Mein Lieblingsrezept

Mein Lieblings-Rezept

September 2023

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

DIE BESTEN REZEPTE VON LESERN FÜR LESER

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

Hackbällchen-Quiche mit Spinat S. 52

ERNTEZEIT

Roswithas Apfel-Ragout mit Kasseler S. 12

FÜR JEDEN TAG

Matthias' Schweinefilet mit Bauernsalat S. 18

GUT BACKEN

Bedias sahnig-fruchtige Windbeutel-Torte S. 60

Herzhaft und süß

FLAMMKUCHEN QUICHES & TARTES

78 schnelle und einfache Gerichte

Machen Sie mit!
Facebook.com/Lieblingsrezept

MACHEN SIE MIT!

Hier gibt es die besten Rezepte von Lesern für Leser.

Jede veröffentlichte Einsendung belohnen wir mit **25 Euro.**
Der „Leser-Koch des Monats“ erhält ein Preisgeld von **500 Euro!**

Sie brauchen:

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

So schicken Sie Ihre Fotos ein:

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

LESER-KOCH *im August*

500 Euro gewonnen:
Julian Torlutter

Die **Steaks mit Kräuter-Kruste und Thymian-Tomaten** (S. 18 im August-Heft) haben die meisten Stimmen bekommen. Herzlichen Glückwunsch dazu von uns!

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

♥-lichen Dank an alle, die abgestimmt haben!

INHALT
SEPTEMBER 2023

Für Sie im Heft:

2 Leserrezept des Monats
4 Rezept-Überblick

MONATS-IDEE

6 Köstliche Erntezeit

FÜR JEDEN TAG

16 Hauptgerichte
22 Gut zu wissen
42 Süßes

FACEBOOK-LIEBLING

34 Ihr Gewinner

46 Neues auf dem Markt

SPEZIAL

48 Quiches und Tartes

BACKEN

54 Kuchen & Torten
62 Gut zu wissen
64 Kleingebäck
70 Herzhaft

74 Vorschau & Impressum
75 Wahl des Leserrezepts

BACKEN
Mousse-au-Chocolat-Kuchen, S. 55

QUICHES UND TARTES
Tomaten-Tarte, S. 50

KÖSTLICHE ERNTEZEIT
Quitten-Hähnchen, S. 9

Liebe Leserin und lieber Leser,

im September dürfen wir aus dem Vollen schöpfen: Die Natur hat ihre Spendierhosen an, überall duftet es nach reifen Birnen und Quitten, Äpfel und Pflaumen leuchten in den schönsten Farben. Wir feiern dies ab S. 6 mit köstlichen Rezepten – vom herzhaften Birnen-Sauerkraut zu Kasseler bis zum saftigen Pflaumenkuchen. Dass alles Gute aber nicht immer von oben, sondern auch manchmal aus dem Ofen kommt, beweisen unsere Quiches und Tartes ab S. 48: fruchtig-süß und herzhaft-würzig – allesamt unglaublich lecker. Viel Spaß beim Entdecken!

Ihre Viola Langehanenberg
Redakteurin „Mein Lieblings-Rezept“

Folgen Sie uns auch auf Facebook!

„Mein Lieblings-Rezept“ im Abo:
Telefon: 040/32 90 16 16
Mo.–Fr. 8–20 Uhr; Sa. 9–14 Uhr

Für Fans!

Titel: House of Food (1), privat (6); Illustrationen: Freepik; Inhalt: House of Food (3), privat (1); Leser-Koch: privat (2); Illustrationen: Shutterstock (1)

REZEPT-ÜBERBLICK

KÖSTLICHE ERNTEZEIT

Birnen-Auflauf S. 6

Pflaumen-Kuchen S. 7

Apfelschnitten S. 8

Ofen-Hähnchen S. 9

Feigen-Torte S. 10

Birnen-Feigen-Bowl S. 11

Apfel-Ragout S. 12

Birnen-Sauerkraut S. 13

Quark-Schnitten S. 14

Zwetschgen-Torte S. 15

FÜR JEDEN TAG

Schweinefilets S. 16

Feta-Nudeln S. 17

Schweinesteaks S. 18

Gurkensalat S. 19

Zucchini-Röllchen S. 20

Kartoffelsalat S. 21

Gefüllte Pilze S. 24

Salat mit Pilzen S. 25

Salatsoße S. 25

Erdnuss-Hähnchen S. 27

Couscous-Pfanne S. 28

Gemüse-Spaghetti S. 29

Gefüllte Brötchen S. 30

Tortilla-Auflauf S. 31

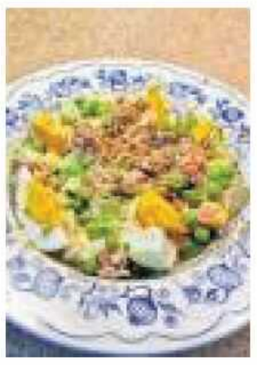
Triple-Sandwich S. 31

Puffer S. 33

Curry S. 36

Hack-Mix S. 37

Bowl S. 38


Ragout S. 38

Risotto S. 40

Knödel S. 41

Crumble S. 42

Keulchen S. 43

Quark S. 44

FACEBOOK-LIEBLING:

Gemüse-Burger S. 34

Fladenbrot S. 19

Avocado-Suppe S. 21

Gemüse-Eintopf S. 26

Kasseler-Kotelett S. 30

Hirtenröllchen S. 32

Skyr-Pancakes S. 45

SPEZIAL

Apfeltarte S. 48

Quiche Hawaii S. 49

Tomaten-Tarte S. 50

Porree-Quiche S. 51

Hack-Quiche S. 52

Ricotta-Tarte S. 53

Flammkuchen S. 53

BACKEN

Himbeertraum S. 54

Mousse-Kuchen S. 55

Nuss-Torte S. 56

Schoko-Gugelhupf S. 57

Apfel-Baiser-Torte S. 58

Streuselkuchen S. 59

Windbeutel-Torte S. 60

Schmand-Kuchen S. 61

Hefegebäck S. 64

Frühstücks-Kekse S. 65

Saftige Brownies S. 66

Windbeutel S. 67

Tassen-Küchlein S. 68

Himbeer-Blondies S. 69

Blumenkohl-Pizza S. 70

Focaccia S. 71

Gefüllte Brezeln S. 72

Haferbrot S. 72

Zwiebelkuchen S. 73

Fotos: House of Food (9), privat (60); Illustrationen: Shutterstock (1)

MONATS-IDEE

Köstliche Erntezeit

DIE ZEIT IST REIF …

… für erntefrische Birnen, Äpfel, Feigen, Quitten und Pflaumen. Den ganzen Sommer haben sie Sonne getankt und bescheren uns jetzt Gaumenfreuden

Fotos: House of Food (1), privat (2); Illustrationen: Freepik (3)

Birnen-Bohnen-Speck-Auflauf

4 Pers. 1 ½ Std.

1,90 p. P.

- 750 g Kartoffeln • Salz
- 600 g grüne Bohnen
- ca. ½ Bund Bohnenkraut
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 EL Öl • 2 reife Birnen
- ca. ½ Bund Petersilie
- 150 ml Milch • 20 g Butter
- 1 Msp. Muskat • 250 g Bacon
- Küchengarn

1 Kartoffeln schälen, würfeln und in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Bohnen waschen, putzen und 1- bis 2-mal brechen. Bohnenkraut waschen, mit Küchengarn zusammenbinden. Zwiebel schälen, würfeln. Öl erhitzen, Zwiebel anbräunen und mit ca. 350 ml Wasser ablöschen. Aufkochen, 1 TL Salz, Bohnen und Bohnenkraut zufügen. Zugedeckt ca. 10 Minuten kochen. Birnen waschen, in Spalten schneiden und unter die Bohnen heben. Weitere ca. 10 Minuten köcheln.

2 Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Milch erwärmen. Kartoffeln abgießen und mit Milch und Butter zerstampfen. Mit Muskat würzen. Eine ofenfeste Form so mit Speck auslegen, dass die Hälfte jeder Scheibe über den Formrand hängt. Kartoffelpüree daraufgeben. Bohnen und Birnen abtropfen lassen, Sud dabei auffangen. Bohnenkraut entfernen. Petersilie unter die Bohnen heben und alles auf dem Püree verteilen. Etwa 150 ml Gemüsesud angießen und die Bohnen mit den überhängenden Speckscheiben bedecken. Auflauf im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) 30–40 Minuten garen.

Pflaumen-Käsekuchen mit Mandeln

12 St. 1 ¼ Std. 0,60 p. St.

- 600 g Pflaumen
- 4 Eier (Gr. M)
- 150 g Zucker
- 100 g Marzipanrohmasse
- 250 g Ricotta
- 200 g Naturjoghurt
- 200 g Magerquark
- 100 g Pflaumenkonfitüre
- 200 g zarte Haferflocken
- 100 g Mandelblättchen
- Backpapier

1 Pflaumen waschen, halbieren und die Steine entfernen. Eier und Zucker in einer Schüssel schaumig aufschlagen. Marzipan in kleine Stückchen schneiden, nach und nach unterrühren. Ricotta, Joghurt, Quark und Konfitüre kurz vermischen, dazugeben und gleichmäßig unterrühren. Zuletzt vorsichtig die Haferflocken unterheben und alles zügig zu einer glatten Masse verarbeiten.

2 Masse in eine mit Backpapier ausgelegte Springform (26 cm Ø) füllen. Mit Pflaumen belegen und darauf die Mandelblättchen verteilen. Kuchen im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 190 °C/Umluft: 170 °C) ca. 50 Minuten backen. Kuchen aus dem Ofen nehmen und vor dem Anschneiden vollständig auskühlen lassen.

„Auch lecker mit einem Walnuss-Topping, geröstet und grob gehackt"

Natalija Döppner, Buchholz

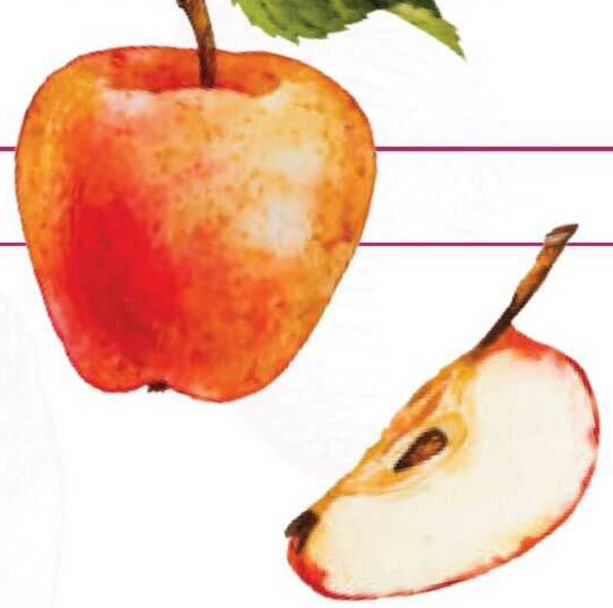
Apfelschnitten mit Pekannüssen

18–20 St. | 50 Min. | 0,40 p. St.

- **200 g Butter • 500 g Äpfel**
- **100 g Naturjoghurt**
- **100 g Doppelrahmfrischkäse**
- **100 g Proteinpulver (z. B. „Whey White Chocolate“)**
- **8 Eier (Gr. M)**
- **250 g Mandelmehl**
- **3 TL + etwas Zimt • 1 Prise Salz • 2 TL Backpulver**
- **100 g Pekannüsse**
- **Fett für die Form**

1 Butter in einem Topf schmelzen, etwas abkühlen lassen. Äpfel waschen, Kerngehäuse entfernen. Äpfel mundgerecht würfeln. In einer Schüssel Butter, Joghurt, Frischkäse und Proteinpulver verrühren. Eier einzeln zugeben und jeweils kurz unterrühren. Nach und nach das Mandelmehl einrieseln lassen und untermengen.

2 Zimt, Salz und Backpulver zugeben und nur kurz glatt rühren. Apfelstücke vorsichtig unterheben und den Teig in eine gefettete, rechteckige Form (ca. 24 x 34 cm) füllen, glatt streichen. Apfelkuchen im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) 20–30 Minuten backen. Stäbchenprobe machen. Nüsse, bis auf einige, grob hacken. Kuchen aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen. Mit Nüssen und etwas Zimt bestreuen und servieren. Lauwarm genießen.



„Mit einem Klecks Joghurt und Nüssen Ihrer Wahl anrichten“

Monika Oliwniak, Neumünster

Gebackenes Hähnchen mit Quitten

4 Pers. | 1 ½ Std. | 3,80 p. P.

- **2 Quitten • 1 Päckchen Vanillezucker • 1 Zwiebel**
- **2 Knoblauchzehen**
- **2 Zweige Rosmarin**
- **1 TL Fenchelsamen**
- **1 küchenfertiges Hähnchen (ca. 1,5 kg) • Salz • Pfeffer**
- **1 EL flüssiger Honig**
- **4 EL Zitronensaft**
- **200 ml Apfelsaft**

1 Quitten mit einem Tuch gut abreiben, waschen, vierteln, entkernen und in dicke Spalten schneiden. Mit Vanillezucker vermischen.

2 Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln bzw. hacken. Rosmarin waschen, trocken schütteln und Nadeln von den Stielen abzupfen. Fenchelsamen in einem Mörser zerstoßen.

3 Hähnchen in 10 Stücke teilen: Flügel und Keulen abtrennen, Keulen jeweils im Gelenk halbieren. Brustfilets links und rechts vom Brustknochen schneiden und jeweils halbieren. Hähnchenstücke gründlich abspülen und trocken tupfen. Mit Salz, Pfeffer und Fenchel würzen.

4 Hähnchenstücke zusammen mit Quitten, Zwiebel, Knoblauch und Rosmarin in einer ofenfesten Form vermischen. Mit Honig und Zitronensaft beträufeln. Apfelsaft zugießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Auflauf im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 180 °C) ca. 1 Stunde backen. Dazu passen würzige Röstkartoffeln und Bohnen.

Fotos: House of Food (1), privat (2); Illustrationen: Shutterstock (1), Freepik (3)

MONATS-IDEE

Köstliche Erntezeit

Feigen-Biskuit-Torte mit Schwips

6 St. | 45 Min. | 0,80 p. St.

- **2 Eier (Gr. M)**
- **2 EL Zucker**
- **2 EL Mehl**
- **1 EL Speisestärke**
- **½ TL Backpulver**
- **3 EL Amaretto**
- **4 EL Gebrannte-Mandeln-Aufstrich (z. B. von Rapunzel)**
- **4 reife Feigen**
- **2 EL Mandelblättchen**
- **Backpapier**

1 Eier trennen. Eiweiß steif schlagen, dabei nach und nach Zucker einrieseln lassen. Eigelb unterrühren. Mehl, Stärke und Backpulver in einer kleinen Schüssel vermischen. Mehlmischung auf die Zucker-Ei-Masse sieben und vorsichtig unterheben.

2 Biskuitmasse in eine am Boden mit Backpapier ausgelegte kleine Springform (20 cm Ø) geben und glatt streichen. Alternativ einen Tortenring (20 cm Ø) auf ein Blech mit Backpapier stellen und die Masse einfüllen.

3 Biskuit im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) 20–30 Minuten backen. Herausnehmen, auskühlen lassen und aus der Form oder dem Ring lösen.

4 Amaretto und 50 ml Wasser verrühren und auf den ausgekühlten Biskuitboden träufeln. Mandel-Aufstrich vorsichtig darauf verstreichen. Feigen waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Feigen leicht überlappend auf den Boden legen. Mit Mandelblättchen bestreuen und servieren.

„Den Mandel-Aufstrich gibt es zum Beispiel im Bio- oder Drogeriemarkt"

Kasia Sycik, Konin/Polen

Birnen-Feigen-Bowl mit Ziegenkäse und Walnüssen

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

- **200 g Couscous**
- **6 reife Feigen**
- **100 g Rucola**
- **1 reife Birne**
- **1 EL Zitronensaft**
- **50 g Walnüsse**
- **1 EL grober Senf**
- **1 TL Honig**
- **3 EL Apfelessig**
- **5 EL Öl • Salz • Pfeffer**
- **200 g Ziegenfrischkäse in Scheiben/Talern**

1 Couscous nach Packungsanweisung zubereiten. Feigen waschen, putzen und in Spalten schneiden. Rucola putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Birne waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Birnenviertel in dünne Spalten schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.

2 Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten. Walnüsse herausnehmen, etwas abkühlen lassen und grob hacken. Senf, Honig und Essig verrühren. Öl in dünnem Strahl darunterschlagen, dann Walnüsse zugeben, untermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Couscous abgießen. Rucola, Käse, Feigen, Birnenspalten und Couscous in Schalen anrichten und mit Dressing beträufeln.

Fotos: House of Food (1), privat (2); Illustrationen: Freepik (3)

MONATS-IDEE

Köstliche Erntezeit

Apfel-Ragout mit Kasseler in Meerrettich-Soße

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

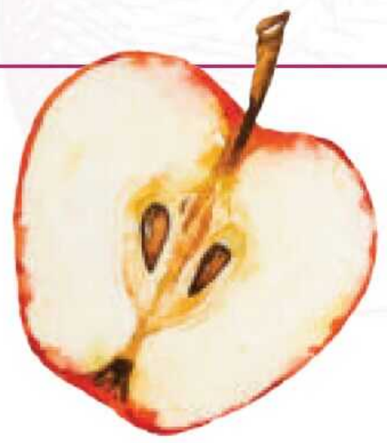
- **400 g ausgelöstes Kasseler (am Stück)**
- **600 g säuerliche Äpfel**
- **1 Bund Lauchzwiebeln**
- **2 EL Öl • Pfeffer**
- **1 EL Mehl**
- **375 ml Gemüsebrühe**
- **2 Stiele Oregano**
- **6 EL Schlagsahne**
- **4 TL Meerrettich (Glas)**
- **Salz**

1 Kasseler trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Äpfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen. Äpfel in grobe Stücke schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und trocken schütteln, dann in feine Ringe schneiden.

2 Öl in einem großen Topf erhitzen. Kasseler-Stücke hineingeben und rundherum anbraten. Mit Pfeffer würzen und herausnehmen. Lauchzwiebelringe und Apfelstücke im heißen Bratfett andünsten.

3 Kasseler wieder in den Topf geben, mit Mehl bestäuben und kurz anschwitzen. Mit Gemüsebrühe ablöschen und aufkochen. Oregano waschen, fein hacken und unterrühren.

4 Zugedeckt ca. 5 Minuten köcheln. Sahne und Meerrettich einrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Ragout auf Tellern anrichten.



„Schnell, günstig und superlecker – das macht wunschlos glücklich"

Roswitha Krug, Coburg

Birnen-Sauerkraut mit Kasseler

4 Pers. 55 Min. 2,80 p. P.

- **2 Zwiebeln • 600 g ausgelöstes Kasseler (am Stück)**
- **1 EL Butter • 1 Dose (850 ml) Sauerkraut • 250 ml klare Brühe • 1 Lorbeerblatt**
- **1 TL Kümmel**
- **2 Birnen (à ca. 170 g)**
- **1 Beutel Kartoffelpüree „Das Komplette“ • frisch geriebene Muskatnuss**
- **½ Bund Petersilie • Salz • Pfeffer**

1 Zwiebeln schälen und in grobe Spalten schneiden. Kasseler trocken tupfen. Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebeln darin ca. 2 Minuten anbraten. Sauerkraut im Topf verteilen. Kasseler auf das Sauerkraut setzen. Brühe, Lorbeer und Kümmel zufügen, aufkochen und zugedeckt ca. 40 Minuten schmoren.

2 Birnen waschen, vierteln und die Kerngehäuse herausschneiden. 4 Birnenviertel in dünne Spalten schneiden, übrige Birnenviertel ganz lassen. Nach 20–25 Minuten Schmorzeit Birnenspalten und -viertel zum Sauerkraut geben und zu Ende schmoren. Dabei gelegentlich umrühren.

3 Kartoffelpüree nach Packungsanweisung zubereiten, mit Muskat würzen und warm halten. Petersilie waschen, Blättchen abzupfen und fein hacken. Sauerkraut mit Salz und Pfeffer würzen. Kasseler in Scheiben schneiden und mit Sauerkraut und Kartoffelpüree anrichten. Mit Petersilie bestreuen und servieren.

Fotos: House of Food (1), privat (3); Illustrationen: Freepik (3)

Pflaumen-Quark-Schnitten mit Nüssen

15 St. | 1 ½ Std. | 1,30 p. St.

- **800 g bunte Sommerpflaumen • 350 g Butter**
- **550 g Zucker**
- **7 Eier (Gr. M) • 300 g Mehl**
- **200 g gemahlene Haselnüsse • 1 Prise Salz**
- **1 TL Backpulver**
- **1 Päckchen Vanillezucker**
- **300 g Doppelrahmfrischkäse**
- **500 g Magerquark**
- **150 g Schlagsahne**
- **2 EL Zitronensaft**
- **450 g Pflaumenmus**
- **Fett für das Blech**

1 Pflaumen waschen, halbieren, entsteinen, würfeln. Butter und 350 g Zucker mit den Schneebesen des Rührgeräts schaumig aufschlagen. 6 Eier nach und nach unterrühren. Mehl, gemahlene Nüsse, Salz, Backpulver und Vanillezucker in einer Schüssel mischen und unter das Ei-Butter-Gemisch rühren. Kuchenteig gleichmäßig auf einem gefetteten Backblech (34 x 40 cm) verstreichen. Ca. 600 g Pflaumenwürfel darauf verteilen und leicht in den Teig eindrücken. Kuchen im heißen Backofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 30 Minuten backen.

2 Übriges Ei mit 200 g Zucker, Frischkäse, Quark, Sahne und Zitronensaft in einer Schüssel verrühren. Kuchen herausnehmen. Den Quark-Frischkäse-Guss auf den heißen Kuchen geben, ca. 20 Minuten im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 150 °C/Umluft: 130 °C) fertig backen. Kuchen herausnehmen und auf einem Kuchengitter ca. 2 Stunden vollständig auskühlen lassen.

3 Kuchen in ca. 5 x 7 cm große Riegel schneiden. Auf die Hälfte der Riegel je 1 TL Pflaumenmus streichen. Dann jeweils einen Riegel ohne Kompott daraufsetzen. So lange wiederholen, bis das ganze Blech aufgeteilt ist. Je 1 EL Pflaumenmus locker auf den Pflaumen-Quark-Schnitten verteilen und mit restlichen Pflaumenwürfeln verzieren.

Zwetschgen-Sahne-Torte mit Sekt

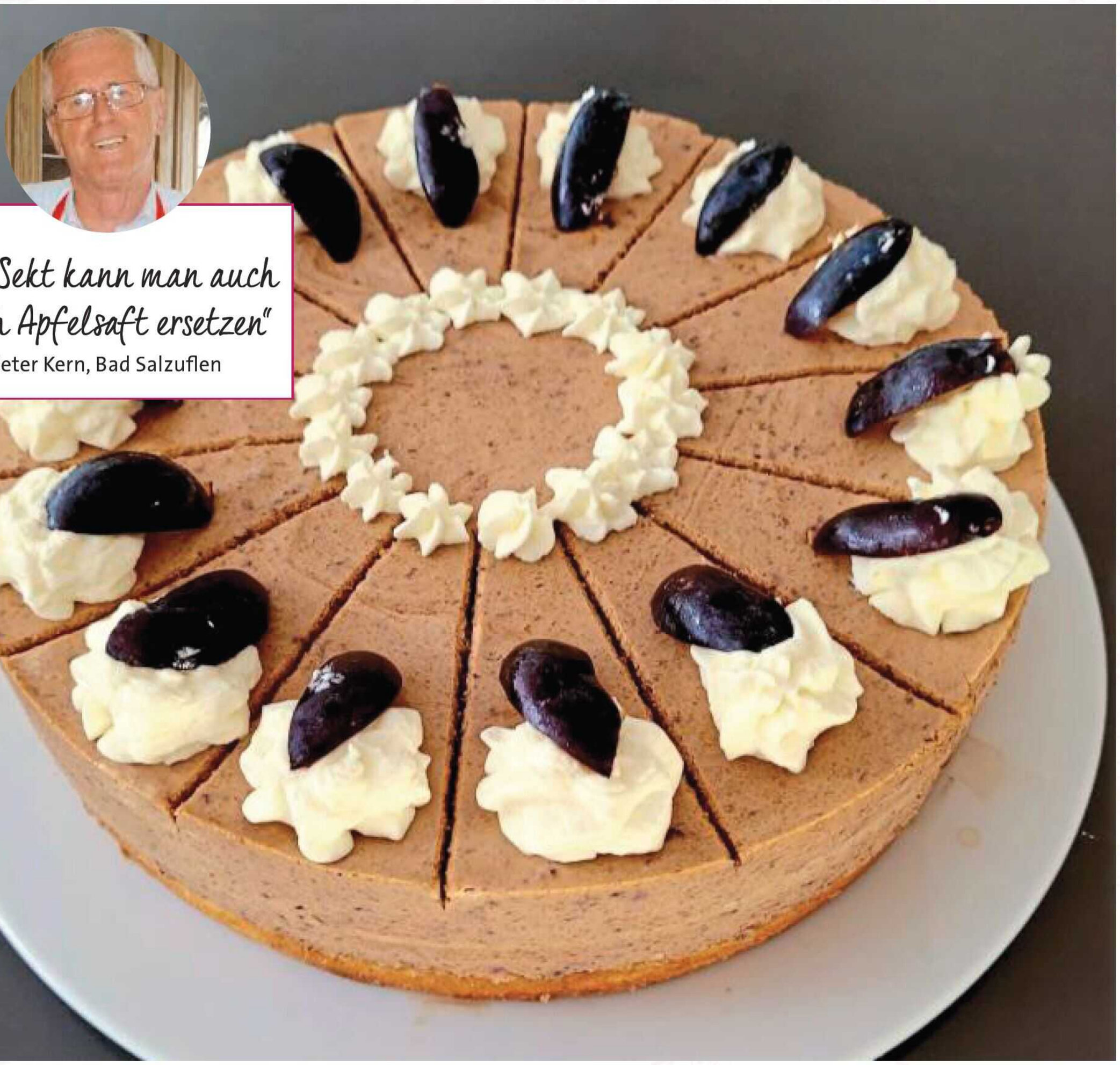
14 St. | 1 ½ Std. | 0,80 p. St.

- **3 Eier (Gr. L) • 200 g Zucker**
- **100 g Butter • 100 g Mehl**
- **1 kg Zwetschgen**
- **120 g Puderzucker**
- **200 ml Sekt (trocken)**
- **12 Blatt Gelatine**
- **600 g Schlagsahne**
- **1 Päckchen Vanillezucker**
- **Backpapier • Spritzbeutel**

1 2 Eier trennen. Eiweiß steif schlagen. Eigelb, 1 Ei und Zucker schaumig rühren. Butter schmelzen. Mehl, dann Eiweiß, dann Butter unterheben. Masse in eine Springform (24 cm Ø) mit Backpapier füllen. Im heißen Backofen (E-Herd: 190 °C/Umluft: 170 °C) 15–20 Minuten backen. Herausnehmen, auskühlen lassen, einen Tortenring um den Boden legen.

2 800 g Zwetschgen waschen und entsteinen. Mit Puderzucker fein pürieren, dann Sekt einrühren. Gelatine einweichen, auflösen und mit etwas Püree vermengen, dann unter Rest Püree rühren. Kurz kalt stellen. 500 g Sahne steif schlagen und vorsichtig unter das Püree heben. Creme gleichmäßig auf den Boden streichen. Torte über Nacht in den Kühlschrank stellen.

3 Übrige Sahne steif schlagen, dabei zum Schluss Vanillezucker einrieseln lassen. Restliche Zwetschgen waschen, trocken tupfen, entsteinen und in Viertel schneiden. Sahne in einen Spritzbeutel geben und in Tuffs auf die Torte spritzen. Mit Zwetschgen verzieren.



„Den Sekt kann man auch durch Apfelsaft ersetzen"

Dieter Kern, Bad Salzuflen

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

Leckeres für die Alltagsküche

Schweinefilets mit Steinpilz-Soße und Spätzle

2 Pers. | 45 Min. | 5,30 p. P.

- 400 g Schweinefilet
- Salz • Pfeffer
- Edelsüßpaprika
- 1–2 EL Pflanzencreme
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Zwiebel
- 100 g Steinpilze
- 100 ml Marsala (Likörwein)
- 400 ml Rinderbrühe
- 1 EL Tomatenmark
- 2 Lorbeerblätter
- gemahlener Kümmel
- 1–2 TL Worcestersoße
- 500 g Spätzle (Kühlregal)
- 2 Lauchzwiebeln
- Alufolie

1 Fleisch in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Fett erhitzen. Fleisch darin von beiden Seiten ca. 2 Minuten scharf anbraten. Herausnehmen, in Alufolie wickeln und warm halten.

2 Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse ins heiße Fett drücken. Zwiebel schälen und fein würfeln. Pilze putzen und fein würfeln. Beides kurz mitdünsten. Wein und Brühe angießen. Tomatenmark unterrühren, Lorbeerblätter zugeben. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Kümmel würzen. Worcestersoße zugeben, kurz aufkochen.

3 Spätzle nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Abgießen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Ca. Hälfte zur Soße geben, ca. 3 Minuten mitgaren. Filets, Spätzle und Soße auf Tellern anrichten. Mit übrigen Lauchzwiebeln bestreut servieren.

„Soße eventuell binden. Braune Champignons schmecken darin auch"

Julian Torlutter, Eckersdorf

Tomaten-Feta-Nudeln aus dem Ofen

2 Pers. | 40 Min. | 2,10 p. P.

- **2–3 große Tomaten**
- **200 g Feta**
- **2 Knoblauchzehen**
- **2 EL Olivenöl**
- **Salz • Zucker**
- **250 g Spaghetti**
- **Fett für die Form**

1 Tomaten waschen, putzen und in grobe Würfel schneiden. Feta am Stück in eine leicht gefettete Auflaufform legen. Tomatenwürfel um den Feta verteilen. Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse direkt in die Auflaufform drücken. Alles mit Olivenöl beträufeln, mit je ½ TL Salz und Zucker bestreuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 220 °C/Umluft: 200 °C) ca. 30 Minuten backen. Herausnehmen.

2 Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Abgießen, zur Feta-Tomaten-Mischung geben und gut vermischen. Mit Salz und 1 Prise Zucker würzen. Nudeln auf 2 tiefen Tellern anrichten und sofort servieren.

„Funktioniert auch gut mit einer veganen Feta-Alternative"

Annika Feldmann, Attendorn

Fotos: privat (4)

Schweinesteaks mit Tomaten-Gurken-Salat

2 Pers. | 30 Min. | 5,60 p. P.

- **4 große Tomaten**
- **1 Salatgurke**
- **1 rote Zwiebel**
- **10 Halme Schnittlauch**
- **4 Stiele Minze**
- **10 Stiele Petersilie**
- **40 g Parmesan**
- **3 EL Olivenöl**
- **2 EL Balsamico-Essig**
- **Salz • Pfeffer**
- **2 Schweinesteaks (à ca. 150 g)**

1 Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden. Gurke schälen, längs halbieren und in Stücke schneiden. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Schnittlauch, Minze und Petersilie waschen und fein hacken.

2 Parmesan in grobe Späne hobeln. 2 EL Olivenöl und Essig verrühren. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Tomaten, Gurke, Zwiebel und Kräuter in einer Schüssel vermengen. Käse und Dressing zugeben und gut untermengen. In den Kühlschrank stellen und kurz durchziehen lassen.

4 Schweinesteaks von beiden Seiten mit etwas Salz einreiben. 1 EL Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Fleisch darin scharf anbraten. Hitze reduzieren und das Fleisch abgedeckt gar ziehen lassen.

5 Salat auf Tellern anrichten, jeweils ein Steak dazulegen und frisch pfeffern. Alles mit den Parmesanhobeln bestreuen und servieren.

„Etwas angebratene Wassermelone unter den Tomatensalat heben"

Matthias Sessner, Wunstorf

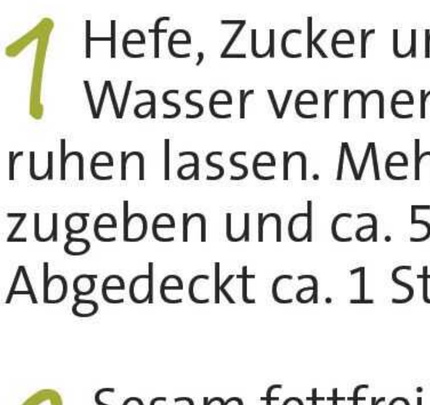
Fladenbrot „Manakish“

4 St. | 40 Min. | 0,70 p. St.

- ¼ Würfel Hefe • 1 TL Zucker • 250 g Mehl
- 6 EL Olivenöl • 1½ TL Salz • 4 TL Sesam
- je 2 TL getrockneter Majoran und Thymian
- 1 TL getrockneter Oregano • 1 TL Paprikaflocken (Pul Biber) • ¼ TL Kreuzkümmel
- Schale von ½ Bio-Zitrone • Backpapier

1 Hefe, Zucker und 110 ml lauwarmes Wasser vermengen und ca. 10 Minuten ruhen lassen. Mehl, 2 EL Olivenöl und 1 TL Salz zugeben und ca. 5 Minuten glatt verkneten. Abgedeckt ca. 1 Stunde gehen lassen.

2 Sesam fettfrei rösten, dann mit Kräutern, ½ TL Salz, Paprikaflocken und Kreuzkümmel vermengen. Zitronenschale und Rest Öl untermengen. 4 Fladen aus dem Teig formen, auf ein Backblech mit Backpapier legen. Mit dem Gewürzöl bestreichen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 190 °C/Umluft: 170 °C) 15–20 Minuten goldbraun backen.



„Weizenmehl (Type 550) oder helles Dinkelmehl (Type 630) nehmen“

Sandra Weiß, Abensberg

Gurkensalat mit Radieschen

4 Pers. | 15 Min. | 0,80 p. P.

- 100 g griechischer Joghurt • 1 EL TK-Dill
- 1 EL heller Balsamico-Essig
- Salz • Pfeffer
- 1 große Salatgurke
- 4 große Radieschen
- 1 Lauchzwiebel

1 Griechischen Joghurt, Dill und Balsamico-Essig in einer kleinen Schüssel verrühren. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen, in den Kühlschrank stellen und kurz ziehen lassen.

2 Gurke gründlich waschen und trocken reiben. Gurke mit Schale in feine Scheiben schneiden oder hobeln. Radieschen putzen, waschen und ebenfalls in feine Scheiben schneiden oder hobeln. Lauchzwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Gurke, Radieschen und Dressing vermengen und mit Lauchzwiebelringen garnieren.

„Da sie nicht geschält wird, am besten eine Bio-Gurke nehmen“

Danielle Schmitz, Buchholz

Fotos: privat (6)

Zucchini-Röllchen mit Bacon und Feta

2 Pers. | 25 Min. | 2,80 p. P.

- 1 mittelgroße Zucchini
- 7 Scheiben Bacon
- 1–2 EL Olivenöl
- Pfeffer aus der Mühle
- 125 g Feta
- 2–3 Stiele Petersilie
- 1–2 Stiele Thymian
- 1–2 Stiele Oregano
- 1 Zweig Rosmarin
- Backpapier • Holzspieße

1 Zucchini waschen, putzen und längs in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Baconscheiben nebeneinanderlegen, jeweils mit einer Zucchinischeibe belegen, mit Öl bestreichen und mit Pfeffer würzen. Feta abtropfen lassen, fein würfeln und darüberstreuen.

2 Alle Kräuter waschen, Blättchen abzupfen, fein hacken und über den Käse streuen. Zucchini aufrollen, mit Holzstäbchen fixieren, auf dem Grill oder im Backofen mit Grillfunktion bräunen.

„Dazu serviere ich selbst gemachten Kartoffelsalat"
Maritta Hennig, Bautzen

TIPP DER REDAKTION

Ob roh, blanchiert, gekocht oder gegrillt – wir lieben Zucchini! Denn sie schmeckt nicht nur köstlich, sie ist dank ihres hohen Eisenanteils, Magnesiumgehalts und den Vitaminen A, B und C supergesund. So raffiniert zubereitet wie hier sind sie ein toller Begleiter zu Fleisch oder leckerer Hauptakteur neben einem Salat. Für die vegetarische Version die Zucchinischeiben mit pflanzlicher Paprikacreme bestreichen und mit Tofu oder Pilzen füllen.

Kartoffelsalat mit Dill

4 Pers. | 45 Min. | 0,60 p. P.

- 1 kg festkochende Kartoffeln • Salz
- 1 Zwiebel • 4 Gewürzgurken
- Pfeffer • 1 Prise Muskat
- 1 Prise Knoblauchpulver • 1 TL Senf
- 2 EL TK-Dill • ca. 150 ml Fleisch- oder Gemüsebrühe • 4 EL Essig • 6 EL Öl
- Kirschtomaten und Basilikum zum Garnieren

1 Kartoffeln in kochendem Salzwasser garen, abgießen und etwas abkühlen lassen, dann pellen und würfeln. Zwiebel schälen und fein würfeln. Gurken abtropfen lassen und fein würfeln. Alles in eine Schüssel geben.

2 Alles mit Salz, Pfeffer, Muskat, Knoblauch, Senf und Dill würzen. Brühe erhitzen und nach und nach angießen. Essig und Öl zugeben und alles vorsichtig vermengen. Salat mindestens 1 Stunde durchziehen lassen (am besten über Nacht im Kühlschrank). Mit Tomaten und Basilikum garniert servieren.

„Zunächst vorsichtig mit der Brühe, lieber bei Bedarf nachgießen"

Charlotte Ewald, Graben-Neudorf

Kalte Avocado-Suppe

4 Pers. | 30 Min. | 3,20 p. P.

- 4 reife Avocados
- 1 Zwiebel • 120 ml Weißwein
- Saft von 1 Zitrone • 270 ml Gemüsebrühe
- 100 g Schlagsahne
- Salz • Pfeffer aus der Mühle
- 1 Bund Radieschen
- 3–4 Stiele Minze

1 Avocados halbieren, Kerne entfernen und Fruchtfleisch aus den Schalen lösen. Zwiebel schälen, halbieren. Avocadofruchtfleisch mit Zwiebel, Weißwein und Zitronensaft fein pürieren. Gemüsebrühe und Sahne unterrühren. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Radieschen waschen, putzen, in dünne Scheiben schneiden. Minze waschen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen. Suppe in Schüsseln anrichten, mit Radieschenscheiben und Minze garnieren und sofort servieren.

„Zitronensaft-Menge je nach Größe der Avocados anpassen"

Carlos López, Bonn

Fotos: privat (7)

Sommer auf Vorrat

Herrlich, diese Fülle an Ernteschätzen! Süß oder sauer eingemacht können wir das sonnengereifte Gemüse sogar noch im Winter genießen

SAUBERE SACHE

Zum Einkochen eignet sich ein Einkochtopf oder auch der Backofen. Dazu die Gläser mit kochendem Wasser ausspülen oder für ca. 10 Minuten bei 140 °C im Ofen sterilisieren.

LANGE LAGERN

Ein kühler, trockener Ort ist ideal, um Eingekochtes lange frisch zu halten. Eine Abstellkammer oder ein Keller ist da genau richtig. Gemüse, das nur eingelegt, aber nicht eingekocht wurde, sollte nur im Kühlschrank verwahrt werden.

Würzige Ernteschätze

So schmecken frisches Gemüse und Obst aus dem Garten das ganze Jahr über

SÜSSSAURES ZUCCHINI-GEMÜSE

Zutaten für 6 Gläser (à 1 l): 1,5 kg grüne Zucchini (möglichst kleine), 1,5 kg gelbe Zucchini (möglichst kleine), 600 g Möhren, 500 g Zwiebeln, 2 EL Salz, 4 TL gemahlene Kurkuma, 4 TL Selleriesalz, 4 TL Senfkörner, 750 g Zucker, 850 ml 7-Kräuter-Essig

Zubereitung: Zucchini putzen, waschen und in Stücke schneiden. Möhren putzen, schälen und in dünne Stifte schneiden. Zwiebeln schälen und grob würfeln. Gemüse in eine große Schüssel geben und mischen. Salz, Kurkuma, Selleriesalz, Senfkörner, Zucker und Kräuteressig verrühren, über das Gemüse gießen und vermengen. Zugedeckt über Nacht ziehen lassen. Gläser mit kochendem Wasser ausspülen. Gummiringe in kochendem Wasser sterilisieren. Gläser und Gummiringe auf sauberen Geschirrtüchern abtropfen lassen. Backofen mit einem tiefen Backblech vorheizen (E-Herd: 200 °C). 1 l Wasser aufkochen. Gemüse auf einem Sieb abtropfen lassen, den Sud auffangen. Gemüse in die vorbereiteten Gläser verteilen (Gläser nicht ganz füllen), dann den Sud in die Gläser gießen, bis das Gemüse bedeckt ist. Gläser gut verschließen und auf das heiße Blech stellen. Heißes Wasser angießen. Backofentemperatur auf 180 °C herunterschalten und ca. 1 Stunde erhitzen, bis es in den Gläsern perlt. Gläser anschließend ca. 30 Minuten sterilisieren, Temperatur auf 90 °C herunterschalten und weitere ca. 30 Minuten sterilisieren. Gläser herausnehmen und auskühlen lassen. Ca. 1 Jahr haltbar.

„Für den Senf können Sie auch frische Feigen verwenden, davon benötigen Sie etwa 1 kg. Feigen waschen, putzen und pürieren und nach Rezept, allerdings ohne Apfelsaft, weiterverarbeiten."

EXPERTEN-TIPP

HAUSGEMACHTER FEIGENSENF

Zutaten für ca. 750 ml: 600 g getrocknete Feigen, 250 ml Apfelsaft, 75 g brauner Zucker, 175 ml heller Balsamico-Essig, Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, 50 g Senfpulver

Zubereitung: Feigen in grobe Stücke schneiden. In eine Schüssel geben. 250 ml Apfelsaft aufkochen und die Feigen damit übergießen. Zugedeckt über Nacht ziehen lassen. Eingelegte Feigen in einen hohen Becher oder eine hohe Schüssel geben und mit einem Pürierstab fein pürieren. Zucker und Essig in einen Topf geben, kurz aufkochen. Pürierte Feigen zufügen und gut unterrühren. Aufkochen und bei schwacher Hitze unter ständigem Rühren 10–12 Minuten köcheln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Senfpulver mit 5–6 EL Wasser glatt rühren. Senf in die Feigenmasse rühren, nochmals kurz aufkochen und ca. 1 Minute köcheln. Feigensenf randvoll in gut verschließbare Gläser füllen. Ca. 6 Monate haltbar.

Fotos: House of Food (3)

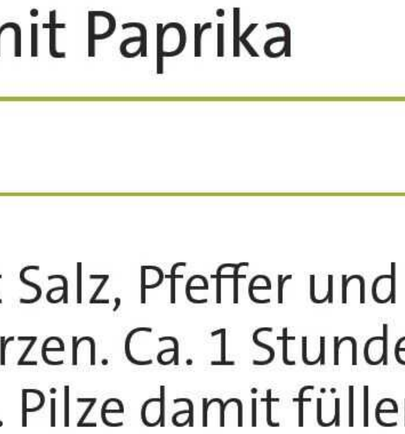
Gefüllte Champignons mit Paprika

4 Pers. | 35 Min. | 3,00 p. P.

- **10 große Champignons**
- **1 grüne Paprikaschote**
- **1 rote Paprikaschote**
- **3 Tomaten • 1 Zwiebel**
- **1 Avocado • je 5 Scheiben Salami und Kochschinken**
- **200 g Schmand**
- **150 g geriebener Käse**
- **Salz • Pfeffer • Curry**
- **Fett für das Blech**

1 Pilze putzen, Stiele entfernen. Paprika waschen und entkernen. Tomaten waschen, Zwiebel schälen, Avocadofruchtfleisch aus der Schale lösen. Paprika, Zwiebel, Tomaten, Avocado, Salami und Schinken fein würfeln und vermengen. Schmand und Käse vermischen.

2 Mit Salz, Pfeffer und Curry würzen. Ca. 1 Stunde kalt stellen. Pilze damit füllen, auf ein gefettetes Blech setzen. Im heißen Backofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 20 Minuten überbacken.

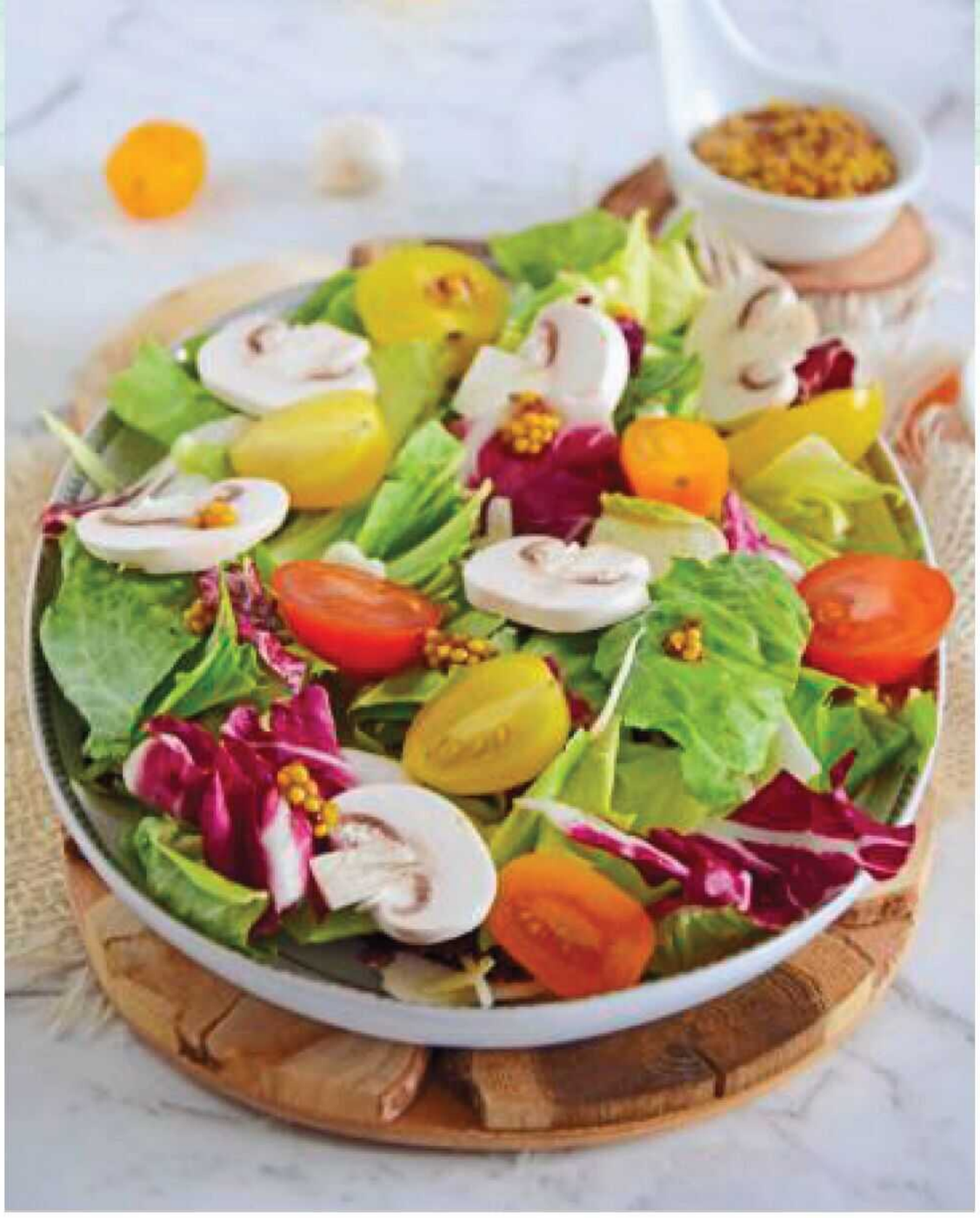


„Zum Überbacken kann man z. B. Gouda oder Bergkäse nehmen"
Denise Konrad, Zemmer-Rodt

DAZU PASST

Süßkartoffel-Spalten

1 kg Süßkartoffeln waschen, längs halbieren und in Spalten schneiden. **1 TL Edelsüßpaprika, 1–2 TL Meersalz, ½ TL Pfeffer, ½ TL Kurkuma** und **2 EL Olivenöl** verrühren. Kartoffeln mit dem Gewürzöl vermengen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 40 Minuten backen. Nach der Hälfte der Backzeit einmal wenden. Herausnehmen.



Gemischter Salat mit Pilzen

2 Pers. | 15 Min. | 2,00 p. P.

- 1 Packung Salatmischung (150 g; Kühlregal)
- 100 g rote Kirschtomaten
- 100 g gelbe Kirschtomaten
- 100 g Champignons
- Saft von 1 Zitrone
- 2 EL Dijon-Senf • 2 EL Olivenöl
- Salz • Pfeffer

1 Salat waschen und trocken schütteln. Tomaten waschen, trocken tupfen und halbieren. Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Salatmischung, Tomaten und Pilze in eine große Schüssel geben und vermengen.

2 Zitronensaft, 1 EL Senf und Olivenöl in einer kleinen Schüssel verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dressing über den Salat geben und übrigen Senf in Klecksen darauf verteilen. Dazu passt frisches Baguette.

„Die Pilzscheiben nach Geschmack in 1 TL Öl anbraten"

Malgorzata Repczyńska, Poznań

Salatsoße auf Vorrat

6 Fl. | 30 Min. | 1,20 p. Fl.

- 2 Zwiebeln • 1 TL + 500 ml Öl
- 250 g Senf
- 250 ml flüssiger Honig • 15 g Salz
- 500 ml heller Balsamico-Essig • Pfeffer

1 Zwiebeln schälen und in grobe Stücke schneiden. 1 TL Öl erhitzen. Zwiebeln darin andünsten. In eine Schüssel oder ein hohes Gefäß geben. Senf, Honig, Salz und Essig zugeben. Zutaten mit einem Schneidstab fein pürieren. 500 ml Öl nach und nach im dünnen Strahl zugießen. Nochmals fein pürieren, kalt stellen und über Nacht ziehen lassen.

2 Salatsoße am nächsten Tag durch ein feines Sieb streichen und mit Pfeffer würzen. Die Salatsoße anschließend in heiß ausgespülte, saubere Gläser oder kleine Flaschen füllen. Kalt stellen. Passt besonders gut zu frischen Blattsalaten.

„Im Kühlschrank gelagert hält die Soße sich 3–4 Monate"

Tanja Waldecker, Weißenthurm

Fotos: privat (6), House of Food (1)

Gemüse-Eintopf mit Putenfleisch und Buchweizen

4 Pers. | 45 Min. | 3,30 p. P.

- **500 g Putenbrustfilet**
- **3 große Möhren**
- **200 g braune Champignons**
- **1 gelbe Paprikaschote**
- **1 rote Paprikaschote**
- **1 kleine Stange Porree**
- **250 g Brokkoli**
- **2 EL Olivenöl**
- **100 g Buchweizen**
- **1 l Gemüsebrühe**
- **Salz • Pfeffer**

1 Fleisch trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Möhren schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. Champignons putzen und vierteln. Paprikaschoten putzen, entkernen und würfeln. Porree putzen, längs halbieren, in Streifen schneiden und waschen. Brokkoli putzen, waschen und in kleinen Röschen vom Strunk schneiden.

2 Öl in einem großen Topf erhitzen. Porree zugeben und kurz darin anschwitzen. Fleisch in den Topf geben und rundherum anbraten.

3 Möhrenscheiben, Paprikawürfel und Buchweizen zufügen und kurz anschwitzen. Mit Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen und ca. 20 Minuten köcheln.

4 Champignons und Brokkoli in die Brühe geben und ca. 5 Minuten weiterköcheln. Eintopf mit Salz und Pfeffer würzen. Eintopf auf Teller verteilen und noch heiß servieren.

„Das Gemüse kann je nach Saison und Geschmack ausgetauscht werden"

Bernd Meyer, Holm-Seppensen

Hähnchen in Erdnuss-Soße mit Paprika und Möhren

4 Pers. 25 Min. 4,20 p. P.

- **350 g Hähnchenfilet**
- **1–2 EL Öl • 3 Möhren**
- **2 rote Paprikaschoten**
- **1 Dose (400 ml) Kokosmilch**
- **125 ml Gemüsebrühe**
- **1 kleines Glas (140 g) Erdnuss-Paprika-Paste**
- **Salz • Pfeffer**
- **2 Lauchzwiebeln**
- **1 Packung (250 g) Express-Reis (z. B. „Ben's Original")**

1 Hähnchen trocken tupfen und in Stücke schneiden. Öl in einem Wok erhitzen. Fleisch darin rundherum anbraten. Möhren schälen und würfeln. Paprika putzen, entkernen und würfeln. Beides kurz mitgaren.

2 Kokosmilch, Brühe und Erdnuss-Paste einrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Aufkochen, ca. 10 Minuten köcheln. Lauchzwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Reis nach Packungsanweisung erwärmen. Reis mit Hähnchen-Soße auf Tellern anrichten und mit Lauchzwiebeln bestreuen.

„Die Paste gibt es im gut sortierten Supermarkt oder im Asialaden"

Kristin Eickenrodt, Erfurt

Fotos: privat (4); Illustration: Shutterstock (1)

Couscous-Pfanne mit Gemüse

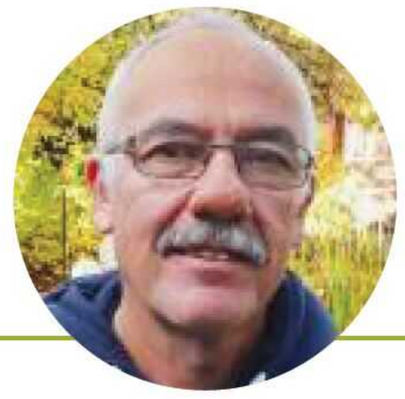
4 Pers. 40 Min. 1,10 p. P.

- **250 g Couscous**
- **375 ml Gemüsebrühe**
- **½ Stange Porree**
- **4 mittelgroße Möhren**
- **3 mittelgroße Tomaten**
- **1 Stück (ca. 1 cm) Ingwer**
- **1 Lauchzwiebel • 1 EL Öl**
- **1 EL Tomatenmark**
- **Salz • Pfeffer**
- **½ TL Chiliflocken**
- **1 EL Frischkäse**
- **1 EL Zitronensaft**
- **2 Stiele Minze**
- **½ Bund Petersilie**

1 Couscous nach Packungsanweisung in der Brühe zubereiten. Ausquellen lassen. Porree waschen, putzen und in Ringe schneiden. Möhren schälen und klein würfeln. Tomaten waschen und ebenfalls würfeln. Ingwer schälen, fein hacken. Lauchzwiebel waschen, putzen und in feine Ringe schneiden.

2 Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Lauchzwiebel und Ingwer darin andünsten. Tomatenmark zugeben und 2–3 Minuten mitrösten. Vorbereitetes Gemüse zugeben und ca. 5 Minuten anbraten, Salz, Pfeffer und Chili zugeben und alles mit geschlossenem Deckel 8–10 Minuten garen. Bei Bedarf etwas Wasser zugeben. Frischkäse (vegane Variante: 2 EL Kokosmilch) und Zitronensaft einrühren, nochmals würzen.

3 Kräuter waschen, trocken schütteln und, bis auf etwas Petersilie zum Garnieren, fein hacken. Couscous und Kräuter unter das Gemüse mengen und mit Petersilie garniert servieren.



„½ TL Kurkuma zur Brühe geben, das gibt dem Gericht eine tolle Farbe"

Lutz Richter, Oranienburg

Gemüse-Spaghetti mit Speck

4 Pers. 45 Min. 1,50 p. P.

- **1–2 Auberginen • Salz**
- **1 rote Paprikaschote**
- **1 mittelgroße Zwiebel**
- **2 Knoblauchzehen**
- **1 EL Olivenöl**
- **ca. 125 g Speckwürfel**
- **500 g Spaghetti**
- **1 Dose (400 ml) stückige Tomaten • Pfeffer**
- **½ TL getrocknetes Basilikum**
- **1 TL getrockneter Oregano**

1 Auberginen waschen, putzen und würfeln. Mit etwas Salz bestreuen, ca. 15 Minuten ziehen lassen. Kalt abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Paprika vierteln, entkernen, waschen und würfeln.

2 Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, Auberginenwürfel darin kurz andünsten, danach Zwiebel, Knoblauch, Paprika und Speck zugeben. Kurz mitdünsten.

3 Spaghetti in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Stückige Tomaten zum Gemüse geben, mit Salz, Pfeffer und getrockneten Kräutern würzen. Alles ca. 10 Minuten köcheln. Nudeln abgießen und mit der Soße vermengen. Gemüse-Pasta in tiefen Tellern anrichten.

„Mit Schnittlauch oder gehobeltem Parmesan bestreut servieren"

Verena Beck, Schwaig bei Nürnberg

Fotos: privat (4); Illustrationen: Shutterstock (1), Freepik (1)

Kasseler-Kotelett mit Bohnen

4 Pers. | 1 ¼ Std. | 2,60 p. P.

- 1 kg mehligkochende Kartoffeln • Salz
- 4 Kasseler-Koteletts • 4 EL Senf • 5 EL Mehl
- 4 EL Öl • 1 Glas (660 g) Brechbohnen • 2 EL + 120 g Butter • 120 ml Milch • 1 Prise Muskat
- Pfeffer • Fett für die Auflaufform

1 Kartoffeln schälen, halbieren, in kochendem Salzwasser ca. 25 Minuten garen. Koteletts von beiden Seiten mit Senf bestreichen und in Mehl wenden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Koteletts von beiden Seiten anbraten, in eine gefettete Auflaufform mit Deckel legen. Abgedeckt im heißen Ofen (E-Herd: 170 °C/Umluft: 150 °C) ca. 20 Minuten garen.

2 Brechbohnen abtropfen lassen. 2 EL Butter schmelzen, Bohnen darin schwenken. Milch und übrige Butter in einem Topf erhitzen, Gewürze zugeben. Kartoffeln zugeben und zu feinem Püree stampfen. Koteletts mit Püree und Bohnen anrichten.

„Wenn's schnell gehen muss, fertiges Püree verwenden"

Hanna Golinski, Baunatal

Gefüllte Brötchen

4 St. | 50 Min. | 3,00 p. St.

- 300 g rote Zwiebeln • 3 EL Olivenöl
- 1–2 EL Zucker • Salz • 3 EL Rotweinessig
- schwarzer Pfeffer • 2 Rumpsteaks (à ca. 180 g)
- 1 TL Butterschmalz • 4 Baguettebrötchen
- Mayonnaise • Alufolie

1 Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Öl erhitzen, Zwiebeln darin glasig dünsten. Zucker, Salz und Rotweinessig zugeben, Hitze reduzieren, abdecken und ca. 30 Minuten schmoren. Mit Pfeffer würzen.

2 Steaks mit Salz und Pfeffer würzen. Schmalz erhitzen. Steaks darin, je nach gewünschter Garstufe, von beiden Seiten 2–4 Minuten scharf anbraten. Herausnehmen, in Folie wickeln. Brötchen halbieren, Oberseite mit Mayonnaise bestreichen, auf die Unterseite Zwiebelmarmelade geben. Steaks in dünne Scheiben schneiden, Brötchen damit belegen. Zusammenklappen und genießen.

„Mit einem knackigen Salatblatt und ein paar Kirschtomaten servieren"

Ingeborg Schenkel, Geislingen

Tortilla-Auflauf

4 Pers. | 45 Min. | 3,20 p. P.

- 1 Zwiebel • 1 EL Öl • 500 g Hackfleisch
- 2 Tomaten • 1 Dose (330 g) Mais • Salz
- Pfeffer • 500 ml Salsa (z. B. „Maggi Texicana“)
- 6 Tortilla-Wraps • 250 g Schmand
- 200 g geriebener Käse (z.B. Gouda)
- 2 EL Zitronensaft • 50 g Tortilla-Chips

1 Zwiebel schälen, fein würfeln. Öl erhitzen. Zwiebel darin andünsten, Hack zugeben und krümelig braten. Tomaten waschen und würfeln. Mais abgießen. Beides in die Pfanne geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Salsa einrühren und alles kurz aufkochen.

2 Ein Drittel der Hackmasse in eine Auflaufform geben. Wraps mit übriger Masse füllen, zusammenrollen, darauflegen. Schmand mit 100 g Käse und Saft vermengen, über die Rollen gießen. Mit Rest Käse bestreuen, Chips an den Rand stecken. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 30 Minuten backen.

„Auch superlecker mit Putenfleisch anstelle von Hack“

Jennifer Mildenberger, Nohfelden

Triple-Sandwich aus dem Ofen

4 St. | 35 Min. | 1,40 p. St.

- 1 Zwiebel • 3 Knoblauchzehen • 1 EL Öl
- 200 ml passierte Tomaten • 200 g Schlagsahne • Salz • Pfeffer • 12 Scheiben Toastbrot
- 200 g Kochschinken • 100 g geriebener Mozzarella • ca. 100 g geriebener Parmesan

1 Zwiebel schälen, würfeln. Knoblauch schälen, fein hacken. Öl erhitzen, beides andünsten. Mit Tomaten ablöschen, kurz aufkochen, Sahne zugießen. Mit Salz und Pfeffer würzen und vom Herd ziehen.

2 Je eine Toastbrotscheibe in vier kleine Auflaufformen legen, Tomatensoße daraufgeben, Schinkenscheibe und Mozzarella daraufschichten und wieder eine Toastscheibe auflegen. Wiederholen, bis die Zutaten aufgebraucht sind. Zuletzt Parmesan darüberstreuen. Formen im heißen Ofen (E-Herd: 220 °C/Umluft: 200 °C) goldbraun überbacken. Aus dem Ofen nehmen und servieren.

„Funktioniert auch nebeneinander in einer großen Auflaufform“

Yvonne Kirsten, Lorsch

Fotos: privat (8)

Griechische Hirtenröllchen mit Schinken

4 Pers. | 50 Min. | 2,10 p. P.

- **2 kleine Zwiebeln**
- **4 Knoblauchzehen**
- **1 EL Öl • 250 g Feta**
- **300 g gemischtes Hackfleisch**
- **1 EL Gyrosgewürz**
- **2 EL Haferflocken**
- **1 TL Salz • Pfeffer**
- **200 g Prosciutto • 20 g Butter • 50 g Kräuterfrischkäse • 1 TL Tomatenmark • 200 g Schlagsahne**
- **½ TL Edelsüßpaprika**
- **½ TL Kräuter der Provence**

1 Zwiebeln schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen, hacken. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebelwürfel und Hälfte des Knoblauchs darin andünsten.

2 100 g Feta in eine Schüssel bröckeln. Den Zwiebelmix, Hackfleisch, Gyrosgewürz, Haferflocken, ½ TL Salz und Pfeffer zugeben. Alles gleichmäßig verkneten. Schinkenscheiben nebeneinanderlegen und halbieren. Jeweils 1 EL Fleischmasse daraufgeben, aufrollen und die Röllchen in eine Auflaufform legen. Beiseitestellen.

3 Butter in einem kleinen Topf erhitzen, übrigen Feta hineinbröckeln und Rest Knoblauch hinzufügen. Frischkäse, Tomatenmark, Sahne, Paprika und getrocknete Kräuter zugeben. Soße unter Rühren erhitzen.

4 Röllchen im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 180 °C) ca. 20 Minuten backen. Dann die Soße darübergießen und weitere 10–15 Minuten fertig backen.

„Wir essen dazu gern Kritharaki und einen frischen Salat"

Marina Görtz, Übach-Palenberg

Griechische Zucchinipuffer mit Feta

4 Pers. 45 Min. 1,60 p. P.

- **2–3 Zucchini**
- **2 EL Zitronensaft**
- **1 mittelgroße Zwiebel**
- **2 Knoblauchzehen**
- **2 Eier (Gr. M) • Salz • Pfeffer**
- **150 g Mehl • 2 TL Backpulver**
- **½ TL getrockneter Dill**
- **150 g Feta • 2 EL Öl**

1 Zucchini waschen, putzen und grob raspeln. Mit Zitronensaft mischen und ca. 15 Minuten ziehen lassen. Portionsweise ausdrücken, in eine große Schüssel geben. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln bzw. hacken und mit den Zucchiniraspeln vermengen. Eier mit Salz und Pfeffer verquirlen und ebenfalls unterheben.

2 Mehl mit Backpulver mischen, unter die Masse rühren und alles kräftig mit Salz, Pfeffer und Dill würzen. Zuletzt Feta hineinbröckeln und alles zu einem dickflüssigen Teig vermengen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und den Teig portionsweise darin goldbraun von beiden Seiten ausbacken. Dazu passt Tsatsiki und Tomatensalat.

„Die Puffer schmecken auch kalt als Snack für unterwegs sehr lecker"

Torsten Merz, Hannover

Fotos: privat (4)

LIEBLING September

IHR HABT BEI FACEBOOK ABGESTIMMT

Das ist euer Gewinner

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

SIEGER-REZEPT

Gemüse-Burger mit Sprossen

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

- **2 Avocados • 2 EL Schmand**
- **Saft von 1 Zitrone • Salz**
- **Pfeffer • 2 Süßkartoffeln (à ca. 200 g) • 200 g Kräuterseitlinge • 3 EL Sonnenblumenöl • ½ Radicchio**
- **40 g Parmesan • 4 Körnerbrötchen • 8 getrocknete Tomaten in Öl • je ca. 15 g rote und grüne Shisokresse**
- **je ca. 20 g Alfalfa- und Erbsenspargelsprossen**

1 Avocados halbieren. Kern entfernen und Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Eine Avocado mit Schmand und Hälfte Zitronensaft in einem hohen Rührbecher fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Übrige Avocado in Scheiben schneiden, mit Rest Zitronensaft beträufeln, in den Kühlschrank stellen.

2 Kartoffeln und Pilze in dünne Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Kartoffeln und Pilze nacheinander von beiden Seiten 2–3 Minuten darin braten. Herausnehmen. Radicchio in mundgerechte Stücke zupfen. Käse hobeln. Brötchen einmal waagerecht halbieren.

3 Tomaten abtropfen lassen. Untere Brötchenhälften mit Guacamole bestreichen. Mit Kartoffeln, Avocado, Pilzen, Tomaten und Salat belegen. Mit Kresse, Sprossen und Käse garnieren, obere Brötchenhälften darauflegen. Restliche Guacamole dazu reichen.

Fotos: House of Food; Illustrationen: Shutterstock (4)

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

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

IHRE ABO-VORTEILE:

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

GLEICH BESTELLEN:

018 06/36 93 36

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

www.bauer-plus.de/mein-lieblingsrezept

Hier finden Sie noch weitere interessante Angebote.

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

Gelbes Thai-Curry mit Fisch

3 Pers. | 45 Min. | 3,60 p. P.

- **ca. 250 g Fischfilet (z. B. Kabeljau, frisch oder TK)**
- **2 Möhren • 150 g braune Champignons • 1 rote Spitzpaprika • 1 gelbe Chilischote**
- **2–3 Lauchzwiebeln**
- **1 Zwiebel • 2 Knoblauchzehen • 5 g Ingwer • 1 EL Öl**
- **2 EL gelbe Currypaste**
- **300 g TK-Blumenkohl**
- **250 ml Gemüsebrühe**
- **200 ml Kokosmilch • 300 g TK-Prinzessbohnen • 100 g TK-Erbsen • 1 EL Garam Masala • 1 TL Edelsüßpaprika**
- **½ TL Tamarin-Pulver • 1 Prise Zucker • 4 Stiele Koriander**

1 TK-Fischfilets rechtzeitig auftauen lassen. Möhren schälen, Pilze putzen, beides in Scheiben schneiden. Paprika und Chili waschen, entkernen, würfeln. Lauchzwiebeln waschen, putzen, in Ringe schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen, fein hacken, zusammen beiseitestellen. Fischfilet trocken tupfen und würfeln.

2 In einem Wok oder großen Topf Öl erhitzen, Zwiebelmischung darin glasig dünsten, Currypaste dazugeben, kurz anrösten. Möhren, Paprika und Blumenkohl zufügen, anschwitzen, mit etwas Brühe ablöschen und ca. 5 Minuten köcheln. Kokosmilch einrühren, mit übriger Brühe auffüllen. Bohnen, Erbsen, Pilze und Fischwürfel dazugeben und ca. 7 Minuten leicht köcheln. Mit Garam Masala, Paprika, Tamarin und Zucker würzen. Koriander waschen, trocken schütteln und grob hacken. Curry mit Koriander bestreut zu Reis oder Naan-Brot servieren.

„Tamarin-Pulver gibt's z. B. im Asia-Shop"

Michaela Küchler, Hannover

Hackfleisch in Kokos-Limetten-Soße mit Spaghetti

2 Pers. 20 Min. 3,40 p. P.

- **1 EL Öl oder Pflanzencreme**
- **400 g Hackfleisch**
- **½ TL Majoran • ½ TL Salz**
- **250 ml Kokosmilch**
- **3 Bio-Limetten**
- **2 TL Gemüsebrühe (instant)**
- **1 Prise Knoblauchpulver**
- **Zitronenpfeffer**
- **brauner Zucker**
- **300 g Spaghetti**

1 Öl oder Pflanzencreme in einer Pfanne erhitzen. Hackfleisch darin krümelig anbraten. Mit Majoran und Salz würzen. Mit Kokosmilch ablöschen. 2 Limetten auspressen, mit Gemüsebrühepulver, Knoblauch, Zitronenpfeffer und 1 Prise Zucker dazugeben, kurz köcheln. Soße warm halten.

2 Spaghetti nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser zubereiten. Die verbliebene Limette in Scheiben schneiden. Spaghetti abgießen, auf tiefen Tellern anrichten, Soße daraufgeben, mit Limettenscheiben garniert servieren.

„Wer mag, ergänzt die Soße noch um TK-Erbsen und Kichererbsen"

Leon Frank, Schwarzenbach a. d. Saale

Fotos: privat (4); Illustration: Shutterstock (1)

Curry-Bowl mit Paprika

4 Pers. | 25 Min. | 3,30 p. P.

• 1 gelbe Paprikaschote • 200 g gelbe Zucchini • 400 g Hähnchenfilet • 1 EL Öl • 200 g TK-Erbsen • 2 Päckchen Soßenpulver „Curry Sauce“ (z. B. von Maggi) • 200 g Mie-Nudeln

1 Paprika waschen, entkernen und in Würfel schneiden. Zucchini putzen, waschen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Fleisch trocken tupfen und in Würfel schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Fleisch darin ca. 5 Minuten anbraten. Gemüse zugeben und weitere ca. 5 Minuten anbraten.

2 Currysoße nach Packungsanweisung zubereiten, in die Pfanne geben, einrühren und kurz aufkochen. Mie-Nudeln in reichlich kochendem Wasser nach Packungsanweisung zubereiten. Nudeln abgießen und auf 4 Teller verteilen. Currysoße gleichmäßig auf die Teller verteilen und servieren.

Eier-Ragout mit Thunfisch

4 Pers. | 25 Min. | 2,30 p. P.

• 250 g Langkornreis • Salz • 4 Eier (Gr. M) • 2 Dosen (à 185 g) Thunfisch naturell • 3 Zwiebeln • 20 g Butter • 250 g TK-Erbsen • 250 ml Gemüsebrühe • 125 g Schlagsahne • 100 g Doppelrahmfrischkäse • 2 EL heller Soßenbinder • ½ Bund Schnittlauch

1 Reis in Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Eier in kochendem Wasser ca. 10 Minuten hart kochen. Thunfisch abtropfen lassen. Zwiebeln schälen und würfeln.

2 Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin glasig dünsten. Erbsen zufügen, mit Gemüsebrühe und Sahne ablöschen und kurz aufkochen. Frischkäse und Thunfisch in die Soße geben. Soßenbinder einrühren und kurz aufkochen. Eier abschrecken, pellen und sechsteln. Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden. Reis, Ragout und Eier anrichten. Mit Schnittlauch bestreuen.

„Mit gerösteten und gehackten Cashews oder Erdnüssen bestreuen“

Jasmin Kruse, Bad Zwischenahn

„Schnell gemacht und die Zutaten hat man meistens zu Hause“

Hildegard Hühnel, Neufahrn

Maultaschen-Auflauf mit Spinat und Mozzarella

4 Pers. | 40 Min. | 2,20 p. P.

- **500 g TK-Blattspinat**
- **2 Zwiebeln • 2 EL Öl**
- **2 Packungen (à 360 g) Maultaschen**
- **250 g Crème fraîche**
- **Salz • Pfeffer**
- **125 g Mozzarella**
- **Fett für die Form**

1 Spinat auftauen lassen. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Maultaschen darin rundherum goldbraun braten, herausnehmen. Zwiebeln im heißen Bratöl glasig dünsten. Spinat in die Pfanne geben und mitdünsten. Crème fraîche zugeben, aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Maultaschen und Spinatsoße in eine gefettete Auflaufform verteilen. Käse in Scheiben schneiden und darauf verteilen. Auflauf im heißen Backofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 20 Minuten überbacken. Herausnehmen, servieren.

„Den Spinat am besten schon morgens aus dem Gefrierfach nehmen"

Katharina Hellmold, Gieboldehausen

Fotos: privat (6)

Mariniertes Hähnchenfilet mit Spargel-Risotto

6 Pers. | 1 Std. | 4,90 p. P.

- **600 g Hähnchenfilet**
- **2 EL Balsamico-Creme**
- **Saft von 1 Limette**
- **3 EL Olivenöl**
- **1 EL Weißweinessig**
- **500 ml Orangensaft**
- **Salz • Pfeffer**
- **2 EL getrocknete italienische Kräuter • 1 Zwiebel**
- **1 Knoblauchzehe**
- **400 g grüner Spargel (Glas)**
- **ca. 1,5 l Hühnerbrühe**
- **2 EL Butter**
- **400 g Risottoreis**
- **100 ml Weißwein**
- **50 g geriebener Parmesan**

1 Fleisch trocken tupfen. Balsamico-Creme, Limettensaft, 2 EL Öl, Essig, Orangensaft, 3 TL Salz, Pfeffer und Kräuter in einer verschließbaren Schüssel vermengen. Fleisch hineingeben, über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

2 Zwiebel schälen und fein würfeln. Knoblauchzehe schälen, fein hacken. Spargel abtropfen lassen und in feine Würfel schneiden. Hühnerbrühe erwärmen.

3 Butter erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Spargel und Reis darin andünsten. Mit Weißwein ablöschen, aufkochen und einköcheln. Nach und nach unter Rühren Brühe zugeben, bis der Reis gar ist. Parmesan einrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Fleisch abtropfen lassen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin von beiden Seiten knusprig braten. Hähnchen mit Risotto auf Tellern anrichten.

„Das Risotto am besten in einem gusseisernen Topf zubereiten"

Markus Präg, Nördlingen

Deftige Knödel-Pfanne mit Bratwurst

4 Pers. 30 Min. 3,50 p. P.

- **1 Stange Porree**
- **4 Bratwürste (à ca. 100 g)**
- **1 Packung (400 g) Mini-Kartoffelknödel**
- **Salz • 1 EL Öl • Pfeffer**
- **2 Beutel (à 45 g) Fix für Rahm-Geschnetzeltes**
- **1 Prise Zucker**

1 Porree putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Würste schräg in Scheiben schneiden. Knödel nach Packungsanweisung in siedendem Salzwasser garen. Abgießen, abtropfen lassen.

2 Öl in einer Pfanne erhitzen. Würste darin unter Wenden 4–5 Minuten braten. Herausnehmen.

3 Porree im heißen Bratfett 3–4 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit 600 ml Wasser ablöschen, Fix-Beutel einrühren und aufkochen.

4 Knödel und Wurstscheiben in die Pfanne geben und erwärmen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

„Schmeckt auch mit anderem saisonalen Gemüse wie Bohnen"

Susanne Bordt, Mannheim

Fotos: privat (4)

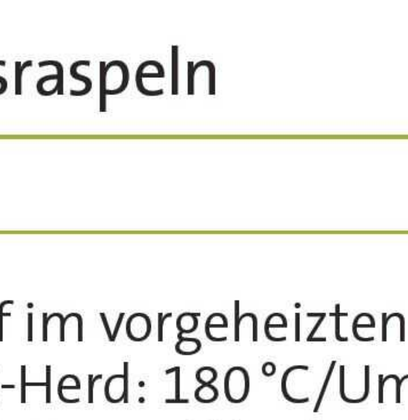
Beeren-Crumble mit Kokosraspeln

4 Pers. | 1 Std. | 1,10 p. P.

- **70 g Butter • 150 g Joghurt**
- **300 g Mehl**
- **80 g Kokosraspel**
- **150 g Zucker**
- **1 Päckchen Backpulver**
- **1 Prise Salz**
- **750 g TK-Beerenmischung**
- **Zimt • 1–2 TL Puderzucker**

1 Butter, Joghurt, Mehl, 50 g Kokosraspel, 100 g Zucker, Backpulver und Salz zu einem glatten Teig verkneten. Teig ca. 30 Minuten kalt stellen.

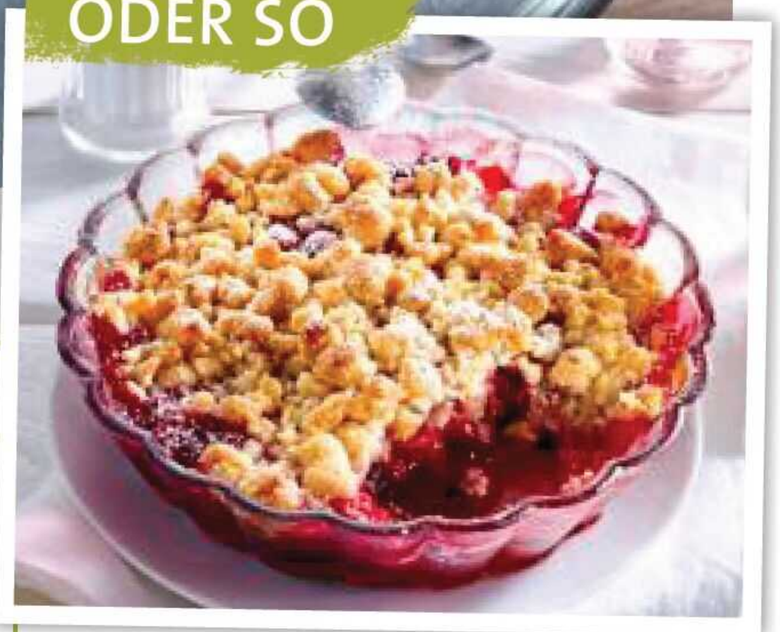
2 Beeren in einer Auflaufform verteilen. Mit Rest Zucker und Zimt bestreuen. Teig zu kleinen Bällchen formen, etwas flach drücken und auf den Beeren verteilen. Auflauf im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) 35–40 Minuten backen. Mit Rest Kokosraspeln und Puderzucker bestreuen.



„Die Beeren mit etwas mehr Zucker süßen, falls sie noch zu sauer sind"

Christian Torlutter,
Schwarzenbach an der Saale

ODER SO



Früchte-Auflauf

60 g Butter, 50 g gehackte, 60 g gemahlene Haselnüsse, 60 g Mehl und **135 g Zucker** zu Streuseln verkneten. Kalt stellen. **75 g Zucker** in einer Pfanne karamellisieren. **500 g TK-Beerenmischung** zugeben, erwärmen. Beeren in eine Auflaufform geben, etwas abkühlen lassen. Streusel auf die Beeren verteilen. Im heißen Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 20 Minuten backen. **1 TL Puderzucker** aufstreuen.

Quark-Keulchen mit Zitrone

4 Pers. 45 Min. 1,10 p. P.

- 500 g Kartoffeln
- 375 g Quark • 150 g Mehl
- 65 g Zucker • 2 Eier (Gr. M)
- 1 Prise Salz
- 1 TL Zitronenschale
- 50 g Korinthen • 2 EL Öl
- 300 g Apfelmus (Glas)
- Mehl zum Wenden

1 Kartoffeln schälen und in Wasser garen, abgießen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Kartoffeln mit Quark, Mehl, Zucker, Eiern, Salz, Zitronenschale und Korinthen glatt verkneten.

2 Teig zu einer Rolle formen und in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden oder Teig mit einem Löffel abnehmen und zu kleinen Fladen formen. Scheiben bzw. Fladen rundherum in Mehl wenden. Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Scheiben portionsweise hineingeben und von beiden Seiten goldbraun ausbacken.

3 Quark-Keulchen auf Teller verteilen und mit etwas Apfelmus anrichten.

„Ist der Teig zu feucht, einfach noch etwas Mehl unterkneten"

Susan Schmidt, Altenburg

Fotos: House of Food (1), privat (4)

Ein ausgewogener Nährstoff-Mix

Frühstücks-Bowl mit Quark

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

- **1 TL Flohsamenschalen**
- **2 EL geschrotete Leinsamen**
- **4 EL zarte Haferflocken**
- **250 g Magerquark**
- **2 grüne Kiwis**
- **100 g Heidelbeeren**
- **20 g Mandeln**
- **20 g Cashewkerne**

1 Flohsamenschalen, Leinsamen und Haferflocken in einer verschließbaren Schüssel vermengen. 200 ml Wasser und Magerquark zugeben und verrühren.

2 Schüssel verschließen und die Mischung über Nacht in den Kühlschrank stellen. Am nächsten Tag Kiwis schälen und in kleine Würfel schneiden. Heidelbeeren verlesen, waschen und trocken tupfen. Haferflocken-Quark-Mix auf 2 Schüsseln aufteilen, mit je Hälfte Obst und Nüssen belegen.

„Gleich die doppelte Menge auf Vorrat machen"

Oxana Radtke, Buchholz in der Nordheide

AUCH FEIN

Rosa Smoothie-Bowl

100 g Haferflocken, 250 ml Milch, 1 tiefgefrorene Banane, 100 g TK-Himbeeren und **1 TL Himbeerpulver** in einem Standmixer cremig pürieren. **100 g Heidelbeeren** und **100 g Kirschen** waschen und trocken tupfen. Die Kirschen halbieren und entsteinen. Smoothie auf 2 Schüsseln verteilen und mit Heidelbeeren, Kirschen, **50 g TK-Brombeeren** und **2 TL Chiasamen** verzieren. Nach Belieben mit **2–3 essbaren Blüten** verzieren.

Fluffige Skyr-Pancakes mit Zuckerguss

2 Pers. 25 Min. 2,00 p. P.

- **5 Eier (Gr. M)**
- **80 g zarte Haferflocken**
- **30 g Proteinpulver oder Mandel- oder Kokosmehl**
- **60 g Zucker**
- **90 g Skyr**
- **1 TL Backpulver**
- **Mark von 1 Vanilleschote**
- **1 TL Kokosöl**
- **1 TL Zitronensaft**
- **2 EL Puderzucker**
- **1–2 TL Zuckerperlen**

1 Eier trennen. Haferflocken, Proteinpulver oder Mehl, Zucker, Eiweiß, Skyr, Backpulver und Vanillemark in eine Rührschüssel geben und glatt verrühren. Eigelb anderweitig verwenden.

2 Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Teig esslöffelweise hineingeben, einmal wenden, wenn der Teig Blasen wirft.

3 Zitronensaft und Puderzucker verrühren. Pancakes auf Tellern zu Türmchen stapeln und mit Zuckerguss und Zuckerperlen verzieren.

„Das Eigelb kann man zum Beispiel für Crème brulée oder Spaghetti carbonara nutzen"

Marion Weber, Bitburg

FÜR **KINDER**

Fotos: House of Food (1), privat (4); Illustration: Shutterstock (1)

Entdeckungen im September

Der Spätsommer hat viel zu bieten: neue Veggie-Hits, traditionsreiche Naschis und einen grandiosen Gewinn

GEWINNSPIEL

ERST MAL KAFFEE!

Gemeinsam mit Tchibo verlosen wir den Kaffeevollautomaten „Esperto2 Caffè“ in elegantem „Scandi White“ samt Kaffeevorrat. Senden Sie zur Teilnahme bis zum 2.9.2023 eine E-Mail mit Ihren Kontaktdaten (Anrede, Vor- und Nachname, postalische Adresse, E-Mail-Adresse, freiwillig: Telefonnummer) und dem Kennwort „KAFFEE“ an gewinnspiel@meinlieblingsrezept.net. Die Gewinner werden per E-Mail kontaktiert.*

Blaubeer-Morgen

Mit der limitierten Sorte „Blueberry Lemon Cake“ von Mymuesli dürfen wir sozusagen mit Kuchen in den Tag starten. 575 g ca. 11 €

Neue Veggie-Produkte

Schwedischer Genuss

Was wäre der Ikea-Besuch ohne den obligatorischen Hotdog zum Abschluss? Mit dem „Plant-Hotdog“ kommen jetzt auch Veganer und Vegetarier auf ihre Kosten – inklusive knackigem Biss und rauchigem Geschmack des Originals. Pro Stück ca. 1 €

Das kommt uns in die Tüte

Ohne Fleisch, ohne Zusatzstoffe, dafür aber mit viel Geschmack. Die neuen Aufschnitte von Billie Green überzeugen auf ganzer Linie. „Veganer Bacon mit Chili“, 90 g ca. 2 €; „Vegane Salami Baguette-Style“, 70 g ca. 1,70 €

Fürs Abendbrot

So schmeckt der Herbst: Mit den veganen Aufstrichen „Champignon Zwiebel“ und „Rote Bete Meerrettich“ setzt Tartex auf saisonale Zutaten und ca. 60 Prozent Gemüseanteil. Je 135 g ca. 2,90 €

 *Detaillierte Teilnahmebedingungen finden Sie auf www.facebook.com/lieblingsrezept

Natürlich nachhaltig

Kvik-Küche „Prato Grey“, ca. 8700 €

DÄNISCHE SCHÖNHEITEN

Auf der Suche nach der Traumküche? Der dänische Küchenhersteller Kvik setzt seit 40 Jahren auf nachhaltige Produktion. Dabei punktet das Unternehmen mit skandinavischem Design und überraschend günstigem Preis. Seit 2021 ist Kvik auch auf dem deutschen Markt vertreten und bietet mit sechs Küchenstudios (2 x Hamburg, 2 x Bremen, 1 x Hannover, 1 x Paderborn) Beratung vor Ort. www.kvik.de

Süße von hier

Sweet Family bietet mit der Neuheit „Brauner Bio Zucker“ aus norddeutschen Zuckerrüben erstmals eine regionale Alternative zu importiertem Rohrzucker. 500 g ca. 1,90 €

Hoch die Becher!

Götterspeise als Fertigdessert wird 50 Jahre alt! Zu diesem besonderen Anlass bringt Dr. Oetker eine limitierte Edition im Retro-Design auf den Markt. 500 g ca. 1,70 €

Zarte Versuchung

Feine Nugatcreme-Füllung trifft auf dunkle Alpenmilchschokolade für einen süßen Snackmoment: Das ist die „Milka Dark-milk Nougat-Crème“. 85 g ca. 1,30 €

Beim Kochen auf Reisen ...

... gehen wir mit dem Kochbuch von Spitzenkoch Björn Freitag, der in der Sendung „Grenzenlos köstlich“ europäische Grenzregionen bereist. Im gleichnamigen Buch hat er seine liebsten Rezepte zusammengefasst. 30 €, Hölker Verlag

Fakt des Monats

Kaffee-Nation

Der Kaffeekonsum liegt derzeit auf einem Rekordniveau von ca. 4 Tassen pro Tag und Kaffeetrinker. Das sind hochgerechnet ca. 162 Liter pro Kopf und Jahr.

Quelle: www.kaffeeverband.de

Fotos: PR (12); Illustrationen: Shutterstock (1), Freepik (4)

OH, LÀ, LÀ!

Ob süß oder herzhaft, diese Quiches und Tartes sind pures Schlemmer-Glück aus dem Ofen. Und das Beste: Sie schmecken warm und kalt!

Apfeltarte

12 St. 1 Std.
0,40 p. St.

- 100 g Zucker • 4 g Salz
- 100 g Butter • 3 Äpfel
- 1 Packung Butter-Blätterteig (270 g; Kühlregal)
- 1 EL Schlagsahne
- 1 Eigelb (Gr. M)
- 2 EL Hagelzucker
- Keksausstecher in Apfelform
- Backpapier

1 Zucker, Salz und 5 EL Wasser in einer Pfanne goldbraun karamellisieren. Butter zugeben und unter Rühren schmelzen. Masse goldgelb karamellisieren. Karamell in eine Tarteform (26 cm Ø) gießen.

2 Äpfel waschen, trocken reiben und mit einem Apfelausstecher das Kerngehäuse herausstechen. Ca. 1 cm dicke Scheiben abschneiden und dicht an dicht auf dem Karamell verteilen.

3 Teig entrollen und über die Äpfel legen, überstehende Ränder abschneiden. Teig mehrfach einstechen. Im heißen Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 20 Minuten backen. Rest Teig verkneten, ausrollen, kleine Äpfel ausstechen. Sahne und Eigelb verquirlen, Äpfel damit bepinseln. Auf ein Blech mit Backpapier legen, mit Hagelzucker bestreuen. Ca. 8 Minuten mitbacken. Herausnehmen. Kuchen vom Formrand lösen, kurz abkühlen lassen, stürzen. Mit den Blätterteigäpfeln dekorieren. Dazu schmeckt Vanilleeis.

Quiche Hawaii mit Garnelen

12 St. 1 Std. 0,70 p. St.

- 1 Packung Quiche- und Tarteteig (300 g; Kühlregal)
- 150 g frische Ananas
- 1 Zucchini • 150 g Kochschinken • 3 Lauchzwiebeln
- 100 g TK-Garnelen
- Salz • Pfeffer • 1 EL Öl
- 150 g Doppelrahmfrischkäse
- 50 ml Milch • 2 Eier (Gr. M)
- italienische Kräuter
- Fett für die Form • Backpapier

1 Teig entrollen. Ananas schälen, Zucchini waschen, beides würfeln. Schinken in Streifen schneiden. Lauchzwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Garnelen mit Salz und Pfeffer würzen. Öl erhitzen. Zucchini und Garnelen kurz anbraten.

2 Frischkäse, Milch und Eier verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen. Teig in eine gefettete Springform (ca. 18 cm Ø) legen, dabei einen Rand hochziehen. Teig mehrmals einstechen. Ananas, Zucchini, Lauchzwiebeln, Schinken, Garnelen mischen und auf dem Teig verteilen. Guss darübergießen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 30 Minuten backen. Herausnehmen.

„Wer keine Garnelen mag, nimmt einfach etwa 200 g Kochschinken"

Ineke Janßen, Braunschweig

Fotos: House of Food (1), privat (2)

Paradiesische Tomaten-Tarte mit Mandeln und Spinat

12 St. | 1 ½ Std. | 1,30 p. St.

- **250 g Mehl • 150 g Butter**
- **1 Ei (Gr. M) • Salz**
- **1 TL Apfelessig • 2 Zwiebeln**
- **2 Knoblauchzehen**
- **200 g Blattspinat**
- **100 g Bacon • Schale von 1 Bio-Zitrone • Pfeffer**
- **300 g Doppelrahmfrischkäse**
- **3 EL gemahlene Mandeln**
- **1 kg bunte Tomaten**
- **1 EL flüssiger Honig**
- **2 EL Olivenöl**
- **Basilikum und Oregano zum Garnieren • Frischhaltefolie**
- **Mehl für die Arbeitsfläche**
- **Fett und Mehl für die Form**

1 Mehl, Butter in Stückchen, Ei, 1 Prise Salz und Essig mit den Knethaken des Rührgeräts zu einem glatten Teig verkneten. Teig in Folie wickeln und ca. 30 Minuten kühlen. Teig auf bemehlter Arbeitsfläche rund (34 cm Ø) ausrollen, in eine am Boden gefettete, mit Mehl bestäubte Springform (26 cm Ø) legen. Rand andrücken. Teig im heißen Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 15 Minuten vorbacken.

2 Zwiebeln und Knoblauch schälen, beides klein schneiden. Spinat waschen. Speck in einer Pfanne ohne Fett knusprig braten. Herausnehmen. Zwiebeln und Knoblauch im heißen Fett andünsten. Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Zitronenschale dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Hälfte Speck zerbröseln und zum Spinat geben.

3 Frischkäse, 2 EL Mandeln, Salz und Pfeffer verrühren. Tomaten waschen und je nach Größe in Spalten oder Scheiben schneiden. Honig, Öl, Salz und Pfeffer verrühren. Tomaten untermengen. Boden mit 1 EL Mandeln bestreuen. Frischkäse daraufstreichen. Erst Spinat, dann Tomaten darauf verteilen. Im heißen Ofen (E-Herd: 230 °C/Umluft: 210 °C) ca. 15 Minuten backen. Herausnehmen. Mit übrigem Speck, Basilikum und Oregano garnieren.

Porree-Quiche mit Kabanossi

8 St. | 1 ¼ Std. | 1,10 p. St.

- **250 g Dinkelmehl (Type 630)**
- **½ TL Salz • 125 g Butter**
- **150 g Kabanossi**
- **2 EL Öl • 2 Stangen Porree**
- **3 Eier (Gr. M)**
- **200 g Schlagsahne**
- **100 g saure Sahne**
- **150 g geriebener Käse**
- **Salz • Pfeffer • Muskat**
- **Frischhaltefolie**
- **Fett für die Form**

1 Mehl, Salz, Butter und 4 EL kaltes Wasser glatt verkneten. In Folie wickeln und ca. 30 Minuten kühlen.

2 Kabanossi in Scheiben schneiden. 1 EL Öl erhitzen. Kabanossi darin anbraten, herausnehmen. Porree putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. 1 EL Öl erhitzen. Porree darin ca. 5 Minuten andünsten.

3 Eier, Schlagsahne, saure Sahne und Käse in einer Schüssel vermischen und kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Kabanossi und Porree zugeben und vorsichtig unterheben.

4 Teig in einer gefetteten Tarteform (26 cm Ø) zum Boden andrücken, dabei etwas Rand hochziehen. Boden mehrmals mit einer Gabel einstechen.

5 Die Füllung gleichmäßig auf dem Boden verteilen. Die Quiche im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180 °C/ Umluft: 160 °C) ca. 40 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen und servieren. Schmeckt warm und kalt.

„Lieber veggie? Dann die Kabanossi durch Räuchertofu ersetzen"

Marco Nirschl, Kohlberg

Fotos: House of Food (1), privat (2)

Hackbällchen-Quiche mit Paprika und Spinat

12 St. | 1 ½ Std. | 1,40 p. St.

- **200 g Mehl • Salz**
- **5 Eier (Gr. M) • 100 g Butter**
- **2 Zwiebeln • 2 Knoblauchzehen • 400 g Rinderhack**
- **3 EL Semmelbrösel**
- **2 EL + 175 g Schlagsahne**
- **Edelsüßpaprika • Pfeffer**
- **1 rote Paprikaschote**
- **200 g Babyspinat • 4 EL Öl**
- **30 g geriebener Parmesan**
- **50 g geriebener Gouda**
- **20 g Röstzwiebeln**
- **Fett und Mehl für die Form**
- **Backpapier**

1 Mehl, ½ TL Salz, 1 Ei, Butter in Stückchen und 1 EL kaltes Wasser glatt verkneten. Teig auf Backpapier rund (ca. 32 cm Ø) ausrollen. In eine gefettete, bemehlte Herzspringform (ca. 25 x 26 cm) legen, Rand andrücken. Boden mehrmals einstechen. Ca. 45 Minuten kalt stellen. Im heißen Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 20 Minuten vorbacken.

2 Zwiebeln und Knoblauch schälen, würfeln. Hack, je Hälfte Zwiebeln und Knoblauch, 1 Ei, 2 EL Semmelbrösel, 2 EL Sahne, ½ TL Edelsüßpaprika, Salz und Pfeffer verkneten. Zu ca. 15 Bällchen formen.

3 Paprika entkernen und fein hobeln. Spinat waschen. 2 EL Öl erhitzen. Rest Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Paprika und Spinat zugeben, mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4 2 EL Öl erhitzen. Hackbällchen darin ca. 5 Minuten braten. 175 g Sahne, 3 Eier, Käse, Salz, Pfeffer verrühren. Röstzwiebeln und 1 EL Semmelbrösel auf den Boden streuen. Gemüse, Hackbällchen und Guss daraufgeben. Bei gleicher Temperatur 35–40 Minuten backen.

Ricotta-Tarte mit Aprikosen

12 St. | 1 Std. | 0,80 p. St.

- 1 Packung frischer Quiche- und Tarteteig (300 g; Kühlregal) • 400 g Aprikosen • 500 g Ricotta • 100 g Schlagsahne • 40 g Mehl
- 120 g Zucker • 4 Eier (Gr. M) • 1 TL Zitronenschale • 1 TL Vanille-Extrakt • 2 EL brauner Zucker • 3 EL Puderzucker • Fett für die Form

1 Teig ausrollen und in eine gefettete Tarteform (24 cm Ø) legen, Rand dabei hochziehen. Boden mehrmals mit einer Gabel einstechen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 180 °C) ca. 10 Minuten backen.

2 Aprikosen waschen, halbieren, entsteinen. Ricotta, Sahne, Mehl, Zucker, Eier, Zitronenschale und Vanille verrühren. Auf den Boden streichen. Aprikosen daraufle-gen. Braunen Zucker daraufstreuen, im heißen Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 180 °C) ca. 45 Minuten weiterbacken. Aus dem Ofen nehmen und mit Puderzucker bestäuben.

„Den Teig kann man auch fix selbst machen"

Doris Graf, Schönau

Flammkuchen mit Ricotta

8 St. | 25 Min. | 1,10 p. St.

- 1 Packung (260 g) Flammkuchenteig (Kühlregal; backfertig auf Backpapier)
- 150 g saure Sahne • 1 TL geräuchertes Paprikapulver • 2 rote Zwiebeln • 1 rote Paprikaschote • 1 Packung Bacon • 150 g Ricotta • 1 EL Zitronensaft • Salz • Pfeffer

1 Flammkuchenteig aus der Packung entnehmen und samt Backpapier auf ein Blech legen. Sahne mit 50 ml Wasser und Paprikagewürz cremig verrühren. Teig damit bestreichen. Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Ringe schneiden, Paprika vierteln, entkernen, waschen und würfeln. Bacon klein zupfen und alles auf dem Teig verteilen.

„Ich streue noch getrockneten Oregano darüber"

Severin Walter, Föritztal

2 Ricotta mit Zitronensaft verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. In Flocken auf den Flammkuchen geben. Im vorgeheizten Backofen nach Packungsanweisung backen. Heiß und goldbraun-knusprig servieren.

Fotos: House of Food (1), privat (4)

BACKEN MIT ♥

Das Beste aus der Backstube

„Mit Macarons und Baisertuffs verzieren"

Siegruth Kross, Dingolfing

Himbeertraum mit Pfirsichen

10 St. | 1¾ Std. | 1,50 p. St.

- **4 Eier (Gr. L) • 160 g Zucker**
- **3 Päckchen Vanillezucker**
- **1 TL Vanillepaste**
- **170 g Mehl • 2 TL Backpulver**
- **200 g Himbeeren**
- **1 Dose (480 ml) Pfirsiche**
- **200 g Schmand**
- **400 g Schlagsahne**
- **4 TL San-apart**
- **2 EL Himbeermarmelade**
- **250 g Butter • 250 g gezuckerte Kondensmilch**
- **1 TL Himbeerpulver**
- **Backpapier**

1 Eier, Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker, Vanillepaste und 3 EL lauwarmes Wasser ca. 15 Minuten cremig rühren. Mehl und Backpulver darauf-sieben und unterheben.

2 Teig in eine am Boden mit Backpapier ausgelegte Springform (20 cm Ø) füllen und glatt streichen. Im heißen Backofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) 35–40 Minuten backen. Herausnehmen, abkühlen lassen. Boden zweimal waagerecht teilen.

3 Unteren Boden mit einem Tortenring umschließen. 125 g Himbeeren pürieren. Pfirsiche abtropfen lassen, würfeln und auf den Boden legen. Schmand und Rest Vanillezucker verrühren. Sahne und San-apart steif schlagen, unter den Schmand heben. Hälfte Creme auf die Pfirsiche streichen, 2. Boden auflegen. Boden mit Marmelade bestreichen. Himbeerpüree unter die restliche Creme heben. Creme auf den Boden streichen, 3. Boden auflegen. 2–3 Stunden kalt stellen.

4 Butter aufschlagen, dabei nach und nach Kondensmilch einrühren, bis die Creme fest ist. Kurz kühlen. Torte rundherum mit etwas Creme einstreichen. Übrige Creme halbieren, eine Hälfte mit Himbeerpulver einfärben. Untere Hälfte der Torte mit rosa Creme, obere mit heller Creme einstreichen. Torte über Nacht in den Kühlschrank stellen. Mit übrigen Himbeeren verzieren.

Mousse-au-Chocolat-Kuchen mit Zartbitterschokolade

12 St. | 1 Std. | 0,30 p. St.

- **50 g Butter • 3 Eier (Gr. M)**
- **125 g Zucker • 1 Päckchen Vanillezucker • 125 g Mehl**
- **1 EL Kakao • 1 TL Backpulver**
- **100 g Zartbitterschokolade**
- **250 g Sahne (19 % Fett)**
- **1 EL Puderzucker**
- **Fett für die Form**

1 Butter schmelzen. Eier schaumig schlagen. Zucker und Vanillezucker gut unterrühren. Mehl, Kakao und Backpulver mischen und kurz unterrühren. Abgekühlte Butter kurz unterrühren.

2 Teig in eine gefettete Springform (26 cm Ø) streichen. Im heißen Ofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 30 Minuten backen.

3 Kuchen herausnehmen, aus der Form lösen und abkühlen lassen. Schokolade hacken und mit 50 g Sahne schmelzen. Rest Sahne mit Puderzucker steif schlagen. Schokolade unterziehen. Mousse auf den Biskuitboden streichen und für mindestens 30 Minuten kalt stellen.

„Mit frischen Früchten, Raspelschokolade und Knusperröllchen verzieren"

Anne Scherer, Michelbach

Fotos: privat (4)

„Birnensud auffangen, abkühlen lassen und z. B. mit Sekt aufgießen"

Josef Schraut, Erbshausen

Nuss-Torte mit Birnenspiegel

16 St. | 1 ½ Std. | 1,10 p. St.

- **100 g Zartbitterschokolade**
- **75 g weiche Butter**
- **75 g + 6 EL Zucker**
- **Mark von ½ Vanilleschote**
- **1 Prise Salz • 5 Eier (Gr. M)**
- **200 g gem. Haselnüsse**
- **4 Birnen • 1 l Birnensaft**
- **Saft und Schale von ½ Bio-Orange • 2 Gewürznelken**
- **2 Sternanis • 1 Zimtstange**
- **300 g Schlagsahne**
- **300 g Schmand**
- **1 EL Speisestärke • 16 Nuss-Krokant-Pralinen (z. B. Giotto) • Fett für die Form**

1 Schokolade raspeln. Butter, 75 g Zucker, Vanillemark und Salz verrühren. Eier trennen. Eigelb unterrühren. Schokolade und Nüsse unterrühren. Eiweiß steif schlagen und unterheben. Teig in eine gefettete Springform (26 cm Ø) streichen. Im heißen Ofen (E-Herd: 180 °C/ Umluft: 160 °C) ca. 40 Minuten backen. Auskühlen lassen und aus der Form lösen.

2 Birnen schälen, halbieren und entkernen. Birnensaft, Orangensaft und -schale, 3 EL Zucker und Gewürze erhitzen. Birnen darin ca. 20 Minuten köcheln, abkühlen lassen. Gewürze und Orangenschale entfernen. 150 ml Saft abnehmen. Einen Tortenring um den Boden stellen. Birnen gut abtropfen lassen und den Boden damit belegen.

3 Sahne steif schlagen, dabei nach und nach 3 EL Zucker einrieseln lassen. Schmand unter die Sahne heben und auf die Birnen streichen. Ca. 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.

4 Ca. 2 EL des aufgefangenen Birnensafts mit Stärke glatt rühren. Übrigen Saft in einen kleinen Topf geben und aufkochen. Angerührte Stärke zugeben, unter Rühren aufkochen und kurz köcheln. Etwas abkühlen lassen und gleichmäßig auf der Torte verteilen. Torte mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank stellen. Mit Pralinen verzieren.

Schoko-Gugelhupf mit Nussnugatcreme

12 St. | 45 Min. | 0,40 p. St.

- 3 Eier (Gr. M)
- 200 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 250 g Mehl • 50 g Kakao
- 1 Päckchen Backpulver
- 400 g Schlagsahne
- 4–5 EL Nussnugatcreme
- 1 EL Puderzucker
- Fett für die Form

1 Eier, Zucker und Vanillezucker in eine Rührschüssel geben und sehr schaumig schlagen. Mehl, Kakao und Backpulver in einer Schüssel vermischen und sieben.

2 Mehlmischung abwechselnd mit der Sahne zur Eier-Zucker-Mischung geben und kurz unterrühren.

3 Teig in eine gefettete Gugelhupfform (ca. 2,1 l Inhalt) füllen. Nussnugatcreme in Klecksen auf dem Teig verteilen.

4 Kuchen im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 170 °C/ Umluft: 150 °C) ca. 35 Minuten backen. Herausnehmen, mit Puderzucker bestäuben.

„Beim Backen sinkt die Nusscreme in den Teig und macht ihn supersaftig"

Birgit Nirschl, Weiden in der Oberpfalz

Fotos: privat (4)

OMAS LIEBLING

Apfel-Torte mit luftig-krosser Baiserhaube

12 St. | 1 ¼ Std. | 0,70 p. St.

- **4 Eier (Gr. M) • 150 g Butter**
- **400 g Zucker • 4 Päckchen Vanillezucker • Salz • 190 g Mehl • 3 TL Backpulver**
- **110 ml Milch**
- **15 g Mandelblättchen**
- **600 g Äpfel**
- **350 ml Apfelsaft**
- **1 Päckchen Vanillepuddingpulver • 300 g Schlagsahne**
- **2 Päckchen Sahnefestiger**
- **½ TL Zimt • 200 g Schmand**
- **Fett für die Form**

1 Eier trennen. Butter, 150 g Zucker, Hälfte Vanillezucker und Salz cremig rühren. Eigelb unterrühren. Mehl, Backpulver und Milch unterrühren. Teig auf 2 gefettete Springformen (26 cm Ø) verteilen, glatt streichen. Eiweiß, 200 g Zucker, 1 Prise Salz steif schlagen. Masse locker auf die Teige streichen, dabei ca. 1 cm Rand frei lassen. Mit Mandeln bestreuen. Im heißen Ofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 30 Minuten backen. Herausnehmen, abkühlen lassen, aus der Form lösen.

2 Einen Boden auf eine Platte setzen, mit einem Formrand umschließen. Äpfel schälen, entkernen, würfeln. 300 ml Apfelsaft, Äpfel und 50 g Zucker 6–8 Minuten köcheln. Puddingpulver und Rest Saft glatt rühren, zu den Äpfeln geben, ca. 1 Minute köcheln. Masse auf dem Boden verteilen. Sahne mit Sahnefestiger, Rest Vanillezucker und Zimt steif schlagen. Schmand unterheben, auf die abgekühlten Äpfel streichen. 2. Boden als Deckel aufsetzen.

„Man kann die Böden auch nacheinander backen, wenn eine Form fehlt"

Kathrin Leimbach, Waldkappel

Schoko-Streuselkuchen mit Kirschen

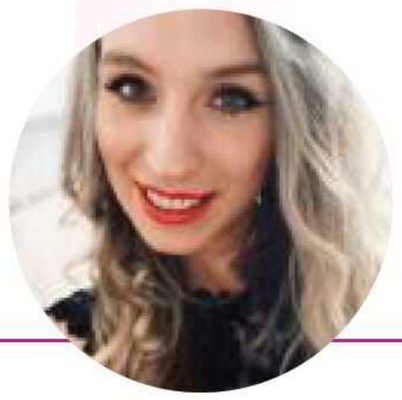
12 St. | 1 ½ Std. | 0,60 p. St.

- **275 g weiche Butter**
- **220 g Zucker • 3 Eier (Gr. M)**
- **3 EL Kakao • 250 g Mehl**
- **1 Prise Salz • 2 TL Backpulver**
- **1 Glas (680 ml) Kirschen**
- **500 g Magerquark**
- **1 Päckchen Vanillepudding-pulver • Fett für die Form**

1 150 g Butter, 100 g Zucker, 1 Ei, Kakao, Mehl, Salz und Backpulver glatt verkneten. Ca. zwei Drittel Teig in einer gefetteten Springform (26 cm Ø) zum Boden andrücken, dabei ca. 3 cm Rand hochziehen. Kirschen abtropfen lassen und auf dem Teigboden verteilen.

2 Rest Butter und 120 g Zucker cremig schlagen, 2 Eier einzeln unterrühren. Quark und Puddingpulver unterrühren. Quarkcreme auf die Kirschen streichen.

3 Rest Teig in Stücke zupfen und auf der Quarkcreme verteilen. Im heißen Ofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) 50–55 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen.



„2 EL gehackte Mandeln unter den Teig kneten. Mit Puderzucker bestäuben"

Rebecca Jung, Haiger

Eine fruchtige Variante des klassischen Zupfkuchens

Fotos: privat (4); Illustration: Shutterstock (1)

Windbeutel-Torte mit Himbeer-Guss

12 St. | 1 Std. | 1,20 p. St.

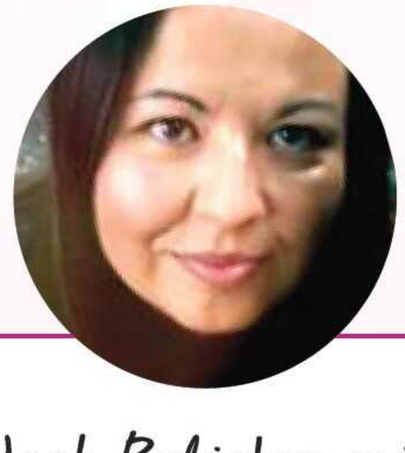
- **100 g Zucker**
- **2 Eier (Gr. M)**
- **100 g Mehl**
- **400 g Schmand**
- **100 g Mascarpone**
- **80 g Gelierzucker 2 : 1**
- **2 Päckchen Vanillezucker**
- **400 g Schlagsahne**
- **2 Päckchen Sahnefestiger**
- **250 g TK-Windbeutel**
- **2 Gläser (à 340 ml) Himbeeren • 2 Päckchen roter Tortenguss**
- **Fett für die Form**

1 Zucker und Eier in einer Rührschüssel schaumig schlagen. Mehl sieben und mit einem Kochlöffel unterheben. Teig in eine gefettete Springform (26 cm Ø) geben und glatt streichen. Im heißen Ofen (E-Herd: 170 °C/Umluft: 150 °C) 15–20 Minuten backen. Herausnehmen und vollständig abkühlen lassen.

2 Schmand und Mascarpone verrühren. Gelierzucker und Vanillezucker unterrühren. Sahne steif schlagen, dabei Sahnefestiger einrieseln lassen. Sahne unter die Schmandcreme heben.

3 Einen Tortenring um den abgekühlten Boden legen. Ca. ein Drittel Creme darauf geben und verstreichen. Windbeutel auf die Creme setzen, übrige Creme darauf verteilen und glatt streichen.

4 Himbeeren abtropfen lassen und auf der Creme verteilen. Tortenguss nach Packungsanweisung zubereiten und über die Himbeeren gießen. Die Torte mindestens 5 Stunden kalt stellen.



„Nach Belieben mit Sahnetuffs oder weißer Schokolade verzieren"

Bedia Lindner, Eschenburg

Birnen-Schmand-Kuchen mit Vanille

12 St. | 1 ½ Std. | 0,80 p. St.

- **6 EL Zitronensaft**
- **90 g Zucker • Zimt**
- **700 g Birnen • 200 g Mehl**
- **1 Prise Salz • 2 Eier (Gr. M)**
- **120 g Butter**
- **1 Päckchen Vanillezucker**
- **500 g Schmand**
- **1 Päckchen Vanillepudding-pulver • 70 g Puderzucker**
- **Mark von 1 Vanilleschote**
- **Fett für die Form**

1 Je 2 EL Zitronensaft und Wasser, 20 g Zucker und 1 Prise Zimt in einen kleinen Topf geben. Birnen waschen, entkernen, würfeln, in den Topf geben, weich köcheln. Birnen fein pürieren.

2 Mehl, 70 g Zucker, 1 TL Zimt, Salz, 1 Ei, Butter und Vanillezucker glatt verkneten. Ca. 30 Minuten kalt stellen. Teig in eine gefettete Springform (26 cm Ø) drücken, dabei Rand hochziehen. Birnenmus einfüllen und glatt streichen.

3 Übrigen Zitronensaft, Schmand, Puddingpulver, Puderzucker, 1 Ei und Vanille verrühren. Creme in die Form streichen. Im heißen Ofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 40 Minuten backen.

„Kuchen über Nacht in den Kühlschrank stellen"

Nina Bigiel, Gablingen

Fotos: privat (4)

Ein Gruß von der Obstwiese

Endlich sind sie wieder da: leuchtend gelbe, duftende Quitten. Mit ihnen kommt die Lust auf süß-säuerliche Kuchen und Desserts …

Die inneren Werte

Roh sind die Früchte steinhart und ungenießbar, ihr Flaum enthält zudem viele Bitterstoffe. Die Schale sollte vor der Verarbeitung mit einem Tuch abgerieben und die Früchte sollten stets gedünstet oder gebacken werden. Die Kerne sollten Sie ebenfalls sorgfältig entfernen, da diese geringe Mengen Blausäure enthalten.

Sortenkunde

In Deutschland sind vor allem die harte Apfelquitte sowie die etwas weichere Birnenquitte bekannt. Ihr Name lässt sich auf ihre rundere oder birnenförmigere Form zurückführen. Die Farbe der Schale variiert von hell- bis dunkelgelb, geschmacklich ist die Apfelquitte etwas herber und intensiver.

Neue Ideen für die alte Quitte

Saftiger Kuchen, feines Gelee oder erfrischende Schorle? Probieren Sie doch gleich alle drei aus!

Schokokuchen mit Apfel und Quitte

Für ca. 16 Stücke: 250 g Butter, 250 g Zucker und **140 g braunen Zucker** cremig rühren. 180 ml heißes Wasser und **100 g Kakao** verrühren. **1 Päckchen Vanillezucker, 5 Eier (Gr. M), 150 g Mehl** und Kakao in die Buttermasse rühren. **100 g Zartbitterkuvertüre** hacken, unterheben. **3 Äpfel** schälen, 1 Apfel fein reiben und unter den Teig heben. Rest Äpfel entkernen und in Spalten schneiden. Teig in eine gefettete, mit Backpapier ausgelegte Kastenform (ca. 12 x 30 cm) füllen. Im heißen Backofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 1 Stunde backen. Herausnehmen, auskühlen lassen. **750 g Mascarpone** und **100 g Puderzucker** aufschlagen. **200 g Quittengelee** unterziehen. Kuchen zweimal waagerecht teilen, Creme auf den Böden verteilen, dann stapeln. Kalt stellen. **20 g braunen Zucker** karamellisieren. Apfelspalten zugeben. **50 g Quittengelee** und **100 g Pekannüsse** unterrühren. Kuchen damit verzieren.

Quitten-Ingwer-Saft

Für ca. 1,5 l: 1,5 kg Quitten und **100 g Ingwer** würfeln. Quitten, Ingwer, **100 g Zucker** und ca. 2 l Wasser ca. 40 Minuten köcheln. Durch ein feuchtes Mulltuch gießen, abtropfen lassen, Saft auffangen. Saft kurz aufkochen, abschäumen. Sterile Flaschen (mit Klammer-Verschluss) bis 3–4 cm unter den Rand mit Saft füllen, verschließen. Flaschen in einen Topf mit heißem Wasser stellen. Im heißen Ofen (E-Herd: 100 °C/Umluft: 80 °C) ca. 20 Minuten einkochen. Kühl und dunkel gelagert hält er mehr als 6 Monate.

Quitten-Gelee

3–4 kg Quitten abreiben. Früchte ungeschält würfeln. **1 Vanilleschote** aufschneiden. Quitten, Vanille, 1,5 l Wasser, **1 Sternanis** und **2 Gewürznelken** aufkochen und 40–50 Minuten köcheln. Ein sauberes Tuch in ein großes Sieb legen, Sieb über einen Topf hängen. Quittenmischung langsam hineingießen und über Nacht abtropfen lassen. Je 750 ml Saft mit je **500 g Gelierzucker 2 : 1** vermengen, aufkochen und ca. 4 Minuten sprudelnd kochen. Gelee in saubere Gläser füllen. Quittenmus anderweitig verwenden.

Elfriede Groß, Frankenthal

Fotos: House of Food (3), privat (2)

Gedrehtes Hefegebäck mit Marmelade

9 St. | 1 Std. | 0,20 p. St.

- 20 g frische Hefe
- 100 ml + 1 EL Milch
- 50 g Zucker • 1 Ei (Gr. M)
- 1 Prise Salz • 80 ml Öl
- 500 g Mehl
- 9 TL rote Marmelade (z. B. Erdbeer oder Kirsch)
- 1 EL Puderzucker
- Backpapier

1 Hefe in eine Rührschüssel bröckeln. 100 ml Milch erwärmen, mit 100 ml lauwarmem Wasser und Zucker zur Hefe geben und verrühren. Das Ei trennen, Eigelb beiseitestellen. Eiweiß, Salz, Öl und Mehl zur Hefemischung geben, alles glatt verkneten. Hefeteig an einem warmen Ort etwa 30 Minuten gehen lassen.

2 Teig in 9 gleich große Stücke teilen. Jedes Stück rund (ca. 20 cm Ø) ausrollen und mit dem Pizzaschneider oder Messer in 8 Dreiecke schneiden. Je 8 Dreiecke aufeinanderlegen, die Spitze jeweils etwas andrücken.

3 Die spitzen Enden mit den breiten Enden verdrehen, die spitzen Enden dabei nach rechts, die anderen nach links drehen und zu einem Kringel zusammensetzen. Mittig eine kleine Mulde eindrücken. Die Hefeteilchen auf ein Blech mit Backpapier legen und ca. 15 Minuten gehen lassen. Eigelb und 1 EL Milch verquirlen. Teilchen damit einstreichen, je 1 TL Marmelade in die Mulden geben. Im heißen Ofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 25 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen, abkühlen lassen und mit Puderzucker bestäuben.

„Die Mulden eventuell noch etwas vergrößern, damit nichts ausläuft"

Hilde Früh, Frankenthal

Gesunde Frühstücks-Kekse ohne Zucker

25 St. | 40 Min. | 0,20 p. St.

- **100 g entsteinte getrocknete Datteln**
- **80 g Butter**
- **100 g zarte Haferflocken**
- **100 g kernige Haferflocken**
- **150 g Vollkornmehl**
- **½ TL Weinsteinbackpulver**
- **½ TL Zimt • 100 g flüssiger Honig • 2 Eier (Gr. M)**
- **Backpapier**

1 Datteln mit einem scharfen Messer in feine Würfel schneiden. Butter in einem Topf schmelzen. Haferflocken, Mehl, Backpulver, Zimt und Datteln in einer großen Schüssel vermengen. Flüssige Butter, Honig und Eier zugeben und zu einem glatten Teig verkneten. Ca. 15 Minuten ruhen lassen.

2 Teig mit leicht angefeuchteten Händen zu walnussgroßen Kugeln formen. Auf 2 mit Backpapier ausgelegte Backbleche legen und mit einer Gabel etwas flacher drücken. Nacheinander im heißen Ofen (E-Herd: 180 °C/ Umluft: 160 °C) ca. 12 Minuten backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.

„In einer verschließbaren Dose lagern. Auch lecker mit Softaprikosen"

Niklas Groß, Mannheim

Fotos: privat (4)

FÜR KINDER

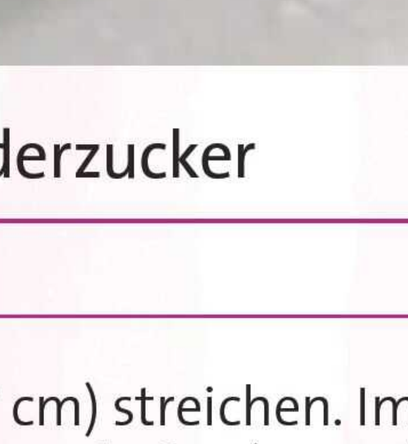
Saftige Brownies mit Puderzucker

15 St. | 35 Min. | 0,40 p. St.

- **300 g Zartbitterschokolade**
- **250 g Butter • 4 Eier (Gr. M)**
- **200 g Rohrzucker**
- **50 g Zucker • 1 Prise Salz**
- **200 g Mehl • 40 g Kakao**
- **1 TL Backpulver**
- **2 TL Puderzucker**
- **Backpapier**

1 Schokolade grob hacken und mit Butter über einem heißen Wasserbad schmelzen lassen. Eier, Zucker und Salz hellcremig rühren. Schokobutter unterrühren. Mehl, Kakao und Backpulver mischen und unterziehen.

2 Teig in eine am Boden mit Backpapier ausgelegte Brownie-Backform (ca. 26 x 27 cm) streichen. Im heißen Backofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 20 Minuten backen. Herausnehmen und mit Puderzucker bestäuben.



„Der Brownie sollte sich in der Mitte noch weich, aber nicht matschig anfühlen"

Veronika Stöckl, Enkering

AUCH FEIN

Mandel-Brownies

150 g Butter, 3 Eier (Gr. M) und **150 g Zucker** aufschlagen. **60 g Mehl** und **1 Prise Salz** unterrühren. Ca. ¼ Teig mit **1 EL Vanilleextrakt** verrühren. **200 g Zartbitterschokolade** schmelzen, mit **150 g Mandelkernen** unter Rest Teig rühren. Schokoteig in eine eckige Form (ca. 22 x 22 cm) mit Backpapier füllen. Vanilleteig daraufgeben und marmorieren. Im heißen Ofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 25 Minuten backen.

Knusper-Windbeutel „Choux au craquelin“ mit Vanille

12 St. | 1 ½ Std. | 0,40 p. St.

- **90 g Butter • 90 g Zucker**
- **105 g Mehl • 2 Eigelb (Gr. M)**
- **10 g Stärke • 265 ml Milch**
- **1 TL Vanilleextrakt**
- **½ TL Salz • 3 Eier (Gr. M)**
- **170 g Schlagsahne**
- **Frischhaltefolie • Backpapier**
- **Einmal-Spritzbeutel**

1 30 g Butter, je 40 g Zucker und Mehl vermengen und zwischen Folie dünn ausrollen. Ca. 15 Minuten einfrieren. 12 Kreise (5 cm Ø) ausstechen. 12 Kreise (ca. 5 cm Ø) auf Backpapier aufmalen.

2 Eigelb, 35 g Zucker, Stärke, 200 ml Milch und Vanille unter Rühren aufkochen, ca. 1 Minute köcheln, mit Folie abdecken, auskühlen lassen.

3 Rest Milch, 65 ml Wasser, 60 g Butter und Salz in einem Topf aufkochen, 65 g Mehl zugeben und rühren, bis der Teig sich vom Boden löst. Umfüllen und kurz abkühlen lassen. Eier einzeln unterrühren. Teig in einen Spritzbeutel füllen und Kreise auf das Backpapier spritzen, ausgestochene Kreise darauflegen. Im heißen Backofen (E-Herd: 190 °C/Umluft: 170 °C) ca. 15 Minuten backen. Temperatur um 20 °C reduzieren, ca. 15 Minuten weiterbacken. Ca. 10 Minuten im geöffneten Ofen ruhen lassen. Herausnehmen, auskühlen lassen.

4 Sahne und 15 g Zucker steif schlagen, unter den Pudding heben, in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen. Von unten in die Beutel spritzen. Ca. 1 Stunde kühlen.

„Wichtig: Den Backofen während der gesamten Backzeit nicht öffnen!“

Vanessa Engler, Northeim

Fotos: House of Food (1), privat (5); Illustration: Shutterstock (1)

Schnelle Tassen-Küchlein aus der Mikrowelle

5 St. | 10 Min. | 0,20 p. St.

- 4 EL Zucker
- ½ TL Vanillezucker
- 4 EL Mehl
- ½ TL Backpulver
- 2 EL Schokoladenstreusel
- 1 Ei (Gr. M)
- 3 EL neutrales Öl
- 3 EL Milch
- Öl für die Tassen

1 Zucker, Vanillezucker, Mehl, Backpulver und die Schokoladenstreusel in einer Rührschüssel vermischen.

2 Ei, Öl und Milch in die Schüssel geben und kurz zu einem glatten Teig verrühren. Teig in 5 mit Öl ausgestrichene Espressotassen füllen, glatt streichen.

3 Kuchen in der Mikrowelle bei 800 Watt ca. 2 Minuten backen. Ofentür öffnen, etwas abkühlen lassen. In den kleinen Tassen servieren.

„Die Küchlein nach Belieben mit etwas Puderzucker bestäuben"

Kerstin Schraut, Kulmbach

TIPP DER REDAKTION

Nicht in jedem Haushalt gibt es eine Mikrowelle. Doch auf köstliche Tassen-Kuchen müssen Sie trotzdem nicht verzichten, denn sie gelingen auch easy im Backofen. Dazu bereiten Sie den Teig nach Rezept zu und füllen ihn in gefettete, ofenfeste Tassen. Diese werden im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 180 °C) 10–15 Minuten gebacken. Machen Sie unbedingt eine Stäbchenprobe und lassen Sie die Küchlein kurz im geöffneten Ofen auskühlen.

Himbeer-Blondies mit feiner Vanille-Note

16 St. | 1 Std. | 0,60 p. St.

- **400 g weiße Schokolade**
- **160 g Butter • 220 g Mehl**
- **1 EL Vanillezucker**
- **1 TL Salz • 3 Eier (Gr. M)**
- **90 g Zucker**
- **125 g Himbeeren**
- **Backpapier**

1 Schokolade grob in Stücke brechen, ca. 70 g beiseitestellen. Rest Schokolade und Butter über einem heißen Wasserbad schmelzen. Mehl, Vanillezucker und Salz in einer Schüssel mischen. Eier und Zucker cremig aufschlagen.

2 Schoko-Butter-Mischung und Eiermischung gut verrühren. Mehlmischung unterrühren. Teig in eine mit Backpapier ausgelegte eckige Backform (ca. 20 x 30 cm) füllen und glatt streichen.

3 Himbeeren verlesen, mit übriger Schokolade auf dem Teig verteilen. Im heißen Backofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 25 Minuten backen. Herausnehmen, kurz abkühlen lassen und in ca. 16 Stücke schneiden.

„Am besten noch lauwarm mit einer kleinen Kugel Vanilleeis servieren"

Elizabeth Hall, Mainz

Fotos: privat (4)

LOW CARB

„Schmeckt auch toll mit leichter Geflügelsalami"
Ute Janßen, Braunschweig

Blumenkohl-Pizza mit Gemüse und Schinken

4 St. | 1 ½ Std. | 3,10 p. St.

- **400 g Blumenkohl**
- **3 Eier (Gr. M)**
- **1 EL Chiasamen**
- **100 g geriebener Gouda**
- **75 g geriebener Parmesan**
- **getrockneter Oregano**
- **Salz • Pfeffer • 6 Radieschen**
- **3 Knoblauchzehen**
- **1 Zwiebel • 1 EL Öl**
- **1 Dose (400 ml) gehackte Tomaten mit Kräutern**
- **100 g Mini-Mozzarella mit Kräutern • 200 g Champignons • 1 rote Paprikaschote**
- **150 g gekochter Schinken**
- **1 EL TK-Schnittlauch**
- **Backpapier**

1 Blumenkohl waschen, in Röschen schneiden, mit einem Universalzerkleinerer fein hacken. Eier, Chiasamen, Gouda, Parmesan, 1 TL Oregano, Salz und Pfeffer vermischen. Ca. 10 Minuten ruhen lassen. Blumenkohl untermengen, auf ein Backblech mit Backpapier streichen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 20 Minuten backen.

2 Radieschen waschen und würfeln. Knoblauch durch eine Presse drücken. Zwiebel schälen, würfeln. Öl erhitzen. Radieschen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Tomaten, 1 TL Oregano, Salz und Pfeffer zugeben und ca. 5 Minuten köcheln. Soße auf den Boden streichen.

3 Mozzarella-Kugeln halbieren. Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Paprika putzen, entkernen und grob würfeln. Schinken in grobe Streifen schneiden.

4 Mozzarella, Champignonscheiben, Paprika und Schinken auf der Soße verteilen. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen.

5 Pizza im heißen Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) 15–20 Minuten zu Ende backen. Aus dem Ofen nehmen und mit Schnittlauch bestreuen. In Stücke schneiden, auf Teller verteilen und heiß servieren.

Focaccia „Barese“ mit Kartoffeln

8 St. | 1 ¼ Std. | 0,70 p. St.

- **200 g Kartoffeln • Salz**
- **500 g Mehl • 500 g Hartweizengrieß • 2 Päckchen Trockenhefe • 1 TL Zucker**
- **½ TL Pfeffer • 5 EL Olivenöl**
- **400 g Kirschtomaten**
- **grobes Meersalz**
- **1 TL getrockneter Oregano**
- **2 Zweige Rosmarin**
- **Backpapier**

1 Kartoffeln schälen und in Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Abgießen und zerstampfen. Mehl, Grieß, Hefe und Zucker vermischen. Salz, Pfeffer, 2 EL Öl, Kartoffeln und 700 ml lauwarmes Wasser zufügen und glatt verkneten.

2 Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben, mit 2 EL Öl bestreichen und abgedeckt ca. 2 Stunden ruhen lassen. Kirschtomaten waschen und halbieren. Teig nochmals mit 1 EL Öl einstreichen. Mit einem Holzlöffel Mulden eindrücken und Tomaten hineingeben. Teig mit Meersalz und Kräutern bestreuen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 30 Minuten backen.

„Zusätzlich mit grünen Olivenringen belegen“

Michaela Smolla, Emmerthal

Fotos: privat (4); Illustration: Shutterstock (1)

Überbackene Brezeln

8 St. | 30 Min. | 0,90 p. St.

- 8 TK-Brezeln • 2 Scheiben Kochschinken
- 1 Zwiebel • 4 Lauchzwiebeln
- 200 g Crème fraîche mit Kräutern
- 2 Eier (Gr. M) • 100 g geriebener Gouda
- 2 EL geriebener Parmesan • Salz • Pfeffer
- Knoblauchpulver • Kurkuma • Backpapier

1 Brezeln auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und etwas antauen lassen. Schinken fein würfeln. Zwiebel schälen und fein würfeln. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

2 Schinken, Zwiebel, Lauchzwiebeln, Crème fraîche, Eier, 50 g Gouda und Parmesan verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Knoblauchpulver und Kurkuma würzen. Masse in die freien Felder der Brezeln füllen. Übrigen Gouda über die Brezeln streuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C)ca. 15 Minuten backen. Herausnehmen und servieren.

„Ist die Füllung zu flüssig, mit 2–3 EL Haferflocken binden"

Gabi Kern, Altensteig

Schnelles Haferbrot

20 St. | 1 ¼ Std. | 0,10 p. St.

- 1 Würfel (42 g) Hefe • 150 g zarte Haferflocken • 350 g Dinkelvollkornmehl
- 50 g Sonnenblumenkerne • 50 g Sesam
- 50 g geschrotete Leinsamen • 2 TL Salz
- 2 EL Apfelessig • Fett für die Form

1 Hefe in 500 ml lauwarmes Wasser bröseln und darin auflösen. Haferflocken, Mehl, Sonnenblumenkerne, Sesam, Leinsamen, Salz und Apfelessig in eine große Rührschüssel geben. Hefewasser hineingießen und alles zu einem glatten Teig verkneten.

2 Teig in eine gut gefettete Kastenform (ca. 26 cm lang; 1,4 l Inhalt) geben und leicht andrücken. Das Brot im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 1 Stunde backen. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen und aus der Form stürzen. Auf ein Kuchengitter setzen und vollständig auskühlen lassen. Mit Aufschnitt nach Wahl servieren.

„Ich gebe das Brot in den kalten Backofen, so geht der Teig noch kurz"

Dawid Kus, Bad Zwischenahn

Zwiebelkuchen auf Bauernbrot

20 St. | 1 Std. | 0,80 p. St.

- **1 kg Backmischung für Bauernbrot**
- **1,8 kg Zwiebeln**
- **2–3 EL Öl**
- **300 g gewürfelter Schinken**
- **5 Eier (Gr. M)**
- **450 g Schmand**
- **200 g geriebener Käse**
- **Salz • Pfeffer**
- **gemahlener Kümmel**
- **Backpapier**

1 Brotteig nach Packungsanweisung zubereiten und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech ausrollen.

2 Zwiebeln schälen und in grobe Würfel schneiden. Öl erhitzen. Zwiebeln und Schinkenwürfel darin andünsten. Eier, Schmand und Käse verrühren und mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. Zwiebel-Schinken-Mischung unterheben.

3 Zwiebelmasse auf dem Brotteig verteilen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 30 Minuten backen. Herausnehmen.

„Falls die Zwiebelmasse zu flüssig ist, mit etwas Speisestärke andicken"

Patrick Schmidt, Köln

Fotos: privat (6)

VORSCHAU

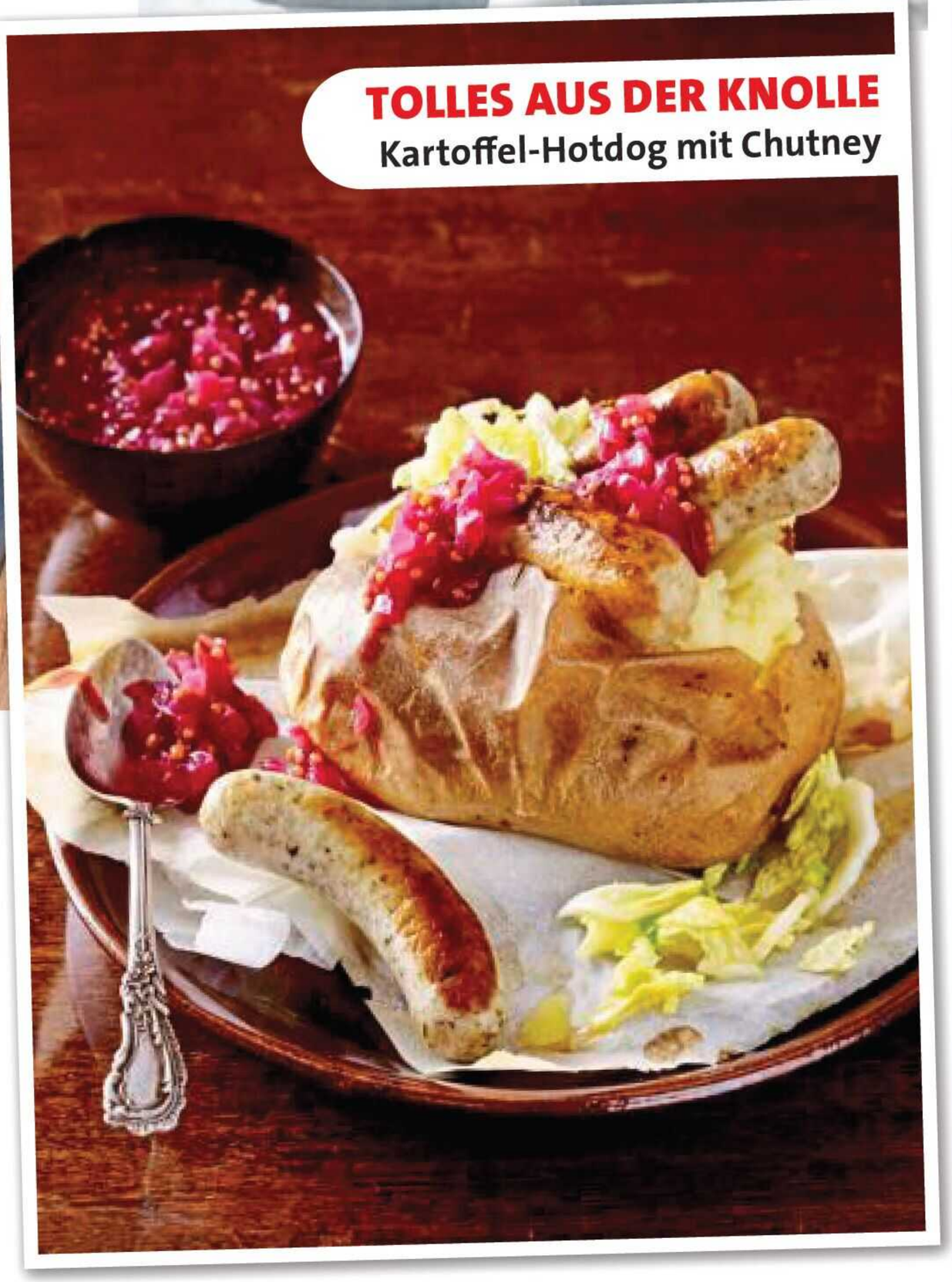
Zünftiger Oktober

Freuen Sie sich auf deftige Kartoffelgerichte und Kuchen mit Süßigkeiten-Toppings.

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

CANDY-CAKES
Schokokuss-Torte

FÜR JEDEN TAG
Weißwurst-Knöpfle-Pfanne



TOLLES AUS DER KNOLLE
Kartoffel-Hotdog mit Chutney

ÜBRIGENS

Die nächste Ausgabe erscheint am

8. 9. 2023

Bis zum nächsten Mal!

IMPRESSUM

Postanschrift der Redaktion: Bauer Food Experts KG, Food & Foto Experts, Brieffach 3 51 42, Burchardstr. 11, 20077 Hamburg **Redaktionsleitung:** Ilka Wirdemann (V. i. S. d. P.) **Chefin vom Dienst:** Jasmin Castañeda González **Redaktion:** Viola Langehanenberg, Michelle Goossen, Alicia Meier **Bildredaktion:** Stéphane Breysse **Gestaltung und Repro:** Alexander Scholle **Verlagsleitung:** Malte Jensen **Verlag:** Mein Lieblings-Rezept erscheint in der Heinrich Bauer Verlag KG, Burchardstraße 11, 20077 Hamburg **Anzeigen:** Bauer Advance KG, Burchardstraße 11, 20099 Hamburg **Managing Director:** Tim Lammek **Director Marketing & Brand:** Natalie Schwarz **Head of Magazines/ Crossmedia I Marketing & Brand:** Michael Linke **Verantwortlich für den Anzeigeninhalt:** Viola Schwarz, Adresse wie Anzeigen, Anzeigenpreisliste Nr. 13, gültig ab 1.1.2023 **Vertrieb:** Bauer Vertriebs KG, Brieffach 40 40, 20078 Hamburg **Leitung Herstellung:** Helge Voss **Hersteller:** Oliver Andrick **Druck:** Quad Graphics Europe Sp. z o.o., z siedzibą w Wyszkowie, ul. Pułtuska 120, PL 07-200 Wyszków.

Der Export von Mein Lieblings-Rezept und sein Vertrieb im Ausland sind nur mit Genehmigung des Verlages statthaft. Copyright 2023 für den Inhalt, soweit nicht anders angegeben, by Heinrich Bauer Verlag KG Hamburg. Nachdruck – auch auszugsweise – nur mit vorheriger Genehmigung. Die Zeitschrift Mein Lieblings-Rezept wird ganz oder in Teilen in Print und digital vertrieben.

Aboservice: Bauer Vertriebs KG, 20078 Hamburg, Telefon: 040/32901616, Mo.–Fr. 8–18 Uhr, Sa. 9–14 Uhr, Fax: 040/30198182, E-Mail: kundenservice@bauermedia.com, Adressänderungen, Bankdatenänderung, Reklamationen bequem im Internet unter www.bauer-plus.de/service **Nachlieferservice und Einzelheftbestellungen:** www.meine-zeitschrift.de Kontakt: ecommerce@bauermedia.com **Aboservice Ausland:** Bauer Vertriebs KG, Auslandsservice, Postfach 1 42 54, 20078 Hamburg, Tel.: 0049/40/30198519, Mo.–Fr. 8–18 Uhr, Fax: 0049/40/30198829, E-Mail: auslandsservice@bauermedia.com

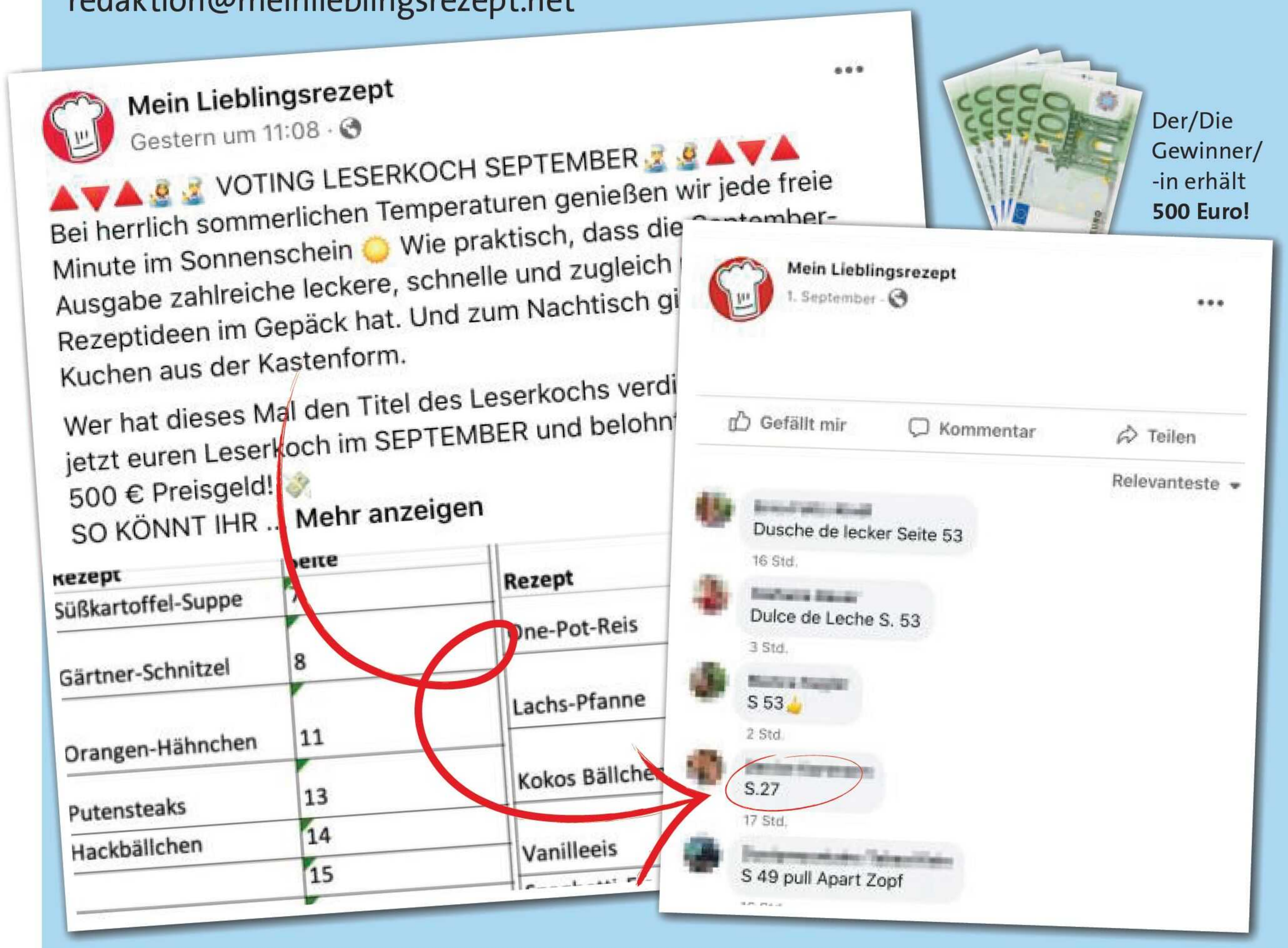
HOUSE of FOOD

Fotos: House of Food (2), privat (1); rechts: Fotolia (1); Illustrationen: Shutterstock (1)

WÄHLEN SIE MIT!

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

Gewinnen Sie
500 Euro!



Der/Die Gewinner/-in erhält **500 Euro!**

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

Für Ihre Teilnahme speichert die Bauer Media Group Ihre personenbezogenen Daten wie Name, Adresse, ggf. E-Mail-Adresse etc. Selbstverständlich wird die Bauer Media Group diese Daten nicht an Dritte weitergeben, sondern – bei Veröffentlichung – lediglich Ihren Namen und Ihren Wohnort in „Mein Lieblings-Rezept“ abdrucken. Mit der Erhebung, Verarbeitung und Nutzung Ihrer personenbezogenen Daten zu diesem Zweck erklären Sie sich durch Ihre Teilnahme einverstanden.
Detaillierte Informationen zum Datenschutz finden Sie unter: www.facebook.com/lieblingsrezept
Das Einverständnis zur Veröffentlichung Ihres eigenen Bildnisses und zur Speicherung Ihrer Daten kann nach einmaliger Veröffentlichung jederzeit widerrufen werden.
Teilnahmeschluss für die Abstimmung des „Leserkochs des Monats“ ist der 17.03.2021. Mitarbeiter der Bauer Media Group und deren Angehörige sind von der Teilnahme an Gewinnspielen ausgeschlossen.

Bauer Media Group

BEST SELLER

Eine der erfolgreichsten Zeitschriften Deutschlands.

DAS IST GENAU Meins

»Ich bin zu laut für mein Alter? Nein, die anderen sind nur zu leise. Denn jetzt ist meine Zeit, um richtig aufzudrehen.«

Brigitte, 58 Jahre

Jetzt NEU: Mehr Meinung, mehr Menschen, mehr Mut!
Das Magazin für Frauen 50plus ab sofort im Handel oder bequem im Abo unter www.bauer-plus.de/meins

Händlerstempel:

GUTSCHEIN

Meins für nur 2,50 statt ~~3,50~~

Gültig bis 30.08.2023 im teilnehmenden **Fachzeitschriftenhandel**. Nur für ein Exemplar „Meins" gültig.

1€ gespart