

meine gute Landküche

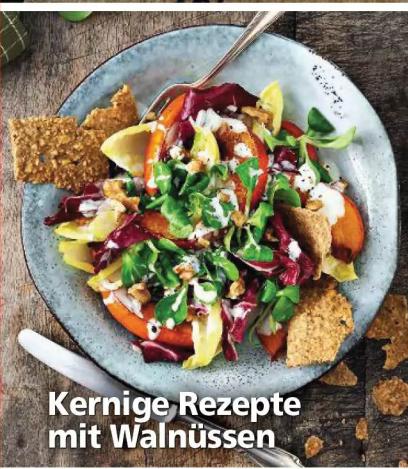
LÄNDLICHER GENUSS & REGIONALE VIELFALT

September/Okttober 2023 5,90 €

Das
Original



Süße und herzhafte Ideen mit Quitten



Kernige Rezepte mit Walnüssen



Die besten Apfelkuchen

Genießen Sie den Herbst

Saftig-zartes Gulasch
in Rotwein geschmort
Seite 28



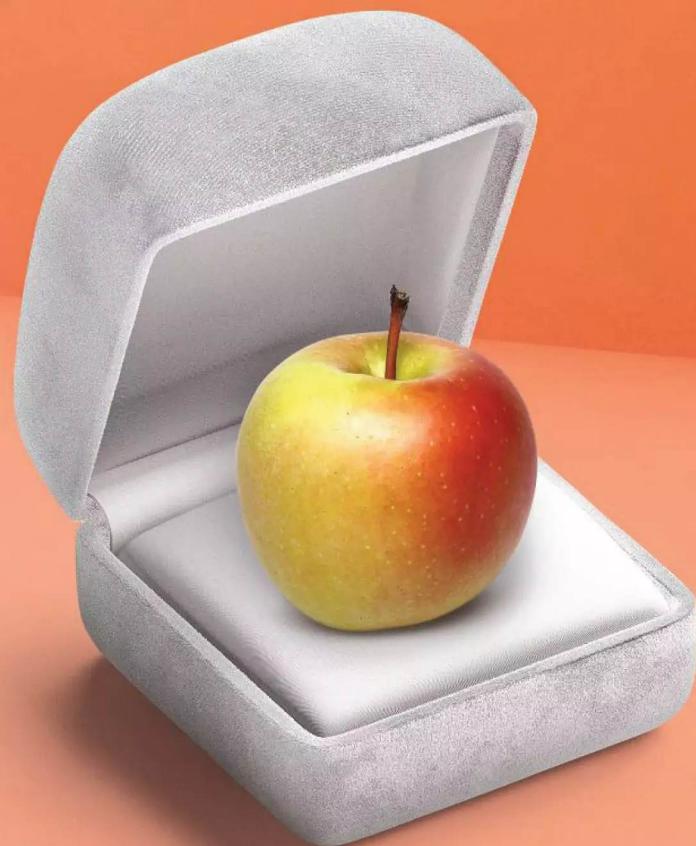
Hausgemacht
schmeckt's am besten

- Deftige Eintöpfe • Fangfrisch: Saibling
- Kuchen und Desserts mit Birnen
- Unterwegs an Saale und Unstrut





SAG EINFACH JA



...mit der neuen Bewegung für einfach leckere, gesunde und nachhaltige Ernährung. Mehr dazu unter

eatbetter.de

**Burda
bewegt**

meine gute **Landküche**

Der Herbst ist ein Geschenk



Monique Doepele
stellv. Chefredakteurin

Herr von Ribbeck auf Ribbeck im Havelland, ein Birnbaum in seinem Garten stand ... Erinnern Sie sich an das Gedicht von Theodor Fontane? Wie wunderbar spiegelt es doch diese Jahreszeit, den goldenen Herbst, die Fülle der Früchte, die uns die Natur jetzt schenkt, unsere Freude über all diese Gaben und das Glück, dass wir diese traumhafte Zeit jedes Jahr erleben dürfen. Wir möchten Sie auch beschenken – mit köstlichen Birnenrezepten und himmlischen Apfelkuchen, mit ausgesuchten Wildgerichten und Eintöpfen, die sie Seele streicheln, mit Geschichten über spannende Menschen und vielem mehr. Genießen Sie mit uns den Herbst!

Haben Sie Fragen, Tipps oder Anregungen? Schreiben Sie uns: landkueche@burda.com



„meine gute Landküche“
gibt es auch als E-Paper
Infos dazu finden Sie auf Seite 113

INHALT

SAISON-REZEPTE

8 Hagebutten

Die leuchtenden Früchte erfreuen uns mit ihrer Farbenpracht und verleihen Speisen eine besondere Note. Plus: spannende Infos

14 Apfelkuchen

Mit Quark-Öl-Teig, als Streuseltaler oder Hefegerbäck unwiderstehlich

42 Walnüsse

Sie schenken Salat, Fisch, Pasta und Kuchen leckeren Biss – und zeigen sich u. a. in Windlicht und Kranz von ihrer dekorativen Seite

78 Süße Ideen mit Birnen

Ob in Dessert oder Kuchen, mit Pudding oder Sahne ein Genuss

MENSCHEN UNSERER HEIMAT

22 Aus Liebe zum Apfel

Auf einem Obsthof am Bodensee baut Aromaexpertin Christine Brugger rund 30 Sorten an

66 Mit bayerischer Note

TV-Koch Hans Jörg Bachmeier lebt für den Genuss und die Küche, die für ihn nach Heimat schmeckt

88 Obstparadies

Bei Familie Geng in Staufen gedeiht alles auf ganz natürliche Art

KREATIV-IDEEN

38 Chrysanthemen

In Vasen und Gestecken bringen sie Freude in Haus und Garten

64 Kartoffel-Druck

Grafisch und mit dezentem Farbverlauf überrascht die Technik aus Kindertagen



14 DIE BESTEN APFELKUCHEN

Leicht säuerlich und dennoch süß machen Apfelkuchen Lust auf mehr – erst recht mit einem Klecks Sahne ...

88

Martin Geng hat mit viel Einsatz ein Obstparadies geschaffen



Einfach lecker:
ein Kohlrabi-Hack-Eintopf 54

38

Chrysanthemen verbreiten nun eine zauberhafte Stimmung



**„meine gute Landküche“ gibt es auch
als E-Paper. Infos dazu auf Seite 113**



42

Walnuss-Soße zu Lachs – ein echtes Geschmackserlebnis



HAUSGEMACHT

32 Gutes mit Quitte

In Kuchen, zu Braten als Kompott schmeckt Quitte süß und herhaft

54 Eintöpfe

Dampfend und mit viel Gemüse wärmen sie Körper und Seele

74 Blumenkohl

Mit unseren Rezepten entdecken Sie den altbekannte Kopf ganz neu

TRADITION

26 Wildküche

Zarter Rehrücken, saftiges Gulasch, glasierte Entenbrust und mehr

52 Martin Fegers Küchenklassiker

Huhn in Weißwein

58 Saibling

Der Süßwasserfisch überzeugt kross gebraten, fein gegart und auch roh

98 Getreidekörner

Lecker, gesund und im Trend

UNTERWEGS MIT LEIB UND SEELE

100 Schöne Saale-Unterstrut-Region

Zwischen Burgen, Schlössern und idyllischen Weinbergen

SERVICE

6 Aufgegabelt

78 Küchentipps

93 Marktplatz

94 eatbetter: Frühstücks-Ideen

110 Register

112 Impressum

113 Was Süßes zum Schluss

114 Vorschau



Alle Rezepte auf einen Blick.
Das Register finden

Sie auf Seite 111

Für Sie entdeckt

Ein ländliches Urlaubsdomizil in der Lüneburger Heide,
Reis aus Österreich, Wein in der Bierflasche und mehr



Stimbekhof
Oberhaverbeck 2,
29646 Bispingen,
✉ 05198/98 10 90,
www.stimbekhof.de

Zu Gast auf dem Stimbekhof

Mitten in der Lüneburger Heide haben Sabrina Walterscheidt (Foto), Jovitha James und Björn Bohlen ein historisches Reetdach-Ensemble zu einem idyllischen Hotel umgebaut. Auf dem Areal verteilen sich 27 individuell gestaltete Zimmer und Suiten in modernem Landhausstil. Der Tag beginnt mit einem rustikalen Frühstück. Nachmittags können Sie sich Kuchen aus der Hofbäckerei oder Waffeln mit Äpfeln schmecken

lassen. Abends erhalten Hausgäste ein saisonal und regional abgestimmtes Gericht – wahlweise mit Fleisch oder vegan. Der Stimbekhof eignet sich als Ausgangsort für Erkundungen in die Lüneburger Heide. Aber auch auf dem Gelände können Sie Ihre Zeit genießen – zum Beispiel in der finnischen Sauna oder bei einer Massage. Von Herbst bis Frühjahr werden zudem Yoga-, Fasten- und Achtsamkeits-Kurse angeboten.



Zimmer & Suiten des Hotels sind auf moderne Art gemütlich eingerichtet

Kartoffel des Jahres

Tolle Knolle: Angeliter Tannenzapfen



Über 300 Sorten Kartoffeln werden in Deutschland angebaut. Um auf die Vielfalt an Knollen aufmerksam zu machen, kürt eine Arbeitsgemeinschaft aus Vertretern von Umwelt- und Verbraucherverbänden sowie landwirtschaftlichen Organisationen seit 2006 jedes Jahr eine „Kartoffel des Jahres“. In diesem Jahr ist es der „Angeliter Tannenzapfen“, auch bekannt unter den Namen „weiße Spargel-

kartoffel“ oder „Ananaskartoffel“. Die festkochende Sorte erinnert in ihrer Form an das Bamberger Hörnchen. Ihre Schale ist rosa-farben und ihr Fruchtfleisch hell-gelb. Die Spezialität aus Schleswig-Holstein hat ein feinwürziges bis leicht nussiges Aroma. Kartoffellaritäten wie den Angeliter Tannenzapfen werden auf Wochenmärkten, in Hofläden und auch im Internet angeboten.

Reis aus Österreich

Als Gregor Neumeyer den Bauernhof seines Vaters in Gerasdorf bei Wien übernahm, entschied er sich für den Reisanbau. In der Tat unterscheidet sich der kaum von dem Anbau klassischer Getreidesorten. Die Reis-Pflanzen stehen „im Trockenen“, je nach Bedarf wird mit sonnengewärmtem Donauwasser gewässert. Sprießt Unkraut, packen Gregor Neumeyer, seine Familie und Freund an, um es von Hand zu entfernen. Denn auf Pflanzenschutzmittel wird verzichtet. Im September rückt der Mähdrescher für die Ernte an. ÖsterReis-Körner sowie Reiswaffeln sind im Online-Shop erhältlich.

ÖsterReis, ☎ +43 (0)650 / 330 03 01,
www.oesterreis.at



Ordnung in der Vorratskammer

Die Stapelstiegen aus Fichtenholz sind Erntekorb und Lagerkiste. Dank des geschwungenen Griffes lassen sie sich gut mit einer Hand tragen. Aufeinandergesetzt ergeben sie ein Regal, aus dem Sie mühelos Ernteschätze entnehmen können. Um 60 €

www.manufactum.de



Bio-Wein in der Pfandflasche

Katja und Ansgar Galler setzen auf ökologischen Weinbau. Seit 2012 pflanzt das Winzerpaar an der Weinstraße nur noch pilzwiderstandsfähige Reben (Piwis) nach.

Ihr neuster Clou in Sachen Nachhaltigkeit: In diesem Jahr bieten sie erstmals einen Wein in der 0,5-l-Pfandflasche an.

www.weingut-galler.de



Leuchtfeuer im Herbst HAGEBUTTEN

Die Wildrosenfrüchte sind
ein zauberhafter Blickfang.

Aber sie sind nicht nur
dekorativ, sie schmecken
auch köstlich

Auf einem Herbst-
spaziergang lohnt es
sich, nach den roten
Früchten Ausschau
zu halten. Frisch werden
sie evtl. mal auf dem
Markt angeboten, aber
eigentlich nicht im
Handel. Bitte nur kleine
Mengen sammeln



Hagebutten-Marmelade

Für 4 Gläser (ca. 200 ml)

Vorbereiten: 40 Minuten, Garen: 70 Minuten,
Ruhens: mind. 8 Stunden

- 1,5 kg frische Hagebutten • ca. 750 ml Wasser
- ca. 1 kg Gelierzucker 1:1
- 50 ml Apfelsaft • Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone

1. Die Hagebutten abbrausen, entstielen und mit dem Wasser in einen Topf geben. In ca. 1 Stunde weich kochen. Die Früchte kurz ruhen lassen, dann mit einem Löffel durch ein feines Sieb streichen.

2. Fruchtpüree und Gelierzucker nach Packungsangabe abwiegen. Beides mit Apfel- und Zitronensaft in einem großen Topf zu einer cremigen Masse verrühren. Die Mischung über Nacht stehen lassen.

3. Am Folgetag die Masse aufkochen und in 4 sterile Gläser abfüllen. Diese sofort verschließen.

Hagebutten-Kaltschale

Für 4 Portionen

Vorbereiten: 30 Minuten, Garen: 35 Minuten,
Kühlen: 1 Stunde

- 500 g Hagebutten • 500 g gemischte Beeren
(z. B. Himbeeren, Heidelbeeren, rote & schwarze
Johannisbeeren oder TK-Beerenmix)
- fein abgerieb. Schale & Saft von 1 Bio-Zitrone
- 200 ml Apfelsaft • 150 ml Rotwein
- 80 g Zucker • 1 EL Vanillezucker
- 1 EL Speisestärke

1. Die Hagebutten abbrausen, halbieren und putzen – dabei Härchen und Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch in einen Topf geben, mit 500 ml Wasser bedecken und aufkochen lassen. Die Hagebutten in ca. 30 Minuten weich köcheln.

2. Inzwischen die Beeren verlesen, evtl. behutsam abbrausen und abtropfen lassen. TK-Beeren kurz antauhen lassen.

3. Die Hagebutten durch ein Sieb passieren. Das Fruchtpüree mit den übrigen Zutaten in einen großen Topf füllen. Die Masse unter Rühren aufkochen und einige Minuten köcheln lassen. Dann alles durch ein Sieb passieren. Die Mischung erst abkühlen lassen, dann mind. 1 Stunde kühlen.

4. Je nach gewünschter Konsistenz die Suppe evtl. mit etwas Wasser verdünnen. Die Suppe mit etwas Zucker abschmecken, auf tiefe Teller verteilen und servieren. Nach Wunsch geröstetes Weiß- oder Toastbrot dazu reichen.





Herzhafter Kürbisauflauf mit Hagebutten

Für 4 Portionen

Vorbereiten: 45 Minuten,
Garen: 1 Stunde 20 Minuten

- 250 g Hagebutten
- 800 g Hokkaidokürbis • 1 Zwiebel
- 1 EL Butter • Salz, Pfeffer
- 3 Eier • 100 ml Milch
- 100 g Sahne • 200 g Schmand
- 100 g geriebener Käse (z. B. Gouda)

1. Hagebutten verlesen, Enden abtrennen. Früchte halbieren, Kerne und Härchen entfernen. Früchte mit Wasser bedecken und 2 Minuten stehen lassen. Die an die Oberfläche gestiegenen Härchen entfernen. Diesen Vorgang so oft wiederholen, bis keine Härchen mehr zu erkennen sind.
2. Die Hagebutten in einem Topf knapp mit Wasser bedecken und ca. 25 Minuten köcheln lassen. Abgießen, beiseitestellen.

3. Den Kürbis abbrausen, halbieren, entkernen. Erst in dünne Scheiben, dann in kleine Stücke schneiden und in Salzwasser 20–30 Minuten garen.
4. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine ofenfeste Form (ca. 20 x 30 cm) fetten.
5. Zwiebel abziehen, klein würfeln und in der Butter in einer Pfanne andünsten. Kürbis abgießen, abtropfen lassen und in die Pfanne geben. Alles salzen, pfeffern, kurz abkühlen lassen, Hagebutten untermengen. Mischung in der Form verteilen.
6. Eier mit Milch und Sahne verquirlen. Schmand untermengen und alles über der Kürbismischung verteilen. Den Käse darüberstreuen.
7. Den Auflauf ca. 45 Minuten backen. Anschließend herausnehmen, mit Pfeffer übermahlen und servieren.

Hagebutten-Essig

Für 1 Flasche (ca. 500 ml)

Vorbereiten: 20 Minuten

Ruhen: 4 Wochen

- 1 kg Hagebutten • 4 Zweige Rosmarin
- 2 TL Pfefferkörner • ca. 500 ml Weißweinessig

1. Die Hagebutten abbrausen, putzen und jeweils längs einschneiden. Den Rosmarin abbrausen.

2. Hagebutten, Rosmarin und Pfeffer in eine heiß ausgespülte Flasche geben und mit Essig bedecken. Die Flasche gut verschließen, und den Ansatz ca. 4 Wochen an einem warmen und hellen Ort ziehen lassen – dabei gelegentlich schütteln.

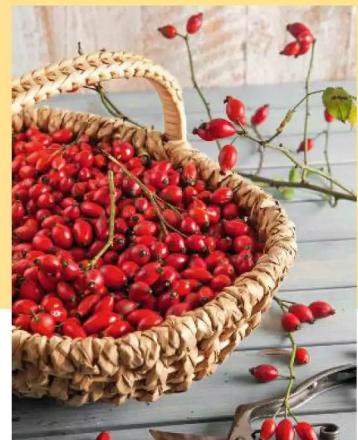
3. Dann den Ansatz filtern und nach Wunsch mit einigen frischen Hagebutten in eine vorbereitete Flasche abfüllen. Den Essig kühl und dunkel aufbewahren. Passt gut zu Salaten und Wildgerichten.



Hagebutten: Heimisches Superfood

Kaum eine Frucht enthält so viel Vitamin C wie die Hagebutte – schon etwa 20 Gramm decken den Tagesbedarf. Sie stärken das Immunsystem und sind daher ein gutes Erkältungsmittel in der kalten Jahreszeit. Doch nicht nur das: Schale und Samen der süßsäuerlichen Früchte der Heckenrose sind reich an sekundären Pflanzenstoffen,

die Entzündungen im Körper hemmen. Untersuchungen bestätigen sogar, dass das Pulver aus Samen und Schalen Gelenkschmerzen lindert und die Beweglichkeit verbessert. Hinzu kommen B-Vitamine für starke Nerven sowie Mineralstoffe wie Magnesium und Kalium, Spurenelemente sowie Ballast- und Gerbstoffe, die der Verdauung gut tun.





Apfelschnee mit Hagebuttenmark

Für 4 Portionen

Zubereiten: 15 Minuten

- 200 g Sahne
- 2 EL Vanillezucker
- 2 Äpfel
- 1 EL Zitronensaft
- 100 g und 8 EL Hagebuttenmark

1. Die Sahne mit dem Vanillezucker steif schlagen. Die Äpfel schälen und das Fruchtfleisch fein abreiben.

2. Die Äpfel mit dem Zitronensaft und 100 g Hagebuttenmark in einer Schüssel verrühren. Dann $\frac{3}{4}$ der geschlagenen Sahne unterheben.

3. Die Hagebuttencreme auf Dessertschalen (à ca. 350 ml) verteilen und mit der übrigen Sahne toppen. 8 EL Hagebuttenmark in einen Spritzbeutel mit kleiner Lochtülle (oder in eine Spritzflasche) geben und das Mark spiralartig über den Apfelschnee tröpfeln. Die Desserts sofort servieren.

Hagebutten-Knusperbrot

Für 15–20 Scheiben

Vorbereiten: 25 Minuten, Ruhen: 12 Stunden, Backen: 10 Minuten

- 15 g Hefe • 150 ml lauwarme Milch • 1 TL Honig
- 250 g Weizen-Vollkornmehl
- 200 g doppelgriffiges Weizenmehl
- 100 g Roggen-Vollkornmehl • 30 g Flohsamenschalen • 100 g Sesam • 80 g Hagebuttenkerne
- 60 g Kürbiskerne (grob gehackt) • 2 TL Salz

1. Die Hefe in eine Schüssel bröckeln. Mit Milch und Honig verrühren. Alle Mehlsorten, Flohsamenschalen, Sesam, Hagebutten- und Kürbiskernen in einer Schüssel mischen. Die Hefemilch und ca. 200 ml lauwarmes Wasser zufügen, alles mit dem Knethaken einer Küchenmaschine zu einem geschmeidigen Teig verkneten – evtl. etwas Mehl oder Wasser einarbeiten. Den Teig abdecken, 12 Stunden kühl ruhen lassen.

2. Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen.

3. Den Teig auf das Blech geben, flach drücken, mit einem Bogen Backpapier bedecken und dünn ausrollen. Anschließend das obere Papier abziehen. Die Teigplatte mit Wasser bepinseln, in 15–20 Rechtecke schneiden und in ca. 10 Minuten goldbraun backen.

4. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen, das Knäckebrot vorsichtig in Stücke teilen und auf Kuchengittern auskühlen lassen.



Tipp: Die Hagebutten nach der Ernte verlesen, abbrausen, trocken tupfen und tiefkühlen. Die Früchte werden dadurch weich und schmackhafter.

Hagebutten-Würzsoße

Für 2 Flaschen (à ca. 250 ml)

Vorbereiten: 15 Minuten,

Garen: 90 Minuten

- 750 g TK-Hagebutten (siehe Tipp)
- 2 rote Zwiebeln • 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Olivenöl • 120 g brauner Zucker
- 1 daumendickes Stück Ingwer
- $\frac{1}{2}$ EL getrockn. Majoran
- 1 TL Senfsamen (fein gemörser)
- je $\frac{1}{2}$ TL gem. Nelken, Piment & Kardamom • 2 Lorbeerblätter • Salz, Pfeffer
- 150 ml Weißweinessig

1. Die aufgetauten Hagebutten mit 750 ml Wasser 25 Minuten köcheln – dabei immer wieder mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Brei durch ein Sieb passieren.

2. Das Püree mit ca. 200 ml Wasser in einen Topf geben aufkochen und nochmals passieren – ergibt ca. 1 l flüssigen Fruchtbrei.

3. Inzwischen Zwiebeln, Knoblauch abziehen und klein würfeln. Zwiebeln im heißen Öl anschwitzen. Knoblauch zufügen und kurz mit anschwitzen. Zucker zufügen und leicht karamellisieren lassen. Dann den Hagebuttenbrei zufügen.

4. Ingwer reiben und mit den Gewürzen sowie dem Essig in den Topf geben. Alles in 45–60 Minuten sämig einkochen lassen (Konsistenz ähnlich wie Ketchup).

5. Die Lorbeerblätter entfernen. Die Soße heiß in 2 sterilisierte Flaschen füllen. **Passt gut** zu gebackenem Ofengemüse, gegrilltem Fleisch oder Gemüse.



1

1 Die Hundsrose (*Rosa canina*) ist eine der bekanntesten Wildrosen. Auf die weißen Blüten folgen ab September die hellen Hagebutten



2

2 Bei der Büschelrose (*Rosa multiflora*) sitzen die kleinen und duftenden Blüten in großen Dolden beieinander, ebenso die liebesperlenartigen Früchte, die oft in der Floristik Verwendung finden



3

3 Für die Kartoffel oder Apfel-Rose (*Rosa rugosa*) sind die kugeligen Früchte charakteristisch. Ihre Blüten sind weiß

4 Die Pracht-Hagebutten-Rose (*Rosa sweginzowii 'Macrocarpa'*) hat bis zu 5 cm große Früchte. Die pink blühenden Büsche können 3 m hoch werden



4

Dekorative Früchtchen

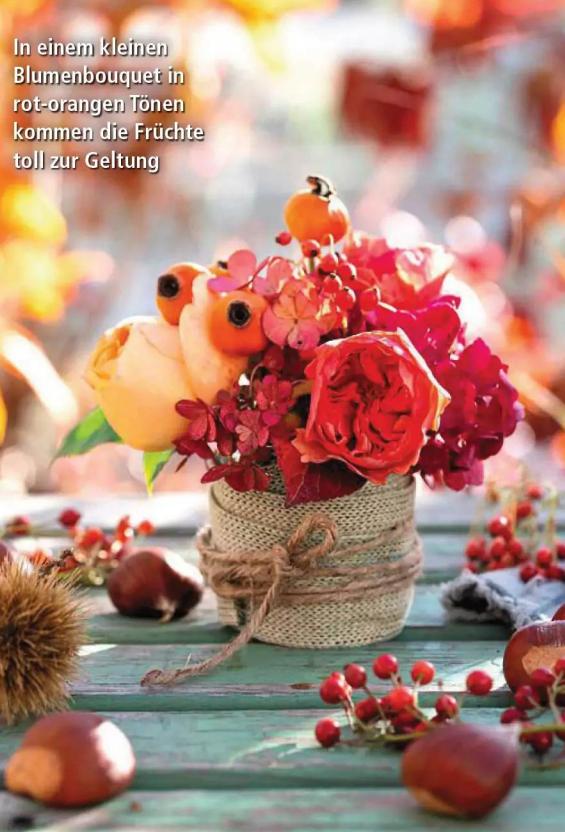
Wer nach dem Kochen noch Hagebutten übrig hat, zaubert daraus eine hübsche Deko. Wissenswertes über die roten Früchte

Die Faszination von Rosen geht meist von der Schönheit ihrer Blüte und einem intensiven Duft aus. Dabei bieten einige Sorten mit ihren Früchten – den Hagebutten – auch am Ende der Saison Schmuckstücke, die **für die Vogelwelt wichtig** und für uns hübsch anzusehen sind. Dabei reicht die Vielfalt von klassischen flaschenähnlichen Formen über kugelrunde Exemplare bis hin zu stacheligen Früchten. Auch die Farbe variiert. Neben leuchtendem Rot und Orange sind dunkle, bräunliche Töne und selbst Schwarz möglich.

Für Dekorationen sollten die Hagebutten vor dem Frost geschnitten werden, solange sie sich noch hart anfühlen. Dann sind sie **über viele Wochen hinweg haltbar**, perfekt für Sträuße, Gestecke und Kränze. Verbleiben sie am Rosenstock, schmücken sie den Garten teilweise monatelang, auch bei Minusgraden. Besonders lang

Freude bereiten die Früchte der Hundsrose 'Hibernica', die ab August und bis in den Winter hinein an den Trieben leuchten.

Neben diversen Wildrosenarten spendieren auch Züchtungen wie die Moschusrrose 'Ballerina' oder der Rambler 'Bobbie James' Hagebutten. Damit profitieren Sie nach der verschwenderischen Blütenfülle von leuchtendem Fruchtschmuck im Herbst. Die Früchte sind zudem Futter für zahlreiche Vögel.



4

Zeit für ÄPFEL & KUCHEN

Knackig in Rot, Grün, Gelb und reif zum Vernaschen leuchten die Früchte jetzt am Baum. Und machen Lust auf Kuchen. Mit knusprigem Boden, lockerem Hefe-Teig, mit Streuseln ...





Boskop Die robuste Sorte ist weit verbreitet und trägt große Früchte mit fast flächig berosteter, rauer Schale. Sehr saftig mit säuerlichem, erfrischendem Aroma. Ideal für Apfelmus und zum Backen

Kleine Apfelkunde

Sie sind das beliebteste Obst hierzulande: Gut 20 Kilo verzehrt jeder von uns im Jahr. Die Auswahl reicht von süß bis sauer, von grün- und gelbschalig bis rot. Mit rund 52 kcal pro 100 g haben sie wenig Kalorien, mit Vitamin C, E und sekundären Pflanzenstoffen stärken sie das Immunsystem.

Damit Äpfel möglichst **lange frisch** und knackig bleiben, sollten sie kühl (ca. 4 Grad) bei gleichzeitig hoher Luftfeuchtigkeit aufbewahrt werden – etwa in verschlossenen Gefrierbeuteln im Kühlschrank.

Einige Menschen reagieren **allergisch** auf Äpfel. Bei schwacher Ausprägung sind allergenarme, alte Sorten wie Boskop und Gravensteiner einen Versuch wert. Oder auch neuere Züchtungen wie beispielsweise Pinova oder Rubinette.

Jonagold

Golden Delicious



Braeburn



Glasierte Apfel-Tarte

Für ca. 10 Stücke

Vorbereiten: 40 Minuten, Kühlen: 1 Stunde, Backen: 30 Minuten

Für den Quark-Öl-Teig:

- 2 EL Öl
- 150 g Magerquark • 1 Ei • 4 EL Zucker
- 150 g Weizenmehl (Type 405 pur oder gemischt mit Weizenmehl Type 1050)
- 1 TL Backpulver • 1 Prise Salz.

Für den Belag:

- 750 g große Äpfel
- 100 g Aprikosenmarmelade
- 2 EL Orangensaft • 1 EL Öl

1. Für den Teig Öl, Quark, Ei und Zucker verrühren. Mehl, Backpulver und Salz mischen und unterkneten. Den Teig zur Kugel formen und ca. 1 Stunde abgedeckt kühl stellen.

2. Eine Tarteform (ø 24 cm) fetten und mit Mehl ausstreuen – überschüssiges Mehl abklopfen. Den Teig auf bemehelter Fläche etwas größer als die Form ausrollen und in die Form legen. Mehrmals mit einer Gabel einstechen.

3. Für den Belag die Äpfel schälen, vierteln und entkernen. Das Fruchtfleisch in feine

Spalten schneiden. Diese dachziegelartig und kreisförmig auf dem Teig verteilen.

4. Den Backofen auf 210 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Marmelade, Orangensaft und Öl unter Rühren erhitzen und durch ein Sieb streichen. Äpfel damit bepinseln.

5. Die Tarte im heißen Ofen auf der zweiten Schiene von unten 25–30 Minuten backen. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen und aus der Form lösen. Nach Wunsch mit Minze garniert servieren. Dazu passt Schlagsahne.

Streuseltaler mit Äpfeln

Für 8 Stück

Vorbereiten: 40 Minuten,
Backen: 50 Minuten

Für die Streusel:

• 100 g Mehl
• 50 g Zucker • 70 g Butter

Für den Quark-Öl-Teig:

• 6 EL Öl • 175 g Magerquark • 6 EL Milch • 1 Ei

• 75 g Zucker • 1 Pck. Vanillezucker

• 1 Pr. Salz • 300 g Mehl • 1 Pck. Backpulver

Für den Belag:

• 8 EL Aprikosen-

marmelade • 2 Äpfel • 3 EL Zitronensaft

1. Für die Streusel Mehl und Zucker in einer Schüssel mischen. Die Butter zerlassen und zum Mehlmix geben. Alles mit den Knet-

haken eines Rührgeräts zu grobkümeligen Streuseln verarbeiten. Die Streusel kühlen.

2. Für den Teig Öl, Quark, Milch, Ei, Zucker, Vanillezucker und Salz in eine Schüssel geben und mit den Schneebesen eines Handrührgeräts kurz verrühren. Das Mehl mit dem Backpulver mischen und auf die Quarkmasse sieben. Alles mit den Knethaken des Handrührgeräts kneten, bis ein glatter Teig entsteht.

3. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft 160 Grad) vorheizen. 2 Bleche mit Backpapier belegen.

4. Den Teig in 8 Stücke teilen. Diese mit bemehlten Händen erst zu einer Kugel, dann

jeweils zu einem Fladen (\varnothing ca. 8 cm) formen. Je 4 Fladen auf ein Blech legen.

5. Für den Belag Marmelade mit 1 EL Wasser aufkochen und glatt rühren. Den Guss gleichmäßig auf den Tälern verteilen. Die Äpfel abbrausen, vierteln und entkernen. Das Fruchtfleisch in Spalten schneiden und sofort mit dem Zitronensaft beträufeln. Die Apfelspalten auf den Teigfladen verteilen und mit den Streuseln belegen.

6. Die Bleche nacheinander auf der mittleren Schiene in den Ofen schieben und die Taler ca. 25 Minuten backen. Dann die Taler auf einem Gitter auskühlen lassen. Vor dem Servieren evtl. mit Puderzucker bestäuben.

Apfelkuchen mit Mandelstiften

Für ca. 12–16 Stücke

Vorbereiten: 40 Minuten,
Ruhnen: 45 Minuten, Backen: 30 Minuten

Für den Hefeteig:

- 40 g Butter
- 200 ml Milch • 400 g Mehl • 3 EL Zucker
- 1 Prise Salz • fein abgerieb. Schale von 1 Bio-Zitrone • 1 Ei • 25 g frische Hefe

Für den Belag:

- Saft von 1 Zitrone
- 1,5 kg kleine, säuerliche Äpfel (z. B. Elstar)
- 50 g Mandelstifte • 2 EL Zucker
- 35 g Butter • 2–3 EL Aprikosenmarmelade

1. Für den Teig Butter schmelzen. Milch zufügen, vom Herd nehmen. Mehl, Zucker, Salz,

Zitronenabrieb und Ei in eine Schüssel geben. Hefe hineinbröckeln, Milchmix zufügen, alles in ca. 10 Minuten glatt verkneten. Abgedeckt 20 Minuten gehen lassen. Nochmals durchkneten, weitere 25 Minuten gehen lassen.

2. Für den Belag 500 ml Wasser mit Zitronensaft in einer großen Schüssel mischen. Die Äpfel schälen, halbieren und entkernen. Die Apfelscheiben mehrmals längs ein-, aber nicht durchschneiden und in die Schüssel mit dem Zitronenwasser legen.

3. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft 180 Grad) vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen.

4. Den Teig nochmals durchkneten und auf dem Blech flach drücken. Die Apfelscheiben mit der Wölbung nach oben dicht an dicht auf den Teig legen und leicht eindrücken. Mit den Mandelstiften und dem Zucker bestreuen. Dann die Butter in kleinen Stückchen auf dem Kuchen verteilen. Den Kuchen im Ofen auf der mittleren Schiene ca. 30 Minuten backen.

5. Inzwischen die Marmelade erwärmen und durch ein Sieb streichen. Den Kuchen aus dem Ofen nehmen und noch heiß mit der Marmelade bestreichen. Dann den Kuchen auskühlen lassen. Nach Wunsch mit griechischem Joghurt servieren.





Apfelkuchen mit Honig-Walnuss-Guss

Für ca. 10 Stücke

Vorbereiten: 40 Minuten,
Backen: 40 Minuten

Für den Rührteig: • 150 g Weizen-
Vollkornmehl • 1 TL Backpulver

• 100 g weiche Butter
• 120 g Honig • 2 Eier

Für Belag & Honig-Guss: • 500 g Äpfel

• 30 g Butter • 30 g Honig
• 1 EL Milch • 1 Prise Zimt
• 75 g Walnusskerne

1. Eine Springform (\varnothing 24 cm) fetten und mit Mehl ausstreuen.

2. Für den Teig das Mehl mit dem Backpulver mischen. Die Butter cremig rühren. Den Honig zufügen und mit den Schneebesen eines Handrührers so lange schlagen, bis eine schaumige Masse entsteht. Die Eier einzeln zufügen und in je ca. 2 Minuten gründlich unterrühren. Den Mehlmix darüber sieben und nur kurz unterrühren. Den Teig in der Form glatt streichen.

3. Für den Belag Äpfel schälen, achteln und entkernen. Mit der Rundung nach oben auf dem Teig verteilen.

4. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft 160 Grad) vorheizen.

5. Für den Guss Butter, Honig, Milch, Zimt ca. 5 Minuten unter Rühren sanft köcheln. Die Nüsse unterrühren. Die Masse anschließend auf den Äpfeln verteilen. Den Kuchen im Ofen auf der mittleren Schiene ca. 40 Minuten backen.

Hefeschnecken mit Äpfeln & Rosinen

Für ca. 12 Stück

Vorbereiten: 40 Minuten, Ruhen: 1 Stunde
25 Minuten, Backen: 45 Minuten

Für den Hefeteig:

- 300 ml lauwarme Milch

- 140 g Zucker • 750 g Mehl

- 2 Prisen Salz • 2 Eier

- 150 g zimmerwarme Butter

Für die Füllung:

- 700 g säuerliche Äpfel (z. B. Jonagold) • 3 EL Zitronensaft

- 100 g Rosinen • 80 ml Apfelsaft

- 1 TL Zimtpulver • 30 g Zucker

Außerdem:

- 100 g flüssige Butter

- 20 g Zucker

- 75 g warmes Apfelgelee

1. Für den Teig Hefe in die Milch bröckeln. 5 g Zucker zufügen, so lange rühren, bis sich die Hefe gelöst hat. Übrigen Zucker, Mehl und Salz in einer Schüssel mischen, mittig eine Mulde formen. Die Hefemilch hineingießen, ca. 10 Minuten ruhen lassen. Dann Eier und Butter zufügen, alles ca. 10 Minuten glatt verkneten. Teig abgedeckt 1 Stunde gehen lassen.
2. Für die Füllung die Äpfel schälen, vierteln, entkernen, klein würfeln, mit Zitronensaft mischen. Rosinen im Apfelsaft einweichen.
3. Den Teig auf bemehlter Fläche durchkneten und halbieren. Jedes Stück zu einem Quadrat (ca. 35 x 35 cm) ausrollen und mit 60 g Butter bestreichen.

4. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft 180 Grad) vorheizen. Eine Auflaufform mit Backpapier auslegen.

5. Rosinen gut abtropfen lassen. Mit Äpfeln, Zimt und Zucker mischen, je die Hälfte auf den Teigquadranten verteilen. Diese aufrollen und in ca. 2,5 cm dicke Scheiben schneiden. Mit der Schnittfläche nach oben auf das Blech legen, 15 Minuten gehen lassen.

6. Die Schnecken mit der übrigen flüssigen Butter beträufeln, mit dem Zucker bestreuen und ca. 40–45 Minuten backen.

7. Die Schnecken aus dem Ofen nehmen und mit dem Gelee bepinseln. Nach Wunsch mit Vanillesoße servieren.





Apfelwein-Torte mit Sahnehaube

Für ca. 12 Stücke

Vorbereiten: 40 Minuten,
Kühlen: 30 Minuten, Backen: 55 Minuten

Für den Mürbeteig:

- 250 g Mehl
- 150 g kalte Butter (in Stückchen)
- 80 g Zucker • 1 Ei
- getrocknete Hülsenfrüchte zum Blindbacken

Für den Belag:

- 1 kg säuerliche Äpfel (z. B. Braeburn) • 2 EL Zitronensaft
- 2 Pck. Vanille-Puddingpulver
- 750 ml Apfelwein • ca. 200 g Zucker
- 400 g Sahne • 2 Pck. Vanillezucker
- 2 EL Kakaopulver

1. Für den Teig Mehl, Butter, Zucker und Ei verkneten. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und ca. 30 Minuten kühlen.

2. Inzwischen für den Belag die Äpfel schälen, vierteln und entkernen. Das Fruchtfleisch würfeln und mit Zitronensaft beträufeln.

3. Aus Puddingpulver, Apfelwein und Zucker einen Pudding zubereiten. Diesen nach Wunsch mit etwas Zucker nachsüßen.

4. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine Springform (Ø 26 cm) fetten.

5. Den Teig auf bemehlter Fläche rund etwas größer als die Form ausrollen und in die Form

legen – dabei einen Rand hochziehen. Den Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen, mit Backpapier und Hülsenfrüchten belegen. Etwa 15 Minuten vorbacken. Herausnehmen. Hülsenfrüchte und Backpapier entfernen. Ofentemperatur auf 175 Grad reduzieren.

6. Äpfel mit Puddingmasse vermengen und auf dem Teigboden verteilen. Den Kuchen weitere 35–40 Minuten backen. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen. Aus der Form lösen, auf einem Gitter auskühlen lassen.

7. Die Sahne mit dem Vanillezucker steif schlagen und auf dem Kuchen verstreichen. Den Kuchen mit Kakao bestäubt servieren.

MENSCHEN UNSERER HEIMAT

Aus Liebe zum Apfel bauen
Christine Brugger und ihre
Familie am Bodensee etliche
Sorten an – auf natürliche Art



DER APFELVIELFALT *auf der Spur*

Julia Hildebrand und Ingolf Hatz haben für „Das große Buch vom Apfel“ Rezepte gesammelt und Apfelexperten wie Christine Brugger besucht

Auf dem Obsthof Brugger am Bodensee wird Vielfalt gelebt: Mehr als 30 Apfelsorten wachsen auf dem Demeter-Hof, darunter Besonderheiten wie die Seeröte oder der saftige Sansa. Dazwischen sprühen Wildblumen aus dem Boden – ein Buffet für summende Bienen, die sich an den bunten Blüten satt essen. Mitten-

drin Christine Brugger, die 2020 in den Obstbaubetrieb ihres Vaters einstieg. Die Sensorik-Wissenschaftlerin lebt für wohl schmeckende Aromen, Äpfel haben es ihr besonders angetan. So entwickelte sie 2021 ein Aromarad für Äpfel, das hilft, die geschmacklichen Facetten der vielen verschiedenen Sorten wahrzunehmen und

zu beschreiben. Aber auch der Versuchsanbau gehört zu ihrem Alltag. Ziel ist es, Äpfel zu finden, die nur mit natürlichem Pflanzenschutz auskommen und sich im feuchten Bodenseeklima wohlfühlen. An Sorten zum Ausprobieren mangelt es nicht: rund 2000 gedeihen auf unseren heimischen Streuobstwiesen.

Apfel-Kürbis-Lasagne

Für ca. 6 Portionen

Vorbereiten: 40 Minuten, Garen & Backen: 45 Minuten

- 1 kg Hokkaido-Kürbis • 1 Gemüsezwiebel • 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer (2 cm lang) • 2 EL Olivenöl • 250 ml Gemüsebrühe
- ¼ TL gemahlener Kreuzkümmel • 1 Prise frisch gem. Muskatnuss
- ¼ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer • 150 g Parmesan
- 1 Apfel • 250 g Lasagneblätter • 4 EL Kürbiskerne

1. Den Kürbis abbrausen, halbieren und die Kerne mit einem Löffel entfernen. Die Hälfte des Kürbisses klein würfeln. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen. Den Ingwer schälen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer ebenfalls klein würfeln.

2. Etwas Olivenöl in eine Pfanne erhitzen und Zwiebel, Knoblauch, Ingwer darin anschwitzen. Kürbiswürfel hinzufügen und kurz anbraten. Anschließend mit der Gemüsebrühe ablöschen und die Gewürze zugeben. Weiter köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist. Zuletzt die Masse pürieren.

3. Den Parmesan reiben. Die zweite Kürbishälfte in feine Scheiben hobeln. Den Apfel abbrausen, das Kerngehäuse entfernen und den Apfel ebenso in feine Scheiben hobeln.

4. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine Auflaufform (ca. 20 x 30 cm) mit Butter fetten. Dann wie folgt einschichten: Eine Schicht Kürbispüree, eine Lage Lasagneblätter darauflegen, etwas Püree darauf verteilen, etwas Käse darüberstreuen, mit Kürbis- und Apfelscheiben belegen, wieder etwas Püree daraufgeben. So lange abwechselnd weiterschichten, bis die Zutaten aufgebraucht sind bzw. mit Kürbispüree abschließen und zuletzt mit Parmesan bestreuen. Die Form in den heißen Ofen schieben und die Lasagne ca. 30 Minuten backen.

5. Die Kürbiskerne ohne Fett in einer Pfanne rösten, bis sie duften. Die Lasagne aus dem Ofen nehmen und mit den Kernen bestreuen.

Tipp: Hierfür eignet sich die süßsaure Sorte Seestermüher Zitronenapfel.



Galette Bretonne*

Für 8 Stück

Vorbereiten: 40 Minuten,
Ruhem: mind. 1 Stunde, Garen: 50 Minuten
Für den Teig: • 15 g Salzbutter • 250 g Buchweizenmehl • 2 Eier • 200 ml Milch
Für die Füllung: • 400 g kleine braune Champignons • 1 Zwiebel • 4 Äpfel
• 20 g Ghee oder Butterschmalz
• Salz • 1 Bio-Zitrone • frisch gemahlener schwarzer Pfeffer • etwas Piment d'Espelette (oder Chilipulver) • 400 g Camembert
Außerdem: • 1 Schale Kresse

1. Für den Teig die Butter schmelzen und kurz abkühlen lassen. Flüssige Butter mit Mehl, Eiern und 200 ml Wasser mischen. Die Milch hinzufügen und alles zu einem glatten Teig rühren. Mind. 1 Stunde besser über Nacht im Kühlenschrank ruhen lassen. Nach der Ruhezeit den Teig mit einem Schneebesen kurz aufrütteln.
2. Für die Füllung die Pilze evtl. mit einem Pinsel oder einem trockenen Tuch vorsichtig säubern, putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Zwiebel abziehen, würfeln. Äpfel abbrausen. Eine Pfanne erhitzen und das Ghee darin schmelzen. Zwiebel mit 1 Prise Salz darin bei mittlerer Temperatur kurz andünsten. Die Pilze zugeben und 3–5 Minuten anbraten.
3. Zitrone heiß waschen, trocken reiben. Schale fein abreiben und den Abrieb zu den Pilzen geben.
4. Den Zitronensaft auspressen und mit etwas Wasser mischen. Die Äpfel in dünne Scheiben schneiden und die Kerne entfernen. Die Apfelscheiben in das Zitronenwasser legen. Die Pilze mit Salz, Pfeffer und etwas Piment d'Espelette würzen. Den Käse in Scheiben schneiden.
5. Eine Gusspfanne erhitzen fetten. Eine Schöpfkelle Teig hineingeben und entweder mit einem Raket oder durch Schwenken der Pfanne sofort gleichmäßig verteilen. Ist der Teig goldbraun gebacken und löst sich am Rand, die Galette wenden und die andere Seite ebenfalls kurz backen – dabei nach dem Wenden einige Scheiben Käse und Apfel in die Mitte legen, sodass ein Quadrat entsteht. Ist die Galette fertig durchgebacken und der Käse geschmolzen, die Ränder von allen vier Seiten einklappen, sodass die Mitte sichtbar bleibt. Zuletzt etwas Pilzfüllung daraufsetzen. Auf diese Weise weitere Galettes ausbacken, bis Teig und Füllung aufgebraucht sind. Die Galettes mit der Kresse bestreut sofort servieren.

Tipp: Für das Gericht eignet sich die leicht säuerliche Apfelsorte Ananasrenette.

* Galettes – Pfannkuchen aus Buchweizenmehl – sind typisch für die Bretagne



Fotos: Christian Verlag/Julia Ruby Hildebrand & Ingolf Hatz

Buch-Tipp



Voller Aroma Das Buch von Julia Ruby Hildebrand (Text) und Ingolf Hatz (Foto) enthält leckere Rezepte von Apfelkuchen bis Kompott, von Apfel-Fenchel-Salat bis Wildschweinburger mit Apfelschutney. Dazu gibt es viel Wissenswertes über das Obst. **Das große Buch vom Apfel, Christian Verlag, 45 €**

So herhaft schmeckt der Herbst

Herbst ist Erntezeit – und damit ein Höhepunkt in der regionalen Küche. Jetzt lässt sich eine große Vielfalt an heimischem Obst und Gemüse entdecken und zu raffinierten Gerichten verarbeiten. TV-Koch Andreas Schweiger kocht seit über 25 Jahren saisonal und hat für Meine gute Landküche ein Gericht aus regionalen Leckerbissen kreiert.



„Schon während meiner Lehre haben wir mit Saisonprodukten gearbeitet – deshalb bin ich es gewohnt, auf diese Art zu kochen“, erklärt der Koch. Inspiration findet er im Saisonkalender. Aktuell gibt es zum Beispiel Kartoffeln, Rote Bete und Spitzkohl. Andreas Schweiger verwandelt die Zutaten in einen Turm aus knusprigen Puffern nebst süß-salzigem Quark und gibt dem traditionellen Gericht so einen modernen Dreh.



**REWE
Regional**

REWE Regional Produkte kannst du immer wieder neu entdecken. Mit den wechselnden Jahres- und Erntezeiten kommen immer wieder andere saisonale Obst- und Gemüsesorten aus den regionalen Anbaugebieten frisch in die REWE Märkte in deiner Nähe.



Kartoffelpuffer mit Spitzkraut und Rote-Bete-Quark

2 Personen

Zubereitung: 15 – 20 Minuten

Kartoffelpuffer

2 vorwiegend festkochende Kartoffeln – 1 Ei – 4 Esslöffel Bratöl – 2 Rosmarinweige – Prise Salz

Die gewaschenen Kartoffeln schälen, fein raspeln und kräftig mit Salz würzen. Nach 5 Minuten Wartezeit die geriebenen Kartoffeln auspressen. Das Ei unterrühren.

Nun Bratöl in einer Pfanne erhitzen, die Kartoffelmasse mit einem Löffel portionsweise dazugeben und zu ca. 4 cm großen Scheiben flachdrücken. Beide Seiten je 3 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Auf ein Küchenpapier geben, um das überschüssige Fett aufzufangen.

Spitzkraut

1 Viertel Spitzkraut – 1 Zwiebel – 12 Kirschtomaten – 1 Viertel Bund Schnittlauch – 2 Prisen Salz

Zunächst die Schale der Zwiebel abziehen und die Knolle fein würfeln. Dann die Tomaten und den Spitzkohl waschen. Tomaten vierteln und den Spitzkohl in feine Scheiben schneiden. Das Gemüse in einer Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten dünsten. Währenddessen den gewaschenen Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und am Ende der Garzeit unter den Spitzkohl mischen.

Rote-Bete-Quark

1 Rote Bete – 180 Gramm Quark – 1 Teelöffel Honig – 2 Esslöffel Olivenöl

Die Rote Bete schälen, grob raspeln. Den Quark mit allen Zutaten vermengen und als dekorative Farbkleckse in Nockenform auf dem Teller neben den Puffern anrichten.

Extra-Tipp:

Kartoffelpuffer und Spitzkohl abwechselnd zu einem Turm schichten. Gartenkresse als Dekor darüberstreuen.

TRADITION

Jetzt wird es WILD

Das besondere Fleisch von Wildschwein, Kaninchen,
Ente und Reh kommt nun als feines Filet,
saftiger Braten und würziges Gulasch auf den Tisch



*Rehücken mit
Pfefferkruste*

*Rehkeule auf
Winzer-Art*

Alle Rezepte
auf Seite 31

TRADITION

Wildschwein-Gulasch

Rezept Seite 31



Carpaccio vom Reh

Für 4 Portionen

Vorbereiten: 20 Minuten, Tiefkühlen: ca. 1 Stunde

- $\frac{1}{2}$ TL schwarze Pfefferkörner • $\frac{1}{2}$ TL Piment
- 50 g Wildkräutermischung (evtl. mit Blüten) • 60 ml Olivenöl
- 400 g sehr frischen Rehrücken (küchenfertig, eisgekühlt)
- Meersalz • 1 EL fein abgerieb. Bio-Orangenschale
- 4 EL Granatapfelkerne

1. Pfefferkörner sowie Piment in einen Mörser geben und fein zerstoßen. Die Kräuter abbrausen, verlesen und trocken schütteln. 4 Teller mit etwas Olivenöl bepinseln.

2. Das Fleisch abbrausen, trocken tupfen und mit einem scharfen Messer in sehr dünne Scheiben schneiden. Die Feischstücke jeweils zwischen Frischhaltefolie plattieren und auf den Tellern auslegen.

3. Das Fleisch mit der Pfeffer-Piment-Mischung und Salz bestreuen. Dann das übrige Öl darüberträufeln und alles mit Orangenabrieb bestreuen. Die Wildkräuter sowie die Granatapfelkerne darauf anrichten und alles servieren. **Dazu passt** Weißbrot.

Tipp: Statt des Rehs können Sie auch Rindfleisch für dieses Carpaccio verwenden. Grundsätzlich gilt: Wenn das Fleisch leicht angefroren ist, lässt es sich besonders gut schneiden. Dafür das Fleisch in Frischhaltefolie wickeln und ca. 1 Stunde im Tiefkühler anfrieren lassen. Am besten gelingen hauchdünne Scheiben, wenn sie ein sehr scharfes Messer mit einer langen Klinge verwenden und das Fleisch quer zur Faser und pro Scheibe in nur einem Zug schneiden.



Glasierte Entenbrust

Für 4 Portionen

Vorbereiten: 10 Minuten, Garen: 40 Minuten

- 800 g Entenbrustfilet (4 Stücke)
- Meersalz
- 100 g Johannisbeergelee
- bunte Pfefferkörner

1. Den Backofen auf 140 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Einen Rost auf der mittleren Schiene einschieben und die Fettpfanne darunter platzieren.

2. Das Fleisch sehr gut trocken tupfen. Die Haut mit einem scharfen Messer kreuzweise ein-, aber nicht durchschneiden. Dann das Fleisch rundherum mit Salz würzen.

3. Eine Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin auf der Hautseite in ca. 8 Minuten langsam goldbraun braten. Dann wenden und weitere ca. 2 Minuten anbraten. Anschließend das Fleisch aus der Pfanne nehmen, auf dem Rost im Ofen platzieren und in ca. 30 Minuten rosa gar ziehen lassen. Während der letzten 2 Minuten die Filets mit je 1 TL Johannisbeergelee bestreichen. Nach dem Ende der Garzeit das Fleisch aus dem Ofen nehmen und einige Minuten ruhen lassen.

4. Inzwischen die Pfefferkörner in einem Mörser oder mit einer Mühle fein zerkleinern. Die Filets mit Pfeffer würzen, in Scheiben schneiden und servieren. Das übrige Gelee dazu reichen.

Tipp: Die glasierte Entenbrust schmeckt warm, direkt aus dem Ofen, ist aber auch als kalter Aufschnitt sehr lecker.





Badische Wildleberknödelsuppe

Für 4 Portionen

Vorbereiten: 20 Minuten, Ruhen/ Kühlen:
2 Stunden 20 Minuten, Garen: 20 Minuten

Für die Leberknödel:

- 120 ml Milch
 - 200 g altbackenes Weißbrot
 - 2 Schalotten
 - 1 EL Butterschmalz
 - 1 EL gehackte Petersilie
 - ½ TL getrockneter Majoran
 - 250 g Reh-Leber
 - 2 Eier
 - Salz, Pfeffer
 - Muskatnuss
 - evtl. Semmelbrösel
- Außerdem:**
- ½ Stange Lauch
 - 1,2 l Fleischbrühe
 - 2 EL Schnittlauchröllchen

1. Für die Knödel die Milch lauwarm erwärmen. Das Weißbrot würfeln, mit der Milch übergießen und ca. 20 Minuten ziehen lassen.

2. Die Schalotten abziehen und fein würfeln. Im heißen Schmalz in einer Pfanne glasig dünsten. Petersilie und Majoran untermischen, dann die Pfanne vom Herd nehmen.

3. Leber abbrausen, trocken tupfen, von Sehnen und Häutchen befreien, klein schneiden. Im Blitzhacker (oder Fleischwolf) fein zerkleinern.

4. Das eingeweichte Brot leicht ausdrücken. Mit Schalotten-Kräuter-Mischung, Leber und verquirten Eiern vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Abdecken und ca. 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.

5. Die Lebermasse gut durchmengen. Falls sie zu weich ist, evtl. Semmelbrösel untermengen. Aus der Masse mit feuchten Händen ovale Knödel formen und in knapp siedendem Salzwasser in ca. 15 Minuten gar ziehen lassen.

6. Den Lauch abbrausen, putzen und in Ringe schneiden. Brühe in einem Topf erhitzen. Den Lauch darin 3–4 Minuten köcheln lassen.

7. Die Knödel aus dem Kochwasser heben und mit Brühe und Lauch in tiefen Tellern anrichten. Alles mit Schnittlauch bestreuen und servieren.

Kaninchen-Ragout zu Maultaschen mit Pilzfüllung

Für 6 Portionen

Vorbereiten: 1 Stunde, Garen: 1 Stunde 10 Minuten

Für das Ragout:

- 150 g Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 750 g Kaninchenfleisch
- 500 g Tomaten
- 1 kleines Bund Petersilie
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Butter
- 100 ml Weißwein
- Salz, Pfeffer

Für die Maultaschen:

- 150 g Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 500 g Pilze (z. B. Pfifferlinge, Braunkappen, Kräuterseitlinge)
- 1 EL Butter
- Salz, Pfeffer
- 1 altbackenes Brötchen
- 3 Eier
- 100 g saure Sahne
- 600 g Nudelteig (selbst gemacht oder aus dem Kühregal; zu dünnen, langen Platten ausgewalzt/ geschnitten)

- 1.** Zwiebeln und Knoblauch abziehen, fein würfeln. Fleisch trocken tupfen, klein würfeln. Tomaten vom Stielansatz befreien, kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, entkernen, grob würfeln. Petersilie abbrausen, trocken schütteln. Blättchen abzupfen, Stiele hacken.
- 2.** Öl und Butter im Topf erhitzen. Zwiebeln darin andünsten, Knoblauch kurz mitdünsten. Fleisch zufügen, rundum Farbe nehmen lassen. Mit Wein ablöschen, salzen, pfeffern. Tomaten und Petersilienstücke zufügen, bei geringer Hitze ca. 1 Stunde schmoren. Gehackte Petersilienblättchen zugeben.
- 3.** Inzwischen für die Maultaschen Zwiebeln und Knoblauch abziehen, fein würfeln. Pilze putzen, klein schneiden. Zwiebeln und Knoblauch in heißer Butter in einer Pfanne andünsten. Pilze zufügen, 4–5 Minuten mitdünsten, salzen, pfeffern. Pilze in einem Sieb ausdrücken (ablaufen- de Flüssigkeit auffangen, ins Ragout geben). Pilze kurz abkühlen lassen.
- 4.** Brötchen klein würfeln. Mit übriger Petersilie, 1 Ei und Sahne zu den Pilzen geben. Alles zu einer festen Masse verarbeiten, die nicht wässert.
- 5.** Teigplatten auslegen. Im unteren Drittel einer Längsseite alle 8–10 cm 1 Klecks Füllung platzieren. Teigränder und -zwischenräume mit verquirten Eiern bestreichen. Freie Teigteile über die Füllung klappen, zu Maultaschen schneiden, Ränder mit der Gabel gut zusammendrücken, auf bemehlter Fläche ein paar Minuten trocknen lassen, in siedendem Salzwasser 8–10 Minuten garen. Mit dem Ragout servieren.



Fein mit Kräutern gewürzt und AROMATISCH GEGART

Rehrücken mit Pfefferkruste



Für 4 Portionen

Vorbereiten: 35 Minuten,

Garen: 45 Minuten

- 4 Stiele Thymian
- 2 Zweige Rosmarin
- 2 Stiele Petersilie • 150 g Butter
- 1 EL bunte Pfefferkörner
- 80 g Weißbrotbrösel
- 1 TL körniger Senf • Salz
- 600 g Rehrücken (küchenfertig pariert) • 1 EL Butterschmalz
- 200 ml Rotwein • 100 ml Portwein • 200 ml Wildfond
- 1 Stange Staudensellerie
- 1 Zwiebel • 1 Möhre

1. Für die Kruste die Kräuter abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. 80 g Butter schmelzen lassen. Die Pfefferkörner im Mörser zerstoßen, mit Kräutern, flüssiger Butter, Bröseln, Senf, Pfeffer und Salz vermengen und abschmecken. Die Masse ca. 1 cm dick auf Backpapier streichen und kalt stellen.

2. Den Backofen auf 100 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

3. Den Rehrücken abbrausen, trocken tupfen und salzen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin rundherum braun anbraten. Aus der Pfanne nehmen und im Ofen auf dem Gitter (Tropfschutz darunter) ca. 25 Minuten rosa gar ziehen lassen.

4. Bratensatz mit Rot-, Portwein und Fond ablöschen, etwa auf die Hälfte ein kochen lassen. 2-3 EL Butter unterrühren, nicht mehr kochen, mit Salz abschmecken.

5. Den Sellerie abbrausen und putzen. Die Zwiebel abziehen, die Möhre schälen und alles in kleine Würfel schneiden. In der übrigen heißen Butter in einem Topf farblos anschwitzen. Mit etwas Wasser ablöschen und ca. 5 Minuten mit leichtem Biss gar dünsten. Mit Salz abschmecken.

6. Die Kruste in passende Stücke schneiden und auf den Rehrücken legen. Das Fleisch zurück im Ofen unter dem heißen Grill ca. 5 Minuten goldbraun gratinieren. Einige Minuten ruhen lassen, dann in Stücke geschnitten auf der Soße mit dem Gemüse anrichten.

Rehkeule auf Winzer-Art



Für 4 Portionen

Vorbereiten: 40 Minuten,
Garen: 2 Stunden

- 1 Rehkeule (Oberkeule mit Knochen, ca. 1½ kg) • 5 Lorbeerblätter • 8 Wacholderbeeren
- 4 Zweige Rosmarin • Salz, Pfeffer • 4 EL Öl • ¼ Weißkohl
- 2 Zwiebeln • 3 EL Tomatenmark
- 400 ml Rotwein • 250 ml Brühe
- 500 g kernlose Trauben
- 1 TL Kümmelsamen
- 60 g Walnusskerne
- 120 g Frühstücksspeck (in Scheiben)

1. Die Keule abtupfen und von Fett sowie Sehnen befreien. 2 Lorbeerblätter, Wacholderbeeren und Nadeln von 1 Zweig Rosmarin in einem Blitzhacker fein zerkleinern. Die Keule damit einreiben und mit Salz sowie Pfeffer würzen. 2 EL Öl

in einem Bräter erhitzen. Die Keule darin anbraten. Dann herausnehmen und beiseitelegen.

2. Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

3. Den Kohl putzen und klein schneiden. Die Zwiebeln abziehen und würfeln. Weitere 2 EL Öl im Bräter erhitzen. Kohl und Zwiebeln andünsten. Tomatenmark zufügen und anrösten. Alles mit Wein und Brühe ablöschen.

4. Die Trauben abbrausen und in kleine Rispen teilen. Die Keule mit 3 Lorbeerblättern, 3 Zweigen Rosmarin und Kümmel in den Bräter legen. Trauben, Nüsse und Speck auf dem Fleisch verteilen. Alles 1-1½ Stunden im Ofen garen bzw. bis ein am Knochen ins Fleisch gestochenes Bratenthermometer eine Kerntemperatur von 65 Grad anzeigt. Mit Backpapier bedecken. 10 Minuten ruhen lassen.

Wildschwein-Gulasch



Für 6 Portionen

Vorbereiten: 45 Minuten,
Marinieren: 24 Stunden,
Garen: 2 ½ Stunden

- 1,5 kg Wildschweinschulter
- 750 ml Rotwein
- 2 rote Zwiebeln • 3 Möhren
- 3 Stangen Staudensellerie
- 100 g Lauch • 100 g durchwachsener Speck • 2 Knoblauchzehen • 3 EL Butterschmalz
- 2 EL Tomatenmark
- 4 Roma-Tomaten (Würfel)
- 10 Pfefferkörner • 10 Wacholderbeeren • 3 Lorbeerblätter
- 150 ml Milch • 500 ml Wildfond

- 2 Zweige Rosmarin
- 2 Zweige Thymian
- 150 g schwarze Oliven
- Salz • evtl. Speisestärke

1. Am Vortag die Wildschweinschulter abbrausen, trocken tupfen und evtl. Fett und Sehnen entfernen. Dann das Fleisch in mundgerechte Würfel schneiden, in eine Schüssel legen und den Wein darübergießen. Die Schüssel abdecken und das Fleisch 24 Stunden gekühlt marinieren.

2. Am Folgetag das Fleisch abtropfen lassen – dabei den Wein auffangen. Die Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Möhren, Sellerie und Lauch putzen bzw. schälen. Ebenso wie den Speck in Würfel schneiden. Den Knoblauch abziehen und fein würfeln.

3. Das Butterschmalz in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Möhren, Sellerie, Lauch und Speck darin andünsten. Dann den Knoblauch zufügen und kurz mitdünsten. Alles aus dem Topf entnehmen und beiseitestellen.

4. Das Fleisch in 3 Portionen im Bratfett anbraten. Das Tomatenmark zur letzten Portion geben und anrösten. Dann das gesamte Fleisch in den Topf geben, mit dem Wein ablöschen und diesen einköcheln lassen.

5. Die Tomaten abbrausen, putzen und in Würfel schneiden. Pfefferkörner, Wacholderbeeren und Lorbeerblätter in einen Teebeutel geben und diesen verschließen.

6. Milch und Fond in einem Topf erhitzen. Mit dem Gemüse-Mix, Tomaten, Gewürzen und Kräutern zum Fleisch geben. Alles 2 Stunden schmoren.

7. Gewürz-Beutel und Kräuter entfernen. Die Oliven in den Topf geben und im Gulasch erwärmen. Das Gulasch mit Salz abschmecken und nach Wunsch mit etwas angerührter Stärke binden.

Goldener Herbst mit QUITTEN

Die Früchte ähneln Äpfeln und Birnen.
Ihr besonderes Aroma passt zu
süßen Leckereien und pikanten Gerichten

Gut zu wissen

Angebot & Einkauf Quitten gehören zu dem heimischen Obst, das als letztes im Jahr reift. Saisonstart ist im Oktober.

Man unterscheidet herbe Apfelquitten und milder Birnenquitten. Die bis zu 400g schweren Früchte gibt es auf dem Markt und im gut sortierten Handel.

Bitte beachten Quitten haben sehr hartes Fruchtfleisch. Sie schmecken roh bitter und sind nicht zu genießen. Der natürliche Flaum auf der Schale lässt sich mit einem Tuch einfach abreiben.

Dazu passen Quitten Das Obst enthält viel Pektin. Der Gelierstoff macht es zu einer beliebten Zutat in Gelees. Schmorgerichte erhalten durch Quitten Frische. Als Kompott passt das herb-säuerliche Zitrusaroma der Quitten sogar zu geräucherter Fisch.





Gedeckter Quittenkuchen

Für ca. 12 Stücke

Zubereiten: 40 Minuten,

Kühlen: 40 Minuten, Backen: ca. 45 Minuten

Für den Teig:

- 200 g weiche Butter
- 100 g Zucker • 1 Prise Salz • 1 Ei (Gr. M)
- 300 g Mehl • 2 EL Quittengelee

Für die Füllung:

- 1,2 kg Quitten • 2 EL Zitronensaft
- 1 Pck. Bourbonvanillezucker
- 100 g brauner Zucker • 30 g Butter
- 3 EL geschälte, gemahlene Mandeln
- 150 g Crème fraîche • 50 g Puderzucker
- 1 Ei (Größe M)

1. Für den Teig Butter mit Zucker, Salz und Ei cremig rühren. Das Mehl unterkneten.

Den Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten kühlen.

2. Die Quitten mit einem trockenen Tuch abreiben, abbrausen, vierteln, schälen und Kerngehäuse entfernen. Das Fruchtfleisch in dünne Spalten schneiden. 200 ml Wasser mit Zitronensaft, Vanillezucker, Zucker und Butter in einem Topf aufkochen und 2 Minuten sprudelnd kochen. Die Quitten darin bei mittlerer Hitze 10 Minuten ziehen lassen. Dann in einem Sieb gut abtropfen lassen – dabei den Sud auffangen.

3. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft 180 Grad) vorheizen. Den Boden einer Springform (\varnothing ca. 26 cm) mit Backpapier belegen. Den Formrand fetten.

4. Für den Teigdeckel $\frac{1}{3}$ des Teigs auf bemehlter Fläche in Größe der Form dünn ausrollen und mittig ein Loch ausstechen (z.B. Herzform), damit Flüssigkeit verdampfen kann. Den übrigen Teig ebenso ausrollen und in die Form geben – dabei einen 3 cm hohen Rand formen. 1 EL Mandeln auf den Teigboden streuen. Die Quitten darauf verteilen.

5. 3 EL Quittensud mit 2 EL Mandeln, Crème fraîche, Puderzucker sowie Ei verröhren und auf den Quitten verteilen. Den Teigdeckel auflegen und leicht andrücken. Den Kuchen ca. 45 Minuten backen.

6. Das Gelee erwärmen. Die Oberfläche des heißen Kuchens damit glasieren. Dann den Kuchen abkühlen lassen und servieren.



Schweinebraten mit Quitten

Für 4 Portionen

Zubereiten: 1 Stunde, Garen: ca. 2 Stunden

Für das Fleisch:

• 1 Zwiebel

- 1,2 kg Schweinebraten (Nacken oder Schulter) • 1 TL gem. Kreuzkümmel
- 1 TL Oregano • ¼ TL gem. Koriander
- 5 EL Öl • Salz, Pfeffer • 50 g Butter
- 1 TL fein abgerieb. Bio- Orangenschale
- 1 TL Speisestärk

Für die Quitten:

• ca. 1 kg Quitten

- 250 ml Birnensaft (alternativ Apfelsaft)
- 3 EL brauner Zucker • 1 TL Senf

1. Für das Fleisch den Backofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen. Die Zwiebel

abziehen und fein würfeln. Das Fleisch abbrausen und trocken tupfen. Kreuzkümmel, Oregano und Koriander mit 2 EL Öl verrühren und das Fleisch damit einreiben. Dann das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen.

2. 3 EL Öl in einem Bräter oder einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin anbraten. Die Zwiebeln zufügen, den Bräter in den Ofen auf die untere Schiene geben. Nach 15 Minuten die Ofentemperatur um 70 Grad reduzieren. Etwa 200 ml Wasser angießen und das Fleisch weitere ca. 1,5 Stunden garen – dabei ab und zu mit Bratensatz begießen.

3. Inzwischen die Quitten mit einem Tuch abreiben. Dann abbrausen, vierteln, schälen

und entkernen. Das Fruchtfleisch in Spalten schneiden. Birnensaft mit Zucker und Senf aufkochen. Die Quitten zufügen und alles ca. 5–8 Minuten kochen lassen.

4. Die Butter zerlassen und mit der Orangenschale verrühren. 40 Minuten vor Ende der Garzeit die Quitten samt Sud zum Fleisch geben. Die Orangenbutter über das Fleisch gießen und das Fleisch fertig garen.

5. Braten und Quitten aus dem Bräter nehmen, warmhalten. Bratenfond durch ein Sieb in einen Topf geben, abschmecken. Stärke mit 2 EL Wasser verrühren, in den Fond rühren, aufkochen. Den Braten mit den Quitten und der Soße anrichten. Dazu passen Spätzle.

Wildgulasch mit Quitten

Für 4 Portionen

Zubereiten: 55 Minuten,
Garen: ca. 2 Stunden

- 1 kg Wildfleisch aus Schulter oder Keule
(alternativ Rindfleisch) • 2 EL Mehl
- ½ TL gemahlener Piment
- 1 TL Cayennepfeffer • 400 g Möhren
- 750 g Zwiebeln • 4 EL Öl • Salz, Pfeffer
- 1 TL Tomatenmark
- evtl. 1 EL Weinbrand
- 250 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Quittengelee
- 400 ml Wildfond
(aus dem Glas, alternativ Fleischbrühe)
- 800 g Quitten • 2 EL brauner Zucker
- 1 TL geriebene Zartbitterschokolade

1. Das Fleisch von Häuten und Sehnen befreien und in ca. 3 cm große Würfel schneiden. Mehl mit Gewürzen in einer Schüssel mischen. Das Fleisch darin wenden. Möhren schälen, putzen und klein würfeln. Zwiebeln abziehen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.

2. Den Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Das Öl in einem Bräter erhitzen. Das Fleisch portionsweise darin anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen. Möhren mit Tomatenmark im Bratfett kurz anrösten. Fleisch zufügen, mit Weinbrand ablöschen. Brühe und Gelee unterrühren. Alles bei kleiner Hitze 15 Minuten köcheln lassen. Fond und Zwiebeln zufügen. Die

Ofentemperatur um 50 Grad reduzieren. Bräter in den Ofen auf die untere Schiene geben. Das Gulasch abgedeckt ca. 1,5 Stunden schmoren – dabei ab und zu umrühren.

3. Inzwischen die Quitten mit einem Tuch abreiben, abbrausen, vierteln, schälen und entkernen. Die Viertel in Würfel oder Spalten schneiden. 200 ml Wasser mit Zucker unter Rühren aufkochen. Quitten zufügen und bei mittlerer Hitze 15 Minuten köcheln lassen. Quitten in einem Sieb abtropfen lassen. Sud in ca. 10 Minuten sirupartig einkochen.

4. Nach 1 Stunde Garzeit Quitten samt Sirup und Schokolade zum Gulasch geben. Alles in ca. 30 Minuten fertig garen. Dazu passt Kartoffelpüree mit Petersilie.





Kartoffelwaffeln mit Quittenkompott

Für 4–6 Portionen

Zubereiten: 35 Minuten, Garen: 40 Minuten,
Ruhnen: 20 Minuten, Backen: 40 Minuten

Für die Waffeln:

- 500 g mehligkochende Kartoffeln
- 100 g weiche Butter
- 70 g Zucker • 1 Prise Salz
- 4 Eier (Gr. M) • 150 g Mehl
- 1 TL Backpulver • 100 ml Milch
- Öl für das Waffeleisen

Für das Kompott: • ca. 800 g Quitten

- 250 ml Apfelsaft • 2 EL Zitronensaft
- 50 g brauner Zucker • 2 Gewürznelken
- ½ Zimtstange • ca. 1 TL Speisestärke

1. Für die Waffeln die Kartoffeln abbrausen, mit Schale in kochendem Wasser 20 Minuten garen. Abgießen, pellen, heiß durch die Kartoffelpresse drücken. Butter, Zucker, Salz und Eier cremig rühren. Mehl, Backpulver und Milch unterrühren. Dann die Kartoffelmasse locker untermischen. Den Teig gut 20 Minuten ruhen lassen.

2. Inzwischen die Quitten mit einem Tuch abreiben, abbrausen und schälen. Kerngehäuse entfernen. Quitten in schmale Spalten oder Würfel schneiden. 200 ml Wasser, Apfelsaft, Zitronensaft, Zucker, Nelken und Zimt aufkochen und 2 Minuten kochen lassen. Die

Quitten zufügen und bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten garen. Stärke mit 2 EL Wasser glatt rühren und in das Kompott rühren. Alles aufkochen lassen. Dann das Quittenkompott abkühlen lassen.

3. Ein Waffeleisen auf mittlerer Stufe vorheizen und fetten. Pro Waffel 2–3 EL Teig auf die Backfläche geben, das Eisen schließen und die Waffeln in 5–6 Minuten – je nach Waffeleisen – goldbraun backen. Die Waffeln warm servieren. Das Kompott dazu reichen.

Tipp: Für den Waffelteig eignen sich sehr gut gekochte Pellkartoffeln vom Vortag.

Quittenbrot

Ergibt ca. 100 Stücke

Zubereiten: 30 Minuten, Garen: 1 Stunde 20 Minuten,
Trocknen: 2–3 Tage

- ca. 2 kg Quitten
- 1 kg Zucker & Zucker zum Bestreuen
- 2 TL fein abgeriebene Bio-Orangenschale
- Öl zum Bestreichen

1. Die Quitten mit einem Tuch gründlich abreiben, dann abbrausen. Stiele und Blütenansätze entfernen. Die Quitten vierteln, in einen Topf geben, mit Wasser bedecken und ca. 50 Minuten kochen lassen, bis die Früchte zerfallen.
2. Das Mus in ein Sieb geben und abtropfen lassen (Saft anderweitig verwenden, z. B. für Gelee). Dann das Mus durch das Sieb streichen – benötigt wird 1 kg. Die Masse mit dem Zucker und der Orangenschale in einem Topf mischen, aufkochen, dann unter Rühren in ca. 30 Minuten dicklich einkochen, bis sich die Masse vom Topfboden löst.
3. Ein Blech mit Backpapier belegen und dieses mit etwas Öl bestreichen. Die Quittenmasse ca. 1,5 cm dick daraufstreichen und 2–3 Tage trocknen lassen, dabei evtl. einmal wenden. Alternativ die Masse über Nacht bei 80 Grad (Umluft nicht geeignet) im geöffneten Backofen trocknen lassen.
4. Das Quittenbrot auf die Arbeitsfläche stürzen und das Backpapier abziehen. Die Masse in 2,5 cm große Würfel oder Rauten schneiden und in etwas Zucker wälzen. Das Quittenbrot hält sich ca. 3 Monate.

Tipp: Das süß-herbe Quittenbrot passt ideal zu würzigem Hartkäse, z. B. altem Gouda oder spanischem Manchego.



Quittengelee

Für ca. 4 Gläser (à 250 ml)

Zubereiten: 20 Minuten, Ruhnen: ca. 8 Stunden, Garen: 1 Stunde

- 1,5 kg Quitten • Saft von 1 Zitrone
- evtl. weißer Traubensaft
- 1 kg Gelierzucker (1:1)

1. Die Quitten mit einem Tuch gründlich abreiben, dann abbrausen. Stiele und Blütenansätze entfernen. Die Quitten samt Schale und Kerngehäuse mit einem scharfen Messer zuerst vierteln, dann quer durchschneiden.
2. Quitten mit Zitronensaft sowie ca. 1¼ l Wasser in einen Topf geben und ca. 50 Minuten kochen, bis die Früchte zerfallen. Ein Sieb mit einem sauberen Küchen- oder Baumwolltuch auslegen und über einen großen Topf hängen. Die Quitten hineingeben und über Nacht abtropfen lassen.
3. Das Tuch über dem Quittenmus zusammendrehen und den übrigen Saft auspressen. Den Saft evtl. mit etwas Traubensaft auf 1 l auffüllen und mit dem Gelierzucker in einem Topf mischen. Die Mischung unter Rühren aufkochen und 4–6 Minuten sprudelnd kochen lassen, dabei evtl. den Schaum immer wieder abschöpfen. Eine Gelierprobe machen (siehe Tipp).
4. Das Gelee in sterilisierte Gläser füllen und diese gut verschließen. Das Gelee hält sich ca. 12 Monate.

Tipp: Um die Festigkeit des Gelees zu testen, etwas heiße Mischung auf einen flachen Teller gießen. Geliert er nach dem Abkühlen, ist das Gelee fertig. Wenn nicht, etwas Zitronensaft hinzufügen und nochmals aufkochen.



Zauberhafte Chrysanthemen

1

Sie leuchten farbenfroh und
schenken Freude: In Vasen
und Kränzen verschönern
die Herbstblumen jetzt
Terrasse und Garten

1 Rundum gelungen: Für den filigranen Kranz bindet man kurze Blütenstiele mithilfe von dünnem Gründraht auf einen Drahtring. Dazwischen sorgen kleine Hagebutten der Vielblütigen Rose optisch für Abwechslung. Zum Schluss den Kranz einmal mit Wiesengräsern umwickeln und die überstehenden Halme locker verknoten. Ein schöner Schmuck für Kürbis, Stuhl, Haustür oder Gartenzaun.

2 In Hülle und Fülle: Auch im großen Strauß setzen Chrysanthemen mit unterschiedlichen Blütenformen aparte Akzente. Wunderbar dazu: Felsenbirne, Hortensie, Hagebutten und Lampenputzergras. Eine Vase in dezenten Tönen lässt die Farbenpracht besonders gut zur Geltung kommen.

3 Ruheinsel im Grünen: Wer sich hier niederlässt, erfreut sich an den Geschenken der Natur. Die gedämpften Töne der Jahreszeit spiegeln sich im zauberhaften Tischschmuck. Hier leuchten die Blüten in Gläsern und Kastanienigeln, für Frische sorgen marmorierte Purpurglöckchen-Blätter. Laub und Textilien in Gelb bilden die ruhige Kulisse. In der Sprache der Blumen stehen farbige Chrysanthemen mit ihren vollen Blüten als Symbol für Treue und werden daher oft als Geschenk für Freunde und Familie verwendet.



2



3



1 2

1 Zarte Bande: Die neuen Pastell- und Sorbetfarben im Blumen-Sortiment stehen dem Kerzentablett aus Zink hervorragend.

2 Für Kurzentschlossene: Zwei Töpfchen mit rosaarbenen Blüten, ein altes Holztablett und einige Handvoll Herbstschätze aus der Natur in leere Tontöpfe gefüllt – fertig ist der stimmungsvolle Hingucker, der sich an jedem Ort von Tisch bis Treppe gut platzieren lässt.



3 Happy Birthday: Das Geburtstagssträußchen präsentiert mit unterschiedlichen Blütenformen die ganze Vielfalt der Pflanzengattung.

4 Spätsommerliche Leichtigkeit: Eine Chrysantheme in einen Zinkeimer setzen, auf Draht gefädelt Herbstblätter daran binden, einen netten Gruß anbringen und das Ganze aufhängen – mehr braucht es manchmal gar nicht, um sich und anderen Freude zu bereiten.



3 4



Fotos: MSL/Alexandra Ickers, Produktion: Katharina Sucher, Floristik: Helga Ell-Baumgratz

In Farbe & Form

EINE WAHRE ZIERDE

Feuerwerk: Mit warmen Nuancen begrüßen Kranz und Topf-Bepflanzung die Gartengäste. Oben werden Chrysanthemen in kräftigem Orange und Weißgrün durch Rosa aufgefrischt. Dazwischen sorgen Blätter von Salbei und Fächer-Ahorn sowie Fetthennen und weiße Erika für Auflockerung. Unten ist eine lange Ranke von Wildem Wein um das Zinkgefäß mit orangefarbener Chrysantheme gewunden.

Dekorativer Vasenersatz: Ausgehöhlte Zierkürbisse eignen sich prima als Gefäß für kleine Sträußchen. Hier finden Weißgrüne Chrysanthemen, Zieräpfel sowie buntes Herbstlaub darin Platz. Ein besonderer Hingucker: der Kürbisdeckel, der ähnlich wie ein Topfdeckel zum Schluss lässig auf das Arrangement gesetzt wird.



Jetzt ist Erntezeit!
Je frischer die Nüsse,
umso besser. Alte
Exemplare klackern
beim Schütteln und
sind schrumpelig.
Walnüsse enthalten
B-Vitamine, die unsere
Nerven stärken, wenn
es stressig wird. Ihr
Fettgehalt ist zwar
hoch, doch die Fette
schützen das Herz



Saisonküche mit WALNÜSSEN

Ob als Kruste, in einer Soße oder als kerniges Topping – mit den kleinen, knackigen Kraftpaketen sorgen sie in vielen Gerichten auf einfache Art für geschmackvolle Abwechslung



Hähnchen mit
Walnusshaube

Rezept Seite 47

SAISON-REZEPTE

GAUMENFREUDEN mit Knusper-Effekt



Lachsfilets mit
Walnuss-Soße



vegetarisch

Tortellini mit
Walnuss-Pesto



vegetarisch

Herbstsalat mit
Nuss-Crackern

Alle Rezepte
auf Seite 47

CREMIG & KERNIG *eine gute Kombination*



Blumenkohl-Walnuss-Spaghetti

Für 4 Portionen: Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen. 800 g Blumenkohl abbrausen, putzen, in Röschen teilen, auf dem Blech verteilen. Mit 1 EL Olivenöl beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen. 20 Minuten im Ofen garen. Dann 100 g halbierte Walnüsse zufügen, 10 Minuten garen. 400 g Spaghetti in Salzwasser al dente garen. 1 Schalotte abziehen, fein würfeln. In 1 EL heißem Öl glasig dünsten. 100 ml Gemüsebrühe angießen, kurz einköcheln lassen. 150 g Sahne zugießen. Salzen, pfeffern, 80 g Mascarpone und 1 TL Thymianblättchen unterrühren. Spaghetti mit Soße mischen, anrichten. Blumenkohl und Nüsse darauf verteilen. Mit Pfeffer übermahlen, mit 1 Prise Chiliflocken bestreuen, mit Thymian garniert servieren.

Tortellini mit Walnuss-Pesto



Für 4 Portionen

Zubereiten: 30 Minuten,
Garen: 10 Minuten

- 120 g Walnusskerne • 2 Knoblauchzehen • 1 Bund Petersilie
- ½ Bund Basilikum
- 4–5 EL Olivenöl
- 50 ml Walnussöl
- 50 ml Gemüsebrühe
- 100 g geriebener Hartkäse (z. B. Grana Padano)
- 1 TL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale • Salz
- 1–2 TL Zitronensaft
- 500 g Tortellini mit Käsefüllung (aus dem Kühlregal)

1. 20 g Walnüsse grob hacken und beiseitelegen. Den Knoblauch abziehen. Die Kräuter abbrausen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen – einige für die Garnitur beiseitelegen.

2. 100 g Nüsse, Knoblauch und Kräuter mit den Ölen sowie der Brühe in ein hohes Gefäß geben und alles fein pürieren. Käse sowie Zitronenschale unterrühren. Pesto mit Salz und Zitronensaft würzen.

3. Die Tortellini nach Packungsangabe in reichlich Salzwasser gar kochen. Anschließend abgießen – dabei etwas Kochwasser auffangen.

4. Die Tortellini behutsam mit dem Pesto und evtl. etwas Kochwasser mischen und auf Tellern anrichten. Mit den gehackten Nüssen sowie den Kräutern garniert servieren. Dazu passt ein Tomatensalat.

Tipp: Bereiten Sie von dem Pesto ruhig eine größere Portion zu. In einem gut verschlossenen Glasgefäß hält es sich im Kühlschrank ca. 1 Woche. Alternativ können Sie das Pesto auch z. B. in Eiszwürfeln behältern einfrieren. So hält es sich bis zu 3 Monate.

Herbstsalat mit Nuss-Crackern



Für 4 Portionen

Zubereiten: 50 Minuten,
Backen: 30 Minuten,

- Garen: 15 Minuten
- 150 g Walnusskerne • 60 g Mehl
- 60 g Haferflocken • Salz, Pfeffer
- 5 EL Sonnenblumenöl
- ¼ Hokkaido-Kürbis (ca. 300 g)
- 1 Chicorée • 100 g Radicchio
- 100 g Feldsalat • Saft von 1 Orange • 100 g Mayonnaise
- 100 g Joghurt • Zucker

1. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen.

2. Für die Cracker 80 g Nüsse fein hacken. Mit Mehl, Haferflocken, ½ TL Salz, Pfeffer, 3 EL Öl und ca. 160 ml Wasser zu einem glatten, weichen Teig vermischen. Den Teig flach auf das Blech streichen und ca. 15 Minuten backen. Dann die Teigplatte in große Stücke schneiden, weitere 15 Minuten backen. Anschließend aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen.

3. Den Kürbis abbrausen, entkernen und würfeln. Im 2 EL heißem Öl in einer Pfanne ca. 10 Minuten braten. Salzen und pfeffern.

4. Inzwischen Chicorée, Radicchio und Feldsalat waschen, putzen, trocken schleudern. Chicorée und Radicchio in Streifen schneiden.

5. Übrige Walnüsse (70 g) in einer Pfanne ohne Fett rösten. Herausnehmen.

6. Für das Dressing Orangensaft, Mayonnaise und Joghurt verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker kräftig abschmecken.

7. Kürbis, Nüsse und Blattsalate behutsam mischen und auf einer Platte oder Tellern anrichten. Mit Dressing beträufeln. Die Cracker in kleinere Stücke brechen und darüberstreuen.

Lachsfilets mit Walnuss-Soße



Für 4 Portionen

Zubereiten: 40 Minuten,
Garen: 15 Minuten

- 120 g Walnusskerne • Salz
- Chiliflocken • 1 Prise Zucker
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- ½ Ananas (ca. 500 g)
- 1 Bund Koriander • 2 Bio-Limetten • Saft von 1 Orange
- Pfeffer • 4 Lachsfilets (à ca. 130 g)
- Öl zum Braten

1. Nüsse mit Salz, Chili und Zucker im heißen Öl 3–4 Minuten rösten. Aus der Pfanne nehmen. ⅓ des Nuss-Mixes fein hacken.

2. Die Lauchzwiebeln abbrausen, putzen, in feine Ringe schneiden. Ananas schälen, Strunk entfernen. Fruchtfleisch sehr fein würfeln. Koriander abbrausen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Einige für die Garnitur beiseitelegen, die übrigen fein hacken. Die Limetten heiß abbrausen. 1 Limette in Spalten schneiden. Von der anderen die Schale fein abreiben und die Frucht auspressen.

3. Gehackte Nüsse, Lauchzwiebeln, Ananas, Koriander, Limettenschale, Limetten- und Orangensaft mischen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Den Lachs abbrausen, trocken tupfen, salzen, pfeffern. Im heißen Öl in der Pfanne ca. 3 Minuten je Seite braten. Dann aus der Pfanne nehmen, 2 Minuten ruhen lassen.

5. Den Lachs mit der Sauce auf einer Platte oder Tellern anrichten. Mit übrigen Nüssen, Kräutern und Limettenspalten garniert servieren. Dazu passt Reis oder Baguette.

Tipp: Zur der Sauce passen auch Rindersteak, gebratenes Hähnchenbrustfilet oder geräucherter Tofu.

Hähnchen mit Walnusshaube



Für 4 Portionen

Zubereiten: 50 Minuten,
Garen: 45 Minuten

- 3 rote Paprikaschoten
- 6–8 EL Olivenöl • 150 g Walnusskerne • 2 Scheiben Toastbrot
- 1 TL Harissa (scharfe Würzpaste)
- Salz, Pfeffer • Zitronensaft
- 1 kg kleine Kartoffeln
- 4 Hähnchenbrustfilets (à 130 g)
- 2 EL Semmelbrösel

1. Den Backofen auf Grillfunktion vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen.

2. Paprika halbieren, entkernen, mit der Wölbung nach oben auf das Blech legen. Mit 1 EL Öl bepinseln. Im Ofen rösten, bis die Haut schwarz wird. Dann die Paprika mit einem feuchten Tuch abdecken, etwas abkühlen lassen.

3. Paprika häuten. Mit 2–3 EL Öl, 100 g Nüssen, Toastbrot, Harissa und 60 ml Wasser zu einer Paste pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

4. Den Backofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) umstellen. Ein Blech mit Backpapier belegen.

5. Kartoffeln schälen, abbrausen, trocken tupfen und in Spalten schneiden. Mit 2–3 EL Öl, Salz und Pfeffer mischen. Auf dem Blech verteilen und ca. 10 Minuten im Ofen rösten.

6. Das Fleisch trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. In 1 EL heißem Öl in einer Pfanne 2 Minuten je Seite anbraten. Das Fleisch zwischen die Kartoffeln legen, mit Paprikapüree bestreichen und mit Bröseln bestreuen. Im Ofen weitere ca. 20 Minuten überbacken, bis das Fleisch gar und die Kartoffeln kross sind. Fleisch mit Kartoffeln anrichten, mit übrigen Nüssen und evtl. mit gehackter Petersilie bestreuen.

Apfel-Walnuss-Kekse

Für ca. 30 Stück: Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. 2 Bleche mit Backpapier belegen. 100 g Mehl, $\frac{1}{2}$ TL Backpulver und 50 g gem. Walnüsse mischen. 2 Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Mit 40 ml Calvados (alternativ Apfelsaft) mischen. 110 g weiche Butter mit 80 g Zucker, 2 EL Vanillezucker, 1 Prise Salz und 2 Msp. Zimt cremig rühren. 1 Ei unterrühren. Dann den Mehl-Mix rasch einarbeiten. Apfelwürfel samt Flüssigkeit, 2 EL Haferflocken und 2 EL gehackte Walnüsse untermengen. Mit 2 Teelöffeln je etwa walnussgroße Häufchen mit ausreichend Abstand auf die Bleche setzen. Die Kekse nacheinander in je 15–17 Minuten goldbraun backen.



Bananenbrot mit Walnuss & Schoko

Für 16 Stücke: Den Backofen auf 180 Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine Kastenform mit Backpapier auslegen. 150 g Butter mit 200 g Zucker und 2 EL Vanillezucker hellcremig rühren. 3 Eier trennen. Die Eigelbe unterrühren. Das Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen. 300 g Mehl mit 1 TL Backpulver, 1 EL Kakaopulver und 100 g gem. Walnüssen unterziehen. 2 Bananen schälen, pürieren und mit 60 g saurer Sahne unterheben. 80 g gehackte Schokolade und den Eischnee unterziehen. Den Teig in der Form glatt streichen. 1 Banane schälen, längs halbieren und auf den Teig legen. Das Bananenbrot ca. 50 Minuten backen (Stäbchenprobe). Anschließend die Form aus dem Ofen nehmen und das Bananenbrot auskühlen lassen.



Kürbis-Walnuss-Tarte

Für ca. 12 Stücke

Vorbereiten: 35 Minuten, Kühlen: 1 Stunde, Garen & Backen: 40 Minuten

Für den Teig: • 40 g Mehl • 80 g Zucker
• 160 g weiche Butter • 1 TL Backpulver

Für den Belag: • 1 Vanilleschote • 4 Eigelb (Gr. M) • 25 g Puderzucker • 2 EL Speisestärke • 425 g Sahne • 300 g Hokkaidokürbis • 300 ml Apfelsaft • 150 g Walnüsse (grob gehackt) • 75 g Zucker

1. Für den Teig alle Zutaten glatt verkneten. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und ca. 1 Stunde kühlen.
2. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Eine Tarteform (ø ca. 28 cm) mit Backpapier auslegen.
3. Den Teig auf bemehlter Fläche ca. 7 mm dünn und etwas größer als die Form ausrollen. In die Form geben, leicht andrücken und am Boden mehrmals mit einer Gabel einstechen. 15–20 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen.
4. Für den Belag Vanilleschote längs halbieren, das Mark herauschaben. Mark, Eigelbe, Puderzucker und Stärke glatt rühren. Die Sahne mit der Schote in einem Topf aufkochen. Dann die Schote entfernen. Die Sahne unter Rühren zum Eigelbmix gießen. Den Mix in den Topf geben, unter Rühren aufkochen. Die Creme auf dem Tarteböden verteilen und abkühlen lassen.
5. Kürbis abbrausen, vierteln und entkernen. Das Fruchtfleisch in ca. 5 mm dicke Spalten schneiden. Den Saft aufkochen. Kürbis darin ca. 10 Minuten garen. Dann herausheben, kurz abkühlen lassen und auf der Creme verteilen.
6. Nüsse anrösten. Zucker zufügen und die Nüsse karamellisieren. Das Karamell auf Backpapier geben, abkühlen lassen.
7. Das Nusskaramell über die Tarte streuen. Die Tarte nach Wunsch mit fein gehackter Minze und Puderzucker garniert servieren.

IN SÜSSEM EINKLANG:
Walnüsse, Obst & Gemüse





1 2



Auf dekorative Art

Ländlich, rustikal und wunderbar herbstlich:
Walnüsse lassen sich einfach und effektvoll in Szene setzen



3

1 Windlicht Eine Stumpenkerze in ein Einmachglas stellen, (goldene) Schalen-Splitter drumherum verteilen. Zwei Nüsse an den Spitzen mit Leim versehen, Leinenschnur an beiden Enden verknoten, Knoten in den Leim drücken. Ums Glas binden und einen Mistelzweig einstecken.

2 Zierquaste Je einen großen Tropfen Holzleim auf die Walnuss-Spitzen geben und die Enden einer schönen Kordel in den Leim drücken. Mit Garn Kiefernadel-Büschen an der Kordel befestigen.

3 Kranz Auf einem Strohkranz Walnüsse und Zypressenfrüchte mit Heißkleber befestigen. Zwischenräume mit Moos füllen. Mit einem karierten Band aufhängen. Evtl. mit Amaryllis und Grün schmücken.

4 Untersetzer Nach Belieben ein gutes Dutzend sauber halbierte Walnusschalen mit der Spitze nach außen im Kreis auf einem Häkeldeckchen anordnen. Auch für heiße Teekannen geeignet. Für einen guten Stand am besten auch im Kreisinneren Nüsse platzieren.



VEGETARISCH & VEGAN GENIESSEN



**slowly
veggie!**
VEGETARISCH & VEGAN GENIESSEN

SAATEN & KÖRNER

EINFACHE REZEPTE! WENIG AUFWAND

58 RAFFINIERTE GERICHTE

Mit heimischen Schätzen wie Buchweizen, Emmer, Sonnenblumenkernen und Haferflocken – neu entdeckt & so köstlich!

GRÜNKERNBRATLINGE MIT MÖHREN-GEMÜSE

SLOW DOWN Meditation für Anfänger:innen

TRENDY DEKO In Magenta – der Farbe des Jahres

Rezepte, die Ihnen helfen

GRÜNKERNBRATLINGE MIT MÖHREN-GEMÜSE

JETZT NEU BEI IHREM LEBENSMITTELHÄNDLER
ODER UNTER WWW.BURDA-FOODSHOP.DE

APP ERHÄLTLICH BEI Google Play

Laden im App Store

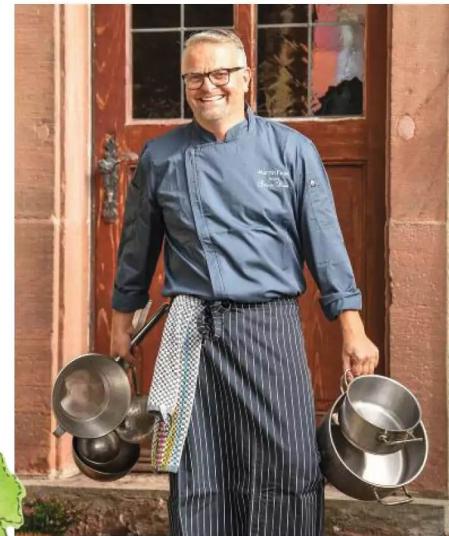
AUCH ALS E-PAPER!

EISSBURG
Tradition
TRADITION

MARTIN FEGERS KÜCHENKLASSIKER

Huhn in Weißwein

Die Marinade mit Wein und das lange Schmoren im Topf verleihen dem Geflügel ein unvergleichliches Aroma



Huhn in Riesling

Für 4 Personen

Vorbereiten: 40 Minuten, Marinieren: mind. 4 Stunden,

Garen: 80 Minuten

- 1,4 kg Maispoularde • 2 Möhren • ¼ Stange Lauch • ¼ Sellerieknothe
- 4 Schalotten • 2 Knoblauchzehen • 500 ml Riesling (alternativ Weißburgunder; siehe Tipp) • 350 ml Hühnerbrühe • 1 Lorbeerblatt
- 7 Pimentkörner • 1 EL schwarze Pfefferkörner • Salz, Pfeffer
- 2-3 EL Butterschmalz • frische Kräuter (z. B. Rosmarin oder Estragon) • 250 g Champignons • evtl. etwas Speisestärke

1. Poule abbrausen, trocken tupfen und zerteilen. Keulen und Flügel abtrennen, dann die Brust halbieren. Alles in eine große Schüssel legen.
2. Gemüse, Schalotten und Knoblauch putzen, evtl. schälen, würfeln. Auf den Geflügelteilen verteilen. Wein und Brühe angießen. Lorbeerblatt, Piment und Pfefferkörner zufügen. Huhn samt Gemüse in der Marinade im Kühlschrank einige Stunden, am besten über Nacht, ziehen lassen.
3. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Fleisch und Gemüse aus der Marinade nehmen. Fleisch trocken tupfen, salzen und pfeffern. Das Fleisch in etwas heißem Schmalz in einem großen Topf von allen Seiten anbraten, Gemüse zufügen, mitbraten. Marinade angießen. Kräuter zufügen. Deckel auflegen. Im Ofen ca. 60-70 Minuten schmoren.
4. Inzwischen Pilze putzen, evtl. kleiner schneiden. In heißem Schmalz in einer Pfanne anbraten. Kurz vor Ende der Garzeit des Fleischs in den Topf geben.
5. Fleisch, Gemüse und Pilze aus dem Sud nehmen. Diesen abschmecken und evtl. einköcheln lassen bzw. mit Stärke andicken. Fleisch, Gemüse und Pilze in die Soße geben, kurz erwärmen. Mit Bandnudeln servieren.

Tipp: Wenn Sie auf Alkohol verzichten möchten, ersetzen Sie den Wein einfach durch 160 ml Apfelsaft und 340 ml Hühnerbrühe.



Zum Zerteilen ist ein Ausbeinmesser hilfreich. Alternativ können Sie Ihren Geflügelhändler fragen, ob er die Poule zerteilt



Martin Feger ist Küchenchef und Gastgeber des gemütlichen Gasthofs „Fegers Grüner Baum“, Burgheimerstraße 105, 77933 Lahr, ☎ 0 78 21 / 2 22 82, www.fegersgrünerbaum-lahr.de

Bandnudeln

Für 4 Portionen

Vorbereiten: 40 Minuten, Ruhen: 30 Minuten, Garen: 5 Minuten

- 400 g Hartweizennmehl (alternativ eine Mischung aus 200 g Hartweizengrieß und 200 g Weizenmehl Type 405)
- 4 Eier • 1 EL Olivenöl • 1 Prise Salz

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit den Knethaken eines Handrührgeräts zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Anschließend den Teig aus der Schüssel nehmen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche von Hand ca. 10 Minuten weiterkneten. Dabei den Teig mit den Handballen immer wieder auseinanderdrücken und zusammenfalten. Der Teig sollte geknetet werden, bis er elastisch ist, eine glänzende Oberfläche hat und nicht mehr klebt. Ist der Teig zu bröckelig, evtl. ein wenig Wasser einarbeiten, ist er zu feucht, etwas Mehl unterkneten.
2. Wenn der Teig die richtige Konsistenz hat, diesen zu einer Kugel formen, mit einem Küchentuch abdecken und für ca. 30 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen.
3. Den Teig portionsweise auf bemehlter Fläche mit einem Nudelholz von der Mitte nach außen dünn ausrollen. Aufrollen und nochmals dünn ausrollen. Dann die Teigbahnen mit einem Messer in schmale Streifen schneiden. Die Nudeln antrocknen lassen, dann in reichlich siedendem Salzwasser al dente garen. Die Nudeln sind fertig, wenn sie an die Wasseroberfläche steigen – das dauert ca. 2-5 Minuten.

Info: Bei einer Nudelmaschine wird der Teig in mehreren Durchgängen durch die Walze gedrückt – dabei die Walzenstärke verringern. Den Vorgang wiederholen, bis der Teig die gewünschte Dicke hat. Mit dem passenden Vorsatz die Teigbahnen zu Bandnudeln schneiden.

Sie wärmen die Seele an
trüben Tagen und sind wahre
Alltagshelden: Die Zutaten
garen einfach zusammen
– mit wenig Aufwand

Deftig-würzig AUS EINEM TOPF

Tafelspitz-Topf mit Graupen

Für 6 Portionen

Zubereiten: 30 Minuten, Kochen: 2 Stunden

- 250 g Graupen • 1 Bund Suppengemüse • 1 Zwiebel
- 1 EL Butter • 500 g Rinderknochen • 2 Lorbeerblätter
- 1 kg Rindertafelspitz (oder Schulter)
- 400 g Wirsing • 400 g Rosenkohl • 1 Stange Lauch
- 100 g Petersilienwurzel • 100 g Möhren • Salz, Pfeffer

1. Die Graupen in kaltem Wasser einweichen. Das Suppengemüse abbrausen, putzen und grob würfeln. Die Zwiebel abziehen und ebenfalls grob würfeln.

2. Die Butter in einem großen Topf erhitzen, die Zwiebel darin anrösten. Knochen, Suppengemüse, Lorbeer und 2 l Wasser zufügen, aufkochen. Den Schaum abschöpfen. Das Fleisch in die Brühe geben und ca. 45 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

3. Inzwischen Wirsing putzen, in Rauten schneiden. Den Rosenkohl putzen, abbrausen und die Röschen halbieren. Den Lauch putzen, abbrausen, in Ringe schneiden. Die Petersilienwurzel schälen, putzen und würfeln. Die Möhren schälen und in lange Stifte schneiden.

4. Das Fleisch aus dem Topf nehmen. Die Brühe durch ein Sieb in einen Topf gießen, salzen, pfeffern. Dann das Fleisch wieder einlegen. Die Graupen abtropfen lassen und zufügen. Alles 1 Stunde köcheln lassen.

5. Das Fleisch herausnehmen, würfeln und mit dem vorbereiteten Gemüse wieder in die Brühe geben. 15 Minuten gar köcheln lassen. Nach Wunsch mit Schnittlauchröllchen bestreut servieren.





Tomatentopf mit Speck

Für 4 Portionen

Zubereiten: 20 Minuten, Garen: 20 Minuten

- 2 Zwiebeln • 2 Knoblauchzehen • 80 g Speck
- 1 Dose geschälte Tomaten (400 g) • 1 Brokkoli (ca. 300 g)
- 150 g bunte Kirschtomaten • 50 g Parmesan • ½ Bund Basilikum
- 2 EL Olivenöl • 1 EL Tomatenmark • 400 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer • 1 Prise Zucker • 1 EL Balsamico-Essig

1. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Den Speck klein würfeln. Die Dosentomaten klein würfeln und den Saft auffangen. Den Brokkoli putzen, abbrausen und in kleine Röschen teilen. Die Kirschtomaten abbrausen und halbieren. Den Parmesan reiben. Die Basilikumblätter abzupfen und evtl. in Streifen schneiden.

2. Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch bei mittlerer Hitze darin andünsten. Den Speck zufügen und ca. 2 Minuten mitbraten. Tomatenmark einrühren. Dosentomaten samt Saft und Brühe zufügen, alles aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Eintopf ca. 10 Minuten köcheln lassen.

3. Den Brokkoli in Salzwasser 1–2 Minuten vorkochen. Brokkoli und Kirschtomaten in die Suppe geben, heiß werden lassen. Den Eintopf mit Salz, Pfeffer, Zucker und Essig abschmecken, auf Suppenschalen oder -teller verteilen. Mit Parmesan und Basilikum garniert servieren.

Deftiger Gemüseeintopf mit Tofu & Bratwurstklößchen

Für 4 Portionen

Zubereiten: 20 Minuten, Garen: 20 Minuten

- 1 Zwiebel • 2 Knoblauchzehen • 2 rote Paprikaschoten
- 250 g Champignons • 2 Tomaten • 200 g Wirsing
- 1 Dose weiße Bohnen (Abtropfgew. 250 g) • 250 g Räuchertofu
- 2 rohe grobe Bratwürste (z. B. Merguez oder Salsicce; 160 g)
- 2–3 EL Öl zum Braten • Salz, Pfeffer • 1 EL Tomatenmark
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver • 1 l Fleischbrühe

1. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Die Paprika halbieren, entkernen, abbrausen und würfeln. Pilze putzen, vierteln. Tomaten abbrausen, putzen und würfeln. Wirsing putzen, abbrausen, Blätter in feine Streifen schneiden. Bohnen abtropfen lassen und abbrausen. Den Tofu klein würfeln. Das Bratwurstbrät aus den Därmen zu kleine Klößchen drücken.

2. 1 EL Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Paprika zufügen, anrösten, salzen und pfeffern. Tomaten, Tomatenmark und Paprikapulver einrühren. Bohnen, Tofu und Wirsing zufügen, würzen. Mit Brühe aufgießen. 10–15 Minuten köcheln lassen.

3. Inzwischen die Wurstklößchen im übrigen heißen Öl 3 Minuten braten. Die Pilze im Bratfett anbraten und würzen. Klößchen und Pilze in den Eintopf geben. Eintopf nochmals abschmecken.

Tipp: Tofu gibt es in verschiedenen Varianten: Naturtofu ist mild, Räuchertofu schmeckt angenehm herhaft und cremig-weicher Seidentofu wird gern für Desserts verwendet. Allen ist eines gemein: Die Produkte aus Sojabohnen enthalten viel wertvolles Eiweiß, Kalzium und ungesättigte Fettsäuren.



HAUSGEMACHT



Rustikaler Spätzletopf

Für 4 Portionen

Vorbereiten: 20 Minuten, Garen: 10 Minuten

- 2 Zwiebeln • 100 g Frühstücksspeck
- 400 g Schweinefilet • 300 g Champignons
- 1 Bund Schnittlauch • 2 EL Öl • Salz, Pfeffer
- 300 g TK-Erbsen • 300 ml Gemüsebrühe • 200 g Sahne
- 500 g Spätzle (selbstgemacht oder Kühltheke)
- 50 g gerieb. Bergkäse • 50 g Röstzwiebeln

1. Die Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Den Speck in Streifen schneiden. Das Fleisch abbrausen, trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden. Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Den Schnittlauch abbrausen und in feine Röllchen schneiden.

2. Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln und Speck darin anbraten. Das Fleisch zufügen und ca. 3–4 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Pilze sowie Erbsen zufügen und alles weitere 2 Minuten braten.

3. Alles mit Brühe ablöschen, dann die Sahne einrühren und aufkochen lassen. Alles ca. 2 Minuten köcheln.

4. Die Spätzle mit in den Topf geben und alles weitere ca. 3–4 Minuten köcheln. Dann den Käse einrühren. Den Eintopf mit Schnittlauchröllchen und Röstzwiebeln bestreuen und servieren.

Büsumer Fischpott

Für 4 Portionen

Zubereiten: 35 Minuten, Garen: 25 Minuten

- 1 Zwiebel • 1 Knoblauchzehe
- 1 Fenchelknolle • 4 Stangen Sellerie
- 600 g festkochende Kartoffeln • 2 EL Olivenöl
- 1 TL Fenchelsamen • Salz, Pfeffer
- 1–2 TL Zitronensaft • 900 ml Gemüsebrühe
- 600 g Fischfilet (z. B. Kabeljau, Lachs)
- 1 Bund gemischte Kräuter (z. B. Dill, Schnittlauch, Petersilie)

1. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Fenchel putzen, abbrausen. Fenchel vierteln, in 2–3 cm große Stücke schneiden. Sellerie abbrausen, putzen, in Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen, abbrausen und würfeln.

2. Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Kartoffeln und Fenchelsamen zufügen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Mit Brühe auffüllen. Alles aufkochen, Gemüse zufügen und dein Eintopf bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen.

3. Den Fisch abbrausen, trocken tupfen und in 3 cm große Würfel schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf dem Eintopf verteilen. Alles abgedeckt bei kleiner Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen. Zum Servieren Kräuterblättchen bzw. -fädchen abzupfen, fein hacken, über den Eintopf streuen.





Kohlrabi-Hack-Eintopf

Für 4 Portionen

Zubereiten: 40 Minuten. Garen:

- 1 Zwiebel • 500 g Kohlrabi
- 500 g Süßkartoffeln
- 2 gelbe Paprikaschoten
- 400 g Hackfleisch
- 2 EL Semmelbrösel
- 1 Ei • 1 TL Senf
- 1 EL Paprikamark (oder Tomatenmark)
- Salz, Pfeffer • 2 EL Olivenöl
- 200 ml Gemüsebrühe
- 200 g Doppelrahm-Frischkäse
- 1 Lorbeerblatt • 1 Bund Petersilie

1. Die Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Kohlrabi und Süßkartoffeln schälen, abbrausen und in Stifte schneiden. Paprika halbieren, Kerne entfernen, abbrausen und in Stücke schneiden.
2. Das Hackfleisch mit Bröseln, Ei, Senf, Paprikamark, Salz und Pfeffer verkneten. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen walnussgroße Bällchen formen.
3. Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel darin andünsten, Gemüse dazugeben und alles unter Rühren 5 Minuten weiterbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Brühe angießen, den Frischkäse und das Lorbeerblatt einrühren. Alles aufkochen lassen. Die Hackbällchen vorsichtig einlegen und alles bei kleiner Hitze mit Deckel ca. 15 Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich vorsichtig umrühren. Zum Servieren das Lorbeerblatt entfernen. Die Petersilie hacken und über den Eintopf streuen.

Tipp: Lässt sich prima aufbewahren! Einfach die doppelte Portion kochen und die Hälfte einfrieren. Später zum Auftauen in einem Topf mit etwas Wasser erhitzen.

Saftig & aromatisch FRISCHER SAIBLING

Sanft gegart, kross gebraten oder roh serviert: Egal, wie Sie den Süßwasserfisch zubereiten, er schmeckt immer gut



Saibling auf Linsen-Gurken-Gemüse

Für 4 Portionen

Vorbereiten: 30 Minuten, Garen: 25 Minuten

- Für das Gemüse:** • 1 Salatgurke • Salz
 • 50 g rote Linsen • 100 g Sahne
 • je 1-2 TL Kerbelblättchen & Dillspitzen (frisch geschnitten) • mildes Chilisalz
 • 1Msp. fein geriebene Knoblauchzehen
Für den Fisch: • 4 Saiblingsfilets (à ca. 110 g; ohne Gräten) • 1 EL Öl
 • 2 EL doppelgriffiges Mehl • 3 Kardamomkapseln (angedrückt) • 2 kl. getrocknete rote Chilischoten • 2 Lorbeerblätter
 • 1 Knoblauchzehe (in Scheiben)
 • 3 Scheiben Ingwer • mildes Chilisalz

1. Für das Gemüse die Gurke schälen, längs halbieren und die Kerne mit einem kleinen Löffel entfernen. Das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden und in Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren. Anschließend abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.
2. Die Linsen in nicht gesalzenem Wasser in ca. 10 Minuten gerade weich garen. Dann abgießen und abtropfen lassen.
3. Gurke und Linsen mit der Sahne in einen Topf geben und kurz erhitzen. Dann den Kerbel sowie den Dill zufügen. Das Gemüse mit Chilisalz sowie Knoblauch abschmecken und warmhalten.

4. Den Fisch abbrausen, trocken tupfen und schräg halbieren. Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen. Das Öl mit einem Pinsel darin verstreicheln. Den Fisch mit der Hautseite in das Mehl drücken, dann auf der Hautseite in ca. 3 Minuten kross braten. Dabei Gewürze, Knoblauch und Ingwer zufügen.
5. Den Fisch wenden, die Pfanne vom Herd nehmen und den Fisch glasig durchziehen lassen. Dann auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Chilisalz würzen.
6. Das Gemüse auf Teller verteilen. Den Fisch darauf anrichten setzen, evtl. mit Dillspitzen garnieren und servieren.



Saiblings-Tatar mit Minzgelee

Für 4 Portionen

Vorbereiten: 20 Minuten, Garen: 15 Minuten, Ruhen & Kühlen: 3 Stunden 10 Minuten

Für das Gelee:

- 2 grüne Chilischoten
- 1 kl. Bund Minze
- 120 ml Apfelsaft
- 45 g Gelierzucker (3:1)
- Außerdem:**
- ca. 350 g Salatgurke
- 350 g Nashi-Birnen (asiat. Sorte; alternativ normale Birnen)
- 600 g Saiblingsfilets • Salz
- 2 EL Limettensaft • 150 g Schmand
- 20 g Schweineschwarten-Chips

1. Für das Gelee die Chilis halbieren, entkernen und fein schneiden. Die Minze abbrausen und trocken schütteln. 20 g Minzblättchen mit dem Chili mischen. Alles mit kochendem Apfelsaft übergießen und 10 Minuten ziehen lassen.

2. Sud in einen Topf passieren. Gelierzucker einröhren. Bei großer Hitze 3 Minuten sprudelnd kochen, dabei entstehenden Schaum abschöpfen. Masse in ein flaches Gefäß füllen und im Kühlschrank in ca. 3 Stunden fest werden lassen.

3. Gurke und Birnen schälen, entkernen und klein würfeln. Den Fisch abbrausen, trocken tupfen und fein würfeln. Leicht salzen und mit etwas Limettensaft beträufeln.

4. Den Schmand mit etwas Limettensaft cremig rühren. Die Chips grob zerkleinern. Das Gelee fein würfeln bzw. hacken.

5. Fisch, Gurke, Birne sowie Gelee in Gläser schichten, mit Schmand bedecken. Die übrige Minze fein schneiden, mit den Chips auf dem Schmand verteilen und alles servieren.

Saibling mit Kräuterbutter im Pergament gegart

Für 4 Portionen

Vorbereiten: 30 Minuten, Garen: 15 Minuten

- 1 Handvoll Petersilie
- 1 Handvoll Kerbel
- 100 g weiche Butter
- 1 Bio-Zitrone
- Salz, Pfeffer
- 4 Saiblinge (à ca. 300 g, küchenfertig)
- 4 Knoblauchzehen

1. Die Kräuter abbrausen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen, fein hacken und mit der Butter verrühren. Die Zitrone heiß abbrausen, trocken reiben und die Schale zur Butter reiben. Aus der Mitte der Zitrone vier dünne Scheiben schneiden, beiseitelegen. Den Rest auspressen. Die Kräuterbutter mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken. 3 EL Butter für das Püree abnehmen.

2. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. 4 Bögen Backpapier auf der Arbeitsfläche auslegen. Den Fisch innen und außen abbrausen und trocken tupfen. Innen mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Jeweils auf einen Bogen Backpapier legen. Den Knoblauch abziehen und leicht andrücken. Je 1 Zehe und Zitronenscheibe in die Bauchhöhle füllen und die Kräuterbutter in Flöckchen auf den Fischen verteilen.

3. Das Backpapier zu Päckchen formen und diese mit Küchengarn zuschnüren. Die Päckchen auf ein Blech legen und die Fisch 15–20 Minuten im Ofen garen. Den Fisch nach Wunsch mit Petersilien-Croûtons und Möhren-Sellerie-Püree (siehe Tipp) servieren.

Tipp: Für das **Möhren-Sellerie-Püree** 600 g Möhren und 250 g Knollensellerie schälen und in Würfel schneiden. Das Gemüse in Salzwasser in ca. 15–20 Minuten weich garen. Abgießen, abtropfen lassen und pürieren. Mit ca. 300 ml heiße Milch cremig rühren. Dass Püree mit 3 EL Kräuterbutter, Salz, sowie je 1 Prise Cayennepfeffer, Tonkabohne und Pfeffer abschmecken.



TRADITION

Röstbrote mit Räucher-Saibling

Für 4 Portionen

Vorbereiten: 30 Minuten,

Backen: 15 Minuten

- 2 Knoblauchzehen • feines Meersalz
- 8 kleinere Scheiben Roggenmischbrot
- 3–4 EL Olivenöl • 1 Bund Radieschen
- 400 g körniger Frischkäse
- 1–2 TL körniger Senf • Pfeffer
- 300 g geräuchertes Siblingsfilet

1. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft 180 Grad) vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen.

2. Knoblauch abziehen, fein würfeln, mit etwas Salz bestreuen und kurz ziehen lassen. Knoblauchmix mit einem Messerrücken fein zerreiben. Die Brote damit bestreichen, mit Öl bepinseln und auf dem Blech verteilen. Die Brote unter Wenden im Ofen knusprig rösten, dann abkühlen lassen.

3. Inzwischen die Radieschen putzen, abbrausen, in feine Stifte schneiden. Das Grün abbrausen, trocken tupfen, fein schneiden.

4. Den Frischkäse mit dem Senf verrühren. Radieschenstifte und -grün untermischen. Dann die Creme mit Salz sowie Pfeffer abschmecken und üppig auf den Brotchen verteilen.

5. Das Fischfilet von der Haut heben, in Stücke teilen und auf den Brotchen anrichten. Die Brote nach Wunsch mit Fenchelgrün oder Dill garnieren und servieren.



Saibling auf Wirsing-Risotto

Für 4 Portionen

Vorbereiten: 20 Minuten, Garen: 35 Minuten

Für das Risotto: • 400 g Wirsing • Salz • 1 Zwiebel • 1 EL Öl (z. B. Olivenöl)

• 300 g Risotto-Reis • 800 ml heiße Gemüsebrühe • 100 g Feta • 1 EL Butter • Pfeffer

Für den Fisch: • 4 Siblingsfilets mit Haut (à ca. 120 g) • 1 EL Butter • Salz, Pfeffer

1. Für das Risotto den Wirsing abbrausen, putzen und in feine Streifen schneiden. Den Wirsing in Salzwasser ca. 1 Minute blanchieren. Dann abschrecken und abtropfen lassen.

2. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Die Zwiebel darin glasig dünsten. Den Reis zufügen und ebenfalls glasig dünsten. Mit Salz würzen. Die Brühe nach und nach angießen und köcheln lassen, bis der Reis gar ist – das dauert ca. 25 Minuten.

3. Nach 15 Minuten den Wirsing unterheben und alles unter Rühren weitergaren. Dann den Feta zerbröckeln und unterheben.

4. Den Fisch abbrausen und trocken tupfen. Die Butter in der Pfanne erhitzen. Den Saibling mit Salz sowie Pfeffer würzen und auf der Fleischseite in der Butter heiß anbraten. Dann die Filets wenden und auf der Hautseite in 2–3 Minuten kross braten.

5. Die Butter in den Reis einrühren und das Risotto mit Pfeffer abschmecken. Das Wirsing-Risotto auf Teller verteilen, die Siblingsfilets darauf anrichten und alles servieren.



Pochierter Saibling aus dem Zitronensud

Für 4 Portionen

Vorbereiten: 15 Minuten, Garen: 30 Minuten

- Salz, Pfeffer • 1 Bio-Zitrone • 1 Bund Dill
- 4 kleine Saiblinge (küchenfertig vorbereitet)
- 200 ml halbtrockener Weißwein • 400 ml Fischfond
- 100 g kalte Butter (in kleinen Würfeln) • Zucker

1. Die Zitrone heiß abbrausen und in Scheiben schneiden. Den Dill abbrausen und trocken schütteln. Die Fähnchen von den Stielen zupfen. Die Saiblinge innen und außen abbrausen, trocken tupfen und mit Salz sowie Pfeffer würzen.

2. Eine weite, hohe Pfanne mit den Zitronenscheiben sowie den Dillstielen auslegen. Den Wein sowie den Fond angießen und aufkochen lassen. Die Fische hineinlegen, die Pfanne abdecken und die Fische bei kleiner Hitze ca. 20 Minuten pochieren.

3. Dann die Fische aus der Pfanne heben und warmhalten. Zitrone und Dill ebenfalls aus dem Sud entfernen. Den Sud um die Hälfte einkochen lassen, dann die Butter einrühren. Die Soße mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Fische mit der Buttersoße servieren. Dazu passen Remoulade und Salzkartoffeln.



Pochierte Saiblingsroulade

Für 4 Portionen

Vorbereiten: 15 Minuten,

Garen: 15 Minuten

- 2 Handvoll Dill • 2 Handvoll Estragon
- 8 Saiblingsfilets (ohne Haut & Gräten)
- Meersalz • Pfeffer • 30 g flüssige Butter
- 1 TL rosa Pfefferbeeren (angestoßen)

1. Die Kräuter abbrausen und gut trocken schütteln. Die Blätter abzupfen, ein paar Spitzen zum Garnieren beiseitelegen. Die übrigen Blätter hacken und auf einen flachen Teller streuen.

2. Den Fisch abbrausen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. In einem weite Topf reichlich Wasser auf ca. 70 Grad erhitzen.

4. Je 2 Fischfilets aufeinanderlegen (dickes auf dünnes Ende) und rundherum mit der Butter bepinseln. Dann den Fisch in den Kräutern wälzen, dabei leicht andrücken.

5. Je 2 Filets in einem Stück Frischhaltefolie eng einrollen und die Enden mit Küchengarn binden. Die Bonbons im Topf ca. 15 Minuten pochieren – dabei beschweren, um sie unter Wasser zu halten.

6. Die Rouladen auspacken, in Scheiben schneiden, auf Tellern anrichten. Mit Meersalz und rosa Pfeffer bestreuen, mit übrigen Kräutern garnieren. Dazu passt Baguette.



Saibling mit Kartoffelpüree & Rote-Bete-Chips

Für 4 Portionen

Vorbereiten: 40 Minuten, Garen: 40 Minuten

Für das Püree: • 800 g mehligkochende

Kartoffeln • Salz • gerieb. Muskatnuss

• 200 ml Milch • 50 ml Sahne

• 30 g Butter (in Stücken)

Für die Chips: • 1 Baby-Rote Bete

• 2 EL Pflanzenöl • Salz

Für den Fisch: • 4 Zweige Thymian

• 1 Knoblauchzehe • 4 Saiblingsfilets

(à ca. 120 g) • 4 EL Butter • Salz, Pfeffer

1. Für die Chips den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen.

2. Die Bete schälen, in feine Scheiben hobeln und trocken tupfen. Auf dem Blech verteilen, dünn mit Öl bepinseln, leicht salzen. In 30–35 Minuten im Ofen knusprig backen – dabei einmal wenden.

3. Inzwischen für das Püree die Kartoffeln abbrausen und in Salzwasser in 25–30 Minuten weich garen. Dann abgießen und kurz ausdampfen lassen. Anschließend pellen, durch die Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken und mit Salz und Muskat würzen.

4. Die Milch und die Sahne aufkochen und mit dem Kartoffelschnee zu einem cremigen Püree verrühren. Die Butter unterziehen. Das Püree abschmecken und warm halten.

5. Für den Fisch den Thymian abbrausen und trocken schütteln. Den Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Den Fisch abbrausen und trocken tupfen. Leicht salzen und pfeffern.

6. Thymian, Knoblauch und Fisch in der heißen Butter in einer Pfanne auf der Hautseite knusprig braten. Dann wenden und kurz gar ziehen lassen.

7. Püree auf Teller verteilen. Fisch darauf anrichten. Thymian, Knoblauch und Bratbutter darüber verteilen. Mit Chips garnieren, sofort servieren.

Saibling: Ein richtig guter Fang

Die Süßwasserfische gehören zu der Familie der Lachsfische und sind daher auch den Forellen sehr ähnlich. Da sie hohe Ansprüche an die Wasserqualität stellen – ihre Umgebung muss kalt, sauerstoffreich und sehr sauber sein – ist auch ihr Fleisch in der Regel von hoher Qualität. Neben den **wild lebenden** Bach- und

Seesaiblingen werden auch Fische aus **heimischer Teichwirtschaft** angeboten. Diese bekommen Sie häufig direkt beim Züchter, fangfrisch aus dem Teich, oder auf lokalen Wochenmärkten. Wie bei allen Fischen gilt auch für den Saibling: **Frische Exemplare** erkennen Sie an klaren Augen, roten Kiemen, festem

Fleisch und einem angenehmen Geruch. Bei der **Zubereitung** haben Sie freie Wahl. Braten, Grillen, Pochieren und Räuchern sind möglich. Besonders frischen Fisch können Sie auch wunderbar roh genießen. Während Bachsaiblinge ein schmackhaftes, feines Fleisch haben, schmecken die Seesaiblinge leicht mineralisch.

Ihr *meine gute Landküche* -Sparpaket

Mit dem Gewürzset sind Sie für jede Eventualität in der Küche gewappnet!

Folgende Gewürze sind in diesem Set enthalten:

- Magic Dust (95g)
- Patatas Bravas (90g)
- 9 Pfeffer Symphonie (75g)
- Steakpfeffer Hamburg (85g)
- Kräuterbutter Mix (70g)
- Gewürzsalz (145g)

Zuzahlung: nur 20,60 €*

A Y 6 9

UVP 29,95 €
Sie sparen
über 30 %
ggü. UVP



Der Differenzbetrag des Produktes wird per gesonderter Abrechnung erhoben.

Einfach
einscannen
& bestellen



Oder bestellen Sie ganz einfach:

Per Internet
landkueche-abo.de

Per Post/Coupon
BurdaVerlag Publishing GmbH
meine gute Landküche Abo-Service
PF 072, 77649 Offenburg

Per Telefon
+49 (0) 18 06/93 94 00 77**

Sie haben ein gesetzliches Widerrufsrecht.
Die Belehrung können Sie unter
www.meinschoengarten-abo.de/agb abrufen.

*Alle Preise in Euro inklusive der gesetzlichen MwSt. und Versand.

**20 ct/Verbindung aus allen deutschen Netzen.

Ja, ich bestelle
meine gute Landküche 0 7 2 Objekt-Nr. 1 8 8 6 8 (Berech. Jährl./
6 Hete, z.zt. € 35,40*)

für mich M L K 1 P R B E Aboart 0 0 Aboherkunft 2 0
 als Geschenk M L K 1 P R B G Aboart 1 0 Aboherkunft 2 0

ab der nächsterreichbaren Ausgabe für zunächst 6 Ausgaben. Das Abo kann ich nach Ablauf eines Jahres jederzeit mit einer Kündigungsfrist von einem Monat kündigen. Möchte ich die Zeitschrift weiterlesen, brauche ich nichts unternehmen. Ich erhalte dann meine gute Landküche für zzt. 5,90 €* je Ausgabe (Berechnung jährlich). Auslandsbedingungen auf Anfrage.

Anschrift: (Bitte in Großbuchstaben ausfüllen)

Frau Herr
 Anrede vorname

Name

Straße, Nr.

PLZ wohnort

Telefon

E-Mail

Wir verwenden Ihre E-Mail Adresse, um Ihnen Angebote zu ähnlichen Produkten oder Dienstleistungen von uns anzubieten. Sie können dieser Verarbeitung jederzeit kostenfrei, z.B. per E-Mail an werbebeauftragte@burdadirect.de oder über den Abmeldebutton in jeder Zusage, widersprechen.

Ich zahle bequem per Bankenzug und erhalte zusätzlich 1 kostenloser Heft. **K B O 1 1 Heft gratis**

SEPA-Lastschriftmandat: Ich ermächtige die BurdaVerlag Publishing GmbH, wiederkehrende Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuleiten, zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Verlag auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Für Zahlungen per SEPA-Lastschrift aus dem Ausland kontaktieren Sie bitte unseren Kundenservice.

D E IBAN Ihre BLZ Ihre Konto-Nr.

Zahlungsempfänger: BurdaVerlag Publishing GmbH, Hubert-Burda-Platz 1, 77652 Offenburg. Gläubiger-ID: DE47ZZ00000072746, Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt.

Das Geschenkkabo geht an:
(Bitte in Großbuchstaben ausfüllen)

Frau
 Herr
Anrede

Vorname

Name

Straße, Nr.

PLZ

Wohnort

Telefon

E-Mail

Als Dankeschön möchte ich:

A Y 6 9

Bitte hier 4-stellige Prämien-Nr. eintragen: (siehe Heftanzeige)

Evtl. anfallende Zuzahlung entnehmen Sie bitte der Heftanzeige.

Ich bin einverstanden, dass mich Burda Direkt Services GmbH, Hubert-Burda-Platz 2, 77652 Offenburg, telefonisch, per E-Mail oder Post für Ihre Kunden auf interessante Medien-, Touristik- und Versandhandelangebote hinweist und hierzu meine Daten für Werbezwecke verarbeitet. Teilnahme ab 18 Jahren. Einwilligung jederzeit für die Zukunft widerrufbar. Durch den Widerruf der Einwilligung wird die Rechtmäßigkeit der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Verarbeitung nicht berührt. Weitere Informationen unter www.burdadirect.com/datenschutz.

X

Datum, Unterschrift:

(Unterschriftenfeld ist Pflichtfeld)

Datenschutzhinweis: Kontakt zum Datenschutzbeauftragten: Abonnenten Service Center GmbH, Postfach 1223, 77602 Offenburg, Tel: 0781-6396100. Namens-, Adress- und Kontaktdaten zum Vertragschluss erforderlich. Verarbeitung auch durch Zahlungs- und Versanddienstleister zur Vertragserfüllung sowie die eigene und Fremdverarbeitung. Art. 6 I b) bzw. f) DSGVO solange für diese Zwecke oder aufgrund Aufbewahrungsfristen erforderlich. Art. 6 I d) bzw. f) DSGVO ist unser berechtigtes Interesse die Durchführung von Direktwerbung. Sollten wir Ihre Daten in einem Staat außerhalb der Europäischen Union übermitteln, stellen wir sicher, dass Ihre Daten gemäß Art. 44ff DSGVO geschützt sind. Sie haben Rechte auf Auskunft, Benichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung. Widerspruch gegen die Verarbeitung, auf Datenübertragbarkeit sowie auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde. Details unter: www.meinschoengarten-abo.de/datenschutz

KARTOFFEL-DRUCK

Farbverläufe, grafische oder natürliche Motive – die Drucktechnik aus Kindertagen lässt sich überraschend modern umsetzen



Auf den Geschirrtüchern haben wir das Blättermuster neu interpretiert. Schönes Detail: Durch die Farbverläufe bekommt das Herbstlaub eine besondere Optik. Verwenden Sie am besten spezielle Textil-Farbe, so haben Sie lange Freude an Ihren Werken. Denn diese kann, sobald sie komplett getrocknet ist, per Bügeleisen auf dem Stoff fixiert werden. Danach dürfen bedruckte Tücher & Co. auch in die Waschmaschine.

Schlichte Jute-Beutel sind ideal, um mit dieser Technik zu experimentieren. Grafische Muster eignen sich besonders toll für den Kartoffel-Druck: Elemente wie Dreiecke lassen sich ganz einfach aus Kartoffeln schneiden und zu Mustern zusammenfügen. Machen Sie am besten immer ein paar Probendrucke auf einem Stück Stoff, um zu prüfen, wie Farben und Formen wirken.





1
3



2

1 Diese Servietten beweisen, wie schön und überraschend Schwarz-Weiß-Muster sein können. Halbkreise, Kreuze und Streifen, die gemeinsam Quadrate ergeben – wir haben hier nicht nur mit Formen gespielt, sondern auch mit der Farbintensität: Betupft man den Kartoffelstempel mit Farbe und drückt ihn auf den Stoff, wird das Motiv satt schwarz. Drückt man ihn direkt danach wieder auf, so ist das Ergebnis ein zartes Grau. Diesen Effekt haben wir bei den beiden Servietten mit Mustern aus Halbkreisen genutzt.

2 Welche Farbe darf es heute sein? Das Kissen (gr. Fotos oben) hat zwei unterschiedlich bedruckte Seiten – eine mit einem grafischen Muster in Orange-Braun und die andere mit grünen Streifen (kl. Foto), wobei das Grün nach oben hin immer heller wird. So können Sie auf dem Sofa oder in der Sitzcke buchstäblich im Handumdrehen umdekoriert.

Für beide Muster halbieren Sie eine relativ große Kartoffel der Länge nach und schneiden diese zu einem Rechteck zu. Mit einem Lindenschliff-Werkzeug können Sie nun streifenförmige Aussparungen einritzen – hochkant bei dem braunen Muster, querkant bei dem grünen. Je unregelmäßiger, desto natürlicher mutet der Druck später an.

3 Zwei Halbkreise, die sich an ihrer Rundung berühren, ergeben ein schönes Sanduhr-Muster. Auch hier haben wir wie bei den Servietten mit unterschiedlichen Farbintensitäten gearbeitet. Das Grün und das Braun wurden mal kräftig und mal zart aufgedruckt





Mit viel Liebe zur Heimat
Eigentlich stammt Hans Jörg Bachmeier (55) aus Niederbayern. Doch schon 1988 führte ihn der Beruf zum ersten mal nach München. Seit 1999 lebt er ganz hier und fühlt sich mittlerweile an der Isar heimisch

„Wenn's mir schmeckt, fühle ich mich daheim“

Als großer Genießer vereint Hans Jörg Bachmeier in Münchens Innenstadt unter dem Namen „Bachmeier Genussfreuden“ seit 2020 Restaurant und Kochschule. Beides mit bayerischer Note. Die hat auch sein neues Buch

Sterneküche? Keine Frage, die kann er. Aber auch gutbürgerlich, vor allem bayerisch. In München ist Hans Jörg Bachmeier bekannt als Koch für Gourmets, über die Stadtgrenzen hinaus als bodenständiger TV-Koch durch „Einfach. Gut. Bachmeier.“ (BR). Gerade erschien sein neues Buch. Über das uns mehr hat er mit Autorin Monique Doepl gesprochen.

Ihr neues Buch heißt „In der Welt daheim“. Wie ist das gemeint?

„Erst mal bezieht sich das auf die Rezepte. Ich suche in der ganzen Welt nach Anregungen, die ich dann mit regionalen Produkten aufbereite. Ein Beispiel – über das alle immer wieder lachen – ist meine „Z'rupfte Sau“. Das ist nichts anderes als „Pulled Porc“. Aber der Rub, die Gewürzmischung, ist ein bayerischer: mit Zitrone, Kümmel, Petersilie, Knoblauch – so wie man Schwebsbraten macht. Ein anderes Gericht sind bayerische Frühlingsrollen. Da nehme ich statt Wan Tan Teig einen Strudelteig und fülle ihn statt mit Glas- mit Eier nudeln, statt mit Chinakohl mit Spitzkraut.“

Sie sagen „erst mal“ ...

„Ja. Ein anderer Aspekt ist: Wenn es mir schmeckt, fühle ich mich daheim. Im Urlaub zum Beispiel, besonders wenn man öfter an einen gewissen Ort fährt, dann fühlt man sich dort zu Hause, weil man weiß, was man zu essen bekommt, zu trinken, weil man das ganze Umfeld kennt. Das geht mir zum Beispiel in San Sebastian, Spanien, so, das liebe ich sehr.“

Also hat Kulinarik für Sie etwas mit Wohlfühl zu tun?

„Auf jeden Fall! Früher war ich viel in Europa unterwegs, aber auch in Asien >



Z'rupfte Sau

Für 8 Personen

Vorbereiten: 70 Minuten, Kühlen: 24 Stunden
Garen: 8–9 Stunden

Für Fleisch & Marinade: • 2 kg Halsgrat vom glücklichen bayerischen Schwein
• 50 g Salz • 1 TL Kümmel • 1 TL getr. Majoran
• Schale von 1 Bio-Zitrone • 3 Knoblauchzehen
• 50 g Öl • 3 Stängel Petersilie
• Meersalz • Pfeffer aus der Mühle

Für den bayerischen Coleslaw (Krautsalat):

- 1 Spitzkraut • Salz • 1 Msp. Kümmel
- 1 EL Weinessig • Zucker • Pfeffer (Mühle)
- 2 EL Pflanzenöl • 50 g Mayonnaise
- 20 g süsser Senf (Weißwurstsenf)

Außerdem: • ½ Laib Bauernbrot

1. Am Vortag Marinade-Zutaten im Mixer fein pürieren. Halsgrat damit rundum bestreichen, in Folie wickeln, ca. 24 Stunden kühl marinieren.
2. Grill auf 100–110 Grad vorheizen. Halsgrat 8–9 Stunden garen. Spitzkraut waschen, halbie-

ren, Strunk in der Mitte keilförmig heraus schneiden. Blätter verlesen, Mittelrippe bzw. verbliebenen Strunk herausschneiden. Jedes Blatt wie eine Zigarre einrollen, in feine Streifen schneiden. Vorsichtig einsalzen, locker vermengen und etwa 20 Minuten durchziehen lassen.

3. Kümmel in einer Pfanne ohne Fett kurz an rösten, im Mörser fein zermahlen. Kraut mit Essig, Zucker, Pfeffer abschmecken. Kümmel dazugeben und kräftig durchkneten. 20 Minuten ziehen lassen, dann Öl unterkneten.

4. Fleisch aus dem Grill nehmen und ca. 15 Minuten ruhen lassen. Mit zwei Gabeln zer rupfen. Grill auf 180 Grad heizen. Bauernbrot in Scheiben schneiden und auf den Grill legen.

5. Mayonnaise und Senf verrühren, Kraut damit vermengen; evtl. noch mal abschmecken.
6. Coleslaw auf die Brotscheiben verteilen, das Fleisch darauflegen, mit Meersalz und Pfeffer würzen. **Dazu passt** Bayerisches Chimichurri, eine scharfe Petersilien-Knoblauch-Soße.



Geschmorte Kalbsschulter

Für 4 Personen

Vorbereiten: 45 Minuten,
Garen: 1 Stunde 30 Minuten

Für Kalbsschulter & Soße: • 2 Karotten

- ¼ Sellerieknette • 1 Stange Lauch
- 8 Schalotten • 1 Knoblauchzehe
- 1 flache Kalbsschulter (Schaufelbug ohne Knochen; ca. 600 g)
- Salz • Pfeffer (Mühle) • 1 EL Mehl
- 1 EL Öl • Zucker
- 100 ml weißer Portwein • 100 ml Madeira
- 100 ml Weißwein
- je 1 Zweig Rosmarin und Thymian
- 1 Stängel Petersilie • 1 Lorbeerblatt
- Für die Radieserl:** • 2 rote Zwiebeln
- 12 Radieserl (mit frischen Blättern)
- 30 g Butter

1. Für die Soße Karotten und Sellerie putzen und schälen, Lauch putzen und waschen,

Schalotten und Knoblauch schälen. Gemüse (außer Knoblauch) in Würfel schneiden. Das

Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und mit wenig Mehl bestäuben. Öl in einem Bräter erhitzen, das Fleisch darin bei mittlerer Hitze rundum anbraten und wieder herausnehmen.

2. Für den Soßenansatz das Gemüse (außer Knoblauch) im gleichen Öl anbraten und mit 1 großzügigen Prise Zucker karamellisieren. Knoblauch dazugeben, mit 25 ml Portwein ablöschen und vollständig einkochen lassen. Dann mit 25 ml Madeira ablöschen, ebenfalls einkochen lassen. Wiederum 25 ml Weißwein angießen und einkochen lassen. Dieses Vorgehen noch dreimal wiederholen, bis Portwein, Madeira und Weißwein aufgebraucht sind.

3. Den Backofen auf 120 Grad (Umluft) vorheizen. Die Kräuter waschen, trocken tupfen und mit dem Lorbeerblatt zu einem Bouquet garni (Kräutersträußchen) binden. Das

Fleisch mehrmals in dem Soßenansatz wenden, dann so viel Wasser angießen, dass die Kalbsschulter leicht bedeckt ist. Die Schulter zugedeckt im Ofen etwa 1 Stunde schmoren.

4. Wenn die Kalbsschulter fertiggegart ist (Test: Eine hineingestochene Gabel lässt sich leicht wieder herausziehen), aus der Soße nehmen und warm stellen. Die Soße durch ein feines Sieb passieren.

5. Für die Radieserl die Zwiebeln schälen, den Strunk herausschneiden und die Zwiebeln in grobe Streifen schneiden. Die Radieserl putzen, waschen und halbieren, kleine Blätter aufheben. In einem Topf die Butter aufschäumen, Zwiebeln und Radieserl darin anbraten und mit der Soße aufgießen. Das Gemüse in der Soße gar kochen und die Radieserblätter einstreuen. Das Fleisch in Scheiben schneiden und mit der Soße anrichten.

Dazu passt Meerrettichpüree.

Kindheitserinnerungen UND KULINARIK



Mit bayerischer Note Hans Jörg Bachmeier liebt seinen Beruf. Seine Küche ist schnörkellos, raffiniert und immer mit einer Prise Heimat gewürzt

> und Südamerika. Das war mir wichtig, wir Köche müssen über den Tellerrand rausschauen. Und auch da fühlte ich mich aufgehoben, weil ich mich mit Essen beschäftigt habe. Essen ist für mich das Zentrum, das, worum sich alles dreht. Es steckt ja das Wort Lebensmittel dahinter – und ich möchte wissen, was ich esse, weil es das Mittel zum Leben ist. Ein gutes Wohlbefinden hängt ausschließlich mit dem Essen zusammen.“

Und ist Wohlgefühl für Sie gleichzusetzen mit Heimatgefühl?

„Heimat ist noch mehr. Das ist das wirkliche Zuhause. Das wo man herkommt, wie bei mir Niederbayern. Oder mittlerweile auch München, weil ich hier schon lange lebe, die Menschen kenne, meine Umgebung, die Gepflogenheiten, die Geschichten der Bauern und Händler auf dem Markt. Heimat sind aber auch kulinarische Kindheitserinnerungen. Bestimmte Gerichte, mit denen man aufgewachsen ist.

Wie schmeckt Heimat für Sie?

„Nach den „Hasenöhrl“ von meiner Oma, einem Butterschmalzgebäck mit Zucker. Das habe ich geliebt. Und dann nach der typisch bayerischen Küche, mit der ich im Hotel-Restaurant meiner Eltern aufgewachsen bin. Bei bayerischer Küche denke ich an Weißwurst, Leberkäs, Haxe.“

Apropos, welche Traditionsgesichte sollte man in Bayern unbedingt probieren?

„Obazda, Kartoffelkas, Schweinsbraten natürlich. Aber es gibt auch andere Gerichte, die bei uns besonders gut sind: Suppen, Tafelspitzsuppe etwa, gefüllte Kalbsbrust, Spezialitäten mit Innereien. Und natürlich unsere Semmelknödel, die passen einfach zu allem!“

Sie haben im elterlichen Betrieb gelernt, waren danach bei einigen Sterneköchen.

Was haben Sie aus der Zeit mitgenommen?

„Die Liebe zum Produkt. Die Disziplin, die man braucht, um diesen Beruf >

Szegediner Gulasch

Für 6–8 Personen

Vorbereiten: 50 Minuten, Garen: mindestens 60 Minuten

- 250 g Zwiebeln • 400 g Schweineschulter (ohne Knochen)
- 400 g Rinderwade • 40 g Schweineschmalz
- 2 EL süßes Paprikapulver • 1 EL Tomatenmark • 500 ml Geflügelbrühe
- ½ Bund Petersilie • 2 Stängel Liebstöckel • 800 g festk. Kartoffeln
- Salz • ½ rote Paprikaschote • 800 g Sauerkraut • 150 g Crème fraîche
- Für das Gulaschgewürz:** • 2 geschälte Knoblauchzehen • Salz • etwas hauchdünn abgeriebene Bio-Zitronenschale • 1 TL Kümmel

1. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden, das Fleisch in ca. 4 cm große Stücke schneiden. Zutaten für das Gulaschgewürz im Mörser fein mahlen.
2. Schweineschmalz im Schmortopf erhitzen. Zwiebeln anbraten, an den Rand schieben, mittig das Fleisch anbraten. Paprikapulver über die Zwiebeln streuen, Tomatenmark zum Fleisch geben. Unter ständigem Wenden beides anrösten. 1 EL Gulaschgewürz, Brühe, Petersilie, Liebstöckel dazugeben. Fleisch mind. 1 Stunde mit leicht geöffnetem Deckel gar siedern lassen.
3. Backofengrill vorheizen. Inzwischen Kartoffeln schälen, in Salzwasser in 40 Minuten sprudelnd gar kochen. Abgießen, warm stellen. Paprikaschote unter dem Grill rösten, bis die Haut Blasen wirft und das Fruchtfleisch weich ist. Haut abziehen, das Fleisch pürieren, zum Gulasch geben.
4. 30 Minuten vor Ende der Garzeit das Sauerkraut zum Gulasch geben. Zum Schluss das Paprikapüree einrühren, Gulasch mit Crème fraîche verfeinern. Mit den Salzkartoffeln auf tiefe Teller verteilen und servieren.





AM BESTEN frisch und knackig

Buch-Tipp

In seinem neuen Kochbuch „**In der Welt daheim**“ lugt der beliebte Fernsehkoch über den Tellerrand hinaus. Er vereint 80 bayerisch-internationale Gerichte von Tatar mit Radieserl-Kimchi, bayerischer Pho Bo bis zu Saltimbocca mit Graupenrisotto und Bananen-Cheesecake. EMF Verlag, 26 €



> auszuüben, um jeden Tag seine Leistung voll abzurufen, damit die Qualität stimmt. Und immer neugierig zu bleiben. Das ist wichtig. Und das liebe ich auch so an meinem Beruf. Die Freiheit, kreativ sein zu können, und dass ich immer sofort ein Feedback bekomme. Was gibt es Schöneres, als Gäste, die dich glücklich anstrahlen. Auch deshalb macht mir mein Job bis heute so viel Spaß.“

Gab es je eine Alternative zum Beruf?

„Ich habe immer wahnsinnig gern fotografiert und wollte irgendwann Fotograf werden. Mein Vater hat mir das ausgeredet, ich bin ihm sehr dankbar dafür. Aber das Interesse bringt mir heute noch viel. Ich mache das Foodstyling für meine Bücher selber, ich koche, richte an und diskutiere mit dem Fotografen, bis die Gerichte meine Handschrift tragen.“

Könnten Sie sich vorstellen, woanders zu leben als in Bayern?

„Wenn es da was Gutes zu essen und zu trinken gibt, vielleicht. Aber ich liebe mein Bayern schon sehr, die Seen, die Berge ... Das ist für mich Abschalten pur. An einem der Seen rund um München zu sein und dazu das Alpenpanorama zu genießen. Oder die herrlichen Gegenden rund um Berchtesgaden, Garmisch und Miesbach – das sind wahre Naturparadiese. Ich würde jedem Touristen den Tipp geben, aufs Land zu gehen, in Dörfer, das Ursprüngliche kennenzulernen, mit Einheimischen zu reden. Und ich liebe natürlich auch die Mentalität.“

Wie ist denn ein waschechter Bayer?

„Naja, ich würde sagen, so ähnlich wie ich. Bodenständig, unaufgeregt, etwas brummig, heimatverbunden – und dabei sympathisch und liebenswert.“

Und er geht aufs Oktoberfest?

„Das hat mit Sicherheit Bedeutung für mich. Da habe ich schließlich meine geliebte Frau kennengelernt. Also werden wir da natürlich immer mal hinschauen!“

Und die ein oder andere Maß trinken.

„Mal eine halbe Weißbier ja, vielleicht auch zwei. Aber dann reicht es mir. Ich bin Genießer. Deshalb habe ich immer eine gute Flasche Wein im Kühlenschrank. Aber das ist jetzt nicht so typisch bayerisch...“



Haselnuss-Schmarrn mit Preiselbeerbirne

Für 4 Portionen

Zubereitung 60 Minuten

Backzeit ca. 20 Minuten

Für den Haselnuss-Schmarrn:

- 4 Eier (Größe M) • Salz • 3EL Mehl
- 1 EL gemahlene Haselnusskerne
- 200 ml Milch • 80 g Butter
- 50 g Haselnusskerne
- 3 EL brauner Zucker • Puderzucker

Für die Preiselbeerbirnen:

- 2 Birnen
- Saft von 1 Zitrone • 2 EL Butter
- 1 EL Vanillezucker • 2 cl Nuss schnaps
- 5 cl Weißwein • 2 EL Preiselbeeren

1. Den Backofen auf 220 Grad (Ober-Unterhitze) vorheizen. Die Eier trennen.

Das Eiweiß mit 1 Prise Salz zu steifem Eischnee schlagen. Das Eigelb mit dem Mehl, den gemahlenen Haselnüssen und der Milch zu einem cremigen Teig rühren. Den Eischnee unterheben.

2. In einer hitzefesten Eisenpfanne 40 g Butter zerlassen. Die Masse hineingeben und im heißen Backofen (Mitte) in 20 Minuten aufgehen lassen. Wenn möglich, am Ende bei Oberhitze den Teig etwas bräunen; dabei aufpassen, dass er nicht zu stark durchgart.

3. Die ganzen Haselnusskerne grob hacken. In einer weiteren Pfanne die übrige Butter zerlassen. Brauen Zucker zugeben und karamellisieren. Gehackte Haselnüsse darin wälzen und kandieren.

4. Den Teig aus dem Ofen nehmen und mit zwei Holzlöffeln „zerreißen“. Zu den kandierten Haselnüssen geben und gut durchschwenken.

5. Birnen schälen, halbieren, Kerngehäuse entfernen. Die Hälften mit Zitronensaft einreiben. In einer Pfanne die Butter aufschäumen. Vanillezucker einstreuen, die Birnenhälften darin wälzen und leicht karamellisieren. Mit dem Nuss schnaps ablöschen und den Weißwein zugießen. Die Birnen-hälften zugedeckt bissfest schmoren. Herausnehmen und mit den Preiselbeeren füllen.

6. Den Haselnuss-Schmarrn mit Puderzucker übersieben und mit den Preiselbeerbirnen servieren.

KULINARISCHE TRADITIONEN ENTDECKEN



GEFU Granitmörser „Crunchy“ 10 cm

A Y 6 8

Unverzichtbares Werkzeug für Ihre individuelle Gewürzmischung.

Gerundeter Boden für perfekte Resultate,
Handlicher Stößel, Material: Granit,
Maße Stößel: ca. 10 x 3,50 cm (LxØ),
Maße: ca. 6,5 x 10 cm (HxØ)

Zuzahlung: nur 1 €*

**6x meine gute Landküche
und ein attraktives Dankeschön
Ihrer Wahl**



GreenGate Krug „Rosen“

A R 2 0

Dieser Porzellan-Krug von GreenGate besticht mit einem charmanten Rosenmuster und zarten Details. Vielseitig einsetzbar verzaubert er Ihr Zuhause egal, ob als Kanne auf dem Tisch, oder als hübsche Vase mit zeitlosem Landhauscharme!

Fassungsvermögen: 1,0 Liter.

Zuzahlung: nur 1 €*

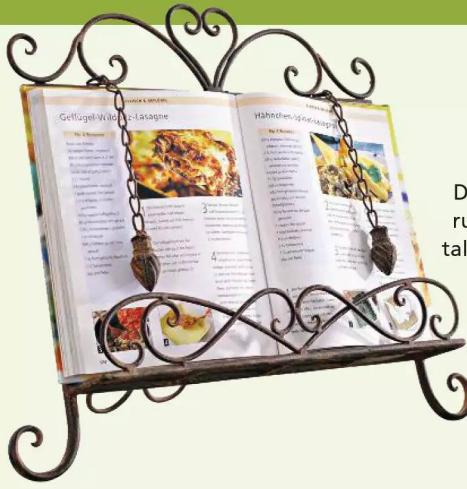
WMF Messer-Set „Touch“

„schwarz“ G 3 8 6 „rot“ G 3 8 7

Mit der Messerserie „Touch“ wird es in Ihrer Küche bunter. Die Klingen des Allzweckmessers und des Kochmessers bestehen aus Spezialklingenstahl mit Antihaftbeschichtung. Die passende Hülle schützt zugleich das Messer und Sie selbst.

Zuzahlung: nur 1 €*





Kochbuchständer „Haute Cuisine“

R | 8 | 5 | 5

Dieser edle Kochbuchständer in antikem Rostdesign mit filigranen Verzierungen ist nicht nur praktisch, sondern auch dekorativ zugleich. Die 2 Metallketten mit Lot dienen zum Beschweren der aufgeschlagenen Buchseiten.

Material: Metall. Maße: 41 x 6 x 35 cm. Lieferung ohne Dekoration!

Zuzahlung: nur 9 €*

Der Differenzbetrag des Produktes wird per gesonderter Abrechnung erhoben.

Blomus – Kurzzeitmesser „Puncto“

A | Y | 6 | 7

Mit seinem schlichten Design aus mattiertem Edelstahl und Kunststoff ist er immer up to date. Dank des eingelassenen Magneten auf der Rückseite kann die Eieruhr einfach an die Dunstabzugshaube oder Kühlschranktür gehetzt werden

Zeitmessung bis maximal 60 Minuten, Material: Edelstahl matt, Kunststoff, Silikon, Maße: ca. 5,9 x 6,2 x 6,2 cm (HxBxL), Gewicht ca. 144,8 g



Zuzahlung: nur 1 €*

Rührschüssel von Ib Laursen

„rot“ T | 9 | 7 | 1 „weiß“ T | 9 | 7 | 2

Diese wunderschöne Rührschüssel ist mit Henkel und Ausguss versehen und damit ein praktischer Helfer beim Backen oder Kochen. Geeignet für Ofen, Mikrowelle, Gefriertruhe und Spülmaschine.

Material: Steingut. Maße: 24 x 18 x 12 cm.

Zuzahlung: nur 1 €*

Ib
laursen
DENMARK



Einfach einscannen & bestellen



Oder bestellen Sie ganz einfach:



Per Internet
landkueche-abo.de



Per Post/Coupon

BurdaVerlag Publishing GmbH
meine gute Landküche Abo-Service
PF 072, 77649 Offenburg



Per Telefon
+49 (0) 18 06/93 94 00 77**

Sie haben ein gesetzliches Widerrufsrecht.
Die Belehrung können Sie unter
www.meinschoengarten-abo.de/agb abrufen.

*Alle Preise in Euro inklusive der gesetzlichen MwSt. und Versand.

**20 ct/Verbindung aus allen deutschen Netzen.

Ja, ich bestelle

meine gute Landküche

0 | 7 | 2

Objekt-Nr.

1 | 8 | 8 | 6 | 8

(Bereich, Jährl./
6 Hefte, z.zt. € 35,40*)

für mich

M | L | K | 1 | P | R | E

Aboart

0 | 0

Aboherkunft

2 | 0

als Geschenk

M | L | K | 1 | P | R | G

Aboart

1 | 0

Aboherkunft

2 | 0

ab der nächsterreichbaren Ausgabe für zunächst 6 Ausgaben. Das Abo kann ich nach Ablauf eines Jahres jederzeit mit einer Kündigungsfrist von einem Monat kündigen. Möchte ich die Zeitschrift weiterlesen, brauche ich nichts unternehmen. Ich erhalte dann meine gute Landküche für zzt. 5,90 €* je Ausgabe (Berechnung jährlich). Auslandsbedingungen auf Anfrage.

Anschrift: (Bitte in Großbuchstaben ausfüllen)

Frau

Herr

Anrede

vorname

Name

Straße, Nr.

wohnort

PLZ

wohnort

Telefon

E-Mail

Wir verwenden Ihre E-Mail Adresse, um Ihnen Angebote zu ähnlichen Produkten oder Dienstleistungen von uns anzubieten. Sie können dieser Verarbeitung jederzeit kostenlos, z.B. per E-Mail an werbebeauftragte@burdadirect.de oder über den Aboendlink in jeder Zusendung, widersetzen.

Ich zahle bequem per Bankenzug und erhalte zusätzlich 1 kostenloses Heft.

K | B | 0 | 1 | 1 Heft gratis

SEPA-Lastschriftmandat: ich ermächtige die BurdaVerlag Publishing GmbH, wiederkehrende Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuleiten, zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Verlag auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Für Zahlungen per SEPA-Lastschrift aus dem Ausland kontaktieren Sie bitte unseren Kundenservice.

D | E

IBAN

Ihre BLZ

Ihre Konto-Nr.

Zahlungsempfänger: BurdaVerlag Publishing GmbH, Hubert-Burda-Platz 1, 77652 Offenburg. Gläubiger-ID: DE47ZZ00000072746, Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt.

Das Geschenkkabo geht an:

(Bitte in Großbuchstaben ausfüllen)

Frau

Herr

Anrede

Vorname

Name

Straße, Nr.

Wohnort

PLZ

Wohnort

Telefon

E-Mail

Als Dankeschön möchte Ich:

Bitte hier 4-stellige Prämien-Nr. eintragen: (siehe Heftanzeige)
Evtl. anfallende Zuzahlung entnehmen Sie bitte der Heftanzeige.

Ich bin einverstanden, dass mich Burda Direkt Services GmbH, Hubert-Burda-Platz 2, 77652 Offenburg, telefonisch, per E-Mail oder Post für Ihre Kunden auf interessante Medien-, Touristik- und Versandhandelangebote hinweist und hierzu meine Kontaktdaten für Werbezwecke verarbeitet. Teilnahme ab 18 Jahren. Einwilligung jederzeit für die Zukunft widerrufbar. Durch den Widerruf der Einwilligung wird die Rechtmäßigkeit der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Verarbeitung nicht berührt. Weitere Informationen unter www.burdadirect.com/datenschutz.

X

Datum, Unterschrift:

(Unterschriftenfeld ist Pflichtfeld)

Datenschutzhinweis: Kontakt zum Datenschutzauftragten: Abonnenten Service Center GmbH, Postfach 1223, 77602 Offenburg, Tel: 0781-6396100. Namens-, Adress- und Kontaktdaten zum Vertragschluss erforderlich. Verarbeitung (auch durch Zahlungs- und Versanddienstleister) zur Vertragserfüllung sowie die eigene Nutzung fremder Verträge (Art. 6 I b) DSGVO). Solange für diese Zwecke die aufgrund der Aufbereitungspflichten erforderliche Art. 6 Abs. 1 c) DSGVO ist unser berechtigtes Interesse die Durchführung von Direktwerbung. Sollten wir Ihre Daten in einem Staat außerhalb der Europäischen Union übermitteln, stellen wir sicher, dass Ihre Daten gemäß Art. 44ff DSGVO geschützt sind. Sie haben Rechte auf Auskunft, Benichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung. Widerspruch gegen die Verarbeitung, auf Datenübertragbarkeit sowie auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde. Details unter: www.meinschoengarten-abo.de/datenschutz

HAUSGEMACHT

BLUMENKOHL

neu entdeckt

Der altbekannte Kohl erlebt eine Renaissance. Gegart, gebraten und geröstet bringen die knackigen Röschen ihre Vielfalt auf den Tisch



Gut zu wissen

Beim Einkauf auf eine feste, makellose Blume und gut anliegende Hüllblätter achten. Vor der Zubereitung Blätter und sehr harte Blattstiele entfernen. Zarte Blättchen, die eng am Kopf liegen, fein hacken und mitdünsten

Kaum eine andere Gemüsesorte trägt hierzulande solch einen schmeichelhaften Namen. Vermutlich wissen jedoch die wenigsten, dass dies auf einer botanischen Besonderheit beruht.

Schließlich werden auf dem Teller die zusammenstehenden Blütenknospen eines Kreuzblüters serviert. Der Kopf, den man als Gemüse zubereitet, ist der noch nicht voll entwickelte Blütenstand des Kohls. Blumenkohl wird klassisch in kochendem Salzwasser gegart. Das Kochwasser enthält viele Nährstoffe und sollte nicht weggeschüttet werden, daraus lässt sich noch eine gute Suppe oder Soße bereiten. Üblicherweise werden nur die Röschen zum Verzehr genutzt, aber auch der Strunk, also das Herz der Pflanze, ist roh oder gekocht sehr schmackhaft – vorher schält man jedoch am besten die äußere, zähe Schicht ab.

Je kürzer gegart, desto gesünder

Das ballaststoffreiche Gemüse ist noch leichter verdaulich, wenn man es mit Knoblauch, Kümmel, Koriander, Estragon, Lorbeer oder Fenchel verwendet. Dabei sollte es möglichst frisch verarbeitet werden. Muss man den Kohl lagern, so hält er sich ein bis zwei Tage an einem kühlen Ort. Ob roh, im Ofen oder Eintopf – eine kurze Garzeit minimiert Verluste an wertvollen Inhaltsstoffen wie Vitamin C und B-Vitaminen. Und wer den schwefelartigen Kochgeruch vermeiden möchte, gibt einfach etwas Essig ins Kochwasser.

Ute Pichl



Pastinaken Blumenkohl-Suppe

Für 4 Personen

Vorbereiten: 30 Minuten, Garen: 30 Minuten

Für die Suppe:

- 400 g Blumenkohl
- 1 Schalotte • 1 Knoblauchzehe
- 50 g Knollensellerie • 200 g Pastinaken
- 4 EL Butter • ca. 800 ml Gemüsebriühe
- 100 g Sahne • Salz, Pfeffer
- 4 Scheiben Toastbrot • 120 g Brie
- 8 Scheiben Frühstücksspeck (Bacon)
- 50 g Crème fraîche
- 1 Prise geriebene Muskatnuss
- Cayennepfeffer

Außerdem:

frische Thymianblättchen

1. Blumenkohl waschen und putzen. 4 kleine Röschen in Scheiben schneiden und beiseitelegen. Den Rest klein stückeln.

2. Schalotte, Knoblauch, Sellerie und Pastinaken schälen, würfeln und mit dem gestückelten Kohl in 2 EL Butter anschwitzen. Mit Brühe und Sahne ablöschen und unter gelegentlichem Rühren ca. 20 Minuten bei niedriger Hitze garen. Übrigen Kohl in übriger Butter braten. Salzen und pfeffern.

3. Die Toasts mit Brie belegen und unterm Grill kurz überbacken. Den Speck in der Pfanne knusprig braten.

4. Die Suppe fein pürieren. Je nachdem wie dick oder flüssig sie sein soll, noch etwas einkochen lassen oder Brühe zugeben. Crème fraîche unterrühren. Mit Salz und Muskat würzen. In Schalen verteilen. Kohl, Toasts und Speck daraufgeben, pfeffern und mit Thymian bestreut servieren.



Gefüllte Omeletts



Für 4 Personen

Vorbereiten: 25 Minuten, Garen: 30 Minuten

Für die Soße:

- 2 EL Butter • 2 EL Mehl
- 200 ml Milch • Salz, Pfeffer
- 1 Prise geriebene Muskatnuss
- ca. 350 g vorgegarte Blumenkohlröschen

Für den Teig:

- 12 Eier • Salz, Pfeffer
- 2 EL Butter • 2 EL Zitronensaft
- Für den Salat:** • 2 EL Essig • 2 EL Öl
- Salz, Pfeffer • einige Salatblätter
- 8 halbierte Kirschtomaten

Außerdem:

Petersilie

1. Für die Soße Butter aufschäumen. Das Mehl mit dem Schneebesen einrühren, kurz anschwitzen lassen. Die Milch hinzugeben und kräftig durchschlagen. Mit Salz, Pfeffer

und Muskat würzen. Den Blumenkohl dazugeben und erwärmen lassen.

2. Für den Teig die Eier und 4 EL Wasser verquirlen. Salzen und pfeffern. In der Pfanne 1 TL Butter erhitzen und bei mittlerer Hitze aus einem Viertel des Teigs ein Omelett kurz backen. Dann ein Viertel der Soße auf eine Hälfte geben, mit 1 TL Zitronensaft beträufeln und zugedeckt so lange braten, bis die Oberfläche des Omeletts leicht gestockt ist. Dann zusammenklappen und einige Minuten weiterbraten.

3. Für den Salat Essig, Öl, Salz sowie Pfeffer verrühren, mit Salat und Tomaten vermischen.

4. Aus übriger Teigmenge und Soße drei weitere Omeletts ausbraten. Mit Petersilie bestreuen und mit dem Salat anrichten.



Panierter Blumenkohl

Für 4 Portionen

Zubereiten: 20 Minuten

Backen: ca. 25 Minuten

- 1 Blumenkohl (ca. 1,5 kg; geputzt ca. 1,1 kg)
- 1 Knoblauchzehe • 100 g Mehl
- 180 ml Buttermilch
- 50 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser
- 2-3 TL Grillgewürzmischung • Salz, Pfeffer
- 150 g Panko-Mehl (grobes Paniermehl; alternativ Semmelbrösel)
- 100 g Chilisoße (im Asia-Regal)



1. Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft 200 Grad) vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen.
2. Den Blumenkohl abbrausen, putzen und in Röschen teilen. Den Knoblauch abziehen, fein würfeln. Mehl, Buttermilch, Wasser, Grillgewürz, Salz, Pfeffer und Knoblauch zu einem flüssigen Teig verrühren.
3. Röschen erst durch den Teig ziehen, dann im Panko-Mehl wenden. Die Röschen nebeneinander auf das Blech legen und ca. 25 Minuten im Ofen rösten – dabei einmal wenden.
4. Den Blumenkohl aus dem Ofen nehmen und mit der Chilisoße servieren.

Blumenkohl-Schinken-Gratin

Für 4 Personen

Vorbereiten: 30 Minuten

Garen: 35 Minuten

Für den Blindtext: • 500 g Blumenkohl

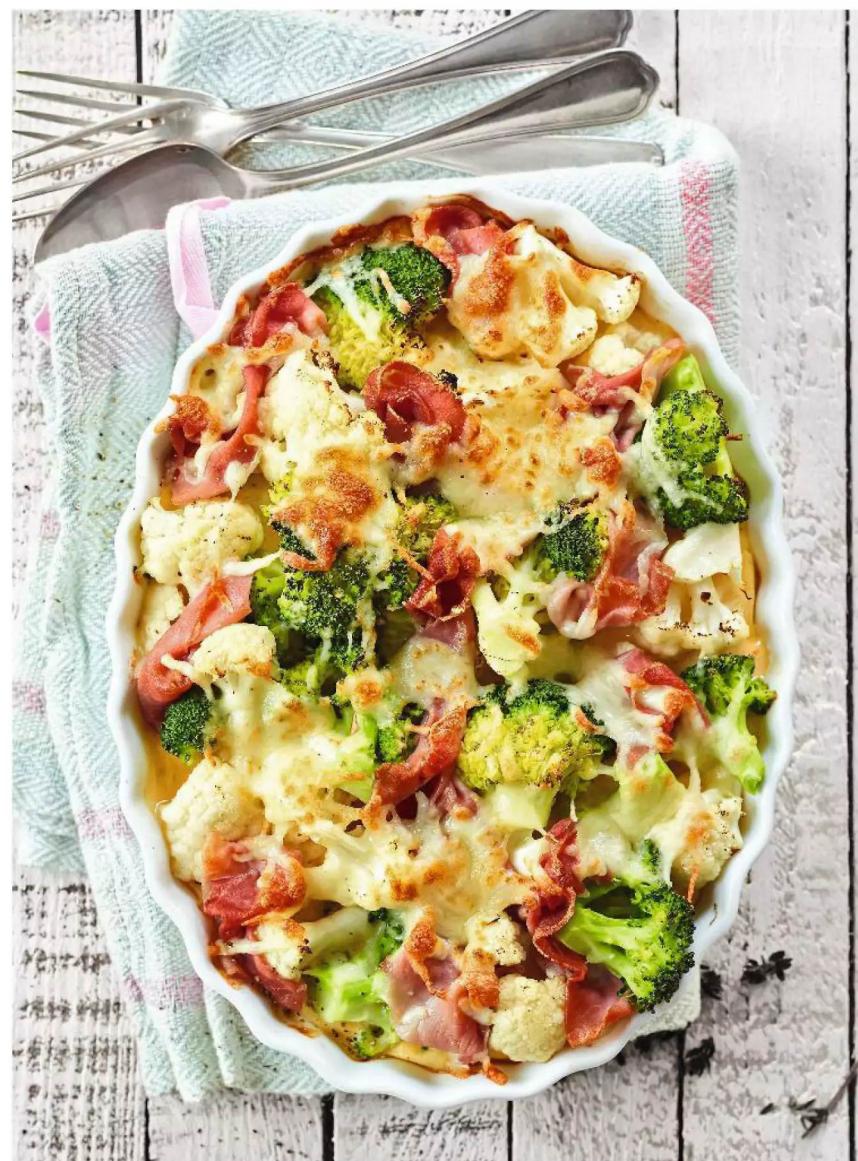
- 300 g Brokkoli • Salz
- 125 g Schinken in Scheiben
- Pfeffer
- 1 Prise geriebene Muskatnuss
- Für den Guss:** • 100 g Schmand
- 100 g Sahne • 2 Eier
- 100 g geriebener Emmentaler
- Salz, Pfeffer
- 1 Msp. Abrieb von 1 Bio-Zitrone.

2. Inzwischen den Schinken in Streifen schneiden. Blumenkohl- und Brokkoliroschen mit dem Schinken mischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und in eine gefettete Auflaufform füllen. Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen.

3. Für den Guss Schmand, Sahne und Eier verrühren. Die Hälfte vom Käse unter den Sahne-Mix mischen. Mit Salz, Pfeffer sowie Zitronenabrieb würzen und über das Gemüse gießen. Mit dem übrigen Käse bestreuen.

4. Gratin im heißen Ofen (mittlere Schiene) 30–35 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und sofort servieren.

Tipp: Nudeln oder Pellkartoffeln vom Vortag passen gut mit in den Auflauf. Lässt man ihn nach dem Backen noch für gut 5–10 Minuten im Ofen stehen, kann man ihn hinterher besser schneiden.





Ofen-Blumenkohl mit Pilzen und Kartoffel-Kohl-Stampf

Für 4 Portionen

Zubereiten: 30 Minuten

Backen & Kochen: 30 Minuten

- 1 großer Blumenkohl (ca. 2 kg; geputzt ca. 1,2 kg) • 4–5 EL Rapsöl • Salz
- 1–2 TL grob gemahlener Steakpfeffer
- 2 Zwiebeln • 300 g kleine Champignons
- 2 Zweige Thymian • Pfeffer
- 800 g mehligkochende Kartoffeln
- 150 ml Milch
- 2 EL Butter
- frisch geriebene Muskatnuss

1. Den Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen.
2. Den Blumenkohl abbrausen, putzen und halbieren. Von jeder Seite 2 Scheiben (ca. 2 cm dick) so abschneiden, dass der Strunk die Röschen noch hält. Diese mit 2–3 EL Öl einpinseln. Mit Salz sowie Steakpfeffer würzen und auf das Blech legen.

Den übrigen Kohl in Röschen teilen und beiseitelegen.

3. Die Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Die Pilze putzen, halbieren oder vierteln. Den Thymian abbrausen und die Blättchen abstreifen. Zwiebeln, Pilze sowie Thymian mit 1–2 Öl mischen, mit Salz sowie Pfeffer würzen und um den Kohl auf dem Blech verteilen. Blumenkohl und Pilz-Mix ca. 30 Minuten im Ofen rösten.
4. Inzwischen Kartoffeln schälen, abbrausen und grob würfeln. Mit Blumenkohlröschen in Salzwasser in 15 Minuten gar kochen.
5. Den Kartoffel-Kohl-Mix abgießen, dabei etwas Kochwasser auffangen. Die Milch erwärmen. Den Kartoffel-Mix mit der Milch und evtl. etwas Kochwasser zerstampfen. Die Butter einrühren. Den Stampf mit Salz und Muskat abschmecken.
6. Ofen-Kohl mit Pilz-Mix und Püree anrichten. Evtl. mit Thymian garnieren.

Salat mit Reis und Schafskäse



Für 4 Personen

Zubereiten: 30 Minuten, Garen: 25 Minuten

- 200 g Wildreis • Salz
- 400 g Blumenkohl • ½ TL gem. Kreuzkümmel
- 3 EL Rapsöl • 1 rote Zwiebel
- 1 Stange Lauch (nur das Weißes und Hellgrüne)
- je 2–3 Stängel Petersilie und Koriandergrün
- Pfeffer • 3–4 EL Balsamessig (Aceto balsamico)
- 2–3 EL Zitronensaft • 2 EL Olivenöl
- 150 g griechischer Schafskäse (Feta)

1. Reis in kochendem Salzwasser in ca. 25 Minuten bissfest garen. Abgießen, abschrecken, abtropfen lassen.
2. Den Blumenkohl putzen, waschen und in mundgerechte Röschen teilen. Den Kümmel im Öl erhitzen und den Blumenkohl darin leicht anbraten.
3. Zwiebel schälen, in Ringe schneiden. Lauch putzen, waschen, Weißes in Ringe schneiden, Hellgrünes hacken. Kräuter waschen, trocknen, Blättchen grob zerkleinern.
4. Reis mit Salz, Pfeffer, Essig, Zitronensaft sowie Öl marinieren und auf einer Platte verteilen. Blumenkohl, Zwiebeln und Lauch daraufgeben. Käse darüber bröckeln und alles mit Kräutern bestreuen.



Gut zu wissen

Nützliche Tipps und clevere Tricks erleichtern Ihnen das Kochen und Backen

So gelingen sie besonders gut Goldbraune Bratkartoffeln

Für knusprige Kartoffelscheiben eignen sich festkochende Sorten am besten, die Sie am Vortag als Pellkartoffeln zubereitet haben. Die Haut abpellen, kurz abspülen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden. Die Kartoffeln in heißem Butterschmalz oder Pflanzenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten brutzeln, wenden und weitere 5 Minuten braten. Auch rohe Knollen eignen sich für Bratkartoffeln. Die Bratzeit ist dann etwa viermal so lang.



Herbst-Drink mit Kürbis & Orange

Mit einem cremigen Smoothie aus Kürbispüree und Orangensaft können Sie auf dem Sofa entspannen. Für 2 Portionen: 1 kleinen Kürbis in Stücke schneiden und weich dämpfen. 2 Orangen auspressen. Kürbispüree und Orangensaft mit 200 ml Mandeldrink in einem Standmixer fein pürieren. Die Mischung mind. 1 Stunde in den Kühlschrank stellen. Dann den Drink auf Gläser verteilen, nach Wunsch mit ½ TL Zimt bestäuben und servieren.

Kraut des Jahres: Salbei

Das Küchenkraut ist für seine süß-würzige Frische, teils leichte Schärfe und appetitanregende Wirkung bekannt. Gebraten in Butter ist Salbei eine schnelle „Soße“ zu Fleisch & Fisch. Doch nicht nur in der Küche kommen die leicht pelzigen Blätter gut an. So ist Salbei zur Arzneipflanze des Jahres gekürt worden. Der medizinische Nutzen steckt im lateinischen Namen: „salvus“ steht für „heil, gerettet, wohlbehalten“. Salbeitee hilft bei Sodbrennen, Blähungen und Entzündungen im Rachen.



Kernige Resteverwertung

Wer Kürbis zubereitet, schmeißt die Kerne meist weg. Dabei lässt sich daraus wunderbar ein kerniges Topping für Salate oder Suppen herstellen: Die Kerne gründlich waschen, dabei von den Fasern befreien, auf einem Blech ausbreiten und einen Tag trocknen lassen. Dann die Kerne bei 180 Grad Ober- und Unterhitze hell rösten. Anschließend abkühlen lassen, den Rand der Schale abschneiden und die Kerne herauslösen.



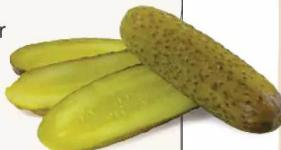
3 Tipps gegen Schwindel

Das hilft bei niedrigen Blutdruck



Nach großen Mahlzeiten muss der Körper eine Menge Verdauungsarbeit leisten. Daher wird viel Blut im Magen-Darm-Trakt benötigt, das dann an anderen Stellen fehlt. Die Folge: Schwindel und Unwohlsein. Oft hilft ein **Espresso** oder etwas Süßes, um nach dem Essen nicht in ein „Mittagsloch“ zu fallen.

Wer nach dem Aufstehen unter Schwindel leidet, kann versuchen, den mit **Essiggurken** zu lindern. Denn ihr Salzgehalt bindet Flüssigkeit im Körper. Dadurch steigt das Volumen in den Gefäßen und die Spannung in den Wänden nimmt zu. Der Druck erhöht sich, man fühlt sich wieder wohl.



Auch **Rosinen** können nützlich sein. Sie unterstützen die Funktion der Nebennieren und sind ein traditionelles ayurvedisches Heilmittel. Dafür 30–40 Rosinen über Nacht in 1 Tasse Wasser einweichen und morgens auf nüchternen Magen eine nach der anderen essen. Auch das Einweichwasser können Sie trinken. Kummäßig über mehrere Wochen angewandt, sollte sich der Blutdruck so wieder stabilisieren.

Kennen Sie schon Tomoffeln?

Eine Tomoffel ist eine Pflanze mit zwei „Früchten“. Während unter der Erde die Kartoffelknollen gedeihen, wachsen überirdisch Kirschtomaten. Da beide Nachtschattengewächse sind, könnten die Pflanzen miteinander verbunden werden – das nennt man „pfropfen“. Tomoffeln können Sie in Gartencentern kaufen. Die Tomaten sind ab Juli, die Kartoffeln ab September erntereif.



Säen & Ernten

Ab in den Naschgarten

Im September können Sie noch prima ein paar Pflück- oder Schnittsalate in ein sonniges Beet säen, die dann im Spätherbst erntereif sind. Dafür Saatrillen in feinkrümeligen Boden ziehen, Samen von schnell wachsenden Sorten wie 'Amerikanischer Brauner' oder 'Babyleaf' hineinstreuen, andrücken und die Erde leicht feucht halten. Auch Beerensträucher pflanzt man am besten im Herbst. Dann können sie bis zum Frühling gut einwurzeln und im kommenden Sommer bereits erste Früchte tragen.



Backen wie die Profis

Mit einem sogenannten Bäckerleinen können Sie jeden Teig gut abdecken – egal ob Sauerteig fürs Brot oder Hefeteig für einen süßen Zopf. Im Vergleich zu einem herkömmlichen Geschirrtuch speichert das Profi-Teigtuch die Wärme besser, zudem bleibt der Teig nicht am Tuch kleben, wenn er aufgeht. Das Tuch kann bei 60 Grad gewaschen werden. (Größe 58x78 cm, um 9 €, www.hobbybaecker.de)

Süße Ideen MIT BIRNEN

Das Obst sollte schnell vernascht werden.
Mit diesen spätsommerlichen Kuchen, Desserts,
Aufstrichen und Getränken fällt das nicht schwer



Für Desserts & Kuchen eignen sich
saftige Tafelbirnen wie Williams Christ,
Abate Fetel oder Conference. Kleinere,
feste Kochbirnen, die roh kaum, aber
nach dem Garen schmecken, sind
perfekt für herzhafte Gerichte



Beschwipster Schokopudding mit Birne

Für 4 Portionen

Zubereiten: 30 Minuten,
Kühlen: 2 Stunden

- 1 Pck. Schokoladenpudding
(für 500 ml Flüssigkeit)
- 450 ml Milch
- 40 g Zucker
- ca. 200 ml Eierlikör
- 4–5 reife Birnen (ca. 600 g)
- 1 EL Butter
- 1 Pck. Vanillezucker
- 1 EL Zitronensaft • 200 g Sahne
- 30 g Zartbitter-Raspelschokolade

1. Den Pudding nach Packungsangabe mit Milch und Zucker zubereiten. Dann unter den noch warmen Pudding 6 EL Eierlikör rühren und den Mix auf Dessertgläser verteilen und den Pudding abkühlen lassen.

2. Inzwischen die Birnen abbrausen, putzen und in Würfel schneiden.

3. Die Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Birnenwürfel darin anbraten. Mit dem Vanillezucker bestreuen und mit dem Zitronensaft beträufeln. Dann ca. 5 Minuten köcheln lassen.

4. Die Birnen leicht abkühlen lassen und auf den Pudding in die Gläser schichten und kühlen stellen.

5. Kurz vor dem Servieren die Sahne steif schlagen und die Schokoraspel unterheben. Die Schokosahne auf dem Birnenkompott verteilen. Jede Portion mit je 1–2 EL Eierlikör beträufeln und die Desserts servieren.

Tipp: Vom Geschmack her intensiver wird Pudding, wenn man einen Teil der Milch durch Sahne ersetzt oder im heißen Zustand 30–50 g geraspelte Kuvertüre einröhrt.

SAISON-REZEPTE

*Cremig-fein mit
QUARK
& SAHNE*



Walnuss-Birnen-Biskuitrolle

Für ca. 12 Stücke

Vorbereiten: 1 Stunde, Backen: 20 Minuten, Kühlen: mind. 3 Stunden

Für den Biskuit:

- 5 Eier (Gr. M) • 1 Pr. Salz • 125 g Zucker

- 1 Pck. Vanillezucker • 100 g Mehl • 1 gestr. TL Backpulver

- 100 g gemahlene Walnüsse

Für die Birnen:

- 1 Vanilleschote • 1 Gewürznelke • 1 Zimtstange

- 250 ml trockener, fruchtiger Weißwein • Saft von ½ Zitrone

- 2 EL Honig • 2 EL Zucker • 3-4 aromatische Birnen

Für die Füllung:

- 6 Blatt Gelatine • 2 Eigelb (Größe M)

- 70-80 g Zucker • 500 g Speisequark • 500 g Sahne

Für die Garnitur:

- ca. 125 g Zartbitterkuvertüre • gemahlener Zimt

1. Für den Biskuit Ofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Eier trennen. Eiweiß, Salz steif schlagen. Zucker, Vanillezucker einrieseln lassen, weiterschlagen, bis sich der Zucker gelöst hat. Eigelbe darunter-schlagen. Mehl und Backpulver mischen, sieben. Nüsse untermischen, alles in 2-3 Portionen locker unter die Eicreme heben. Masse auf ein mit Backpapier belegtes Blech streichen. 15-18 Minuten backen, auf ein Ku-chengitter ziehen. Mit umgedrehter Fettfanne bedeckt auskühlen lassen.
2. Vanilleschote längs aufschneiden, Mark ausstreichen. Vanilleschote, Mark, Gewürznelke, Zimt, Weißwein, Zitronensaft, Honig und Zucker in einem Topf etwas einkochen lassen. Inzwischen Birnen schälen, ent-kernen, würfeln. Im Sud knapp weich köcheln. Auf einem Sieb abtropfen lassen. Sud sirupartig einkochen. Birnen wieder zugeben, auskühlen lassen.
3. Gelatine kalt einweichen. Birnen abtropfen lassen, 4 EL Sud, Eigelbe und Zucker über einem heißen Wasserbad hellcremig dicklich aufschla-gen. Gelatine ausdrücken und in der warmen Eicreme unter ständigem Rühren schmelzen. Creme in einem kalten Wasserbad handwarm röh-ren. Den Quark glatt rühren, unter die Eigelbcreme ziehen. 250 g Sahne steif schlagen, unterheben. Creme kalt stellen, bis sie zu gelieren beginnt.
4. Backpapier vorsichtig vom Biskuit abziehen. Quarkcreme auf dem Biskuit verstreichen, rundherum einen Rand frei lassen. Birnenwürfel darauf verteilen. Biskuit aufrollen, auf einer Platte mind. 3 Stunden kühlen.
5. Kuvertüre hacken, über einem heißen Wasserbad schmelzen, dünn auf eine Marmorplatte (oder umgedrehtes Backblech) streichen, kurz fest werden lassen. Mit einem Spatel zu Spänen schieben. Übrige Sahne steif schlagen, Rolle damit bestreichen. Mit Schokospänen belegen, mit Zimt bestäuben. Evtl. mit kandierten Walnüssen und Birnen garnieren.



Birnen-Holunder-Aufstrich

Für 6 Gläser (à ca. 350 ml)

Vorbereiten: 30 Minuten, Garen: 20 Minuten, Kühlen: mind. 3 Stunden

- Saft von 2 Zitronen • 900 ml Holunderbeersaft

- 1 kg Gelierzucker (2:1) • ca. 1 kg reife Birnen

- Saft von 1 Orange • 200 ml Apfelsaft

1. Für die dunkle Schicht Saft von 1 Zitrone und Holundersaft mit 500 g Gelierzucker mischen und ca. 5 Minuten sprudelnd kochen. Gelierprobe machen. Die Mischung heiß in vorbereitete Gläser füllen und mind. 3 Stunden auskühlen lassen.
2. Inzwischen für die helle Schicht Birnen abbrausen, schälen, vierteln, entkernen und würfeln – benötigt werden 700 g.
3. Birnen mit restlichem Zitronen-, Orangen und Apfelsaft mischen, 10 Minuten kochen lassen, dann fein pürieren. Den Gelierzucker zufü-gen und alles ca. 5 Minuten sprudelnd kochen lassen. Gelierprobe machen. Die Mischung auf das festgewordene Holundergelee geben. Die Gläser verschließen und den Aufstrich abkühlen lassen.



Birnsaft selber machen

Für den Saft reife (nicht überreif!), saftige Birnen wählen, die haben das beste Aroma. Früchte waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen, in kleine Stücke schneiden (schälen ist nicht nötig). Mit etwas Wasser in einen Topf gegen und bei geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis sie zu Mus zerfallen, evtl. pürieren. Mus durch ein Sieb oder Tuch passieren, Saft auffangen.

Für eine längere Haltbarkeit den Saft erhitzen, etwas Zucker und Zitronensaft (nach Geschmack) einröhren und alles aufkochen. Anschließend den Saft in sterile, verschließbare Gläser füllen.

Für besondere Geschmacksnoten den Saft nach Belieben mit etwas Honig, Agavendicksaft oder Zucker süßen und beispielsweise mit einer Prise Zimt oder Ingwer verfeinern.



Aromatisch-fruchtig mit GEWÜRZEN & WEIN

Gewürzbirnen mit Vanilleeis

Für 4 Portionen

Zubereiten: 30 Minuten

- ½ Vanilleschote
- 200 ml trockener Weißwein (alternativ heller Traubensaft)
- 400 ml klarer Apfelsaft
- 2 Kardamomkapseln
- 1 Stange Zimt
- 1 Sternanis
- 2 EL Honig
- 1 Bio-Zitrone
- 4 feste Birnen
- 4 EL gehackte Pistazien
- 4 Kugeln Vanilleeis

1. Vanilleschote längs auf-, aber nicht durchschneiden. Mit Wein, Saft, übrigen Gewürzen und Honig in einem hohen Topf aufkochen und 5 Minuten bei kleiner Hitze köcheln.
2. Inzwischen Zitrone heiß waschen, einen dickeren Streifen Schale so dünn abschneiden, dass keine weiße Haut daran ist. Schale zum Gewürzsud geben. Zitrone auspressen. Birnen im Ganzen schälen und mit dem Zitronensaft bestreichen.
3. Birnen in den Sud legen und darin 10–12 Minuten bei mittlerer Hitze weich köcheln, zwischendurch wenden. Topf vom Herd ziehen und die Birnen im Sud auskühlen lassen.
4. Zum Servieren Birnen mit etwas Sud auf Schälchen verteilen, mit gehackten Pistazien bestreuen und mit je 1 Kugel Vanilleeis servieren.

Gut zu wissen

Richtige Lagerung

Birnen nicht zu weich kaufen, da sie rasch verderben. Zudem reifen die Früchte bei Zimmertemperatur schnell nach. Im Gemüsefach des Kühlchranks halten sich die meisten Sorten immerhin 5–6 Tage, Lagerbirnen wie die Conference sogar bis zu 2 Monaten.

Für den Vorrat

Wer die Saison verlängern möchte, kann Birnen trocknen. Dafür entkernen, mit Schale in dünne Scheiben hobeln und mit Zitronensaft mischen. Auf einem mit Backpapier belegten Blech bei 60 Grad (Umluft) 2–3 Stunden im Ofen trocknen. Ab und zu wenden. Haltbarkeit: gut 6 Monate.



Birnen-Marzipan-Kuchen

Für ca. 16 Stücke

Vorbereiten: 45 Minuten,
Kühlen: 30 Minuten, Backen: 50 Minuten

Für den Boden: • 180 g Mehl

- Schale von 1 Bio-Zitrone
- 2 EL Zucker
- 1 Eigelb (Gr. M) • 90 g Butter

Für den Belag: • 3 EL Johannisbeermarmelade

- 4 EL Amarettini-Kekse
- ca. 5–6 kleine, reife Birnen
- 2 EL Zitronensaft
- 4 EL Mandellikör
- 2 Eier (Gr. M)
- 1 Eigelb (Gr. M)
- 125 g weiche Butter
- 70 g Zucker
- 125 g Marzipan-Rohmasse
- 2 EL Stärke
- 100 g gemahlene Mandeln
- 2 EL Mandelblättchen
- 2–3 EL Aprikosenmarmelade

1. Für den Teig Mehl, Zitronenschale und Zucker mischen. Mit Eigelb, 2 EL Wasser und Butter rasch glatt verkneten.

2. Tarte- oder Springform (eckig oder ø 26 cm) fetten. Mit dem Teig auslegen und dabei einen Rand formen. Boden ca. 30 Minuten kühlen.

3. Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen. Johannisbeermarmelade aufstreichen. Die Kekse zerkrümeln und darauf verteilen.

4. Birnen schälen, halbieren, entkernen und mit Zitronensaft und 1 EL Likör mischen. Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) heizen.

5. Die Eier trennen. Butter und Zucker cremig rühren. Marzipan fein reiben, mit Eigelben, Stärke, Mandeln und Rest Likör unter die Butter rühren. Eiweiß steif schlagen, unterziehen. Auf den Boden streichen. Birnen darauflegen, Mandelblättchen auf den Rand streuen. Auf unterster Schiene ca. 50 Minuten backen.

6. Aprikosenmarmelade durch ein feines Sieb streichen. Kuchen herausnehmen, Birnen noch heiß mit der Marmelade bestreichen. Kuchen in der Form auskühlen lassen.



Birnen-Streusel-Auflauf

Für 6 Portionen

Vorbereiten: 20 Minuten, Backen: 20 Minuten

Für die Streusel: • 125 g Dinkelmehl
(Type 630) • 50 g gemahlene Mandeln

• 100 g kalte Butter (in Stückchen)

• 100 g brauner Rohrzucker

• 1 Prise Salz • 1 TL Zimtpulver

Außerdem: • ca. 800 g mittelfeste,
stiße Birnen • 1 Pck. Vanillezucker

• 1 EL Zitronensaft

• 2 EL Wildpreiselbeeren (Glas)

• Puderzucker

1. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft 180 Grad) vorheizen. Eine Auflaufform (ca. 20 x 25 cm) fetten.

2. Für die Streusel Mehl, Mandeln, Butter, Zucker, Salz und Zimt mit den Knethaken eines Handrührers krümelig kneten. Dann mit den Händen zu groben Streuseln kneten und kalt stellen.

3. Inzwischen die Birnen putzen, schälen, entkernen und in Würfel schneiden. Mit Vanillezucker, Zitronensaft und Preiselbeeren mischen. Die Mischung in der Form verteilen.

4. Die Birnen üppig mit den Streuseln bedecken und den Auflauf im Ofen auf der mittleren Schiene in ca. 20 Minuten goldbraun überbacken.

5. Den Auflauf mit dem Puderzucker bestäuben und am besten lauwarm servieren. Dazu passt Schlagsahne oder Vanilleeis.

Grüner Joghurt-Trunk mit Birne

Für 4 Gläser

Vorbereiten: 15 Minuten

- 500 g griechischen Joghurt
- 200 ml saurer Sahne
- 300 ml Wasser
- ½ TL Salz
- Saft von 1 Zitrone
- ½ Birne
- 1 Handvoll Babyspinat
- 1 Handvoll Minzblättchen

1. Joghurt, saure Sahne, Wasser, Salz sowie Zitronensaft in einen Standmixer geben und schaumig mixen.

2. Die Birne abbrausen, nach Wunsch schälen und das Kerngehäuse entfernen. Das Fruchtfleisch fein reiben.

3. Birne, Spinat und Minze zur Joghurt-Mischung geben und kräftig untermixen. Den Trunk auf Gläser verteilen und servieren.

Tipp: Wer es gern süßer mag, kann eine reife Banane mit pürieren oder den Trunk zum Schluss mit Agavendicksaft abschmecken.





Locker und saftig mit FRUCHTPÜREE

Birnen-Marmorkuchen

Für ca. 12 Stücke

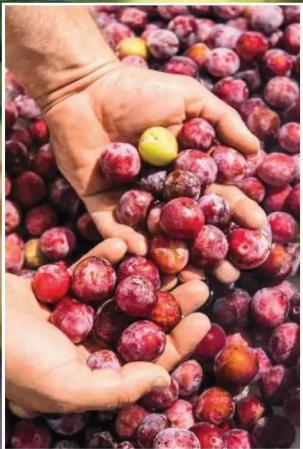
Vorbereiten: 30 Minuten,
Garen: 10 Minuten, Backen: 70 Minuten
• 400 g reife weiche Birnen
• 180 g Zucker • Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone
• 450 g Mehl • 1 Pck. Backpulver
• 1 Prise Salz • 1 Pck. Vanillinzucker
• 250 g weiche Butter • 4 Eier (Größe M)
• 30 g Kakaopulver zum Backen
• 50 g gemahlene Mandeln
• 50 ml Rum (alternativ Milch)
• 150 g Vollmilchkuvertüre
(alternativ Kuchenglasur)

1. Die Birnen abbrausen, putzen, schälen und würfeln. Mit 30 g Zucker, Zitronensaft und 50 ml Wasser in 10 Minuten weich köcheln. Dann fein pürieren und abkühlen lassen.
2. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft 160 Grad) vorheizen. Eine Kastenform (25 x 11 cm) fetten.
3. Übrigen Zucker, Mehl, Backpulver, Salz und Vanillezucker mischen. Mit Butter, Eiern und 250 g Birnenpüree rasch verrühren.
4. Die Hälfte des Teigs in der Form verteilen. Den übrigen Teig mit Kakao, Mandeln und Rum verrühren. Den dunklen Teig auf den

hellen geben und beide Teige mit einer Gabel spiralförmig marmorieren.

5. Den Kuchen im Ofen im unteren Drittel ca. 70 Minuten backen. Dann aus dem Ofen nehmen und in der Form abkühlen lassen.
6. Den Kuchen aus der Form stürzen und auf Backpapier setzen. Die Kuvertüre schmelzen und den Kuchen damit überziehen. Vor dem Servieren die Kuvertüre fest werden lassen.

Tipp: Wer es weniger süß mag, verwendet statt der Vollmilch- eine Zartbitterkuvertüre oder eine Mischung aus beiden.



Fruchtig und süß schmecken die Pflaumen im „Obstparadies“. Weil sie quasi direkt vom Baum verkauft werden, lässt Martin Geng sie möglichst lange reifen. So entsteht eine Aromenvielfalt, die man bei Obst, das etwa für den Supermarkt wegen des anschließenden Transports viel früher gepflückt werden muss, kaum schmeckt

ZU GAST IM *Obstparadies*

Im südbadischen Staufen baut Familie Geng ihr Obst komplett ohne den Einsatz von Spritzmitteln an. Stattdessen nutzt sie altes Wissen und die Vielfalt der Natur

A photograph of a man standing in a lush green garden. He is wearing a straw hat, a light brown vest over a white shirt, and brown trousers. He is holding a wicker basket in his left hand and has his right hand in his pocket. He is looking upwards and to the right. The background is filled with dense green foliage and trees.

Martin Geng ist eigentlich Zimmermann, widmet sich aber seit 14 Jahren dem Obstbau. Zunächst rekultivierte er bestehende Streuobstwiesen, später fing er an, selbst zu pflanzen. Dafür sammelt er unermüdlich alte Sorten und vermehrt sie eigenhändig. Sein Wissen gibt er bei regelmäßigen Führungen weiter



Birnen stellen mit 270 Sorten die zweitgrößte Kultur im „Obstparadies Staufen“ dar. Nach der Ernte (bis in den Oktober), gelangen sie vor allem als Tafelobst in den Verkauf.

Dem Apfel gehören die meisten Bäume auf den Anlagen, insgesamt 440 Sorten. Martin Geng hat sich auf alte Sorten spezialisiert, weil sie früher schon ohne Spritzmittel reiften: „Was damals nicht funktioniert hat, wurde einfach nicht weiterverfolgt.“ Weitere Gründe sind die geschmackliche Vielfalt und die Bekömmlichkeit: „Einige Kunden kommen zu uns, weil sie die alten Sorten besser vertragen als die modernen aus dem Handel.“

Junge Bäume wachsen nach der Veredelung drei Jahre in Töpfen, bevor sie in die Erde gepflanzt werden. Dann dauert es noch mal fünf Jahre, bis zur ersten Ernte.



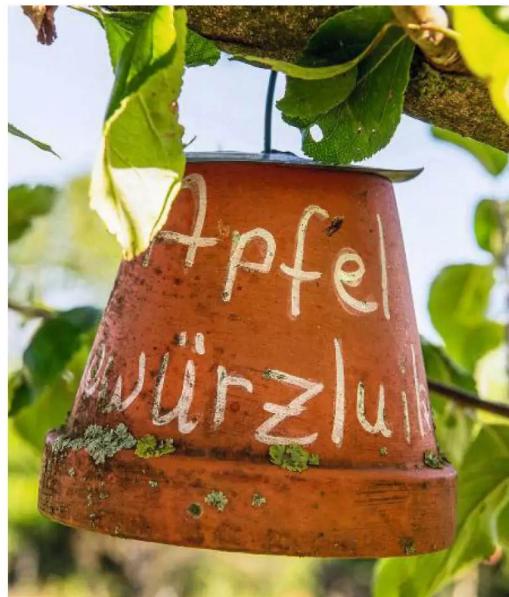
HIER REIFT OBST *auf natürliche Art*

Wenn Martin Geng mehr über Obstbau wissen möchte, liest er gern in hundert Jahre alten Büchern. Er hat sich im Laufe der Zeit etliche davon zugelegt. Weil darin noch steht, wie man Obst anbaue, ohne dafür Spritzmittel als Pflanzenschutz zu verwenden, meint er. Dass es auch heute funktioniert, veranschaulicht er uns in seinem „Apfelwäldele“, wie er den sanft abfallenden Hang am Fuße des südlichen Schwarzwalds nennt. Linker Hand erhebt sich der Burgberg von Staufen mit seiner Ruine, die Region ist seit Jahrhunderten für Wein- und Obstbau berühmt. Anders als viele Kollegen hat sich Geng aber schon vor Jahren vom konventionellen Anbau verabschiedet, künstlichen Pflanzenschutz setzt er nicht ein. Stattdessen sammelt der 60-Jährige Wissen, um die Gesundheit der Bäume auf seinen insgesamt 21 Hektar Anbaufläche auf anderem Wege zu erhalten. Bald wurde ihm jedoch klar, dass es den einen Weg nicht gibt. Im „Apfelwäldele“, das aus 173 großkronigen Bäumen

besteht – jeder davon eine andere Sorte –, zeigt er, dass der Verzicht auf Pflanzenschutzmittel vor allem Artenschutz ist. Nur wenn sich Insekten, Vögel und andere Tiere bei ihm ansiedeln, bleibt die Natur im Gleichgewicht.

Natürlicher Baumschutz

Deshalb stehen überall Nisthilfen für Wildbienen. Gegen Läuse auf den Trieben seiner Obstbäume setzt er unter anderem auf Ohrenkneifer, denen er in Form von umgedrehten Tontöpfen, die er in die Zweige hängt, buchstäblich ein Dach über dem Kopf bietet. Oder er sät Ackerdisteln und Baldrian, damit die Läuse sich darüber statt über die Bäume hermachen können. Das seien die „Freunde des Obstbauern“, sagt Geng lachend, er habe von ihnen in einem der alten Bücher gelesen. Die Artenvielfalt erstreckt sich auf seinen Anlagen aber nicht nur auf Tiere und Insekten, sondern vor allem auf die Sortenvielfalt im Obstanbau. Allein 440 verschiedene Apfelsorten wachsen in >



„Gewürzliken“ heißt die Apfelsorte, die Tontöpfchen in den Zweigen markiert. Dieses dient jedoch einem weiteren Zweck: Innen ist es mit Holzwolle gefüllt, damit sich Ohrenkneifer ansiedeln – ein wirksames Mittel gegen Läusebefall



Nur handverlesene Früchte gelangen – gut gewaschen – in die Presse. Je höher die Obstqualität, desto geringer die Temperatur, mit der man den Saft später erhitzt muss, um ihn haltbar zu machen. In dem Staufen Betrieb steigt sie nicht über 78 Grad, denn ab 80 Grad leidet der Geschmack.



Vor dem Pressen in der Packpresse wird das Obst in Nylontücher geschlagen. Die Packen werden gestapelt und dann unter hohem Druck ausgepresst.



Das Sortiment reicht von der alkoholfreien Sekt-Alternative „Paradies-Prickler“ (links) über Fruchtaufstriche bis zu Likören (siehe Seite 92).

PRODUZIERT WIRD *mit Liebe und von Hand*



Für den Apfelsaft werden nicht ganze Früchte gepresst, sondern zerkleinerte – die Maische. Diese wird Lage für Lage ebenfalls in die Nylontücher der Packpresse gespritzt, die einen Druck von 30 Tonnen ausübt.

Bei der Likör-Herstellung setzt Johannes Geng das Obst für mehrere Wochen mit Zucker und 98-prozentigem Bio-Alkohol an. Neben Pflaumen verwendet er u. a. Johannisbeeren, Kornelkirschen, Himbeeren, Felsenbirnen oder Berberitzen – alle aus Eigenanbau.

Vor dem Abfüllen in Flaschen entfernt er die Früchte – fertig ist der Likör, der hier „Paradies-Tröpfchen“ heißt. Um seine verschiedenen Kreationen noch verfeinern zu können, hat sich Geng eigens geschmackssensorisch ausbilden lassen.

> Gengs Gärten, viele davon hat er selbst veredelt, darüber hinaus Birnen, Kirschen, Zwetschgen, Quitten, Holunder, Kiwis, Kakis und sogar Maulbeeren. „Insgesamt ernten wir bei uns 37 verschiedene Kulturen. Alle Bäume und Büsche stehen in Blumenwiesen“. Der Boden darunter ist für Geng das Wichtigste, eine besondere Bedeutung kommt den Pilzgeflechten zu, von denen die Wurzeln der Bäume mit Nährstoffen und Wasser versorgt werden: „Wir haben lebendige Böden, die Wasser speichern und die Obstkulturen auch in trockenen Jahren versorgen können. Jegliche Art von Herbiziden, Fungiziden und Insektiziden würde dieses Gleichgewicht massiv stören“, so Geng.

Tafeläpfel und feine Tropfen

Derzeit, es geht Richtung Herbst, steht im „Obstparadies“, wie der Betrieb wegen seiner Sortenvielfalt heißt, die Haupternte an. Gepflückt wird ausschließlich von Hand, allein bei den Äpfeln sind das 60 000 Stück pro Hektar. Etwa ein Drittel davon kommt im Hofladen als Tafelobst in den Verkauf, die restlichen zwei Drittel werden zu Saft verarbeitet. „Keine faulen Kompromisse“, sagt Johannes Geng dazu. Der Sohn von Martin ist für die Weiterverarbeitung der Ernte zuständig und betont mit dem Satz, dass bei ihm kein faules Obst in den Saft kommt. Woanders schon? Er nickt. „Bei uns muss jeder Saftapfel so aussehen, dass ich reinbeißen möchte“, meint er. Einige werden sortenrein gepresst und fließen als „Bohnapfel“ oder „Bittenfelder Sämling“ in die Flaschen. Andere komponiert er als „Cuvée“ aus mehreren alten Sorten. Mit Rosenblüten, Lavendel oder Wildpflaumen kombiniert er Äpfel auch zu „Paradies-Prickeln“, eine alkoholfreie, fruchtige Sekt-Alternative. Das schmeckt alles sehr verführerisch – eben wie es sich für ein echtes Paradies gehört.

Florian Wachsmann

OBSTPARADIES STAUFEN

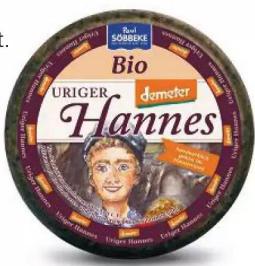
Gewerbestr. 19, 79219 Staufen
0 76 33/9 80 73 40
www.obstparadies-staufen.de



Neu auf dem Markt

In Küchenläden, Super- und Biomärkten haben wir tolle Produkte für Sie entdeckt

AUSGEZEICHNET Der würzige Bio-Schnittkäse wird mit Blaubeeren und einer Kräutermischung veredelt. Beim World Cheese Award erhielt er die Auszeichnung „Super Gold“ und zählt zu den besten Käsen der Welt. (www.soebbeke.de, 100 g um 3,20 €)



SCHARF Dank seiner drei Klingen ist der Schäler ein Alleskönner. Mit der geraden Klinge lassen sich Äpfel schälen, die gezahnte eignet sich für Kiwis und Tomaten, mit der Julienne-Klinge entstehen feine Streifen. (www.gefu.com, ca. 10 €)



SÜSS Die bekannten süßen Brotaufstriche gibt es ab sofort ohne Palmöl (je 300 g). Aber auch das Original mit Palmöl (400 g) ist weiterhin erhältlich. Gemeinsam ist allen Produkten, dass sie im Glas, statt wie bisher im Kunststoffbecher angeboten werden. (www.zentis.de, um 3 €)



CREMIG Wer den leicht dicklichen, cremigen Joghurt nach griechischer Art mag, findet hier gleich drei neue Sorten – entweder klassisch in der Variante Natur, mit Mandeln oder Honig verfeinert. Die Joghurts schmecken pur oder mit frischem Obst. (www.activia.de, je 4 x 110 g um 3 €)

KERNIG Die vier neuen Sorten bringen Abwechslung in den Nudeltopf. Denn neben Hartweizen-geiß steckt in ihnen eine große Portion Hafervollkornmehl (51%). Wie viele klassische Pastasorten kommen auch diese Spaghetti, Röhrchen, Bandnudeln und Spiralen ohne Ei aus. (www.birkel.de, 500 g ca. 2 €)



FEIN-SÄUERLICH Die fruchtigen Essigcremes eignen sich für Herhaftes wie Grillmarinaden oder Dressings ebenso wie zum Verfeinern von Obstsalaten, Eis oder anderen Desserts. Basis ist ein Bio-Branntweinessig, der z. B. mit Mangopüree oder Dattelsirup verfeinert wird. (www.oelmuehle-solling.de, 20 ml ca. 16 €)

Mit Energie in den Tag! FRÜHSTÜCKS-IDEEN

Unsere Initiative für gesunde Ernährung „eatbetter“ macht das ganz leicht – und serviert fünf Rezepte für einen genussvollen Morgen



Haferdrink
(Hafermilch) entsteht aus entspelztem, gemahlenem und eingekochtem Hafer. Zugesetzte Enzyme zerlegen die enthaltene Stärke in einzelne Zuckerbausteine. Sie sorgen für das süßliche Aroma

Knusper-Toasts mit Beeren & Joghurt



Für 4 Portionen

Zubereiten: 35 Minuten, Garen: 15 Minuten

Für Beeren & Joghurt:

- 500 g Waldbeeren (z. B. Heidelbeeren, Brombeeren, Himbeeren) • 2 EL frisch gepresster Orangensaft • 4 EL Sojajoghurt

Für die Toasts:

- 250 ml ungesüßter Haferdrink (alternativ Soja- oder Reisdrink) • 4 EL Reismehl (alternativ Kichererbsenmehl)

beschichteten Pfanne erhitzen. Je 2 Scheiben Toastbrot von beiden Seiten in der Haferdrink-Mischung wenden und im heißen Öl in ca. 3 Minuten je Seite goldbraun braten. Mit den übrigen Scheiben ebenso verfahren. Die fertigen Toasts im Backofen warmhalten.

3. Die Toasts diagonal halbieren, auf 4 Tellern zu Tümpchen anrichten. Je 1 EL Sojajoghurt sowie etwas von der Beerenmischung zufügen. Alles evtl. mit Beeren garnieren und servieren.



Vollkornmehl enthält etwa dreimal so viele Ballaststoffe wie Auszugsmehl. Ballaststoffe machen lange satt, da sie Wasser binden und aufquellen. Durch das größere Volumen wird der Darm in Bewegung gebracht und die Verdauung angeregt

Vollkornbrötchen



Für ca. 8 Stück

Zubereiten: 20 Minuten, Ruhen: 85 Minuten, Backen: 20 Minuten

- $\frac{1}{4}$ Würfel frische Hefe
- 150 ml lauwarmes Wasser
- $\frac{1}{2}$ TL Jodsalz mit Fluorid
- $\frac{1}{2}$ TL Honig
- 250 g Weizenvollkornmehl
- 50 g Saaten zum Bestreuen (z. B. Leinsamen, Kürbiskerne, Sesam, Sonnenblumenkerne)

1. Für den Teig die Hefe in einen Becher oder eine Schale bröckeln. Wasser, Salz sowie Honig zufügen und alles verrühren, bis sich die Hefe vollständig aufgelöst hat. Dann die Mischung ca. 10 Minuten stehen lassen.

2. Das Mehl in eine große Schüssel geben und die Hefemischung hinzufügen. Alles mind. 5 Minuten mit den Händen, den Knethaken eines Handrührers oder mithilfe einer Küchenmaschine kneten, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Diesen abdecken und an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

3. Ein Blech mit Backpapier belegen. Den Teig in 8 gleichgroße Portionen teilen und diese zu Kugeln (pfirsichgroß) formen. Diese auf dem Blech verteilen und nochmals 15 Minuten gehen lassen.

4. Den Backofen auf 225 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Brötchen mit den Körnern und Saaten bestreuen und diese leicht andrücken. Eine feuerfeste Form mit Wasser füllen und auf den Boden des Backofens stellen. Die Brötchen mit etwas Wasser benetzen, dann im Ofen auf der mittleren Schiene ca. 20 Minuten backen.

Tipp: Machen Sie eine Klopfprobe, um festzustellen, ob die Brötchen durchgebacken sind. Klingt es hohl, sind die Brötchen fertig.

Amaranth-Porridge



Für 2 Portionen

Zubereiten: 20 Minuten, Garen: 30 Minuten

- 150 g Amaranth
- 300 ml Milch (1,5 % Fett)
- 2 EL Mandeln
- 1 kleine Birne
- 1 TL Ahornsirup
- $\frac{1}{2}$ TL Zimtpulver
- 2 EL Rosinen

1. Das Amaranth in ein feines Sieb geben und unter fließendem Wasser gut abspülen. Mit der Milch in einen Topf geben und einmal unter Rühren aufkochen lassen. Dann die Mischung bei kleiner Hitze ca. 25 Minuten köcheln lassen, dabei ab und zu umrühren.

2. Inzwischen die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie anfangen zu duften. Dann die Mandeln aus der Pfanne nehmen, etwas abkühlen lassen und grob hacken. Die Birne abbrausen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Das Fruchtfleisch in dünne Spalten schneiden.

3. Das Amaranth-Porridge vom Herd nehmen und ca. 5 Minuten quellen lassen – dabei den Ahornsirup sowie den Zimt einröhren. Das Porridge auf 2 Schüsseln verteilen. Mit den Birnen, den Mandeln sowie den Rosinen garnieren und servieren.

Tipp: Für eine laktosefreie Variante können Sie die Milch durch die gleiche Menge ungesüßten Pflanzendrink (z. B. Haferdrink) ersetzen.



Amaranth enthält hochwertiges, gut verwertbares Eiweiß und viele Ballaststoffe. Die enthaltenen Fette bestehen zu 70 % aus ungesättigten Fettsäuren. Da Amaranth zudem viel Kalzium und Magnesium enthält, ist es prima für Sportler geeignet

Dinkelvollkornbrot



Für ca. 20-30 Scheiben

Zubereiten: 20 Minuten, Backen: 50 Minuten

- 80 g Sonnenblumenkerne
- 80 g weiße Sesamsamen
- 80 g Leinsamen
- 1 Würfel frische Hefe
- 500 ml lauwarmes Wasser
- 1 Prise Zucker
- 500 g Dinkelvollkornmehl
- 1½ TL Jodsalz mit Fluorid
- 2 EL Apflessig

1. Sonnenblumenkerne, Sesamsamen und Leinsamen mischen. Eine Kastenform (ca. 30 cm lang) leicht fetten und mit ca. 4 EL Körnermischung ausstreuen. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft 180 Grad) vorheizen.
2. Für den Teig die Hefe in einen Becher oder eine Schale bröckeln. Das Wasser sowie den Zucker zufügen und die Hefe unter Rühren darin auflösen.
3. Die übrigen Körner mit dem Mehl und dem Salz in einer großen Schüssel mischen. Hefemischung sowie Essig zufügen und alles miteinander verrühren. Dann den Teig ca. 5 Minuten kräftig durchkneten und anschließend in die vorbereitete Form einfüllen. Den Teig ca. 45–50 Minuten backen. Eine Klopfprobe durchführen (siehe Tipp bei den Brötchen).



Dinkelvollkornmehl

enthält etwa dreimal so viel Eisen wie Weizenvollkorn. Das Eisen wird für den Sauerstofftransport im Blut benötigt. Aufgrund seines höheren Fettgehalts, kann Vollkornmehl nach wenigen Monaten rancig werden



Haferflocken – egal ob feine oder grobe – sind ein Vollkornprodukt. Das ballaststoffreiche Korn sorgt mit seinem Gehalt an Biotin und Zink für gesunde Haut und kräftiges Haar

Bircher Müsli



Für 4 Portionen

Zubereiten: 20 Minuten, Quellen: mind. 4 Stunden

- 200 g zarte Haferflocken
- 500 ml Milch (1,5 % Fett)
- 4–6 EL Nüsse (z. B. Haselnüsse, Walnüsse; alternativ Mandeln)
- 2–3 EL Rosinen
- 2 rote, süßliche Äpfel
- 2 TL Zitronensaft
- 2–3 TL Honig • evtl. ½ Banane

1. Die Haferflocken mit der Milch verrühren, abdecken und mind. 4 Stunden, am besten über Nacht, im Kühlschrank quellen lassen.

2. Die Nüsse fein hacken. Die Rosinen nach Wunsch ebenfalls fein hacken oder ganz lassen. Beides unter die Haferflocken rühren.

3. Die Äpfel abbrausen, vierteln, und die Kerngehäuse entfernen. Die Apfelfiertel auf einer Gemüsereibe grob raspeln. Dann die Apfelspäle mit dem Zitronensaft und dem Honig verrühren und unter das Müsli heben.

4. Das Müsli auf Schalen verteilen. Die Banane schälen und in dünne Scheiben schneiden. Das Müsli mit den Bananenscheiben garnieren und servieren.

Naturschön dekorieren im Herbst

The image shows the cover of the magazine 'mein schönes Land'. The title is prominently displayed in large white letters against a background of a rural landscape with rolling hills and autumn foliage. Below the title, there's a subtitle 'GUTES BEWAHREN · SCHÖNES ENTDECKEN · SPIELEN'. A purple circular badge on the left side contains the text 'Leben im Einklang mit der Saison'. The right side of the cover features several smaller images: a stack of corn cobs, a stack of pancakes with syrup, a glass of red wine and a jar of jam, and a small deer figurine in a terrarium. A banner on the right side reads '298 schöne Entdeckungen'. Another section on the right is titled 'Herbstbrote' with the subtitle 'Mit Kürbis, Kartoffeln, Mais, Rüben & Nüssen'. A large orange circle in the bottom right corner contains the text 'Jetzt wird es bunt' and 'Leuchtende Tage im Garten: reiche Ernte, kreative Deko'. To the right of this circle, another text block says 'Ab 09.08.23 im Handel! Mit Extra-Booklet'.

mein schönes Land

GUTES BEWAHREN · SCHÖNES ENTDECKEN · SPIELEN

Leben im Einklang mit der Saison

298 schöne Entdeckungen

Herbstbrote
Mit Kürbis, Kartoffeln, Mais, Rüben & Nüssen

Jetzt wird es bunt
Leuchtende Tage im Garten:
reiche Ernte, kreative Deko

Ab 09.08.23 im Handel!
Mit Extra-Booklet

Unser Vorteilsangebot:
3 Ausgaben für nur 15,60 €!
Jetzt bestellen auf land-abo.de/vorteil



So vielseitig ist Getreide

Heimische Sorten wie Weizen, Roggen und Dinkel haben Konkurrenz aus fernen Ländern bekommen.

Gut so! Denn Teff, Quinoa und Amaranth schmecken nicht nur lecker, sie sind auch gesund



Echte Getreidekörner

Teff (Zwerghirse), Couscous (Grieß aus Hartweizen, Hirse oder Gerste) und Bulgur (Grütze aus eingeweichtem und geschrotetem Weizen) gehören wie Weizen und Co. zu den Süßgräsern. Gesundheitlich punkten sie unter anderem durch Ballast- und Mineralstoffe.

Teff: Goldige Hirse

Das kleinste Getreide der Welt, stammt aus Ägypten und wird auch als Zwerg-hirse bezeichnet. Ballaststoffe verlangsamen den Anstieg des Blutzuckerspiegels. Kalium wirkt senkend auf den Blutdruck. Die nussig schmeckenden Körner sind als Mehl beliebt. Auch Flocken und Nudeln sind erhältlich.



Bulgur: Kugeln aus Weizen

Die Grützekörper, die aus Weizen hergestellt werden, und ihre Heimat im Vorderen Orient haben, sind etwas größer und kräftiger im Geschmack als Couscous. Sie liefern Magnesium für die Muskel- und Nervenfunktion, Vitamin K für starke Knochen sowie Eisen für die Blutbildung.



Couscous: Grüße aus Afrika

Die kleinen, hellen Körner stammen aus Nordafrika und bezeichnen dort ein Gericht, das seit Kurzem als immaterielles Kulturerbe der Unesco gilt. Sie liefern Ballaststoffe, die gut sättigen und den Blutzucker regulieren, sowie leicht verdauliches Eiweiß. Neben B-Vitaminen für die Nerven strotzt Couscous vor Magnesium, Zink und Eisen. Die Körner schmeckt sehr mild und sind meist als Instant-Variante erhältlich.



Canihua: Gesunde Nascherei

Die braunen Samen sind in Südamerika altbekannt, bei uns hingegen brandneu. Canihua liefert Linolsäure für elastische Gefäße, Ballaststoffe für eine gute Sättigung, viel Eiweiß für die Muskeln sowie komplexe Kohlenhydrate. Das Pseudogetreide ist zudem reich an Zink fürs Immunsystem und Magnesium für starke Nerven. Es schmeckt leicht süß und schokoladig-nussig. Es ist auch als Mehl erhältlich.



Buchweizen: Kräftiges Korn

Die dreieckigen Körner dieses Pseudogetreides stammen aus Zentralasien. Sie liefern komplexe Kohlenhydrate für den Energiestoffwechsel, enthalten jedoch kaum Fett. Bemerkenswert ist der hohe Anteil an dem Flavonoid Rutin, das die Fettverbrennung anregt. Kieselsäure stärkt Haare und Nägel. Die Körner schmecken herb-nussig. Es gibt sie auch als Grütze, Mehl und Flocken.



Verwendung in der Küche:

Pseudogetreide unterscheiden sich in ihren Kocheigenschaften nicht von echten Getreidekörnern. Die kleinen Körner werden etwa 10–15 Minuten in leicht gesalzenem Wasser oder in Brühe geköchelt beziehungsweise können darin aufquellen.

Sie machen sich gut in Suppen, Salaten oder Müslis. Auch vegetarische Bratlinge oder Pfannkuchen (aus Pseudogetreidemehl) lassen sich damit zubereiten. Anstelle von Nudeln, Reis oder Kartoffeln eignen sich die kleinen Körner als Beilage zu Fleisch, Fisch, Geflügel und Gemüse.

Nicht ganz so einfach ist das Backen mit Pseudogetreide. Hier müssen Sie leider mit ein paar Einbußen rechnen. Das liegt daran, dass die kleinen Körner, im Gegensatz zu herkömmlichem Getreide, **glutenfrei** sind. Klassische Backwaren wie Brote und Brötchen lassen sich damit daher nur bedingt backen, da die Teige ohne das Klebereiweiß Gluten nicht gut zusammenhalten bzw. aufgehen.

Amaranth: Liebling der Azteken

In den feinen Körnchen des exotischen Getreides aus Süd- und Mittelamerika stecken 10 g Ballaststoffe und 15 g Eiweiß pro 100 Gramm. Die Mineralien Kalzium und Magnesium stärken zusammen mit der Aminosäure Lysin die Knochen. Amaranth schmeckt leicht nussig und ist als ganze Körner erhältlich. Gepufft eignet es sich prima als Zutat im Müsli.



Pseudogetreide

Buchweizen, Quinoa, Amaranth und Canihua ähneln echtem Getreide in Zubereitung, Geschmack und Aussehen. Botanisch gehören sie jedoch zu den Fuchsschwanzgewächsen. Da diese frei von Gluten sind, ist Pseudogetreide eine gute Wahl für Menschen mit Zöliakie.

Quinoa: Reis der Inkas

Beim Kochen verhält sich das Pseudogetreide ähnlich wie Reis, daher kommt auch die Bezeichnung „Inkareis“. Durch den niedrigen glykämischen Index lässt er den Blutzuckerspiegel nur langsam ansteigen. Folsäure unterstützt zudem Wachstumsprozesse. Der Getreide-Exot schmeckt nussig-mild und ist als Mehl, Schrot, Flocken oder gepufft zu haben.





Die Rudelsburg liegt majestätisch
85 m über der Saale oberhalb
von Saaleck auf einem felsigen
Bergrücken aus Muschelkalk.
1050 errichtet, gilt sie heute als
eine der schönsten aller Saaleburgen



Zu Besuch an SAALE & UNSTRUT

Zwischen den zwei Flüssen finden sich zahlreiche Burgen und Schlösser.
Reisen Sie mit uns zurück in die spannende Geschichte,
erkunden Sie die Region und wunderbare Weingüter



Einen herrlichen Ausblick bietet die hügelige Landschaft entlang der Saale wie hier im Naturpark „Unteres Saaletal“ bei Rothenburg. Zahlreiche Wandertouren laden dazu ein, die Vielfalt der Region zu erkunden

Kanutouren auf dem gemächlich strömenden Fluss erweisen sich als idyllisches Naturerlebnis für die ganze Familie. Dabei gibt es eine wunderschöne Flora und Fauna zu entdecken. Boote können u.a. bei Naumburg gemietet werden. Wer nicht alleine auf Entdeckungsfahrt gehen möchte, kann geführte Touren buchen

WANDELN ZWISCHEN *Historie und Reben*

Wein wurde im Mittelalter in weitaus größeren Mengen getrunken als heute, schätzungsweise mehr als zehnmal so viel, darüber sind Historiker sich einig. Zum Vergleich: In den vergangenen Jahren ließen die Deutschen etwas mehr als 20 l pro Person und Jahr über den Gaumen gleiten. Allerdings galt Wein vor 800 Jahren nicht als Genuss-, sondern eher als Grundnahrungsmittel. Wasser war kaum genießbar, weswegen unter anderem der Rebensaft bevorzugt wurde. Er enthielt aber deutlich weniger Alkohol als heute, außerdem mischte man ihn mit Wasser oder Most. Selbstversorger hatten entsprechend Glück, wenn auf ihrem Land Reben angebaut werden konnten – klimatisch ist das nicht überall eine Selbstverständlichkeit. Die Saale-Unstrut-Region in Sachsen-Anhalt und Thüringen (siehe Karte S. 109) bedeckten im Mittelalter jedoch riesige Rebenteppiche, beinahe jeder freie

Quadratmeter wurde für den Weinbau genutzt. Nachweislich werden schon seit dem Jahr 998 an den Flussufern Trauben geerntet, zwischenzeitlich betrug die Rebfläche 10000 Hektar.

Weine mit Auszeichnung

Inzwischen haben sich die Flächen erheblich verkleinert, das Anbaugebiet umfasst gegenwärtig rund 770 Hektar, wozu auch ein paar kleinere „Außenstellen“ zum Beispiel in Brandenburg gehören. In der Reihenfolge der 13 deutschen Weinanbau-Gebiete belegt die Region Saale-Unstrut-einen der hinteren Plätze, das größte Gebiet Rheinhessen misst mehr als 26000 Hektar. Was jedoch überhaupt nichts über die Qualitäten aussagt, die am Ende in die Flasche kommen. Bei den jährlichen Prämierungen etwa der Deutschen Landwirtschafts-Gesellschaft werden Saale und Unstrut regelmäßig >



Das Weingut Pawis im Freyburger Ortsteil Zscheiplitz hat einige der besten Weine der Region zu bieten. Der Weinberg, den Bernard und Kerstin Pawis mit ihren Söhnen pflegen, trägt, wie passend, den Namen „Edelacker“

Die Leuchtenburg
in Seitenroda ist nicht
nur in der Dämmerung
ein Juwel in der
Saale-Unstrut-Region





Der Naumburger Dom wurde in der Mitte des 13. Jhs. errichtet, als die Stadt noch ein junger Bischofssitz war – entsprechend repräsentativ musste die Architektur ausfallen, hier ein Blick auf die beiden Osttürme und den Kreuzgang. Die äußerst kunstvoll gestalteten Skulpturen im Inneren – wie die berühmte Stifterfigur Uta – gehen auf den

„Naumburger Meister“ zurück, von dem zwar prachtvolle Arbeiten in den berühmtesten frühgotischen Kirchen in ganz Europa überliefert sind, nur sein Name leider nicht. 2018 wurde der Dom „St. Peter und St. Paul“ zum Welterbe der UNESCO erklärt. Auf dem **Marktplatz in Naumburg** lässt sich gut verweilen – hier mit Blick auf die Stadtkirche St. Wenzel



Rittern und Königen AUF DER SPUR

> vergoldet und versilbert. „Wir sind das Gebiet der Vielfalt“, erklärt Torsten General, dessen Weingut Zahn sich in der Nähe von Großheringen befindet. Mehr als 50 verschiedene Rebsorten gedeihen an den klimatisch begünstigten Ufern dieses kleinen „Zweistromlandes“.

Der Mittelpunkt Deutschlands

Doch nicht nur weinseitig, auch historisch hat das Mittelalter den Landstrich geprägt. In der Spätantike begannen die schon damals so bezeichneten „Thüringer“ mit seiner Besiedlung, im Jahr 531 konnten sie den aus dem Westen mit Macht expandierenden Sachsen und Franken aber nicht mehr standhalten. Diese sorgten in den folgenden Jahrhunderten dafür, dass die Gegend regelrecht zum Mittelpunkt dessen wurde, was man heute als Deutschland bezeichnet.

Im Jahr 933 schlug irgendwo in der Unstrut-Gegend (der genaue Ort ist nicht

bekannt) der ostfränkische König Heinrich I. die Ungarn und legte damit einen Grundstein für eine mächtige Herrscherdynastie: Bereits sein Sohn Otto (der Große) wurde 962 zum römisch-deutschen Kaiser gekrönt. Auch im Dreißigjährigen Krieg wurde die Region zum Schauplatz einer bedeutenden Schlacht, sie fand 1632 in Lützen bei Weißenfels statt. In den Napoleonischen Kriegen wurde 1806 ganz in der Nähe von Auerstedt (gehört zu Bad Sulza) Geschichte geschrieben, als der französische Kaiser die preußische Armee in der Schlacht von Jena und Auerstedt in die Knie zwang. Nicht immer ist es von Vorteil, geografisch im Mittelpunkt des Geschehens zu stehen...

Architektonisch sieht es da schon ganz anders aus: Vor fünf Jahren wurde der Naumburger Dom, ein weitere regionale Perle des Mittelalters, zum Welterbe der UNESCO erklärt. Er stammt aus dem 13. Jahrhundert und ein Teil seiner prächtigen, bunten Kirchenfenster wurde >



Das Kloster und die Kaiserpfalz Memleben versetzen einen zurück ins Mittelalter. Die Aussichtsplattform gewährt einen Überblick. Hier findet sich auch eine Kirchenruine



Eisbein mit Sauerkraut

Für 4 Portionen

Vorbereiten: 20 Minuten, Garen: 2 Stunden 10 Minuten

Für das Fleisch: • 4 leicht gepökelte Eisbeine (à ca. 450 g) • 2 Zwiebeln

• 2 Möhren • ½ Stange Lauch • 2 Lorbeerblätter • 1 TL Pfefferkörner
• 2–3 Pimentkörner • 4 Wacholderbeeren

Für das Sauerkraut: • 600 g Sauerkraut (aus der Dose)

• 1 Zwiebel • 1 EL Butterschmalz • 2–3 Lorbeerblätter
• 4 Wacholderbeeren • 2–3 Gewürznelken • Salz, Pfeffer

1. Für das Fleisch die Eisbeine abbrausen und mit 3–4 l kaltes Wasser in einen großen Topf geben. Das Wasser aufkochen – dabei entstehenden Schaum evtl. abschäumen. Dann die Hitze reduzieren.

2. Inzwischen das Gemüse schälen bzw. putzen und abbrausen. Mit Gewürzen zum Eisbein geben. Alles ca. 1 ½ Stunden leise köcheln lassen. Dann die Eisbeine aus dem Sud heben und abtropfen lassen. Den Sud abseihen und auffangen.

3. Inzwischen das Sauerkraut gut abtropfen lassen. Die Zwiebel abziehen, halbieren und in Halbringe schneiden. Im Schmalz in einem großen Topf farblos anschwitzen. Das Kraut auflockern, zufügen. Etwa 400 ml Eisbeinkochsud und Gewürze zufügen, das Kraut mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Die Eisbeine auf das Kraut geben, alles abdecken und ca. 40–50 Minuten leise köcheln lassen. Dann das Kraut evtl. mit Salz sowie Pfeffer abschmecken und mit den Eisbeinen servieren. Dazu passt Erbsenpuree.



Freyburg a.d. Unstrut gilt als Wein Hauptstadt der Region, nicht zuletzt, weil hier die berühmte Sektkellerei Rotkäppchen beheimatet ist.

Über der Stadt thront Schloss Neuenburg. Teile der großen Burganlage sind rund 900 Jahre alt, der „Dicker Wilhelm“ genannte Turm oben links im Bild gehört ebenfalls dazu

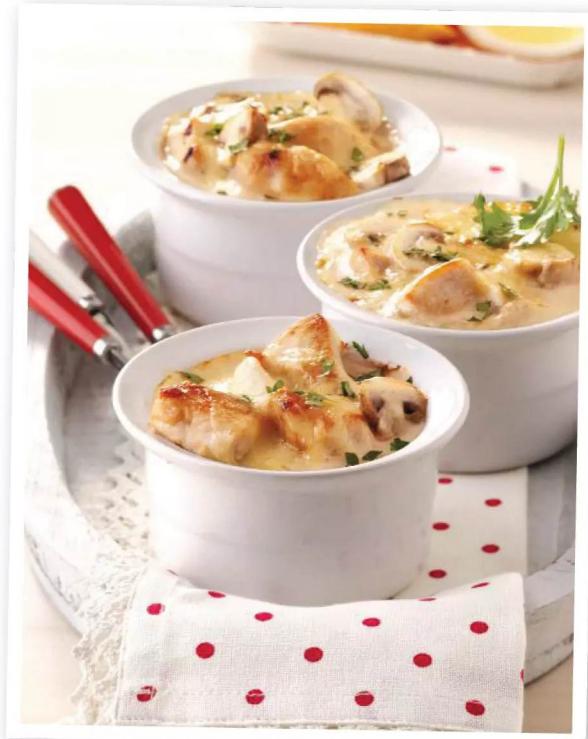
Würzfleisch mit Pilzen

Für 4 Portionen

Vorbereiten: 10 Minuten, Garen: 20 Minuten

- 500 g Hähnchenbrustfilet
- 100 g Champignons • 1 EL Öl
- 1 Lorbeerblatt • 3 Pimentkörner
- 1 Blatt frischer Liebstöckel
- 500 ml Fleischbrühe • 100 g Sahne • Salz, Pfeffer
- 4 EL helle Mehlschwitze (z. B. Mondamin)
- 80 g geriebener Käse (z. B. Gouda oder Emmentaler)

1. Das Fleisch abbrausen, trocken tupfen und in nicht zu große Würfel schneiden. Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen. Das Fleisch darin kurz anbraten – dabei Lorbeer, Pimentkörner und Liebstöckel zufügen. Die Pilze zum Fleisch geben und kurz mit anbraten. Dann die Brühe angießen und alles bei schwacher Hitze in ca. 10 Minuten gar ziehen lassen.
3. Dann die Sahne einrühren und die Soße mit Salz sowie Pfeffer würzen. Alles aufkochen lassen, dann die Mehlschwitze einstreuen und die Soße unter Rühren ca. 1 Minute köcheln lassen.
4. Den Backofen auf Grillfunktion vorheizen. Lorbeer, Piment und Liebstöckel entfernen. Das Ragout auf feuerfeste Förmchen verteilen und mit dem Käse bestreuen. Das Ragout im Ofen unter dem Grill kurz gratinieren. Nach Wunsch mit Petersilie und Zitrone garnieren und servieren. Dazu passen Salzkartoffeln, Reis oder Baguette sowie ein frischer Salat.





Winzerfeste Die gibt es hier zahlreich. Eine beliebte Veranstaltung ist die „Saale-Weinmeile“, die zu Pfingsten zwischen Bad Kösen und Roßbach zum Anstoßen einlädt. **Gut zu Wasser** An der Saale-Unstrut-Mündung, vor den Toren Naumburgs, befindet sich die handbetriebene Seilfähre, die Saale- und Unstrut-Radweg verbindet

ZU LAND & ZU WASSER *die schöne Region genießen*

> von 2017 bis 2019 durch umfangreiche Maßnahmen aufwendig restauriert. Dafür hatte man sie zunächst ausgebaut und in eine benachbarte Glaswerkstatt transportiert, die eigens für die Restaurierung eingerichtet worden war. Ein sechsköpfiges Team arbeitete dort an der Konservierung der historischen Fenster. Dabei wurde u. a. in liebevoller Kleinarbeit das Glas unter dem Mikroskop von einer dunklen Schicht befreit, um wieder mehr Licht hereinlassen zu können. Eine Expertin, die dabei war, schwärmt von den Fertigkeiten der Glasmacher von einst: „Das Mittelalter hatte wunderschöne Farben, auch am historischen Blei, womit man die einzelnen Glasstücke verbunden hat, habe ich keine Spuren von Korrosion entdeckt. Eine großartige Handwerkskunst.“

Von Natur bis Genuss

Andernorts entlang der beiden Flüsse braucht man kein Mikroskop, um ins Schwärmen zu geraten, dort reichen ein Rad, ein Kanu oder ein paar gute Wanderschuhe. Radler folgen etwa dem „Unstrut-Radweg“ mit Begeisterung, der den Fluss auf seinem ca. 190 km langen Weg von der Quelle im Eichsfeld durch das >



Das Weingut Zahn führt Torsten General zusammen mit seiner Frau Elvira Zahn-General und Schwager André Zahn. Sie bauen 16 verschiedene Rebsorten an. Zu dem Gut gehören zudem ein **Hotel** sowie ein eigenes **Restaurant**, in dem beste regionale Küche angeboten wird

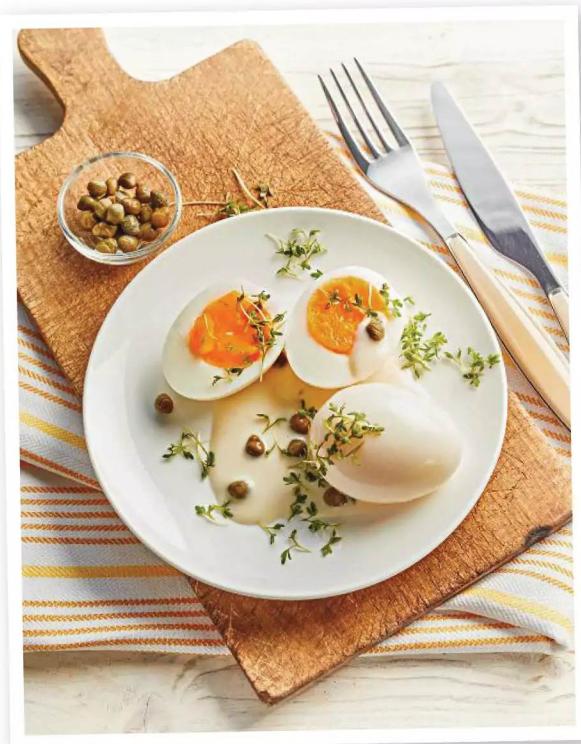


Im Landgasthof Gieckau setzen sich die Gäste von Chef Rainer Werner im historischen Ambiente zu Tisch. Das ehemalige, mitten im Grünen gelegene Bauernhaus stammt aus dem Jahr 1726 und wurde zwischenzeitlich umfangreich restauriert. Solange der „goldene Herbst“ es zulässt, nimmt man auf der Terrasse Platz, später laden im Inneren mehrere gemütliche Stuben und Gasträume ein: Sie heißen Falken- und Jagdzimmer oder Gieckaustuben.

> Thüringer Kernland, die Kyffhäuserregion und das südliche Sachsen-Anhalt bis zur Mündung in die Saale bei Naumburg begleitet. Wanderer dagegen nehmen beispielsweise den genussreichen „Saale-Weinwanderweg“ in Angriff. Der Rundweg beginnt in Naumburg und kommt unterwegs an zahlreichen Weingütern vorbei. Mit großen Sträußen sind unterwegs die Eingänge der urigen „Straußwirtschaften“ geschmückt, dort gibt es zum Wein des Hauses auch Köstliches aus der Küche. Wegen ihrer landschaftlichen Schönheit ist fast die gesamte Region – genau genommen eine Fläche von 103737 Hektar – als Naturpark „Saale-Unstrut-Triasland“ ausgewiesen, in dem das Miteinander von Mensch und Natur, Landschaftspflege, Natur- und Artenschutz im Mittelpunkt steht – ebenso wie der Genuss.

Florian Wachsmann

Entspannen und genießen AUF TRADITIONELLE ART



Eier in Senfsoße mit Salzkartoffeln

Für 4 Portionen

Vorbereiten: 25 Minuten, Garen: 25 Minuten

Für Kartoffeln & Eier: • 800 g festkochende Kartoffeln

• Salz • 8 Eier (Größe M)

Für die Soße: • 2 EL Butter • 2 EL Mehl • 250 ml Fleischbrühe

• ca. 250 ml Milch • 4 EL mittelscharfer Senf • 1 EL körniger Senf

• 1 EL Weißweinessig • Salz, Pfeffer • 1 Prise Zucker

1. Die Kartoffeln schälen, abbrausen, halbieren oder vierteln und in Salzwasser in ca. 20 Minuten garen. Anschließend die Kartoffeln abgießen.

2. Die Eier in ca. 7–9 Minuten wachsweich kochen. Anschließend abgießen, abschrecken und beiseitelegen.

3. Inzwischen für die Soße die Butter in einem Topf zerlassen. Das Mehl zufügen und darin unter Rühren hell anschwitzen. Brühe und Milch unter Rühren angießen. Die Mehlschwitze unter Rühren ca. 10 Minuten leise köcheln lassen. Anschließend beide Senfsorten in die Soße einrühren und diese mit Essig, Salz, Pfeffer sowie Zucker abschmecken.

4. Die Eier pellen, in eine Schüssel geben, die Soße darübergießen und alles servieren. Die Kartoffel separat dazu reichen.

Tipp: Sobald der Senf eingerührt ist, sollte die Soße nicht mehr kochen, sie verliert sonst an Schärfe. Die Soße hält sich im Kühlschrank bis zu 5 Tage. Statt Kartoffeln wird auch gern Kartoffelbrei dazu gereicht.



ADRESSEN & TIPPS

Saale-Unstrut-Tourismus

Topmarkt 6
06618 Naumburg
03 45 23 37 90
www.saale-unstrut-tourismus.de

Naumburger Dom

Domplatz 16/17
06618 Naumburg
03 45 2 30 11 33
www.naumburger-dom.de

Museum Kloster und Kaiserpfalz Memleben

Thomas-Müntzer-Straße 48
06642 Kaiserpfalz/
Memleben
03 46 72 / 60274
www.kloster-memleben.de

Leuchtenburg

Dorfstraße 100
07768 Seitenroda
03 64 24 / 71 33-00
www.leuchtenburg.de

Weingut Pawis

Auf dem Gut 2,
06632 Freyburg/Zscheiplitz
03 44 64 / 2 83 15
www.weingut-pawis.de
(Straßenwirtschaft im Mai
und August bis Oktober)

Weingut Zahn

Weinbergstr. 18 ,
99518 Großheringen
03 44 66 / 179984
www.weingut-zahn.de
(es wird u.a. auch ein Wein-
berg-Picknick angeboten)

Landgasthof Gieckau

Gasse 6,
06618 Wethau/Gieckau
03 44 45 / 2 13 38
www.landgasthof-gieckau.de
(Restaurant & Zimmer)

Rudelsburg

Am Burgberg 33
06628 Naumburg/
Bad Kösen
Burgrestaurant
03 44 63 / 2 73 25
www.rudelsburg.info

Rotkäppchen

Sektkellereien
Sektkellereistr. 5
06632 Freyburg
03 44 64 / 3 40
www.rotkaeppchen.de

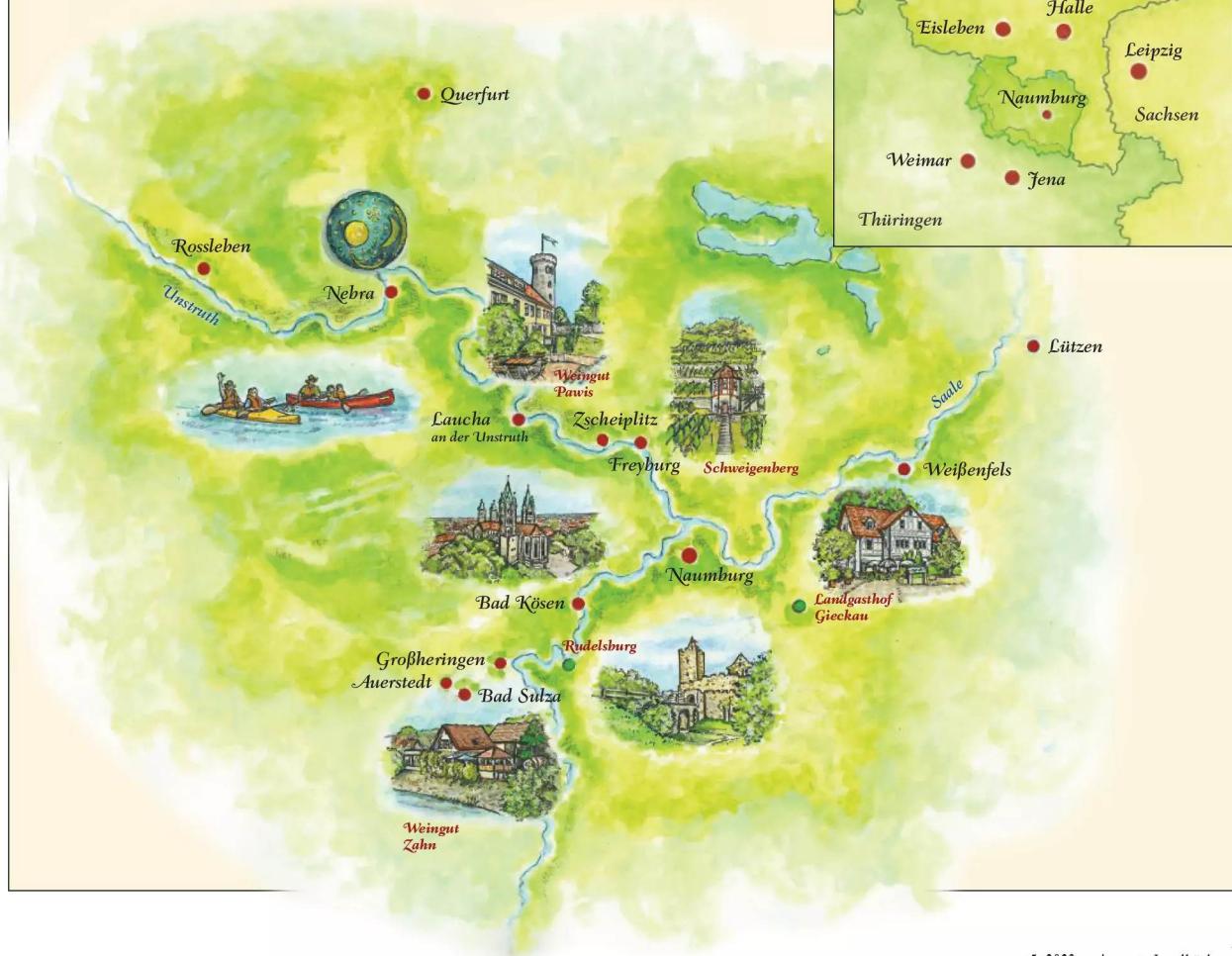
Die Himmels scheibe von Nebra (kl. Foto) zeigt eine 4000 Jahre alte Darstellung des Firmaments. Sie wurde 1999 ganz in der Nähe des Ortes Nebra gefunden.

gefunden. Die Original Bronzescheibe befindet sich im Landesmuseum für Vor- geschichte in Halle an der Saale.

Das Besucherzentrum Arche Nebra nimmt Sie am Fundort der Scheibe mit auf eine Reise in die Zeit vor 3600 Jahren

Arche Nebra

An der Steinklöbe 16, 06642 Nebra
03 44 61 / 2 55 20,
www.himmelscheibe-erleben.de



DIE BESTEN REZEPTE VOM LAND

Deutschland 4,95 € • Österreich 5,70 € • Schweiz 9,90 SFR • Benelux 5,85 € • Italien 6,70 € • Spanien 6,70 € • Frankreich 5,85 €

I mein schönes Land Edition

130 REZEPTE

- Kräftige Suppen
- Gutes aus dem Ofen
- Aromatische Salate
- Gerichte mit Fleisch und Fisch
- Süße Leckereien

EXTRA
Gewürze und Kräuteröle selber machen

Schlemmerküche mit Kürbis & Kartoffeln

Hühnersuppe mit Kartoffeln Traditionelles Tiroler Gröstl Kürbispfannkücklein mit Beerenkomptott

AB 11. AUGUST IM HANDEL

2 Ausgaben zum Kennenlernen für nur 6,50 €

Jetzt Ihren Vorteil sichern und online bestellen:
www.landrezepte-abo.de

Informationen zum gesetzlichen Widerrufsrecht finden Sie unter www.meinschoengarten-abo.de/agb.



meine gute Landküche 5/2023

Salate, Suppen & Eintöpfe

Betesalat (bunter)	69
Büsumer Fischpott	56
Gemüseeintopf mit Tofu & Bratwurstklößchen	55
Herbstsalat mit Nuss-Crackern	45
Kohlrabi-Hack-Eintopf	57
Pastinaken-Blumenkohl-Suppe	75
Salat mit Reis & Schafskäse	77
Spätzletopf (rustikaler)	56
Tafelspitz-Topf mit Graupen	54
Tomatentopf mit Speck	55
Wildleberknödelsuppe (badische)	30



Herzhafte Kleinigkeiten

Bandnudeln	53
Blumenkohl (panierter)	76
Carpaccio vom Reh	29
Entenbrust (glasierte)	29
Hagebutten-Würzsoße	12
Knusperbrot mit Hagebuttenkörnern	23
Saiblings-Tatar mit Minzegelee	59
Saiblingsroulade (pochierte)	61
Röstbrote mit Räucher-Saibling	60
Hagebutten-Essig	11
Vollkornbrötchen	95
Dinkelvollkornbrot	96

Wildgulasch mit Quitten	35
Wildschwein-Gulasch	28
Würzfleisch mit Pilzen	106
Z'rupfte Sau	67

Kuchen & Torten

Apfel-Tarte (glasierte)	16
Apfelkuchen mit Honig-Walnuss-Guss	19
Apfelkuchen mit Mandelstiften	18
Apfelwein-Torte mit Sahnehaube	21
Bananenbrot mit Walnuss & Schoko	48
Birnen-Marmorkuchen	87
Birnen-Marzipan-Kuchen	85
Hefeschnecken mit Äpfeln & Rosinen	20
Kürbis-Walnuss-Tarte	48
Quittenkuchen (gedeckter)	33
Streuseltaler mit Äpfeln	17
Walnuss-Birnen-Biskuitrolle	82

Süßes & Desserts

Amaranth-Porridge	95
Apfel-Walnuss-Kekse	48
Apfelschnee mit Hagebuttenmark	12
Bircher Müsli	96
Birnen-Holunder-Aufstrich	83
Birnen-Streusel-Auflauf	86
Gewürzbirnen mit Vanilleeis	84
Hagebutten-Kaltschale	10
Hagebutten-Marmelade	9
Haselnuss-Schmarrn mit Preiselbeerbirne	71
Herbst-Drink mit Kürbis & Orange	78
Igel-Kekse mit Schokolade	113
Joghurt-Trunk (grüner) mit Birne	86
Kartoffelwaffeln mit Quittenkompost	36
Knusper-Toasts mit Beeren & Joghurt	94
Quittenbrot	37
Quittengelee	37
Schokopudding (beschwipster) mit Birne	81

meine gute Landküche

erscheint in der BurdaVerlag Publishing GmbH
Hubert-Burda-Platz 1, 77652 Offenburg

Kontakt zur Redaktion

☎ 0781/842147
E-Mail: landkueche@burda.com

Abonnenten-Service meine gute Landküche,
Postfach 072, 77649 Offenburg
☎ +49 (0)781/6396583 (Anruf zum Ortstarif)
Abo-Bestellungen: www.landkueche-abo.de
Bestellhotline: ☎ +49 (0) 1806 / 9394 0077*,
Fax +49 (0) 1806 / 9394 0079*
(*€ 0,20/Anruf aus dem dt. Festnetz und aus
dem Mobilfunknetz. Ausland abweichend)

Geschäftsführung:

Oliver Eckert, Manuela Kampp-Wirtz, Elisabeth Varn

Chefredakteurin: Gaby Höger (V.i.S.d.P.)
Stellv. Chefredakteurin: Monique Doepl

Competence Center Food:
Sarah Hein (Text), Alexandra Rinecker (Text),
Stefan Bläsi (Bildredaktion),
Corinna Othzen (Grafik)
Florian Kraft (Produktion)

Brand Director: Petra Hornberger
Senior Brand Management:
Corinna Hankel-Lohrenz

BCN Brand Community Network GmbH

Geschäftsführer: Tobias Conrad, Philipp Welte
Verantwortlich für den Anzeigenteil:

AdTech Factory GmbH,
Hauptstraße 127, 77652 Offenburg,
Alexander Hugel.

Es gilt die aktuelle Preisliste,
siehe bcn.burda.de.

Mit dem Wort ANZEIGE gekennzeichnete
Seiten sind vom Werbetreibenden gestaltet und
nicht Teil des redaktionellen Inhalts.

Vertrieb: MZV GmbH & Co. KG,
85716 Unterschleißheim

Vertriebsleiter: Timo Wenzlawski

Aktuelle Ausgabe per Post:

MZV Onlineshop, www.mzv.de

Repro: RTK & SRS mediagroup GmbH Offenburg

Druck: Quad/Graphics



meine gute Landküche erscheint 2-monatlich.
Einzelpreis in Deutschland: 5,90 € inkl. MwSt.,
Abonnementpreis: 35,40 € pro Jahr inkl. MwSt.

Datenschutzanfrage: ☎ 0781 / 6396100

Fax: 0781 / 6396101 E-Mail:

meinegutelandkueche@datenschutzanfrage.de

Einzelheft-Bestellung: www.meine-zeitschrift.de

E-Mail: Kundenservice@meine-zeitschrift.de

Internet: www.mein-schoenes-land.de
www.burda-foodshop.de



meine gute Landküche darf nur mit Genehmigung des Verlags in Lesezirkeln geführt werden.
Der Export von **meine gute Landküche** und der Vertrieb im Ausland sind nur mit Genehmigung des Verlags statthaft. Für unverlangt eingesandte Fotos und Manuskripte wird keine Haftung übernommen.

Die Natur mit allen Sinnen entdecken



Unsere Wälder sind Sehnsuchtsort und Kraftquelle, Holzlieferant, Reiseziel, Rückzugsort vieler Tiere und Fundort für feine Pilze. Das neue Sonderheft von **Mein schönes Land** ergründet die deutschen Wälder in all ihren Facetten: Welche Bäume wachsen dort am häufigsten? Wo finde ich Pilze im Nadel- und Blätterwald und woran erkenne ich unterschiedliche Arten? Was kann ich aus meinen Fundstücken basteln? Wo warten die schönsten Wanderwege auf mich? Und wer lebt eigentlich im Unterholz? Das und mehr erfahren Sie im Heft **Unser Wald**.

Jetzt am Kiosk, für 5,50 €



Kleinanzeigen

INTERESSE AN EINER KLEINANZEIGE?

Wir beraten Sie gerne!

BCN | Brand Community

Network GmbH

Tel: 0781 / 84-3681

E-Mail: kerstin.schroeder@burda.com

500 Fasten-Wanderungen! Europaweit, ganzjährig. Woche ab 350 €. Tel./Fax 0631-474722
www.fasten-wander-zentrale.de

Feine Destillate und Liköre aus dem Schwarzwald und der Ortenau unter
www.brennereiambach.de

Igel-Kekse mit Schokolade

Für ca. 20 Stück

Vorbereiten: 45 Minuten, Kühlen: 30 Minuten, Backen: 20 Minuten

Für den Teig: • 150 g Butter • 60 g Zucker • 1 Pck. Vanillezucker

• 250 g Mehl (Type 405) • ca. 50 g (Zartbitter) Schokotropfen

Für die Deko: • 200 g Zartbitterschokolade • 100 g Schokostreusel

1. Für den Teig Butter, Zucker, Vanillezucker und Mehl glatt verkneten. Den Teig in ca. 20 kleine Portionen teilen. Diese jeweils zu Kugeln rollen und mit den Fingern eine kleine Spitze als Schnauze formen. Die Igel auf einer Platte nebeneinanderlegen.

2. Als Augen je 2 Schokotropfen auf die Schnauzen drücken. Dann die Igel ca. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

3. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft 160 Grad) vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen.

4. Die Igel mit etwas Abstand auf das Blech legen und 15–17 Minuten backen. Dann die Igel auf dem Blech vollständig auskühlen lassen – die Kekse härteten beim Auskühlen nach.

5. Für die Deko die Schokolade grob hacken und in einem Wasserbad auf mittlerer Stufe langsam schmelzen lassen. 1–2 EL flüssige Schokolade in einen kleinen Spritzbeutel füllen. Die Streusel in eine flache Schale füllen oder auf einen Teller streuen.

6. Die ausgekühlten Igel mit einem Pinsel auf der Oberseite von der Rundung je bis kurz vor die Schnauze mit Schokolade bepinseln, dann in die Streusel drücken. Auf Backpapier etwas anziehen lassen.

7. Vom Spritzbeutel eine ca. 2 mm breite Spitze abschneiden. Auf die Spitze jeder Igelschnauze je 1 kleinen Schokotupfer als Nase spritzen. Die Schokolade vollständig anziehen lassen. Die Kekse halten sich gut verschlossen in einer Keksdose mind. 1 Woche.



„meine gute Landküche“ gibt es auch als E-Paper

■ Das „meine gute Landküche“-E-Paper können Sie über iKiosk und United Kiosk herunterladen. Einzelhefte kosten jeweils 3,99 Euro, das Jahres-Abo 22,99 Euro. ■



Festliche Menüs

Zum Fest darf geschlemmt werden. Sie haben die Wahl zwischen Menüs mit Braten, Fisch und raffiniert gefüllten Ravioli



Gutes mit Grünkohl

Das würzig-süßliche Gemüse wird im Laufe des Winters immer leckerer. Es passt wunderbar zu Nudeln und bereichert allerlei Gerichte aus dem Ofen

Einladung zum Raclette

Wie wunderbar ist es doch, besondere Abende in bester Gesellschaft zu genießen. Wir laden zum Raclette und tischen dafür allerlei auf, von vorgegarten Kartoffeln, klein geschnittenem Gemüse, Mixed-Pickels bis zu Filet und natürlich Käse



Das nächste Heft erscheint am 20. Oktober 2023

Frohlocken, jetzt schon? Ja! Denn was ist schöner als die Vorfreude?! Wir freuen uns auf köstliches süßes Naschwerk von Plätzchen bis Stollen, festliche Kuchen und Torten, stimmungsvolle Deko-Ideen für den Advent, das Beste aus der Winterküche wie Rouladen und eine zauberhafte Reise in den Schnee. Lassen Sie sich überraschen und von der Freude anstecken



Willkommen in der Natur

mein schönes Land

Unser Wald

EIN SONDERHEFT VON MEIN SCHÖNES LAND 2023

NEU!

Wald in all seinen Facetten - rund um
Reise · Genuss · Deko
Heilpflanzen
Wissen

Tierwelten unter den Bäumen

Pilze sammeln und genießen

Sehnsuchtsort & Kraftquelle

Natur mit allen Sinnen entdecken

Ab dem 9.8.2023 im Handel!

Ab dem
9.8.2023
im Handel!

Verkaufsstellen unter
mykiosk.com

Oder einfach online bestellen
unter www.meine-zeitschrift.de
und [amazon](https://www.amazon.de)

mein schönes
Land

GUTE IDEEN
EINFACH UMSETZEN

GartenIdee

September & Oktober 2023 | Nr. 5
AT 5,50 €; CH 7,70 sfr; Benelux 5,70 €; FR, IT, ES, PT (cont) 6,70 €

September - Oktober

DE 4,80 €

NEU

222

IDEEN

- Leckerer Herbst-Brunch
- Silbergrauer Blattschmuck
- Tolle Kreativ-Ideen mit Naturmaterialien

kreativ. modern. unkompliziert.

KUSCHELIGE SITZPLÄTZE
UND FEUERSTELLEN
GESTALTEN MIT
FILIGRANEN GRÄSERN



BUNT & BLÜTENREICH

LEUCHTENDES
SÄISONFEINALE

NATURGARTEN: MEHR PLATZ FÜR TIERE

AB SOFORT
IM HANDEL

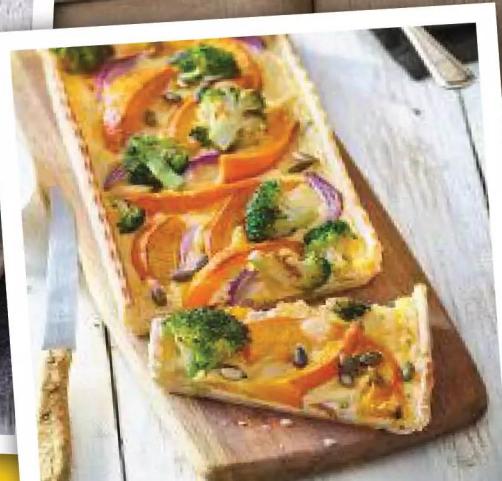
Verkaufsstellen
unter mykiosk.com.
Oder online bestellen unter
www.meine-zeitschrift.de



2 Ausgaben zum Kennenlernen
für nur 6,30 €!
www.gartenidee-abo.de

Extra-Heft

Tarte, Quiche & Flammkuchen







Quiche mit Kürbis, roten Zwiebeln & Brokkoli

Für 6 Stücke

Vorbereiten: ca. 30 Minuten,
Kühlen: ca. 1 Stunde,
Garen & Backen: ca. 50 Minuten

Für den Teig:

- 200 g Mehl
 - 1 Eigelb • Salz
 - ½ TL Bio-Zitronenabrieb
 - 125 g kalte Butter (in Stückchen)
- Für den Belag:**
- 250 g Hokkaido-Kürbisfruchtfleisch • 2 EL Olivenöl
 - Salz • 200 g Brokkoli
 - 1 rote Zwiebel • 3 Eier
 - 150 g Sahne • 3 EL Milch
 - Pfeffer • geriebene Muskatnuss
 - 2 EL geröstete Kürbiskerne

1. Für den Teig das Mehl auf eine Arbeitsfläche häufen und mittig eine Mulde formen. Eigelb, knapp ½ TL Salz und Zitronenabrieb in die Mulde geben. Die Butter auf dem Mehlrand verteilen. Alle Zutaten krümelig hacken, dann mit den Händen rasch glatt verarbeiten. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und 1 Stunde kühlen.

2. Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Eine Quicheform (ca. 15 x 35 cm) fetten.

3. Den Teig auf einer bemehlten Fläche etwas größer als die Form

ausrollen, mit einem gewellten Teigrädchen abschneiden und die Form damit auslegen, dabei einen Rand formen. Den Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen. Etwa 10 Minuten vorbacken. Herausnehmen und abkühlen lassen.

4. Für den Belag den Kürbis in 1 cm dicke Spalten schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Kürbis darin ca. 6–8 Minuten anbraten und leicht salzen. Brokkoli abbrausen, putzen und in Röschen teilen. In Salzwasser ca. 3–4 Minuten blanchieren. Abgießen und gut abtropfen lassen. Die Zwiebel abziehen, in feine Spalten schneiden. Die Kürbisspalten evtl. mittig halbieren. Mit dem Brokkoli und den Zwiebelspalten in der Form verteilen.

5. Für den Guss Eier, Sahne und Milch verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und über das Gemüse gießen.

6. Die Quiche ca. 30 Minuten im Ofen backen. Dann herausnehmen, abkühlen lassen und aus der Form lösen. Mit den Kürbiskernen bestreuen, nach Wunsch schräg in Stücke schneiden und servieren.

Pilz-Zwiebel-Quiche

Für ca. 10–12 Stücke

Vorbereiten: ca. 40 Minuten,
Kühlen: 30 Minuten,
Garen & Backen: ca. 45 Minuten

Für den Teig:

- 200 g Mehl
- $\frac{1}{4}$ TL Backpulver
- 100 g kalte Butter (in Stückchen)
- $\frac{1}{2}$ TL Salz
- 2 EL saure Sahne

Für den Belag:

- 100 g Pfifferlinge
- 2 rote Zwiebeln
- 1 gr. Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 2 Eier
- je 50 g gerieb. Parmesan & Bergkäse
- 180 g saure Sahne

1. Für den Teig Mehl, Backpulver, Butter, Salz krümelig kneten. Sahne zufügen, glatt verarbeiten. Teig in Folie wickeln, 30 Minuten kühlen.
2. Für den Belag Pilze putzen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen,

Zwiebeln in dünne Streifen schneiden, Knoblauch fein würfeln.

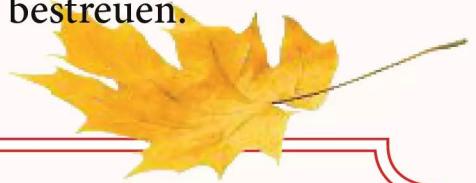
3. Pilze in 1 EL heißem Öl anbraten. Übriges Öl, Zwiebeln und Knoblauch untermischen. Alles kurz anbraten, salzen und pfeffern.
4. Für den Guss Eier verquirlen, Käse und saure Sahne unterrühren. Salzen, pfeffern.

5. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine Form (\varnothing 24 cm) fetten.

6. Den Teig auf bemehlter Fläche ausrollen, in die Form legen, Rand formen. Boden mehrmals mit Gabel einstechen. Hälfte der Pilze darauf verteilen. Guss darübergießen, übrige Pilze daraufgeben. Quiche 30–35 Minuten backen. Nach Wunsch mit 1 EL geriebenem Parmesan bestreuen.

Gut zu wissen:

- Pfifferlinge – auch Eierschwämme/-schwammerl – haben von Juni bis Ende Oktober Saison. Sie wachsen in Laub- und Nadelwäldern vor allem an bemoosten Stellen. Beim Einkaufen (Pfifferlinge kommen nicht wie Champignons aus Kulturen) darauf achten, dass die Pilze eine feste Konsistenz haben, keine faulen Stellen und nicht unangenehm riechen.



Würze des Waldes





Herhaft & knusprig

Rosenstrudel mit Senfkrautfüllung

Für 4–6 Portionen

Vorbereiten: ca. 45 Minuten,
Garen& Backen: ca. 45 Minuten
Für den Strudel: • 1 mittelgroße Zwiebel • 150 g Schinkenspeck • ½ säuerl. Apfel • 350 g Sauerkraut • 1 EL Sonnenblumenöl • ½ TL Kümmelsamen • 1 EL mittelscharfer Senf • Salz, Pfeffer • 250 g Strudelteig (Kühlregal) • 75 g Butterschmalz
Für den Guss: • 3 Eier • 50 ml Milch • 150 g Sahne • Salz, Pfeffer • gerieb. Muskatnuss

1. Für die Füllung die Zwiebel abziehen und ebenso wie den Speck fein würfeln. Den Apfel schälen, entkernen und fein würfeln. Das Sauerkraut abtropfen lassen.

2. Das Öl erhitzen. Zwiebel und Speck darin bei mittlerer Hitze andünsten. Kümmel zufügen, kurz mitbraten. Äpfel zufügen und unter Rühren ca. 2 Minuten mitdünsten. Erst Senf untermischen, dann das Sauerkraut zufügen und kurz mitdünsten. Die Füllung mit Salz und Pfeffer würzen, in eine Schüssel geben und kurz abkühlen lassen.

3. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Eine Tarteform (Ø ca. 24 cm) mit Backpapier auslegen oder fetten.

4. Für den Guss Eier mit Milch und Sahne verquirlen. Den Mix mit ¾ TL Salz, etwas Pfeffer und 1 Prise Muskat würzen.

5. Den Strudelteig aus der Packung nehmen und unter einem feuchten Handtuch ruhen lassen. Das Schmalz in einem Topf zerlassen.

6. 1 Strudelblatt mit Schmalz bestreichen, etwas Füllung sparsam über das gesamte Blatt verteilen, das Blatt längs ziehharmonika-förmig locker zusammenraffen, zu einer losen Schnecke aufrollen und in die Mitte der Tarteform setzen. Mit den übrigen Strudelblättern und der übrigen Füllung ebenso verfahren und in die Form setzen.

7. Den Guss gleichmäßig über die Schnecken gießen. Den Strudel in ca. 30 Minuten im Ofen knusprig goldbraun backen. Falls er zu dunkel wird, evtl. mit etwas Backpapier abdecken.

8. Den Rosenstrudel in Tortenstücke schneiden und servieren. Er schmeckt sowohl frisch aus dem Ofen als auch lauwarm abgekühlt. Dazu passt ein Feldsalat mit Kartoffeldressing.

Quiche mit Bohnen & Rote-Bete

Für 8–10 Stücke

Vorbereiten: ca. 40 Minuten,
Kühlen: ca. 30 Minuten,
Backen: ca. 45 Minuten

Für den Teig: • 175 g Mehl

• 100 g Butter • 1 Prise Salz • 1 Ei

Für Belag & Guss: • 200 g grüne

Bohnen • Salz • 250 g Rote Bete

(gegart) • 60 g Walnüsse

• 8 Stiele Petersilie

• 8 Zweige Thymian

• 250 g Ricotta • 200 g Sahne

• 3 Eier • 120 g gerieb. Bergkäse

1. Für den Teig alle Zutaten glatt verkneten – dabei evtl. etwas kaltes Wasser ergänzen. Den Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und ca. 30 Minuten kühlen.

2. Für den Belag die Bohnen abbrausen, putzen und in Salzwasser ca. 5 Minuten blanchieren. Abschrecken und abtropfen lassen. Die Rote Bete in dünne Scheiben schneiden. Einige Scheiben zum Garnieren beiseitelegen. Die Nüsse klein hacken.

3. Für den Guss Kräuter abbrausen und trocken schütteln. Etwas Thymian zum Garnieren beiseitelegen. Von den übrigen Kräutern die Blättchen abzupfen und hacken.

4. Ricotta mit Sahne, Eiern und 80 g Käse verrühren. Die Kräuter untermischen und den Mix mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine Quicheform (ø ca. 24 cm) fetten.

6. Den Teig ausrollen und die Form damit auskleiden. An Boden und Rand andrücken, den Rand glatt abschneiden. Etwa die Hälfte des Gusses einfüllen und mit der Hälfte der Bohnen und der Roten Bete bedecken. Den übrigen Guss einfüllen, mit dem übrigen Gemüse belegen. Mit dem übrigen Käse und 40 g Nüssen bestreuen. Die Quiche ca. 45 Minuten im Ofen backen.

7. Die Quiche mit übriger Rote Bete belegen, mit übrigen Nüssen und Thymian garniert servieren.

Gut zu wissen: Rote Bete gibt es im Handel vorgegart und vakuumiert. Wer die Knollen selbst kocht, sollte sie im Ganzen garen und erst anschließend schälen.



Farbenspiel in Rot & Grün





Kartoffelpizza mit Rosmarin

Für ca. 8 Stücke

Zubereiten: 45 Minuten,
Ruhem: 1 Stunde,
Garen & Backen: ca. 25 Minuten

Für den Teig: • $\frac{1}{2}$ Würfel Hefe
• 1 TL Zucker • ca. 450 g Mehl
• 6 EL Olivenöl • Salz

Für den Belag: 500 g vorwiegend
festkochende Kartoffeln • Salz,
Pfeffer • 3 Zweige Rosmarin
• 100 g gerieb. Parmesan
• 100 g Schmand
• 100 g geriebener Bergkäse

1. Für den Teig die Hefe in eine Schüssel bröckeln. Mit Zucker und 200 ml lauwarmem Wasser glatt rühren. Mehl, 4 EL Öl und 1 TL Salz zufügen und alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig abdecken und an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen.

2. Für den Belag die Kartoffeln schälen, abbrausen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. In Salzwasser 5 Minuten vorkochen, abgießen und trocken tupfen.

3. Den Backofen mit 2 Blechen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

4. Den Teig halbieren. Jeweils auf einer bemehlten Fläche zu ovalen Fladen ausrollen, auf Backpapier

legen, mit Öl bepinseln, salzen und pfeffern.

5. Für den Guss den Rosmarin abbrausen und trocken schütteln. Die Nadeln abzupfen und die Hälfte fein hacken. Den gehackten Rosmarin mit dem Parmesan und dem Schmand verrühren.

6. Je etwas Schmand auf den Teigböden verstreichen. Die Kartoffelscheiben dachziegelartig darauf verteilen, dabei ringsum einen ca. 1,5 cm breiten Rand frei lassen. Den übrigen Schmand in Klecksen auf der Pizza verteilen. Alles leicht salzen, mit dem Bergkäse und dem übrigen Rosmarin bestreuen.

7. Die Pizzen samt Backpapier auf die heißen Bleche ziehen und ca. 20 Minuten im Ofen backen. Dann die Pizzen herausnehmen, evtl. in Stücke schneiden und servieren.

Gut zu wissen: Hefeteig können Sie einfrieren. Dafür den Teig nach dem Gehen in einem entsprechenden Gefäß einfrieren. Später im Kühlschrank auftauen lassen.



Gitterkuchen mit Gemüse & Schinken

Für 6–8 Stücke

Vorbereiten: ca. 30 Minuten,
Garen & Backen: ca. 55 Minuten

Für die Soße:

- 2 EL Butter
 - 2 EL Mehl • 500 ml Milch
 - 80 g geriebener Parmesan
 - 1 Eigelb • Salz, Pfeffer • Muskat
- Außerdem:** • 600 g Wirsing • Salz
• 250 g Rohschinken • 4 Tomaten
• 1 EL Butter • 1 Eigelb
• 1 Rolle Blätterteig • 1 EL Sahne
• 3 Stiele Thymian

1. Für die Soße 2 EL Butter in einem Topf zerlassen. Das Mehl einstreuen und hell anschwitzen. Dann die Milch angießen und alles ca. 10 Minuten sämig köcheln. Den Topf von der Hitze nehmen. Den Parmesan in die Soße einrühren und diese abkühlen lassen. Dann 1 Eigelb unterrühren und die Soße mit Salz, Pfeffer sowie Muskat abschmecken.

2. Den Wirsing abbrausen und putzen. Die Blätter in Salzwasser ca. 2–3 Minuten blanchieren. Abschrecken, trocken tupfen und große Blätter zerpflücken.

3. Den Rohschinken in Streifen schneiden. Die Tomaten abbrausen, vierteln und entkernen. Das

Fruchtfleisch ebenfalls in Streifen schneiden.

4. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine Tarteform (ø ca. 22 cm) fetten.

5. Den Blätterteig entrollen und die Form damit auslegen. Den Rand gerade abschneiden und die Teigreste in ca. 1 cm breite Streifen schneiden.

6. Etwas Soße auf den Teig in der Form streichen und mit einer Schicht Wirsing belegen. Die Schinken- und Tomatenstreifen darüberstreuen, dann wieder etwas Soße darüber geben und mit Wirsing belegen. Auf diese Weise alle Zutaten einschichten. Die letzte Schicht Wirsing mit der Butter in Flöckchen belegen.

7. Die Teigstreifen gitterartig auf den Kuchen legen und an den Rändern gut andrücken. Das Eigelb mit der Sahne verrühren und den Teig damit einpinseln.

8. Den Kuchen in ca. 40 Minuten im Ofen goldbraun backen. Vor dem Servieren mit dem Thymian garnieren.







Keschdekuchen mit Rotkohl & Kassler

Für 12 Stücke

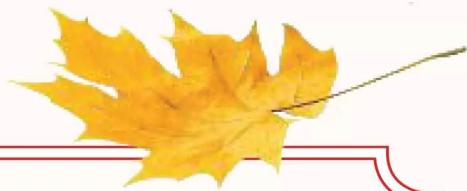
Zubereiten: ca. 1 Stunde,
Ruhem: ca. 55 Minuten,
Backen: ca. 35 Minuten

- Für den Teig:** • 500 g Mehl
• 25 g Hefe • 250 ml lauwarme Milch • 1 TL Salz • 60 g Butter (in Stückchen) • 3 Eier
- Für den Belag:** • 75 g Maronen (gekocht) • 1 Zwiebel • 1 EL Öl
• 400 g Rotkohl • Pfeffer
• 60 g Rosinen • 150 g Schmand
• 200 g gekochtes Kassler (in Streifen)

1. Für den Teig Mehl in Schüssel sieben, mittig eine Mulde formen. Hefe hineinbröckeln. Milch zufügen. Hefe unter Rühren auflösen. Vorteig 15 Minuten ruhen lassen.

- 2.** Salz, Butter und 1 Ei zum Vorteig geben, alles glatt verarbeiten. Teig abgedeckt an einem warmen Ort ca. 40 Minuten gehen lassen.
- 3.** Maronen grob hacken, in einer Pfanne ohne Fett anrösten.
- 4.** Zwiebel abziehen, fein würfeln. Im heißen Öl glasig dünsten. Maronen und Kohl zufügen, salzen, pfeffern. Etwas abkühlen lassen. Die Rosinen unterheben.
- 5.** Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Ein Blech (40 x 30 cm) fetten.
- 6.** Den Teig nochmals kneten, ausrollen, in die Form legen.
- 7.** Für den Guss übrige Eier und Schmand verrühren, würzen. Schmand, Kohl und Kassler auf den Teig geben. Ca. 35 Minuten backen.

Gut zu wissen: Keschde ist der Pfälzer Ausdruck für essbare Kastanien. Meist benutzen wir die Ausdrücke Marone und Esskastanie synonym. Nimmt man es aber genau, handelt es sich um zwei verschiedene Varianten. Maronen sind eine Weiterzüchtung der Esskastanie. Sie schmecken intensiver, leicht süßlich, sind oft größer und lassen sich besser schälen.





Sellerie-Nuss-Tarte

Für 12 Stücke

Vorbereiten: ca. 30 Minuten,
Garen & Backen: ca. 45 Minuten

Für den Teig:

- 225 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- ½ TL Salz
- 1 Prise Zucker
- 80 ml Pflanzenöl

Für den Belag:

- 750 g Knollensellerie
- 6 EL Olivenöl
- 3 EL Zitronensaft
- 3 Blätter Salbei
- Salz, Pfeffer
- 200 g Lauch
- 100 ml Pflanzencreme
- 20 g Kichererbsenmehl
- ½ TL Kurkuma
- 1 Fleischtomate
- 100 g Pekannusskerne
- 100 g vegane Feta-Alternative

1. Den Ofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine Springform (ø ca. 26 cm) fetten.

2. Für den Teig Mehl, Backpulver, Salz und Zucker in einer Schüssel mischen. Öl mit 80 ml warmem Wasser verschlagen, zum Mehlmix geben und alles glatt verkneten.

3. Den Teig auf einer leicht bemehlten Fläche rund (ø ca. 30 cm) ausrollen. Die Form mit dem Teig auslegen und einen Rand formen. Den Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen. Die Form in den Kühlschrank stellen.

4. Für den Belag Sellerie putzen, schälen, abbrausen und in ca. 3 cm große Würfel schneiden. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Den Sellerie darin unter Rühren ca. 2 Minuten andünsten. Mit Zitronensaft und 100 ml Wasser ablöschen. Salbei zufügen, alles salzen und pfeffern. Sellerie abgedeckt in ca. 10 Minuten sehr weich dünsten.

5. Lauch putzen, längs halbieren, gründlich abbrausen, fein würfeln. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Lauch darin kurz andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

6. Sellerie abtropfen lassen. Mit Pflanzencreme fein pürieren. Kichererbsenmehl, Salz, Pfeffer und Kurkuma unterrühren. Lauch unterheben. Die Gemüsecreme auf dem Teig glatt verstreichen.

7. Die Tomate abbrausen, trocken tupfen, halbieren und den Stielansatz entfernen. Das Fruchtfleisch würfeln. Die Hälfte der Nüsse hacken. Den Feta zerbröseln.

8. Tomaten, alle Nüsse und Feta auf der Tarte verteilen. Salzen, pfeffern. Mit übrigem Öl beträufeln. Die Tarte ca. 35–40 Minuten im Ofen backen. Herausnehmen, abkühlen lassen, dann aus der Form lösen.

*Lecker
ohne
Fleisch*



Pikant & süß

Flammkuchen mit Birne & Ziegenkäse

Für ca. 4 Portionen

Vorbereiten: ca. 25 Minuten,
Ruhem: ca. 1 Stunde,
Backen: ca. 15 Minuten

Für den Teig:

- 15 g Hefe
- ¼ TL Zucker
- 250 g Dinkelmehl
- 80 g Weizenmehl
- ½ TL Salz
- 1 EL Olivenöl

Für den Belag:

- 250 g Crème fraîche
- 75 g Sauerrahm
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Zitronensaft
- ½ TL Bio-Zitronenabrieb
- 2 rote Zwiebeln
- 3 Birnen
- 150 g Ziegenfrischkäse

1. Für den Teig Hefe mit Zucker und 180 ml lauwarmem Wasser verrühren. Beide Mehle mit Salz und Öl in eine Schüssel geben und das Hefewasser zugießen. Alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten, der nicht mehr am Schüsselrand klebt – evtl. Mehl oder Wasser zufügen. Den Teig abgedeckt ca. 1 Stunde gehen lassen.

2. Für den Guss Crème fraîche mit Sauerrahm verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und -abrieb abschmecken.

3. Für den Belag die Zwiebeln abziehen, halbieren, in feine Streifen schneiden. Die Birnen abbrausen, halbieren, Kerngehäuse entfernen. Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden.

4. Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. 2 Bleche mit erhitzen.

5. Den Teig in 2 Portionen teilen. Auf leicht bemehlter Fläche je auf Blechgröße ausrollen, auf Backpapier legen. Mit Guss bestreichen und Zwiebeln sowie Birnen darauf verteilen.

6. Flammkuchen auf die Bleche ziehen, ca. 15 Minuten backen. Nach der Hälfte der Zeit Position der Bleche im Ofen tauschen. Flammkuchen mit Käse und evtl. Thymian bestreut servieren.

Gut zu wissen: Wenn Sie Dinkel- und Weizengehl Type 1050 verwenden, schmeckt der Teig etwas vollmundiger. Einen Teil des Mehls können Sie auch durch Vollkornmehl ersetzen.



LÄNDLICHER GENUSS & REGIONALE VIELFALT



Impressum

Das **meine gute Landküche-Booklet** ist eine Sonderpublikation der BurdaVerlag Publishing GmbH
Hubert-Burda-Platz 1, 77652 Offenburg, ☎ 0781/845154, Fax: 0781/842254

Alle Rechte vorbehalten

Geschäftsführung: Oliver Eckert, Manuela Kampp-Wirtz, Elisabeth Varn

Chefredakteurin: Gaby Höger (V.i.S.d.P.),

stellv. Chefredakteurin: Monique Doepel

Competence Center Food

Text: Sarah Hein

Grafik: Corinna Othzen

Bildredaktion: Isabell Mürb

Herstellung und Repro: Florian Kraft

Druck: Quad/Graphics

Internet-Adresse: www.mein-schoenes-land.com

E-Mail: landkueche@burda.com

Abo: www.land-abo.de

Torries - <https://mygully.com>

**meine gute
Landküche**