) ausrollen. Eine Springform (26 cm Ø) fetten und mit dem Teig auslegen, dabei am Rand 2-3 cm hochdrücken. Teig mit Backpapier auslegen, Trockenerbsen darauflegen. Boden im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/ Umluft: 180°C) ca. 10 Minuten vorbacken. Papier und Trockenerbsen entfernen. Boden weitere ca. 5 Minuten backen, aus dem Backofen nehmen und auskühlen lassen.

3 FÜR DAS KOMPOTT Stärke und 50 ml Kirschsafft glatt rühren. 150 ml Saft, Brand und 3 EL Zucker aufkochen. Stärke einrühren und aufkochen. Zwetschgen zufügen und unter Rühren 1-2 Minuten köcheln. Kompott gut abkühlen

lassen und dann auf den Boden geben. Kuchen ca. 1½ Stunden kalt stellen.

4 FÜR DIE CREME Gelatine einweichen. 60 g Amarettini fein mahlen. 200 g Sahne steif schlagen. Mascarpone, Schmand, 75 g Zucker und Amarettini verrühren. Gelatine ausdrücken, auflösen und mit 3 EL Mascarponecreme verrühren. Dann in die übrige Creme rühren. Sahne unter die Creme heben und wellig auf dem Kompott verstreichen. Kuchen ca. 2 Stunden kalt stellen.

5 ZUM VERZIEREN 200 g Schlagsahne steif schlagen und auf der Amarettini-creme verstreichen. Vor dem Servieren restliche Amarettini grob zerbröseln und auf den Kuchen streuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 Std. +
Wartezeit ca. 4 ½ Std.

STÜCK ca. 390 kcal
E 6 g · **F** 26 g · **KH** 33 g



Urlaubsnoten

Einen Espresso oder Cappuccino dazu -
ciao, Bella Italia!



Saftige Pflaumenwähe mit Zimt-Zucker-Kruste

Wenn der verführerisch duftende Hefekuchen aus dem Ofen kommt, gibt's bei Ihren Lieben kein Halten mehr. Obacht, zu schnell sind alle Stücke vernascht!

ZUTATEN FÜR CA. 16 STÜCKE

- ♥ 250 g Mehl ♥ Salz ♥ 1 Ei (Gr. M)
- ♥ ½ Würfel (21 g) Hefe ♥ 4 EL + 35 g Zucker
- ♥ 30 g Butter ♥ 125 ml Milch
- ♥ 1 kg Zwetschgen/Pflaumen ♥ 1 Msp. Zimt
- ♥ 1-2 TL Puderzucker
- ♥ Mehl für die Arbeitsfläche
- ♥ Fett und Mehl für die Form

1 FÜR DEN BODEN Mehl und 1 Prise Salz in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Mulde drücken. Ei hineingeben. Hefe und 1 EL Zucker verrühren, bis die Hefe flüssig wird. Butter schmelzen, kalte Milch zugießen und sofort vom Herd nehmen. Hefe, lauwarme Fett-Milch-Mischung und 35 g Zucker zum Mehl

geben. Mit den Knethaken des Rührgeräts zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 45 Minuten gehen lassen.

2 Pflaumen waschen, halbieren und entsteinen. Pflaumenspitzen etwas einschneiden. Hefeteig nochmals durchkneten und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Kreis (ca. 32 cm Ø) ausrollen. Teig in eine gefettete und mit Mehl ausgestäubte Springform (28 cm Ø) oder Springblech legen. Am Rand hochdrücken. Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen. Dicht an dicht mit Pflaumen belegen. 3 EL Zucker und Zimt verrühren und über die Zwetschgen streuen. Im vorgeheizten Backofen

Für Künstler

Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf: Auch gefächert in Scheiben entsteht ein hübsches Pflaumenmuster

(E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) 45-50 Minuten backen. Wähe in der Form auskühlen lassen. Mit Puderzucker bestäuben. Dazu schmeckt ein Klecks Sahne.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 ½ Std. + Wartezeit

STÜCK ca. 140 kcal · E 3 g · F 3 g · KH 25 g



Sommerobst auf Vorrat

Früchte halbieren, entsteinen und auf einem Blech kurz vorfrieren. Dann im Gefrierbeutel einfrieren.



Luftiger Pflaumen-Mandel-Traum

Diese Torte aus feinem Mandelbiskuit, leuchtendem Kompott und zartlila Creme lässt keine Tortenwünsche offen

ZUTATEN FÜR CA. 14 STÜCKE

- ♥ 6 Eier (Gr. M) ♥ Salz
- ♥ 150 g + 100 g + 100 g Zucker
- ♥ 1 Päckchen Vanillezucker ♥ 110 g Mehl
- ♥ 3 TL Backpulver ♥ 75 g Speisestärke
- ♥ 110 g gemahlene Mandeln (ohne Haut)
- ♥ 500 g Pflaumen/Zwetschgen
- ♥ 200 ml Pflaumensaft
- ♥ ½ Päckchen Vanillepuddingpulver
- ♥ 6 Blatt Gelatine ♥ 250 g Sahnequark
- ♥ 250 g Vollmilchjoghurt
- ♥ 400 g Schlagsahne ♥ 60 g Mandelblättchen
- ♥ Backpapier

1 FÜR DEN BODEN Eier trennen. Eiweiß steif schlagen, dabei 1 Prise Salz, 150 g Zucker und Vanillezucker einrieseln lassen. Eigelb einzeln unterrühren. Mehl, Backpulver, Stärke und gemahlene Mandeln mischen, unterheben. Boden einer Springform (26 cm Ø) mit Backpapier auslegen. Masse darin glatt

streichen. Im heißen Ofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 30 Minuten backen. Auskühlen lassen. Boden waa-gerecht dritteln.

2 FÜR DAS KOMPOTT Pflaumen waschen, halbieren, entsteinen. 400 g Pflaumen würfeln, 100 g in Spalten schneiden. 100 g Zucker karamellisieren. Mit Saft ablöschen, aufkochen. Pflaumenwürfel darin ca. 5 Minuten köcheln. 4 EL Pflaumen herausnehmen, pürieren. Puddingpulver und 2 EL Wasser glatt rühren und ins Kompott rühren. Ca. 1 Minute köcheln.



Aromatische Tortencreme

Pürierte Pflaumen mit dem Schneebeesen unter die feine Quarkcreme rühren.

3 FÜR DIE CREME Gelatine einweichen. Quark, Joghurt und 100 g Zucker verrühren. Gelatine ausdrücken, auflösen und mit 3 EL Creme verrühren. Dann unter restliche Creme rühren. Pflaumenspüree unter die Creme rühren. Sahne steif schlagen und unterheben.

4 Um den unteren Boden einen Tortenring legen. 2 EL Creme daraufstreichen. Kompott darauf verteilen, mit Creme bestreichen. 2. Boden darauflegen. Mit etwas Creme bestreichen. Mit dem 3. Boden abschließen. Torte rundherum mit Rest Creme, bis auf etwas zum Verzieren, einstreichen. Ca. 2 Stunden kalt stellen. Mandelblättchen ohne Fett rösten. Abkühlen und an den Tortenrand drücken. Torte mit Cremetuffs und Pflaumenspalten verzieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 Std. +

Wartezeit ca. 3 Std.

STÜCK ca. 380 kcal · E 10 g · F 20 g · KH 40 g

Fruchtiger Kasten Kuchen mit Hafer-Crunch

Unter zimtiger Flockenhaube punktet der Kuchen mit saftigem Joghurtboden

ZUTATEN FÜR CA. 12 SCHEIBEN

- ♥ 350 g Pflaumen/Zwetschgen ♥ 225 g Mehl
- ♥ 125 g + 2 EL Zucker
- ♥ 1 Päckchen Vanillezucker
- ♥ ½ Päckchen Backpulver ♥ Salz
- ♥ 4 Eier (Gr. M) ♥ 200 g Vollmilchjoghurt
- ♥ 125 g Sahnejoghurt
- ♥ 25 g kernige Haferflocken ♥ ½ TL Zimt
- ♥ 2 EL Öl ♥ Fett und Mehl für die Form
- ♥ Backpapier

1 Pflaumen waschen, eventuell entstielen, halbieren und entsteinen. Mehl, 125 g Zucker, Vanillezucker, Backpulver und 1 Prise Salz in einer Rührschüssel mischen. Eier und gesamten Joghurt zufügen und alles mit den Schneebesen des Rührgeräts verrühren.

2 Haferflocken, 2 EL Zucker und Zimt mischen. Teig in eine gefettete, mit Mehl ausgestreute Kasten Kuchenform (25 cm lang; 1,5 l Inhalt) füllen. Pflaumen gleichmäßig darauf verteilen. Mit Öl beträufeln. Mit der Hälfte der Haferflockenmischung bestreuen.

3 Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) 50–60 Minuten backen. Nach ca. 25 Minuten der Backzeit mit übriger Haferflockenmischung bestreuen. Eventuell vor Ende der Backzeit zudecken. Kuchen aus dem Ofen nehmen, ca. 40 Minuten abkühlen lassen. Aus der Form stürzen und auskühlen lassen. Kuchen in Scheiben schneiden. Dazu schmeckt Zimtsahne.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 ½ Std.

SCHEIBE ca. 210 kcal · E 6 g · F 6 g · KH 32 g



Für unterwegs

Mit Familie, Freunden
oder Kollegen gleich aus
der Hand genießen!

Eine Prise Wissen

Ähnlich, aber anders

Auf den 1. Blick sehen sie gleich aus, aber beim näheren Hinschauen ist die **Pflaume** größer als die bläulich-violett gefärbte ovale **Zwetschge**. Auch beim Biss offenbaren sich Unterschiede: Die feste Zwetschge schmeckt süßsauer, die Pflaume ist dagegen saftig und süß.

PFLAUME, ZWETSCHGE UND DIE FEINEN UNTERSCHIEDE

Wir verraten Ihnen überraschende und interessante Fakten rund um das beliebte Sommerobst

Artenvielfalt

Pflaumen sind Rosengewächse, die Zwetschge gilt als eine Unterart. Weltweit gibt über 2000 Arten – doch niemand weiß, wo sie ihren Ursprung haben.

Diverse Namen

Zwetsche, Zwetschge oder Zwetschke? Der Duden empfiehlt mit „G“ oder „K“, theoretisch ist aber alles richtig – inklusive Begriffen wie Quetsch und Prumm.

Gut kombiniert

Dass das Steinobst zu Mus, Chutney und Kuchen verarbeitet werden kann, ist bekannt. Doch lässt sich das Aroma auch wunderbar zu herzhaften Speisen kombinieren. Besonders gut schmeckt es zu Gemüse wie Topinambur und aromatischem Fleisch wie Wild, Schwein und Leber.

Zwetschkuchen mit Walnussguss

Unter dem knackigen Vanilleguss verstecken sich viele saftige Früchtchen, die jedes Genießerherz verzaubern

ZUTATEN FÜR CA. 12 STÜCKE

- ♥ 800 g Zwetschgen/Pflaumen
- ♥ 75 g Walnusskerne
- ♥ 250 g Crème fraîche ♥ 5 Eier (Gr. M)
- ♥ 75 g + 100 g Zucker
- ♥ 1 Päckchen Vanillesoßenpulver (zum Kochen) ♥ 125 g weiche Butter
- ♥ 1 Päckchen Vanillezucker
- ♥ Salz ♥ 225 g Mehl ♥ ½ Päckchen Backpulver
- ♥ Fett und Mehl für die Form

1 Zwetschgen waschen, eventuell entstielen, längs halbieren und entsteinen.

2 **FÜR DEN GUSS** Nüsse hacken. Crème fraîche, 3 Eier, 75 g Zucker und Soßenpulver verrühren. Nüsse unterrühren.

3 **FÜR DEN TEIG** Butter in Stückchen, 100 g Zucker, Vanillezucker und 1 Prise Salz mit den Schneebesen des Rührgeräts cremig rühren. 2 Eier nacheinander unterrühren. Mehl und Backpulver mischen und unter den Teig rühren.

4 Teig in eine gefettete und mit Mehl ausgestäubte Springform (26 cm Ø) streichen. Zwetschgen dicht an dicht in den Teig hineindrücken. Guss gleichmäßig darüber verteilen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 45 Minuten backen. Auskühlen lassen. Dazu schmeckt Schlagsahne oder ein Klecks Crème fraîche.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 ¼ Std.

STÜCK ca. 320 kcal · E 5 g · F 19 g · KH 29 g



Vorab
probiert vom



LeserCLUB

„Ich habe den Kuchen mit Pflaumen gebacken, einfach Spitze! Am Vorabend gebacken und ausgekühlt, lässt er sich besser schneiden.“

Hannelore Reusch

Foto: House of Food, iStockphoto, privat, PR

Jetzt
lesen!

Ihr Geschenk für ein Jahresabo

Perfekt zum Tagträumen: Machen Sie es sich in diesem Hängesessel gemütlich und lassen Sie den Alltag hinter sich. In der scheinbaren Schwerelosigkeit lässt es sich herrlich entspannen – drinnen und draußen. Sie erhalten den Hängesessel gratis für ein Jahresabonnement von kochen & genießen. Mehr Infos unter kochen-und-genießen.de/abo oder Telefon: 01806 369336*, Stichwort kochen & genießen Nr. 08/2023.

* Mo.-Fr. von 8 bis 18 Uhr, Sa. von 9 bis 14 Uhr; 0,20 €/Anruf aus dem deutschen Festnetz, Mobilfunk max. 0,60 €/Anruf. Das Angebot gilt nur in Deutschland und solange der Vorrat reicht. Alle Preise inkl. MwSt.



Schnell sein lohnt sich!

Jetzt kochen & genießen empfehlen und 10 € mehr sichern!

Jetzt
10€
mehr!



Es gelten Einschränkungen. Die vollständigen Geschäftsbedingungen finden Sie auf amazon.de/gc-legal. Der Gutschein wird per E-Mail versandt. Bitte geben Sie im Coupon Ihre E-Mail-Adresse an.



Der Gutschein wird per E-Mail versandt. Bitte geben Sie im Coupon Ihre E-Mail-Adresse an.

40€ Gutschein bzw. 35€ Barprämie bis zum 27.08.2023
30€ Gutschein bzw. 25€ Barprämie ab dem 28.08.2023

Ihre Abo-Vorteile:

- ♥ Sie brauchen selbst kein Abonnent sein!
- ♥ Sie können auch innerhalb Ihrer Familie werben!
- ♥ 2 Hefte gratis bei Bankeinzug!
- ♥ Im 1. Jahr portofrei!

Bitte hier abtrennen.



SNHELL BESTELLEN!



01806/00 52 80

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



040/30 19 81 12

Den Coupon ganz einfach per Fax versenden.



Bauer Vertriebs KG
kochen & genießen
Brieffach 14305
20086 Hamburg

Ganz einfach: Coupon bitte vollständig ausfüllen, unterschreiben und gleich abschicken.



www.kochen-und-geniesen.de/countdown

Hier bequem online bestellen.



www.bauer-plus.de/international

Informationen zu unseren Auslandsangeboten.



QR-Code scannen
und schnell bestellen!

Informationen zu Ihrem Abonnement: Ihr Vertragspartner wird die Bauer Vertriebs KG, Meißberg 1, 20078 Hamburg. Sie müssen nicht selbst Abonnent sein, um mitzumachen. Neuer Abonnent und Prämienempfänger dürfen nicht identisch sein. Die Bauer Vertriebs KG behält sich vor, geworbene Abonnements zurückzuweisen und die Prämie oder anteilige Prämienwerte von Ihnen zurückzufordern (z. B. aufgrund von Mehrfachwerbung, vorzeitiger Vertragsbeendigung, Zahlungsverweigerung, Zahlungsverzug). Die Prämienangebote gelten nur, solange der Vorrat reicht. Der Verlag behält sich ansonsten vor, angemessene Ersatzartikel zu liefern. Einzelheiten zu Ihrem Widerrufsrecht, AGB, Datenschutz und weitere Informationen unter: www.bauer-plus.de/agn oder telefonisch unter 0800/6647772 (kostenfrei).

PRÄMIE FÜR DEN WERBER

JA! Ich bin der Werber und habe einen neuen Abonnenten gewonnen.

Als Prämie erhalte ich: (bitte nur ein Kreuz setzen)

028 02 02246153
KUG #08/23 – 6680

- ☐ 35 € Barprämie
- ☐ 40 € REWE Gutschein
- ☐ 40 € Amazon.de Gutschein
- ☐ 40 € BestChoice Gutschein
- ☐ 40 € Aral SuperCard
- ☐ 40 € Rossmann Gutschein

Der Versand erfolgt, sobald der Abonnent seine Bezugsgebühr gezahlt hat.

Name	
Vorname	
Geburtsdatum	
Straße, Hausnr.	
PLZ, Ort	
E-Mail	(für evtl. Rückfragen)
Telefon	

☐ Ja, ich bin damit einverstanden, dass die Bauer Media Group mich per Telefon über interessante Angebote zu Medienprodukten informiert. Meine Einwilligung ist jederzeit durch Mitteilung an die Bauer Vertriebs KG (an Adresse Bauer Vertriebs KG, Brieffach 14550, 20078 Hamburg oder per E-Mail an widerrufwerbung@bauermedia.com) widerrufbar.

Bitte hier Ihre Bankverbindung für die Barprämie eintragen:

IBAN	Bankleitzahl	Kontonummer
Kontoinhaber (Name, Vorname)		

NEUER ABONNENT

JA! Ich bin der neue Abonnent von kochen & genießen.

Ja, ich möchte **kochen & genießen** für mind. 1 Jahr von der Bauer Vertriebs KG, Meißberg 1, 20078 Hamburg, beziehen. Danach lese ich nur, solange ich möchte, und kann jederzeit zum nächsterreichbaren Heft kündigen. Ich erhalte **kochen & genießen** jeden Monat zum gleichen Preis wie am Kiosk, zzt. für nur 3,99 € pro Heft, direkt ins Haus geliefert. **Die Zustellung erfolgt im 1. Vertragsjahr kostenlos, denn das Porto übernimmt der Verlag für mich!** Danach wird pro Heft eine Zustellgebühr von nur 0,40 € erhoben. Ich darf mich in ca. 4 bis 6 Wochen auf mein erstes Heft freuen. Das Angebot gilt nur in Deutschland und solange der Vorrat reicht. Preise inkl. MwSt.

Name	
Vorname	Geburtsdatum
Straße, Hausnr.	
PLZ, Ort	
E-Mail	(für Kundenkorrespondenz)
Telefon	

☐ Ja, ich bin damit einverstanden, dass die Bauer Media Group mich per Telefon über interessante Angebote zu Medienprodukten informiert. Meine Einwilligung ist jederzeit durch Mitteilung an die Bauer Vertriebs KG (an Adresse Bauer Vertriebs KG, Brieffach 14550, 20078 Hamburg oder per E-Mail an widerrufwerbung@bauermedia.com) widerrufbar.

Ja, ich zahle jährlich per Bankeinzug. Dafür erhalte ich **2 Hefte gratis** zusätzlich im Anschluss an den Zahlungsrhythmus.

IBAN	Bankleitzahl	Kontonummer
------	--------------	-------------

Kontoinhaber (Name, Vorname)

Ich ermächtige die Bauer Vertriebs KG, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die Lastschriften einzulösen. Es gelten die Bedingungen meines Kreditinstitutes. Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Die Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt. Gläubiger-ID: DE922ZZ0000518718

Datum, Unterschrift



Süßer Gruß zum Schluss

Gefrorene Mini-Himbeer-Hupfe

ZUTATEN FÜR 15 STÜCK

- ♥ 180 g TK-Himbeeren
- ♥ 80 g Doppelrahmfrischkäse
- ♥ ½ TL Vanilleextrakt
- ♥ 2 EL Agavendicksaft
- ♥ 1 Einwegspritzbeutel
- ♥ *Silikon-Mini-Gugelhupf-Blech* (s. Tipp unten)

1 Himbeeren in einem hohen Rührbecher ca. 15 Minuten antauen lassen. Frischkäse, Vanilleextrakt und Agavendicksaft zugeben. Alles mit dem Stabmixer fein pürieren. Eismasse in den Einwegspritzbeutel füllen. Eine Ecke abschneiden und die Masse in die Mulden eines Mini-Gugelhupf-Blechs verteilen. Ca. 3 Stunden einfrieren.

2 Mini-Eisgugelhupfe vor dem Servieren aus der Form drücken und 5–10 Minuten antauen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 10 Min. +

Wartezeit ca. 3 Std.

STÜCK ca. 30 kcal

E 1 g · **F** 2 g · **KH** 2 g

Formschön

Silikon-Mini-Gugelhupf-Bleche mit verschiedenen Designs sorgen für extra-vielseitigen Naschspaß.

Z. B. von RBV Birkmann;
15 Mulden à ca. 4,5 cm Ø;
ca. 30 €; über amazon.de



Vorschau



Provenzalisches Kräuterbrot, bunter Ratatouille-Salat und kräftiger Rinder-Schmortopf

BON APPÉTIT: WIR ESSEN WIE GOTT IN SÜDFRANKREICH

Von Rillettes bis Tapenade – wir haben die herrlichen Aromen der Provence eingefangen und bringen sie direkt zu Ihnen nach Hause



Heiße Chili-Frikadellen auf buntem Wurzelgemüse

ALLES VON EINEM BLECH!

Und wir meinen wirklich alles: Diese Ofengerichte kommen ganz ohne Formen aus – einfach, genial und überlecker

**IHRE NEUE
kochen & genießen
ERSCHEINT**

**AM 30. AUGUST
2023**

♥ **Wir lieben Kürbis**

Kaum ein Herbstgemüse ist so wandelbar in der Küche wie er

♥ **Was Quark alles kann**

Vier gute Gründe, warum wir ihn häufiger essen sollten

♥ **Jetzt wird's zünftig**

Mit bayerischen Schmankerln gibt's a Genuss-Gaudi



Gnocchi in Salbeibutter

GNOCCHI, DIE GELINGEN

Schnell selbst gemacht mit der Schritt-für-Schritt-Anleitung



Apfel-Schmand-Kuchen mit Mandeln und Karamellgitter

MALERISCHE APFELKUCHEN

Mit unseren wunderschönen Apfel-Kunstwerken wird der Herbst zum Genuss – inklusive praktischer Küchentipps



100% BIO.

Ohne Wenn, ohne Aber, ohne Künstlich.

Verleiht Guacamole das gewisse Etwas: unser Guacamolegewürz. In dieser pikanten Mischung geben aromatischer Knoblauch, fruchtige Tomate und scharfer Chili den Ton an. Für eine angenehme Frische sorgt Limette. Erleben Sie die Mexikanische Küche.



WEITERE
INFORMATIONEN
ZUM PRODUKT



Sie finden all unsere Tees, Kaffees und Gewürze
im Bioladen und unter www.lebensbaum.de.

BIO SEIT 1979



DE-ÖKO-001

