

86
RezepteKöstliche Ideen
für jeden Tag

REZEPTE pur

86
Rezepte
nur
1,80 €

Kochen
ohne
Stress!

LECKER · PREISWERT · SCHNELL



09
4 196230 901807

BACKEN



0,50 €

Der Liebling am Kaffeetisch
Pflaumenkuchen



1,30 €

Blitzschnell fertig
Erbensuppe mit Wurst

Gut & günstig
10x anders
Schlemmer-Hits

MENÜ

ABENDBROT

BLITZKÜCHE

4-Wochen-Planer für den ganzen Monat

Kotelett mit grünen Bohnen



2,80 €

Kräuter-Schlemmerfilet



2,70 €

Cordon-bleu-Braten



2,90 €

Käse-Bacon-Happen mit Püree



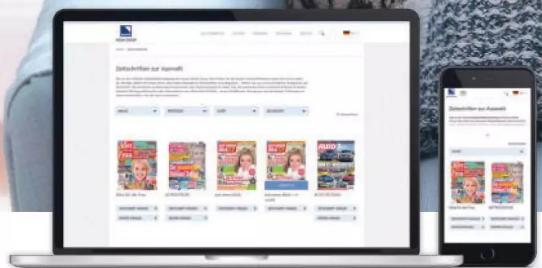
1,90 €

FÜR ALLE, DIE ZEITSCHRIFTEN LIEBEN.

PROFITIEREN SIE VON DEN VORTEILEN UNSERES ABO-SHOPS:

- ✓ über 100 Zeitschriften und ePaper
 - ✓ mehr als 350 Prämien-Highlights
 - ✓ gratis Zugang zu unseren Vorteilswelten

www.bauer-plus.de



WE THINK POPULAR.



MEDIA GROUP

Liebe Leserinnen und liebe Leser,



wenn die Tage wieder kürzer werden und die Temperaturen sinken, dann steigt bei uns der Appetit auf Deftigeres. Und wenn diese Koch-Ideen (ab S. 4) dann auch noch das Portemonnaie schonen... Eine Traumkombi! Für Backfans und Süßmäuler gibt es ab S. 26 unvergleichlich saftige Pflaumenkuchen, die sofort Lust aufs Nachbacken machen. Welcher ist denn Ihr Favorit? Also, uns fällt die Entscheidung da echt schwer!

Ihre Redaktion von *Rezepte pur*

KOCH-IDEEN FÜR DEN SEPTEMBER

Preiswert kochen, lecker essen 4

WOCHEPLANER

1. WOCHE	11
2. WOCHE	15
3. WOCHE	18
4. WOCHE	23

SO MACHT BACKEN SPASS

Die besten Pflaumenkuchen 26

Löffelstiel-Schoko-Käsekuchen 32

FAVORIT DES MONATS 33

30-MINUTEN-TURBO-KÜCHE 34

DAS EINFACHE MENÜ 38

AUS 4 MACH 1 41

Einfach köstlich kochen 42

IDEEN ZUM ABENDBROT 48

Küchen-Journal 14

4 Mal anders: Veggie-Burger 22

Register 50

Vorschau, Impressum 51



30

SO MACHT BACKEN SPASS
Saftiger Spätsommertraum: Pflaumenkuchen



15

WOCHEPLANER
Köstliche Gerichte für jeden Tag



44

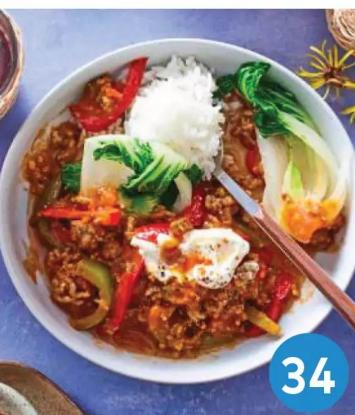
AUS 4 MACH 1
Fix was Leckeres zaubern

KOCH-IDEEN FÜR DEN SEPTEMBER BEIM EINKAUF SPAREN, BEIM ESSEN DOPPELT GENIESSEN

Hähnchenkeulen, Hackpfanne, Wursttopf & Co. überraschen, denn sie machen zweifach glücklich: Sie sind günstig UND Genießer-Hits



7



34

TURBO-KÜCHE
Schnell und einfach

WEGWEISER DURCHS HEFT:



Gerichte unter
400 Kalorien



Gerichte ohne
Fleisch



Gerichte fertig
in 30 Minuten



Schmeckt
den Kleinen



Gerichte für
die Party

Rezepte pur im Abo:
Telefon: 040/32901616

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

Preiswert schlemmen

Sparen kann sooo einfach und lecker sein: Mit clever eingekauften und kreativ kombinierten Zutaten zaubern Sie köstliche Genießeressen für Ihre Lieben – und keins kostet mehr als 2,50 Euro pro Portion!



TIPP: Der Wursttopf lässt sich perfekt für Tage vorkochen, an denen man keine Zeit zum Kochen hat. Einfach einfrieren und im Topf oder in der Mikrowelle erhitzen.

Mexikanischer Wursttopf 2,30 €

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 2 Paprikaschoten (rot und grün)
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Lauchzwiebeln
- 1 rote Chilischote
- 150 g Kabanossi
- 2 EL Olivenöl
- Edelsüßpaprika
- Zucker
- Pfeffer
- 700 ml Gemüsebrühe
- 1 Dose (425 ml) stückige Tomaten
- Salz
- 1 Dose (425 ml) Mais
- 1 Dose (425 ml) Kidneybohnen
- 4 Wiener Würstchen (à ca. 100 g)
- 4 Stiele Petersilie
- 100 g Schmand
- evtl. rote Chilischote zum Garnieren

ZUBEREITUNG:

- 1 Paprika in Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch hacken. Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Chili in Ringe, Kabanossi in Scheiben schneiden.
- 2 Öl in einem Topf erhitzen. Kabanossi darin anbraten und herausnehmen. Zwiebeln, Knoblauch, Chili und 3/4 Lauchzwiebeln in den Topf geben, ca. 5 Minuten dünsten. Paprika zugeben und anbraten. Mit Paprikapulver, Zucker und Pfeffer würzen. Brühe und stückige Tomaten zugeben. Aufkochen und zugedeckt 5–6 Minuten köcheln. Salzen und pfeffern.
- 3 Mais und Bohnen abgießen. Würstchen in Scheiben schneiden. Mais, Bohnen, Kabanossi und Würstchen zufügen, ca. 3 Minuten köcheln.
- 4 Petersilie hacken.
- 5 Schmand mit etwas Petersilie bestreuen. Wursttopf abschmecken. Mit Schmand, je Rest Lauchzwiebeln und Petersilie anrichten. Mit Pfeffer bestreuen, evtl. mit Chili garnieren. Dazu schmeckt Brot.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 40 Minuten. Pro Portion: ca. 790 kcal; E 30 g, F 56 g, KH 48 g

FÜR
GÄSTE



Überbackener Kasseler in Spinat-Gorgonzola-Soße 1,90 €

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 250 g Blattspinat
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Sonnenblumenöl
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- 4 Scheiben (à ca. 160 g) Kasselerlachs
- 150 g Blauschimmelkäse (z.B. Gorgonzola)
- 200 g Schlagsahne
- 50 g Gouda

ZUBEREITUNG:

- 1 Spinat verlesen, waschen, putzen und abtropfen lassen. Zwiebel schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
- 2 Fleisch trocken tupfen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Kasseler

darin von jeder Seite goldbraun braten. Blauschimmelkäse zerbröseln. Sahne zum Spinat gießen und zerbröselten Käse unterrühren. Soße unter Rühren leicht köcheln, bis der Käse geschmolzen ist. Spinat-Käse-Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- 3 Gouda grob reiben. Kasseler dachziegelartig in eine Auflaufform (25 x 40 cm) legen, Spinat-Käse-Soße darauf verteilen, mit Gouda bestreuen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 20 Minuten backen. Auflauf anrichten. Dazu schmeckt Reis.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 45 Minuten. Pro Portion: ca. 840 kcal; E 54 g, F 63 g, KH 5 g

Preishit Backkartoffel

Sie ist immer eine gute Idee, passt sie doch zu Fisch, Fleisch und Gemüse, schmeckt solo, ist günstig und sooo wandelbar...

MIT KÜMMEL

4 große Backkartoffeln längs halbieren, mit 1 TL Kümmel und 1 EL Meersalz bestreuen. Im Ofen bei 180 °C ca. 25 Min. backen. Mit 300 g Guacamole anrichten.



MIT SESAM

4 Backkartoffeln längs einschneiden, mit 2 EL Olivenöl beträufeln. Bei 180 °C ca. 35 Min. backen. Nach ca. 20 Min. je 1 EL Sesam und Mohn mischen, auf die Kartoffeln streuen.



MIT KÄSE

4 Backkartoffeln längs halbieren, aushöhlen. Inneres hacken. Mit 100 g Birnen- und 50 g Fetawürfeln, 1 TL getr. Majoran mischen, salzen, pfeffern. Kartoffelhälften damit füllen und bei 180 °C ca. 35 Min. goldgelb backen.



MIT SCHINKEN

4 Backkartoffeln längs halbieren, salzen, pfeffern. Bei 180 °C ca. 30 Min. backen. Nach ca. 20 Min. 4 Hälften mit 40 g hauchdüninem Kochschinken, 4 Scheiben Bergkäse und 4 Salbeiblättern belegen, übrige Hälften daraufsetzen.



KINDER



TIPP: Für die vegetarische Auflauf-Variante 300 g Champignons klein schneiden und statt Schinken anbraten.

Schinken-Brokkoli-Nudel-Auflauf

2,00 €

ZUTATEN FÜR 4–6 PERSONEN:

- 500 g Nudeln (z.B. Penne)
- Salz • 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 250 g geräucherte Schinkenwürfel • 150 ml Gemüsebrühe
- Pfeffer • 1 Prise Muskat
- 1 Prise Chili • 150 g geriebener Gouda • 200 g Schlagsahne
- 250 ml Milch • 500 g Brokkoli
- 75 g Mandelblättchen
- evtl. Petersilie zum Garnieren

ZUBEREITUNG:

- 1 Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. In der Zwischenzeit Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein hacken. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Schinkenwürfel darin ca. 7 Minuten braten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 5 Minuten köcheln. Mit Salz, Pfeffer, Muskat

und Chili würzen. 50 g Gouda, Sahne und Milch zugeben und ca. 3 Minuten weiter köcheln. Abkühlen lassen.

- 2 Nudeln abgießen. Brokkoli waschen und in Röschen vom Strunk schneiden. Den Stiel schälen, in Scheiben schneiden und alles in eine Auflaufform (ca. 20 x 30 cm) geben. Nudeln zugeben, Soße darübergießen und alles vermengen. Mandelblättchen und geriebenen Gouda

gleichmäßig über den Auflauf streuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 180 °C) ca. 25 Minuten goldbraun backen. Den Schinken-Brokkoli-Nudel-Auflauf aus dem Ofen nehmen und nach Belieben mit Petersilie garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 45 Minuten. Pro Portion: ca. 670 kcal; E 18 g, F 55 g, KH 31 g

Saftige Hähnchenkeulen 2,50 €

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 750 g kleine Kartoffeln • Salz
- 30 g Honig • Pfeffer • ½ TL Edelsüßpaprika • 4 EL Öl
- 4 Hähnchenkeulen (à ca. 225 g)
- 600 g Möhren • 1 Bund Lauchzwiebeln • 40 g Butter • 400 g Champignons • 1 EL Zucker • 250 ml Gemüsebrühe • 100 g Schlagsahne
- 1 TL Speisestärke • evtl. Kerbel oder Petersilie zum Garnieren

ZUBEREITUNG:

- 1 Kartoffeln schälen und in Salzwasser ca. 15 Minuten kochen. Honig, Salz, Pfeffer und Paprika verrühren. 2 EL Öl erhitzen. Hähnchenkeulen darin 8–10 Minuten braten, mit Honig bestreichen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 2 Keulen samt Öl in eine Auflaufform geben. Im Ofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 40 Minuten braten. Kartoffeln abgießen,

mit 2 EL Öl vermengen, auf einem Backblech unter die Keulen schieben, mitbraten.

- 3 Möhren längs halbieren und in Scheiben, Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Kartoffeln abgießen.
- 4 20 g Butter erhitzen. Pilze darin anbraten, salzen und pfeffern, herausnehmen. 20 g Butter und Möhren in der Pfanne andünsten. Salzen, mit Zucker bestreuen und karamellisieren. Brühe und Sahne angießen, ca. 3 Minuten köcheln. Stärke in 2 EL Wasser glatt rühren. Möhren damit binden. Lauchzwiebeln und Pilze zufügen, erhitzen. Keulen, Kartoffeln und Gemüse anrichten. Evtl. mit Kräutern garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 1 Stunde. Pro Portion: ca. 920 kcal; E 50 g, F 55 g, KH 53 g



VEGGIE



Rösti mit Spiegelei 0,80 €

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 1 kg festkochende Kartoffeln
- Salz • Pfeffer
- Muskat
- 2 EL Rapsöl
- 3 Eier (Größe M)
- ½ Bund Schnittlauch

ZUBEREITUNG:

- 1 Kartoffeln waschen und in kochendem Wasser ca. 15 Minuten garen. Abgießen, abschrecken, pellen und mindestens 4 Stunden, besser über Nacht auskühlen lassen.
 - 2 Kartoffeln grob reiben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. 1 EL Öl in einer ofenfesten Pfanne (ca. 26 cm Ø) erhitzen. Kartoffelmasse in die Pfanne geben und zu einer Rösti formen, dabei fest andrücken. Bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten braten. Rösti auf einen Teller gleiten lassen,
- wenden, dabei 1 EL Öl in die Pfanne zugeben.
- 3 Mit einem Esslöffel 3 Mulden in die Rösti drücken. Eier nacheinander aufschlagen und je in eine Mulde geben. Rösti in der Pfanne im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 10 Minuten zu Ende garen.
 - 4 In der Zwischenzeit Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden. Rösti herausnehmen und mit Schnittlauch bestreuen. Mit Salz und Pfeffer würzen und sofort anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 45 Minuten. Wartezeit ca. 12 Stunden. Pro Portion: ca. 280 kcal; E 10 g, F 9 g, KH 37 g

SCHNELL

TITEL-
REZEPT

Kartoffel-Hack-Pfanne mit Tomaten 2,50 €

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 800 g Kartoffeln • 3 EL Öl
- 1 rote Paprikaschote • 250 g Kirschtomaten • 1 rote Zwiebel
- 500 g gemischtes Hackfleisch
- 150 ml BBQ-Soße (Flasche)
- Salz • Pfeffer • 400 g grüne Bohnen (TK) • 250 ml Gemüsebrühe • 40 g glatte Petersilie
- 1 grüne Chilischote • 4 EL Olivenöl • 2 TL Zitronensaft • 125 g Mozzarella • ca. 3 Stiele Oregano

ZUBEREITUNG:

1 Kartoffeln waschen, kleinere halbieren, größere in mundgerechte Stücke schneiden. Öl in einer großen

Pfanne mit Deckel erhitzen. Kartoffeln darin zugedeckt ca. 8 Minuten braten, dabei die Pfanne öfter schwenken.

2 Paprika vierteln, entkernen, waschen und in Streifen schneiden. Tomaten waschen. Zwiebel schälen und in feine Spalten schneiden. Hack und ca. 2 EL BBQ-Soße verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Kartoffeln ca. 3–4 Minuten ohne Deckel braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne herausnehmen. Hack mit den Händen in Stückchen

abzupfen und in das heiße Bratfett geben. Bei starker Hitze unter Wenden ca. 5 Minuten anbraten. Zwiebelspalten, Paprika und Kartoffeln zufügen und ca. 3 Minuten mitbraten. Bohnen und Tomaten zufügen, mit wenig Salz und Pfeffer würzen.

Pfanne mit heißer Brühe ablöschen, restliche BBQ-Soße unterrühren und aufkochen. Alles zugedeckt ca. 6 Minuten schmoren.

4 Petersilie waschen, Blättchen von den Stielen abzupfen. Chili längs halbieren, Kerne entfernen und

Schote grob hacken. Chili und Petersilie mit Olivenöl und Zitronensaft fein pürieren. Mit Salz würzen.

5 Mozzarella zerzupfen und auf der Kartoffel-Hack-Pfanne verteilen. Mit Kräuter-Chili-Soße beträufeln. Oregano waschen, zerzupfen und darüberstreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 30 Minuten. Pro Portion: ca. 710 kcal; E 42 g, F 30 g, KH 63 g

Rahm-Nudeln mit Hähnchen 2,10€

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 400 g Hähnchenbrustfilet
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 250 g Kirschtomaten • 250 g Champignons • 2 EL Rapsöl
- Salz • Pfeffer • 150 ml Gemüsebrühe • 400 g Doppelrahmfrischkäse • 200 g Schlagsahne • 500 g Farfalle
- 40 g Parmesan • 5 Halme Schnittlauch • 3 EL Zitronensaft

ZUBEREITUNG:

1 Hähnchen trocken tupfen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Lauchzwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Tomaten waschen, putzen und halbieren. Champignons putzen und halbieren.

2 Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Hähnchenwürfel darin rundherum ca. 3 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse

zugeben und ca. 3 Minuten mitbraten. Mit Brühe ablöschen. Frischkäse und Sahne unterrühren, aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln.

- 3** Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Parmesan grob reiben. Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden.
- 4** 2 Suppenkellen (ca. 350 ml) Nudelkochwasser unter die Frischkäsesoße rühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Nudeln abgießen, in die Pfanne geben und alles vermengen. Mit Parmesan bestreuen und mit Schnittlauch garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:
ca. 45 Minuten. Pro Portion: ca. 740 kcal; E 34 g, F 41 g, KH 52 g

TIPP: Würziger schmeckt's, wenn Sie statt Lauchzwiebeln 1 Stange Porree und Kräuter-Frischkäse verwenden.



Putenschnitzel in Mandelkruste 2,20€

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 1 Zwiebel • 1 EL Olivenöl • 250 g Risottoreis • 800 ml Gemüsebrühe
- 2 Eier (Größe M) • 50 g Mandelblättchen • 50 g Semmelbrösel
- 4 Putenschnitzel (à ca. 120 g)
- Salz • Pfeffer • 4 EL Mehl
- 500 g Brokkoli • 50 ml Rapsöl
- 2 EL Butter • Muskat

ZUBEREITUNG:

1 Zwiebel schälen und fein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel darin ca. 4 Minuten andünsten. Reis dazugeben und anschwitzen. Nach und nach mit Gemüsebrühe ablöschen. Neue Brühe portionsweise immer dann zugeben, wenn der Reis die Flüssigkeit aufgesogen hat. Risotto unter Rühren ca. 30 Minuten garen.

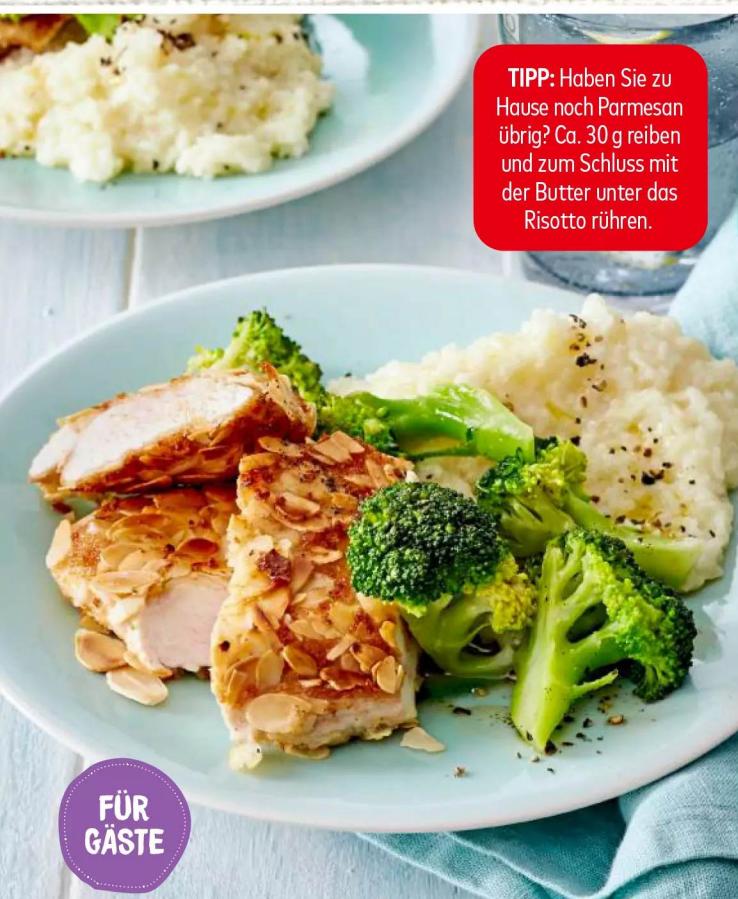
2 Eier in einem tiefen Teller verquirlen. Mandeln und Semmelbrösel mischen.

Schnitzel trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Nacheinander in Mehl, verquirlten Eiern und Semmelbröselmischung wenden.

3 Brokkoli in Röschen vom Strunk schneiden und in Salzwasser ca. 5 Minuten kochen. Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen. Schnitzel darin portionsweise ca. 6 Minuten braten.

4 Brokkoli abgießen. 1 EL Butter im Topf schmelzen, Brokkoli zurück in den Topf geben, in der Butter schwenken, mit Salz und Muskat würzen. 1 EL Butter unter das Risotto rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Schnitzel und Brokkoli anrichten. Mit Pfeffer bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT:
ca. 45 Minuten. Pro Portion: ca. 680 kcal; E 44 g, F 26 g, KH 63 g



FÜR
GÄSTE

Deftige Erbsensuppe mit Speck 1,60 €

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 400 g getrocknete grüne Erbsen
- 1 Lorbeerblatt • 2 Gewürznelken
- 1 Zwiebel • 300 g geräucherter durchwachsener Speck (Stück)
- 3 Wacholderbeeren • 1 Bund Suppengrün • 1 Pastinaken
- 400 g Kartoffeln • 2 Stiele Majoran
- 2 Scheiben Bauernbrot (à ca. 75 g)
- 2 EL Butter • Salz • 1-2 EL Öl
- Pfeffer • Küchenpapier

ZUBEREITUNG:

- 1 Erbsen in kaltem Wasser mindestens 6 Stunden, am besten über Nacht, einweichen.
- 2 Lorbeer mit Nelken auf der Zwiebel feststecken. Speck, Zwiebel und Wacholder in ca. 2,5 l Wasser aufkochen. Speck darin ca. 30 Minuten zugedeckt garen. Speck, Zwiebel und Wacholder herausnehmen. Speck abkühlen lassen.
- 3 Erbsen abgießen und in der Brühe ca. 1 ¼ Stunden

kochen. Suppengrün, Pastinaken und Kartoffeln würfeln. Alles zur Suppe geben und weitere ca. 30 Minuten kochen.

- 4 Majoran hacken. Brot würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen. Brot darin knusprig braten, salzen, herausnehmen. Schwarze vom Speck schneiden. Speck in dünne Scheiben schneiden. Öl in der Pfanne erhitzen. Speck darin knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- 5 Suppe mit Majoran, Salz und Pfeffer abschmecken, kurz pürrieren und evtl. etwas Wasser zugießen. Suppe mit Speck anrichten und die Croûtons dazu reichen.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 2½ Stunden. Wartezeit: ca. 6 Stunden. Pro Portion: ca. 650 kcal; E 33 g, F 25 g, KH 64 g



Gefüllter Pizza-Kuchen 1,30 €

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 450 g tiefgefrorener Spinat
- Salz • Pfeffer
- 200 g Ricotta
- 250 g geriebener Pizzakäse
- 1 Packung frischer Blech-Pizzateig (400 g; Kühlregal)
- 150 g Tomaten-Pizzasoße
- Fett für die Form

ZUBEREITUNG:

- 1 Zwiebeln fein würfeln. Knoblauch hacken. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Spinat zufügen, bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten auftauen und unter Rühren aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Spinat in ein Sieb geben und leicht ausdrücken. Etwas abkühlen lassen.

- 2 Ricotta und 150 g Pizzakäse unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3 250 g Teig verkneten und rund (ca. 32 cm Ø) ausrollen. Eine gefettete Springform (28 cm Ø) damit auslegen, am Rand hochziehen. Spinat auf dem Teig verteilen. Übrigen Teig kurz verkneten, zum Kreis (28 cm Ø) ausrollen. Deckel auf die Füllung legen, Teigkanten leicht andrücken. Im heißen Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 25 Minuten backen.

- 4 Pizza mit der Pizzasoße bestreichen, mit restlichem Pizzakäse bestreuen. Ca. 5 Minuten überbacken.

ZUBEREITUNGSZEIT:
ca. 1 Stunde. Pro Portion: ca. 630 kcal; E 31 g, F 28 g, KH 58 g



WOCHENPLANER

1.

WOCHE



SAMSTAG

Süße Spätzle-Pfanne 1,00 €

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 600 g getrocknete Spätzle
- 2 Äpfel
- 100 g + 1 EL Zucker
- Saft von 1 Zitrone
- 4 Stiele Minze
- 1 TL gemahlener Zimt

ZUBEREITUNG:

1 Spätzle nach Packungsanweisung in kochendem Wasser zubereiten. Äpfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und Apfelfleisch in dünne Spalten schneiden. Spätzle abgießen und abtropfen lassen.

2 100 g Zucker in einer Pfanne karamellisieren, Apfelspalten und Spätzle hineingeben und wenden. Mit Zitronensaft ablöschen und alles unter Wenden ca. 4 Minuten braten.

3 Minze waschen und, bis auf einige Blättchen zum Verzieren, in Streifen schneiden. 1 EL Zucker mit Zimt mischen. Apfel-Spätzle auf Tellern anrichten, mit Zimt-Zucker-Mischung bestreuen, mit Minze verzieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 30 Minuten. Pro Portion: ca. 520 kcal; E 13 g, F 6 g, KH 104 g



SONNTAG

Cordon-bleu-Braten mit Rahmgemüse 2,90 €

Der beliebte Klassiker kommt an diesem Sonntag als edler Rollbraten mit würziger Knusperkruste auf den Tisch. Lecker!

ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN:

- 600 g kleine Kartoffeln
- Salz
- 1 kg ausgelöster Schweinerücken
- Pfeffer
- geräuchertes Paprikapulver
- 150 g Cheddar in Scheiben
- 100 g Schwarzwälder Schinken
- 1 Bund Petersilie
- 130 g Butter
- 50 g gemahlene Mandeln
- 50 g ger. Parmesan
- 50 g Semmelbrösel
- 1 Eigelb (Gr. M)
- je 500 g Brokkoli und Blumenkohl
- 4 EL Öl
- 200 ml Gemüsebrühe
- 30 g Mehl
- 400 ml Milch
- Muskat
- Küchengarn

ZUBEREITUNG:

1 Kartoffeln schälen. In Salzwasser ca. 20 Minuten kochen und abgießen. Fleisch zu einer Scheibe aufschnei-

den. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen, dann mit Käse und Schinken belegen. Von einer Längsseite aufrollen und in Form binden.

2 Petersilie hacken. Mit 100 g Butter, Mandeln, Parmesan, Semmelbröseln und Eigelb verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Brokkoli und Blumenkohl in Röschen vom Strunk schneiden.

3 2 EL Öl in einem Bräter erhitzen. Braten darin rundum ca. 8 Minuten braten. Im Ofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 25 Minuten weiterbraten.

4 2 EL Öl erhitzen. Kartoffeln darin anbraten. Mit

Salz und Pfeffer würzen. Brokkoli und Blumenkohl in Brühe ca. 5 Minuten kochen. Abgießen, dabei ca. 125 ml Brühe auffangen. 30 g Butter im Topf erhitzen. Mehl darin anschwitzen. Milch und Brühe angießen, ca. 3 Minuten köcheln. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Gemüse und Soße mischen.

5 Garn vom Braten entfernen. Krustenmasse daraufgeben und unter dem heißen Grill ca. 3 Minuten gratinieren. Alles anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 1½ Stunden. Pro Portion: ca. 790 kcal; E 60 g, F 44 g, KH 34 g

TIPP: Haben Sie Reste von Grillsoßen übrig? Diese eignen sich auch prima, um das Hähnchen darin zu wenden. Frische Petersilie oder Koriander geben den letzten Schliff.

SCHNELL



MONTAG

Gnocchi mit geschmortem Hähnchen **2,60 €**

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 600 g Hähnchenfilet
- Salz
- 3 EL Olivenöl
- 800 g frische Gnocchi (Kühlregal)
- 3 Knoblauchzehen
- 1 kleine Bio-Zitrone
- 50 ml süße Chilisoße
- grober Pfeffer
- Chiliflocken

ZUBEREITUNG:

- 1 Hähnchenfilet trocken tupfen und salzen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin ca. 2 Minuten

rundum anbraten. Ca. 75 ml Wasser zugeben und das Hähnchenfilet bei schwacher Hitze zugedeckt 10–12 Minuten schmoren.

2 Inzwischen Gnocchi in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Knoblauch schälen und fein hacken. Die Zitrone heiß waschen und in dünne Scheiben schneiden.

3 Chilisoße in einem kleinen Topf leicht erwärmen. Hähnchenbrustfilets aus der Pfanne nehmen und mithilfe von zwei Gabeln

fein zerzupfen. Zerzupftes Fleisch in die Chilisoße geben und gut vermengen.

4 Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Gnocchi abgießen und im Öl anbraten. Knoblauch und Zitronenscheiben zugeben und ca. 4 Minuten weiterbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch unterheben. Gnocchi mit Chiliflocken bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:
ca. 30 Minuten. **Pro Portion:** ca. 600 kcal; E 24 g, F 53 g, KH 60 g



DIENSTAG

Nudeln mit Speck und Kürbis **2,10 €**

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- ½ Hokkaido-Kürbis (ca. 700 g)
- 2 Zwiebeln • 1 Knoblauchzehe
- 5 Stiele Thymian • 80 g Pekannüsse
- 2 EL Olivenöl • 125 g geräucherter durchwachsener Speck in Würfeln
- 100 ml trockener Weißwein
- 250 g Schlagsahne • Salz • Pfeffer
- Muskat • 500 g Bandnudeln (Kühlregal) • 40 g Parmesan

ZUBEREITUNG:

1 Kürbis putzen, entkernen und fein würfeln. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Thymianblättchen abzupfen.

2 Nüsse grob hacken und in einer großen Pfanne ohne Fett ca. 4 Minuten rösten, herausnehmen. Öl in der Pfanne erhitzen. Kürbis darin 4–5 Minuten braten. Speck zufügen und ca. 3 Minuten mitbraten. Zwiebeln und Knoblauch zugeben, kurz mitbraten. Wein und Sahne zugießen und 4–5 Minuten köcheln. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

3 Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen und abgießen. Mit Kürbis-Speck-Ragout anrichten. Mit Nüssen und Thymian bestreuen. Parmesan darüberhobeln.

ZUBEREITUNGSZEIT:
ca. 35 Minuten. **Pro Portion:** ca. 830 kcal; E 24 g, F 53 g, KH 60 g



MITTWOCH

Birnen, Bohnen und Kasseler **2,70 €**

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 2 Zwiebeln • 1 Lorbeerblatt • 1 TL Pfefferkörner • 2 Gewürznelken • 600 g ausgelöster Kasseler nacken • 2 EL Öl
- 600 g grüne Bohnen • ½ Bund Bohnenkraut • 2 Birnen • 600 g Kartoffeln
- ½ Bund Schnittlauch • Salz • Pfeffer
- 1 Teebeutel zum Binden • Küchengarn

ZUBEREITUNG:

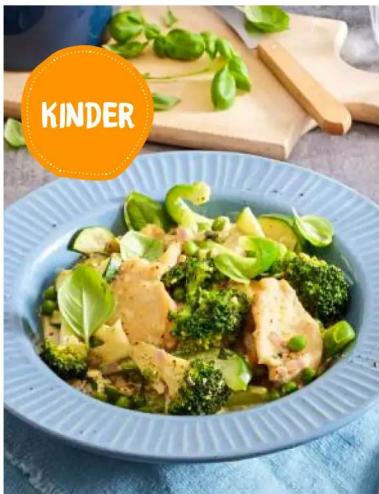
1 Zwiebeln würfeln. Lorbeer, Pfefferkörner und Nelken in einen Teebeutel geben und zubinden. Fleisch würfeln. Öl in einem Bräter erhitzen. Fleisch darin anbraten. Zwiebeln zugeben, anbraten. 1 l Wasser und Gewürzbeutel zufügen und zugedeckt ca. 50 Minuten schmoren.

2 Bohnen in Stücke schneiden. Bohnenkraut, bis auf 2 Stiele, zusammenbinden. Die Birnen halbieren, entkernen. Kartoffeln schälen und würfeln. Fleisch samt Teebeutel aus der Brühe nehmen. Birnen, Bohnen, Bohnenkraut und Kartoffeln in der Brühe ca. 25 Minuten köcheln.

3 Bohnenkraut entfernen. Fleisch wieder zugeben. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Eintopf salzen. Mit Rest Bohnenkraut, Schnittlauch und Pfeffer bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 1½ Stunden. Pro Portion: ca. 400 kcal; E 30 g, F 15 g, KH 35 g



KINDER

DONNERSTAG

Geschnetzeltes mit Gemüse **2,20 €**

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 300 g Reis • Salz • 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen • 400 g Brokkoli
- 1 Zucchini • 1 grüne Paprikaschote
- 400 g Hähnchenfilet • Pfeffer • 3 EL Mehl • 4 EL Olivenöl • 300 g TK-Erbsen
- 400 g Schlagsahne • 200 ml Gemüsebrühe • 2 EL Senf • ½ Bund Basilikum

ZUBEREITUNG:

1 Reis in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung garen. Zwiebel und Knoblauch hacken. Brokkoli in Röschen vom Strunk schneiden. Zucchini in Scheiben, Paprika in Streifen schneiden.

2 Hähnchen in Scheiben schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen, im Mehl wenden. 2 EL Öl in einem Bräter erhitzen. Fleisch darin 2–3 Minuten anbraten, herausnehmen.

3 Rest Öl im Bräter erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Brokkoli, Zucchini, Paprika und Erbsen darin andünsten. Sahne und Brühe angießen. Senf, Salz und Pfeffer zugeben. Fleisch zugeben und alles 5–10 Minuten köcheln.

4 Basilikum, bis auf etwas, hacken. Geschnetzeltes mit Basilikum garniert anrichten. Reis abgießen und dazu reichen.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 30 Minuten. Pro Portion: ca. 720 kcal; E 20 g, F 45 g, KH 49 g



FREITAG

Nudel-Lachs-Auflauf mit Dill-Sahnesoße **2,50 €**

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 400 g Nudeln (z.B. Rigatoni)
- Salz • 1 Zwiebel • 1 Knoblauchzehe • 500 g Lachsfilet (ohne Haut) • 1 Zitrone
- ½ Bund Dill • 2 EL Olivenöl
- Pfeffer • 1 EL Tomatenmark
- 200 g Schlagsahne • 2 TL Senf • 2 Eier (Gr. M)

ZUBEREITUNG:

1 Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest garen.

2 Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Lachs trocken tupfen und in mundgerechte Würfel schneiden. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Dillfänchen abzupfen und, bis auf einige zum Garnieren, fein schneiden.

3 Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Lachs zugeben und

ca. 2 Minuten anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken, herausnehmen.

4 Tomatenmark im heißen Bratfett anrösten. Sahne und Senf unterrühren und kurz abkühlen lassen. Eier und Dill unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

5 Nudeln abgießen. Mit Fisch in eine Auflaufform geben und vermengen. Dill-Sahnesoße darübergießen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 180 °C) ca. 15 Minuten backen. Nudel-Lachs-Auflauf herausnehmen und mit Rest Dill bestreuen. Auflauf sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 40 Minuten. Pro Portion: ca. 880 kcal; E 46 g, F 44 g, KH 74 g

Küchen-Journal

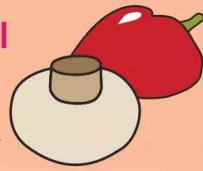
Jede Woche neue Produkte, praktische Tipps und Tricks, raffinierte Rezepte und interessante Infos für Sie

Bloß nichts wegschütten!

Die Flüssigkeit von Antipasti, Oliven & Co. kann man noch prima weiterverwenden

Antipasti-Öl

Was ist drin? Öl und Zutaten wie Essig, Kräuter und viele Gewürze.



Dafür verwenden: Das Öl eignet sich zum Anbraten von Fisch, Fleisch, Gemüse und Brotcroûtons. Je nach Qualität kann es außerdem als Basis für Salatdressings oder zum Marinieren von Feta und Tofu eingesetzt werden.

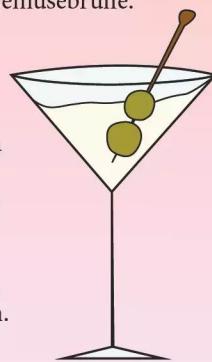
Extra-Tipp: Öl nie in die Spülung gießen – es verstopft die Leitung und verunreinigt das Abwasser.

DAS PROBIER' ICH AUCH MAL!

Olivenlake

Was ist drin? Im Idealfall nur Wasser, Salz und Essig.

Dafür verwenden: Barkeeper rund um die Welt schwören auf ein paar Spritzer der Salzlake im Martini (nennt sich dann Dirty Martini). Man kann damit aber auch zahlreichen Gerichten wie Suppen, Pizza- und Salatsoßen, Hummus, Ketchup oder Rührei ein mildes Oliven-Aroma verpassen. Der Sud ist zudem ein toller Ersatz für Gemüsebrühe.



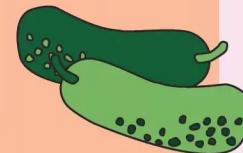
Extra-Tipp: Die Salzlake von schwarzen und grünen Oliven unterscheidet sich geschmacklich, probieren Sie also am besten aus, welche Gerichte damit jeweils am besten schmecken.

Gurkenwasser

Was ist drin? Eine Mischung aus Essig, Kräutern und Gewürzen.

Dafür verwenden: Gurkenwasser ist ein richtiger Allrounder. Man kann es 1:1 als Ersatz für den Essiganteil in Salatsoßen verwenden oder in Kombination mit etwas Joghurt einen leckeren Dip mixen. Außerdem ist der säuerliche Sud die absolute Geheimzutat für zartes Fleisch und Fisch – einfach einen Schuss in die Marinade geben oder die Filets sanft darin pochieren. Sie lieben herzhafte Drinks? Dann mixen Sie doch mal Wodka und Gurkenwasser im Verhältnis 1:2.

Extra-Tipp: In Gurkenwasser kann man übrig gebliebene Lebensmittel wie gekochte Eier, geschälte Zwiebeln oder Knoblauch einlegen, um sie länger haltbar zu machen.



Kirschsud

Was ist drin? Eine Mischung aus Wasser und Zucker.

Dafür verwenden: Hobbybäcker kennen die Flüssigkeit als Zutat für Tortenguss, Soßen oder Wackelpudding. Naschkatzen können mit einem Schuss des süßen Suds aber auch ihr Mineralwasser zum fruchtigen Durstlöscher upgraden.

Extra-Tipp: Übriges Kirschwasser in eine Eiswürfelform geben und einfrieren – so hat man immer etwas parat.



Alle lieben Spritz!

Es gibt nichts Besseres, als einen Spätsommertag mit einem spritzigen Getränk ausklingen zu lassen, z. B. mit dem Wassermelonen-Spritz. Mit Fruchtaromen und Kohlensäure ist er eine tolle Erfrischung, noch ein paar eisgekühlte Melonen-Stücke dazu, fertig ist der Feierabend-Cocktail! „Spritz Watermelon“ von Gallo Family Vineyards, ca. 6 €



Spiegeleier in Top-Form

Um Ihre Eier dekorativ in Form zu bringen, benötigen Sie keine Extra-Förmchen. Stattdessen einfach Paprika oder Gemüsezwiebel in Ringe schneiden, in die Pfanne legen, Eier hineingeben und braten. Weiterer Vorteil: Die Förmchen können anschließend mitgegessen werden.



3-mal

umrundet eine Biene rein rechnerisch den Globus, um 500 g Honig zu produzieren. Um den jährlichen Pro-Kopf-Verbrauch der Deutschen von ca. 1 kg Honig zu decken, sind es also umgerechnet stolze sechs Flugrunden um die Erde.

Quelle: NABU



Bodenständig schlennen

In seinem Buch präsentiert Fernsehkoch Nelson Müller raffinierte Hausmannskost aus ganz Deutschland.

„Heimatliebe: Meine deutsche Küche“, DK-Verlag, 19,95 €



BUCH-TIPP



LEICHT

SAMSTAG

Buchtel mit Vanillesoße **0,40 €**

ZUTATEN FÜR 12 STÜCK:

- 2 EL Butter • 250 ml Milch
- 1 Würfel (42 g) Hefe • 500 g Mehl
- 1 Ei (Gr. M) • 4 EL Zucker • 1 Prise Salz • 1 EL Puderzucker • 500 ml Vanillesoße • Mehl für die Arbeitsfläche • Fett für die Form • Alufolie

ZUBEREITUNG:

1 Butter schmelzen. Milch zugeben und Hefe darin auflösen, vom Herd ziehen. Mit Mehl, Ei, Zucker und Salz glatt verkneten. Zugedeckt warm ca. 30 Minuten gehen lassen.

2 Teig auf etwas Mehl kurz durchkneten, in 12 Kugeln formen. In eine gefettete ovale Auflaufform mit hohem Rand (ca. 25 x 35 cm; ca. 8 cm hoch) geben, ca. 20 Minuten gehen lassen. Buchteln im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 30 Minuten backen. Ca. 10 Minuten vor Backzeitende zudecken.

3 Buchteln herausnehmen, mit Puderzucker bestäuben. Mit Vanillesoße servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 1 Stunde. Wartezeit: ca. 1 Stunde.
Pro Stück: ca. 270 kcal;
E 8 g, F 7 g, KH 44 g



FÜR GÄSTE

SONNTAG

Weißbier-Gulasch mit Semmelknödeln **2,90 €**

Mit diesem deftigen Schlemmeressen holen Sie sich direkt ein bisschen Oktoberfest-Stimmung an den Mittagstisch

ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN:

- 1 kg Schweinenacken im Stück (ohne Knochen) • 200 g Zwiebeln
- ca. 100 g frischer Meerrettich
- 2-3 EL Öl • Salz • 80 g Senf
- ca. 1 TL Kümmel • 1 Flasche (0,5 l) Weißbier • 1 Wirsing
- 200 g Schlagsahne • 2 Zwiebelbaguettes • 20 g Butter
- 250 ml Milch • 1 Bund Schnittlauch • 3 Eier (Gr. M)
- Pfeffer • Muskat

ZUBEREITUNG:

1 Schweinenacken in große Würfel (ca. 4 cm) schneiden. Zwiebeln grob würfeln. Meerrettich fein reiben. Öl in einem Bräter erhitzen. Fleisch darin anbraten. Zwiebeln zufügen, anbraten, salzen.

Senf, 60 g Meerrettich und Kümmel unterrühren. Bier und 750 ml Wasser angießen. Zugedeckt im Ofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 2 Stunden schmoren.

2 Wirsing in grobe Stücke schneiden, nach ca. 1 Stunde zum Gulasch geben. Sahne angießen und zugedeckt fertig schmoren, dabei öfter umrühren.

3 Baguettes fein würfeln und in eine Schüssel geben. Butter und Milch erhitzen, über die Brotwürfel gießen, untermischen, zugedeckt 20-30 Minuten ziehen lassen.

4 Schnittlauch in Röllchen schneiden. Eier, wenig Salz, Pfeffer und Muskat

verquirlen, über die Brotwürfel gießen. Schnittlauch, bis auf etwas, zufügen. Masse mischen. 12 Knödel formen.

5 Knödel in reichlich siedendem Salzwasser 12-15 Minuten ziehen lassen. Fertige Semmelknödel aus dem Wasser heben und gut abtropfen lassen. Gulasch mit Salz und eventuell etwas Pfeffer abschmecken und zusammen mit den Knödeln auf Tellern anrichten. Mit restlichem Meerrettich und Schnittlauch bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 2 1/2 Stunden. Pro Portion: ca. 930 kcal; E 58 g, F 57 g, KH 39 g

TIPP: Reste von Semmelknödeln können Sie in Scheiben schneiden und einfrieren. Daraus lassen sich später leckere Aufläufe zubereiten.



MONTAG

Panierte Schweinesteaks mit Brokkoli 2,60 €

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 500 g Brokkoli • 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe • 8 Stiele Thymian • 200 g geriebener Parmesan • 2 Eier (Gr. M)
- 1 EL Butter • 150 ml Gemüsebrühe • 300 g Schlagsahne
- 4 Schweineschnitzel (à ca. 150 g)
- 40 g Mehl • 300 g Bandnudeln (z.B. Mafaldine) • Salz • 4 EL Öl
- Pfeffer • Zucker • 1 EL Limettensaft • evtl. Bio-Limetten-spalten zum Garnieren

ZUBEREITUNG:

- 1 Brokkoli in Röschen schneiden. Stiele würfeln.

Zwiebeln und Knoblauch hacken. Thymian abzupfen und mit Parmesan mischen, 3 EL Käsemix beiseitestellen. Eier verquirlen.

2 Butter erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Brühe und Sahne zugeben. Soße ca. 5 Minuten köcheln. Schnitzel quer halbieren. Im Mehl, Ei und im Parmesanmix wenden.

3 Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Ca. 5 Minuten vor Ende der Garzeit Brokkoli und -stiele

zu den Nudeln geben, mitkochen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Schnitzel darin 5–6 Minuten braten.

4 2 EL Parmesanmix in die Soße rühren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Limettensaft abschmecken. Nudeln und Brokkoli abgießen, in die Soße geben. Alles anrichten. Mit Rest Parmesanmix bestreuen. Mit Rest Thymian und evtl. Limette garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 40 Minuten. Pro Portion: ca. 840 kcal; E 65 g, F 44 g, KH 18 g



DIENSTAG

Paprika-Pilz- 2,20 € Suppe mit Hack

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 1 rote Paprikaschote • 4 Lauchzwiebeln • 150 g Champignons
- 1 rote Zwiebel • 1 Dose (212 ml) Mais
- 1 EL Olivenöl • 400 g Rinderhackfleisch • Salz • Pfeffer • 1 EL Tomatenmark • 750 ml Gemüsebrühe • 200 g Schlagsahne • 1 Dose (425 ml) stückige Pizzatomaten • 2 TL getrockneter Oregano • 100 g geriebener Gouda • evtl. Basilikum zum Garnieren

ZUBEREITUNG:

1 Paprika entkernen und würfeln. Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden. Pilze in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel fein würfeln. Mais abgießen, abspülen und abtropfen lassen.

2 Olivenöl im Topf erhitzen. Hack darin 4–5 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Paprika, Lauchzwiebeln, Pilze, Zwiebel und Mais zugeben, ca. 3 Minuten anbraten. Tomatenmark zugeben und anrösten.

3 Gemüsebrühe, Sahne und Tomaten zugeben. Mit Oregano würzen, ca. 10 Minuten köcheln, abschmecken. Suppe mit etwas Käse bestreut anrichten und mit Basilikumblättchen garnieren. Rest Käse dazu reichen.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 30 Minuten. Pro Portion: ca. 580 kcal; E 30 g, F 44 g, KH 18 g

**MITTWOCH****Linsen-Feta-Frikadellen 1,50 €****ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:**

- 200 g rote Linsen • 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe • 3 Stiele Thymian
- 3 EL Öl • 150 g Feta • 1 Ei (Gr. M)
- 8 EL Semmelbrösel • Salz • Pfeffer
- 400 g Champignons • 1 EL Butter
- 50 ml Weißwein • 200 g Schlagsahne
- 2 Stiele Petersilie

ZUBEREITUNG:

1 Rote Linsen nach Packungsanweisung garen. Zwiebeln, Knoblauch und Thymian hacken. 1 EL Öl erhitzen. Hälften Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Linsen abgießen und abschrecken. Feta zerbröseln. Mit Linsen, Zwiebeln, Knoblauch, Thymian, Ei und Semmelbröseln verkneten. Masse salzen und pfeffern. Ca. 10 Minuten ruhen lassen.

2 Pilze in Scheiben schneiden. Butter erhitzen. Rest Zwiebeln und Pilze darin 3–4 Minuten braten. Wein und Sahne zugießen, ca. 5 Minuten einköcheln.

3 Linsenmasse zu 12 Frikadellen formen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Frikadellen darin ca. 6 Minuten braten. Pilze abschmecken. Petersilie hacken. Pilze und Frikadellen anrichten und mit Petersilie bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 50 Minuten. Pro Portion: ca. 620 kcal; E 27 g, F 37 g, KH 38 g

VEGGIE**DONNERSTAG****Feuriger Jägertopf 2,70 €****ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:**

- 400 g Kartoffeln • 2 rote Paprikaschoten • 3 Zwiebeln • 2 Knoblauchzehen • 2 rote Chilis • 100 g geräucherter durchwachsener Speck
- 3 Schweineschnitzel (à ca. 100 g)
- 3 EL Öl • 400 ml passierte Tomaten
- 1 Dose (425 ml) stückige Tomaten
- 300 ml Gemüsebrühe • Salz
- Pfeffer • 2 EL Edelsüßpaprika
- 1 Dose Champignons (400 g)
- ½ Bund Petersilie

ZUBEREITUNG:

1 Kartoffeln und Paprika in Stücke schneiden. Zwiebeln, Knoblauch und Chilis hacken. Speck würfeln. Schnitzel in Streifen schneiden.

2 Öl in einem Topf erhitzen. Speck und Schnitzel knusprig braten, herausnehmen. Im Bratfett Kartoffeln, Zwiebeln, Knoblauch und Chili andünsten.

3 Alle Tomaten, Brühe zufügen, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln. Pilze, Paprika und Schnitzel-Speck-Mix zufügen und ca. 2 Minuten köcheln, abschmecken.

4 Petersilie hacken. Eintopf mit Petersilie bestreut anrichten. Dazu schmeckt Schmand.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 40 Minuten. Pro Portion: ca. 460 kcal; E 32 g, F 20 g, KH 32 g

LEICHT**FREITAG****Kräuter-Schlemmerfilet auf Paprikagemüse 2,70 €****ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:**

- 2 Scheiben Toastbrot
- 1 Bund Petersilie • 1 Bund Thymian • 3 Knoblauchzehen
- 1 EL Kapern (Glas) • abgeriebene Schale und Saft von ½ Bio-Orange • Salz
- Pfeffer • 2 Zwiebeln
- 4 Paprikaschoten (rot und gelb) • 4 Tomaten • 2 EL Olivenöl • je ½ TL getr. Oregano und Rosmarin • 1 TL Zucker • 1 EL Balsamico-Essig
- 4 Kabeljaufilets (à ca. 180 g)
- 1 EL Senf • 4 TL Butter

ZUBEREITUNG:

1 Toast würfeln. Petersilie und Thymian, bis auf 4 Stiele Thymian, hacken. Alles mit 2 Knoblauchzehen und Kapern pürieren. Orangenschale unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Zwiebeln in Spalten schneiden, Rest Knoblauch hacken. Paprikaschoten in Streifen

schneiden. Tomaten in Spalten schneiden.

3 Öl erhitzen. Zwiebeln darin andünsten. Knoblauch und Paprika zugeben, andünsten. Tomaten, Oregano und Rosmarin zugeben. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Essig würzen. Zugedeckt ca. 15 Minuten schmoren.

4 Fisch mit Salz und Pfeffer würzen, mit Orangensaft beträufeln. Mit Senf bestreichen und Kräuterbrösel und Butter in Stückchen darauf verteilen. In einer Auflaufform im Ofen (E-Herd: 220 °C/Umluft: 200 °C) 12–15 Minuten garen.

5 Paprikagemüse abschmecken. Mit Fisch anrichten, mit Rest Thymian garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 50 Minuten. Pro Portion: ca. 380 kcal; E 37 g, F 16 g, KH 25 g



KINDER

SAMSTAG

Pfannkuchen mit Quarkcreme 1,80 €

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 250 g Mehl • 1 Päckchen Vanille-Dessertsoße (zum Kochen) • 5 Eier (Gr. M) • 9 EL + 30 g Zucker • 1 Msp. Salz • 400 ml Milch • 150 ml Mineralwasser mit Kohlensäure • 125 g Schlagsahne • 250 g Sahnequark
- 1 Päckchen Vanillezucker • 1 TL Zimt
- 80 g Butter • 600 g Heidelbeeren
- 1 TL Hagelzucker

ZUBEREITUNG:

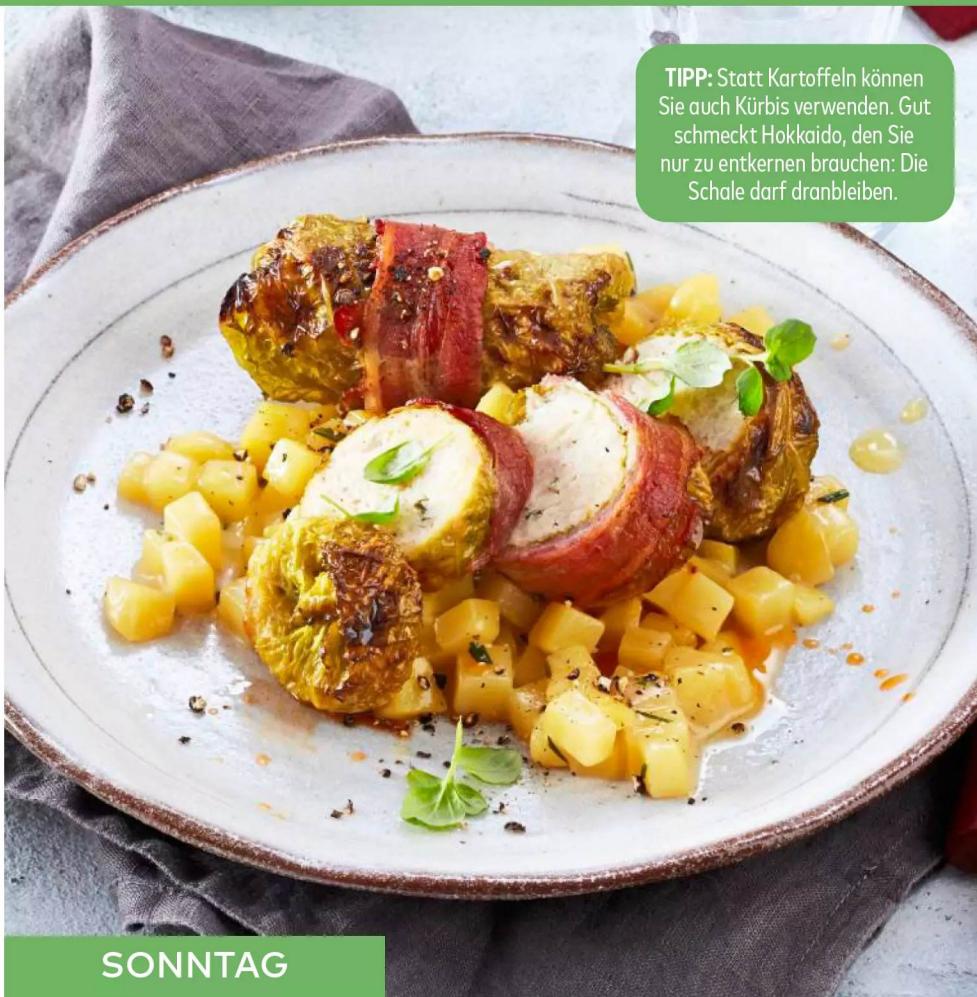
1 Mehl, Soßenpulver, Eier, 1 EL Zucker, Salz, Milch und Mineralwasser verrühren. Ca. 30 Minuten ruhen lassen.

2 Sahne steif schlagen. Quark, 30 g Zucker, Vanillezucker und Zimt verrühren. Sahne unterheben und kalt stellen.

3 10 g Butter in einer Pfanne (ca. 18 cm Ø) erhitzen. 1 kleine Kelle Teig hineingeben. 2 EL Heidelbeeren daraufgeben und zum Pfannkuchen backen. Mit 1 EL Zucker bestreuen. Ebenso 7 weitere Pfannkuchen backen, aufeinanderstapeln. Turm mit Hagelzucker und Rest Beeren bestreuen. Quark dazu reichen.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 1 Stunde. Pro Portion: ca. 630 kcal; E 19 g, F 31 g, KH 70 g



TIPP: Statt Kartoffeln können Sie auch Kürbis verwenden. Gut schmeckt Hokkaido, den Sie nur zu entkernen brauchen: Die Schale darf dranbleiben.

SONNTAG

Wirsingroulade mit Speck und Kartoffeln 2,50 €

Langsam kehrt der Herbst ein, auch auf unseren Tellern. Die Kohl-Röllchen schmecken aber auch an warmen Tagen super!

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 3 Zwiebeln • 3 Knoblauchzehen
- 3 Stiele Majoran • 2 EL Butter
- 500 g Putenhackfleisch • 1 Ei
- 50 g Semmelbrösel • 1 TL Senf
- Salz • Pfeffer • 8 große Wirsingblätter • 8 Scheiben Bacon • 650 ml Geflügelbrühe • 600 g Kartoffeln
- 2 Zweige Rosmarin • 2 EL Olivenöl • 50 ml Weißwein
- 50 g geriebener Parmesan

ZUBEREITUNG:

1 Zwiebeln, Knoblauch und Majoran, bis auf etwas, hacken. 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen. Hälften Zwiebeln und Knoblauch

darin andünsten. Mit Hack, Majoran, Ei, Semmelbröseln und Senf verkneten. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

2 Wirsingblätter in kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren, abschrecken. Mittlere Blattrippen flach schneiden. Je 2–3 EL Hack mittig auf die Blätter geben, Seiten einschlagen und aufrollen. Mit je 1 Scheibe Bacon umwickeln und in eine Auflaufform geben. 150 ml Brühe angießen. Im Ofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) 25–30 Minuten garen.

3 Kartoffeln würfeln. Rosmarin hacken. Öl in einem Topf erhitzen. Rest Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Kartoffeln und Rosmarin zugeben, andünsten. Wein und 500 ml Brühe angießen, ca. 15 Minuten einköcheln. Parmesan und 1 EL Butter einrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Rouladen mit Kartoffeln anrichten. Mit Rest Majoran garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:
ca. 1½ Stunden. Pro Portion: ca. 630 kcal; E 28 g, F 41 g, KH 33 g

DAMIT SIE KEINE AUSGABE **MEHR VERPASSEN!**



0180 6 / 36 93 36

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



www.bauer-plus.de/rezepte-pur

Einzelheiten zu Ihrem Widerrufsrecht, AGB, Datenschutz und weitere Informationen unter: www.bauer-plus.de/agb oder telefonisch unter 0800/6647772 (kostenfrei). Das Angebot gilt nur in Deutschland. Preise inkl. MwSt.

620 03 02241391
RP 2023 - 6090



MONTAG

Tomaten-Brokkoli-Brot-Gratin 2,00 €

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 1 Brokkoli • Salz • 300 g Feta
- 120 ml Milch • 2 Eier (Gr. M)
- grober Pfeffer • 1 Knoblauchzehe • 2 EL Zitronensaft • 7 EL Olivenöl • ½ Bund Thymian • 600 g Tomaten • 400 g Bauernbrot
- 2 EL Sesam

ZUBEREITUNG:

1 Brokkoli in Röschen vom Strunk schneiden. In Salzwasser ca. 3 Minuten kochen, abschrecken und abtropfen lassen.

2 150 g Feta und Milch fein pürieren. Eier verquirlen

und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Knoblauch hacken, mit Zitronensaft und Öl mischen und mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Thymian abzupfen und unter das Knoblauchöl rühren.

4 Tomaten in Scheiben schneiden. Brot in Scheiben schneiden, eventuell halbieren, auf ein Backblech legen und im Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 2 Minuten anrösten. Brot- und Tomatenscheiben abwechselnd leicht

überlappend in eine große, flache Auflaufform legen.

5 Brokkoliröschen in die Lücken legen. Fetamix darübergießen. Restlichen Feta grob zerbröseln und gleichmäßig auf dem Gratin verteilen. Das Knoblauchöl darüberträufeln und alles mit Sesam bestreuen. Gratin im heißen Backofen bei gleicher Temperatur weitere ca. 20 Minuten backen.

ZUBEREITUNGSZEIT:
ca. 40 Minuten. **Pro Portion:** ca. 900 kcal; E 40 g, F 49 g, KH 80 g



DIENSTAG

Käse-Bacon- Happen mit Püree 1,90 €

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 800 g Kartoffeln • Salz • 4 Schinken-Krakauer • 80 g Raclette-Käse
- 8 Scheiben Bacon • 2 EL Rapsöl
- 1 kleiner Spitzkohl • 3 EL Butter
- Pfeffer • Muskat • 2 Zwiebeln
- 150 ml Milch

ZUBEREITUNG:

1 Kartoffeln schälen und in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Krakauer längs einschneiden. Käse in feine Stifte schneiden. Krakauer damit füllen. Je 2 Scheiben Bacon um jede Wurstwickeln. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Wurst darin rundherum ca. 8 Minuten braten.

2 Kohl in Streifen vom Strunk schneiden. 1 EL Butter erhitzen. Kohl darin ca. 7 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Zwiebeln in Ringe hobeln. 1 EL Öl erhitzen. Zwiebelringe darin knusprig braten und herausnehmen.

3 Kartoffeln abgießen. Mit Milch und 2 EL Butter fein zerstampfen. Mit Salz und Muskat würzen. Spitzkohl und Kartoffelstampf mischen. Alles anrichten. Zwiebelringe über das Kartoffelpüree streuen.

ZUBEREITUNGSZEIT:
ca. 45 Minuten. **Pro Portion:** ca. 670 kcal; E 30 g, F 40 g, KH 42 g

**KINDER****MITTWOCH****Spaghetti mit Hackbällchen 1,80 €****ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:**

- 1 Brötchen • 1 Bund Petersilie
- 4 Zwiebeln • 600 g gemischtes Hackfleisch • 1 Ei (Gr. M) • Salz • Pfeffer
- 4 EL Olivenöl • 300 g Spaghetti • 400 g Kirschtomaten • 2 EL Tomatenmark
- 1 Pck. (400 ml) passierte Tomaten
- 150 ml Gemüsebrühe • 1 TL Zucker

ZUBEREITUNG:

- 1 Brötchen in 200 ml Wasser einweichen, ausdrücken. 3/4 der Petersilie hacken. Zwiebeln würfeln. Hälften mit Hack, Ei, Brötchen und gehackter Petersilie verkneten. Salzen und pfeffern. Ca. 24 Bällchen formen.
- 2 2 EL Öl erhitzen. Bällchen darin 6–8 Minuten braten. Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen.
- 3 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Rest Zwiebeln und Tomaten darin andünsten. Tomatenmark zugeben, anschützen. Passierte Tomaten und Brühe zugießen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Hackbällchen zugeben, ca. 5 Minuten köcheln.
- 4 Nudeln abgießen. Mit Hackbällchen und Soße vermengen. Mit Rest Petersilie und Pfeffer bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 35 Minuten. Pro Portion: ca. 840 kcal; E 46 g, F 39 g, KH 76 g

**DONNERSTAG****Herbst-Minestrone 2,40 €****ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:**

- ½ Wirsing • 4 Möhren • 3 Stangen Staudensellerie • 2 Zwiebeln • 200 g Rosenkohl • 3 Knoblauchzehen
- 2 Stiele Salbei • 2–3 EL Olivenöl
- 150 g Schinkenwürfel • 1 EL Tomatenmark • 1 Dose (425 ml) stückige Tomaten • 1,5 l Gemüsebrühe
- Salz • Pfeffer • Edelsüßpaprika
- ½ Bund Basilikum • 200 g gegarte Maronen (vakuumverpackt)
- 1 Dose (425 ml) weiße Riesenbohnen
- 80 g gehobelter Parmesan

ZUBEREITUNG:

- 1 Wirsing in Streifen, Möhren und Sellerie in Scheiben, Zwiebeln in Ringe schneiden. Rosenkohl halbieren. Knoblauch und Salbei hacken.
- 2 Öl im Topf erhitzen. Schinken, Zwiebeln, Knoblauch und Sellerie darin anbraten. Rosenkohl, Möhren und Tomatenmark zugeben, andünsten. Tomaten, Brühe, Salbei und Wirsing zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen, 15–20 Minuten köcheln.
- 3 Basilikum hacken. Maronen halbieren. Bohnen abgießen. Alles in die Suppe geben und kurz erhitzen. Minestrone mit Parmesan bestreut anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 1 Stunde. Pro Portion: ca. 500 kcal; E 35 g, F 15 g, KH 62 g

**FREITAG****Backkartoffel mit Spinat-Lachs-Füllung 2,80 €****ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:**

- 4 Backkartoffeln (à ca. 250 g)
- Salz • 5 EL Öl • 400 g Lachsfilet • 500 g Blattspinat
- 2 Zwiebeln • 1 Knoblauchzehe • 2 Tomaten • Pfeffer
- 1 Prise Zucker • 100 ml Gemüsebrühe • 200 g Doppelrahmfrischkäse • 5 Stiele Thymian • 40 g Mandeln • 1 TL Butter • 40 g Semmelbrösel • Alufolie

ZUBEREITUNG:

- 1 Kartoffeln gründlich waschen, mit Salz und 2 EL Öl würzen, in Folie wickeln. Auf einem Backblech im Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 50 Minuten backen.
- 2 Lachsfilet würfeln. Spinat, Zwiebeln und Knoblauch hacken. Tomaten würfeln.
- 3 2 EL Öl erhitzen. Lachs darin anbraten. Salzen und pfeffern, herausnehmen. 1 EL Öl

- 4 Thymian abzupfen, Hälften hacken. Mandeln hacken. Butter erhitzen. Mandeln, Semmelbrösel und gehackten Thymian darin anrösten. Salzen und pfeffern.
- 5 Kartoffeln längs einschneiden und aufbrechen. Mit Lachsfilet füllen, mit Mandelmix bestreuen. Mit Rest Thymian garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 55 Minuten. Pro Portion: ca. 800 kcal; E 39 g, F 47 g, KH 51 g

Einfach zum Reinbeißen

Was haben Burger nur an sich, dass alle sie lieben? Na ja: **krosses Brot, würzige Pattys, tolle Soßen und viele Extras**. Unsere Burger sind übrigens alle vegetarisch, lassen sich aber auch mit Hack zubereiten



Ziegenkäse-Burger

50 g Feldsalat putzen, waschen und trocken schleudern. 12 Ziegenfrischkäsetaler (à ca. 20 g) in 3 EL Semmelbröseln wenden. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Ziegenkäse darin ca. 2 Minuten unter Wenden anbraten. 4 Weizenbrötchen

(à ca. 50 g) waagerecht halbieren. Untere Brötchenhälften mit 4 EL angedickten Preiselbeeren (Glas) bestreichen und mit Feldsalat belegen. Käsetaler darauflegen. 6 TL Feigensenf auf dem Käse verteilen, Brötchendekkel auflegen und servieren.



Auberginen-Burger

1 Chili hacken. 1 Avocado würfeln, mit einer Gabel zerdrücken, mit 1 TL Limettensaft und Chili verrühren, würzen. 1 Aubergine in Scheiben schneiden. 25 g geriebenen Parmesan und 100 g Semmelbrösel mischen. 3 Eier verquirlen.

Auberginen in Ei und Käse-mix wenden. In 3 EL Öl braten. 50 g Rucola waschen. 150 g eingelegte Paprika in Streifen schneiden. 4 Burgerbrötchen im Ofen rösten, aufschneiden. Mit Rucola, Paprika, Aubergine und Guacamole belegen.



Couscous-Burger

200 g Instant-Couscous nach Packungsanleitung zubereiten. 175 g Möhren raspeln. 1 Bund Petersilie hacken. Couscous, Möhren, Hälfte Petersilie, 4 Eier und 10 g Butter mischen, würzen. 4 Frikadellen formen, in 2 EL Öl braten. 1/2 Bund

Schnittlauch in Ringe schneiden. Mit 250 g Schmand und Rest Petersilie verrühren, würzen. 1/2 Kopfsalat waschen, etwas zerzupfen. 1/2 Salatgurke in Scheiben schneiden. 4 Sesambrötchen aufschneiden, mit vorbereiteten Zutaten belegen.



Kidneybohnen-Burger

1 Zwiebel hacken. 2 Stiele Petersilie hacken. 1 Dose Kidneybohnen abgießen. Zwiebel in 1 EL Öl anbraten. Bohnen zerstampfen, mit Zwiebel, 175 g geraspelten Möhren, 4 EL Haferflocken und Petersilie vermengen. Würzen, zu 4 Frikadellen

formen und in 2 EL Öl braten. 200 g Blattsalat waschen. 1 Zwiebel und 2 Tomaten in Scheiben schneiden. 4 Brötchen mit 4 EL Tomatenketchup bestreichen, mit übrigen Zutaten und 4 Scheiben Cheddar belegen.



KINDER

SAMSTAG

Grießschmarrn mit Apfelmus 0,90 €

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 60 g getrocknete Pflaumen • 400 ml Milch • 50 g + 2 EL Butter • 1 Päckchen Vanillezucker • 100 g Hartweizengrieß
- 1 Bio-Zitrone • 5 Eier (Größe M)
- 100 g Zucker • 1 Prise Salz • 2 EL Puderzucker • 200 g Apfelmus

ZUBEREITUNG:

1 Pflaumen würfeln. Milch, 50 g Butter und Vanillezucker aufkochen. Grieß einrühren und ca. 5 Minuten quellen lassen.

2 Eier trennen. Zitronenschale abreiben, Saft auspressen. Mit Eigelb und Pflaumen unter den Grieß rühren. Eiweiß, Zucker und Salz steif schlagen, unterheben.

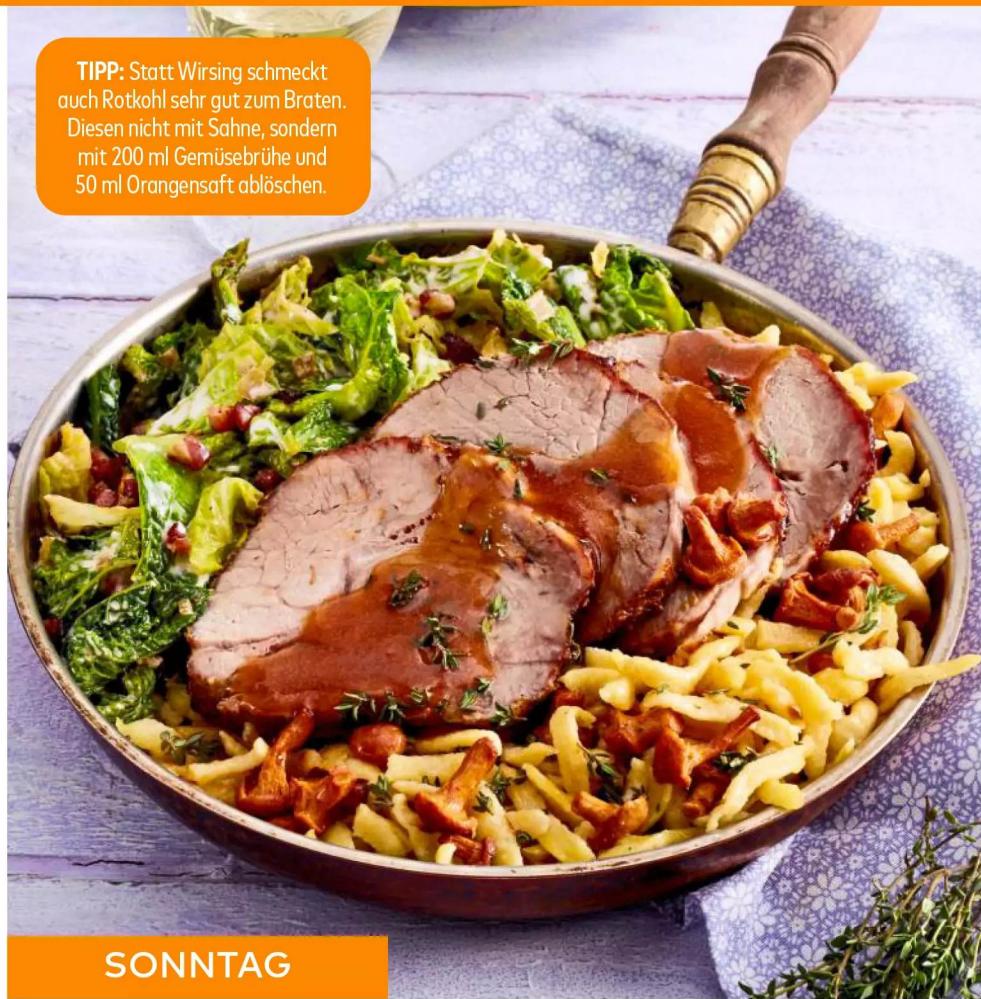
3 1 EL Butter in einer großen ofenfesten Pfanne erhitzen. Grießmasse zufügen. Im Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 15 Minuten backen.

4 Schmarrn mit 2 Gabeln grob zerzupfen. 1 EL Butter zufügen, mit 1 EL Puderzucker bestäuben. Auf dem Herd karamellisieren. Schmarrn mit Puderzucker bestäuben und mit Apfelmus servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 45 Minuten. Pro Portion: ca. 600 kcal; E 15 g, F 28 g, KH 73 g

TIPP: Statt Wirsing schmeckt auch Rotkohl sehr gut zum Brot. Diesen nicht mit Sahne, sondern mit 200 ml Gemüsebrühe und 50 ml Orangensaft ablöschen.



SONNTAG

Spätzle mit Schweinebraten und Wirsing 2,80 €

Der deftige Braten bekommt hier eine tolle Glasur, die ihm eine leicht fruchtige Note verleiht

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 1 kg Schweinenacken • Salz
- Pfeffer • Edelsüßpaprika
- 3 Zwiebeln • 2 Möhren • 600 ml Gemüsebrühe • 1½ EL Senf • 1 EL Apfelsaft • 100 g geräucherter durchwachsener Speck • 1 Wirsing
- 6 Stiele Thymian • 2 EL Rapsöl
- 200 g Schlagsahne • 250 g TK-Pfifferlinge • 600 g frische Spätzle (Kühlregal) • 3 EL dunkler Soßenbinder • 1 Prise Zucker

ZUBEREITUNG:

1 Fleisch mit Salz, Pfeffer und Paprika einreiben und auf ein Blech setzen. 2 Zwiebeln und Möhren in Stücke

schneiden, zum Braten geben. Im Ofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 2 1/2 Stunden braten. Nach ca. 1 Stunde Brühe angießen. Senf, Apfelsaft und 1 TL Pfeffer mischen. Nach ca. 2 Stunden Braten damit bepinseln.

2 Speck würfeln. Wirsing in Streifen schneiden. 1 Zwiebel würfeln. Thymian abzupfen. Speck ohne Fett auslassen. 1/2 EL Öl zufügen. Wirsing, Thymian, bis auf etwas, und Hälfte Zwiebel darin 8–10 Minuten braten, würzen. Sahne zugießen und ca. 4 Minuten köcheln.

3 Rest Öl erhitzen, Pilze darin scharf anbraten, herausnehmen. Rest Zwiebel und Spätzle zufügen und ca. 5 Minuten braten. Pilze zufügen, salzen und pfeffern.

4 Braten herausnehmen. Fond sieben und aufkochen. Soßenbinder einrühren, aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Fleisch in Scheiben schneiden. Alles anrichten. Mit Rest Thymian garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 2 1/4 Stunden. Pro Portion: ca. 877 kcal; E 54 g, F 54 g, KH 40 g



MONTAG

Flammkuchen mit Sauerkraut und Birnen **1,60 €**

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 2 frische Flammkuchenböden (Kühlregal) • 100 g Bacon
- 2 Zweige Rosmarin
- 4 EL Öl • 2 EL Honig
- 125 g Schmand
- 75 g Crème fraîche
- Salz • Pfeffer
- 1 Dose (425 ml) Sauerkraut
- 2 Birnen • Backpapier

ZUBEREITUNG:

- 1 Flammkuchenböden ca. 10 Minuten vor der Verarbeitung aus dem Kühlschrank nehmen.

2 Baconscheiben vierteln. 2 Zweige Rosmarin fein hacken und mit Öl und Honig verrühren. Schmand und Crème fraîche verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Sauerkraut in ein Sieb geben und auspressen. Birnen halbieren, entkernen und in Spalten schneiden.

3 Beide Teigböden auf zwei mit Backpapier belegte Backbleche legen und mit der Schmandcreme bestreichen. Sauerkraut gleichmäßig darauf verteilen. Birnen-

spalten darauflegen. Mit Rosmarinöl beträufeln. Mit Salz und Pfeffer bestreuen. Bacon darauf verteilen.

4 Flammkuchen nach einander im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 250 °C/Umluft: 230 °C) auf unterer Schiene 10–12 Minuten goldbraun backen. Flammkuchen servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:
ca. 30 Minuten. **Pro Portion:** ca. 790 kcal; E 13 g, F 46 g, KH 84 g



DIENSTAG

Koteletts mit **2,80 €** grünen Bohnen

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 4 Doppelkoteletts vom Schwein (à ca. 300 g) • 150 g Gouda • 120 g Schmand • Pfeffer • 2 Eier (Größe M)
- 800 g Kartoffeln • Salz • 800 g grüne Bohnen (TK) • 30 ml Öl • ½ Bund Petersilie • 20 g Semmelbrösel • 50 g Butter

ZUBEREITUNG:

- 1 In die Koteletts je 1 Tasche einschneiden. Käse reiben, mit Schmand verrühren, pfeffern. Koteletts damit füllen, Öffnung zusammendrücken, kalt stellen.
- 2 Eier ca. 10 Minuten hart kochen, abschrecken und pellen. Kartoffeln waschen und halbieren. In Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Bohnen in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen.
- 3 Öl in einer Pfanne erhitzen. Koteletts darin scharf anbraten, würzen. Auf einem Backblech im Ofen (E-Herd: 150 °C/Umluft: 130 °C) 5–10 Minuten garen.
- 4 Eier und Petersilie hacken. Semmelbrösel in 30 g Butter rösten. Mit Eiern und Petersilie mischen. Kartoffeln und Bohnen abgießen, Kartoffeln mit 20 g Butter vermengen. Mit Koteletts und Bohnen anrichten. Mit dem Bröselmix bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT:
ca. 1 Stunde. **Pro Portion:** ca. 950 kcal; E 78 g, F 53 g, KH 30 g



MITTWOCH

Puten-Schinken-Pfanne **2,30 €**

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 1 kg festkochende Kartoffeln • Salz
- 600 g Putenbrustfilet (Stück)
- 2 Zwiebeln • ½ Bund glatte Petersilie
- 40 ml Öl • Pfeffer • 80 g Schinkenwürfel • 250 g Kirschtomaten • 100 g Schmand

ZUBEREITUNG:

- 1 Kartoffeln schälen und in Salzwasser ca. 15–20 Minuten kochen. Kurz abkühlen lassen und in dicke Spalten schneiden.
- 2 Fleisch trocken tupfen und in Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und grob würfeln. Petersilie waschen und hacken.
- 3 20 ml Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Fleisch darin rundherum anbraten. Salzen und pfeffern, herausnehmen.
- 4 20 ml Öl in der heißen Pfanne erhitzen. Kartoffeln darin unter Wenden knusprig braten. Schinken und Zwiebeln zufügen, mitbraten. Kirschtomaten und Fleisch zu den Kartoffeln geben, 2–3 Minuten weiterbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schmand glatt rühren. Putenpfanne anrichten. Mit einem Klecks Schmand verfeinern und mit Petersilie und Pfeffer bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 1½ Stunden. Pro Portion: ca. 560 kcal; E 48 g, F 18 g, KH 48 g



DONNERSTAG

Pilzrahmsuppe mit Reis **1,60 €**

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 1 Stange Porree • 300 g Champignons
- 250 g Kräuterseitlinige • 1 Knoblauchzehe • 6 Stiele Thymian • 5 EL Öl • Salz
- Pfeffer • 1 EL Mehl • 125 ml Weißwein
- 1,5 l Gemüsebrühe • 200 g Reis
- 1 Bund Schnittlauch • 150 g Schlagsahne • 50 g ger. Parmesan • Muskat

ZUBEREITUNG:

- 1 Porree in Ringe, Champignons in Scheiben, 150 g Kräuterseitlinige in Würfel schneiden. Knoblauch hacken. Thymian, bis auf etwas, abzupfen.
- 2 3 EL Öl im Topf erhitzen. Pilze darin anbraten. Knoblauch und Porree zufügen, andünsten, salzen, pfeffern. Mit Mehl bestäuben, anschwitzen. Wein und Brühe angießen und aufkochen.
- 3 Reis zugeben, 12–15 Minuten quellen lassen. Rest Pilze in 8 Scheiben und Schnittlauch in Röllchen schneiden.
- 4 Sahne und 30 g Parmesan in die Suppe rühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Rest Öl erhitzen. Pilze darin anbraten, würzen. Suppe mit Pilzen und mit Schnittlauch und Rest Thymian bestreut anrichten. Rest Parmesan dazu reichen.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 40 Minuten. Pro Portion: ca. 520 kcal; E 14 g, F 26 g, KH 53 g



FREITAG

Fischfilet alla Tomate- Mozzarella mit Ofengnocchi **2,70 €**

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 300 g Kirschtomaten
- 100 g getrocknete Tomaten in Öl • 125 g Mozzarella
- 75 g Parmesan • 800 g Kabeljaufilet (Stück; ohne Haut) • Salz
- 4 EL Zitronensaft
- 200 g Schlagsahne
- Pfeffer • 6 Stiele Basilikum
- 100 g Baguette
- 3 EL Butter • 600 g frische Gnocchi (Kühlregal)

ZUBEREITUNG:

- 1 Kirschtomaten vierteln. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen, 2 EL Öl auffangen. Mozzarella zerzupfen. Parmesan reiben. Vorbereitete Zutaten samt Tomatenöl mischen.
- 2 Kabeljaufilet in eine Auflaufform legen, mit Salz und 2 EL Zitronensaft würzen. Sahne, Salz, Pfeffer und Rest Zitronensaft

verrühren. Basilikum abzupfen, Hälften in die Sahne rühren, in die Form gießen. Tomaten-Käse-Mischung auf dem Fisch verteilen.

- 3 Baguette grob zerbröseln. Butter in einer Pfanne erhitzen. Gnocchi darin ca. 2 Minuten braten. Brotbrösel und Rest Basilikum unter die Gnocchi mischen. Alles in eine zweite Auflaufform verteilen.

- 4 Fisch und Gnocchi nebeneinander auf den Rost in den heißen Backofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) schieben und ca. 20 Minuten backen. Fisch mit Pfeffer bestreuen und mit Gnocchi anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 50 Minuten. Pro Portion: ca. 760 kcal; E 53 g, F 32 g, KH 59 g



Traumhafte Pflaumenkuchen

Lange haben wir gewartet, jetzt endlich gibt es wieder unsere blauvioletten Lieblingsfrüchte! Also ganz schnell den Backofen vorheizen, diese fruchtigen Spätsommer-Kuchen nachbacken und dann gemeinsam mit lieben Menschen vernaschen



Baisertorte 0,50€ mit Pflaumen

ZUTATEN FÜR CA. 12 STÜCKE:

- 800 g Pflaumen oder Zwetschgen
- 4 Eier (Größe M)
- 125 g Butter • 250 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 Prise Salz • 150 g Mehl
- 75 g Speisestärke • ½ Päckchen Backpulver • 1 TL Zitronensaft
- Fett und Mehl für die Form

ZUBEREITUNG:

1 Pflaumen halbieren und entsteinen. 3 Eier trennen, Eiweiß kalt stellen. Butter, 100 g Zucker, Vanillezucker und Salz mit den Schneebesen des Rührgeräts cremig rühren. Übriges Ei und Eigelb nacheinander unterrühren. Mehl, Stärke und Backpulver mischen. Nach und nach unterrühren.

2 Teig in eine gefettete, bemehlte Springform (26 cm Ø) streichen. Pflaumen daraufgeben. Kuchen im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) 40–45 Minuten backen.

3 Eiweiß und Zitronensaft steif schlagen, dabei 150 g Zucker einrieseln lassen. Ca. 2 Minuten weiterschlagen, bis die Eischneemasse glänzt.

4 Kuchen aus dem Ofen nehmen, Eischneemasse locker daraufstreichen. Kuchen bei gleicher Temperatur weitere 5–8 Minuten backen. Herausnehmen, vom Formrand lösen und auskühlen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT:
ca. 1½ Stunden. Pro Stück: ca. 290 kcal; E 4 g, F 11 g, KH 43 g

TIPP: Unter den Teig noch 2–3 EL gehackte und geröstete Haselnüsse oder Mandeln rühren.



Zwetschgen-Kuchen mit Walnusskrokant 0,40€

ZUTATEN FÜR CA. 24 STÜCKE:

- 75 g Butter • 200 ml Milch
- 1 Würfel (42 g) Hefe • 500 g Mehl • 275 g Zucker • 1 Prise Salz • 1 Ei (Größe M) • 1,2 kg Pflaumen oder Zwetschgen
- 200 g Walnüsse • Fett und Mehl für das Backblech • Mehl für die Arbeitsfläche

ZUBEREITUNG:

1 Butter schmelzen. Milch in einem kleinen Topf erwärmen und Hefe darin auflösen. Mehl, 75 g Zucker und Salz in einer Rührschüssel mischen. Ei, flüssige Butter und Hefemilch dazugeben und mit den Knethaken des

Rührgeräts zu einem glatten Teig verkneten. Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

2 Zwetschgen waschen, halbieren und die Steine entfernen. Teig auf bemehlter Arbeitsfläche rechteckig (ca. 32 x 39 cm) ausrollen und in ein tiefes gefettetes und bemehltes Backblech (32 x 39 cm) legen. Zwetschgen darauf verteilen. Weitere ca. 30 Minuten gehen lassen.

3 Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 25 Minuten backen.

4 200 g Zucker und 2 EL Wasser aufkochen und so lange köcheln, bis der Zucker karamellisiert. Nüsse dazugeben und unter Wenden in der Masse rösten. Fertigen Kuchen herausnehmen und Walnusskrokant darauf verteilen. Kuchen auskühlen lassen und in Stücke schneiden. Dazu schmeckt geschlagene Zimt-Sahne.

ZUBEREITUNGSZEIT:
ca. 1 Stunde. Wartezeit: ca. 1½ Stunden. Pro Stück: ca. 200 kcal; E 3 g, F 6 g, KH 33 g



Schoko-Nuss-Kuchen 0,30 €

ZUTATEN FÜR CA. 12 STÜCKE:

- 600 g Pflaumen oder Zwetschgen
- 75 g Walnüsse • 200 g Zartbitterkuvertüre • 80 g Butter • 4 Eier (Größe M) • 60 g Zucker • 1 Prise Salz • 80 g Mehl • 1 Päckchen Backpulver • Fett für die Form

ZUBEREITUNG:

1 Zwetschgen waschen, trocken reiben, halbieren und entsteinen. Walnüsse grob hacken. Kuvertüre fein hacken und mit der Butter über einem heißen Wasserbad schmelzen. Vom Herd nehmen. Eier nacheinander gut unterrühren. Zucker und Salz einrühren. Mehl, Backpulver und Walnüsse, bis auf ca. 25 g, vermischen. Mehlmasse geben und unterrühren.

2 Teig in eine gefettete quadratische Springform (24 x 24 cm) streichen. Zwetschgen gleichmäßig auf dem Teig verteilen. Zum Schluss mit den restlichen Walnüssen bestreuen.

3 Schoko-Nuss-Kuchen im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 45 Minuten backen. Kuchen herausnehmen, auskühlen lassen und in Stücke schneiden. Dazu schmeckt Vanille- oder Walnusseis.

ZUBEREITUNGSZEIT:
ca. 1½ Stunden. **Pro Stück:** ca. 220 kcal; E 6 g, F 17 g, KH 23 g



TIPP: Löschen Sie den Karamell mit nur 200 ml Pflaumensaft ab und geben Sie dafür noch 100 ml Pflaumenlikör dazu. Ein Tropfen Bittermandelaroma macht das Kompott noch aromatischer.

Streusel-Käsekuchen-Schnitten

ZUTATEN FÜR CA. 15 STÜCKE:

- 250 g Butter • 450 g Cantuccini (ital. Mandelkekse) • 100 g Mehl
- 175 g gemahlene Mandeln • 150 g Zucker • 750 g Pflaumen oder Zwetschgen • 2 Päckchen Vanille-Puddingpulver (zum Kochen) • 300 ml Pflaumensaft • 1 Bio-Zitrone • 600 g Doppelrahmfrischkäse • 2 Eier (Größe M) • 1 Päckchen Vanillezucker • Fett und Mehl für die Form

ZUBEREITUNG:

1 Butter in einem kleinen Topf zerlassen. Cantuccini in einen Gefrierbeutel geben und mittelfein zerbröseln. Mit Mehl, Mandeln, 50 g Zucker und flüssiger Butter vermengen. Etwa die Hälfte des Teigs als Boden und Rand

in eine gefettete, bemehlte quadratische Springform (24 x 24 cm) drücken und Form kalt stellen.

2 Zwetschgen waschen, trocken reiben, entkernen und in Stücke schneiden. Puddingpulver mit 4–5 EL des Safts glatt rühren. 50 g Zucker in einem Topf goldbraun karamellisieren. Mit Saft ablöschen und köcheln, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Puddingmischung unter Rühren zufügen, einmal aufkochen, Zwetschgen unterheben und Kompott abkühlen lassen.

3 Zitrone heiß waschen, trocken reiben und Schale fein abreiben. Frischkäse mit Eiern, Vanillezucker, 50 g



0,60 €

Zucker und Zitronenabrieb glatt rühren. Zwetschgenkompott locker auf dem Keksboden verteilen. Käsesemasse in Klecksen auf das Zwetschgenkompott geben und glatt streichen.

4 Kuchen im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 20 Minuten vorbacken. Restlichen Keksteig als Streusel in der Form verteilen und ca. 20 Minuten zu Ende backen. Kuchen vorm Servieren auskühlen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT:
ca. 1½ Stunden. Pro Stück: ca.
550 kcal; E 12 g, F 31 g, KH 51 g



0,50 €

Kleine Zwetschgen-Tarte

ZUTATEN FÜR CA. 8 STÜCKE:
• 125 g Dinkel-Vollkornmehl
• 3 EL Honig (z.B. Waldhonig)
• Salz • 3 Eier (Größe M)
• abgeriebene Schale und Saft von ½ Bio-Zitrone • 70 g weiche Butter • 300 g Pflaumen oder Zwetschgen • 50 g Marzipan- rohmasse • 50 g gemahlene Mandeln (ohne Haut) • 3 EL Aprikosenkonfitüre • 1 EL Mandelstifte • 1 EL Puderzucker zum Bestäuben • Mehl zum Ausrollen • Fett für die Form • Frischhaltefolie

ZUBEREITUNG:

1 Mehl, 2 EL Honig, 1 Prise Salz, 1 Ei, Zitronenschale und Butter in Stückchen in eine Rührschüssel geben. Zuerst mit den Knethaken des Rührgeräts, dann kurz mit den Händen zu

einem glatten Mürbeteig kneten. Teig zur Kugel formen, in Folie wickeln und ca. 30 Minuten kalt stellen.

2 Inzwischen Zwetschgen waschen, halbieren und entsteinen. Restliche Eier trennen. Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen. Marzipan- rohmasse reiben. Eigelb mit Marzipanrohmasse und Zitronensaft verrühren.

Gemahlene Mandeln unterrühren, Eischnee kurz unterheben.

3 Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche rund (ca. 23 cm Ø) ausrollen und in eine gefettete Tarteform (20 cm Ø) legen, dabei einen Rand hochziehen. Marzipanfüllung darauf verteilen. Zwetschgen mit den Schnittstellen nach oben darauflegen.

Im heißen Ofen (E-Herd: 180 °C/Umluft 160 °C) ca. 30 Minuten backen.

4 Aprikosenkonfitüre und restlichen Honig verrühren. Tarte ca. 10 Minuten vor Ende der Backzeit damit bepinseln. Mit Mandelstiften bestreuen und zu Ende backen. Tarte herausnehmen und mit wenig Puderzucker bestäuben. Dazu passt ein mit Honig und Zimt abgeschmeckter Schmand.

ZUBEREITUNGSZEIT:
ca. 1½ Stunden. Pro Stück: ca.
270 kcal; E 7 g, F 16 g, KH 27 g

TIPP: Wer keine frischen Pflaumen bekommt und Pflaumen aus dem Glas nimmt, muss diese sehr gut abtropfen lassen, damit sie den Kuchen nicht durchwässern.



Fruchtiger Blechkuchen mit Rahmguss 0,30€

ZUTATEN FÜR CA. 25 STÜCKE:

- 1 kg Pflaumen oder Zwetschgen
- 1 Bio-Zitrone
- 400 g Crème fraîche
- 2 Päckchen Vanillezucker
- 10 Eier (Größe M)
- 200 g Marzipanrohmasse
- 250 g weiche Butter
- 200 g Zucker • 300 g Mehl
- 100 g Speisestärke
- 1 Päckchen Backpulver
- 2 EL Puderzucker
- Fett und Mehl für das Blech

ZUBEREITUNG:

- 1 Pflaumen waschen, trocken reiben, halbieren und entsteinen. Zitrone waschen und Schale abreiben. Zitrone halbieren, Saft auspressen. Crème fraîche, Vanillezucker und 4 Eier verrühren.
- 2 Marzipan grob reiben. Butter, Zucker und Marzipan mit den Schneebesen des Rührgeräts cremig rühren. 6 Eier einzeln unter-
- 3 rühren. Zitronenschale und -saft unterrühren. Mehl, Stärke und Backpulver mischen und unterrühren.
- 4 Teig in ein gefettetes und bemehltes tiefes Backblech (36 x 41 cm; 3 cm hoch) streichen. Zwetschgen darauf verteilen und Guss darübergießen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/ Umluft: 160°C) ca. 40 Minuten backen, herausnehmen

und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben und in Stücke schneiden. Dazu schmeckt geschlagene Sahne mit Pflaumenkonfitüre.

ZUBEREITUNGSZEIT:
ca. 1½ Stunden. Pro Stück: ca. 310 kcal; E 6 g, F 18 g, KH 29 g

Bretonischer Pflaumenkuchen 0,50€

ZUTATEN FÜR CA. 16 STÜCKE:

• 500 g Äpfel • 5 EL Cidre (franz. Apfelschaumwein) • 350 g Pflaumen • 250 g Butter • 1 Päckchen Vanillezucker • 175 g Zucker + 2 EL Zucker • 1 Prise Salz • 50 g Honig • abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone • 5 Eier (Größe M) • 450 g Mehl • 1 Päckchen Backpulver • 100 ml Milch • 100 g Mandelblättchen • evtl. Puderzucker zum Bestäuben • Fett und Mehl für Form

ZUBEREITUNG:

1 Äpfel entkernen und in feine Spalten schneiden. Apfelspalten und Cidre mischen. Pflaumen waschen, halbieren und entsteinen.
2 Butter, Vanillezucker, 175 g Zucker, Salz, Honig und Zitronenschale mit den Schneebesen des Rührgeräts cremig rühren. Eier einzeln

unterrühren. Mehl und Backpulver mischen und abwechselnd mit Milch zügig unterrühren. 50 g Mandelblättchen, Äpfel und Pflaumen unter den Teig heben.

3 Teig in eine gefettete, bemehlte Springform (26 cm Ø) streichen. Mit Rest Mandelblättchen und 2 EL Zucker bestreuen. Im Ofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 1 Stunde backen.

4 Kuchen aus dem Ofen nehmen, auf ein Kuchengitter setzen und in der Form auskühlen lassen. Aus der Form lösen, auf eine Tortenplatte setzen. Nach Belieben den Rand mit Puderzucker bestäuben. Dazu schmeckt angeschlagene Sahne.

ZUBEREITUNGSZEIT:
ca. 1½ Stunden. **Pro Stück:** ca. 370 kcal; E 7 g, F 19 g, KH 42 g



TIPP: Am besten sind die aromatischen Apfelsorten Boskop, Jonagold, Idared oder Elstar für Kuchen geeignet. Sie zerfallen auch nicht beim Backen.

DAS POWER-MAGNESIUM FÜR VITALE MUSKELN*



- Nur 1x täglich
- Hochdosiert und gut verträglich
- Kleine Kapsel – leicht zu schlucken



Biolectra® MAGNESIUM. Bewährte Qualität aus Ihrer Apotheke.

* Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei. ** IQVIA, 04F3 Magnesiumpräparate, Kapseln 400 mg, MAT 02/2023, Packungen.

Biolectra® Magnesium 400 mg ultra Kapseln. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Verzehrs empfehlung: 1x täglich 1 Kapsel mit reichlich Flüssigkeit schlucken. Stand: Juli 2021



Löffelstiel-Schokokäsekuchen

Warum er so besonders ist? Weil hier alles drinsteckt, was wir lieben: Schoki, Käsecreme und Knusperkekse



ZUTATEN FÜR CA. 12 STÜCKE:

- 125 g Butter • 250 g Hafervollkorn-Kekse • 150 g Zartbitterschokolade • 400 g Schlagsahne • 750 g Doppelrahmfrischkäse • 1 Päckchen Vanillezucker
- 300 g Zucker • 60 g Speisestärke • 20 g Kakaopulver
- 3 Eier (Größe M) • 350 g weiße Schokolade • Fett und Mehl für die Form • Aluminiumfolie • Frischhaltefolie

TIPP: Wer mag, bestreut den Kuchen nach dem Bießen z.B. noch mit gehackten Haselnüssen, Heidelbeeren oder gerösteten Kokosraspeln.



1 Butter in einem kleinen Topf schmelzen. Kekse fein mahlen und mit der flüssigen Butter vermengen. Als Boden in eine gefettete und mit Mehl ausgestreute Springform (26 cm Ø) drücken. Form ca. 30 Minuten kalt stellen. Zartbitterschokolade grob hacken. Mit 175 g Sahne unter Rühren im heißen Wasserbad schmelzen.



2 Erst Frischkäse, Vanillezucker, Zucker, Stärke und Kakao, dann die Eier einzeln unter den Schoko-mix rühren. Masse in die Form gießen. Form von außen dicht in Alufolie einschlagen, ins tiefe Backblech des Ofens stellen. Ca. 2 cm hoch heißes Wasser angießen. Im Ofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 1 Stunde backen.



3 Cheesecake aus dem Ofen nehmen und die Folie entfernen. Kuchen in der Form auf einem Kuchen-gitter ca. 1 Stunde abkühlen lassen. Mit Frischhaltefolie bedecken und mindestens 4 1/2 Stunden kalt stellen. Käsekuchen von oben öfter in gleichmäßigen Abständen mit einem dünnen Koch-löffelstiel ein-, aber nicht durchstechen (poken).



4 Weiße Schokolade grob hacken. Rest Sahne in einem kleinen Topf erhitzen. Schokolade zugeben und unter Rühren darin schmelzen. Vom Herd ziehen und abkühlen lassen. Soße gleichmäßig auf den Kuchen gießen. Dann Form vorsichtig öfter auf die Arbeitsfläche klopfen, damit die Soße in die Löcher fließt. Kuchen ca. 1 Stunde kalt stellen.

ZUBEREITUNGSZEIT: ca. 1 1/4 Stunden. **Wartezeit:** ca. 8 Stunden. **Pro Stück:** ca. 850 kcal; E 15 g, F 58 g, KH 68 g

Mein Liebling

Wenn die Weinlese ansteht, dann hat dieser besondere Kuchen seine große Stunde, denn hier spielt köstlicher Rebensaft eine große Rolle!



„Ich gebe meistens noch 3 EL in Weißwein marinierte Rosinen in die Mandel-Eiweiß-Masse.“

Karina Barany-Campbell,
Food-Redakteurin



TIPP: Wer Kuchen gern süß mag, greift hier zu lieblichem Weißwein. Mit trockenem Weißwein wird er weniger süß. Alkoholfrei wird er mit Traubensaft.

Badische Weinschnitten 0,30 €

ZUTATEN FÜR 24 STÜCKE:

- 300 g Mehl • 150 g Butter
- 375 g + 3 EL Zucker • 9 Eier (Größe M) • 200 g Semmelbrösel
- 150 g Orangeat • 200 g gemahlene Mandeln • 1 Prise Salz
- 200 ml Weißwein • 800 g Schlagsahne • 2 Päckchen Sahnefestiger • 2 Päckchen Vanillezucker • je ca. 100 g grüne und rote kernlose Trauben • 2 EL Puderzucker • Mehl für die Arbeitsfläche • Fett für das Blech

ZUBEREITUNG:

- 1 Mehl, Butter, 125 g Zucker und 1 Ei verkneten. Teig auf etwas Mehl rechteckig (ca. 36 x 40 cm) ausrollen. Auf ein gefettetes tiefes Backblech (36 x 40 cm) legen. Mit einer Gabel öfter einstechen, kühlen.
- 2 Semmelbrösel ohne Fett rösten. Orangeat hacken und, bis auf 2 EL, mit Mandeln und Semmelbröseln mischen. 8 Eier trennen.
- 3 Eigelb und 250 g Zucker aufschlagen. Semmelbrösel unterheben. Eiweiß und Salz steif schlagen, unterheben.
- 4 Masse auf den Boden streichen. Im Ofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) 25–30 Minuten backen. Wein und 3 EL Zucker erhitzen. Auf dem Kuchen verteilen und auskühlen lassen.
- 5 Sahne mit Festiger und Vanillezucker steif schla-

gen. Etwas Sahne auf den Kuchen streichen, Rest in einen Spritzbeutel mit Sternstüle geben. Kuchen in Stücke schneiden. Tuffs daraufspritzen. Trauben halbieren. Stücke mit Trauben, Puderzucker und Rest Orangeat verzieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 1½ Stunden (Wartezeit nicht eingerechnet). Pro Stück: ca. 400 kcal; E 7 g, F 22 g, KH 42 g



Aus der Blitzküche

So einfach, so lecker: Vorhang auf für schnelle Rezepte! Denn diese Gerichte stehen in allerhöchstens 30 Minuten auf dem Tisch

Gemüsepfanne mit Pak-Choi und Hack

2,60 €

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

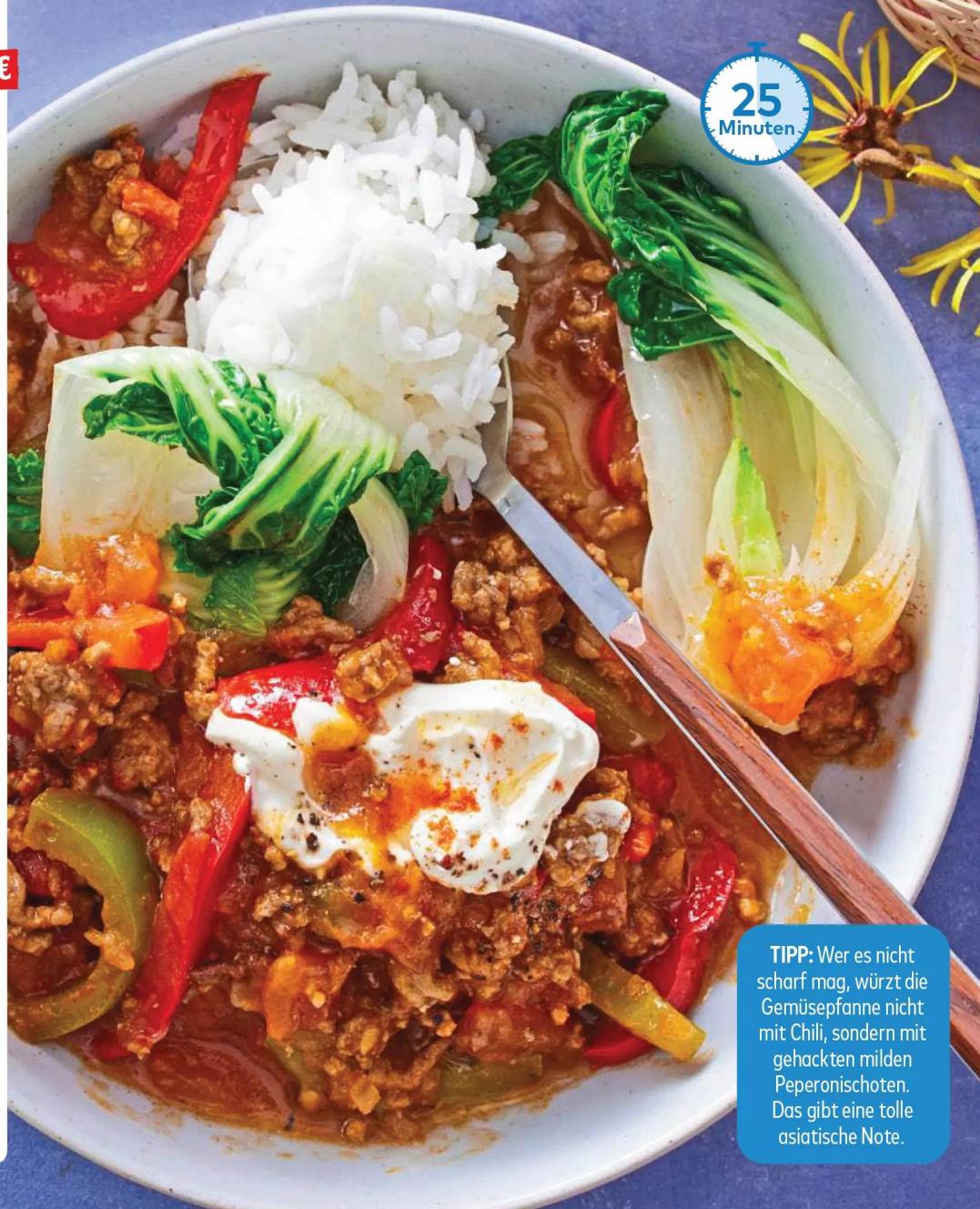
- 1 Zwiebel • 2 Tomaten • 1 Stück (ca. 3 cm) Ingwer • 2 Knoblauchzehen • 300 g Pak-Choi (chin. Senfkohl) • 2 Paprikaschoten (z.B. grün und rot) • 250 g Basmatireis • Salz • 3 EL Öl • 500 g Rinderhackfleisch • 1 EL Tomatenmark • 250 ml Gemüsebrühe • Pfeffer • Chilipulver • Edelsüßpaprika • 1-2 EL Schmand

ZUBEREITUNG:

- 1 Zwiebel und Tomaten würfeln, Ingwer und Knoblauch hacken. Pak-Choi vierteln. Paprika in Streifen schneiden. Reis in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen.
- 2 Öl in einer Pfanne erhitzen. Hack darin ca. 6 Minuten braten. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer zugeben und ca. 2 Minuten braten. Tomatenmark unterrühren, ca. 1 Minute anschwitzen. Tomatenwürfel und Paprika zugeben. Gemüsebrühe angießen, aufkochen. Pak-Choi zugeben. 8–10 Minuten köcheln.
- 3 Gemüsepfanne mit Salz, Pfeffer, Chili und Paprikapulver würzen. Mit Reis und Schmand anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 25 Minuten. Pro Portion: ca. 660 kcal; E 33 g, F 34 g, KH 58 g



TIPP: Wer es nicht scharf mag, würzt die Gemüsepfanne nicht mit Chili, sondern mit gehackten milden Peperonischoten. Das gibt eine tolle asiatische Note.



TIPP: Braten Sie den Bacon in der Pfanne an und bestreichen Sie ihn mit etwas Barbecuesoße oder Honig. Knusprig auslassen und abtropfen lassen. Vor dem Servieren etwas zerbröseln.

Gnocchi in Senfsahne **1,10 €**

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 2 Packungen (à 300 g) Gnocchi
- Salz • 2 Zwiebeln • 100 g Frühstücksspeck • 200 g Schlagsahne • 1 EL körniger Senf • Pfeffer • 4 Stiele Petersilie

ZUBEREITUNG:

- 1 Gnocchi in Salzwasser nach Packungsanweisung kochen. Zwiebeln würfeln. Speck in einer Pfanne ohne Fett knusprig auslassen, auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- 2 Zwiebeln im Bratfett andünsten, Sahne angießen, Senf einrühren, ca. 5 Minuten köcheln. Soße mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Petersilie hacken. Mit Gnocchi unter die Soße heben. Speck darauflegen.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 20 Minuten. Pro Portion: ca. 530 kcal; E 8 g, F 34 g, KH 48 g

Schweinefilet in Erbsensoße **2,70 €**

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 800 g Kartoffeln • Salz • 2 EL Öl
- 600 g Schweinefilet • 300 g Champignons • 400 g TK-Erbsen
- 150 ml Gemüsebrühe • 3 EL saure Sahne • Pfeffer • evtl. Kerbel

ZUBEREITUNG:

- 1 Kartoffeln in Salzwasser ca. 20 Minuten garen. 1 EL Öl erhitzen. Filet darin ca. 8 Minuten braten. Pilze in 1 EL Öl ca. 5 Minuten braten, salzen, pfeffern. Erbsen in Brühe ca. 5 Minuten kochen. 4 EL Erbsen herausnehmen. Rest Erbsen pürieren. Sahne und Erbsen zugeben und würzen.

- 2 Filet in Scheiben schneiden. Mit Pilzen und Kartoffeln auf der Erbsensoße anrichten. Evtl. mit Kerbel garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 30 Minuten. Pro Portion: ca. 490 kcal; E 47 g, F 13 g, KH 40 g



125ML

30 Minuten



Griechisches Hühnchen **2,90 €**

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- je 1 gelbe und rote Paprika
- 1 rote Peperoni • 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen • 2 EL Öl
- 4 Hähnchenfilets (à ca. 160 g)
- Salz • Pfeffer • Edelsüßpaprika
- 300 g Reisnudeln (Kriθaraki)
- 1 Dose (400 ml) stückige Tomaten • 160 g schwarze Oliven ohne Stein • 100 g Schmand
- Zitronensaft

ZUBEREITUNG:

- 1 Paprika und Peperoni in Stücke schneiden. Zwiebel

und Knoblauch hacken. Öl erhitzen. Filets darin ca. 5 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Gemüse zugeben, anbraten.

- 2 Nudeln, Tomaten, 150 ml Wasser und Oliven zufügen. Ca. 15 Minuten garen, würzen. Schmand, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Alles anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 30 Minuten. Pro Portion: ca. 650 kcal; E 55 g, F 19 g, KH 59 g



Schnitzel mit Möhren **2,50 €**

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 500 g Möhren • 500 g Pastinaken
- 2 EL Butter • 5 EL Mehl
- 200 ml Gemüsebrühe
- 250 ml + 3 EL Milch • 1 Ei (Gr. M) • Salz • Pfeffer • 4 Putenschnitzel (à ca. 150 g) • 5 EL Semmelbrösel • 120 ml Öl
- 2 Stiele Petersilie • Muskat

ZUBEREITUNG:

- 1 Möhren und Pastinaken in Scheiben schneiden. Butter in einem Topf erhitzen. Gemüse darin andünsten, 2 EL Mehl zugeben, anschwitzen. Brühe und 250 ml Milch zugeben, ca. 5 Minuten köcheln.

2 Ei und 3 EL Milch verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch zuerst in 3 EL Mehl, in Ei und zum Schluss in Semmelbröseln wenden. Öl in 2 Pfannen erhitzen. Schnitzel darin von beiden Seiten ca. 6 Minuten goldbraun braten.

- 3 Petersilie hacken. Zum Möhrengemüse geben und untermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Mit Schnitzeln anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 25 Minuten. Pro Portion: ca. 480 kcal; E 39 g, F 18 g, KH 36 g



Maultaschen mit Zwiebeln **1,60 €**

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 4 große rote Zwiebeln • 3 EL Butterschmalz • 50 ml Gemüsebrühe • 1-2 EL Senf • Salz • Pfeffer • 8 Halme Schnittlauch
- 2 Pack. schwäbische Maultaschen (à 360 g; 6 Stück; Kühlregal)

ZUBEREITUNG:

- 1 Zwiebeln in Ringe schneiden. 2 EL Butterschmalz in der Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin ca. 20 Minuten dünsten. Brühe und Senf einrühren und mit Salz und Pfeffer

würzen. Weitere ca. 5 Minuten köcheln.

- 2 Schnittlauch in Röllchen schneiden. 1 EL Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Maultaschen darin von beiden Seiten goldbraun braten. Schnittlauch unter die Zwiebeln rühren. Maultaschen mit Zwiebeln anrichten und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 30 Minuten. Pro Portion: ca. 470 kcal; E 15 g, F 23 g, KH 50 g



30 Minuten

VEGGIE

Radicchio-Flammkuchen 1,60 €

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- ½ Bund Thymian • 160 g Blauschimmelkäse (z.B. Gorgonzola)
- 5 EL Schmand • Salz • Pfeffer
- 1 Süßkartoffel • 1 Packung Flammkuchenböden (340 g; Kühlregal) • 4 EL Olivenöl
- 50 g Pekannüsse • ¼ Radicchio
- Backpapier

ZUBEREITUNG:

- 1 Thymian hacken. 40 g Käse, Schmand, ¼ Thymian verrühren, würzen. Kartoffel hobeln. Teigböden

auf 2 mit Papier belegte Bleche legen. Mit Schmand bestreichen, Kartoffeln darauf legen, mit Öl beträufeln, würzen.

- 2 Im Ofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 180 °C) ca. 6 Minuten backen. Nüsse, Rest Käse und Salat hacken. Mit Rest Thymian mischen. Auf den Flammkuchen verteilen. Weitere 5–8 Minuten backen.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 30 Minuten. Pro Portion: ca. 580 kcal; E 16 g, F 38 g, KH 44 g



30 Minuten

LEICHT

TIPP: Im Porree versteckt sich meist Sand. Deshalb in Ringe schneiden, in einer Schüssel mit Wasser waschen. Abgießen und nochmals abbrausen.

Bunter Nudel-Eintopf 1,20 €

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 300 g Hörnchen nudeln • Salz
- 2 Möhren • 1 Stange Porree
- 3 Tomaten • 1 rote Zwiebel • 2 EL Öl • 1 l Gemüsebrühe • Pfeffer
- 1 Dose (425 ml) weiße Bohnen
- 50 g Salami in dünnen Scheiben
- 50 g grünes Pesto

ZUBEREITUNG:

- 1 Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Möhren in Scheiben, Porree in Ringe, Tomaten in Stücke schneiden. Zwiebel würfeln. Nudeln abgießen.
- 2 Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Porree und

Möhren darin ca. 5 Minuten andünsten. Tomaten zugeben und mit Brühe ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eintopf zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln. Öfter umrühren.

- 3 Bohnen in ein Sieb geben und abspülen. Salami in Streifen schneiden. Mit Nudeln und Bohnen zur Suppe geben. Unterrühren und aufkochen. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe mit etwas Pesto anrichten und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 30 Minuten. Pro Portion: ca. 340 kcal; E 12 g, F 14 g, KH 40 g



30 Minuten

LEICHT

Zucchini-Puffer mit Lachs 2,00 €

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 1 Beet Kresse • 8 Halme Schnittlauch • 4 Stiele Dill • 250 g Hüttenkäse • Salz • Pfeffer
- 1 EL Zitronensaft • 300 g Zucchini • 1 EL Mehl • 50 ml Milch
- 1 Ei (Größe M) • ½ Päckchen Backpulver • Muskat • 2 EL Öl
- 200 g Stremellachs

ZUBEREITUNG:

- 1 Kresse vom Beet schneiden. Mit Schnittlauch und Dill, bis auf etwas, hacken. Käse mit gehackten Kräutern

verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

- 2 Zucchini raspeln. Salzen, nach ca. 5 Minuten ausdrücken. Mit Mehl, Milch, Ei, Backpulver, Muskat und 1 Prise Salz verrühren. Öl erhitzen, je 1–2 EL Teig in die Pfanne geben, ca. 4 Minuten braten. Puffer mit Creme, Lachs und Kräutern anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 30 Minuten. Pro Portion: ca. 250 kcal; 23 g, F 15 g, KH 5 g

Einfach köstliche Veggie-Kreationen

Unser vegetarisches Menü beweist, wie aufregend fleischlose Küche sein kann. Das Highlight: knusprige Quetsch-Kartoffeln

Hauptgang

Quetsch-Kartoffeln
mit Erbsen-Tsatsiki

In 40 Min. fertig



EINKAUFLISTE

FRISCH KAUFEN:

- 1 orangefarbene Paprikaschote
- 1 Zucchini
- 2 Flaschentomaten
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 Becher Schlagsahne
- 2 Bio-Zitronen
- 200 g Ziegenfrischkäse
- 1,5 kg festkochende Kartoffeln
- 350 g TK-Erbsen
- 1 Bund Minze
- 500 g fettarmer Joghurt
- 150 g griechischer Joghurt
- 1 Vanilleschote

AUS DEM VORRAT:

- 2 rote Zwiebeln Olivenöl
- Salz Pfeffer Knoblauch
- Milch Zucker 3 Eier
- grobes Meersalz Alufolie

ZEITPLAN

AM TAG VORHER

Für die Vorspeise Gemüse und Käsecreme zubereiten. Für die Hauptspeise Kartoffeln kochen und platt drücken. Erbsen-Tsatsiki zubereiten. Alles getrennt über Nacht kalt stellen.

CA. 5 STUNDEN VORHER

Karamellcreme zubereiten, kalt stellen. Geeisten Cappuccino zubereiten und einfrieren.

CA. 30 MINUTEN VORHER

Kartoffeln im Ofengaren. Erbsen-Tsatsiki aus dem Kühlschrank nehmen. Gemüse und Käsecreme für die Vorspeise in Gläser schichten. Dessert anrichten.

CA. 10 MINUTEN VORHER

Sahne steif schlagen und geeisten Cappuccino fertigstellen.

Vorspeise

Gegrilltes Gemüse mit Ziegenkäse aus dem Glas

In nur 30 Min. fertig



Geeister Cappuccino



100 g Schokolade und **20 g Butter** schmelzen. **50 g Sahne** erwärmen, **5 TL lösliches Kaffeepulver** darin auflösen und unter die Schokolade rühren. **2 Eiweiß** mit **30 g Zucker** steif schlagen, unterheben. In 4 Gläser verteilen, ca. 3 Stunden einfrieren. **100 g Sahne** mit **30 g Zucker** steif schlagen, auf den Cappuccino geben. 3–5 Minuten antauen lassen, dann servieren.

Dessert

Gestürzte Karamellcreme
In 1 Std. fertig



Vorspeise



SCHNELL

Grillgemüse mit **0,70 €**
Ziegenkäse im Glas

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 1 orangefarbene Paprika
- 1 Zucchini • 2 Flaschentomaten
- 2 rote Zwiebeln • 3 EL Olivenöl • Salz
- Pfeffer • 4 Halme Schnittlauch
- 4 EL Schlagsahne
- Abrieb von $\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone
- 200 g Ziegenfrischkäse
- Öl zum Bestreichen • Alufolie

ZUBEREITUNG:

- 1 Paprika halbieren, mit Öl bestreichen, im heißen Ofen (E-Herd: 220°C/Umluft: 200°C) ca. 15 Minuten backen. Herausnehmen, ca. 10 Minuten mit Folie bedecken. Schote häuten, in Streifen schneiden.
- 2 Zucchini und Tomaten waschen, in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden. Zucchini in 1 EL Olivenöl unter Wenden ca. 5 Minuten anbraten. Herausnehmen. 1 EL Öl in die Pfanne geben, Zwiebeln darin ca. 3 Minuten braten. Mit Gemüse vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3 Schnittlauch waschen, in Röllchen schneiden. Mit Sahne, Zitronenschale, 1 EL Öl und dem Ziegenkäse verrühren, würzen. Etwas Gemüse zum Garnieren beiseitelegen. Abwechselnd Gemüse und Käsecreme in 4 Gläser schichten, mit Gemüse garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 30 Minuten. Pro Portion: ca. 200 kcal; E 6 g, F 15 g, KH 10 g

TIPP: Mit frischem Thymian garnieren, das gibt eine schöne Würze.

Hauptgang



VEGGIE

Quetsch-Kartoffeln
mit Erbsen-Tsatsiki

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 1,5 kg festkochende Kartoffeln • Salz
- 350 g TK-Erbsen • 2 Knoblauchzehen
- 8 Stiele Minze • 1 Bio-Zitrone
- 3 EL Olivenöl • 500 g fettarmer Joghurt
- 150 g griechischer Joghurt
- Pfeffer • Meersalz
- Olivenöl für das Blech

1,50 €

ZUBEREITUNG:

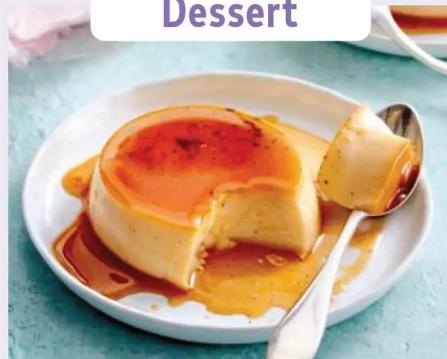
- 1 Kartoffeln waschen, in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Erbsen in Salzwasser ca. 3 Minuten kochen, abschrecken und abtropfen lassen. Knoblauch schälen, hacken. Minze waschen, fein schneiden. Zitrone heiß waschen, Schale abreiben, halbieren und auspressen.
- 2 Von den Erbsen $\frac{3}{4}$ mit 1 EL Zitronensaft und 1 EL Öl pürieren. Mit Rest Erbsen, beiden Joghurts, Knoblauch, Minze und Zitronenschale verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3 Kartoffeln abgießen, kurz abkühlen lassen, mit der flachen Hand platt drücken und auf ein geöltes Backblech legen. Mit 2 EL Öl beträufeln, mit Pfeffer und Meersalz bestreuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 250°C + Grillfunktion) ca. 15 Minuten backen. Kartoffeln mit Erbsen-Tsatsiki servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 40 Minuten. Pro Portion: ca. 627 kcal; E 19 g, F 21 g, KH 83 g

TIPP: Dazu schmeckt ein frischer Blattsalat mit gegarter Roter Bete, Lauchzwiebeln und einem würzigen Balsamico-Senf-Honig-Dressing.

Dessert



0,80 €

Gestürzte
Karamellcreme

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 1 Vanilleschote
- 500 ml Milch
- 180 g Zucker
- 3 Eier (Größe M)

ZUBEREITUNG:

- 1 Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Milch mit Schote und Mark aufkochen. Vom Herd nehmen und ca. 15 Minuten ziehen lassen. Vanilleschote entfernen.
- 2 80 g Zucker in einem kleinen Topf goldbraun karamellisieren. Auf 4 ofenfeste Förmchen (à ca. 175 ml) verteilen. Eier und 100 g Zucker mit einem Schneebesen cremig rühren. Milch einrühren. Creme in die Förmchen verteilen.
- 3 Förmchen in ein tiefes Backblech oder in eine ofenfeste Form stellen. In den vorgeheizten Backofen (E-Herd: 150°C/Umluft: 130°C) schieben. So viel kochendes Wasser angießen, dass die Förmchen zu ca. $\frac{3}{4}$ im Wasser stehen. Creme 40–50 Minuten stocken lassen. Herausnehmen, abkühlen lassen, mindestens 2 Stunden kalt stellen. Vor dem Servieren vorsichtig aus den Förmchen stürzen.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 1 Stunde. Pro Portion: ca. 330 kcal; E 10 g, F 10 g, KH 51 g

TIPP: Wer mag, ersetzt etwa die Hälfte der Milch durch Kokosmilch. Dazu schmeckt z.B. frische Mango, Ananas oder gemischte Beeren.

Fruchtige Creme-Desserts



Schokocreme mit Pflaumen 1,30 €

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 6 Bananen • 1 kg Pflaumen oder Sommerpflaumen • 150 g brauner Zucker • 7 EL Amaretto • 1 EL Zitronensaft • ½ TL Vanilleextrakt
- 50 g Zartbitterschokolade
- 3 EL Kakao • 2 EL Hafermilch
- 1 EL Kakaonibs

ZUBEREITUNG:

- 1 Bananen schälen, in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden und mindestens 4 Stunden einfrieren. Inzwischen Pflaumen waschen, entsteinen und vierteln. In einem Topf mit Zucker mischen, dann aufkochen. Unter Rühren 12–15 Minuten köcheln, bis der Zucker geschmolzen ist. Amaretto, Zitronensaft und Vanilleextrakt zugeben und Kompott

weitere ca. 20 Minuten einköcheln. Auskühlen lassen.

2 Gefrorene Bananenscheiben ca. 5 Minuten antauen lassen. Schokolade fein hacken. Bananen, Kakao und Hafermilch in einem Standmixer oder mit dem Pürierstab cremig pürieren. Schokolade unterheben.

3 Ca. ½ Pflaumenmus in Schälchen füllen. Nicecream als Kugeln oder Nocken daraufsetzen und mit Kakaonibs bestreuen. Rest Pflaumenmus dazu reichen.

ZUBEREITUNGSZEIT:
ca. 50 Minuten. Pro Portion: ca. 550 kcal; E 6 g, F 8 g, KH 99 g

Pfirsich-Maracuja-Dessert 1,20 €

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 2 Eier (Größe M) • 60 g Zucker
- 1 Prise Salz • 40 g Mehl • 40 g Speisestärke • 1 Dose (820 ml) Pfirsiche • 4 Maracujas oder Passionsfrüchte • 250 g Magerquark • 200 g Schlagsahne
- 1 Päckchen Vanillezucker
- Backpapier

ZUBEREITUNG:

1 Eier trennen. Eigelb mit 30 g Zucker und 2 EL Wasser 3–4 Minuten aufschlagen. Eiweiß mit Salz und 2 EL Zucker steif schlagen. Eigelbmasse unterrühren. Mehl und Stärke mischen, nach und nach unterziehen.

2 Teig auf ein mit Backpapier belegtes kleines Backblech (ca. 30 x 20 cm) streichen. Im heißen Ofen (E-Herd: 220 °C/Umluft: 200 °C) ca. 10 Minuten backen.

3 Biskuit herausnehmen, auf Backpapier stürzen. Mitgebackenes Papier abziehen. Biskuit auskühlen lassen.

4 Pfirsiche pürieren. Maracujas halbieren und das Fruchtfleisch herauslösen. Quark mit Rest Zucker verrühren. Sahne mit Vanillezucker steif schlagen. Unter den Quark ziehen.

5 Biskuit fein zerbröseln. $\frac{2}{3}$ Quark in 4 Gläser verteilen. Erst Biskuitbrösel, dann Pfirsichpüree daraufgeben. Rest Quark mittig darauf verteilen. Maracuja-Fruchtfleisch mit einem Teelöffel daraufgeben und leicht durch den Quark ziehen.

ZUBEREITUNGSZEIT:
ca. 35 Minuten. Wartezeit ca. 45 Minuten. Pro Portion: ca. 580 kcal; E 16 g, F 20 g, KH 80 g



TIPP: Schneller geht's mit fertigem Fruchtmus und gekauftem Biskuitboden oder Löffelbiskuits. Lecker: Vorm Servieren noch zerbröselten Baiser unter den Quark heben.

Aus 4 mach 1

In 30 Minuten gibt's Essen! Nur 4 Zutaten einkaufen, der Rest kommt aus dem Vorrat – so lässt sich ganz fix was Leckeres zaubern



Hähnchenfilet mit Tomatenreis 2,60 €



2 grüne
Paprikaschoten



4 Hähnchenfilets
(à ca. 180 g)



300 g Langkornreis



150 g Oliven

FÜR 4 PERSONEN

Außerdem:

1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 4 EL Öl, Salz, Pfeffer, Edelsüßpaprika, 2 EL Tomatenmark, 600 ml Gemüsebrühe, evtl. Bio-Zitronenspalten

ZUBEREITUNG:

1 Paprika entkernen und würfeln. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Filets trocken tupfen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Filets darin ca. 5 Minuten anbraten.

Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen, herausnehmen.

2 Paprika, Zwiebel und Knoblauch im heißen Bratöl anbraten. Tomatenmark und Reis mit anrösten. Brühe und Oliven zufügen.

Fleisch darauflegen und zugedeckt ca. 15 Minuten garen.

3 Fleisch herausnehmen und in Scheiben schneiden. Tomatenreis mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Fleisch anrichten, mit 2 EL Öl

beträufeln. Evtl. mit Zitronenspalten garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 30 Minuten. Pro Portion: ca. 630 kcal; E 50 g, F 17 g, KH 69 g



TIPP: Sie können auch Leberkäse, Schweine-Minutensteaks oder Putenschnitzel nehmen. Auch lecker: 1 EL Meerrettich unter das Püree rühren.

Kasseler mit Kartoffelpüree und Spiegelei 1,90 €



1 kg Kartoffeln



4 ausgelöste Kasseler-koteletts (à ca. 200 g)



4 Eier (Gr. M)



300 g Mixed Pickles (Glas)

FÜR 4 PERSONEN

Außerdem:
Salz, 3 EL Öl, Pfeffer, 3 EL Butter,
150 ml Milch, Muskat, evtl.
Schnittlauch zum Garnieren

ZUBEREITUNG:

1 Kartoffeln schälen und in Salzwasser ca. 20 Minuten garen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Koteletts darin ca. 5 Minuten scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2 1 EL Öl und 1 EL Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Eier darin ca. 3 Minuten zu Spiegeleien braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln abgießen. Mit Milch und Rest Butter zu

Püree stampfen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

3 Kartoffelpüree, Koteletts und Mixed Pickles auf Tellern anrichten. 1 Spiegelei auf jedes Kotelett geben. Kartoffelpüree nach Belieben

mit Schnittlauchröllchen bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 30 Minuten. Pro Portion: ca. 640 kcal; E 55 g, F 35 g, KH 26 g

Erbsensuppe mit Kabanossi-Chips

1,30 €



500 g Möhren

900 g tiefgefrorene
Erbsen400 g Paprika-
Kabanossi

200 g saure Sahne

ZUBEREITUNG:

1 Möhren würfeln. Brühe aufkochen, Erbsen zugeben und ca. 3 Minuten köcheln. Knoblauch hacken. Ca. $\frac{1}{4}$ Erbsen herausnehmen. Knoblauch zur Suppe geben, Suppe mit einem Stabmixer fein pürieren. Möhrenwürfel

zugeben und unter Rühren ca. 8 Minuten köcheln.

2 In der Zwischenzeit Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Kabanossi ebenfalls in Scheiben schneiden. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Zwiebelringe und

Kabanossi darin ca. 5 Minuten knusprig braten.

3 Saure Sahne, Milch und übrige Erbsen zur Suppe geben, kurz darin erhitzen. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe anrichten, mit einigen Zwiebelringen und Kabanossi-Chips

FÜR 4 PERSONEN**Außerdem:**

1,5 l Gemüsebrühe,
1 Knoblauchzehe,
2 Zwiebeln, 3 EL Öl,
100 ml Milch, Salz, Pfeffer

garnieren, mit etwas Bratsud beträufeln. Übrige Zwiebeln und Kabanossi dazu reichen.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 30 Minuten. Pro Portion: ca.
580 kcal; E 26 g, F 30 g, KH 58 g



TIPP: Probieren Sie doch mal die vegetarische Variante. Statt Kabanossi 300 g Champignons braten. Mit Edelsüßpaprika, Salz, Pfeffer und getrocknetem Oregano würzen.



VEGGIE



Gnocchi-Feta-Gratin in Tomatensoße **2,10 €**



1 kg Gnocchi
(Kühlregal)



1 Dose (425 ml)
Kirschtomaten



200 g Feta



½ Bund Basilikum

FÜR 4 PERSONEN

Außerdem:
2 Knoblauchzehen, 150 ml
Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, 4 EL
Olivenöl, 1 EL Balsamico-Essig

ZUBEREITUNG:

1 Knoblauch hacken.
Gnocchi, Kirschtomaten mit Sud, Brühe und Knoblauch in eine Auflaufform (ca. 20 x 28 cm) geben. Mit Salz und Pfeffer würzen, vermengen. Feta mittig daraufsetzen.

2 Olivenöl und Balsamico-Essig daraufträufeln. Im Ofen (E-Herd: 220 °C/Umluft: 200 °C) ca. 20 Minuten backen. Auflaufform herausnehmen und alles vermengen. Mit Basilikum garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:
ca. 30 Minuten. Pro Portion: ca. 660 kcal; E 18 g, F 24 g, KH 95 g

Steak mit Nusskruste 2,90 €



700 g Kartoffeln

4 Rinderhufsteaks
(à ca. 180 g)

30 g Haselnüsse



4 EL Remoulade

FÜR 4 PERSONEN

Außerdem:

1 Zwiebel, 4 EL Öl, Salz, Pfeffer, 1 TL getrockneter Rosmarin, evtl. Petersilie zum Garnieren, Alufolie

ZUBEREITUNG:

1 Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel hacken. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Kartoffeln darin ca. 10 Minuten braten. Mit Salz und

Pfeffer würzen und Bratkartoffeln herausnehmen.

2 2 EL Öl im Bratöl erhitzen. Steaks darin ca. 5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen. Zwiebel im Brat-

knusprig braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen.

3 Nüsse hacken, ohne Fett rösten. Mit Rosmarin, Zwiebel und Pfeffer mischen. Steaks mit Bratkartoffeln anrichten. Nuss-Zwiebel-Mix

daraufstreuen. Mit Remoulade anrichten. Evtl. mit Petersilie garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 30 Minuten. Pro Portion: ca. 630 kcal; E 47 g, F 32 g, KH 36 g



TIPP: Günstiger wird das Gericht mit Schweinesteaks. Wenn Sie noch Röstzwiebeln zu Hause haben, können Sie auch diese für die Kruste verwenden.



Bandnudeln in Mais-Lachs-Soße 1,80 €



1 Dose Mais (425 ml)



200 g Schlagsahne



300 g Lachsfilet
(ohne Haut)



400 g Bandnudeln
(z.B. Tagliatelle)

FÜR 4 PERSONEN

Außerdem:

1 rote Zwiebel, 3 EL Öl,
50 ml Gemüsebrühe, Salz,
Pfeffer, evtl. Petersilie
zum Garnieren

ZUBEREITUNG:

1 Zwiebel schälen, in Würfel schneiden. Mais abgießen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Mais und Zwiebel darin andünsten. Mit Brühe und Sahne ablöschen. Mit

Salz und Pfeffer würzen. Ca. 2 Minuten köcheln.

2 Lachs abspülen, trocken tupfen und würfeln. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und den Lachs darin von jeder Seite ca. 3 Minuten

goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten. Nudeln abgießen. Mit Maissoße vermengen und mit den

Lachswürfeln anrichten. Nach Belieben mit gehackter Petersilie bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 20 Minuten. Pro Portion: ca.
670 kcal; E 34 g, F 10 g, KH 66 g

Das Beste am Ende

Nach getaner Arbeit gibt es doch nichts Schöneres als ein köstliches Abendbrot. Unsere deftigen Ideen setzen dem Tag das i-Tüpfelchen auf



FÜR
GÄSTE

Pizzaring mit Hackbällchen-Füllung **2,80 €**

FÜR 12 STÜCKE:

1 2 Packungen frischen Pizza- teig (à 400 g; Kühlregal) ca. 10 Minuten vor der Verarbeitung aus dem Kühlschrank nehmen. Eine Schüssel (ca. 13 cm Ø) mit der Öffnung nach unten mittig auf ein mit Backpapier belegtes Backblech stellen. **1 Knoblauchzehe** hacken. Mit **3 EL Olivenöl**, **2 EL geriebenem Parmesan** und

½ TL getrockneten italienischen Kräutern mischen.

2 Teig in 12 Portionen teilen. **12 TK-Fleischbällchen** in die Mitte der Teigstücke legen, mit Teig umhüllen. Teigbällchen kreisförmig nebeneinander mit der Naht nach unten um die Schüssel herum auf das Backblech legen, dabei leicht aneinanderdrücken. Teigoberfläche

mit Öl mischung bestreichen. Schüssel entfernen.

3 Teigring im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 180 °C) ca. 25 Minuten goldbraun backen. Mit **120 g geriebenem Mozzarella** und **12 Scheiben Salami** belegen und bei gleicher Temperatur weitere ca. 5 Minuten überbacken, bis der Mozzarella geschmolzen ist.

4 **200 g Pizzasoße** erwärmen. Pizzaring aus dem Ofen nehmen und auf eine Servierplatte setzen. Pizzasoße in eine Schale füllen und in die Mitte des Rings setzen. Mit **Basilikumblättchen** garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:
ca. 55 Minuten (Wartezeit nicht eingerechnet). Pro Stück: ca. 350 kcal; E 16 g, F 17 g, KH 34 g

**SCHNELL**

Thunfisch-Tomaten-Salat 2,60 €

FÜR 4 PERSONEN:

- 1 600 g Kirschtomaten halbieren. 2 rote Zwiebeln schälen, halbieren und in Ringe schneiden. 2 Dosen (à 425 ml) Kichererbsen in ein Sieb geben, abspülen und abtropfen lassen. 2 Dosen (à 185 g) Thunfisch im eigenen Saft abtropfen lassen. 2 Avocados halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch herauslösen und in Würfel schneiden. Alles in einer Schüssel vermischen.

- 2 Saft von 2 Zitronen, Salz und Pfeffer verrühren. 4–5 EL Olivenöl unterschlagen. 1 Bund Basilikum waschen und die Blätter von den Stielen zupfen. Mit Dressing und vorbereiteten Zutaten unter den Salat heben. Salat nochmals mit Salz und Pfeffer würzen und servieren. Dazu passt frisches Baguette.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 20 Minuten. Pro Portion: ca. 680 kcal; E 30 g, F 42 g, KH 39 g

**KINDER**

Leberkäse mit Kartoffelsalat 2,20 €

FÜR 4 PERSONEN:

- 1 600 g festkochende Kartoffeln in Wasser ca. 20 Minuten kochen. Abschrecken, pellen. 1 Glas (370 ml) Cornichons abgießen, Sud dabei auffangen. Gurken in Streifen schneiden.
- 2 5 EL Salatcreme und 4–6 EL Gurkensud verrühren. Mit Salz, Pfeffer und 2 EL Weißweinessig würzen. ½ Bund Petersilie, bis auf etwas zum Garnieren, hacken. Kartoffeln in Scheiben schneiden. Alle Zutaten mischen, kühl stellen.

- 3 1 Zwiebel in Ringe schneiden. 4 Scheiben Leberkäse (à ca. 150 g) halbieren. In 2 EL Öl von jeder Seite 2–3 Minuten braten, herausnehmen. Zwiebel im Bratfett knusprig braten. Leberkäse und Kartoffelsalat anrichten. Mit Zwiebel bestreuen und mit Rest Petersilie garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 1 Stunde. Pro Portion: ca. 660 kcal; E 23 g, F 49 g, KH 28 g

**SCHNELL**

Baked-Beans-Burger 2,80 €

FÜR 4 PERSONEN:

- 1 100 g Bacon in einer Pfanne ohne Fett ca. 5 Minuten knusprig auslassen. 2 Knoblauchzehen in feine Scheiben schneiden. 2 Dosen (à 425 ml) weiße Bohnen abgießen, unter kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Bacon aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Knoblauch im heißen Bratfett andünsten. Bohnen dazugeben, erhitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

- 2 4 Eier (Größe M) in 2 EL Öl zu Spiegeleieren braten. 100 g Gewürzgurken und 100 g Gouda in Scheiben schneiden. 4 Roggenbrötchen waagerecht halbieren. Die unteren Hälften mit 4 TL Senf bestreichen. Erst Bohnen, dann Käse, je 1 Spiegelei, Bacon und Gurken daraufgeben. Brötchendeckel darauflegen.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 25 Minuten. Pro Portion: ca. 718 kcal; E 34 g, F 33 g, KH 77 g

**LEICHT**

Rote-Bete-Möhren-Suppe 1,00 €

FÜR 4 PERSONEN:

- 1 200 g Rote Bete, 500 g lila Möhren und 2 kleine rote Zwiebeln schälen und in Stücke schneiden. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen, Gemüse darin anbraten. 500 ml Gemüsebrühe angießen und ca. 25 Minuten weich kochen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 2 Inzwischen 3 EL Walnüsse grob hacken und in einer heißen Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. 4 Stiele Thymian waschen, abzupfen.

- 3 Suppe fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Suppe in Schalen anrichten. 50 g Feta grob zerbröseln. Geröstete Walnüsse und Feta auf der Suppe anrichten und mit Thymianblättchen garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 40 Minuten. Pro Portion: ca. 170 kcal; E 4 g, F 11 g, KH 13 g

Gerichte mit Fleisch

Baked-Beans-Burger	49
Birnen, Bohnen und Kasseler	13
Bunter Nudel-Eintopf	37
Cordon-bleu-Braten.....	11
Deftige Erbsensuppe mit Speck	10
Erbsensuppe mit Kabanossi-Chips.....	44
Feuriger Jägertopf	17
Flammkuchen mit Sauerkraut.....	24
Gemüsepflanze mit Pak-Choi	34
Geschnetzeltes mit Gemüse	13
Gnocchi in Senfsahne	35
Gnocchi mit geschmortem Hähnchen	12
Griechisches Hähnchen	36
Hack-Kartoffel-Pfanne mit Tomaten	8
Hähnchenfilet auf Tomatenreis	42
Herbst-Minestrone	21
Käse-Bacon-Happen mit Püree	20
Kasseler mit Spiegelei	43
Koteletts mit grünen Bohnen	24
Leberkäse mit Kartoffelsalat	49
Maultaschen mit Zwiebeln	36
Mexikanischer Wursttopf	4
Nudeln mit Speck und Kürbis.....	12
Panierte Schweinesteaks mit Brokkoli	16
Paprika-Pilz-Suppe mit Hack	16
Pizzaring mit Hackbällchen-Füllung.....	48
Puten-Schinken-Pfanne	25
Putenschnitzel in Mandelkruste	9
Rahm-Nudeln mit Hähnchen	9
Saftige Hähnchenkeulen.....	7
Schinken-Brokkoli-Nudel-Auflauf	6
Schnitzel mit Möhren.....	36
Schweinefilet in Erbsensoße	35
Spaghetti mit Hackbällchen	21
Spätzle mit Schweinebraten	23
Steak mit Nusskruste	46
Überbackener Kasseler in Spinatsoße.....	5
Weißbier-Gulasch mit Semmelknödeln ..	15
Wirsingroulade mit Kartoffeln	18



Gerichte ohne Fleisch

Auberginen-Burger	22
Couscous-Burger	22
Gefüllter Pizza-Kuchen.....	10
Gnocchi-Feta-Gratin	45
Grillgemüse mit Ziegenkäse	40
Kidneybohnen-Burger.....	22
Linsen-Feta-Frikadellen	17
Pilzrahmsuppe mit Reis	25
Quetschkartoffeln mit Erbsen-Tsatsiki ..	40
Radicchio-Flammkuchen.....	37
Rösti mit Spiegelei.....	7
Rote-Bete-Möhren-Suppe	49

Tomaten-Brokkoli-Brot-Gratin.....	20
Ziegenkäse-Burger	22

Gerichte mit Fisch

Backkartoffel mit Lachs-Füllung	21
Bandnudeln in Mais-Lachs-Soße	47
Fischfilet alla Tomate-Mozzarella	25
Kräuter-Schlemmerfilet	17
Nudel-Lachs-Auflauf mit Dillsoße	13
Thunfisch-Tomaten-Salat	49
Zucchini-Puffer mit Lachs	37

Süße Hauptgerichte

Buchteln mit Vanillesoße	15
Gestürzte Karamellcreme	40
Grießschmarrn mit Apfelmus	23
Pfannkuchen mit Quarkcreme	18
Pfirsich-Maracuja-Dessert.....	41
Schokocreme mit Pflaumen.....	41
Süße Spätzle-Pfanne	11

Kuchen und Torten

Badische Weinschnitten	33
Baisertorte mit Pflaumen	27
Bretonischer Pflaumenkuchen	31
Fruchtiger Blechkuchen mit Rahmguss ..	30
Kleine Zwetschgen-Tarte	29
Löffelstiel-Schokokäsekuchen	32
Schoko-Nuss-Kuchen	28
Streusel-Käsekuchen-Schnitten.....	28
Zwetschgen-Kuchen mit Krokant	27

Zitat des Monats

„Es gibt keine ehrlichere Liebe als die Liebe zum Essen.“

George Bernard Shaw

DIESEN MONAT
ONLINE AUF
WWW.REZEpte-PUR.DE

NEUE IDEEN FÜR
LECKERE KÄSEKUCHEN

VORSCHAU AUF DEN

Oktober

Das nächste Heft
erscheint am 15.9.2023

DAS RAFFINIERTE, EINFACHE MENÜ



HAUPTGANG



VORSPEISE

DESSERT

AUS 4 MACH 1

NEUE SERIE



Die Blitzgerichte mit nur 4 Zutaten stehen in maximal 30 Minuten auf dem Tisch!

KOCH-IDEEN FÜR DEN OKTOBER Herzhafte Ofen-Lieblinge

Curry-Puten-Auflauf mit Reis



10x
ANDERS

SO MACHT BACKEN SPASS Alle lieben Apfelkuchen



WOCHEPLANER MIT 28 REZEPTE

Schnitzel mit Sauce hollandaise



REZEPTE pur

Redaktion:

Bauer Food Experts KG,
Redaktion Rezepte pur,
Brieffach 35138, Burchardstraße 11,
20077 Hamburg,
Telefon: 040/30195170, Telefax: 040/30194948

Redaktionssleitung: Ilka Wirdemann (V. i. S. d. P.), Adresse wie Redaktion

Chefin vom Dienst: Jasmin Castañeda González

Ressortleitung: Kreske Wolff

Redaktion: Karina Barany-Campbell, Stefanie Sobetzko

Bildredaktion: Stéphane Breyesse

Layout und Repro: Alexander Scholle, Angelika Wünscher

Fotos: House of Food

Kochstudio: Gudrun Theis, Katharina Wetjen

Styling: Katja Danowsky

Schlussredaktion: Lektornet GmbH

Verlagsleitung: Malte Jensen

Objektleitung: Olga Nizhegorodtseva

Verlag: REZEPTE pur erscheint in der Heinrich Bauer Verlag KG,
Burchardstraße 11, 20077 Hamburg

Vertrieb: Bauer Vertriebs KG, Brieffach 4000,
20086 Hamburg

Koordinator Herstellung: Helge Voss

Hersteller: Oliver Andrick

Druck:

Umschlag: Quad Graphics Europe Sp. z o.o., z sedzibq w
Wyszkowie, ul. Pultuska 120, PL-07-200 Wyszkow

Inhalt: Bauer Print Ciechanów Sp. z o.o. Sp.k.

ul. Niechodzka 25, PL-06-400 Ciechanów

Anzeigen: Bauer Advance KG,
Burchardstraße 11, 20099 Hamburg

Managing Director: Tim Lammek

Director Marketing & Brand: Natalie Schwarz

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

Verantwortlich für Anzeigen: Viola Schwarz,

Adresse wie Anzeigen

Anzeigenpreisliste Nr. 20, gültig ab 1.1.2023

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,
Bankdatenänderungen, Reklamationen bequem im Internet
unter: www.bauer-plus.de/service

Nachlieferfertigung für Einzelheft-Bestellungen:

www.meine-zeitschrift.de

Kontakt: ecommerce@bauermedia.com

Aboservice Ausland (Österreich, Schweiz und restliches Ausland):

Bauer Vertriebs KG, Auslandservice,
Postfach 14254, 20078 Hamburg,
Tel.: 0049/40/30198519, Mo.-Fr. 8-18 Uhr,
Fax: 0049/40/30198829 (abweichende Preise aus dem Ausland möglich)

E-Mail: auslandservice@bauermedia.com

Die Zeitschrift REZEPTE pur wird ganz oder in Teilen in Print und digital vertrieben. Leseraktionen werden ganz oder in Teilen in Print und digital veröffentlicht.

Der Export der REZEPTE pur und ihr Vertrieb im Ausland sind nur mit Genehmigung des Verlages statthaft. Rechte für den Inhalt, soweit nicht anders angegeben, by Heinrich Bauer Spezialzeitschriften Verlag, Hamburg. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit vorheriger Genehmigung.

ISSN-Nr.: 1861-9606

HOUSE of FOOD



Lebensbaum

Bio-Gewürze

von A bis Z

Beim Kochen sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt. Besonders die Gewürze machen aus der Notwendigkeit des Essens ein genussvolles Erlebnis. Entdecken Sie die Lebensbaum Gewürzvielfalt von A wie Anis bis Z wie Zimt und verleihen Sie sowohl süßen als auch herzhaften Gerichten das gewisse Etwas.



ENTDECKEN SIE
UNSERE KRÄUTER
UND GEWÜRZE



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

BIO SEIT 1979

