

Bild
der
Frau

Gut kochen & backen

DAS GENUSS-MAGAZIN

Omas beste Hühnersuppe

Eine Kelle Geborgenheit s. 13

**Mit 112
neuen
Rezepten**

Warme Schlemmer-Salate

mit Hackbällchen zum Sattessen s. 46

Das 12-Minuten- Zupfbrot

Neue „Laib“-gerichte s. 8

Ofenfrischer Apfelkuchen

wie diese Apfeltorte mit Karamellsoße s. 66



Oktoberfest dahoam

Die leckersten Wiesn-Rezepte s. 22

Plus: Biertipps von Jung-Brauerinnen



Versprochen:
Das Fleisch bleibt
supersaftig s. 37

Heute mal was ganz Besonderes

LUST AUF SONNTAGSBRATEN:

z. B. gefüllter Schnitzel-Schichtbraten
mit goldenen Kartoffeln s. 36

Und in jeder Ausgabe:

- » 14 Essen unter 3,50 Euro s. 10/18/46
- » Genuss-Ideen für Singles s. 28
- » Zaubern mit nur 5 Zutaten s. 50
- » Bestes aus der Regio-Küche s. 8

2,50 €

B 3,00 € / L 3,00 € / E 3,50 €
A 2,90 € / N 3,00 € / CH 4,50 SFR



**JETZT
NEU**

**Bild
der
Frau**

Nr. 4 August/September 2023

Das
Wohlfühl-
Magazin

Schlank & fit

Gesundheit • Ernährung • Schönheit

7 Pfund weg mit Superfoods aus dem Garten

Wie Tomaten, Himbeeren & Löwenzahn
eine schlanke Taille machen

Ab S. 33

Kopf, Nacken, Schulter
Auch so verspannt?

5-Minuten-Pilates befreit S. 48

Leichte Sommerkuchen

Fruchtig
wie nie

24
Extra-
Seiten



Carolin & Kevin
**„Gemeinsam
wurden wir
90 Kilo los“**

Ihre 5 Durchhalte-Tricks S. 58

AUSSERDEM

So gesund: **Kochen mit Aroma-Kräutern +++**

Im Alter: **Die besten Stoffwechsel-Tricks +++**

+++ **Gute-Laune-Mode: So stylen Sie Pink +++**



BEQUEM IM ABO BESTELLEN:
0211 - 53 80 53 80

oder
/aboschlank



Finde uns auf:
bildderfrau.de
facebook.com/bildderfrau
pinterest.de/bildderfrau
instagram.com/bildderfrau

auf bildderfrau.de

Ein Magazin der FUNKE Mediengruppe

**Bild
der
Frau**

Wir sind das BILD der FRAU



Genießer lieben Sonntage

Der Juli in Hamburg war ein verregneter Monat. Grauer Himmel, meist um die 18 Grad und am

Ende die ersten gelben Blätter an den Bäumen. Schlechte Stimmung garantiert, könnte man meinen. Doch im Gegenteil: Durchgehend gute Laune in der Redaktion, als wir an dieser Herbst-Ausgabe Ihres Genuss-Magazins schrieben. Denn: Zu keiner anderen Zeit im Jahr können wir kulinarisch so aus dem Vollen schöpfen wie zwischen August und Oktober. Die einzige Frage war, was aus diesem Füllhorn wir Ihnen zuerst ans Herz legen sollten. Am Ende haben wir uns für einen Klassiker entschie-

den, dem wir gerne zu neuen Ehren verhelfen würden: dem Sonntagsbraten (S. 36). Begleitet von Knödeln und Zucchini, gefüllt mit Kürbis und Paprika oder richtig aufgebrezelt im Teigmantel ist er etwas ganz Besonderes. Gönnen wir uns dafür echt gutes Fleisch. Denn damit schmecken sogar die Reste am nächsten Tag noch so köstlich, dass wir glatt vergessen, dass schon wieder Montag ist. Ich wünsche Ihnen viele genussreiche Herbst-Sonntage

Beate Venegas

IHRE BEATE VENEGAS



46

Was Warmes
Mit Mini-Schnittzeln oder Röstgemüse spielen Salate glatt die Hauptrolle

64 **Genial gegugelt!**

Mit neuen Aromen wird aus Napfkuchen das Highlight der Kaffeetafel



Titelfoto: Eat Club

18 **Frisch gefüllt**

Paprika & Co. beweisen: Hier stimmen auch die inneren Werte



REGIO-KÜCHE

Schätzchen der Saison: Jetzt Äpfel pflücken	4
Gutes im Glas: Weine aus Deutschland	6
● Genuss mit Laib und Seele: Neue Brote	8
Draußen kühl, drinnen warm: Wohlfühl-Suppen	10
● Eine Kelle Seligkeit: Omas Hühnersuppe	13
Das Glück ist dunkelrot: Rote-Bete-Genuss	14

CLEVER KOCHEN

Saubere Sache: Mikrowelle & Co. richtig reinigen	16
Tolle innere Werte: Gefülltes Gemüse	18
Von Bockshornklee bis Za'atar: Neue Gewürze	21
● Oktoberfest dahoam: Zünftige Rezepte	22
● Report: Wir haben das Frauenbier erfunden	26
● Klasse Knollen nur für mich: Single-Küche	28
Kochen nach Bildern: Kürbisstrudel	30
Fit für den Schultag: Muntere Frühstücks-Ideen	32
Plus: Boxen und Beutel fürs Pausenbrot	34



32

Fittes zum Frühstück

Diese Rezepte sind nicht nur für Schulkinder erste Klasse

UNSER TITELTHEMA

● Neue Ehren für den köstlichen Oldie: Zeit für Sonntagsbraten	36
--	----

EINFACH GESUND

Viel hilft viel? Das müssen Eiweißfans wissen	44
● Warm noch viel besser: Sattmacher-Salate	46
Sammlerstücke: Es ist Pilzzeit	49
Was 5 Zutaten alles können: Risotto richtig lecker	50

DEKO

Frisch geflochten: Selbermach- und Kauf-Ideen	52
---	----

KULINARISCHE REISE

Burgund: Wo Franzosen ins Schwärmen kommen	54
--	----

BACKEN & DESSERTS

Wer kennt den Unterschied? Quiche & Tarte	58
Bitte alle mitknuspern: Bienenstich 4-mal anders	60
Einfach großartig: Gugelhupfe	64
So enorm fruchtig: Alles anders beim Apfelkuchen	66
Zum Kaffee, als Nachtisch: Schoko-Schlemmereien	70

SERVICE

Neu im Regal	17
Für Sie getestet: Gemüse-Chips	17
Gewinnspiel: Schlemmerpakete im Wert von 1000 €	35
Neu im Bio-Regal	45
Rezepte-Übersicht	73
Vorschau	74

● Das sind unsere Titel-Themen





Selbst gepflückt

Von August bis Ende Oktober wird hierzulande das Lieblingsobst der Deutschen geerntet: Äpfel! Mit 25,5 kg pro Kopf und Jahr beißen wir europaweit am häufigsten in die knackige Frucht. 2/3 davon stammen aus heimischem Anbau, vor allem aus der Region um den Bodensee und aus dem Alten Land vor den Toren Hamburgs.

Tipp: Auf vielen Apfelhöfen ist Selberpflücken erwünscht – Riesenspaß für die ganze Familie, naschen inklusive. Zum Einlagern die Früchte nebeneinander (!) an einen kühlen, dunklen Ort legen. Und keinesfalls waschen, das würde die natürliche schützende Wachsschicht zerstören. Gut zu wissen: Auch Apfel-Allergiker müssen nicht ganz verzichten. Je saurer der Apfel (z. B. Boskop), desto besser wird er meist vertragen.

Foto: AdobeStock



In Deutschland werden fast doppelt so viele weiße wie rote Rebsorten angebaut

44% der
im letzten Jahr bei
uns gekauften Weine
kamen aus
Deutschland.

Darauf stoßen wir gerne an Gutes im Glas

Die Lese in den deutschen Weinbergen ist in vollem Gange. Grund genug, genauer hinzuschauen – auf Trauben, Tropfen, Trends.

Deutscher Wein hat eine lange Tradition und wird in 13 Regionen zwischen Elbe und Bodensee angebaut – fast doppelt so viele weiße Rebsorten wie rote. Trockene Hitze machte den Winzern lange zu schaffen, trotzdem kann sich der neue Jahrgang sehen lassen. Besonders die Rotweine, z. B. aus der Pfalz oder von der Ahr, haben von der Sonne profitiert, trumpfen auf mit weichen Tanninen und strotzen vor Farbe und Frucht. Vor allem bei jüngeren Kunden sind alkoholfreie bzw. -reduzierte Weine im Kommen. Der Kauf direkt beim Produzenten ist dabei nicht mehr den Bewohnern der Weinregionen vorbehalten. Gute Adressen sind wirwinzer.de, wein-vom-winzer-kaufen.de oder einfach über die Suchmaschine Weingüter

in der Lieblingsregion finden. Ein Buch mit sieben Siegeln sind für Nicht-Profis oft die Qualitätsklassen, nach denen deutsche Weine unterteilt werden. Hier ein Überblick für den nächsten Einkauf:

- **Deutscher Wein (früher: Deutscher Tafelwein):** Unterste Qualitätsstufe, kaum mehr im Handel.
- **Deutscher Landwein:** 85 % der Trauben aus einem Landweingebiet, z. B. Badischer Landwein.
- **Qualitätswein:** Das sind die meisten deutschen Weine. Trauben zu 100 % aus einem der 13 Weinanbaugebiete.
- **Prädikatsweine (Qualitätsweine mit Prädikat):** Aus einer Rebsorte, dürfen nicht mit Zucker angereichert werden. Man unterscheidet nach

natürlichem Zuckergehalt sechs Prädikate, die man auf dem Etikett findet:

- **Kabinett:** Unterstes Prädikat, meist leichte, feine Weine, wenig Alkohol.
- **Spätlese:** Aus spät geernteten, vollreifen Trauben, reife, elegante Weine mit feiner Frucht.
- **Auslese:** Edle Weine aus vollreifen Trauben, sehr aromatisch.
- **Beerenauslese:** Aus überreifen, edelfaulen Beeren, meist Dessertwein.
- **Eiswein:** Trauben wurden in gefrorenem Zustand gelesen und gekeltert, nur das Fruchtkonzentrat ausgepresst.
- **Trockenbeerenauslese:** Beeren werden erst im rosinenartigen Zustand geerntet, sehr süß, Honig- und Karamellaromen, gut als Aperitif.

Vollkornlieb- ling aus Nordbaden

Ist Grünkern Getreide? Nicht ganz! Es ist früh geernteter, halbreifer Dinkel. Das grüne Korn wird getrocknet, schmeckt herzhaft, nussig, leicht rauchig. Das weltweit bedeutendste traditionelle Anbaugebiet ist „Bauland“, eine Gegend in Nordbaden. Hier wird von ca. 50 Erzeugern aus der Sorte „Bauländer Spelz“ Grünkern produziert. Der passt super in Salate, Eintöpfe, Aufläufe. Als Hackersatz schmeckt er in Frikadellenform (Rezept), Bolognese oder Kohlrouladen, in Bowls sorgt er für Biss.



Saftige Grünkernfrikadellen

→ 200 g Grünkernschrot in 400 ml Gemüsebrühe einmal aufkochen. Dann bei kleiner Hitze 20 Minuten quellen lassen, bis die Flüssigkeit aufgenommen ist. Etwas abkühlen lassen. 1 Möhre fein raspeln. 1 Zwiebel schälen, fein würfeln. 1 kleines Bund Petersilie hacken. 2 Eier verquirlen, salzen und pfeffern. Mit Grünkern, Möhren, Zwiebel, Petersilie, 5 EL Paniermehl, 50 g geriebenem Hartkäse und 1 TL Senf zur geschmeidigen Masse verkneten. Ist sie zu feucht, evtl. Paniermehl zugeben. 8 Frikadellen formen. In einer Pfanne 2-3 EL Öl erhitzen. Frikadellen hineingeben, leicht flach drücken, rundherum 6-8 Minuten braten. Dazu passt ein Dip aus griechischem Joghurt, Zitronensaft und Knoblauch.

BUCH-TIPP Kochen nach Saison

Ein Jahr lang haben sich Ewa und Nikita Petrakis von dem ernährt, was vor Ort wächst – zu Hause in Tübingen wie im Urlaub. Also Erdbeeren nur im Sommer, keine Gurken von Oktober bis April. In „Das Gute so nah“ teilen sie ihre Erfahrungen sowie viele Rezepte (Molino Verlag, 240 Seiten, 25 €).



„
Kein Genuss ist vorübergehend;
denn der Eindruck, den er
zurücklässt, ist bleibend.

(Johann Wolfgang von Goethe)

“

Viel Spaß beim „Ackern“ in der Schule



 **Gemüse
Ackerdemie**

Weniger Lebensmittel verschwenden und das Bewusstsein für Umwelt und gesunde Ernährung stärken – das sind drei Ziele, die Acker e.V. verfolgt. Das Sozialunternehmen hat das Schul-Bildungsprogramm „GemüseAckerdemie“ ins Leben gerufen. Hier bauen Kinder mit ihren Lehrern Gemüse an und lernen, wie viel Arbeit und Freude das machen kann. Und sie sehen, wo ihr Essen herkommt: Spannend, wenn z. B. aus Samen eine knackige Möhre wird (acker.co/gemueseackerdemie).

Am liebsten jeden Tag

Genuss mit Laib und Seele

Stullen zum Frühstück oder Abendbrot sind eine feine Sache. Doch auch als pikante Häppchen, im Salat oder gefüllt sollten Sie sich diese Brote nicht entgehen lassen

Zupfbrot mit Käse-Wurst-Füllung

Fingerfood für Freunde

Zutaten (für 4-6 Personen)

- 2 Lauchzwiebeln
- 150 g kleine Champignons
- 1 EL Butter
- Salz, Pfeffer
- 2 Stiele Petersilie
- 1 Stiel Rosmarin
- 4 EL Öl + etwas zum Beträufeln
- 200 g Raclettekäse
- 1 Weizenmischbrot (ca. 500 g)
- 80 g italienische Salami in dünnen Scheiben

1 Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Pilze säubern, putzen und in Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und Pilze darin anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Kräuter waschen, trocken tupfen, Blättchen abpflücken und Nadeln abstreifen. Alles fein hacken. Mit Öl verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Raclettekäse entrinden und in Streifen schneiden.

2 Brot diagonal (in einem Abstand von ca. 3 cm) tief einschneiden. Dabei den unteren Teil ca. 2,5 cm stehen lassen. Vorsichtig aufbrechen, damit das Brot nicht auseinanderfällt. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Schnittflächen mit Öl beträufeln. Pilze, Salami, Lauchzwiebeln und Käse gleichmäßig in den Einschnitten verteilen.

3 Brot im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C, Umluft: 180 °C, Gas: Stufe 3) ca. 15 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen, sofort servieren.

Zubereitung: ca. 40 Minuten.

Pro Portion: ca. 780 kcal,
50 g F, 50 g KH, 23 g E.

*Vorbereitet
in 12 Minuten*

Brotsalat mit Bohnen und Paprika

Noch Ciabatta von gestern da?

Zutaten (für 4 Personen)

- 1 Dose weiße Bohnen (425 ml)
- 1 Knoblauchzehe
- 4 Stiele Thymian
- 200 g Ciabattabrot
- 6 EL Öl
- 150 g Speckwürfel
- 1 rote Spitzpaprikaschote
- 1 Römersalatherz
- 2 EL Ajvar (pikante Paprikapaste, Glas)
- 2 EL weißer Balsamico-Essig
- Salz, Pfeffer
- Zucker

1 Bohnen in ein Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Knoblauch schälen und fein hacken. Thymian waschen, trocken schütteln. Blättchen abstreifen. Brot in Würfel schneiden.

2 Vom Öl 2 EL in einer großen Pfanne erhitzen. Speck

darin knusprig auslassen, herausnehmen, auf Küchenpapier etwas entfetten. Brot im Speckfett unter Wenden rundherum knusprig rösten. Zum Schluss Knoblauch und Thymian kurz mitbraten, von der Hitze ziehen.

3 Paprikaschote putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Römersalat putzen, waschen, trocken schleudern und in Streifen schneiden bzw. in Stücke zupfen. Ajvar mit Essig, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker verquirlen. 4 EL Öl unterschlagen, noch einmal abschmecken. Brot mit allen Salatzutaten und Dressing mischen, sofort servieren.

Zubereitung: ca. 20 Minuten.

Pro Portion: ca. 370 kcal, 20 g F, 34 g KH, 15 g E.



Crostini mit Schinken und Birne

tolle salzig-fruchtige Mischung

Zutaten (für 4 Personen)

- 300 g Bauern- oder Ciabattabrot
- 3 EL Olivenöl
- 400 g Halloumi
- 2 Birnen
- 2 EL Honig
- Salz
- Pfeffer
- 80 g Rucola
- 100 g Parmaschinken
- 60 g Parmesan

1 Brot in Scheiben schneiden, mit 2 EL Öl beträufeln und auf einem Blech mit Backpapier verteilen. Im heißen Ofen (**E-Herd:** 200 °C, **Umluft:** 220 °C, **Gas:** Stufe 3) ca. 7 Minuten rösten.

2 Halloumi in Scheiben schneiden und in 1 EL Öl in einer großen (Grill-)Pfanne in ca. 5 Minuten rundum knusprig braten. Herausnehmen. Birnen waschen, längs in dünne Scheiben schneiden und im Bratfett andünsten. Mit Honig beträufeln und karamellisieren lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Brotscheiben auf einem Brett verteilen. Rucola waschen, Schinken zerzupfen, beides mit Halloumi auf den Broten verteilen. Mit Birnen toppen, Parmesan darüberhobeln, pfeffern und servieren.

Zubereitung: ca. 25 Minuten.

Pro Portion: ca. 685 kcal, 43 g F, 34 g KH, 39 g E.

Wird kühler draußen? Ist ja prima!

Wohlfühl-Suppen

Sie wärmen Bauch und Gemüt auf unnachahmliche Weise und sind obendrein randvoll mit Gesundheitsstoffen

Preis
pro Person:
ca. 2,50 €

Käse-Lauch-Suppe mit Hack

wunderbar sahnig

Zutaten (für 4 Personen)

- ▶ 400 g Porree (Lauch)
- ▶ 250 g Möhren
- ▶ 1 Zwiebel
- ▶ 2 EL Öl
- ▶ 250 g gemischtes Hackfleisch
- ▶ Salz
- ▶ Pfeffer
- ▶ 2 EL Mehl
- ▶ 750 g Gemüsebrühe
- ▶ 250 ml Weißwein

- ▶ 100 g Cheddar-Käse (am Stück)
- ▶ 200 g Sahneschmelzkäse
- ▶ 1 Bund Schnittlauch

1 Porree putzen, waschen und in Ringe schneiden. Möhren schälen, waschen und fein würfeln. Zwiebel schälen und fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen. Hackfleisch darin krümelig anbraten. Mit Salz und

Pfeffer kräftig abschmecken und herausnehmen.

2 Porree, Möhren und Zwiebeln im Bratfett ca. 2 Minuten anbraten. Mit Mehl bestäuben und unter Rühren anschwitzen. Mit Brühe und Wein ablöschen, aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

3 Cheddar reiben, mit Schmelzkäse in die

Suppe rühren und schmelzen lassen. Hack wieder zufügen. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schnittlauch waschen, trocken schütteln, in Röllchen schneiden und über die Suppe streuen. Dazu schmeckt Baguettebrot.

Zubereitung: ca. 30 Minuten. **Pro Portion:** ca. 610 kcal, 38 g F, 17 g KH, 30 g E.





Preis
pro Person:
ca. 1,60 €

Chili sin Carne

auch veggie super für die Party

Zutaten (für 4 Personen)

- ▀ 1 Zwiebel
- ▀ 1 Knoblauchzehe
- ▀ je 1 gelbe und grüne Paprikaschote
- ▀ 200 g rote Linsen
- ▀ 2 EL Öl
- ▀ Salz
- ▀ Pfeffer
- ▀ ca. 1 TL Chiliflocken
- ▀ 1 TL getrockneter Oregano

- ▀ etwas Zucker
- ▀ 2 EL Tomatenmark
- ▀ 500 g passierte Tomaten (Packung)
- ▀ 1 l Gemüsebrühe
- ▀ 1 Dose Kidneybohnen (425 ml)
- ▀ 200 g Schmand
- ▀ 100 g Tortillachips
- ▀ nach Belieben Oregano zum Garnieren

1 Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. Paprika waschen, putzen und ebenfalls klein würfeln. Linsen abspülen und abtropfen lassen.

2 Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig andünsten. Paprika kurz mitdünsten. Mit Salz, Pfeffer, Chiliflocken, Oregano und Zucker würzen. Tomatenmark unter Rühren kurz mitdünsten. Linsen, passierte

Tomaten und Gemüsebrühe zufügen, aufkochen und alles ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind.

3 Bohnen abgießen, abspülen und in der Suppe erhitzen. Suppe nochmals abschmecken. Mit Schmand und Chips servieren. Nach Belieben mit Oregano garnieren.

Zubereitung: ca. 40 Minuten.
Pro Portion: ca. 580 kcal, 29 g F, 55 g KH, 25 g E.

Thai-Curry-Suppe

Erdnüsse für Extra-Knusper

Zutaten (für 4 Personen)

- ▶ 2-3 Möhren
- ▶ 300 g Blumenkohl
- ▶ 200 g Zuckerschoten
- ▶ 2 Knoblauchzehen
- ▶ 1 Stück Ingwer (ca. 3 cm)
- ▶ 500 g Hähnchenbrustfilet
- ▶ 2 EL Öl
- ▶ Salz, Pfeffer
- ▶ 2 TL rote Currypaste
- ▶ 1 Dose Kokosmilch (400 ml)
- ▶ 500 ml Hühnerbrühe
- ▶ 60 g geröstete Erdnusskerne
- ▶ 1 Bund Koriander

1 Möhren schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Zuckerschoten waschen, putzen und in Streifen schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen, beides sehr

fein hacken. Fleisch trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden.

2 Öl in einem Topf erhitzen. Fleisch darin unter Wenden anbraten. Möhren, Ingwer und Knoblauch zufügen und unter Rühren ca. 3 Minuten andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Currypaste zufügen und kurz anschwitzen. Mit Kokosmilch und Brühe ablöschen. Aufkochen, Blumenkohl zufügen und alles ca. 10 Minuten zugedeckt köcheln.

3 Zuckerschoten zufügen, weitere ca. 5 Minuten köcheln. Erdnüsse grob hacken. Koriander waschen und Blättchen abzupfen. Suppe nochmals abschmecken. Suppe mit Erdnüssen und Koriander bestreut servieren.

Zubereitung: ca. 30 Min.

Pro Portion: ca. 360 kcal, 17 g F, 13 g KH, 38 g E.

Mit einem Hauch Asien



Preis
pro Person:
ca. 3,40 €



Preis
pro Person:
ca. 1,60 €

Ramen

Seelenfutter aus Japan

Zutaten (für 4 Personen)

- ▶ 4 Lauchzwiebeln
- ▶ 200 g Chinakohl
- ▶ 2 Möhren (ca. 150 g)
- ▶ 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm lang)
- ▶ 2 EL Kokosöl
- ▶ 4 TL Currypulver
- ▶ 4 TL edelsüßes Paprikapulver
- ▶ 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- ▶ ca. 600 ml Haferdrink (ohne Zuckerzusatz)
- ▶ 100 g Vollkorn-Dinkel-Mie-Nudeln
- ▶ 8 EL Tamari (Sojasoße ohne Zuckerzusatz)
- ▶ 4 EL kalt gepresstes Sesamöl
- ▶ Salz
- ▶ 4 Eier (M)

1 Lauchzwiebeln waschen, putzen und in dünne Ringe schneiden. Chinakohl putzen, waschen und den Strunk entfernen. Die Blätter in grobe Streifen schneiden. Möhre putzen, schälen und in dünne Stifte schneiden. Ingwer schälen und fein reiben.

2 Kokosöl in einem Topf erhitzen. Lauchzwiebeln, bis auf 2 EL, Möhren und Ingwer kurz darin anbraten. Currypulver, Paprikapulver und Kreuzkümmel dazugeben und kurz mitbraten. Das Gemüse mit Haferdrink und 500 ml Wasser ablöschen. Chinakohl und Nudeln zugeben und zugedeckt 9-10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Zwischendurch umrühren. Zum Schluss Tamari und Sesamöl dazugeben und die Suppe mit Salz würzen.

3 In der Zwischenzeit die Eier in kochendem Wasser in ca. 10 Minuten hart kochen, dann kalt abschrecken, pellen und halbieren.

4 Die Suppe auf Schüsseln verteilen. Zum Schluss die Eierhälften darauf anrichten und die Suppe mit restlichen Lauchzwiebeln garnieren.

Zubereitung: ca. 25 Minuten.
Pro Portion: ca. 455 kcal, 25 g F, 40 g KH, 15 g E.

Wer braucht schon Zucker?

Süßes und Desserts, aber auch herzhafte Gerichte wie Burger und Suppen: Gleich 80 wunderbare, schön bebilderte Rezepte hat Zuckerfrei-Expertin Hannah Frey in ihrem neuen Buch zusammengestellt – jedes einzelne macht Lust aufs Nachkochen (176 Seiten, 22 €, GU Verlag).



Alles andere als altmodisch

Eine Kelle Seligkeit

Selbst gemacht ist Hühnersuppe das leckerste Allheilmittel gegen graues Wetter und trübe Stimmung. Und so überraschend abgeschmeckt wird glatt ein Trendgericht draus

Das gehört rein

Am wichtigsten ist natürlich das Huhn. Kommt es in Bio-Qualität ganz frisch vom Markt, schmeckt die Brühe besonders gut. Ist kein ganzes Huhn zu haben, tun es auch Schenkel oder Brust. Wichtig: Immer mit Knochen garen, das bringt Kraft in die Brühe. Das Suppengrün sorgt für intensiven Geschmack. Lorbeerblatt, Gewürznelken, Wacholderbeeren und Pfefferkörner verleihen Tiefe.

Kleine Aroma-Kniffe

Für raffinierten Extrakick sorgen Röstaromen. Dafür eine Zwiebel schälen, halbieren und auf den Schnittflächen im heißen Topf ohne Fett anrösten. Auch das Suppengemüse kurz mitrösten. Gart man dann noch eine Tomate oder ein paar Pilze mit, wird man mit noch mehr Aroma belohnt.

Gut Ding will Weile haben

Je länger das Huhn köcheln darf, desto besser wird die Brühe. Deshalb sollte es mindestens 90 Minuten auf den Herd. So wandern alle Geschmacksstoffe in das feine Süppchen.

Klare Sache

Beim Köcheln entstehen Trübstoffe und Schaum durch gelöste Proteine aus dem Fleisch. Damit die Brühe schön klar wird, den Schaum während des Kochens immer wieder abschöpfen. Ein besonders „sauberes“ Ergebnis wird erzielt, indem man die Suppe durch ein Sieb mit einem Passiertuch aus Mull oder Leinen gießt.



Grundrezept Hühnerbrühe

Für ca. 6 Personen 1 Bund Suppengrün schälen bzw. putzen und klein schneiden. 1 Zwiebel schälen, halbieren. 1 küchenfertiges Suppenhuhn (ca. 1,6 kg) waschen. In einem großen Topf Zwiebelhälften auf der Schnittfläche ohne Fett ca. 3 Minuten rösten. Vorbereitetes Gemüse zugeben, kurz mitrösten. Huhn daraufsetzen. 2 Lorbeerblätter, je 4 Gewürznelken, Wacholderbeeren, Pfefferkörner und 2 EL Salz zugeben. Ca. 3 Liter Wasser zugießen und 1½-2 Stunden köcheln. Schaum gelegentlich abschöpfen. Huhn herausnehmen, abkühlen lassen. Fleisch vom Knochen lösen und zerzupfen. Brühe durch ein Sieb gießen und auffangen.

1. Ganz traditionell

Hühnerbrühe nach Grundrezept zubereiten. 2 Eier, 125 ml Milch, je 1 Prise Salz und Muskat verrühren. In ein hitzebeständiges, gefettetes Förmchen geben (es sollte zu $\frac{2}{3}$ voll sein), mit Alufolie verschließen. In eine Auflaufform stellen und so viel Wasser angießen, dass das Förmchen etwa zu $\frac{2}{3}$ darin steht. Im Ofen (200 °C) ca. 30 Minuten stocken lassen. Abkühlen lassen und würfeln. 300 g Möhren in Stücken und

2 Porreestangen in Ringen ca. 10 Minuten in der fertigen Brühe köcheln. Eierstich, Fleisch, 400 g gegarte Nudeln und 2 EL gehackte Petersilie darin erhitzen.

2. Fernöstlich köstlich

Hühnerbrühe nach Grundrezept zubereiten. Fertige Brühe aufkochen. 1 Dose Kokosmilch (400 ml), 1 rote Chilischote in Ringen, 1 angedrückte Stange Zitronengras, 1 gehackte Knoblauchzehe, 2 Limetten-

blätter (Asia-Shop) und 400 g geviertelte Champignons darin ca. 10 Minuten köcheln. Fleisch zugeben und ca. 2 Minuten ziehen lassen. Mit Limettensaft abschmecken. Mit Korianderblättchen garnieren.

3. Ein Hauch Griechenland

Hühnerbrühe nach Grundrezept zubereiten. 250 g Reis oder Kritharaki (griechische Reismudeln) nach Packungsanweisung zubereiten. Fertige Brühe mit einer Bio-Zitrone in Scheiben aufkochen. 2 Eier und 1 Eigelb in einer Schüssel verquirlen und Saft einer Zitrone nach und nach unterrühren. 1-2 Schöpfkellen heiße Brühe zufügen und sofort unterschlagen. Eimischung in die heiße Brühe rühren. Topf vom Herd nehmen, Reis und Fleisch zugeben und ca. 2 Minuten ziehen lassen (Suppe darf nicht mehr kochen). Mit Dill und Petersilie garnieren.



Jetzt kommen die
Rüben groß raus

Das Glück ist dunkelrot

Als Salatbeilage mögen wir sie weiterhin.
Aber hier spielen Rote Bete sogar die
Hauptrolle - und machen das richtig gut



Galette mit Feta

auch die Blätter kommen mit rein

Zutaten (für 4 Personen)

- ▀ 350 g kleine Rote-Bete-Knollen
- ▀ Salz
- ▀ 1 Rolle Blätterteig (270 g; Kühlregal)
- ▀ 200 g Feta
- ▀ Pfeffer
- ▀ 1 EL Olivenöl
- ▀ 1 Eigelb
- ▀ 2 TL Kräuter der Provence
- ▀ 1 Handvoll Rote-Bete-Blätter
- ▀ 2 EL geröstete Pinienkerne

1 Rote Bete waschen, putzen und in kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten vorgaren. Abgießen, abkühlen lassen und in Scheiben schneiden.

2 Blätterteig auf einem Bogen Backpapier entrollen und rund ausrollen (ca. 30 cm Ø). Bei Bedarf Ränder zuschneiden. Samt Backpapier auf ein Backblech ziehen. 150 g Feta auf den Teigboden krümeln, dabei rundherum 3–4 cm Rand frei lassen, diesen nach innen einschlagen. Rote Bete auf dem Feta verteilen, salzen, pfeffern. Öl darüberträufeln. Teigrand mit verquirltem Eigelb bestreichen, mit 1 TL Kräutern der Provence bestreuen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C, Umluft: 180 °C, Gas: Stufe 3) ca. 25 Minuten goldbraun backen.

3 Rote-Bete-Blätter verlesen, waschen und trocken schütteln. Übrigen Feta mit restlichen Kräutern bestreuen. Die fertige Galette mit Pinienkernen bestreuen und mit den Blättern garnieren. Kräuter-Feta darüberkrümeln. Sofort servieren.

Zubereitung: ca. 35 Minuten.

Backzeit: ca. 25 Minuten.

Pro Portion: ca. 480 kcal,
32 g F, 32 g KH, 16 g E.

Carpaccio mit Champignons

erfrischend scharf mit Meerrettich

Zutaten (für 4 Personen)

- 500 g mittelgroße Rote-Bete-Knollen
- 60 g Walnusskerne
- 2 Handvoll Feldsalat
- 100 g Champignons
- 1 TL Honig
- 2 EL Zitronensaft
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL Walnussöl
- Salz, Pfeffer
- 2 cm Meerrettichwurzel

1 Bete waschen, bedeckt mit Wasser aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 30–45 Minuten kochen, bis sie sich leicht einstechen lassen. Rote Bete abgießen, abkühlen lassen. Nüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften, herausnehmen.

2 Feldsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Pilze putzen und in feine Scheiben hobeln oder schneiden. Rote Bete schälen und in dünne Scheiben schneiden. Auf vier Tellern kreisförmig auslegen. Pilze darauf verteilen. Honig, Zitronensaft, Oliven- und Walnussöl verrühren. Mit Feldsalat vermengen und diesen mittig auf den Beten anrichten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Meerrettich schälen und fein darüberreiben. Mit Nüssen bestreut servieren.

Zubereitung: ca. 55 Minuten.

Pro Portion: 185 kcal, 13 g F, 13 g KH, 5 g E.

Schon gewusst?

Rote Bete ist reich an Folsäure und Eisen. So wirkt sie blutbildend und macht munter.



Rote-Bete-Knödel

perfekt dazu: Eichblatt- und Rucolasalat

Zutaten (für 4 Personen)

- 400 g Dinkeltoast
- 600 g Rote Bete
- Olivenöl
- 100 ml Milch
- 1 große rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 120 g Butter
- 7 Zweige frischer Thymian
- 1 EL dunkler Balsamico-Essig
- 200 g Ricotta
- 2 Eier (M)
- 60 g Semmelbrösel
- Salz
- Pfeffer

Außerdem:

- 50 g Butter
- 50 g gehobelter Parmesan

1 Toastbrot in ca. 1 cm große Würfel schneiden und über Nacht auf einem Blech trocknen lassen oder für **1 Stunde bei 50 °C (Umluft)** in den Backofen stellen, zwischendurch wenden.

2 Rote Bete ungeschält mit Wasser bedeckt ca. 1 Stunde abgedeckt kochen lassen. Kochwasser abgießen, Bete mit kaltem Wasser abschrecken. Etwas Olivenöl auf die Hände geben und unter fließendem kaltem Wasser die Schale der Roten Beten mit den Händen abreiben. Bete anschließend grob raspeln.

3 Brotwürfel mit Milch kurz einweichen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken. Butter schmelzen. Thymianblätter von den Zweigen zupfen, mit Zwiebeln und Knoblauch zur Butter geben und alles andünsten. Rote Bete und Balsamico hinzufügen und vermengen. Ricotta, Eier, Semmelbrösel und Toastbrot in eine Schüssel geben. Warme Rote-Bete-Masse hinzugeben und alles rasch vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus dem Teig mit befeuchteten Händen Klöße formen. Wasser mit etwas Salz in einem großen Topf zum Kochen bringen. Klöße ins Wasser legen und bei milder Hitze gar ziehen lassen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Die Knödel auf einem Backpapier etwas abkühlen lassen.

4 In der Zwischenzeit Butter in einer Pfanne zu Nussbutter schmelzen. Die Rote-Bete-Knödel darin wenden. Zum Servieren Knödel mit Parmesan anrichten. Nach Wunsch mit gebratenem Salbei garnieren.

Zubereitung: ca. 80 Minuten + Wartezeit.

Pro Portion: ca 895 kcal, 52 g F, 78 g KH, 25 g E.



Tweed Time

Autorin Theresa Baumgärtner lädt zu einer zauberhaften Reise durch die Herbstlandschaften Luxemburgs und Schottlands ein und serviert viele Leckereien für kühle Tage – alle wunderschön bebildert und leicht nachzukochen (256 S., 32 €, Brandstätter Verlag).



Mikrowelle & Co.
richtig reinigen

Gut gepflegt ist doppelt lecker

Wenn Küchengeräte mit Lebensmitteln
in Berührung kommen, ist regelmäßiges
Saubermachen angesagt

Das A und O bei der
Pflege: frühzeitig
handeln! Dann rei-
chen simple Haus-
statt aggressiver Putzmittel.
Tabu sind Scheuermittel und
raue Schwämme, die können
Materialien beschädigen.
Backofen: Zitronensaft und
Wasser in einer flachen

Schüssel mischen, in den
Ofen stellen (130 °C ca. 10 Mi-
nuten). Gerät kurz abkühlen
lassen, Verschmutzungen mit
feuchtem Tuch wegwischen.
Alternativ ein Päckchen Back-
pulver mit 3 EL Mineralwas-
ser mischen, auf Verkrustun-
gen auftragen, 30 Minuten
ruhen lassen. Für die Dich-

tungen reicht ein Tuch mit
warmem Wasser und Spüli.

Wasserkocher: Ein Tuch mit
Zitronensaft tränken und das
Geräteinnere damit einrei-
ben. Dann lauwarmes Wasser
mit Zitronensaft im Verhält-
nis 1 : 1 bis zur Höchstmarke
einfüllen und 30–60 Minuten
wirken lassen. Ausgießen, mit
klarem Wasser nachspülen.

(Brot-)Schneidemaschine:
Nach jeder Benutzung das
Gerät und Messer vorsichtig
(!) mit einem feuchten Tuch
abwischen.

Toaster: Regelmäßig Krümel-
fach leeren – sonst besteht
Brandgefahr! Fürs Kunststoff-
gehäuse reicht ein feuchter
Lappen, für Edelstahl gibt es
spezielle Reiniger.

Mikrowelle: Am besten so-
fort mit Schwammtuch,
Wasser und Spülmittel durch-
wischen. Drehteller rausneh-
men, separat säubern, per
Hand oder in der Maschine.

Nicht vergessen: Bei allen
Elektrogeräten vor dem
Saubermachen immer den
Stecker ziehen!

Rezept Granola mit Zimt-Joghurt & Konfitüre



Für 4 Portionen 3 EL Kokosöl zerlassen,
mit 1 EL Nussmus glatt rühren. 350 g
Haferflocken mit 150 g Buchweizen,
½ TL Zimt, ¼ TL Vanillezucker und 150 g
Macadamia- oder Haselnusskernen
mischen. Warme Kokosmischung unter-
rühren. 2 EL Birne-Kakao-Konfitüre unter-
mengen. Masse auf einem mit Backpapier
belegten Blech verteilen. Im heißen Ofen
bei 180 °C Umluft ca. 20 Minuten backen.
Abkühlen lassen, dann zerbröseln.
500 g cremigen Joghurt mit ¼ TL Zimt
und 1 Prise Vanille verrühren. Birnen in
Spalten schneiden. Je 3–4 EL Granola auf
4 Schüsseln verteilen. Joghurt damit
anrichten, je 1 TL Birne-Kakao-Konfitüre
zugeben. Mit Birne und Minze garnieren.



Feine Kombi

Cremig und knusprig ist die
neue Herbst-Winter-Edition
von Bonne Maman: „Birne
mit Kakaonibs“ vereint
Fruchtstückchen und kna-
ckige Schokolade zum raffi-
nierten Aufstrich
(310 g, ca. 4 €).

Neu auf dem Markt



Fein tomatig!

Als Basis für Nudel- und Reisgerichte ist der aromatische, reichhaltige Fond aus sonnengereiften Tomaten, Zwiebeln und Möhren eine wunderbare Sache (von Jürgen Langbein, 500 ml, ca. 3,20 €).

Reise nach Lateinamerika

Ein besonderer Mix: Knusprige Kichererbsen, geröstete Salzmandeln und knackige Favabohnen sind toll zum Snacken – zu Wein oder Bier oder einfach solo (von Seeberger, 125 g, ca. 3 €).



Schmeckt jederzeit

Intermezzo – die kleine Mittelmeer-Mahlzeit zwischendurch – hat scharfen Zuwachs bekommen: Chili-Salami und aromatische Chili-Tomatensoße auf lockerknusprigem Boden werden alle begeistern, die es peppig mögen (von Dr. Oetker, „Hot Chili“ Special Edition, 185 g, ca. 2,40 €).



Wozu passen Asia-Soßen?



Sojasoße gibt es aus zwei Ländern: Die japanische ist dickflüssig, aromatisch, ideal zum Dippen von Sushi. Die dunkle chinesische ist dickflüssig und salzig, die helle flüssig, dezent würzig (toll für Fleisch). **Fischsoße** schmeckt als Dressingzusatz für Salate, v. a. in Kombination mit Limette. **Austernsoße** hat eine cremigere Konsistenz, schmeckt nach Fisch, Zwiebeln und Knoblauch, süßlich – toll für Wokgerichte. Die weniger bekannte **Hoisin-Soße** ist süßlich, ideal für Marinaden und Schmorfleisch (z. B. Ente).

Buch-Tipp So ein Käse!

Wenn es um Wohlfühlgerichte aus dem Ofen geht, schlägt die Stunde von Gouda, Mozzarella und Co.! In „Mit Käse überbacken – die besten Rezepte“ erwarten Sie Köstlichkeiten vom schnellen Sandwich über Käseschnecken bis zu Süßkartoffel-Canelloni und Lasagne (Thorbecke, 64 Seiten, 12 €).



Das rät der Profi

Maria Groß, Fernsehköchin und Restaurantchefin

➔ **Ich habe das erste Mal Schwarzwurzeln zubereitet – und war etwas enttäuscht. Alles hat geklebt, vom Sparschäler bis zur Arbeitsfläche.**

Simone L., Potsdam

Schwarzwurzeln besitzen einen milchig-klebrigen Saft, der Flecken hinterlässt. Um Haut und Kleidung zu schützen, Küchenhandschuhe anziehen oder die Hände mit Olivenöl einreiben. Die Stangen unter fließendem Wasser schälen, so wird der Saft gleich abgespült. Danach sofort in Zitronenwasser legen, damit sie nicht verfärben. Den Sparschäler z. B. mit Essigreiniger säubern.

➔ **Zum Stromsparen erhitze ich Wasser für Nudeln vorher im Wasserkocher. Warum soll man das für Kartoffeln nicht machen?**

Anette B., Wolfsburg

Weil sie dann nicht gleichmäßig garen. Das Wasser muss sich nach und nach erwärmen und die Kartoffel durchdringen. Nach ca. 20 Minuten bei 70 °C verkleistern die Stärteilchen – die Kartoffel ist gar. Kommt die Knolle in heißes Wasser, kann Hitze nur schwer ins Innere vordringen. Die Kartoffel wird außen weich, bleibt innen fest.

➔ **Das letzte Stück vom Parmesan werfen wir immer in den Biomüll. Kann man es nicht sinnvoll verwenden?**

Eva F., Bayreuth

Zum Reiben ist die Rinde tatsächlich meist zu hart. Als Ganzes können Sie sie aber zum Verfeinern in Minestrone, Tomatensoßen und -suppen oder ins Risotto geben. Das gibt ein tolles Aroma! Vor dem Servieren einfach wieder entfernen.

Produkt-Test: Gemüse-Chips

Produkt/ Hersteller	Heimatgut Fein gesalzen Gemüse Chips (z. B. bei Edeka)	enerBio Gemüsechips (bei Rossmann)	Rodfruchtchips (bei flyingtiger)	Torres Veggie Beetroot, Parsnip & Sweet Potato	Terra Real vegetable Chips Original Sea Salt
Preis	2,29 €/100 g;	1,79 €/75 g;	1,50 €/50 g;	2,99 €/90 g;	3,29 €/110 g;
Kalorien/Fett/ Zucker (pro 100 g)	527 kcal; 36 g F; 26 g Zucker	530 kcal; 36 g F; 27 g Zucker	453 kcal; 28 g F; 30 g Zucker	522 kcal; 34 g F; 22 g Zucker	499 kcal; 30 g F; 9,2 g Zucker
Besonderheit	Bio-Produkt aus Pastinake, Süßkartoffel, Rote Bete	Bio-Produkt aus Rote Bete, Pastinake, Süßkartoffel	aus Karotte, Pastinake, Rote Bete	aus Rote Bete, Pastinake, Süßkartoffel	aus Süßkartoffel, Taro, Batate und Pastinake
Bewertung	dünn, knusprig, schön nach Gemüse	sehr dünne Chips, Rote Bete z. T. verbrannt, bitter	der höchste Zuckergehalt im Test; kaum knusprig	dünn, knusprig, sehr kleine Stücke, recht fettig und süß	schön große, knusprige Stücke, wenig Salz, natürlich
Unser Favorit	❤				

Was zählt, sind die
inneren Werte

Hier steckt viel Feines drin

Ob Kürbis, Paprika oder große
Champignons – mit der richtigen
Füllung schmecken sie
tatsächlich doppelt lecker

Paprikaschoten mit Lachs

für mehr Bitterstoffe: grüne Paprika

Zutaten (für 4 Personen)

- ▀ je 2 rote und gelbe Paprikaschoten
- ▀ 200 g Langkornreis
- ▀ Salz
- ▀ 150 g TK-Erbsen
- ▀ 250 g Lachsfilet
- ▀ 2 EL Öl
- ▀ 4 Stiele Dill
- ▀ 1 Bio-Orange
- ▀ Pfeffer
- ▀ 1 Packung Sauce hollandaise (250 ml)

Preis
pro Portion:
ca. 3,20 €

1 Paprika waschen, halbieren, entkernen und in eine gefettete Auflaufform legen. Im heißen Ofen (**E-Herd: 180 °C, Umluft: 160 °C, Gas: Stufe 2**) ca. 10 Minuten garen. Reis nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser garen. Gefrorene Erbsen ca. 5 Minuten vor Ende der Garzeit mitgaren. Alles abgießen und abtropfen lassen.

2 Lachs waschen, trocken tupfen, würfeln. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Lachs darin rundherum scharf anbraten. Dill waschen und fein schneiden. Orange heiß waschen, 1 TL Schale fein abreiben. Orange halbieren, eine Hälfte auspressen. Lachs mit Dill, ½ TL Orangenschale, 1–2 EL Saft, Salz und Pfeffer würzen.

3 Paprikaschoten mit Reismischung und Lachs füllen. Hollandaise mit restlicher Orangenschale und 2 EL Orangensaft glatt rühren. Soße über die Paprikaschoten geben und im heißen Ofen bei gleicher Temperatur ca. 10 Minuten goldbraun überbacken.

Zubereitung: ca. 30 Minuten.

Backzeit: ca. 20 Minuten.

Pro Portion: ca. 480 kcal, 13 g F, 64 g KH, 24 g E.

TIPP

Statt Hollandaise: Cheddar in kleine Würfel schneiden oder raspeln und mit Reis und Lachs mischen. Macht die Füllung am Ende schön cremig. Wer mag, gart die Schoten zudem in einer sämigen Tomatensoße.



Gefüllte Schmorgurken

Super auch mit großen Zucchini

Preis
pro Portion:
ca. 3,45 €

Zutaten (für 4 Personen)

- ▶ 2 Schmorgurken
- ▶ Salz
- ▶ 2 EL Mehl
- ▶ 2 EL Butter
- ▶ 3 EL Tomatenmark
- ▶ 300 ml Milch
- ▶ Pfeffer
- ▶ 150 g Möhren
- ▶ 1 Zwiebel
- ▶ 100 g Gouda (Stück)
- ▶ 300 g Mett
- ▶ 300 g Rinderhack
- ▶ 3 Stiele Petersilie

I Von den Schmorgurken am Stielansatz ein dickes Stück abschneiden. Gurken evtl. schälen, längs halbieren, Kerne herauskratzen. Gurkenhälften in kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren. Herausnehmen, kalt abschrecken, Gurkenkochwasser aufbewahren.

2 Für die Soße Mehl in zerlassener Butter anschwitzen. Tomatenmark, Milch und $\frac{1}{4}$ l Gurkenkochwasser einrühren und 2–3 Minuten köcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Möhren und Zwiebel schälen und fein würfeln. Käse ebenfalls würfeln. Mett, Hack, Möhren, Zwiebel und Käse verkneten. Die Gurken mit der Mettmasse füllen und in ein oder zwei Auflaufformen setzen. Soße angießen. Im heißen Ofen (**E-Herd: 180 °C, Umluft: 160 °C, Gas: Stufe 2**) 30–40 Minuten backen. Petersilie waschen, trocken schütteln, fein hacken. Schmorgurken damit bestreuen.

Zubereitung: ca. 75 Minuten.
Pro Portion: ca. 635 kcal, 46 g F, 16 g KH, 37 g E.

Fotos: Eat Club

Spinat-Ei-Pilze

perfekt, wenn der Dotter flüssig bleibt

Zutaten (für 4 Personen)

- ▶ 125 g Spinat
- ▶ 8 große Champignons (Portobellos; à ca. 80 g)
- ▶ 1 Zwiebel
- ▶ 1 Knoblauchzehe
- ▶ 40 g Bacon
- ▶ 1 EL Öl
- ▶ Salz, Pfeffer
- ▶ geriebene Muskatnuss
- ▶ 8 Eier (S)
- ▶ $\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch

I Spinat waschen und trocken schleudern. Pilze säubern, Stiele herauslösen und fein hacken. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Bacon in Streifen schneiden und im heißen Öl knusprig braten, herausnehmen. Gehackte Pilzstiele, Zwiebeln und Knoblauch im Bratfett kurz andünsten. Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz und Muskat abschmecken.

2 Pilze mit Salz und Pfeffer würzen und in eine gefettete Auflaufform legen. Mit der Spinatmischung füllen. Je 1 Ei aufschlagen und auf den Spinat geben. Im heißen Ofen (**E-Herd: 180 °C, Umluft: 160 °C, Gas: Stufe 2**) ca. 25 Minuten backen. Schnittlauch waschen, trocken schütteln, in Röllchen schneiden. Mit Bacon über die Pilze streuen. Dazu schmeckt Baguette.

Zubereitung: ca. 60 Minuten.
Pro Portion: ca. 220 kcal, 14 g F, 3 g KH, 21 g E.



Auf der nächsten Seite wird's lecker mit Kürbis und Kohl ➔



**Preis
pro Portion:**
ca. 3,40 €

Käsefondue im Kürbis

ofenfrisch servieren

Zutaten (für 4 Personen)

- ▶ 1 Hokkaido-Kürbis (ca. 1,2 kg)
- ▶ 250 g Gruyère-Käse
- ▶ 1 Knoblauchzehe
- ▶ 4 EL Butter
- ▶ 2 EL Mehl
- ▶ 150 ml trockener Weißwein
- ▶ 150 ml Milch
- ▶ 150 g geriebener Emmentaler
- ▶ Salz, Pfeffer
- ▶ 125 g Baguette
- ▶ 1-2 Stiele Thymian

1 Kürbis waschen, Deckel abschneiden, Kerne aus dem Kürbis herauskratzen. Gruyère reiben. Knoblauch schälen, hacken. In 2 EL heißer Butter andünsten. Mehl darüberstäuben, anschwitzen. Wein und Milch einrühren, unter Rühren ca. 3 Minuten köcheln. Beide Käsesorten in der Soße schmelzen, salzen, pfeffern und in den Kürbis füllen. Deckel auf den Kürbis legen, in eine Auflaufform setzen. Im heißen Ofen (**E-Herd: 180 °C, Umluft: 160 °C, Gas: Stufe 2**) 30–40 Minuten backen.

2 Ca. 10 Minuten vor Ende der Backzeit den Deckel abnehmen, neben dem Kürbis weiterbacken. Baguette würfeln und in 2 EL Butter knusprig rösten. Thymianblättchen abzupfen, darüberstreuen. Deckel würfeln und mit Brotwürfeln (zum Dippen) servieren.

Zubereitung: ca. 60 Minuten.

Pro Portion: ca. 675 kcal, 41 g F, 36 g KH, 30 g E.

Fotos: Eat Club

Orientalische Wirsingrouladen

pikant mit Aprikosenstückchen

Zutaten (für 4 Personen)

- ▶ 300 g Möhren
- ▶ 2 Knoblauchzehen
- ▶ 1 Bund Lauchzwiebeln
- ▶ 100 g getrocknete Soft-Aprikosen
- ▶ 2 EL Öl
- ▶ 250 g Instant-Couscous
- ▶ 750 ml Gemüsebrühe
- ▶ 1 TL Harissa (scharfe Chilipaste)
- ▶ Salz
- ▶ 1 Kopf Wirsing
- ▶ 250 ml Orangensaft
- ▶ 3 Stiele Minze
- ▶ 300 g Vollmilchjoghurt
- ▶ Pfeffer

1 Möhren schälen, waschen, grob raspeln. Knoblauch schälen, hacken. Lauchzwiebeln putzen, waschen, in Ringe schneiden. Aprikosen klein schneiden. Öl im Topf erhitzen. Möhren und Knoblauch andünsten. Couscous und Lauchzwiebeln zufügen, 500 ml Brühe zugießen und aufkochen. Harissa unterrühren und mit Salz würzen.

Topf vom Herd ziehen und Couscous zugedeckt ca. 10 Minuten quellen lassen.

2 Vom Wirsing 8 Blätter ablösen, Rest Wirsing anderweitig verwenden. Blätter waschen und in kochendem Salzwasser 2–3 Minuten blanchieren. Herausnehmen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Die dicken Mittelrippen der Blätter flacher schneiden. Aprikosen unter den Couscous heben.

3 Auf je 1 Wirsingblatt 2–3 EL Couscous geben, Blattseiten einschlagen und Blätter aufrollen. Mit Holzspießchen feststecken. 250 ml Brühe und Orangensaft in einer großen Pfanne aufkochen. Rouladen hineinsetzen. Zugedeckt ca. 10 Minuten schmoren.

4 Minze waschen, fein hacken und in den Joghurt rühren. Mit Pfeffer würzen. Restlichen Couscous erwärmen. Rouladen aus dem Sud heben. Mit Couscous und Joghurt servieren. Dazu schmeckt Baguette.

Zubereitung: ca. 45 Minuten.

Pro Portion: ca. 410 kcal, 17 g F, 51 g KH, 11 g E.

**Preis
pro Portion:**
ca. 1,40 €



Mehr Abwechslung garantiert

Neue Gewürze, neuer Geschmack

Von Bockshornklee bis Za'atar – hier kommen
überraschende Aromen aus aller Welt auf den Tisch



Graue Winterstimmung?
Die Gewürze der Welt
bringen Farbe ins Spiel



Tamarinde

Hierzulande ist das süßsäuerliche Fruchtfleisch der Baumfrüchte noch ein Geheimtipp. In vielen anderen Ländern – **von Asien über Europa bis Nordafrika** – gehört die Paste aber längst zur Gewürz-Grundausstattung. Tamarinde harmoniert besonders gut mit scharfen Chilis, passt also gut in Currys und Chutneys. Aber auch Fruchtsoßen, Desserts und Smoothies verleiht sie eine spannende Note.

Sumach

Fein säuerlich und leicht fruchtig, ersetzt das Gewürz aus einer roten Steinfrucht im **südlichen Mittelmeerraum** Essig oder Zitronensaft. Sumach passt gut in Salatdressings und Marinaden, rundet auch Tomatensoßen und Schmorgerichte ab.

Za'atar

Die Gewürzmischung aus wildem Thymian, Sumach, gerösteten Sesamsamen und Salz ist in **Nordafrika, der Türkei und dem nahen Osten** zu Hause. Mit Olivenöl vermischt, wird Za'atar traditionell vor dem Backen auf Fladenbrot gestrichen. Ideal auch als Tischgewürz zu Brot und Öl oder zum Abschmecken von Dips.

Harissa

Die feurige Mischung auf Chili-Basis kommt in **Nordafrika** und Israel häufig zum Einsatz. Sie gehört in jede Merguez-Wurst, würzt Couscous-Gerichte, Eintöpfe und Schmorgerichte. Mit Frischkäse, Hummus oder Schmand verrührt wird Harissa zum scharfen Dip oder Brotaufstrich. Erhältlich als Paste oder Pulver, das vor der Verwendung mit etwas Öl angerührt wird.



Curryblätter

Asia-Fans kennen und lieben die aromatisch-scharfen Blätter des Currybaums. Frisch oder getrocknet werden sie zunächst in Öl angeröstet und dann in Brühen, Suppen, Eintöpfen oder Currys mitgekocht. Vor dem Servieren wieder entfernen.

Ras el Hanout

Bis zu 100 verschiedene Gewürze können in der **orientalischen** Mischung stecken, in **Marokko** hat jede Familie ihr eigenes Rezept. Häufig prägen Zimt, Pfeffer, Muskat, Kreuzkümmel, Koriander und Nelken ihren Geschmack. So vielseitig das Aroma, so abwechslungsreich auch die Verwendungsmöglichkeiten für Ras el Hanout: Traditionell rundet es Couscous-Rezepte aus der Tajine ab. Auch lecker: eine Prise an Joghurt-Dips, Ofengemüse, Reisgerichten oder auf dem Steak.



Bockshornklee

Als Bestandteil von Currymischungen ein absolutes Muss in der **indischen Küche**. Die leicht bitteren, würzigen Samen machen aber auch solo eine gute Figur: Leicht geröstet und anschließend gemörsert entfalten sie ihr volles Aroma und schmecken gut zu Fischgerichten, kräftigen Fleischsorten wie Rind und Lamm oder würzigen Käsespeisen.

Fotos: adobestock (5)

Auch ohne Dirndl
& Lederhose
echt zünftig

Einladung zum Oktoberfest

Wer auch jenseits der Isar
in Wies'n-Stimmung kommen
möchte, feiert am besten
mit diesen Rezepten - und
in großer Runde

Wurstsalat mit Rettich und roten Zwiebeln

darf gerne noch länger ziehen

Zutaten (für 8 Personen)

- 1 kg grobe Brühwurst
(z. B. Regensburger oder
Fleischwurst)
- 2 rote Zwiebeln
- 250 g Rettich
- 1 Bund Schnittlauch
- 4-6 EL Weißweinessig
- 2 TL körniger Senf
- Salz, Pfeffer
- 2 Prisen Zucker
- 8 EL Öl

1 Brühwurst pellen und in
feine Scheiben schneiden.
Zwiebeln schälen und in
dünne Ringe schneiden.
Rettich schälen, evtl. längs
halbieren und fein hobeln.
Schnittlauch waschen und
in feine Röllchen schneiden.

2 Essig mit Senf, Salz, Pfeffer
und Zucker verquirlen. Öl
unterschlagen. Mit allen vor-
bereiteten Zutaten gründlich
vermengen und mindestens
20 Minuten ziehen lassen.
Mit frischem Bauernbrot
servieren.

Zubereitung: ca. 25 Minuten
+ Ziehzeit.

Pro Portion: ca. 505 kcal,
47 g F, 3 g KH, 17 g E.



Kraut-Schupfnudeln mit Debreziner

Paprikawurst für den Aroma-Kick

Zutaten (für 8 Personen)

- ▶ 1,5 kg Sauerkraut (frisch oder Konserve)
- ▶ 2 Zwiebeln
- ▶ 750 g Debreziner Würstchen
- ▶ 3 EL Öl
- ▶ ca. 500 ml Fleischbrühe
- ▶ 1 EL Wacholderbeeren
- ▶ 1 kg Schupfnudeln (Kühlregal)
- ▶ 4–6 EL Butterschmalz
- ▶ Salz, Pfeffer
- ▶ evtl. Petersilie zum Garnieren

1 Kraut abtropfen lassen. Zwiebeln würfeln. Würstchen in Scheiben schneiden und in heißem Öl kräftig anbraten. Herausnehmen. Zwiebeln im Bratfett dünsten. Sauerkraut zugeben, Brühe angießen, Wacholder zugeben, aufkochen und zugedeckt ca. 45 Minuten schmoren. Eventuell noch etwas mehr Brühe zufügen.

2 Schupfnudeln portionsweise im heißen Butterschmalz ca. 5 Minuten knusprig braun braten. Wurstscheiben unter das Kraut rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den Schupfnudeln anrichten. Nach Belieben mit Petersilie bestreuen.

Zubereitung: ca. 1 ¼ Stunden.

Pro Portion: ca. 575 kcal, 35 g F, 40 g KH, 20 g E.



Belegte Laugenstangen

mit hausgemachtem Krautsalat

Zutaten (für 8 Personen)

- ▶ 160 g Weißkohl
- ▶ Salz
- ▶ 2 EL Öl
- ▶ 4 EL Weißweinessig
- ▶ Pfeffer
- ▶ 1 TL Zucker
- ▶ 2 Msp. gemahlener Kümmel
- ▶ 4 Stiele Petersilie
- ▶ 500 g Leberkäse
- ▶ 8 Laugenstangen (à ca. 80 g)
- ▶ 8 EL süßer Senf

1 Kohl in feine Streifen schneiden, mit etwas Salz kräftig verkneten. Öl und Essigiterrühren. Mit Pfeffer, Zucker und Kümmel abschmecken, ca. 1 Stunde marinieren. Petersilie hacken. Leberkäse in Stücke schneiden.

2 Laugenstangen eventuell kurz rösten, je in Stücke schneiden, diese waagrecht halbieren. Schnittflächen mit Senf bestreichen. Untere Hälften mit Kraut und Leberkäse belegen, mit Petersilie bestreuen. Obere Laugenstangenhälften darauflegen, mit Zahnstochern fixieren.

Zubereitung: ca. 30 Minuten

+ Marinierzeit. **Pro Portion:** ca. 430 kcal, 21 g F, 42 g KH, 19 g E.

Fotos: Stock food

Mehr fürs Feier-Buffer auf der nächsten Seite

Obazda

ruhig dick auftragen

Zutaten (für 8 Personen)

- ▶ 1 große Zwiebel
- ▶ 500 g reifer Camembert
- ▶ 200 g Doppelrahmfrischkäse
- ▶ 120 g weiche Butter
- ▶ 1 TL Paprikapulver edelsüß
- ▶ Salz, Pfeffer
- ▶ 2 Msp. gemahlener Kümmel
- ▶ ½ Bund Schnittlauch

1 Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. Camembert würfeln und mit einer Gabel fein zerdrücken. Frischkäse, Butter und Zwiebel untermengen. Obazda mit Paprika, Salz, Pfeffer und Kümmel würzen, mindestens 30 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen.

2 Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden. Obazda mit Schnittlauch bestreut servieren. Dazu schmecken Laugengebäck oder die Kümmel-Bier-Semmeln (Rezept rechts).

Zubereitung: ca. 15 Minuten + Ziehzeit.

Pro Portion: ca. 425 kcal, 40 g F, 2 g KH, 15 g E.

Echt fesch, dieses Buffet

Eingelegter Bergkäse

Und dazu? Natürlich Brezen!

Für 8 Personen 1,2 kg Bergkäse entrinden und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. 16 Stiele Oregano waschen. 4 rote Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Eine Schicht Käsewürfel in 8 Gläser (à ca. 250 ml) füllen. Zwiebelringe, 8 Lorbeerblätter und Hälfte Oregano darauf verteilen. Rest Käsewürfel und Oregano daraufgeben. 2 TL schwarze Pfefferkörner und

2 TL rosa Pfefferbeeren mischen und auf die Gläser verteilen. Ca. 1,2 l neutrales Pflanzenöl angießen, sodass die Zutaten gut bedeckt sind. Gläser verschließen und mindestens 24 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.

Zubereitung: ca. 30 Minuten + Ziehzeit.

Pro Portion: ca. 660 kcal, 54 g F, 2 g KH, 41 g E.





Kümmel-Bier-Semmeln mit Leberkäse

Die Brötchen sind der Hit!

Zutaten (für 8 Personen)

Für die Semmeln:

- ▀ ca. 500 g Mehl
- ▀ 1 TL Salz
- ▀ 1 TL Zucker
- ▀ 1 Päckchen Trockenhefe
- ▀ 1-2 EL Kümmel
- ▀ 330 ml helles Bier

Außerdem:

- ▀ 8 Scheiben Leberkäse
- ▀ 6 EL Öl
- ▀ 8 Eier
- ▀ Salz, Pfeffer
- ▀ 8 TL süßer Senf

1 Für die Semmeln 500 g Mehl, Salz, Zucker, Hefe und Kümmel mischen. 300 ml Bier erwärmen, zugeben, glatt verkneten. Evtl. etwas Mehl oder warmes Wasser zufügen. Zugedeckt ca. 1 Stunde gehen lassen. Auf wenig Mehl noch mal durchkneten, in 8 Portionen teilen, zu Brötchen formen. Auf ein Blech mit Backpapier legen und zugedeckt weitere ca. 20 Minuten gehen lassen.

2 Semmeln dünn mit restlichem Bier bestreichen. Eine Tasse Wasser auf den Boden des heißen Ofens (E-Herd: 220 °C, Umluft: 200 °C, Gas: Stufe 4) gießen. Semmeln ca. 10 Minuten backen. Ofentemperatur auf 180 °C reduzieren, Semmeln weitere ca. 10 Minuten backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

3 Leberkäse in mehreren Pfannen im heißen Öl unter Wenden kräftig anbraten. Im noch heißen Ofen warm halten. Eier im Bratöl zu Spiegeleiern braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Semmeln halbieren, untere Hälften mit Senf bestreichen. Je 1 Scheibe Leberkäse und 1 Spiegelei daraufsetzen. Obere Semmelhälfte darauflegen und sofort servieren.

Zubereitung: ca. 35 Minuten + Teiggeh- und Auskühlzeiten.
Backzeit: ca. 20 Minuten.
Pro Portion: ca. 735 kcal, 44 g F, 48 g KH, 34 g E.

Lebkuchenherzen

süße Gastgeschenke

Für 8 Stück je 1 EL Hirschhornsalz und Pottasche in 8 EL Milch auflösen. 500 g Honig, 2 EL Puderzucker und 50 ml Wasser erwärmen. 750 g Mehl und 2 EL Lebkuchengewürz mischen. Honigmasse, 2 Eigelb (M) und Pottasche-Mix zugeben, zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt im Kühlschrank über Nacht ruhen lassen. Auf etwas Mehl ca. ½ cm dick ausrollen. 8 Herzen ausstechen. Eventuell ein kleines Loch zum Aufhängen hineinstechen. Auf zwei Bleche mit Backpapier legen, mit Milch bestreichen. Bei 180 °C ca. 15 Minuten backen. Auskühlen lassen. 250 g Puderzucker mit 1-2 Eiweißen (M) zu einem festen, zähen Guss verrühren. Eventuell einen Teil mit

Lebensmittelfarbe einfärben. Herzen damit verzieren. Mit bunten Zuckerperlen bestreuen, trocknen lassen. Zum Aufhängen Geschenkbänder durch die Löcher ziehen.

Zubereitung: ca. 45 Minuten + Kühl-, Auskühl- und Trocknungszeiten.

Backzeit: ca. 15 Minuten.

Pro Stück: ca. 670 kcal, 3 g F, 150 g KH, 11 g E.

TIPP

Die Herzen können Sie ruhig schon ein paar Tage vor der Party backen und verzieren. Sollen die Herzen fest werden, einfach draußen abgedeckt lagern. Andernfalls mit einem Stück Apfel in eine Blechdose legen.



Aber holla, das trinken
ja auch Männer gern!

„Wir haben das Frauenbier erfunden“

Oberfranken hat die höchste Dichte an Brauereien in Deutschland. Fast alle liegen fest in Männerhand. Doch jetzt mischen Isabella (36), Gisela (36) & Monika (34) die Branche mit ihrer Marke „HolladieBierfee“ auf



Wird der Hopfen gepflückt, ist das für Gisela (l.), Monika und Isabella ein Glückstag

Prall hängen die Dol-
den an den Ranken,
das Pflückgerät greift
sie und legt sie in den
Hänger. Woche um Woche
haben die drei Frauen auf die
Ernte gewartet. Erst war der
Hopfen nicht reif, dann fehlte
Sonne, später regnete es.
Aber heute geht's los! Isabella
Mereien, Monika und Gisela
Meinel sind bei ihrem Hop-
fenbauern. Für die oberfrän-
kischen Brauerinnen aus Hof
und Memmelsdorf ist es ei-
ner der Höhepunkte im Brau-
Jahr. Die drei haben Deutsch-
lands erstes Frauenbier
kreiert. Unter ihrer Marke
„HolladieBierfee“ brauen und
vertreiben sie etwas ganz
Besonderes. Die Idee garte
schon länger in ihnen. „Wir
hatten vor acht Jahren die
Meisterschule in Doemens

fertig, kamen in die elterli-
chen Brauereien zurück
und wollten das mit einem
eigenen Bier feiern“, erzählt
Gisela Meinel.

Ein Frauenbier braucht Alkohol!

Beim Stammtisch-Treffen fiel
ihnen auf, dass die Frauen
um sie herum nur Radler
oder Aperol Spritz tranken,
aber kaum Bier. Das wollten
sie ändern! Aber wie muss ein
Bier sein, das alle Frauen an-
spricht – wo Geschmack doch
so individuell ist? Biersom-
melière Gisela lacht. „Am
besten kupferfarben wie ein
Sonnenuntergang. Es sollte
gut riechen, brillant im Glas
schäumen, charakterstark
schmecken.“ Alkoholgehalt?
„Gern höher. Wir Frauen ma-
chen gern einen drauf.“ Beste

Flaschengröße? „0,3. Ein hal-
ber Liter ist oft viel zu viel.“
Zwei Nächte lang tüftelten die
Brauerinnen, dann stand das
Rezept, das auf eine Extrapor-
tion Dinkelmalz, eine doppel-
te Vergärung durch Ale- und



Isabella Mereien ist Dinkelfan,
betreibt die Malzproduktion

Proseccohefe und kräftige
Hopfenaromen setzt. 2013
brauten die Frauen den
ersten Sud nach dem Rein-
heitsgebot, vier Monate
später war die erste Auflage
von „HolladieBierfee“ fertig –
ein Dinkel Pale Ale. Gisela:
„Es schmeckte toll und die
Leute wollten mehr.“ Das war
der Startschuss der Marke.

Auch international ein Erfolg

Rund 25 000 Flaschen füllen
die Frauen pro Jahr im Mehr-
weggebinde ab. Kundinnen der
Bierfee-Biere finden sich in Ber-
lin, Italien, Belgien, Oberfran-
ken. Gisela schwört auf Genuss
im richtigen Glas: „Das ‚Dinkel
Pale Ale‘ sollte bei acht Grad in
einem langstieligen, schlanken
Kristallglas getrunken werden.“
Stil muss sein! JANA HENSCH



Männerdomäne? Von wegen!

Schon im Mittelalter war das Bierbrauen für Frauen Tagesgeschäft. Die Nonne Hildegard von Bingen (gestorben 1179) fand dabei heraus, dass Malz aus Dinkel dafür das wertvollste Getreide ist, harmonisch und beruhigend wirkt. Daher verwenden die Bierfeen in ihren Bierspezialitäten Dinkelmalz.



Hier wird die Hefe zugesetzt. Braufee Gisela zeigt dem BILD der FRAU-Fotografen, wie sie diese im Kessel umrührt. Rechts: Schwester Monika prüft das Bier auf Optik und Stammwürze



Die Dolden werden von den Ranken gezupft und im Wasserbad erwärmt. Beim Erhitzen und Abkühlen geben sie ihr Aroma ab



INFO

Das Bier der Bierfeen kann direkt bei ihren Brauereien in Hof (Meinel-Bräu) und Memmelsdorf (Brauerei Drei Kronen) oder im Onlineshop brauerei-franken.de erworben werden.

Holla, das brauen die Bierfeen!

„Dinkel Pale Ale“.

Der englische Bierstil _ Pale Ale neu interpretiert: Im Glas ist es orange, duftet nach Mandarine, Pfirsich, Blutorange. Perfekt als Sundowner oder Aperitif. 6 % Alkohol. 0,33 l für 2,90 €.



Tolle Single-
Rezepte

Klasse Knollen – nur für mich

Kartoffeln für eine Person lohnen sich nicht? Aber doch! Gefüllt, im Gulasch oder als Salat sind sie sogar ideale Alltagsessen

Curry mit Kohl

duftet herrlich nach Kokos

Für 1 Person 1 Schalotte, 1 kleine Knoblauchzehe und $\frac{1}{4}$ rote Chilischote fein hacken. 250 g Kartoffeln würfeln. 200 g Spitzkohl in breite Streifen schneiden. Schalotte, Knoblauch und Chili in einem Topf mit 1 TL Öl glasig dünsten. Kartoffeln und Kohl zugeben und 5 Minuten anbraten. Mit 1 TL Currypulver, Salz und Pfeffer würzen. 50 ml Instant-Gemüsebrühe und 100 ml Kokosmilch angießen, aufkochen und bei milder Hitze zugedeckt 15 Minuten köcheln. Mit gehacktem Koriander (ersatzweise glatter Petersilie) bestreuen.

Zubereitung: ca. 40 Minuten.

Pro Portion: 385 kcal,
18 g F, 45 g KH, 10 g E.





Gulasch mit Paprika

das Gemüse darf knackig bleiben

Für 1 Person 1 rote Paprika (ca. 200 g) und 250 g Kartoffeln mundgerecht würfeln. 1 Stange Sellerie (ca. 50 g) in Scheibchen schneiden. 1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe fein hacken. Beides in einem Topf mit 1 TL Öl glasig dünsten. Kartoffeln, Paprika, Sellerie und 1 TL Tomatenmark zufügen, 5 Minuten anbraten. 100 ml Gemüsebrühe und 150 g stückige Tomaten angießen. Mit Paprikapulver, Oregano, Salz und Pfeffer würzen. 20 Minuten zugedeckt köcheln. 50 g griechischen Joghurt als Klecks daraufgeben und mit gehackter Petersilie bestreuen.

Zubereitung: ca. 40 Minuten.

Pro Portion: 390 kcal, 8 g F, 64 g KH, 15 g E.

Ofenkartoffel mit Käsecreme

schmeckt sogar mit Schale

Für 1 Person Eine Gratinform mit Backpapier auslegen, mit Öl bestreichen, mit Salz und Pfeffer bestreuen. 1 große Kartoffel (ca. 250 g) längs halbieren. Mit der Schnittfläche nach unten hineinlegen. Im heißen Ofen (200 °C) ca. 35 Minuten backen. Währenddessen 25 g Parmesan reiben, mit 50 g Crème légère und 1 EL Schinkenwürfeln (15 g) vermischen.

Kartoffel leicht aushöhlen. Masse mit einer Gabel sehr gut zerdrücken und mit der Creme mischen. In die Kartoffel füllen und weitere ca. 15 Minuten überbacken. Mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

Zubereitung: ca. 10 Minuten.

Backzeit: ca. 50 Minuten.

Pro Portion: 390 kcal, 18 g F, 39 g KH, 18 g E.



Salat mit Rucola

auch lauwarm richtig lecker

Für 1 Person 250 g Kartoffeln in Salzwasser garen, abschrecken und in Scheiben schneiden. 75 ml Instant-Gemüsebrühe mit 1 EL Weißweinessig aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen. Über die Kartoffeln geben und 30 Minuten ziehen lassen. 100 g Snack-

Tomaten halbieren. 1 Handvoll Rucola klein zupfen. Beides unter die Kartoffeln heben. 1 EL Olivenöl mit 1 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer verquirlen und darübergeben. Mit 10 g Pinienkernen und Basilikum bestreuen.

Zubereitung: ca. 15 Minuten + Ziehzeit. **Pro Portion:** 355 kcal, 17 g F, 41 g KH, 9 g E.

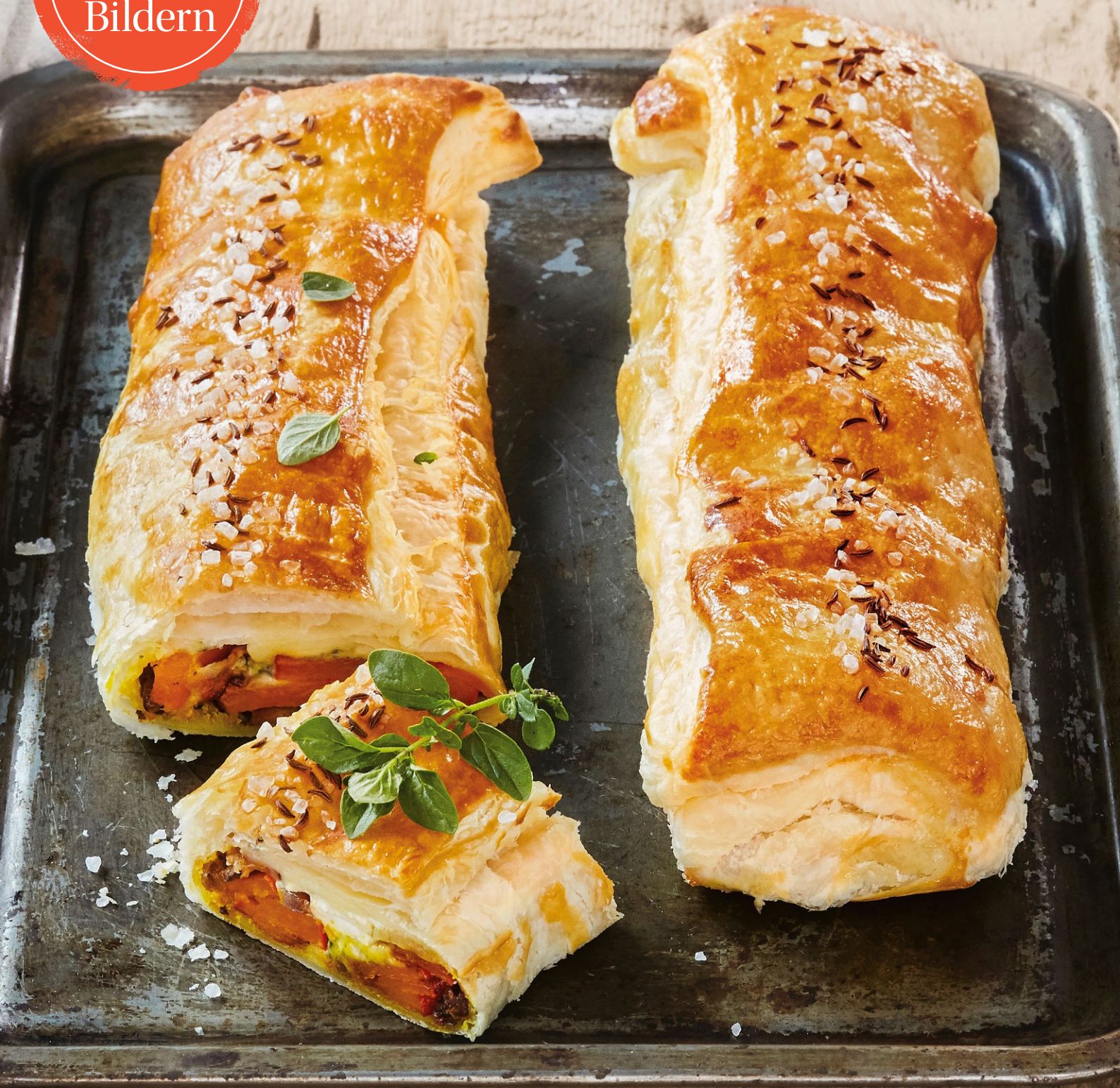
Fotos: Eat Club

Wie gelingt eigentlich ...?

Kürbisstrudel

Kochen
nach
Bildern

Der Herbst leuchtet herrlich orange - auch bei Tisch.
Und als elegante Füllung, umhüllt von buttrigem
Blätterteig, hinterlässt er richtig Eindruck



Kürbisstrudel mit Blauschimmelkäse

vegetarische Super-Vorspeise

Zutaten (für ca. 8 Stücke)

- ▶ 1 Hokkaido-Kürbis (ca. 1 kg)
- ▶ 2 rote Zwiebeln
- ▶ 2 Knoblauchzehen
- ▶ 2 EL Olivenöl
- ▶ je 6 Stiele Thymian und Oregano
- ▶ Salz, Pfeffer
- ▶ 2 Rollen Blätterteig (à 270 g; Kühlregal)
- ▶ 4 EL Semmelbrösel
- ▶ 100 g Blauschimmelkäse
- ▶ 100 g saure Sahne
- ▶ 1 Ei (M)
- ▶ 1 EL Kümmel
- ▶ 1 EL grobes Meersalz
- ▶ Oregano zum Garnieren

Zubereitung: ca. 1 Stunde.

Backzeit: ca. 20 Minuten. **Pro Stück:** ca. 455 kcal, 25 g F, 47 g KH, 9 g E.



1

Kürbis waschen und vierteln. Kerne und faseriges Inneres entfernen. Kürbisviertel in Spalten schneiden, dann quer in dünne Spalten schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln in Streifen schneiden, Knoblauch hacken.



2

Zwiebeln und Knoblauch im heißen Öl ca. 3 Minuten dünsten. Kürbis zufügen, 10-15 Minuten braten. Kräuter waschen, kleiner zupfen und zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Vom Herd ziehen.



3

Blätterteig entrollen und ohne beiliegendes Backpapier auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche etwas größer ausrollen. Auf jedes Teigrechteck mittig der Länge nach je 2 EL Semmelbrösel streuen.



4

Jeweils die Hälfte der leicht abgekühlten Kürbismasse als breiten Streifen in der Mitte der Strudelblätter verteilen. Blauschimmelkäse mit einer Reibe grob darüber raspeln.



5

Saure Sahne daraufklebsen. Teig an den kurzen Seiten einklappen. Dann jeweils eine Längsseite über die Füllung schlagen, mit verquirltem Ei bestreichen. Rest Teig darüberklappen, auf ein Blech mit Backpapier legen.



6

Strudel mit restlichem Ei bestreichen. Mit Kümmel und grobem Salz bestreuen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C, Umluft: 180 °C, Gas: Stufe 3) ca. 20 Minuten backen. Mit Oregano garniert servieren.

Extra-Tipps

Er kann so viel mehr als Suppe

Das Spiel der Zutaten

Hokkaido und Zwiebeln wie im Rezept oben beschrieben vorbereiten, aber in dickere Spalten schneiden. Mit Knoblauch, Kräutern, 4 EL Öl, Salz und Pfeffer auf einem Blech mit Backpapier mischen. Im heißen Ofen bei 200 °C ca. 35 Minuten rösten. Blauschimmelkäse mit saurer Sahne verrühren, als Kleckse daraufgeben, mit Baguette servieren.

Schälen? Kein Muss

Die Schale vom Hokkaido kann problemlos mitgegessen werden. Sie bietet dem Kürbisfruchtfleisch sogar einen gewissen „Halt“, sodass es beim Braten oder Rösten im Ofen nicht zerfällt. Auch junge Butternut- oder Muskatkürbisse mit noch relativ dünner Schale brauchen – je nach Rezept – nicht unbedingt geschält werden.

Low-Carb-Knabberspaß

Ist noch Kürbis übrig? Dann die Reste entkernen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Diese portionsweise in 180 °C heißem Öl 3-4 Minuten frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und würzen. Frisch servieren.

Ideen für die
ganze Familie

Fit für den Schultag

Satt und gut gelaunt lernt es sich leichter:
Die gesunde Grundlage dafür schaffen wir gleich
morgens zu Hause – und später in der Pause

Obstsalat mit Zimtjoghurt

öffeln morgens alle gern aus

Zutaten (für 4 Personen)

- ▶ 1 große Orange
- ▶ 1 EL Zitronensaft
- ▶ 2 EL Honig
- ▶ ½ Granatapfel
- ▶ 2 Kakis
- ▶ 1 großer Apfel
- ▶ 2 Kiwis
- ▶ 1 Banane
- ▶ 20 g Walnusskerne
- ▶ 200 g griechischer Joghurt
- ▶ 1 TL Zimt

1 Orange mit einem Messer so großzügig schälen, dass auch die weiße Haut mit entfernt wird. Filets zwischen den einzelnen Trennhäuten herausschneiden, dabei den Saft auffangen und die Trennhäute am Ende ausdrücken. Orangenfilets halbieren. Aufgefangenen Orangensaft mit Zitronensaft und 1 EL Honig zum Dressing verrühren.

2 Kerne aus dem Granatapfel lösen. Kakis schälen und würfeln. Apfel waschen, schälen, vierteln und entker-

nen. Viertel nochmals halbieren und die Spalten quer in dünne Scheiben schneiden. Kiwis längs halbieren und in Scheiben schneiden. Banane ebenfalls in Scheiben schneiden. Obst mit dem Dressing mischen. Nüsse grob hacken, in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten und unter den Salat mengen.

3 Joghurt mit 1 EL Honig und ½ TL Zimt glatt rühren. Obstsalat auf Tellern anrichten, mit dem Joghurt toppen und mit übrigem Zimtpulver bestreuen.

Zubereitung: ca. 20 Minuten.

Portion: ca. 340 kcal,
12 g F, 49 g KH, 6 g E.

Klasse Nüsse

Walnusskerne sind super
Gehirnnahrung: Ihr hoher
Vitamin-B-Gehalt fördert die
Konzentration und senkt den
Stresspegel.





Sandwich-Turm

noch schneller mit Kochschinken

Zutaten (für 4 Personen)

- 2 Hähnchenbrustfilets (à ca. 150 g)
- Salz, Pfeffer
- 3 EL Mayonnaise
- 3 EL Joghurt
- 2 Tomaten
- 1 Mini-Römersalatherz
- ½ Beet Kresse
- 12 Scheiben Sandwich-Toastbrot
- 4 Scheiben Emmentaler (à ca. 10 g)

1 Fleisch salzen und pfeffern. Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin je Seite ca. 6 Minuten braten, herausnehmen. Mayonnaise und Joghurt verrühren. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Salat in Blätter teilen, waschen und trocken schütteln. Kresse vom Beet schneiden.

2 Toastscheiben rösten. Mit Joghurtcreme bestreichen und mit Salat, Tomaten, Kresse, Käse und Fleisch zu Sandwiches stapeln. Mit kleinen Spießen fixieren und nach Belieben diagonal in Portionen schneiden.

Zubereitung: ca. 25 Minuten.

Portion: ca. 475 kcal, 19 g F, 45 g KH, 33 g E.

Schnitzelsemmel mit Avocado

prima zum Mitnehmen

Zutaten (für 4 Personen)

- 1 große reife Avocado
- 2 TL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- 2 Tomaten
- ¼ Salatgurke
- 4 Blätter Kopfsalat
- 1-2 Handvoll Sprossen
- 4 kleine Schweineschnitzel (à ca. 100 g)
- 30 g Mehl
- 1 Ei
- 100 g Semmelbrösel
- 4 EL Öl
- 4 Brötchen (à ca. 50 g)

1 Avocadofruchtfleisch aus der Schale löffeln und mit 1 TL Zitronensaft pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tomaten waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Gurke waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Salat und Sprossen waschen, trocken schleudern.

2 Schnitzel waschen, trocken tupfen, mit 1 TL Zitronensaft

beträufeln, salzen und pfeffern. Im Mehl wenden, etwas abklopfen. Durch das verquirlte Ei ziehen und in den Semmelbröseln panieren. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Schnitzel darin je Seite ca. 3 Minuten goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

3 Brötchen aufschneiden, Unterseiten mit Salat, Tomaten, Gurken und Schnitzel belegen. Avocadocreme daraufstreichen, mit Sprossen bestreuen. Brötchendeckel auflegen.

Zubereitung: ca. 30 Minuten.

Portion: ca. 540 kcal, 22 g F, 53 g KH, 31 g E.

Kalte Stullen

Die Schnitzel ruhig schon am Vorabend zubereiten. Nach dem Abkühlen straff in Frischhaltefolie wickeln und über Nacht kalt stellen. Spart am nächsten Morgen eine Menge Zeit.



Herbst-Porridge

Seelenwärmer für Stresstage

Zutaten (für 4 Personen)

- ▶ 800 ml Milch
- ▶ 230 g zarte Haferflocken
- ▶ 2 Prisen Salz
- ▶ 1 Glas Pflaumen (395 g Abtropfgewicht)
- ▶ 1-2 EL Zucker
- ▶ 1 Msp. Zimt
- ▶ nach Belieben Haferflocken, getrocknete essbare Blüten und Kakao-Nibs zum Garnieren

1 Milch aufkochen. Haferflocken und Salz einrühren, aufkochen und 2-3 Minuten unter Rühren köcheln, dann noch ca. 5 Minuten zugedeckt ausquellen lassen.

2 Inzwischen Pflaumen abgießen und abtropfen lassen. Mit Zucker und Zimt in einem

Topf mischen und etwas einköcheln lassen.

3 Nach Belieben ca. 3 EL Haferflocken, Blüten und Kakao-Nibs mischen. Porridge in Schälchen anrichten, Pflaumen und nach Belieben Blütenmischung darauf verteilen.

Zubereitung: ca. 15 Minuten.

Pro Portion: ca. 430 kcal, 11 g F, 67 g KH, 15 g E.

Schon gewusst?

Kakao-Nibs sind zerstoßene Kakaobohnen. Sie haben einen leicht herben, schokoladigen Geschmack und sind reich an zellschützenden Bioaktivstoffen. Es gibt sie in Drogerien, Bioläden und mittlerweile auch in gut sortierten Supermärkten.



Fotos: Stockfood, Hersteller



Radieschenbrot

Ruck, zuck gemacht

Zutaten (für 4 Personen)

- ▶ 4 Scheiben Vollkornbrot
- ▶ 150 g Doppelrahmfrischkäse
- ▶ 10 Radieschen, Pfeffer
- ▶ ½ Beet Kresse

1 Brotscheiben mit Frischkäse bestreichen. Radieschen put-

zen, eventuell etwas Grün dran lassen. Radieschen waschen und in Scheiben schneiden. Auf den Broten verteilen. Mit Pfeffer würzen. Kresse vom Beet schneiden und darüberstreuen, sofort servieren.

Zubereitung: ca. 10 Minuten.

Pro Portion: ca. 210 kcal, 10 g F, 21 g KH, 6 g E.

Optimal für unterwegs

Trinken macht happy

Vor allem, wenn das Flaschendesign so süß ist: Trinkflasche „Oase Harry“ mit 425 ml Inhalt, ca. 13 €, von Koziol.



Praktischer Beutel

In der auswasch- und waschbaren „Snack Bag“ haben auch große Stullen Platz. Von ever & again, ca. 15 €, everandagain.com



Guter Start

Der Mehrfrucht-Direktsaft macht kleine Morgenmuffel schnell munter. Rotbäckchen „Morgenstark“, 750 ml, ca. 3,50 €.



Geht nicht verloren

Die personalisierten Brotboxen bzw. Lunchpots finden ihre Besitzer immer wieder; von Mepal, ab ca. 17 €.



Mitmachen und gewinnen! Kleines Küchen-Quiz

Lust auf Italien? Auf die glücklichen Gewinner warten
Schlemmer-Pakete im Wert von 1000 €

Das ist Ihr Preis

Der pure Geschmack sonnengereifter Tomaten ist die Basis für viele italienische Pizza- und Pastagerichte. Die gelingen nun im Handumdrehen und oberlecker, denn: Oro di Parma verlost exklusiv in BILD der FRAU-„Gut kochen & backen“ zehn Schlemmerkörbe mit Kochbuch, Pizzaschneider, Spaghetti-Löffel, Geschirrtuch und vielen feinen Produkten im Wert von je 100 €. Infos: www.oroiparma.de

So machen Sie mit

Lösen Sie unser Küchen-Kreuzworträtsel und notieren Sie die Lösungsbuchstaben im unten stehenden Feld. Das Lösungswort können Sie zusammen mit Ihrem Namen, Ihrer Anschrift und Ihrer Rufnummer telefonisch durchgeben unter 01378 809015 (0,50 €/Anruf aus allen deutschen Netzen). Oder schicken Sie eine SMS mit folgendem Text an die Kurzwahl 40400 (0,50 €/SMS): SCHLEMMEN, Lösungswort, Name, Anschrift, Rufnummer.

Teilnahmeschluss ist am 19. Oktober 2023 um Mitternacht.



Teilnahme nur aus Deutschland möglich.

Mitmachen dürfen nur Teilnehmer ab 18 Jahren. Mitarbeiter der FUNKE Mediengruppe GmbH & Co. KGaA und der beteiligten Firmen dürfen nicht teilnehmen. Der Rechtsweg und die Barauszahlung sind ausgeschlossen. Datenschutzhinweise nach DSGVO erhalten Sie unter www.funkemedien.de/de/Datenschutzinformation oder der kostenfreien Rufnummer 0800/804 33 33.

kleiner Junge (Kosewort)	tropische Frucht	Wind-schatten-seite	Haut glätten (chirurgisch)	Platz, Ort, Stelle	Ordensgeistlicher	eine Anhöhe hinunter	Nichtfachmann	Stadt an der Maas (Frankreich)	Flächenmaß	Wärmeplatte (frz.)	großer Fluss	glatt
Zitrusfrucht			lateinamerikanischer Tanz	5			franz. Schriftsteller † 1980					
Geschirrschrank					Fan-tiker						amerik. Schauspieler (Johnny)	
			Getreideblütenstand				Uhrzeitgebiet		Geheim-schrift-schlüssel	2		
Schonkost	zwei-teilige Damenkleidung	männliches Schwein klingeln			Bewohner der Zuckerrohrinsel	abrichten, gefügig machen						
	4		Abteilung, Fach		Nahrung zerkleinern			Schmuckmaterial (Mz.)		Sternschnuppe		dumme, törichte Handlung
Abscheu empfinden	Koseform von Tatjana	feinste Schmutzteichen				ein wenig, ein bisschen		Fördergerät				
baumlose Graslandschaft				große Welle		Musikübungsstück	1				Hast, überstürztes Drängen	
starkes Seil		ital. Autor von „Der Name der Rose“ †		östr. Schauspieler (Christoph)	7			ugs.: verdorben, kaputt		Heißgetränk zum Gebäck		
Nebenklang in der Stimme	6					preiswert (veraltet)						
Auswurf-taste (engl.)				Balkon-pflanze					span.: los!, auf!, hurra!			
Winkelzug						Alm-wirt-schaft	3					

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

IMPRESSUM

Verlag:
FUNKE Life GmbH
Großer Burstah 18-32
20445 Hamburg
Internet: www.bilderfrau.de

Chefredakteurin
Sandra Immoor (V.i.S.d.P.)
Redaktionsleitung
Beate Venegas Inarra

Stellv. Chefredakteurinnen
Tanya Munsche, Imme Schröder
Art Direction Hermann Deck
Chef vom Dienst Marco Leipold
Redaktion Eva Maria Möhring
Schlussredaktion Lektor-net GmbH
Grafik und Repro
RTK & SRS mediagroup GmbH
Geschäftsanschrift
FUNKE Life GmbH,
Großer Burstah 18-32, 20457 Hamburg

Ein Unternehmen der FUNKE Mediengruppe.
Geschäftsführung Andrea Glock,
Simone Kasik, Bianca Pohlmann,
Christoph Rüh, Stefan Schweser
Verlagsleiterin Janina Süß
Anzeigenvermarktung
FUNKE MediaSales National
Anzeigenleitung (V.i.S.d.P.):
Mohamed Bezzaz, FUNKE Services GmbH
Großer Burstah 18-32, 20457 Hamburg
www.funkemediasales.de

Gesamtvertriebsleitung
Zeitschriften Andreas Klinkmann
Vertrieb (Einzelverkauf)
MZV Moderner Zeitschriftenvertrieb
GmbH & Co. KG, Ohmstraße 1,
85716 Unterschleißheim
Druck Burda Druck GmbH
Hauptstraße 130, 77652 Offenburg
„Gut kochen & backen“ kostet im
Einzelhandel 2,50 € (inkl. gesetzl. MwSt.).
BILD der FRAU ist eine eingetragene
Marke der Axel Springer SE.

Fragen zu den Beiträgen im Heft?

Unsere Kollegin Andrea Wist vom **Leserservice** hilft Ihnen gern. Rufen Sie an: **Montag, Dienstag und Freitag 14-16 Uhr Tel. 040/5544-72640**
Oder schreiben Sie: **BILD der FRAU-Leserservice, 20445 Hamburg**
Sie können auch eine E-Mail schicken:
service@bilderfrau.de
Abonnenten-Service
Tel. 040/231 887 - 121
Mail.bilderfrau-abo@funkemedien.de

Jetzt kommt er zu neuen Ehren

Zeit für Sonntagsbraten

Lieber weniger Fleisch essen, dafür aber richtig gutes? Das liegt im Trend – und ist gleichzeitig herrlich „retro“. Wenn sich am Wochenende alle bei Tisch versammeln, empfehlen wir daher diese tollen Stücke

Schinkenfilets mit Kartoffelgratin

Kirschtomaten geben Frische

Zutaten (für 4 Personen)

- 1 kg mittelgroße Kartoffeln
- 5 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe, 1 EL Butter
- 250 g Schlagsahne
- Salz, Pfeffer
- geriebene Muskatnuss
- 2 Schweinefilets (à ca. 250 g)
- 1 Bund Petersilie
- 80 g Parmaschinken in Scheiben
- 100 g Kirschtomaten
- 50 g geriebener Cheddar

1 Kartoffeln schälen, waschen und in Scheiben hobeln. Schalotten und Knoblauch schälen, beides in feine Würfel schneiden.

2 Butter schmelzen. Schalotten- und Knoblauchwürfel andünsten. Sahne zugeben, kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Kartoffeln in die Sahne geben. Ca. 7 Minuten unter vorsichtigem Rühren erwärmen, in eine Auflaufform umfüllen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C, Umluft: 180 °C, Gas: Stufe 3) ca. 40 Minuten backen.

3 Fleisch waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Bis auf einige zum Garnieren auf dem Fleisch verteilen. Fleisch mit Schinkenscheiben umwickeln. Nach ca. 10 Minuten Backzeit die Filets mittig auf das Kartoffelgratin setzen. Kirschtomaten waschen, trocken reiben und um das Fleisch verteilen. Mit Cheddar bestreuen und alles zusammen zu Ende garen.

Tipp

Für einen neuen Dreh beim Kartoffelgratin: Sahnesoße mit Senf und etwas Honig abschmecken. Passt toll zum Schweinefilet.

Zubereitung: ca. 35 Minuten.

Backzeit: ca. 40 Minuten.

Pro Portion: ca. 600 kcal, 30 g F, 41 g KH, 41 g E.





**Unser
Titel-
Rezept**

Schnitzel-Schichtbraten

wunderbar bunt gefüllt

Zutaten (für ca. 6 Portionen)

- je 1 grüne + rote Paprikaschote
- 400 g Hokkaido-Kürbis
- 4 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- Salz, Pfeffer, Zucker
- 2 TL edelsüßes Paprikapulver
- 2 TL getrocknete italienische Kräuter
- 6 Schweineschnitzel (à ca. 200 g)
- 12 Scheiben Bacon (Frühstücksspeck)
- 400 ml Gemüsebrühe
- 1,5 kg Kartoffeln
- 2 EL Öl
- Thymian, Oregano und Petersilie zum Garnieren
- Küchengarn

1 Paprika putzen, waschen und klein würfeln. Kürbis waschen, Kerne entfernen. Kürbis ebenfalls klein würfeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen, Zwiebeln in feine Ringe schneiden oder hobeln, Knoblauch fein hacken. Alles in einer Schüssel mischen, mit 1 TL Salz, Zucker, Paprika, Kräuter und Pfeffer würzen.

2 Fleisch zwischen 2 Gefrierbeuteln sehr flach klopfen. 3 Schnüre Küchengarn (à ca. 80 cm) senkrecht, in einem Abstand von ca. 2 cm auf ein großes Küchbrett legen. 6 weitere Schnüre Küchengarn (à ca. 50 cm lang) waagrecht, ebenfalls in ca. 2 cm Abstand, darauf legen, sodass ein Gitter entsteht.

3 Ein Schnitzel senkrecht mittig auf das Garn setzen. 2 Scheiben Speck darauflegen. Etwas Gemüsemischung darauf verteilen, leicht andrücken. Restliche Zutaten ebenso aufeinander-schichten. Oberes Schnitzel erst mit Gemüse, dann mit Speck belegen. Mit dem Garn fest zusammenbinden. In eine Auflaufform (ca. 30 x 32 cm) setzen. Restliches Gemüse darauf verteilen und die Brühe angießen.

4 Im heißen Ofen (**E-Herd: 180 °C, Umluft: 160 °C, Gas Stufe 2**) zugedeckt ca. 2 ½ Stunden garen. In der letzten Stunde den Braten offen garen. Kartoffeln waschen, schälen und in Stücke schneiden. Öl in

einer großen Pfanne erhitzen, Kartoffeln zufügen, mit Salz würzen und unter mehrmaligem Wenden ca. 15 Minuten goldbraun braten.

5 Kräuter waschen, trocken schütteln, Petersilie fein hacken. Braten aus dem Ofen nehmen, etwas Gemüse auf dem Braten verteilen. Mit Kräutern bestreuen und mit den Kartoffeln servieren.

Zubereitung: ca. 45 Minuten.

Backzeit: ca. 2 ½ Stunden.

Pro Portion: ca. 500 kcal, 10 g F, 43 g KH, 54 g E.

**Auf der nächsten Seite:
Neues vom Hackbraten**



Tex-Mex-Braten

Mais macht ihn supersaftig

Zutaten (für 4–6 Personen)

- ▶ 1 Brötchen vom Vortag
- ▶ 1 Dose Mais (212 ml)
- ▶ 1 Dose Kidneybohnen (212 ml)
- ▶ 1 rote Zwiebel
- ▶ 1 kg gemischtes Hackfleisch
- ▶ 2 Eier (M)
- ▶ 4 EL Tomaten-Chili-Soße (z. B. Texicana Salsa)
- ▶ Salz
- ▶ Pfeffer
- ▶ 300 g griechischer Joghurt (10 % Fett)
- ▶ 1 Limette
- ▶ 500 g fertiger Krautsalat (Kühlregal)
- ▶ Chiliflocken zum Bestreuen

1 Brötchen in Wasser einweichen. Mais und Bohnen abgießen, abbrausen und abtropfen lassen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Hack mit ausgedrücktem Brötchen, Mais, Bohnen, Eiern, 2 EL

Tomaten-Chili-Soße, Salz und Pfeffer verkneten.

2 Eine Kastenform (25 cm Länge) fetten. Hackmasse hineingeben und glatt streichen. Mit einem Messerrücken rautenförmig einkerben. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C, Umluft: 180 °C, Gas: Stufe 3) ca. 1 Stunde backen. Nach ca. 45 Minuten mit 2 EL Tomaten-Chili-Soße bestreichen und zu Ende backen.

3 Joghurt mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Limette heiß waschen und in Scheiben schneiden. Braten kurz abkühlen lassen. In Scheiben schneiden. Mit Limette, Krautsalat und Joghurt-Dip servieren. Mit Chiliflocken bestreuen. Dazu schmeckt Baguette.

Zubereitung: ca. 30 Minuten.

Backzeit: ca. 1 Std.

Pro Portion: ca. 600 kcal, 40 g F, 16 g KH, 41 g E.



Schön schnell im Ofen

Hackbraten im Blätterteigmantel

schmeckt warm und kalt

Zutaten (für 4–6 Personen)

- ▶ 150 g TK-Erbsen
- ▶ 200 g Champignons
- ▶ 1 Zwiebel
- ▶ 2 EL Öl
- ▶ 125 g Schinkenwürfel
- ▶ Salz, Pfeffer
- ▶ 800 g Rinderhack
- ▶ 4 EL Semmelbrösel
- ▶ 2 Eier (M)
- ▶ 1 Rolle Blätterteig (270 g; Kühlregal)
- ▶ ½ Bund Schnittlauch
- ▶ 250 g Schmand

1 Erbsen antauen lassen. Pilze putzen, säubern und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Pilze darin kräftig anbraten. Zwiebel- und Schinkenwürfel zugeben und 2–3 Minuten mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Vom Herd ziehen, Erbsen untermischen und abkühlen lassen.

2 Hack mit der Pilzmischung, 2 EL Semmelbröseln, 1 Ei, Salz und Pfeffer verkneten. Teig mit dem Backpapier auf einem Backblech entrollen. 2 EL Semmel-

brösel auf die Teigmitte streuen. Hack auf den Semmelbröseln verteilen und zu einem länglichen Braten formen. 1 Ei verquirlen, Teig damit bestreichen und einschneiden. Teigstreifen abwechselnd schräg über die Hackmasse legen. Mit restlichem Ei bestreichen und den Braten im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C, Umluft: 180 °C, Gas: Stufe 3) ca. 35 Minuten auf der unteren Schiene backen.

3 Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Ringe schneiden. Hackbraten mit Schmand servieren und mit Schnittlauch bestreuen.

Zubereitung: ca. 45 Min.

Backzeit: ca. 35 Min.

Pro Portion: ca. 690 kcal, 48 g F, 24 g KH, 40 g E.

TIPP

Da der Braten ohne Soße serviert wird, braucht es eine cremige Beilage: am besten Kartoffelpüree.



Italienischer One-Pot-Braten

braucht viel Platz in der Backform

Zutaten (für 4–6 Personen)

- ▶ 2 Zwiebeln
- ▶ 2 Knoblauchzehen
- ▶ 4 EL Olivenöl
- ▶ 3 EL Tomatenmark
- ▶ 1 Flasche passierte Tomaten (690 ml)
- ▶ Salz, Pfeffer, Zucker
- ▶ 2 TL getrocknetes Basilikum
- ▶ 1 l Gemüsebrühe
- ▶ 2 Scheiben Toastbrot
- ▶ 125 g Mozzarella
- ▶ 1 kg gemischtes Hackfleisch
- ▶ 2 EL geriebener Parmesan

- ▶ 300 g Penne (oder andere kurze Nudeln)
- ▶ nach Belieben Basilikum zum Garnieren

1 Zwiebeln und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Je die Hälfte Zwiebeln und Knoblauch andünsten. 2 EL Tomatenmark mit anschwitzen. Tomatenpüree zufügen. Mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und 1 TL Basilikum würzen. Ca. 5 Minuten köcheln lassen. Brühe zugie-

ßen, noch einmal aufkochen und Soße abschmecken.

2 Für den Braten Toastbrot in Wasser einweichen. Mozzarella klein würfeln. Hack mit restlicher Zwiebel und Knoblauch, ausgedrücktem Toast, 1 EL Tomatenmark, Mozzarella, Parmesan, 1 TL Basilikum, Salz und Pfeffer gut verkneten. Aus der Hackmasse einen ovalen Laib formen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Braten darin von jeder Seite kräftig anbraten.

3 Nudeln in eine große Auflaufform geben (bitte

beachten: Das Nudelvolumen verdreifacht sich in etwa!). Tomatensoße zufügen und alles gut vermischen. Braten vorsichtig daraufsetzen. Form mit Alufolie verschließen. Im heißen Ofen (**E-Herd: 200 °C, Umluft: 180 °C, Gas: Stufe 3**) ca. 1 Stunde schmoren. Folie entfernen und Braten offen ca. 15 Minuten zu Ende garen. Mit Basilikum garnieren.

Zubereitung: ca. 30 Minuten.
Backzeit: ca. 1¼ Std.
Pro Portion: ca. 770 kcal, 44 g F, 46 g KH, 46 g E.





Puten-Zucchini-Rouladen

mit zweierlei Spaghetti

Zutaten (für 4 Personen)

- ▀ 500 g Zucchini
- ▀ 2 Knoblauchzehen
- ▀ 125 g Mozzarella
- ▀ 4 Putenschnitzel (à 200 g)
- ▀ Salz, Pfeffer
- ▀ 4 EL Tomatenmark
- ▀ 3 EL Öl
- ▀ 500 ml Gemüsebrühe
- ▀ 200 g Spaghetti
- ▀ 4 Stiele Salbei
- ▀ 250 g Kirschtomaten
- ▀ 1 EL Butter
- ▀ 2 TL Speisestärke

1 Zucchini waschen, putzen und mit einem Spiralschneider zu Gemüsespaghetti schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Mozzarella in 8 Scheiben schneiden. Schnitzel etwas flacher klopfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Tomatenmark bestreichen. Einige Zucchiniastreifen und je 2 Scheiben Käse darauf verteilen. Von

einer Seite aufrollen und feststecken. 2 EL Öl in einer Schmorpfanne erhitzen. Rouladen darin anbraten. Hälfte Knoblauch zugeben, mit Brühe ablöschen. Zugedeckt ca. 1 Stunde bei mittlerer Hitze schmoren.

2 Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen, abgießen und abtropfen lassen. Salbei waschen, Blätter abzupfen, etwas zum Garnieren beiseitelegen. Tomaten waschen. Butter und 1 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Restliche Zucchiniastreifen, Knoblauch, Tomaten und Salbei darin andünsten. Nudeln untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Stärke mit etwas Wasser glatt rühren. In den kochenden Schmorsud rühren und ca. 1 Minute köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rouladen mit Nudeln anrichten. Mit Rest Salbeiblättern garniert servieren.

Zubereitung: ca. 1 ½ Std. **Pro Portion:** ca. 630 kcal, 21 g F, 43 g KH, 64 g E.

Kürbiströllchen mit Gratin

Eiweißfans freuen sich

Zutaten (für 4 Personen)

- ▀ 1 kleiner Hokkaido-Kürbis (ca. 750 g)
- ▀ 1 Zwiebel
- ▀ 4 Schweineschnitzel (à 150 g)
- ▀ Salz
- ▀ Pfeffer
- ▀ 125 g Kräuterfrischkäse
- ▀ 2 EL Öl
- ▀ 250 ml Weißwein
- ▀ 400 g Kartoffeln
- ▀ 1 EL Speisestärke

- ▀ 150 ml Milch
- ▀ 250 g Schlagsahne
- ▀ geriebene Muskatnuss
- ▀ 4 Stiele Petersilie

1 Kürbis halbieren, Kerne herauskratzen. Kürbis waschen und Hälfte Kürbis in Würfel schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. Schnitzel etwas flacher klopfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Je ca. 1 EL Frischkäse auf die Schnitzel streichen. Kürbiswürfel darauf verteilen, aufrollen und feststecken. Öl in einer Schmorpfanne erhitzen.



Als Minibraten

Rouladen darin rundherum anbraten. Zwiebel und restliche Kürbiswürfel kurz mit anbraten. Mit Wein und 400 ml Wasser ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 1 Stunde schmoren lassen.

2 Restlichen Kürbis in dünne Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Kürbis und Kartoffeln in eine Auflaufform (ca. 15 x 22 cm) schichten. Stärke mit Milch und Sahne glatt rühren,

mit Salz und Muskat würzen. Über die Kartoffelmischung gießen. Im heißen Ofen (**E-Herd: 200 °C, Umluft: 180 °C, Gas: Stufe 3**) ca. 30 Minuten backen. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Rouladen aus dem Schmorsud nehmen. Sud fein pürieren und abschmecken. Rouladen mit Soße und Gratin anrichten. Mit Petersilie bestreut servieren.

Zubereitung: ca. 1 ½ Std.
Pro Portion: ca. 660 kcal, 35 g F, 29 g KH, 42 g E.



Rinderrouladen mit Knödel-Mix

mit cremig-würziger Füllung

Zutaten (für 4 Personen)

- ▀ 250 g Brötchen (vom Vortag)
- ▀ 2 Zwiebeln
- ▀ 350 g Möhren
- ▀ 250 g Champignons
- ▀ 1 EL Butter
- ▀ 250 ml Milch
- ▀ Salz, Pfeffer
- ▀ geriebene Muskatnuss
- ▀ 1 Bund Petersilie
- ▀ 1 Ei
- ▀ 4 Rinderrouladen (à ca. 175 g)
- ▀ 4 TL mittelscharfer Senf
- ▀ 4 EL Öl
- ▀ 2 EL Tomatenmark
- ▀ 800 ml Gemüsebrühe
- ▀ 500 g Brokkoli
- ▀ 1 EL Speisestärke
- ▀ 200 g Schlagsahne

1 Brötchen würfeln. Zwiebeln und Möhren schälen und fein würfeln. Pilze putzen, säubern und halbieren. Butter in einem kleinen Topf schmelzen. Hälfte Zwiebel- und ¼ der Möhrenwürfel darin andünsten. Milch zugießen und erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Heißen Milch-Mix über die Brötchenwürfel gießen. Ca. 15 Minuten ziehen lassen. Petersilie waschen, trocken schütteln, fein hacken und etwas zum Bestreuen beisei-

testellen. Rest mit Ei zur Knödelmasse geben. Alles verkneten.

2 Rouladen mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Senf bestreichen. Je etwas Knödelmasse daraufgeben, aufrollen und feststecken. Rest Masse kalt stellen. 2 EL Öl in einem Bräter erhitzen. Rouladen darin rundherum kräftig anbraten, herausnehmen. Pilze, restliche Zwiebel- und Möhrenwürfel im Bratfett anbraten. Tomatenmark zugeben, anschwitzen. Mit Brühe ablöschen. Alles aufkochen, Rouladen wieder zugeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 1 ½ Stunden schmoren.

3 Brokkoli putzen, waschen, in Röschen teilen. Aus der restlichen Knödelmasse kleine Taler (ca. 4 cm ø) formen. Brokkoli in Salzwasser ca. 8 Minuten kochen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Taler darin goldbraun braten. Stärke mit Schlagsahne glatt rühren. In den kochenden Schmorfond rühren und ca. 1 Minute köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Brokkoli abgießen, abtropfen lassen. Übrige Petersilie hacken. Rouladen mit Brokkoli und Talern anrichten. Mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

Zubereitung: ca. 2 Std.
Pro Portion: ca. 830 kcal, 39 g F, 56 g KH, 56 g E.

Fotos: Eat Club

Der duftet wie früher!



Puten-Speck-Rollbraten mit Röstkartoffeln

Zeitaufwand, der sich wirklich lohnt

Zutaten (für 4–6 Personen)

- ▀ 1 Stiel Salbei
- ▀ 1 Zwiebel
- ▀ 2 EL Butter
- ▀ 400 g rohe Bratwürste
- ▀ 2 EL Semmelbrösel
- ▀ 600 g Putenschnitzel
- ▀ 200 g Bacon (Frühstücksspeck; in Scheiben)
- ▀ 250 g Cranberry-Chutney (Glas; alternativ Wildpreiselbeeren)
- ▀ 750 g Kartoffeln

- ▀ 2 EL Olivenöl
- ▀ Salz, Pfeffer

1 Salbei waschen, trocken schütteln, Blätter in Streifen schneiden. Zwiebel schälen, fein würfeln und in heißer Butter andünsten. Abkühlen lassen. Wurstbrät aus der Pelle drücken, mit Zwiebeln, Salbei und Semmelbröseln verkneten. Masse rechteckig (ca. 26 x 8 cm) ausrollen. Schnitzel etwas flacher klopfen. Eine Kasten-

form (ca. 30 x 11 cm) mit Baconscheiben auslegen, dabei an den Seiten je 3–4 cm überlappen lassen. Nacheinander Brät, Schnitzel und $\frac{1}{2}$ Chutney einschichten, dabei gut festdrücken. Bacon darüberklappen, Form in Alufolie wickeln und ca. 1 Stunde kalt stellen. Kartoffeln ca. 20 Minuten in Wasser garen, abgießen, abkühlen lassen.

2 Braten in der Form auf einem Blech mit Backpapier im heißen Ofen (E-Herd: 180 °C, Umluft: 160 °C, Gas: Stufe 2) ca. 1 $\frac{1}{2}$ Stunden garen. Kartoffeln pellen, in

grobe Stücke schneiden, mit Öl mischen, salzen und pfeffern. Ca. 30 Minuten vor Garzeitende neben dem Braten auf dem Blech verteilen und mitgaren.

3 Braten aus dem Ofen nehmen, ca. 5 Minuten ruhen lassen, aus der Form stürzen. Mit Kartoffeln anrichten. Mit Salbei garnieren. Rest Chutney dazu servieren.

Zubereitung: ca. 2 Stunden + Kühl- und Abkühlzeiten.
Backzeit: ca. 1 $\frac{1}{2}$ Stunden.
Pro Portion: ca. 670 kcal, 36 g F, 45 g KH, 39 g E.

Dem Alltag mehr Süße geben

**JETZT
NEU**



Golden Milk Cacao
Der Ayurveda-Klassiker
mit Kurkuma und edlem Kakaopulver
- wärmt, in heiße Milch gerührt,
von innen
€ 8,90



Beeren-Stark - Tag für Tag
Die Power-Mischung aus Ingwer,
Hagebutte, Blaubeere und Himbeere
- toppt Müsli, Joghurt und
auch Smoothies
€ 12,90

Die beiden wunderbaren Wohlfühl-Mischungen
sind online unter www.violas.de
und in den bundesweiten VIOLAS' Stores erhältlich.

VIOLAS'
GEWÜRZE & DELIKATESSEN

Wir sind das

**Bild
der
Frau**

BILD der FRAU ist eine eingetragene Marke der Axel Springer SE

Warum viel nicht
immer viel hilft

Eiweiß – ein Alleskönner?

Brot, Desserts, Riegel, sogar Wasser kommt zurzeit kaum ohne zusätzliches Eiweiß aus. Aber: Tut die Extraportion wirklich gut?



Dagegen ist
beim Frühstück
nichts einzu-
wenden: lecke-
res Eiweißbrot

High Protein“ ist aus den Supermärkten nicht wegzudenken. Selbst von Natur aus eiweißreiche Lebensmittel wie Milchprodukte oder Nüsse werden extra ausgelobt. Fakt ist: Eiweiß ist wichtig für den Körper. Muskeln, Knochen, Bindegewebe und Immunsystem sind darauf angewiesen. Allerdings liegt der Bedarf bei maximal 1,2 g pro Kilo Körpergewicht. Das können gesunde Menschen mit ausgewogener Ernährung leicht abdecken. Wer sich einseitig, z. B. mit zu viel Kohlenhydraten oder Fett ernährt, sollte auf eine ausreichende Eiweißzufuhr achten. Genauso wie Kraftsportler oder Senioren, die nur wenig Hunger haben. High-Protein-Produkte können da für mehr Power sorgen, gut sättigen. Das kann auch beim Abnehmen hilfreich sein, denn Eiweiß verhindert Heißhunger – solange die Energiebilanz stimmt, das heißt, nicht zu viele Eiweiß-Kalorien zusammenkommen. Ein Zuviel an Protein baut der Körper bei Gesunden einfach ab. Fazit: Wer es unkompliziert mag und schnelle Sättigung wünscht, kann zu High-Protein-Produkten greifen. Oder auf natürliche Quellen mit viel Eiweiß setzen, wie Pilze, Hülsenfrüchte, Fisch, Nüsse, Sojaflocken oder Parmesan.

Samtige Grüße vom Mittelmeer

Wir kennen ihn vom Italiener um die Ecke – in unserer eigenen Küche landet Salbei viel zu selten. Dabei ist das hellgrüne Kraut mit den flauschigen Blättern so vielseitig: Mit intensivem Aroma und leicht herbem Geschmack passt es toll zu Fleischgerichten (z. B. Saltimbocca, Huhn oder Wildgulasch), zu Pasta, in dunkle Soßen und zu Bratwürsten. Seine gesundheitsfördernde Wirkung zeigt Salbei, sobald es fettig auf dem Teller wird. Dann regelt er dank ätherischer Öle, Gerb- und Bitterstoffen die Verdauung. Salbeitee wirkt gut gegen Halsschmerzen. Der Name ist also Programm: Salbei ist abgeleitet vom lateinischen „salvare“, was „heilen“ bedeutet.



Gnocchi in Salbei-Butter

Für 4 Portion Ca. 900 g Gnocchi (Kühltheke) nach Packungsanleitung garen. Blätter von 1 Bund Salbei nach Belieben grob schneiden oder ganz lassen. 150 g Butter in einer großen Pfanne schmelzen. Salbei darin anbraten. Gnocchi mit einer Schaumkelle herausheben, kurz abtropfen lassen, in die Pfanne geben, vorsichtig durchschwenken. 50 g Parmesan darüberreiben oder -hobeln. Tipp: Wer mag, kann noch grob gehackte geröstete Walnüsse zugeben.



NEU IM BIO-REGAL



Ab jetzt jeden Tag

Alnatura versorgt Bio-Fans jetzt auch mit einer preiswerten Produktserie: „Prima! Alnatura“ bietet ein buntes Alltags-Sortiment von Haferflocken über Apfelmark und Honig bis zu Pasta.

Schön crunchy

Die Antersdorfer Bio-Mühle setzt auf Rohstoffe aus der Region. Auch beim verbesserten Crunchy Hafer aus Hafervollkornflocken, Dinkelpops und Kokosflocken – mit weniger Zucker zum Knuspermüsligebäck (375 g, ca. 3,70 €).



Reise durch die Kontinente

Damit gelingen Gerichte aus aller Welt: Das Griechische Salatgewürz (35 g, ca. 4 €) passt zu allen Klassikern des Landes; Chakalaka (65 g, ca. 4 €) würzt Gegrilltes oder Couscous à la Südafrika; Harissa (70 g, ca. 4 €) sorgt für Schärfe in der arabischen Küche; das 5-Gewürze-Pulver (55 g, ca. 4 €) peppt Wok und Pfanne auf; Umami (herzhafte Universalwürze, 60 g, ca. 5 €; alle Produkte von Sonnentor) ist ideal für Soßen, Suppen und Gemüse.

Bio wächst!
Im letzten Jahr hatten
Bio-Lebensmittel
einen Marktanteil von
7% – fast 2% mehr
als noch 2018.

Heilpflanze des Jahres: die Weinrebe

Wussten Sie, dass fast alle Teile des Weinstocks in Küche und Hausapotheke verwendet werden können? Die Früchte sind ballaststoffreich, sollen zellfördernd wirken. Aber bitte: Nicht zu kernlosen Sorten greifen. Die Kerne sind Powerkugeln: Sie enthalten, ebenso wie die Schale, antioxidative und entzündungshemmende Stoffe. Sogar die Blätter der Weinrebe kommen zum Einsatz. Sie können, z. B. getrocknet als Tee, Venenleiden lindern. In der Küche sind sie in Südeuropa beliebt: Mit Reis gefüllte Weinblätter liefern Ballast- und Mineralstoffe sowie Vitamin E und K.

Buch-Tipp Mäkel-Kinder? Bald nicht mehr

Schnell was Kleines zu essen machen, aber bitte gesund! Wie das geht, erklärt Maria Serdarusic, Ernährungsberaterin für Säuglinge und Kleinkinder, in „Gesunde Snacks für Kinder“. Neben der Theorie bietet sie rund 60 einfache Rezepte für daheim und unterwegs, inkl. Lunchbox-Ideen, Aufbewahrungstipps und Snack-Check für den Einkaufskorb (ZS Verlag, 128 Seiten, 18,99 €).



Gut kochen & backen im Abo lesen!

Jetzt können Sie sich Ihr Lieblings-Magazin direkt nach Hause liefern lassen: **6 Hefte für nur 16,20 € inkl. Versand.** Als Dankeschön erhalten Sie das **5-tlg. KING Schüssel-Set.** Infos und Bestellung per Telefon: 040-231 887 121 (Stichwort: WABGR235S) oder im Internet auf: www.bildderfrau.de/gkbredabo

Mit warmen Zutaten noch viel besser

Neue Sattmacher-Salate

Gebratenes Gemüse, Würste oder Veggie-Schnitzel machen aus der typischen Beilage ein wunderbares Hauptgericht für alle

Preis
pro Person:
ca. 2,95 €

Rotkohl mit Feta-Schnitzel

auch mit Halloumi klasse

Zutaten (für 4 Personen)

- 1 kleiner Rotkohl (ca. 800 g)
- Salz, Zucker, Pfeffer
- 1 Zwiebel
- 1 Dose weiße Bohnen (425 ml)
- 1 rote Paprikaschote
- 250 g Salatgurke, 2 Eier (M)
- 100 g Semmelbrösel
- 1 TL Paprikapulver geräuchert
- 2 EL Mehl
- 4 Scheiben Feta (à 150 g)
- 6 EL Öl
- 4 EL Weißweinessig

1 Rotkohl waschen, putzen, vierteln, in dünne Streifen schneiden. Mit je 1 TL Salz und Zucker würzen, mit den Händen gut verkneten. Zwiebel schälen, fein würfeln und untermischen. Bohnen abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Paprika waschen, putzen und klein würfeln. Gurke waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Alles mit dem Kohl mischen.

2 Eier im tiefen Teller verquirlen. Brösel mit Paprikapulver mischen, in einen tiefen Teller geben. Mehl ebenfalls auf einen Teller geben. Feta erst in Mehl, dann in Ei, zuletzt in den Bröseln wenden. 3 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Feta rundum goldbraun braten, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Essig und 3 EL Öl unter den Kohl-Mix mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Feta-Schnitzel auf dem Salat servieren. Nach Belieben mit Oregano garnieren.

Zubereitung: ca. 40 Minuten.

Pro Portion: ca. 680 kcal,
42 g F, 29 g KH, 37 g E.



**Preis
pro Person:
ca. 1,70 €**

Karotten-Kichererbsen-Salat

pikant mit Aprikosenkonfitüre im Dressing

Zutaten (für 4 Personen)

- 2 Dosen Kichererbsen (à 265 g)
- 400 g Möhren
- 1 TL Chiliflocken
- Salz, 6 EL Olivenöl
- 4 EL Zitronensaft
- 200 g Blattspinat (oder Rucola)
- 1 Bund krause Petersilie
- 1 säuerlicher Apfel (ca. 150 g)
- 2 EL Aprikosenkonfitüre
- 3 EL Apfelessig, Pfeffer

1 Kichererbsen waschen, abtropfen lassen. Möhren schälen, putzen, längs halbieren. Schräg in Stücke schneiden. Je die Hälfte der Kichererbsen und Möhren mit Chiliflocken, Salz, 4 EL Öl und 2 EL Zitronensaft mischen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C, Umluft: 180 °C, Gas: Stufe 3) ca. 15 Minuten rösten.

2 Spinat waschen, abtropfen lassen. Blätter kleiner zupfen. Petersilie fein hacken. Apfel grob raspeln, mit 2 EL Zitronensaft beträufeln.

3 Blech aus dem Ofen nehmen, die Konfitüre in Klecksen auf das Blech geben und alles gut mischen. Weitere ca. 10 Minuten im Ofen backen. Röstgemüse aus dem Ofen nehmen, Spinat, restliche Kichererbsen und Möhren untermischen. Etwas abkühlen lassen. Petersilie und Apfelraspel untermischen. Essig und 2 EL Öl untermischen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitung: ca. 20 Minuten.

Backzeit: ca. 25 Minuten.

Pro Portion: ca. 390 kcal, 19 g F, 12 g KH, 40 g E.

Röstgemüse-Salat

super: gebratener Rosenkohl

Zutaten (für 4 Personen)

- 400 g Rosenkohl
- 650 g Kürbisfruchtfleisch
- 350 g Champignons
- 1 Knoblauchzehe
- 6 EL Öl, Salz
- 2 TL Ras el Hanout
- 2 Schalotten
- ca. 200 ml Gemüsebrühe
- 4 EL Apfelessig, Pfeffer

1 Rosenkohl putzen, waschen, abtropfen lassen, je nach Größe halbieren. Kürbis in Würfel schneiden. Pilze säubern, putzen und halbieren.

2 Für die Marinade den Knoblauch schälen, fein hacken. Mit 4 EL Öl, Salz und

Ras el Hanout verrühren und mit dem Gemüse mischen. Gemüse in der Fettpfanne des Backofens verteilen und im heißen Ofen (E-Herd: 180 °C, Umluft: 160 °C, Gas: Stufe 2) ca. 30 Minuten garen.

3 Ca. 10 Minuten vor Ende der Garzeit die Schalotten schälen und fein würfeln. Mit der Brühe in einem Topf aufkochen. Essig und 2 EL Öl unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse aus dem Ofen nehmen, mit der Soße mischen und noch einmal abschmecken.

Zubereitung: ca. 20 Minuten.

Backzeit: ca. 30 Minuten.

Pro Portion: ca. 280 kcal, 18 g F, 18 g KH, 10 g E.



**Preis
pro Person:
ca. 1,95 €**

Weitere Rezepte finden Sie auf der nächsten Seite ➔

Linsen mit Hackbällchen

in 25 Minuten auf dem Tisch

Zutaten (für 4 Personen)

- 400 g Tomaten
- 4 Snack-Gurken
- 3 EL Zitronensaft
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 400 g Linsen (Dose)
- 4 Lauchzwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- Paprikapulver rosenscharf
- 300 g Rinderhack
- 4 TL Senf

1 Tomaten und Snack-Gurken waschen, putzen, klein würfeln, mischen. Zitronensaft, 2 EL Öl, Salz und Pfeffer verquirlen, über den Tomaten-Gurken-Mix geben.

2 Linsen abgießen. Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Knoblauchzehe fein hacken, beides in etwas Öl andünsten. Aus der Pfanne nehmen, Tomaten-Mix und Linsen unterheben. Mit Paprikapulver und Salz abschmecken, beiseitestellen.

3 Hack mit Senf, Salz und Paprikapulver verkneten. Zu Bällchen formen und im Bratfett rundum ca. 7 Minuten braten. Mit Linsensalat anrichten.

Zubereitung: ca. 25 Minuten.

Pro Portion: ca. 345 kcal, 13 g F, 22 g KH, 35 g E.

Preis
pro Person:
ca. 3,30 €



Feldsalat mit Weißwurst

natürlich mit süßem Senf

Zutaten (für 4 Personen)

- 8 Weißwürste
- 5 EL Öl
- 250 g Ringelbete (oder gegarte rote Bete)
- ½ Salatgurke
- 1 Bund Radieschen
- 150 g Feldsalat
- 1 Schalotte
- 5 EL Apfelessig
- 2 TL süßer Senf
- Salz
- Pfeffer

1 Tomaten und Gurke waschen, putzen, Weißwürste pellen, in Scheiben schneiden. 1 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen.

Wurstscheiben darin goldbraun anbraten.

2 Ringelbete schälen und in dünne Scheiben hobeln. Gurke waschen, putzen, in dünne Scheiben schneiden. Radieschen putzen, waschen und vierteln. Salat waschen, putzen und gut abtropfen lassen.

3 Schalotte schälen und fein würfeln. Essig, 4 EL Öl, Schalotte, Senf, Salz und Pfeffer verquirlen. Salat, Wurstscheiben, Ringelbete, Gurke und Radieschen mit der Vinaigrette mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, sofort servieren.

Zubereitung: ca. 25 Minuten.

Pro Portion: ca. 500 kcal, 42 g F, 7 g KH, 20 g E.

Preis
pro Person:
ca. 2,25 €



Super Sammelerstücke

Es ist wieder Pilzzeit

Ob aus dem Wald oder vom Wochenmarkt: Mit Champignons, Stein- und Austernpilzen zaubern wir viel Aroma aus dem Hut



Der Beliebte: Champignon

Wild wächst er auf Wiesen, aus der Zucht gibt es ihn das ganze Jahr. Champignons haben ein typisches Aroma und einen angenehmen Duft. Perfekt für Pilzeinsteiger, denn sie sind sehr vielseitig und einfach in der Zubereitung. Die dunklen Sorten haben stärkeren Geschmack.



Der Fleischige: Austernpilz

Der wild auf Holz wachsende Pilz verdankt seinen Namen dem fächer- und dachziegelartigen Wuchs. Der Austernseitling, wie man ihn auch nennt, punktet mit einem feinen Aroma. Seine Konsistenz erinnert leicht an Kalbfleisch.



Der Edle: Steinpilz

Er zählt zu Recht zu den edelsten Sorten, schließlich überzeugen Steinpilze mit einem herrlich nussigen, intensiven, erdigen Geschmack. Weiteres Plus: Die Pilze bleiben auch nach dem Grillen, Schmoren oder Braten schön fest.



Champignoncremesuppe

Für 4 Personen: 800 g Champignons putzen und in Scheiben schneiden. 2 große Kartoffeln schälen, klein würfeln. 1 gewürfelte Zwiebel in 2 EL Butter andünsten. Kartoffeln und Champignons, bis auf einige Scheiben zum Garnieren, zufügen und kräftig anbraten. Mit 1 EL Mehl bestäuben und anrösten. 800 ml Brühe zugießen und aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ca. 15 Minuten köcheln, dann pürieren. Mit 150 g Sahne verfeinern. Suppe abschmecken. Übrige Scheiben in Öl anbraten. Mit gehacktem Dill auf die Suppe geben.

Gebackene Austernpilze

Für 4 Personen: 150 g Mehl, 2 Eier, 200 ml Milch, Salz, Pfeffer und Muskat zum glatten Teig verrühren. 500 g geputzte Austernpilze portionsweise durch den Teig ziehen, abtropfen lassen und in heißem Frittierfett (ca. 170 °C) goldbraun frittieren. Herausnehmen und abtropfen lassen. Oder: Die Austernpilze wie Schnittzel in Semmelbröseln panieren und braten. Dazu schmeckt ein Joghurt-Kräuter-Dip.



Pappardelle mit Steinpilzen

Für 4 Personen: 400 g Steinpilze putzen, säubern und in Scheiben schneiden. Je 1 Schalotte und Knoblauchzehe fein würfeln. 400 g Pappardelle (breite Bandnudeln) in Salzwasser kochen. Pilze in 3 EL Olivenöl ca. 2 Minuten kräftig anbraten. Schalotte und Knoblauch kurz mitbraten. 2 TL gehackten Thymian unterrühren. Mit 3 EL Weißwein ablöschen. 200 g Sahne zugießen, etwas einköcheln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit abgetropften Nudeln anrichten. Mit Parmesan bestreuen.

Selbst sammeln: Auf Nummer sicher gehen

Wer den geringsten Zweifel hat, ob die selbst gesammelten Pilze nicht doch giftig sind, sollte den Fund von erfahrenen Pilzberatern begutachten lassen. Es gibt sie in vielen Städten und Gemeinden. Am besten gleich für den Tag, an dem man sammeln geht, einen Termin vereinbaren. Auf der Homepage der Deutschen Gesellschaft für Mykologie (dgfm-ev.de) gibt's die Adressen und viele Infos.

Kochen mit 5 Zutaten

Perfekt gerührt: Risotto

Cremig gegart,
ist der Reis-Klassiker
ein wunderbares
Alltagsgericht. Unsere
Rezepte erleichtern
obendrein den Einkauf
- perfetto!

Pesto-Risotto mit Dickem Bohnen

Veggie-Variante mit Italo-Aroma

Zutaten (für 4 Personen)

Bitte frisch kaufen:

- ▀ 250 g TK-Dicke-Bohnen
- ▀ 150 g Kirschtomaten
- ▀ 1 Bund gemischte Kräuter
(z. B. Basilikum, Oregano)
- ▀ 300 g Risottoreis
(siehe Kasten)
- ▀ 150 g Basilikumpesto (Glas)

Bestimmt im Vorrat:

- ▀ Salz
- ▀ ca. 900 ml Gemüsebrühe
- ▀ 2 Schalotten
- ▀ 2 EL Olivenöl
- ▀ Pfeffer
- ▀ 50 g Butter
- ▀ 50 g gehobelter Parmesan

1 Gefrorene Bohnen in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten garen. Abgießen, abschrecken, abtropfen lassen. Bohnenkerne aus den dicken Häuten drücken, $\frac{2}{3}$ grob hacken. Tomaten waschen und halbieren. Kräuter waschen, trocken schütteln.

2 Brühe erhitzen und warm halten. Die Schalotten schälen und würfeln. Mit Reis im heißen Öl glasig schwitzen. Mit ca. 200 ml Brühe ablöschen und fast ganz einköcheln lassen. Unter Rühren ca. 20 Minuten garen, dabei immer Brühe in kleinen Portionen angießen, wenn die Flüssigkeit im Topf fast verkocht ist.

3 Nach ca. 10 Minuten Garzeit gehackte Bohnen und 4 EL Pesto zum Risotto geben und mitgaren. Ganze Bohnenkerne und Tomaten unterheben und kurz heiß werden lassen. Übriges Pesto unterrühren, Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Teller verteilen. Mit Kräutern garnieren.

Zubereitung: ca. 1 Stunde.

Pro Portion: ca. 695 kcal, 25 g F, 87 g KH, 21 g E.

Kürbisrisotto mit Bacon

herbstlich-würzig, mit Alkohol

Zutaten (für 4 Personen)

Bitte frisch kaufen:

- ▶ 800 g Kürbis (z. B. Hokkaido, Muskat)
- ▶ 250 g Risottoreis
- ▶ 150 ml trockener Weißwein
- ▶ 8 Scheiben Bacon (Frühstücksspeck)
- ▶ 100 g Parmesan

Bestimmt im Vorrat:

- ▶ 1 Zwiebel
- ▶ 1 Knoblauchzehe
- ▶ 2 EL Olivenöl
- ▶ ca. 800 ml Gemüsebrühe
- ▶ Salz
- ▶ 2 EL Butter
- ▶ Pfeffer

1 Kürbis schälen, entkernen, würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln und im heißen Öl glasig dünsten. Brühe erhitzen.

2 Kürbis und Reis zum Zwiebel-Mix geben und unter Rühren kurz mit anschwitzen. Wein angießen, fast ganz verkochen lassen. Etwas Brühe angießen, leicht salzen. Unter gelegentlichem Rühren ca. 20 Minuten cremig köcheln, dabei übrige Brühe in kleinen Portionen angießen.

3 Bacon in einer Pfanne ohne Fett knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Parmesan hobeln, die Hälfte mit Butter unter das Risotto ziehen. Abschmecken und auf Teller verteilen. Mit Speck und übrigem Parmesan toppen. Mit Pfeffer übermahlen.

Zubereitung: ca. 40 Minuten.

Pro Portion: ca. 645 kcal, 33 g F, 58 g KH, 18 g E.

Der richtige Reis

Abhängig vom verwendeten Reis variiert die benötigte Flüssigkeitsmenge. Es eignen sich Rundkornreissorten wie Arborio, Carnaroli, notfalls auch Milchreis. Zum Ende der Garzeit das Risotto mehrmals probieren, ob die gewünschte Konsistenz erreicht ist (perfekt ist es mit einem leichten Biss), nach Bedarf mehr Brühe zufügen und eventuell auch noch einige Minuten länger garen.



Erbsen-Risotto mit Minze

Veggie-Version mit Knusper-Topping

Zutaten (für 4 Personen)

Bitte frisch kaufen:

- ▶ 300 g Risottoreis
- ▶ 150 g TK-Erbsen
- ▶ 1-2 rote Peperoni
- ▶ 1 kleines Bund Minze
- ▶ 50 g geriebener Parmesan

Bestimmt im Vorrat:

- ▶ ca. 900 ml Gemüsebrühe
- ▶ 1 Schalotte
- ▶ 1 Knoblauchzehe
- ▶ 2 EL Olivenöl
- ▶ Salz, Pfeffer
- ▶ 50 g grobe Semmelbrösel
- ▶ 3 EL Butter

1 Brühe erhitzen, warm halten. Schalotte und Knoblauch würfeln. In heißem Öl anschwitzen. Reis kurz mitdünsten. Etwas Brühe angießen, unter Rühren fast ganz einköcheln lassen. Salzen, pfeffern, ca. 20 Minuten unter Rühren garen, übrige Brühe in kleinen Portionen zugießen. Erbsen 5 Minuten mitgaren.

2 Peperoni entkernen, in feine Streifen schneiden. Minzblättchen hacken. Semmelbrösel und Peperoni in 1 EL heißer Butter anbraten. Vom Herd nehmen, Parmesan und Minze unterrühren. Übrige 2 EL Butter unter das Risotto ziehen, abschmecken und auf Teller verteilen. Mit dem Peperoni-Mix toppen.

Zubereitung: ca. 40 Minuten.

Pro Portion: ca. 575 kcal, 20 g F, 70 g KH, 15 g E.

Fotos: Stockfood

DEKO

MAGAZIN

Guten Morgen!

Der Tag fängt gut an: knusprige Croissants, gekochte Eier, Kaffee, Wasser oder Orangensaft - schön serviert in der mit Seegras umknüpften Karaffe „Weaving“ (von Depot; Karaffe, 850 ml, 11 cm ø, 26 cm hoch, 10,39 €) und passenden Gläsern (8 cm ø, 9 cm hoch, je 3,99 €, beides z. B. über otto.de). Brotkorb ähnlich gesehen bei Butlers (ca. 16 €).



▲ Platzhelden

Egal ob in Küche, Bad oder der übrigen Wohnung, die knuffigen Körbe aus Wasserhyazinthe sind echte Aufbewahrungskünstler und lassen sich dank Schlaufe auch hängen. 2er-Set (11 cm ø, 19 cm hoch/15 cm ø, 23,5 cm hoch) von ihr, 29,80 € (shop.ihr.eu).

Süße Selbstmach- und Kauf-Ideen

Alles frisch geflochten

Rattan, Seegras oder das klassische Wiener Geflecht sind angesagt wie nie. Klasse, dass sie so herrlich in jede Küche passen

◀ Küchenschönheiten

So werden alte Gläser wieder flott: Wiener Geflecht (Bastelbedarf) zuschneiden, sodass die Enden sich knapp 1 cm überlappen. Mit dem ausgefranstem Rand nach oben fest ums Glas legen und die Naht mit Heißkleber befestigen - fertig!





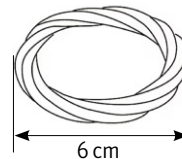
▲ Shopper

Die Tasche „Pompon“ aus Seegras mit ihrem farbenfrohen Anhänger ist beim Einkaufen, Ausflügen und sogar ins Büro ein lässig-schicker Begleiter. Auch in Schwarz oder Grün erhältlich. Von Hoff-Interieur, 66,90 € (hoff-shop.de).



Alles angerichtet

Für einen einladend gedeckten Tisch braucht es nicht viel. Servietten aber gehören immer dazu, ob Stoff oder Papier, ist Geschmackssache. Mit den handgeflochtenen Serviettenringen aus Rattan sehen sie doppelt gut aus. Der Naturton harmoniert besonders mit Geschirr in zarten Farben. „Vargfisk“, von Ikea, 4er-Set 4,99 €.



▲ Käffchen

Wenn er auf dem runden Tablett „Sommarflox“ daherkommt, sagt keiner Nein. Das Leichtgewicht (330 g, 40 cm ø) ist aus Bambus und durch Lack auf Wasserbasis geschützt. Von Ikea, 15,99 €.

◀ Hingucker

Aus Seegras mit kontrastfarbendem Band verarbeitet, ist das Tischset „Lättad“ superhübsch. Und das nicht nur an der gedeckten Tafel. Auch hübsche Sammlerobjekte können darauf in Szene gesetzt werden. 37 cm ø, von Ikea, 3,99 €.



Treuer Begleiter

Als Servierwagen oder Beistelltisch ist „Lubban“ flexibel einsetzbar. Die obere Platte lässt sich herausnehmen und abwaschen. Von Ikea, 50 x 50 cm, 66 cm hoch, 74,99 €.

Wunderbares Burgund

Französisch genießen

Im Herzen des Landes werden nicht nur edle Tropfen gekeltert. Verlockend sind auch die traditionellen Gerichte der Region



Uralte Zeugen: Hoch über den Weinbergen und Dörfern der Region Mâconnais wachen imposante Kalksteinfelsen

Sie verströmen ein geradezu magisches Flair – die markanten Felsen von Solutré. 495 Meter hoch thronen sie über den Weinbergen. Mâconnais heißt das traditionsreiche Gebiet ganz im Süden des Burgunds, dieser herrlichen Region im Herzen Frankreichs. Auf zahlreichen Schlössern und herrschaftlichen Gütern lassen sich edle Tropfen verkosten. Schön ist etwa das Château de Chasselas (90-minütige Tour, 35 €/Person, www.winalist.de). Man kann aber auch einfach bei den Winzern an die Tür klopfen – viele haben kleine Hofläden. Doch nicht nur für

Wein ist das Burgund berühmt. Feinschmecker kommen hier voll auf ihre Kosten.

Schlemmen im Senf-Paradies

Etwa in der bezaubernden Stadt Dijon – der Metropole des vielleicht besten Senfs der Welt. Vor allem die scharfen Pasten der Firma Maille sind weltberühmt. Seit 1747 ist die Familie in Dijon ansässig, im Laden in der Rue de la Liberté stehen mehr als 30 Sorten zum Verkauf – aromatisiert etwa mit Estragon, Feigen oder Honig. Köstlich essen kann man in dem hübschen Städtchen natürlich auch: Kreative regionale Küche





Pochierte Rotwein-Birnen

herrlich aromatisch

Zutaten (für 4 Portionen)

- 500 ml trockener Rotwein (z. B. Pinot noir)
- 100 ml Orangensaft
- 120 g Zucker
- 2 Stangen Zimt
- 3 Nelken
- 2 Sternanise
- 4 Birnen
- 30 g gehackte Pistazien

1 Rotwein, Orangensaft, Zucker, Zimt, Nelken und Sternanise in einem weiten Topf aufkochen.

2 Birnen schälen, halbieren, Kerngehäuse ausstechen.

3 Die Hälften mit der Schnittfläche nach oben in den Weinsud legen, zugedeckt

15–20 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen, dabei die Früchte mehrmals wenden. Vom Herd ziehen und im Sud auskühlen lassen.

4 Mit gehackten Pistazien bestreuen und servieren. Dazu schmeckt Joghurt mit Pistazien und etwas Honig.

Tipp: Den Rotweinsud noch mit etwas in kaltem Wasser angerührter Speisestärke binden.

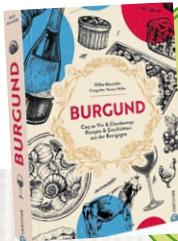
Zubereitung: ca. 25 Minuten.

Garzeit: 20 Minuten.

Pro Stück: ca. 355 kcal, 5 g F, 57 g KH, 3 g E.

Buch-Tipp

„Burgund. Coq au Vin & Chardonnay: Rezepte & Geschichten aus der Bourgogne“, erschienen im Christian Verlag, 256 Seiten, 39,99 €



Fotos: Shutterstock, StockFood (2), Christian Verlag

Rinderterrine mit Aspik

Fingerfood zum Glas Wein

Für 8 Portionen: 80 g Räucherfleisch (z. B. Tafelspitz) und 250 g Kalbfleisch (z. B. Wade) trocken tupfen, knapp 1 cm groß würfeln. 1 Zwiebel und 2 Knoblauchzehen schälen, fein würfeln. 1 Möhre schälen, klein würfeln. In einem Topf je 1 Öl und Butter erhitzen, Fleisch- und Speckwürfel darin ca. 5 Minuten ringsum kräftig anbraten, salzen. Zwiebel zufügen, ca. 5 Minuten mitbraten. 1 Lorbeerblatt, 2 Thymianzweige und Knoblauch zugeben, mit 150 ml trockenem Weißwein ablöschen, verkochen lassen. 500 ml Rinderbrühe angießen, Hitze reduzieren, alles leicht salzen, pfeffern, bei geringer Hitze ca. 1 Stunde köcheln. 11g F, 2 g KH, 30 g E.

Möhre und ½ TL Chiliflocken zugeben, nochmals 20–30 Minuten köcheln. Topfinhalt durch ein Sieb passieren, Flüssigkeit auffangen. Mit Brühe oder Wasser auf ca. 400 ml auffüllen, auskühlen lassen. 25 g Aspikpulver (200 Bloom) in der kalten Flüssigkeit einweichen, ca. 5 Minuten quellen lassen. Im Topf erwärmen, auflösen, aber nicht kochen. Terrinenform (ca. 1,2 l) mit Frischhaltefolie auslegen. Fleischmix abschmecken, einfüllen, mit Aspikmix übergießen. Mit Folie bedeckt ca. 24 Stunden kühlen. In Scheiben oder Würfel schneiden, servieren.

Zubereitung: ca. 45 Minuten + Kühlzeit.

Garzeit: ca. 1 Stunde 45 Minuten.

Pro Portion: ca. 245 kcal,

Weiter geht es auf der nächsten Seite ➔

Einfach das Leben feiern



→ Fortsetzung

gibt's etwa im Restaurant „L'un des Sens“. Das wechselnde Tagesmenü offeriert zum Beispiel Kalbsterrine mit Morcheln und feine Fischgerichte. Noch ein Schmuckstück des Burgunds ist das Städtchen Auxerre an der Yonne. Schon zu Römerzeiten gab es hier einen Hafen. Hoch über dem Fluss thront die mittelalterliche Kathedrale Saint-Étienne und auch in den von Fachwerkhäusern gesäumten, kopfsteingepflasterten Gassen fühlt man sich in alte Zeiten versetzt.

Immer am Wasser entlang

Im „Bistrot du Palais“ kommt der Klassiker der Burgunder Küche auf den Tisch: Bœuf bourguignon, ein würziger Schmortopf (siehe Rezept rechts). Übrigens: Neben kulinarischen Genüssen und toller Architektur ist das Burgund auch für Sportfans ein super Ziel: In den grünen Weinbergen sowie entlang des Canal de Bourgogne und seiner Nebenarme kann man wunderbar Rad fahren oder wandern. Logisch: Nach so einer Tour schmeckt's gleich noch mal so gut.



Wahrzeichen von Auxerre:
Im Sommer steigen in der
Kathedrale Saint-Étienne
Konzerte und Lightshows



Bœuf bourguignon im Schmortopf

perfekt für Gäste

Zutaten (für 6 Personen)

- ▶ 800 g Rinderschulter
- ▶ 4 Schalotten
- ▶ 10 Perlzwiebeln
- ▶ 2 Knoblauchzehen
- ▶ 3 Möhren
- ▶ 100 g Bauchspeck
- ▶ Rapsöl zum Braten
- ▶ 1 EL Tomatenmark
- ▶ 500 ml trockener Rotwein (z. B. Spätburgunder)
- ▶ 2 Lorbeerblätter
- ▶ 1 EL Wacholderbeeren
- ▶ 2 Zweige Thymian
- ▶ 500 ml Rinderfond
- ▶ 200 g Champignons
- ▶ Salz, Pfeffer

1 Fleisch trocken tupfen, in grobe Würfel schneiden. Die Schalotten schälen, vierteln. Perlzwiebeln schälen. Knoblauch schälen, in Scheiben schneiden. Möhren gründlich waschen und in grobe Scheiben schneiden. Den Bauchspeck in feine Würfel schneiden.

2 Etwas Öl in einem (gusseisernen) Schmortopf oder Bräter erhitzen und das Fleisch von allen Seiten anbraten und gut bräunen. Danach Schalot-

ten, Perlzwiebeln, Knoblauch, Möhren und Speck mit dazugeben und kurz mitbraten. Tomatenmark zufügen und ebenfalls kurz mitrösten. Alles mit Rotwein ablöschen. Thymian waschen, trocken schütteln, mit Lorbeer und Wacholder in ein Gewürzsäckchen füllen, verschnüren und zu Fleisch und Gemüse geben. Den Fond angießen. Etwa 2–2 ½ Stunden bei milder Hitze zugedeckt schmoren lassen. Ab und zu umrühren. Wenn nötig, noch etwas Wasser angießen.

3 Pilze putzen und halbieren. Ca. 20 Minuten vor Ende der Garzeit die Pilze zufügen und die Soße ohne Deckel sämig einkochen lassen. Das Gewürzsäckchen entfernen, Fleisch und Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu passen Rosmarinkartoffeln und Blattsalat.

Zubereitung: ca. 25 Minuten.
Garzeit: 180 Minuten.
Pro Portion: ca. 685 kcal, 47 g F, 14 g KH, 46 g E.



Oeufs en Meurette

edle Vorspeise oder herzhaftes Abendessen

Zutaten (für 4 Personen)

- ▶ 400 ml trockener Rotwein (z. B. Bordeaux)
- ▶ 2 rote Zwiebeln
- ▶ 100 g Räucherspeck
- ▶ 20 g Butter
- ▶ Salz
- ▶ 2 EL Mehl
- ▶ 200 ml Kalbsfond
- ▶ 2 EL Weißweinessig
- ▶ 8 Eier (S)
- ▶ Pfeffer
- ▶ 1 EL Schnittlauchröllchen
- ▶ Chiliflocken

1 Den Wein in einem Topf erhitzen und auf die Hälfte einkochen lassen.

2 Zwiebeln schälen, halbieren, in Streifen schneiden. Speck klein würfeln. Beides in heißer Butter unter gelegentlichem Rühren 5 Minuten anbraten, nur wenig salzen. Mit Mehl bestäuben, ca. 3 Minuten unter Rühren

weiterbraten. Rotwein und Kalbsfond mischen, angießen. Alles ca. 10 Minuten sämig einköcheln.

3 In einem Topf ca. 2 ½ l Wasser mit Essig aufkochen, umrühren, bis ein Strudel entsteht. Eier in eine Schöpfkelle aufschlagen, ins siedende Wasser gleiten lassen, ca. 3 Minuten pochieren.

4 Rotwein-Zwiebel-Soße pfeffern, in tiefe Teller verteilen. Jeweils 2 pochierte Eier darauf anrichten und mit Salz und Pfeffer würzen.

5 Alles mit Schnittlauch und Chiliflocken bestreuen und servieren. Dazu schmeckt geröstetes Weißbrot.

Zubereitung: ca. 20 Minuten.
Garzeit: 20 Minuten.
Pro Portion: ca. 325 kcal, 20 g F, 12 g KH, 19 g E.



Idyllisch: Mit dem Ausflugs- oder Hausboot auf den Wasserstraßen des Burgunds unterwegs. Auch toll: radeln oder wandern am Ufer

Fotos: Shutterstock, StockFood (2), Alamy



Tartes sind im Nu vorbereitet – und im Anschluss ebenso schnell verputzt

Jeden Tag eine gute Tarte!

Die Unterschiede sind klein, aber fein

Quiches & Tartes – köstliche Klassiker

Zugegeben, sie haben so einige Gemeinsamkeiten. Doch wer genau hinschaut, kann die beiden Franzosen auf einen Blick unterscheiden

Ungewürzter Mürbeteig – das ist die Basis für Quiche und Tarte. Und genau der macht beide Gerichte zum unkomplizierten Gasteessen. Entscheidend für den Geschmack ist, was oben drauf kommt. Die **Quiche**, vom Lothringischen „Kichle“

oder „Kuechel“ abgeleitet, hat meist eine stattliche Höhe, wird grundsätzlich herzhaft gefüllt. Das kann Gemüse sein, aber auch Fleisch wie bei der berühmten Quiche Lorraine mit Zwiebeln und Speck. Charakteristisch ist ein Guss aus Eiern und Schmand, Milch oder Sahne, dann wird

abgeschmeckt mit würzigen Zutaten, z. B. Knoblauch, Zitrone, Kräutern oder Käse. Toll als Beilage: ein frischer grüner Salat!

Die **Tarte** kommt generell flacher daher und kann pikant oder süß belegt werden. Auch kleine Varianten, sogenannte Tartelettes, oder gedeckte sind möglich. Gebacken wird in einer Form mit geriffeltem Rand. In Frankreich hat jede Region ihr eigenes Rezept: In der Provence z. B. werden To-

maten, Sardellen und Ziegenkäse kombiniert. Im Gegensatz zur Quiche muss kein Guss darauf, Pinienkerne, Käse oder Zitronenschale reichen oft. Bei den **süßen Tartes** kommen v. a. Früchte zum Einsatz: Die bekannteste Vertreterin ist die Tarte Tatin, ein Apfelkuchen, der kopfüber gebacken wird. Mögen Sie es säuerlich? Dann ist Zitrontarte Ihr Ding. Ganz Süße kommen an einer Schokotarte nicht vorbei!



Buch-Tipp Jetzt aber schnell ... Kuchen backen

Spontanbesuch hat sich angekündigt? Plötzlich Lust auf ein Picknick? Christina Heß hat in „Superschnelles Kuchenglück“ passende Rezepte für Blech- oder Hefekuchen, Cookies und Muffins parat. Viele kommen nur mit Rührschüssel und Form aus, andere ohne Mehl oder Butter, falls mal was fehlt (Thorbecke, 88 Seiten, 18 €).

Hafermilch, frisch geschäumt

Cappuccino mit Hafermilch? Prinzipiell gut, aber die Schaumhaube ist schwierig. Nimmt man normale Hafermilch, ist das Ergebnis meist enttäuschend: Der Schaum ist sehr porös, hier fehlen Fett und Eiweiß. Besser geht es mit den „Barista“-Varianten! Die sind etwas teurer und enthalten oft Stabilisatoren und Emulgatoren bzw. einen Sojaanteil. Das festigt den Schaum, aber Allergiker sollten unbedingt die Zutatenliste im Auge behalten.

So klappt's mit schlichter Hafermilch:

- * 1 ½ TL Cashewmus unter 200 ml Hafermilch mixen.
- * 1 TL Sonnenblumenöl unter 250 ml Hafermilch mixen.
- * Kalte Milch aus dem Kühlschrank nehmen und nicht zu stark – zwischen 65 und 70 °C – erhitzen.



Echt super, so ein Sauerteig

Es wird eng im Kalender: Brotfans bekommen einen neuen Feiertag: Für den 19. Oktober hat das Sauerteig-Unternehmen Böcker (hat 1910 den ersten kommerziellen Starter auf den Markt gebracht) den „Tag des Sauerteigs“ ausgerufen. Dann soll Wissenswertes über den Herstellungsprozess von Broten und Backwaren im Mittelpunkt stehen (Infos: sauerartig.shop oder Instagram: @boecker_b.pure).

Fotos: Shutterstock



Ganz griechisch

Activia wird jetzt besonders cremig: Der Mix aus 5 natürlichen Joghurtkulturen kommt auf griechische Art daher – mit nur 7 Prozent Fett. In Natur, Honig oder Mandel (4 x 110 g, ca. 2,70 €).

Brotbacken leicht gemacht

Sie backen gern Ihr eigenes Ciabatta oder Roggenbrot? Dann ist ein Gärkorb eine praktische Anschaffung, denn der hält den Teig in Form und schützt ihn vorm Austrocknen. Diese natürliche, handgefertigte Variante aus geflochtenem Peddigrohr in oval oder rund ist auch noch hübsch (von Tchibo, ab 12. September, je ca. 15 €).



Der Herbst wird herb

Knackige Edelbitterschokolade vereint mit feinen aufgestreuten Zutaten: Lindt bringt für den Herbst drei limitierte Tafeln in den Sorten Haselnuss-Himbeer, Caramel-Fleur de Sel und Orange-Mandel auf den Markt (100 g, ca. 3 €).

Rezept Apfel-Pops

Für 32 Stück: 4 rotschalige Äpfel waschen, achtern, sorgfältig entkernen. Mit dem Saft von 2 Zitronen beträufeln. Spalten auf kleine (Holz-)Stäbchen spießen. 100 g Zartbitterschokolade und 100 g weiße Kuvertüre separat schmelzen. 8 Spalten in die Bitterschokolade tauchen, in Kokosflocken wälzen. 8 Spalten in die weiße Kuvertüre tauchen, in Schokosplittern wälzen. Auf Backpapier trocknen lassen, kühl stellen. 50 g Zucker im Topf karamellisieren, mit 100 ml Sahne glatt rühren. 3 EL Orangensaft zugeben, einköcheln lassen. Restliche Spalten eintauchen, in gehackten Nüssen wälzen und auf Backpapier trocknen lassen.



Bienenstich macht sich fein

Heute knuspern alle mit

Bienenstich-Käsekuchen

mit cremiger Pudding-Quark-Füllung

Zutaten (für ca. 16 Stücke)

- ▶ 200 g Mehl
- ▶ Salz
- ▶ 300 g Zucker
- ▶ 250 g Butter
- ▶ 4 Eier (M)
- ▶ 2 Päckchen Puddingpulver „Vanille“ (zum Kochen)
- ▶ 500 g Magerquark
- ▶ 200 g Schmand
- ▶ 250 g Schlagsahne
- ▶ 1 EL flüssiger Honig
- ▶ 100 g Mandelblättchen

1 Eine Springform (26 cm ø) fetten. Mehl, 1 Prise Salz, 50 g Zucker, 100 g Butter in Stückchen und 1 Ei rasch zu einem glatten Teig verkneten. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche rund (ca. 32 cm ø) ausrollen. Form damit auslegen, am Rand andrücken und glatt schneiden. Ca. 30 Minuten kalt stellen.

2 Für die Käsemasse 100 g Butter und 150 g Zucker cremig aufschlagen. 3 Eier nacheinander unterrühren. Erst Puddingpulver, dann Quark, Schmand und 200 g Sahne unterrühren. Käsemasse in die Form füllen und im heißen Ofen (E-Herd: 180 °C, Umluft: 160 °C, Gas: Stufe 2) ca. 40 Minuten backen.

3 Für die Bienenstichmasse 50 g Butter, 100 g Zucker, 50 g Sahne und Honig aufkochen und 2–3 Minuten köcheln. Vom Herd ziehen und Mandelblättchen unterrühren. Masse auf dem Kuchen verteilen, Rand dabei frei lassen. Bei gleicher Temperatur weitere ca. 20 Minuten backen. Im ausgeschalteten Ofen bei leicht geöffneter Ofentür ca. 30 Minuten abkühlen lassen. Herausnehmen und ganz auskühlen lassen. Dazu schmecken Schlagsahne und Karamellsoße.

Zubereitung: ca. 30 Minuten + Kühl- und Auskühlzeiten.

Backzeit: ca. 1 Stunde.

Pro Stück: ca. 400 kcal, 25 g F, 30 KH, 9 g E.

Als üppig gefüllter Kranz, Cheesecake und einmal sogar mit Schwips – davon nehmen alle gerne ein zweites Stück





Johannisbeer-Bienenstichkranz

dieser Hochstapler hinterlässt den allerbesten Eindruck

Zutaten (für ca. 14 Stücke)

Für die Füllung:

- 500 ml Milch
- 1 Päckchen Vanillepuddingpulver
- 50 g Zucker
- 200 g sehr weiche Butter
- 50 g Puderzucker
- 100 g schwarze Johannisbeer-Konfitüre

Für den Teig:

- 30 g Butter
- ½ Würfel frische Hefe (21 g)
- 125 ml lauwarme Milch
- 30 g Zucker
- Salz
- 1 Eigelb (M)
- 230 g Mehl

Für die Bienenstichmasse:

- 100 g Butter
- 100 g Zucker
- 3 EL Honig
- 4 EL Schlagsahne
- 100 g Mandelblättchen

1 Für die Füllung 50 ml Milch und Puddingpulver glatt

rühren. 450 ml Milch und Zucker aufkochen. Puddingpulver einrühren und aufkochen. In eine Schüssel füllen, mit Folie bedecken und abkühlen lassen.

2 Für den Teig Butter schmelzen. Hefe in der Milch auflösen. Mit Zucker, 1 Prise Salz und Eigelb verquirlen. Hefemischung, flüssige Butter und Mehl zu einem glatten Teig kneten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

3 Für die Bienenstichmasse Butter, Zucker und Honig erhitzen, bis sich der Zucker gelöst hat. Sahne und Mandelblättchen unterrühren.

4 Kranzform (ca. 22 cm ø) fetten und $\frac{2}{3}$ der Mandelmischung einfüllen. Teig zu einer langen Rolle formen und in die Form drücken. Rest Mandelmischung daraufgeben, ca. 30 Minuten gehen lassen.

5 Kranz im heißen Ofen (E-Herd: 180 °C, Umluft: 160 °C, Gas: Stufe 2) ca. 30 Minuten backen. Ca. 10 Minuten abkühlen lassen und vorsichtig auf eine mit Backpapier belegte Platte stürzen. Auskühlen lassen.

6 Für die Füllung Butter und Puderzucker hellcremig rühren. Pudding glatt rühren, löffelweise unterschlagen. Creme in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen. Kuchen viermal waagrecht durchschneiden. Konfitüre auf den untersten Ring streichen. 2. Ring auflegen. Buttercreme aufspritzen. 2 weitere Ringe und Creme aufschichten. Oberen Ring aufsetzen. Ca. 1 Stunde kalt stellen.

Zubereitung: ca. 1 Stunde + Teiggeh-, Kühl- und Auskühlzeiten. **Backzeit:** ca. 30 Minuten. **Pro Stück:** ca. 435 kcal, 27 g F, 43 g KH, 5 g E.

Fotos: Eat Club, Matthias Liebich

Weitere Rezepte finden Sie auf der nächsten



Aprikosen-Kokos-Bienenstich

Superschnell gemacht

Zutaten (für ca. 24 Stücke)

- ▶ 2 Dosen Aprikosen (à 480 g)
- ▶ 500 g Schlagsahne
- ▶ 350 g Zucker
- ▶ 1 Päckchen Vanillezucker
- ▶ 5 Eier (M)
- ▶ 400 g Mehl
- ▶ 1 Päckchen Backpulver
- ▶ 150 g Butter
- ▶ 6 EL Milch
- ▶ 150 g Kokosraspel

1 Aprikosen abtropfen lassen. Fettpfanne des Backofens mit Backpapier auslegen. Sahne steif schlagen,

200 g Zucker und Vanillezucker einrieseln lassen. Eier nacheinander kurz unterrühren. Mehl und Backpulver mischen, auf die Sahne sieben, kurz unterrühren, bis sich die Zutaten verbunden haben. Teig auf die Fettpfanne geben und glatt streichen. Aprikosen darauf verteilen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C, Umluft: 180 °C, Gas: Stufe 3) ca. 20 Minuten backen.

2 Butter, 150 g Zucker und Milch aufkochen. Kokosraspel unterrühren. Auf dem Kuchen verteilen und bei gleicher Temperatur weitere ca. 15 Minuten backen. Herausnehmen und auskühlen lassen. Dazu schmeckt Schlagsahne.

Zubereitung: ca. 25 Minuten.

Backzeit: ca. 35 Minuten. **Pro Stück:** ca. 280 kcal, 17 g F, 26 g KH, 4 g E.

Weißwein-Trauben-Torte

darüber freuen sich die Großen

Zutaten (für ca. 12 Stücke)

- ▶ ½ Bio-Zitrone
- ▶ 3 Eier (M)
- ▶ 250 g Zucker, Salz
- ▶ 125 g Mehl
- ▶ 1 TL Backpulver
- ▶ 75 g Butter
- ▶ 1 EL flüssiger Honig
- ▶ 3 EL Milch
- ▶ 50 g Haselnussblättchen
- ▶ 4 Blatt Gelatine
- ▶ 250 g rote, kernlose Trauben
- ▶ ½ l trockener Weißwein
- ▶ 400 g Schlagsahne

1 Eine Springform (ca. 22 cm ø) am Boden mit Backpapier auslegen. Zitrone waschen, Schale fein abreiben, Frucht auspressen. Eier trennen. Eiweiße steif schlagen, 75 g Zucker und 1 Prise Salz dabei einrieseln lassen. Eigelbe und Zitronenschale kurz unterrühren. Mehl und Backpulver mischen, auf die Eiermasse sieben, unterheben. Masse in der Form glatt streichen. Im heißen Ofen (E-Herd: 180 °C, Umluft: 160 °C, Gas: Stufe 2) ca. 15 Minuten backen.

2 Butter, Honig, 75 g Zucker und Milch erhitzen, bis die Butter geschmolzen ist.

Haselnussblättchen auf den Biskuit streuen. Mit der Honigmischung beträufeln. Bei gleicher Temperatur weitere ca. 15 Minuten backen. Herausnehmen, abkühlen lassen. Formrand lösen, Kuchen auskühlen lassen.

3 Gelatine einweichen. Trauben waschen und von der Rispe zupfen. Wein, Zitronensaft und 100 g Zucker erwärmen. Gelatine ausdrücken und im Weißwein auflösen. Im Kühlschrank abkühlen lassen. Boden einmal quer halbieren. Oberen Boden mit einem scharfen Messer in 12 Tortenstücke schneiden. Um den

unteren Boden einen hohen Tortenring stellen. Sahne steif schlagen. Sobald der Wein zu gelieren beginnt, Sahne unterheben. Etwas Creme auf den Boden geben und glatt streichen. Trauben darauf verteilen, restliche Creme daraufgeben und glatt streichen. Kuchenstücke darauflegen. Mindestens 3 Stunden kalt stellen. Torte aus dem Ring lösen und bis zum Servieren kalt stellen.

Zubereitung: ca. 45 Minuten + Auskühl- und Kühlzeiten.

Backzeit: ca. 30 Minuten.

Pro Stück: ca. 340 kcal, 19 g F, 32 g KH, 5 g E.



MIT KUCHEN GIBT ES IMMER
ETWAS ZU FEIERN.



DAS GROßE BACKEN

AB 30. AUG ► MITTWOCHS ► 20:15

SAT.1



ODER VORAB
STREAMEN

joyn

Noch besser als früher bei Oma

Genial, diese Gugelhupfe

Sie duften nach Kindheit,
sind aber so frisch in Szene
gesetzt, dass noch unsere
Enkel davon schwärmen
werden



Um den Kuchen gleichmäßig zu teilen, rundherum
Zahnstocher auf der gewünschten Höhe einstecken
und mit dem Messer beim Schneiden daran

Kiba-Gugelhupftorte

Banane + Schoko + Kirsch = besser geht's nicht

Zutaten (für ca. 16 Stücke)

- 1 Glas Kirschen (720 ml)
- 250 g weiche Butter
- 300 g Zucker
- 2 Päckchen Vanillezucker
- Salz
- 4 Eier (M)
- 300 g Mehl
- 1 Päckchen Backpulver
- 50 g Kakaopulver
- 200 ml Milch
- 100 g Zartbitter-Schokoladenraspel
- 1 große Banane
- 2 EL Zitronensaft
- 1 Päckchen Sahnefestiger
- 350 g Schlagsahne
- 250 g Mascarpone
- 2 EL Kirschgelee (Glas)

1 Kirschen abtropfen lassen (Saft anderweitig verwenden). Butter, 250 g Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker und 1 Prise Salz cremig rühren. Eier einzeln unterrühren. Mehl, Backpulver und Kakao mischen, abwechselnd mit der Milch unterrühren. Schokoraschel und Kirschen unterheben. Teig in eine gefettete Gugelhupfform (2,2 l Inhalt) füllen und glatt streichen. Im heißen Ofen (**E-Herd: 180 °C, Umluft: 160 °C, Gas: Stufe 2**) ca. 50 Minuten backen. Etwas abkühlen, dann auf ein Kuchengitter stürzen, auskühlen lassen.

2 Banane schälen, in Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Sahnefestiger und 1 Päckchen Vanillezucker mischen. Sahne steif schlagen, Sahnefestigermischung dabei einrieseln lassen. Ca. 100 g Sahne abnehmen und kalt stellen. Mascarpone mit 50 g Zucker aufschlagen. Erst übrige Sahne, dann Banane unterheben.

3 Gugelhupf zweimal quer durchschneiden. Auf den unteren Boden ca. $\frac{2}{3}$ der Creme geben und verstreichen. Mittleren Boden daraufsetzen. Restliche Creme darauf verstreichen und oberen Boden daraufsetzen. Kalt gestellte Sahne mit einem Teelöffel auf der Torte verteilen. Kirschgelee erwärmen und Torte damit beträufeln. Ca. 1 Stunde kalt stellen.

Zubereitung: ca. 45 Minuten + Auskühl- und Kühlzeiten. **Backzeit:** ca. 50 Minuten.

Pro Stück: ca. 460 kcal, 26 g F, 45 g KH, 8 g E.



Zimtschnecken-Gugelhupf

Die ganze Küche duftet!

Zutaten (für ca. 18 Stücke)

- $\frac{1}{2}$ Würfel Hefe (21 g)
- 200 g Zucker
- 500 g Mehl
- Salz
- 1 Ei (M)
- 225 g weiche Butter
- 250 ml Milch
- 3 EL Zimt
- 100 g Zartbitterschokolade
- 100 g Schlagsahne
- 1 Würfel Kokosfett (16,7 g)

1 Hefe zerbröckeln, mit 80 g Zucker flüssig rühren. Mehl, 1 Prise Salz und Ei in eine Schüssel geben. 75 g Butter in einem Topf schmelzen, Topf vom Herd ziehen, Milch zugießen. Hefe- sowie Butter-Milch-Mischung zum Mehl geben und alles mindestens 5 Minuten zu einem glatten Hefeteig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 45 Minuten gehen lassen, bis der Teig sein Volumen verdoppelt hat.

2 Für die Zimtbutter 150 g Butter, 120 g Zucker und Zimt cremig aufschlagen. Teig nochmals durchkneten und auf bemehlter Arbeitsfläche ca. 35 x 45 cm ausrollen. Zimtbutter auf den Teig geben und gleichmäßig verstreichen, dabei rundherum ca. 1 cm Rand frei lassen. Teig von einer langen Seite her eng aufrollen. Teigrolle vorsichtig in eine gefettete Gugelhupfform (ca. 3 Liter Inhalt) legen und die Enden gut zusammen-

drücken. Zugedeckt nochmals ca. 20 Minuten gehen lassen.

3 Gugelhupf im heißen Ofen (**E-Herd: 200 °C, Umluft: 180 °C, Gas: Stufe 3**) ca. 30 Minuten backen. Eventuell nach 20 Minuten mit einem Stück Alufolie abdecken. Etwas abkühlen lassen, dann auf ein Kuchengitter stürzen und vollständig auskühlen lassen.

4 Schokolade hacken. Sahne und Kokosfett erhitzen und einmal aufkochen. Topf vom Herd ziehen und Schokolade in der heißen Sahne schmelzen lassen. Kuchen mit dem Schokoguss beträufeln. Trocknen lassen.

Zubereitung: ca. 45 Minuten + Teiggeh-, Auskühl- und Trockenzeiten. **Backzeit:** ca. 30 Minuten. **Pro Stück:** ca. 300 kcal, 16 g F, 34 g KH, 4 g E.



Die Teigenden mit den Händen gründlich zusammendrücken, damit der Hefeteig gleichmäßig aufgeht



Fotos: Eat Club

So unwiderstehlich fruchtig

Wahre Goldstücke

Aus den ersten pflückfrischen Äpfeln des Jahres zaubern wir diese süßen Lieblingskuchen



Unsere Apfelkönigin:
Bäckerin Myriam



Apfeltorte mit Karamellsoße

natürlich auch mit Schokosoße ein Traum

Zutaten (für ca. 12 Stücke)

- ▶ 5 Äpfel (à ca. 150 g)
- ▶ 3 EL Zitronensaft
- ▶ 125 g weiche Butter
- ▶ 150 g + 1 EL Zucker
- ▶ Salz
- ▶ 3 Eier (M)
- ▶ 250 g Mehl
- ▶ 2 TL Backpulver
- ▶ 100 ml Milch
- ▶ 400 g Schlagsahne
- ▶ 1 Päckchen Vanillezucker
- ▶ 150 ml Karamellsoße (Flasche)

1 Zunächst 4 Äpfel waschen, schälen, vierteln, entkernen und in Würfel schneiden. Mit 2 EL Zitronensaft beträufeln. Butter, 150 g Zucker und 1 Prise Salz cremig rühren. Eier einzeln unterrühren. Mehl und Backpulver mischen, abwechselnd mit Milch unter den Teig rühren. Apfelwürfel unterheben. Teig in eine gefettete Springform (22 cm ø) füllen und glatt streichen. Im heißen Ofen (E-Herd: 180 °C, Umluft: 160 °C, Gas: Stufe 2) ca. 35 Minuten backen. Auskühlen lassen.

2 Zum Verziern 1 Apfel waschen und das Kerngehäuse mit einem Apfelsausstecher entfernen. Apfel in Ringe schneiden. 1 EL Zucker und 1 EL Zitronensaft in einer Pfanne aufkochen, Apfelringe darin 2–3 Minuten dünsten. Herausnehmen und abkühlen lassen.

3 Sahne und Vanillezucker steif schlagen, in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen und in Tupfen dicht an dicht auf den Kuchen spritzen. Mit Karamellsoße beträufeln und mit Apfelringen verzieren.

Zubereitung: 30 Minuten + Auskühlzeiten. **Backzeit:** ca. 35 Minuten.

Pro Stück: ca. 400 kcal,

21 g F, 48 g KH, 5 g E.

Köstliche Vielfalt

Die Sorte entscheidet, wie der Apfel aufgetischt wird.

Links im Bild unsere besten

Back-Stars: Boskoop, Elstar und

Braeburn. Und rechts: die

leckersten Kompottkünstler:

Jonagold, Cox Orange und Wellant



Apfel-Stracciatella-Kuchen

gern mit einer Kugel Stracciatella-Eis servieren

Zutaten (für ca. 24 Stücke)

- ▶ 350 g Butter
- ▶ 1,3 kg kleine Äpfel
- ▶ Saft von 1 Zitrone
- ▶ 750 g Mehl
- ▶ 1 ½ Päckchen Backpulver
- ▶ 250 g Zucker
- ▶ 1 Päckchen Vanillezucker
- ▶ Salz
- ▶ 6 Eier (M)
- ▶ 350 ml Milch
- ▶ 100 g Zartbitter-Schokoraspel
- ▶ 75 g Kakaopulver
- ▶ 100 g Apfelgelee
- ▶ 2 EL Puderzucker

1 Butter schmelzen und abkühlen lassen. Äpfel waschen, schälen, halbieren und entkernen. Hälften auf der gewölbten Seite mehrmals ein-, aber nicht durchschneiden. Mit Zitronensaft beträufeln.

2 Mehl, Backpulver, Zucker, Vanillezucker und 1 Prise Salz mischen. Eier, 250 ml Milch und flüssige Butter zufügen und alles zu einem glatten Teig verrühren. Teig halbieren und Schokoraspel in eine Hälfte rühren. Die andere Hälfte mit 100 ml Milch und Kakaopulver verrühren.

3 Beide Teige abwechselnd löffelweise auf die mit Backpapier ausgelegte Fettpfanne (ca. 32 x 39 cm) des Backofens geben. Vorsichtig glatt streichen, um die Lücken zu schließen. Apfelhälften

ten dicht an dicht in den Teig drücken. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C, Umluft: 180 °C, Gas: Stufe 3) ca. 30 Minuten backen. Apfelgelee erhitzen. Kuchen herausnehmen und Äpfel mit Gelee bestreichen. Kuchen auskühlen lassen. Mit Puderzucker bestäuben.

Zubereitung: ca. 30 Minuten.

Backzeit: ca. 30 Minuten.

Pro Stück: ca. 360 kcal, 17 g F, 46 g KH, 7 g E.



Die Äpfel nur ein-, aber nicht durchschneiden, damit sie beim Backen gut in Form bleiben

Fotos: Eat Club

Dreimal superfluffig

Apfel-Cranberry-Kuchen vom Blech

ruhig sehr süße Äpfel nehmen

Zutaten (für ca. 24 Stücke)

- ▶ 1 Würfel Hefe (42 g)
- ▶ 150 g Zucker
- ▶ 200 g Butter
- ▶ 250 ml Milch
- ▶ 500 g Mehl
- ▶ 1 Ei (M)
- ▶ Salz
- ▶ 500 g Äpfel
- ▶ 1 EL Zitronensaft
- ▶ 200 g frische oder TK-Cranberrys

1 Hefe zerbröckeln, mit 75 g Zucker flüssig rühren. 100 g Butter schmelzen, Milch zugießen, Topf vom Herd ziehen. Mehl, Ei, 1 Prise Salz und Hefe in eine Schüssel geben. Lauwarme Milch zugießen. Mit den Knethaken des Handrührgeräts ca. 5 Minuten zum glatten Teig verkneten. Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

2 Teig auf einem gefetteten Backblech (ca. 32 x 39 cm) zum glatten Boden drücken. Zugedeckt nochmals ca. 15 Minuten gehen lassen.

3 Äpfel waschen, Kerngehäuse mit einem Apfelschneider entfernen. Äpfel in dünne Scheiben hobeln, mit Zitronensaft beträufeln. Frische Cranberrys waschen und abtropfen lassen (gefrorene Früchte antauen lassen). Apfelscheiben und Cranberrys auf dem Teig verteilen. 100 g Butter in Flöckchen daraufgeben. Mit 75 g Zucker bestreuen.

4 Kuchen im heißen Ofen (E-Herd: 180 °C, Umluft: 160 °C, Gas: Stufe 2) 20–25 Minuten backen. Auskühlen lassen.

Zubereitung: 40 Minuten + Teiggehzeiten.

Backzeit: 20–25 Minuten.

Pro Stück: ca. 180 kcal, 8 g F, 24 g KH, 3 g E.



Apfel-Strudelkuchen

gern noch lauwarm servieren

Zutaten (für ca. 16 Stücke)

- 1 Packung Filo- und Yufkateig (250 g; 10 Teigblätter; Kühlregal)
- 1 kg Äpfel
- 50 g Mandelkerne
- 100 g Sultaninen
- 3 EL Zitronensaft
- 500 g Magerquark
- 100 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 50 g Weichweizengrieß
- 4 Eier (M)
- 100 g Butter
- 2 EL Semmelbrösel
- 2 EL Puderzucker

1 Teig aus dem Kühlschrank nehmen. Äpfel waschen, schälen, vierteln, entkernen und in Stücke schneiden. Mandeln grob hacken. Beides mit Sultaninen und Zitronensaft mischen. Quark, Zucker, Vanillezucker, Grieß und Eier verrühren. Butter in einem kleinen Topf schmelzen.

2 Teigblätter entrollen und mit einem leicht feuchten Küchentuch bedecken. 7 Teigblätter nacheinander versetzt

in eine gefettete Springform (26 cm ø) legen, dabei jedes Teigblatt mit Butter bestreichen. Der Teig sollte am Boden und an den Seiten einigermaßen glatt sein und der Rest über den Rand der Form hängen. Boden mit Semmelbröseln bestreuen. Äpfel darauf verteilen. Quarkmasse darauf verstreichen. Überhängende Teigblätter über die Füllung klappen und mit Butter bestreichen. Restliche Teigblätter leicht zerknüllen und auf die Füllung setzen. Mit restlicher Butter bestreichen.

3 Kuchen im heißen Ofen (E-Herd: 180 °C, Umluft: 160 °C, Gas: Stufe 2) auf der unteren Schiene ca. 1 Stunde backen. Etwas auskühlen lassen und mit Puderzucker bestäubt servieren.

Zubereitung: ca. 45 Minuten + Auskühlzeit.

Backzeit: ca. 1 Stunde.

Pro Stück: ca. 270 kcal, 9 g F, 35 g KH, 10 g E.

Tipp

Yufkateig wird vor allem in der türkischen Küche verwendet. Er erinnert an Blätter- bzw. Strudelteig, kann süß oder pikant gefüllt werden.



Apfel-Biskuit-Kuchen

herrlich luftiger Teig

Zutaten (für ca. 15 Stücke)

- 4 Äpfel
- 3 EL Zitronensaft
- 1 ½ TL Zimt
- 3 EL + 100 g Zucker
- 4 Eier (M)
- Salz
- 125 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 125 ml Vanillesoße (Flasche)

1 3 Äpfel waschen, schälen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Mit 1 EL Zitronensaft, 1 TL Zimt und 2 EL Zucker mischen. Eine gut gefettete und mit Semmelbröseln ausgestreute Kastenform (25 cm Länge) am Boden und Rand mit Apfelspalten auskleiden.

2 Eier trennen. Eiweiße und 1 Prise Salz steif schlagen, 100 g Zucker dabei zum Schluss einrieseln lassen und weiterschlagen, bis der Zucker gelöst ist. Eigelbe kurz unterrühren. Mehl und Backpulver mischen, auf die Eimasse sieben und unterheben. Ca. die Hälfte der Biskuitmasse in der Form verteilen und glatt streichen. Hälfte der übrigen Apfelspalten darauf verteilen und

leicht andrücken. Restliche Biskuitmasse daraufgeben und glatt streichen. Übrige Apfelspalten daraufgeben und andrücken. Im heißen Ofen (E-Herd: 180 °C, Umluft: 160 °C, Gas: Stufe 2) ca. 35 Minuten backen.

3 Kuchen ca. 10 Minuten in der Form abkühlen lassen, dann auf ein Kuchengitter stürzen. Nach ca. 5 Minuten die Form vorsichtig abziehen, Kuchen auskühlen lassen.

4 Zum Verzieren 1 Apfel waschen, schälen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. 2 EL Zitronensaft und 3 EL Wasser in einer Pfanne erhitzen. Apfelspalten und 1 EL Zucker zufügen, mit ½ TL Zimt bestäuben und alles 2–3 Minuten dünsten. Pfanne vom Herd ziehen und Apfelspalten abkühlen lassen. Vanillesoße auf dem Kuchen verteilen. Kuchen mit Apfelspalten belegen.

Zubereitung: ca. 30 Minuten + Auskühlzeit.

Backzeit: ca. 35 Minuten.

Pro Stück: ca. 120 kcal, 2 g F, 21 g KH, 3 g E.



Zum Kaffee,
als Dessert,
einfach immer ...

Schoko- Schlemmereien

Mit Früchten verfeinert, bildhübsch
verziert oder als Schnitte vom Blech - hier
geraten alle ins Schwärmen



Johannisbeer-Sahnetorte

vierstöckiger Sahnetraum

Zutaten (für ca. 16 Stücke)

Für die Füllung:

- ▶ 500 g Zartbitterkuvertüre
- ▶ 600 g Schlagsahne
- ▶ 1 Prise Zimt
- ▶ 2 EL Cassis (schwarzer Johannisbeerlikör; ersatzweise Johannisbeernektar)
- ▶ 2 Päckchen Sahnefestiger

Für den Biskuit:

- ▶ 4 Eier (M)
- ▶ Salz
- ▶ 120 g Zucker
- ▶ 1 Päckchen Vanillezucker
- ▶ 100 g Mehl
- ▶ 35 g Kakaopulver
- ▶ 1 TL Backpulver

Außerdem:

- ▶ 450 g schwarzer Johannisbeer-Fruchtaufstrich

1 Kuvertüre hacken, in eine Schüssel geben. Sahne erhitzen, über die Schokolade gießen, ziehen lassen, bis die Schokolade weich geworden ist. Zimt und Likör zugeben, durchrühren. In 2 Rührbecher füllen, zugedeckt mind. 2 Stunden kalt stellen.

2 Eier trennen. Eiweiße mit 1 Prise Salz steif schlagen. 50 g Zucker zum Schluss einrieseln lassen. Weiterschlagen, bis der Zucker gelöst ist. Eigelbe, 3 EL heißes Wasser, 70 g Zucker und Vanillezucker aufschlagen. Mehl, Kakao und Backpulver mischen, darübersieben. Eischnee daraufgeben, mit dem Schneebesen sanft unterheben. In eine mit Backpapier ausgelegte Springform (20 cm ø) füllen. Im heißen Ofen (**E-Herd: 180 °C, Umluft: 160 °C, Gas: Stufe 2**) ca. 25 Minuten backen. Auskühlen lassen.

3 Sahne kurz bei Zimmertemperatur stehen lassen. Mischung aufschlagen, den Sahnefestiger einrieseln lassen (nicht zu lange schlagen, sonst gerinnt die Mischung). Kalt stellen.

4 Boden viermal waagrecht durchschneiden. Böden, bis auf den obersten, mit Fruchtaufstrich, bis auf ca. 2 EL, bestreichen. Böden und Sahne zur Torte schichten. Mit oberstem Boden enden, mit Rest Schokosahne bestreichen. Rest Fruchtaufstrich erwärmen, auf die Torte träufeln.

Zubereitung: ca. 1 Stunde + Kühlzeit. **Backzeit:** ca. 25 Min. **Pro Stück:** ca. 390 kcal, 31 g F, 23 g KH, 5 g E.



Cheesecake mit Birnen

mit Sahnelecks perfekt

Zutaten (für ca. 12 Stücke)

- ▶ 800 g Birnen
- ▶ 2 EL Zitronensaft
- ▶ 150 g Butter
- ▶ 100 ml Milch
- ▶ 100 g Zartbitterschokolade
- ▶ 200 g Zucker, Salz
- ▶ 6 Eier (M)
- ▶ 750 g Doppelrahmfrischkäse
- ▶ 150 g Mehl
- ▶ 1 EL Kakaopulver
- ▶ 1 TL Backpulver
- ▶ 2 EL Speisestärke
- ▶ 125 g Schlagsahne
- ▶ 75 ml Schokoladensoße (Flasche)

1 Birnen schälen, entkernen, klein schneiden, mit Zitronensaft beträufeln. 50 g Butter schmelzen, beiseitestellen. Milch erhitzen, vom Herd ziehen. Schokolade in Stücke brechen, in der Milch schmelzen.

2 Je 100 g Butter und Zucker und 1 Prise Salz aufschlagen. 2 Eier unterrühren. 150 g Frischkäse und Schokomilch zugeben. Mehl, Kakao, Backpulver mischen, unterrühren. Teig in der gefetteten Springform (ca. 18 x 28 cm) verstreichen. Birnen darauf verteilen.

3 600 g Frischkäse und 100 g Zucker verrühren. Flüssige

Butter und 4 Eier unterrühren. Zum Schluss Stärke unterrühren. Käsemasse auf die Birnen gießen. Im heißen Ofen (**E-Herd: 200 °C, Umluft: 180 °C, Gas: Stufe 3**) auf unterer Schiene ca. 45 Minuten backen. Ca. 10 Minuten im ausgeschalteten Ofen ruhen lassen. Herausnehmen und auskühlen lassen. Sahne halbsteif schlagen. Kuchen in Stücke schneiden. Mit Sahne und Schokosoße servieren.

Zubereitung: ca. 45 Min. + Auskühlzeit. **Backzeit:** ca. 45 Min. **Pro Stück:** ca. 490 kcal, 32 g F, 36 g KH, 9 g E.

Tartelettes mit Frischkäsecreme

superhübsch verziert

Zutaten (für ca. 8 Stück)

- ▶ 250 g Nuss-Nougat-Creme
- ▶ 4 Eier (M)
- ▶ Salz
- ▶ ½ TL gemahlener Kardamom
- ▶ je 1 Prise Gewürznelken und Ingwer
- ▶ 175 g Schokofrischkäse
- ▶ 250 g Schlagsahne
- ▶ 1 Päckchen Sahnefestiger
- ▶ 1 EL Kakaopulver
- ▶ 4 Schoko-Nuss-Pralinen

1 Nuss-Nougat-Creme über dem warmen Wasserbad erwärmen. Eier, 1 Prise Salz, Kardamom, Nelken und Ingwer mit den Schneebesen des Handrührgeräts 8–10 Minuten dickcremig aufschlagen. ¼ der Nuss-Nougat-Creme langsam dazugeben, kurz unterrühren. Dann restliche Creme unterheben. 8 gefettete Tartelette-

förmchen (ca. 10 cm ø; Lift-off-Böden) auf ein Blech stellen. Masse einfüllen. Im heißen Ofen (**E-Herd: 200 °C, Umluft: 180 °C, Gas: Stufe 3**) 12–15 Minuten backen. Auskühlen lassen, aus den Förmchen lösen.

2 Frischkäse und Sahne steif schlagen, Sahnefestiger einrieseln lassen. Creme in einen Spritzbeutel mit französischer Sterntülle füllen. Dicht an dicht Creme-tuffs auf die Tartelettes spritzen. Mit Kakao bestäuben. Pralinen halbieren und in die Mitte der Tartelettes setzen. Bis zum Servieren kalt stellen.

Zubereitung: ca. 25 Minuten + Auskühlzeit. **Backzeit:** 12–15 Minuten. **Pro Stück:** ca. 405 kcal, 28 g F, 30 g KH, 8 g E.



Auf der nächsten Seite: das vielleicht schönste Dessert der Welt ➔

Appetit auf Nachtisch?

Schoko-Erdnuss-Tarte

Tipp: mit heißem Messer schneiden

Zutaten (für ca. 18 Stücke)

- ▀ 300 g Mehl
- ▀ 4 EL Kakaopulver
- ▀ ½ TL Backpulver
- ▀ 130 g Zucker
- ▀ Salz
- ▀ 1 Ei (M)
- ▀ 125 g Butter
- ▀ 50 g geröstete, gesalzene Erdnusskerne
- ▀ 400 g Erdnusscreme (Glas)
- ▀ 150 g Zartbitterschokolade
- ▀ 50 g Vollmilchschokolade
- ▀ 200 g Schlagsahne
- ▀ 3 TL Instant-Espressopulver
- ▀ Gebäckkugeln, Schoko-Mokkabohnen und essbare Blüten zum Verziern

Außerdem:

- ▀ getrocknete Hülsenfrüchte zum Blindbacken

1 Mehl, Kakao, Backpulver, 80 g Zucker und 1 Prise Salz mischen. Ei und Butter in Stückchen zufügen. Erst mit den Knet-haken des Handrührgeräts, dann mit den Händen rasch verkneten. Evtl. 1–2 EL kaltes Wasser unterkneten. Teig auf Mehl ca. 22 x 45 cm groß ausrollen. Eine gefettete Tarteform (ca. 17 x 40 cm) damit auslegen. Überstehende Ränder abschneiden. Boden mehrmals einstechen. Ca. 30 Minuten kühlen.

2 Boden mit Backpapier belegen. Hülsenfrüchte darauf verteilen und im heißen Ofen (**E-Herd: 200 °C, Umluft: 180 °C, Gas: Stufe 3**) ca. 10 Minuten blindbacken. Hülsenfrüchte und Papier entfernen. Boden weitere ca. 15 Minuten zu Ende backen. Auskühlen lassen.

3 Erdnüsse rösten. 50 g Zucker zufügen und karamellisieren. Auf Backpapier verteilen, auskühlen lassen. Erdnusscreme glatt rühren, evtl. leicht erwärmen. Erdnusskrokant hacken und bis auf 1–2 TL unter die Erdnusscreme rühren. Auf dem Boden verteilen, glatt streichen. Mindestens 30 Minuten kalt stellen.

4 Schokosorten hacken. Sahne erhitzen, Topf vom Herd ziehen. Espresso einrühren. Schokolade darin schmelzen. Masse in die Form gießen und verstreichen. Tarte mit Gebäckkugeln, Mokka-bohnen, Krokant und Blüten verzieren. Mindestens 1 Stunde kalt stellen.

Zubereitung: ca. 50 Min. + Kühl- und Auskühlzeiten. **Backzeit:** ca. 25 Min.

Pro Stück: ca. 390 kcal, 16 g F, 28 g KH, 10 g E.



Alle Rezepte im Überblick

Brotsalat mit Bohnen und Paprika S. 9



Vorspeisen & Snacks

Brotsalat mit Bohnen und Paprika	S. 9
Crostini mit Schinken und Birne	S. 9
Hühnerbrühe	S. 13
Carpaccio mit Champignons	S. 15
Spinat-Ei-Pilze	S. 19
Wurstsalat mit Rettich	S. 22
Belegte Laugenstangen	S. 23
Obazda	S. 24
Eingelegter Bergkäse	S. 24
Kartoffelsalat mit Rucola	S. 29
Sandwich-Turm	S. 33
Radieschenbrot	S. 34
Röstkarotten-Kichererbsen-Salat	S. 47
Warmer Röstgemüse-Salat	S. 47
Champignon-Cremesuppe	S. 49
Gebackene Austernpilze	S. 49
Oeufs en Meurette	S. 57

Käse-Lauch-Suppe mit Hack S. 10



Fleisch, Fisch & Meeresfrüchte

Zupfbrot mit Käse-Wurst-Füllung	S. 8
Käse-Lauch-Suppe mit Hack	S. 10
Thai-Curry-Suppe	S. 12
Paprikaschoten mit Lachs	S. 18
Gefüllte Schmorgurken	S. 19

Unsere Übersicht macht Lust aufs Kochen und hilft Ihnen dabei, Rezepte schnell wiederzufinden

Kraut-Schupfnudeln mit Debreziner	S. 23
Kümmel-Semmeln mit Leberkäse	S. 25
Schnitzsemml mit Avocado	S. 33
Schinkenfilets mit Kartoffelgratin	S. 36
Schnitzel-Schichtbraten	S. 37
Tex-Mex-Braten	S. 38
Hackbraten im Blätterteigmantel	S. 38
Italienischer One-Pot-Braten	S. 39
Puten-Zucchini-Rouladen	S. 40
Kürbisröllchen mit Gratin	S. 42
Rinderrouladen mit Knödel-Mix	S. 43
Putenrollbraten mit Röstkartoffeln	S. 42
Linsen mit Hackbällchen	S. 48
Feldsalat mit Weißwurst	S. 48
Kürbisrisotto mit Bacon	S. 51
Rinderterrine mit Aspic	S. 55
Boeuf bourguignon	S. 57

Orientalische Wirsingrouladen S. 20



Vegetarisch

Grünkernfrikadellen	S. 7
Chili sin Carne	S. 11
Ramen	S. 12
Galette mit Feta	S. 14
Rote-Bete-Knödel	S. 15
Käsefondue im Kürbis	S. 20
Orientalische Wirsingrouladen	S. 20
Kartoffelcurry mit Kohl	S. 28
Kartoffelgulasch mit Paprika	S. 29
Ofenkartoffel mit Käsecreme	S. 29
Kürbisstrudel m. Blauschimmelkäse	S. 31

Gnocchi im Salbei-Butter	S. 44
Rotkohlsalat mit Feta-Schnitzel	S. 46
Pappardelle mit Steinpilzen	S. 49
Pesto-Risotto mit Dicken Bohnen	S. 50
Erbsen-Risotto mit Minz-Topping	S. 51

Weißwein-Trauben-Torte S. 62



Wenn's was Süßes sein soll

Buchweizen-Granola	S. 16
Lebkuchenherzen	S. 25
Obstsalat mit Zimtjoghurt	S. 32
Herbst-Porridge	S. 34
Pochierte Rotwein-Birnen	S. 55
Apfel-Pops	S. 59
Bienenstich-Käsekuchen	S. 60
Johannisbeer-Bienenstichkranz	S. 61
Aprikosen-Kokos-Bienenstich	S. 62
Weißwein-Trauben-Torte	S. 62
Kiba-Gugelhupftorte	S. 64
Zimtschnecken-Gugelhupf	S. 65
Apfeltorte mit Karamelloße	S. 67
Apfel-Cranberry-Kuchen	S. 68
Apfel-Strudelkuchen	S. 69
Apfel-Biskuit-Kuchen	S. 69
Schoko-Johannisbeer-Torte	S. 70
Schoko-Tartelettes	S. 71
Schoko-Cheesecake mit Birnen	S. 71
Schoko-Erdnuss-Tarte	S. 72

Plus: 29 geniale Koch- & Backtricks

Klasse: Kaffee & Kürbis

Jetzt beginnt wieder die Saison für „Pumpkin Spice Latte“ (sprich: Pampkinn Speiß Latte), einem Latte macchiato mit Kürbispüree, Zucker und Gewürzen. Heiß und aromatisch ist das Getränk aus den USA genau richtig, um sich in Kuschelstimmung zu schlürfen.

So geht der Aroma-Mix: 2 TL Zimt, 1 TL gemahlenen Ingwer und je ½ TL Piment, Muskat und Nelke vermischen.

Würz-Mix mit Kürbismus verrühren, 1 EL davon zum Kaffee geben, mit Sahnehaube toppen, mit Zimt überpudern.



Fotos: AdobeStock, Eat Club (3)

VORSCHAU Die nächste Ausgabe erscheint am 20. Oktober 2023

Anti-Stress-Küche

In der Vorweihnachtszeit ist viel zu tun. Unsere Rezept-Ideen gelingen auch an trubeligen Tagen im Nu



Die Plätzchenzeit beginnt!

Wie die duften! Freuen Sie sich auf Aprikosen-Kekse, Toffee-Taler, Nougat-Baiser-Rauten und viele mehr

Das Beste bei Kohldampf

Die Hochsaison für das gesunde Kraut genießen wir mit Speckknödeln, mit Curry oder würzig überbacken



Und außerdem

Weihnachts-Extra

3 Gänge zum Fest – aber welche? Mit unseren Menüs fällt das Zusammenstellen leicht

Sehnsuchtsziel New York

Keine andere Stadt hat zu den Festtagen so viel zu bieten wie diese Metropole – übrigens auch kulinarisch

Prost Neujahr

Das wird eine lange Party: Mitternachtsuppen für Silvester

GUT KOCHEN & BACKEN jetzt bestellen! + Attraktives Geschenk sichern

BEQUEME
LIEFERUNG
NACH HAUSE

FÜR NUR 16,20€



KING® Messer-Set 7-tlg.

KING® Messer-Set FRUTI mit 6 Messer in unterschiedlichen Größen plus einen Schäler. Die Messerklingen sind Edelstahl beschichtet. (K-995)



reienthel.

Shopper M - Sumatra

Einkaufen mit Funktionalität und Stil. Die große Öffnung und die Innentasche sind mit einem Reißverschluss verschließbar. Fester Stand. Maße: 51 x 30,5 x 26 cm. (P794U)



WMF Haushaltsschere

Extra scharfe hochpräzise Schneide sorgen für herausragende Schärfe, die sich mit jedem Schnitt bewährt. Aus robustem, elegantem Cromargan®. (WMF-164)



GRATIS
E-Paper



(AMZ10)



(TCH10)



(REW10)



(DM10)



(ROS10)



(DEP10)

JETZT BESTELLEN!



bildderfrau.de/gkbabo



040 231887 120



Bestellnr.: WA_BG23055

DIE VORTEILE:

- 6 Ausgaben zum Jahrespreis von zur Zeit 16,20€ inkl. Versand
- Attraktives Geschenk
- GRATIS E-Paper
- GUT KOCHEN & BACKEN bequem nach Hause bekommen!

EAT CLUB Taste-Collection

BRINGEN SIE SICH IN TEUFELS KÜCHE!



FSK 18
EXTRASCHARFER CHILIWÜRZER
- 50 g -

*Ein extrascharfer
Chiliwürzer!
Ganz großes Kino zu
Aglio e Olio, Pasta
all'arrabbiata und
Chili con Carne.*

Eine Marke der FUNKE Mediengruppe

Foto: EAT CLUB

 eat_club.de

 eatclub.tv

Haben wollen!



eatclub.tv/shop oder Amazon

Die Prise Expertise aus dem

