

Land*Genuss*

5 Zutaten

EINFACH KOCHEN

Alltags-Hits
für die ganze Familie

- Fleisch und Fisch ohne Aufwand
- Deftiges aus dem Backofen
- Schnelle Ideen für den Feierabend

Hähnchenschenkel auf
Kartoffel-Karotten-Gemüse



**Kleiner Einkauf,
leckeres Essen**

Mit unseren Tipps gar kein Problem!

EXCLUSIV

Digital lesen UND SPAREN!

Lesen Sie „So is(s)t Italien“ als E-Paper - wann und wo Sie wollen - und sichern Sie sich viele Vorteile

JETZT FÜR
NUR 1 EURO
TESTEN*



Gut für die Umwelt:
Sie reduzieren den Papierverbrauch erheblich

Gut fürs Konto:
Sie sparen 85 Prozent im Vergleich zum gedruckten Magazin**

Sie sind flexibel:
Ob Sie im Urlaub sind oder zu Hause - Sie haben Ihr Magazin für italienischen Genuss immer bei sich

Bestell-NR: SII22EPA

www.soisstitalien.de/E-Paper-Probeabo



* Nach 1. Ausgabe direkt ins Jahresabo (35,90 Euro für 8 Ausgaben) wechseln.
** Bezogen auf die einmalige Festausgabe für 1 Euro. Im E-Paper-Abo sparen Sie mit jeder Ausgabe 20 Prozent im Vergleich zum gedruckten Magazin.

fm

Fotos: AdobeStock/
Yaruniv-Studio (1); Archiv (1)



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

auch wenn wir das Kochen lieben – im Alltag muss es manchmal einfach unkompliziert sein. Gerichte mit wenigen Zutaten sind dann unsere erste Wahl. Auf diese Weise halten Sie den Zeitaufwand und die Kosten beim Einkauf gering und müssen zudem nicht lange in der Küche stehen, um etwas Leckeres auf den Tisch zu bringen. Die Rezepte in diesem „LandGenuss“-Ready Exclusive sind so aufgebaut, dass Sie lediglich fünf Zutaten einkaufen müssen, die restlichen haben Sie garantiert ohnehin in Ihrem Vorratsschrank.

Freuen Sie sich auf unsere liebsten alltagstauglichen Fünf-Zutaten-Gerichte. Neben facettenreichen Fleisch- und Fischgerichten servieren wir kunterbunte, vegetarische Gemüsekreationen und Deftig-Leckeres aus dem Ofen. Nach einem anstrengenden Arbeitstag sind unsere Feierabendideen ruckzuck zubereitet.

Wir wünschen Ihnen viel Freude bei der Zubereitung und stets die richtigen Zutaten im Kühl- bzw. Vorratsschrank!



Ihre Redaktion von
LandGenuss

IMPRESSUM www.landgenuss-magazin.de

Verlag: falkemedia GmbH & Co. KG, An der Halle 400 #1, 24143 Kiel | Tel. +49 (0) 431 / 200 766-0 | info@landgenuss-magazin.de | **Herausgeber:** Kassian Alexander Goukassian (v.i.S.d.P.) | **Chefredakteurin:** Amelie Flum (a.flum@falkemedia.de) | **Redaktion (redaktion@landgenuss-magazin.de):** Henrieke Wölfl, Janika Ewers, Nicole Neumann | **Rezeptservice:** rezeptservice@falkemedia.de | **Fotos & Illustrationen:** Anna Gieseler, Kathrin Knoll, AdobeStock, Getty Images, Depositphotos.com | **Grafik & Bildbearbeitung:** Nele Witt | **Datenschutz:** Jürgen Koch (datenschutzanfrage@falkemedia.de) | **Urheberrecht:** Alle hier veröffentlichten Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Reproduktionen jeglicher Art sind nur mit Genehmigung des Verlags gestattet. | **Datenschutz:** Jürgen Koch (datenschutzanfrage@falkemedia.de) | **falkemedia, 2023**

INHALT



S. 9 Salat mit Beeren & Käse



S. 11 Linguine mit Zitronensoße



S. 13 Gemüse-Nudeleintopf



S. 15 Kräuteromelett mit Lachs



S. 17 Feldsalat mit Pilzen



S. 19 Senfeier mit Pellkartoffeln



S. 23 Schweinefleischspieße



S. 27 Rindfleisch-Paprika-Pfanne



S. 25 Hähnchen und Gemüse



S. 29 Hähnchen-Wraps



S. 31 Rumpsteaks mit Püree



S. 37 Nudeln mit Chicorée



S. 39 Karottensuppe



S. 41 Risotto mit Pilzen



S. 43 Gemüsesuppe mit Nudeln



S. 49 Puffer mit Räucherforelle



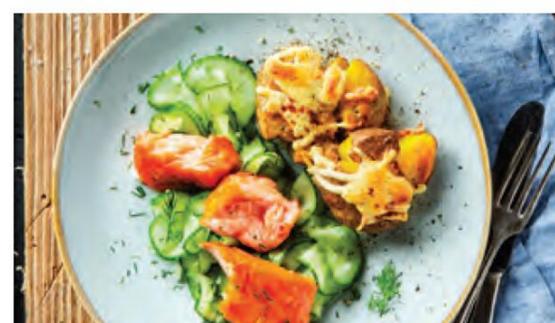
S. 45 Blätterteig mit Rote Bete



S. 51 Kabeljau im Speckmantel



S. 53 Rosenkohl-Fischeintopf



S. 55 Kartoffeln mit Stremellachs



S. 61 Topinambur-Hack-Auflauf



S. 63 Tomaten-Wirsing-Hähnchen



S. 67 Eier auf Ofengemüse



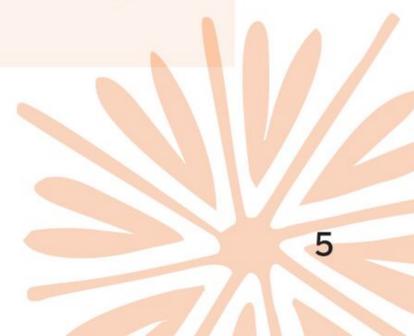
S. 69 Überbackene Gnocchi



S. 65 Flammkuchen mit Birne

Ratgeber

- S. 32 Einkauf und Vorratshaltung
- S. 56 Resteverwertung





Fix fertig FEIERABEND

Diese sechs Mahlzeiten sind ohne großen Aufwand im Handumdrehen zubereitet und schmecken richtig lecker



Salat mit Beeren und gratiniertem Ziegenkäse

SEITE 9



Kräuteromelett mit Lachsfüllung

SEITE 15



Linguine mit Zitronen-Fenchel-Soße

SEITE 11



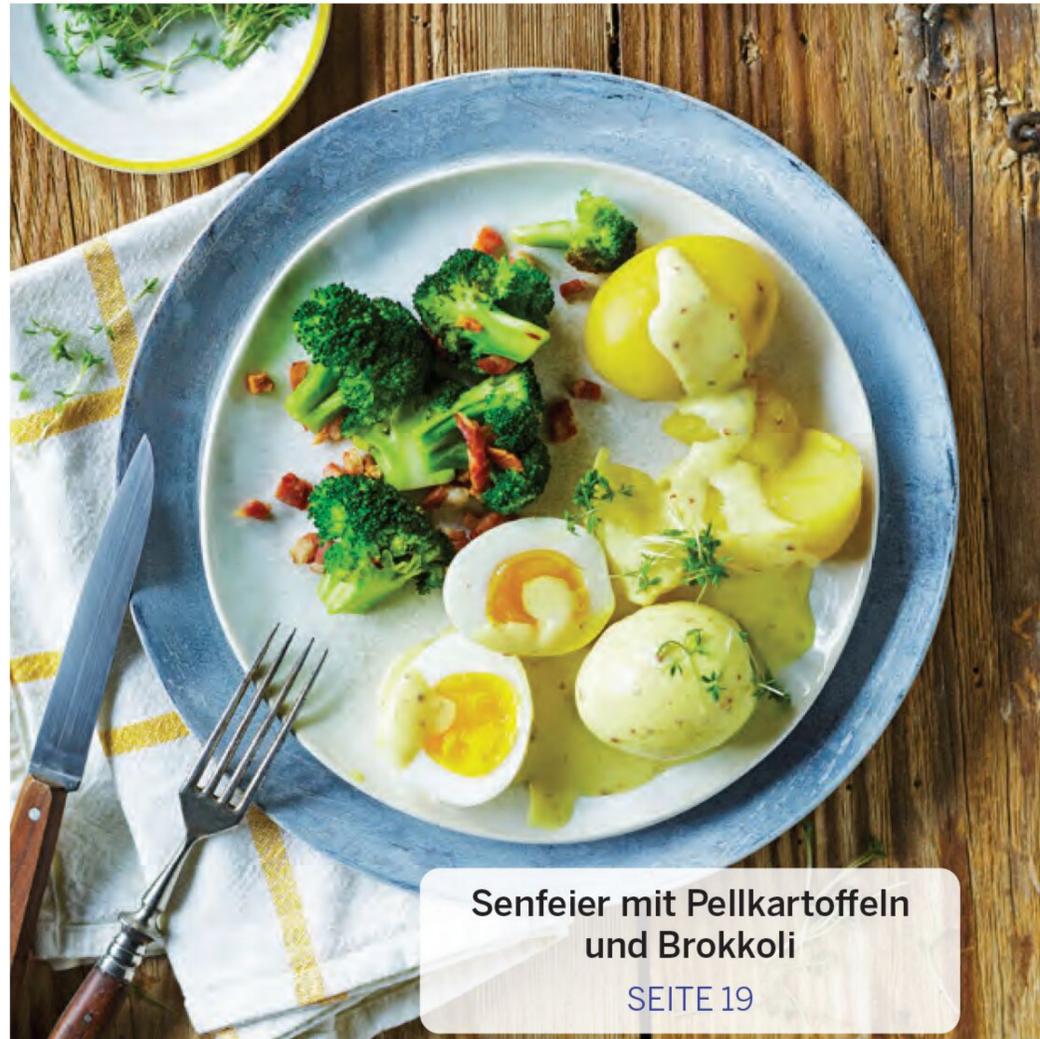
Feldsalat mit gebratenen Pilzen und Croûtons

SEITE 17



Gemüse-Nudleintopf mit Mettenden

SEITE 13



Senfeier mit Pellkartoffeln und Brokkoli

SEITE 19



5
ZUTATEN

Eichblattsalat, Rucola, gemischte Beeren,
Ziegenkäserolle, gemischte Kerne

Salat mit Beeren und gratiniertem Ziegenkäse

ZUTATEN für 4 Personen

- › 1 Eichblattsalat
- › 75 g Rucola
- › 50 g gemischte Kerne (z. B. Sonnenblumen- und Kürbiskerne)
- › 1 Schalotte
- › 200 g Ziegenkäserolle
- › 2–3 EL Zucker
- › 300 g gemischte Beeren (z. B. Erdbeeren, Himbeeren und Blaubeeren)
- › 4 EL Olivenöl
- › 3 EL Apfelessig
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Den Backofengrill auf höchster Stufe vorheizen. Eichblattsalat und Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Kerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne goldbraun rösten. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Schalotte schälen und sehr fein würfeln.

2 Den Ziegenfrischkäse in 8 gleich große Scheiben schneiden. Diese nebeneinander in eine flache Auflaufform setzen und mit Zucker (bis auf 1 Prise) bestreuen. Im vorgeheizten Ofen kurz gratinieren, bis der Zucker karamellisiert ist.

3 Beeren verlesen, ggf. waschen und vorsichtig trocken tupfen. Öl, Essig, 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer verquirlen. Rucola, Eichblattsalat, Schalotte und Beeren vorsichtig in einer Schüssel mit dem Dressing vermengen. Den Salat auf Teller verteilen, mit gratiniertem Ziegenkäse toppen und mit Kernen bestreut servieren.

TIPP: Dazu können Sie nach Belieben geröstetes Weißbrot oder bei großem Hunger eine Ofenkartoffel mit Kräuterquark servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten



5
ZUTATEN

Fenchelknollen, Biozitron, Linguine,
Pinienkerne, Pecorino

Linguine mit Zitronen-Fenchel-Soße

ZUTATEN für 4 Personen

- › 3 Fenchelknollen
- › 1 Zwiebel
- › 2 EL Rapsöl
- › 75 ml Gemüsebrühe
- › 400 g Linguine
- › 50 g Pinienkerne
- › 1 Biozitrone
- › 60 g Pecorino
- › 3 Eier
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Den Fenchel waschen und putzen, das Grün zum Garnieren beiseitelegen. Die Knollen halbieren und den Strunk keilförmig heraus schneiden. Fenchel in dünne Streifen schneiden, das Grün fein hacken. Zwiebel schälen und fein würfeln.

2 Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Fenchel darin andünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen und den Fenchel offen 5–7 Minuten unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen. Inzwischen die Linguine nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser bissfest garen.

3 Die Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne goldbraun anrösten. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Die Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben. Die Schale fein abreiben, dann die Frucht auspressen. Pecorino reiben. Die Eier in einer Schüssel verquirlen, den Pecorino unterrühren und den Mix mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Linguine abgießen und zurück in den Topf geben. Die Eimischung dazugeben und zügig untermengen, damit eine cremige Soße entsteht und das Ei nicht stockt. Fenchel ebenfalls untermischen und alles mit Zitronensaft, -schale, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gericht auf Teller verteilen, mit Fenchelgrün und Pinienkernen bestreuen und sofort servieren.

TIPP: Mischen Sie 50 g eingeweichte Rosinen unter die Nudeln, sie sorgen für fruchtiges Aroma. Für etwas Knusper können Sie ca. 50 g in 1–2 EL Butter angeröstete Semmelbrösel untermengen.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten



5
ZUTATEN

Suppengrün, Mettenden, Gemüsebrühe, weiße Bohnen (Dose), Buchstabennudeln

Gemüse-Nudeleintopf mit Mettenden

ZUTATEN für 4 Personen

- › **2 Bund Suppengrün**
- › **3 EL Rapsöl**
- › **1,75 l heiße Gemüsebrühe**
- › **200 g Buchstabennudeln**
- › **425 g weiße Bohnen (Dose)**
- › **4 Mettenden**
- › **etwas Salz und Pfeffer**

1 Karotten und Sellerie schälen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Lauch putzen, gut waschen und in Ringe schneiden. Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen hacken.

2 Öl in einem Topf erhitzen, Karotten, Sellerie und Lauch darin unter Rühren andünsten. Alles mit der heißen Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Suppe abgedeckt ca. 15 Minuten köcheln lassen. Buchstabennudeln nach Packungsangabe mit in den Topf geben und mitgaren.

3 Inzwischen die Bohnen in ein Sieb abgießen, abspülen und gründlich abtropfen lassen. Mettenden in Scheiben schneiden. Bohnen und Mettenden in den Topf geben und in den letzten 5 Minuten der Suppengarzeit mitköcheln lassen. Die Suppe ggf. mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken und mit Petersilie garniert servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten



5
ZUTATEN

Schmand, gemischte Kräuter, Friséesalat,
Räucherlachs, TK-Erbesen



Kräuteromelett mit Lachsfüllung

ZUTATEN für 4 Personen

- › **1 Bund gemischte Kräuter**
(z. B. Dill, Petersilie, Schnittlauch)
- › **8 Eier**
- › **8 EL Milch**
- › **2 EL Rapsöl**
- › **1 EL Butter**
- › **200 g TK-Erbesen, aufgetaut**
- › **100 g Friséesalat**
- › **200 g Schmand**
- › **150 g Räucherlachs in Scheiben**
- › **etwas Salz und Pfeffer**

1 Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen ggf. abzapfen, alles fein hacken. Eier, Milch und etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel verquirlen. Die Kräuter unterrühren.

2 Rapsöl und Butter portionsweise in einer Pfanne erhitzen. Jeweils 1/4 der Eimasse hineingießen, je 50 g Erbsen dazugeben und alles bei mittlerer Hitze stocken lassen. Das Omelett vorsichtig wenden und 2–3 Minuten weiterbraten. Auf diese Weise aus der übrigen Eimasse und den restlichen Erbsen 3 weitere Omeletts braten.

3 Friséesalat verlesen, waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Den Schmand in einer Schüssel mit Salz und Pfeffer glatt rühren.

4 Die 4 Kräuteromeletts jeweils mit 1/4 der Schmandcreme gleichmäßig bestreichen, dann jeweils mit Friséesalat und Räucherlachs belegen, umklappen und servieren.

TIPP: Die Omeletts schmecken lauwarm hervorragend. Wer mag, kann sie auch auskühlen lassen, dann mit dem Schmand bestreichen und mit Salat und Lachs belegen. Anschließend alles wie einen Wrap einrollen. So erhalten Sie einen gut vorzubereitenden Snack für die Mittagspause.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten



5
ZUTATEN

Feldsalat, Bauernbrot, gemischte Pilze,
Parmesan, Granatapfel

Feldsalat mit gebratenen Pilzen und Croûtons

ZUTATEN für 4 Personen

- › 1 Zwiebel
- › 500 g gemischte Pilze (z. B. Champignons, Austernpilze, Kräuterseitlinge)
- › 2 Scheiben Bauernbrot
- › 150 g Feldsalat
- › 50 g Parmesan
- › 1 Granatapfel
- › 9 EL Rapsöl
- › 2 EL Apfelessig
- › 1/2 TL Zucker
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Zwiebel schälen und grob würfeln. Pilze putzen und je nach Größe ggf. in mundgerechte Stücke schneiden. Brot in Würfel schneiden. Feldsalat putzen, gut waschen und trocken schleudern. Parmesan in Späne hobeln. Granatapfel halbieren und die Kerne herauslösen.

2 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Pilze darin portionsweise bei großer Hitze scharf anbraten. Am Ende alle Pilze zurück in die Pfanne geben, Zwiebel ebenfalls dazugeben und kurz mitbraten. Dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 3 EL Öl in einer weiteren Pfanne erhitzen. Brotwürfel darin rundherum goldbraun und knusprig braten. Mit etwas Salz würzen. Das übrige Öl mit Essig, Zucker sowie etwas Salz und Pfeffer verquirlen.

4 Feldsalat und Dressing vermengen. Den Salat mit den gebratenen Pilzen, den Croûtons, den Granatapfelkernen und dem Parmesan anrichten und sofort servieren.

TIPP: Geben Sie in das Salatdressing statt des Zuckers 1–2 TL Ihrer Lieblingskonfitüre. Die Croûtons können Sie auch mit Kräutern wie Thymian oder Rosmarin verfeinern.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten



5
ZUTATEN

Kartoffeln, gewürfelter Speck, Brokkoli,
Kresse, mittelscharfer Senf



Senfeier mit Pellkartoffeln und Brokkoli

ZUTATEN für 4 Personen

- › 800 g festkochende Kartoffeln
- › 8 Eier
- › 600 g Brokkoli in Röschen
- › 2 EL Butter
- › 2 EL Mehl
- › 200 ml Gemüsebrühe
- › 400 ml Milch
- › 3 EL Rapsöl
- › 100 g Speck, gewürfelt
- › 1 Beet Kresse
- › 1-2 EL mittelscharfer Senf
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Die Kartoffeln waschen und ungeschält in kochendem Wasser in 25–30 Minuten gar kochen. Inzwischen Eier anpiken, in kochendem Wasser in 6–8 Minuten wachweich kochen, abgießen und abschrecken. Brokkoli waschen und in kochendem Salzwasser 2–3 Minuten blanchieren, dann abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

2 Die Butter in einem Topf zerlassen. Das Mehl dazugeben und darin bei mittlerer Hitze unter Rühren anschwitzen. Mit Brühe und Milch ablöschen. Die Soße unter Rühren aufkochen und bei kleiner bis mittlerer Hitze 8–10 Minuten unter Rühren sanft köcheln lassen, bis sie cremig geworden ist.

3 Die Kartoffeln abgießen, abschrecken und abkühlen lassen. Wie die Eier pellen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, Speck darin knusprig braten. Den Brokkoli kurz mitbraten. Kresse vom Beet schneiden.

4 Den Senf unter die Soße rühren, diese mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Die Eier in die Soße geben und kurz darin erwärmen, dann mit den Kartoffeln und dem Speck-Brokkoli auf Teller verteilen. Das Gericht mit der Kresse garnieren und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten



Mahlzeiten mit **FLEISCH**

Mit Hähnchen, Rind- und Schweinefleisch und ein paar wenigen weiteren Zutaten bereiten Sie Spieße, Wraps und mehr zu



**Schweinefleischspieße
mit Kartoffelsalat**

SEITE 23



**Bunte Rindfleisch-
Paprika-Pfanne**

SEITE 27



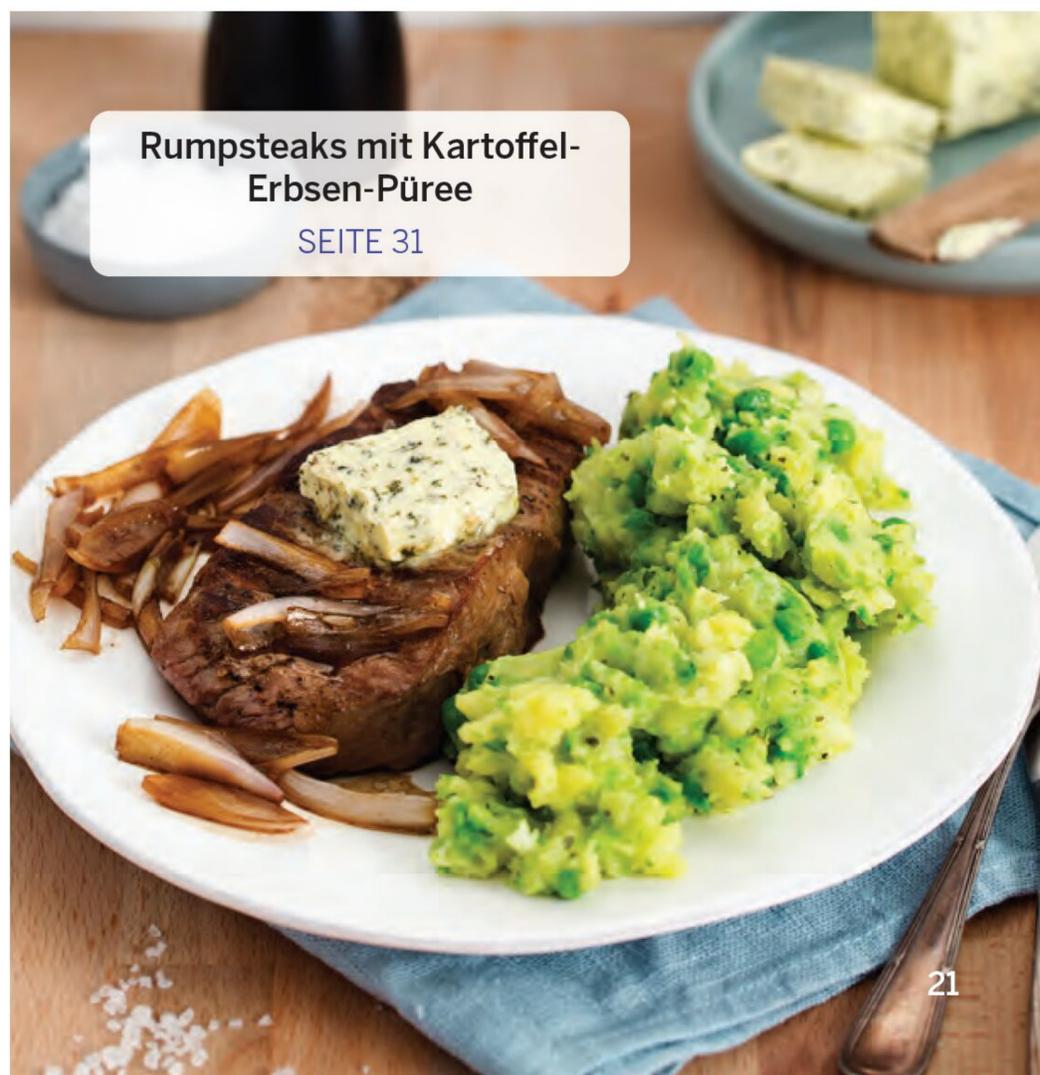
Hähnchen-Wraps

SEITE 29



**Hähnchenschenkel auf
Kartoffel-Karotten-Gemüse**

SEITE 25



**Rumpsteaks mit Kartoffel-
Erbsen-Püree**

SEITE 31



5
ZUTATEN

Paprikaschoten, Schnittlauch, Schweinenackensteaks, Salatgurke, Kartoffeln



Schweinefleischspieße mit Kartoffelsalat

ZUTATEN für 4 Personen

- › **1,5 kg festkochende Kartoffeln**
- › **1 Zwiebel**
- › **200 ml heiße Gemüsebrühe**
- › **7 EL Rapsöl**
- › **4 EL Weißweinessig**
- › **1 Prise Zucker**
- › **1 rote Paprikaschote**
- › **1 gelbe Paprikaschote**
- › **700 g Schweinenackensteaks**
- › **1 TL edelsüßes Paprikapulver**
- › **1 Salatgurke**
- › **1 Bund Schnittlauch**
- › **etwas Salz und Pfeffer**

1 Die Kartoffeln waschen und in kochendem Wasser je nach Größe 25–30 Minuten garen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Kartoffeln abgießen, abschrecken und kurz abkühlen lassen. Anschließend pellen, in Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben.

2 Heiße Brühe über die Kartoffeln geben. 4 EL Öl, Essig, Zucker, Salz und Pfeffer verquirlen und zusammen mit der Zwiebel ebenfalls dazugeben. Alles vermengen und bis zum Servieren durchziehen lassen.

3 Inzwischen die Paprikaschoten waschen, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Schweinenackensteaks trocken tupfen, in ca. 3 cm große Würfel schneiden und abwechselnd mit den Paprikastücken auf lange Spieße stecken. Übriges Öl mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer verquirlen und die Spieße damit bestreichen.

4 Eine große Pfanne erhitzen. Die Spieße bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Wenden in 18–20 Minuten durchbraten. Die Gurke waschen, der Länge nach vierteln und in Spalten schneiden. Schnittlauch waschen, trocken schütteln, in feine Röllchen schneiden und mit der Gurke unter den Kartoffelsalat heben. Kartoffelsalat und Spieße auf Tellern anrichten und servieren.

TIPP: Würzen Sie das Fleisch auch mal mit etwas Currypulver oder verwenden Sie je nach Belieben etwas Chilipulver.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten



5
ZUTATEN

Karotten, Rosmarin, Honig, Kartoffeln,
Hähnchenschenkel

Hähnchenschenkel auf Kartoffel-Karotten-Gemüse

ZUTATEN für 4 Personen

- › 800 g festkochende Kartoffeln
- › 400 g Karotten
- › 3 Zweige Rosmarin
- › 4 EL flüssiger Honig
- › 4 EL Rapsöl
- › 4 Hähnchenschenkel (à ca. 350 g)
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Kartoffeln und Karotten schälen und waschen. Die Kartoffeln der Länge nach in Spalten schneiden. Karotten erst in mundgerechte Stücke schneiden und dann der Länge nach vierteln.

2 Den Rosmarin waschen und trocken schütteln. Die Nadeln von den Zweigen zupfen und fein hacken. Honig, 1 EL Rapsöl und die Hälfte des Rosmarins verquirlen und mit Salz sowie Pfeffer würzen.

3 Übriges Öl sowie restlichen Rosmarin mit Kartoffeln und Karotten vermengen. Die Mischung in eine Auflaufform geben und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

4 Die Hähnchenschenkel trocken tupfen, mit der Honigmarinade bestreichen und auf das Gemüse legen. Alles im vorgeheizten Ofen 60–70 Minuten auf mittlerer Schiene garen. Ggf. nach 45 Minuten wenden. Mit Alufolie abdecken, sollten Fleisch oder Gemüse drohen, zu dunkel zu werden. Das Gericht herausnehmen und servieren.

TIPP: Wer es gern pikant mag, kann etwas rosenscharfes Paprikapulver in die Honigmarinade geben.

ZUBEREITUNGSZEIT 90 Minuten



5
ZUTATEN

Rinderhüftsteaks, Weißwein, Paprikaschoten,
Kirschtomaten, Basilikum



Bunte Rindfleisch-Paprika-Pfanne

ZUTATEN für 4 Personen

- › **2 Knoblauchzehen**
- › **2 gelbe Paprikaschoten**
- › **1 rote Paprikaschote**
- › **1 grüne Paprikaschote**
- › **250 g Kirschtomaten**
- › **1 Bund Basilikum**
- › **750 g Rinderhüftsteaks**
- › **3 EL Rapsöl**
- › **125 ml Weißwein**
- › **etwas Salz und Pfeffer**

1 Knoblauch schälen und in hacken. Die Paprikaschoten waschen, halbieren und entkernen, dann in Streifen schneiden. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen.

2 Rinderhüftsteaks trocken tupfen und in ca. 5 cm lange Streifen schneiden. Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch darin portionsweise bei großer Hitze 2–4 Minuten scharf anbraten. Dann herausnehmen und beiseitestellen.

3 Paprikastreifen in die Pfanne geben und ebenfalls 2–4 Minuten andünsten. Tomaten, Knoblauch und Rinderstreifen dazugeben und alles gut durchschwenken. Mit Weißwein ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen und bei kleiner Hitze 3–5 Minuten weiterköcheln lassen. Das Basilikum unterheben, das Gericht mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten



5
ZUTATEN

Kräuterfrischkäse, Hähnchenbrustfilets,
Rucola, Kidneybohnen, Tortillafladen



Hähnchen-Wraps

ZUTATEN für 4 Personen

- › 4 Hähnchenbrustfilets (à ca. 150 g)
- › 2 EL Rapsöl
- › 1 Zwiebel
- › 200 g Rucola
- › 250 g Kidneybohnen (Dose)
- › 4 Weizentortillafladen
- › 250 g Kräuterfrischkäse
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Hähnchenbrustfilets trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne in heißem Rapsöl von beiden Seiten goldbraun braten. Bei kleiner Hitze gar ziehen lassen, dann aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.

2 Inzwischen die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Rucola waschen und trocken schleudern. Kidneybohnen in ein Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Hähnchen in Streifen schneiden.

3 Tortillafladen nach Packungsangabe erwärmen. Mit dem Kräuterfrischkäse bestreichen und mit Rucola, Zwiebelringen, Bohnen und Hähnchenfleisch belegen. Alles mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Die Wraps einrollen, dann sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten



5
ZUTATEN

Kartoffeln, Kräuterbutter, Rumpsteaks,
Schalotten, TK-Erbsen



Rumpsteaks mit Kartoffel-Erbсен-Püree

ZUTATEN für 4 Personen

- › 1 kg mehligkochende Kartoffeln
- › 300 g TK-Erbсен
- › 8 Schalotten
- › 4 Rumpsteaks (à etwa 200 g)
- › 4 EL Rapsöl
- › 75 g Kräuterbutter
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Kartoffeln schälen, waschen, in Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser je nach Größe in 15–20 Minuten garen. 5 Minuten vor Ende der Garzeit Erbsen dazugeben und mitgaren.

2 Inzwischen die Schalotten schälen, dann jeweils halbieren und in Spalten schneiden. Die Steaks trocken tupfen. 2 EL Rapsöl in einer Grillpfanne erhitzen, die Steaks darin von beiden Seiten bei großer Hitze 3–5 Minuten scharf anbraten. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen, dann in Alufolie wickeln und 5 Minuten ruhen lassen.

3 Übriges Öl in die Pfanne geben, die Schalotten darin andünsten, dann den Bratensatz mit etwas Wasser loskochen. Kartoffel-Erbсен-Mischung in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und zurück in den Topf geben. 1–2 EL Kräuterbutter dazugeben und alles mit dem Kartoffelstampfer zerkleinern. Das Püree mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Die Rumpsteaks aus der Alufolie nehmen und mit der restlichen Kräuterbutter, dem Kartoffel-Erbсен-Püree und den gedünsteten Schalotten auf Tellern anrichten. Das Gericht sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

Clever einkaufen und schlau bevorraten

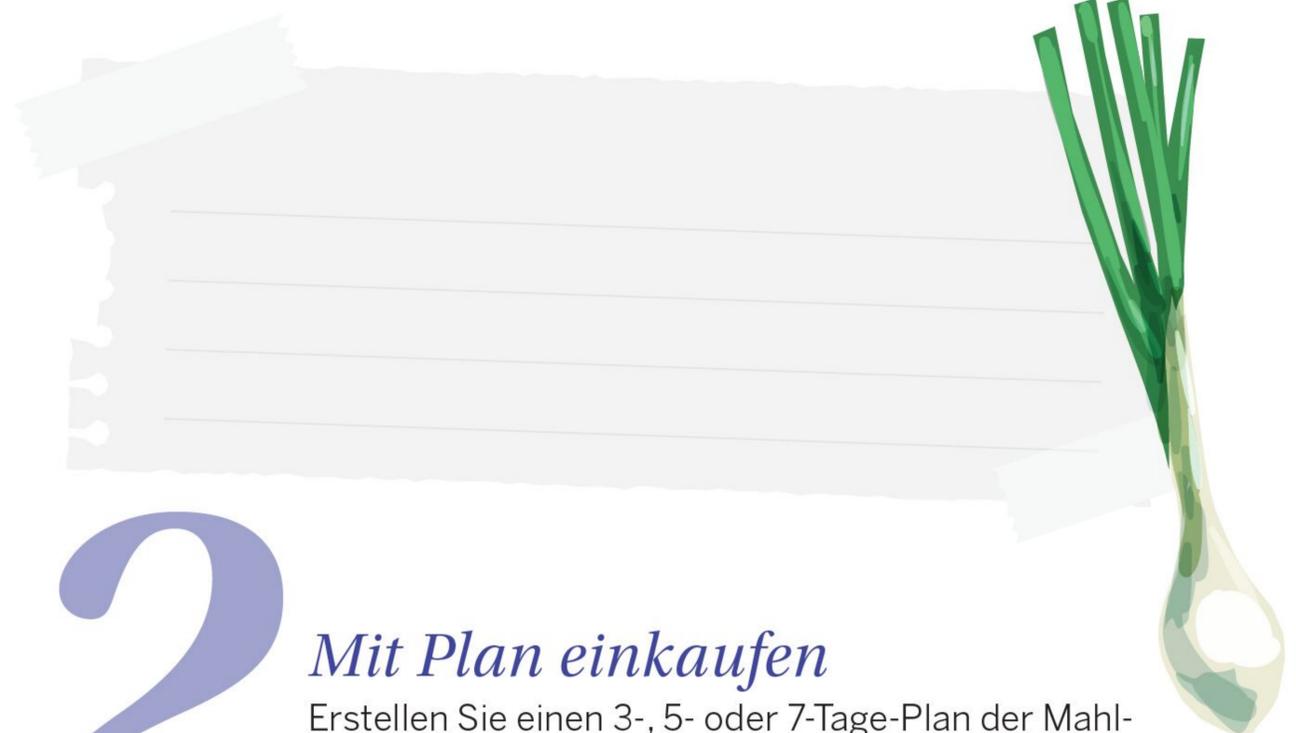
Eine gute Vorratshaltung ist das A und O, damit mit einfachen Rezepten und wenigen frischen Zutaten das Essen im Nu auf dem Tisch steht. Mit unseren Tipps sparen Sie Zeit und Geld

Frisch & saisonal

Kaufen Sie je nach Jahreszeit Gemüse und Obst der Saison ein. Dann ist es nicht nur deutlich vitaminreicher, sondern auch um einiges günstiger – selbst bei großen Mengen. Auf dem Wochenmarkt können Sie sich gut dazu beraten lassen und schauen, ob etwas dabei ist, was Sie und Ihre Lieben

ganz besonders gern essen. Zu Hause können Sie dann größere Mengen an Gerichten zubereiten und nach Belieben einfrieren oder einkochen.

1



2

Mit Plan einkaufen

Erstellen Sie einen 3-, 5- oder 7-Tage-Plan der Mahlzeiten, die Sie zubereiten möchten und entwickeln Sie daraus eine Einkaufsliste. Vergessen Sie dabei nicht, abzugleichen, welche Lebensmittel sich möglicherweise noch im Küchenschrank befinden oder in einer dunklen Kühltür verstecken. Gehen Sie dann mit der Liste einkaufen und weichen Sie nicht davon ab. Vermeiden Sie es außerdem, hungrig einkaufen zu gehen, das verleitet nur zu Impulskäufen. Ist Ihre Liste nicht sehr lang, wählen Sie einen Einkaufskorb, statt einen Wagen.

Lockangebote erkennen

Vergleichen Sie die Preise beim Einkauf genau und überprüfen Sie kritisch, ob das vermeintliche Angebot auch wirklich eines ist. Angebliche Preisknaller entpuppen sich manchmal eher als Lockmittel denn als echtes Angebot. Oft sind die Eigenmarken noch günstiger. Diese Produkte stehen im Regal meist ganz unten, die teuren Markenprodukte eher auf Augenhöhe. Es lohnt sich außerdem, Kilopreise zu vergleichen! Extratipp: Gehen Sie kurz vor Ladenschluss einkaufen, denn manchmal werden frische Lebensmittel dann reduziert angeboten.



3



4

Dose, Tetrapack & Glas

Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte aus der Konserve sind etwas aus der Mode geraten, dabei sind sie ebenso hochwertig wie pur eingefrorene, unverarbeitete Lebensmittel. Achten Sie auf zuckerfreie Produkte und ggf. Bioqualität. Mais, Erbsen, Sauerkraut, Kidneybohnen, passierte Tomaten, eingelegte Gurken, Kirschen und Birnen: Schauen Sie sich mal um, wie groß das Angebot an haltbaren Basiszutaten in guter Qualität ist!

Ordnung im Kühlschrank

Bei einem chaotisch einsortierten Kühlschrank verlieren Sie schnell den Überblick. So bekommen Sie manchmal das Gefühl, es wäre nichts drin. Sorgen Sie also dafür, dass alles seinen festen Platz hat: Legen Sie ein Fach für Käse und Milchprodukte fest, geben Sie Ihr Gemüse stets in die Gemüseschublade und lagern Sie das Fleisch direkt darüber, denn dort ist der kälteste Bereich im ganzen Kühlschrank.

5



6

Aus dem Tiefkühler

Fisch sowie pures Gemüse und Obst aus dem Tiefkühlschrank – also ungewürzt, ohne Zucker und ohne Soße – stehen frischen Zutaten in nichts nach. Ganz im Gegenteil: Sie sparen sich sogar die Putz- und Schneidearbeit. Stellen Sie auch Ihre eigene TK-Kost her, indem Sie Suppen, Aufläufe oder Lasagne vorbereiten und nach dem Abkühlen einfrieren – auch super geeignet für Reste.

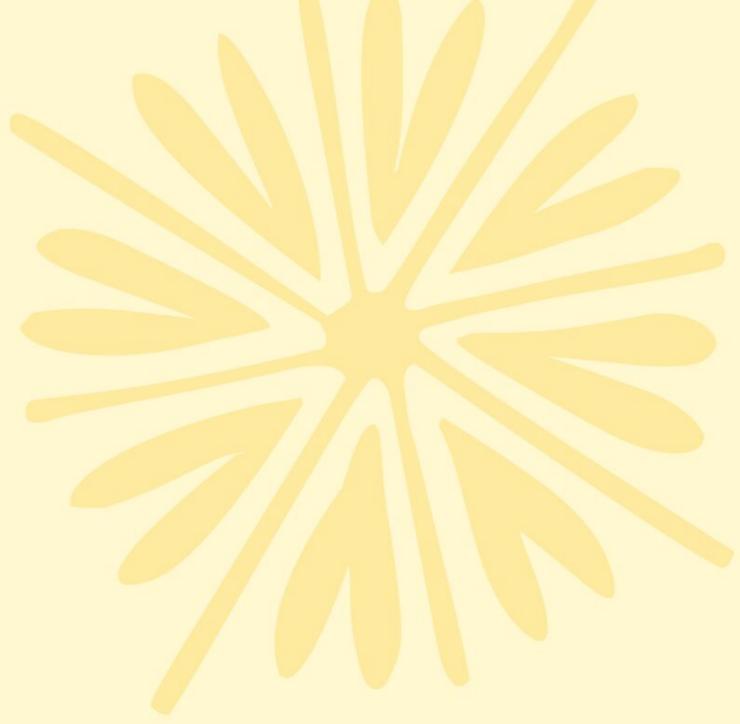
Wie Sie den Vorratschrank befüllen

Die meisten Grundnahrungsmittel wie Nudeln, Hülsenfrüchte, Reis, Mehl und Getreide lassen sich sehr lange lagern. Dasselbe gilt auch für Essig, Öl, Gewürze und vieles mehr. So haben Sie immer einen Grundstock an wertvollen Lebensmitteln zu Hause, die Sie zum gesunden Kochen brauchen!

Diese Lebensmittel sind ein guter Grundstock:

- ✓ Salz & Pfeffer sowie andere Gewürze nach Geschmack
- ✓ Zucker
- ✓ Mehl
- ✓ Backpulver & Trockenhefe
- ✓ Olivenöl & neutrales Pflanzenöl
- ✓ Essig
- ✓ Brühe
- ✓ Zwiebeln
- ✓ Knoblauch
- ✓ Haltbare Milch (alternativ Pflanzendrink)
- ✓ Pasta, Reis, Getreide und getrocknete Hülsenfrüchte





Leckere VEGGIE-HITS

Von Suppe über Nudeln und Risotto bis hin zu herzhaftem Gebäck,
diese Gerichte zeigen die große Vielfalt fleischloser Gerichte



Nudeln mit gebratenem Chicorée, Gorgonzola & Birne
SEITE 37



Risotto mit gebratenen Pilzen
SEITE 41



Mediterrane Gemüsesuppe mit Muschelnudeln
SEITE 43



Karottensuppe mit würzigen Croûtons
SEITE 39



Rote-Bete-Blätterteig-Häppchen
SEITE 45



5
ZUTATEN

Gorgonzola, Penne, Chicorée, Birnen, Walnüsse

Nudeln mit gebratenem Chicorée, Gorgonzola und Birne

ZUTATEN für 4 Personen

- › 400 g Penne
- › 4 bunte Chicorée
- › 200 g Gorgonzola
- › 2 Schalotten
- › 100 g Walnusskerne
- › 2 Birnen
- › 4 EL Rapsöl
- › 2 EL Zucker
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsangabe bissfest garen. Inzwischen Chicorée waschen und der Länge nach vierteln. Gorgonzola in Stücke schneiden. Schalotten schälen und in Streifen schneiden. Walnüsse grob hacken und ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne goldbraun rösten. Die Birnen waschen, vierteln und entkernen. Dann in Spalten schneiden.

2 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Chicorée darin von allen Seiten kurz anbraten. Mit dem Zucker bestreuen und leicht karamellisieren lassen. Dann mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Übriges Öl in eine weitere Pfanne geben und die Schalotten darin andünsten. Die Birnen dazugeben und ebenfalls andünsten. Den Gorgonzola dazugeben und darin schmelzen lassen. Nudeln abgießen, dabei etwas Nudelwasser auffangen. Das heiße Wasser nach und nach zur Birnen-Gorgonzola-Mischung geben, bis die gewünschte Soßenkonsistenz erreicht ist.

4 Tropfnasse Nudeln mit der Birnen-Gorgonzola-Soße vermengen. Die Nudeln mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit dem gebratenen Chicorée anrichten und mit den Walnüssen bestreut servieren.

TIPP: Für eine noch cremigere Soße können Sie statt des Nudelkochwassers auch etwas Sahne verwenden. Anstelle von Birnen schmecken auch Trauben wunderbar in diesem würzigen Gericht.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten



5
ZUTATEN

Karotten, Kokosmilch, Ingwer, Chiliflocken,
Weißbrot



Karottensuppe mit würzigen Croûtons

ZUTATEN für 4 Personen

- › 2 Zwiebeln
- › 2 Knoblauchzehen
- › 2-3 cm Ingwer
- › 1,2 kg Karotten
- › 2 EL Rapsöl
- › 1,2 l Gemüsebrühe
- › 400 ml Kokosmilch (Dose)
- › 4 Scheiben Weißbrot
- › 1 EL Butter
- › 1 TL Chiliflocken
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen, alles sehr fein würfeln. Die Karotten ebenfalls schälen und in Stücke schneiden.

2 Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe und Ingwer darin andünsten. Die Karotten dazugeben und kurz mit andünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und die Kokosmilch dazugießen. Alles aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen und abgedeckt 15–20 Minuten köcheln lassen.

3 Inzwischen das Weißbrot in Würfel schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen, Chiliflocken und Brot dazugeben. Das Brot unter Wenden goldbraun rösten. Am Ende restlichen Knoblauch dazugeben, kurz mitschwenken und die Croûtons mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Die Karottensuppe fein pürieren und mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den Croûtons anrichten und servieren.

TIPP: Würzen Sie die Suppe mit etwas Currypulver und garnieren Sie sie mit etwas gehacktem Koriander oder gehackter Petersilie. Sie können außerdem noch einige Cashewkerne zu den Croûtons geben und kurz mitrösten.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten



5

ZUTATEN

Gemischte Pilze, Brühe, Risottoreis,
Frühlingszwiebeln, Parmesan



Risotto mit gebratenen Pilzen

ZUTATEN für 4 Personen

- › **1 Bund Frühlingszwiebeln**
- › **5 EL Olivenöl**
- › **250 g Risottoreis**
- › **1 l heiße Gemüsebrühe**
- › **500 g gemischte Pilze (z. B. Champignons, Kräuterseitlinge, Austernpilze)**
- › **80 g Parmesan**
- › **1 EL kalte Butter**
- › **etwas Salz und Pfeffer**

1 Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen und das Weiße der Frühlingszwiebeln darin andünsten. Risottoreis dazugeben und glasig dünsten. Mit etwas heißer Brühe ablöschen. Diese fast vollständig verkochen lassen, bevor nach und nach weitere Brühe dazugegeben wird. Auf diese Weise den Reis in 20–25 Minuten unter Rühren garen.

2 Inzwischen die Pilze putzen und ggf. in mundgerechte Stücke schneiden. Den Parmesan fein reiben. Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen, die Pilze darin portionsweise scharf anbraten. Am Ende alle Pilze zurück in die Pfanne geben, das Hellgrüne der Frühlingszwiebeln untermengen und alles mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Parmesan und kalte Butter unter das Risotto heben. Das Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den gebratenen Pilzen anrichten. Das Gericht mit dem Dunkelgrünen der Frühlingszwiebeln bestreuen und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten



5
ZUTATEN

Karotten, Dosentomaten, Parmesan,
Staudensellerie, Muschelnudeln

Mediterrane Gemüsesuppe mit Muschelnudeln

ZUTATEN für 4 Personen

- › 1 Zwiebel
- › 1 Knoblauchzehe
- › 400 g Karotten
- › 400 g Staudensellerie
- › 3 EL Rapsöl
- › 1,4 l heiße Gemüsebrühe
- › 80 g Parmesan
- › 250 g Muschelnudeln
- › 600 g gehackte Tomaten (Dose)
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. Die Karotten ebenfalls schälen und in Scheiben schneiden. Den Staudensellerie waschen, ggf. entfädeln und in Stücke schneiden.

2 Das Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel, Knoblauch, Karotten und Sellerie darin andünsten. Mit der heißen Gemüsebrühe ablöschen. Alles aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen und abgedeckt bei mittlerer Hitze 12–15 Minuten garen.

3 Den Parmesan fein reiben. Die Muschelnudeln nach Packungsangabe zur Suppe geben und mitgaren, bis sie bissfest sind. Tomaten dazugeben. Die Suppe noch einmal kurz aufkochen, mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken und mit Parmesan bestreut servieren.

TIPP: Geben Sie nach Belieben noch einige gehackte Kräuter wie z. B. Thymian oder Rosmarin zum Garen mit in die Suppe. Das sorgt für ein besonders frisches Aroma.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten



5
ZUTATEN

Feldsalat, Honig, Blätterteig, Schmand, Rote Bete

Rote-Bete-Blätterteig-Häppchen

ZUTATEN für ca. 12 Stück

- › 300 g Rote Beten
- › 200 g Schmand
- › 3 EL flüssiger Honig
- › 275 g Blätterteig (Kühlregal)
- › 80 g Feldsalat
- › etwas Salz und Pfeffer

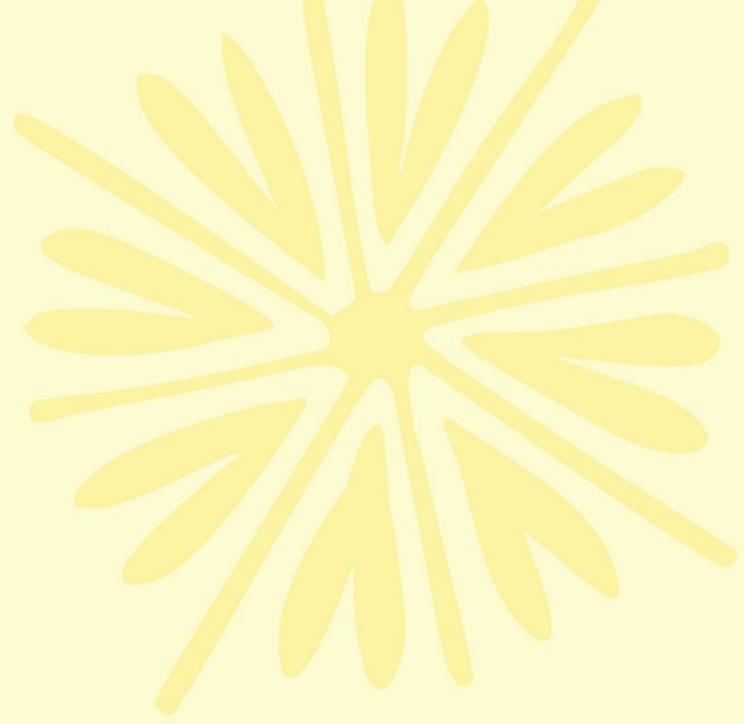
1 Die Roten Beten gründlich waschen und ungeschält in kochendem Wasser je nach Größe 30–35 Minuten garen. Danach abgießen, abschrecken und kurz abkühlen lassen. Mit Küchenhandschuhen schälen und in dünne Scheiben schneiden.

2 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und zwei Backbleche mit Backpapier belegen. Schmand mit 1 EL Honig verrühren und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Den Blätterteig auf der Arbeitsfläche entrollen und die Schmandmischung darauf verstreichen. Den Teig nach Belieben in Rechtecke, Streifen oder Dreiecke schneiden und mit der Roten Bete belegen. Die Teiglinge auf die vorbereiteten Bleche setzen und blechweise im vorgeheizten Ofen in ca. 15 Minuten goldbraun backen.

3 Inzwischen den Feldsalat verlesen, putzen, waschen und trocken schleudern. Die Blätterteighäppchen aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen. Mit dem Feldsalat belegen, mit restlichem Honig beträufeln und servieren.

TIPP: Wenn es etwas schneller gehen soll, können Sie nach Belieben auch vorgegarte, vakuumierte Rote Bete verwenden.

ZUBEREITUNGSZEIT 90 Minuten



Feine Ideen mit **FISCH**

Mit diesen eiweißreichen Gerichten starten Sie gesund
und genussvoll in den wohlverdienten Feierabend

**Kartoffel-Karotten-Puffer
mit Räucherforelle**

SEITE 49



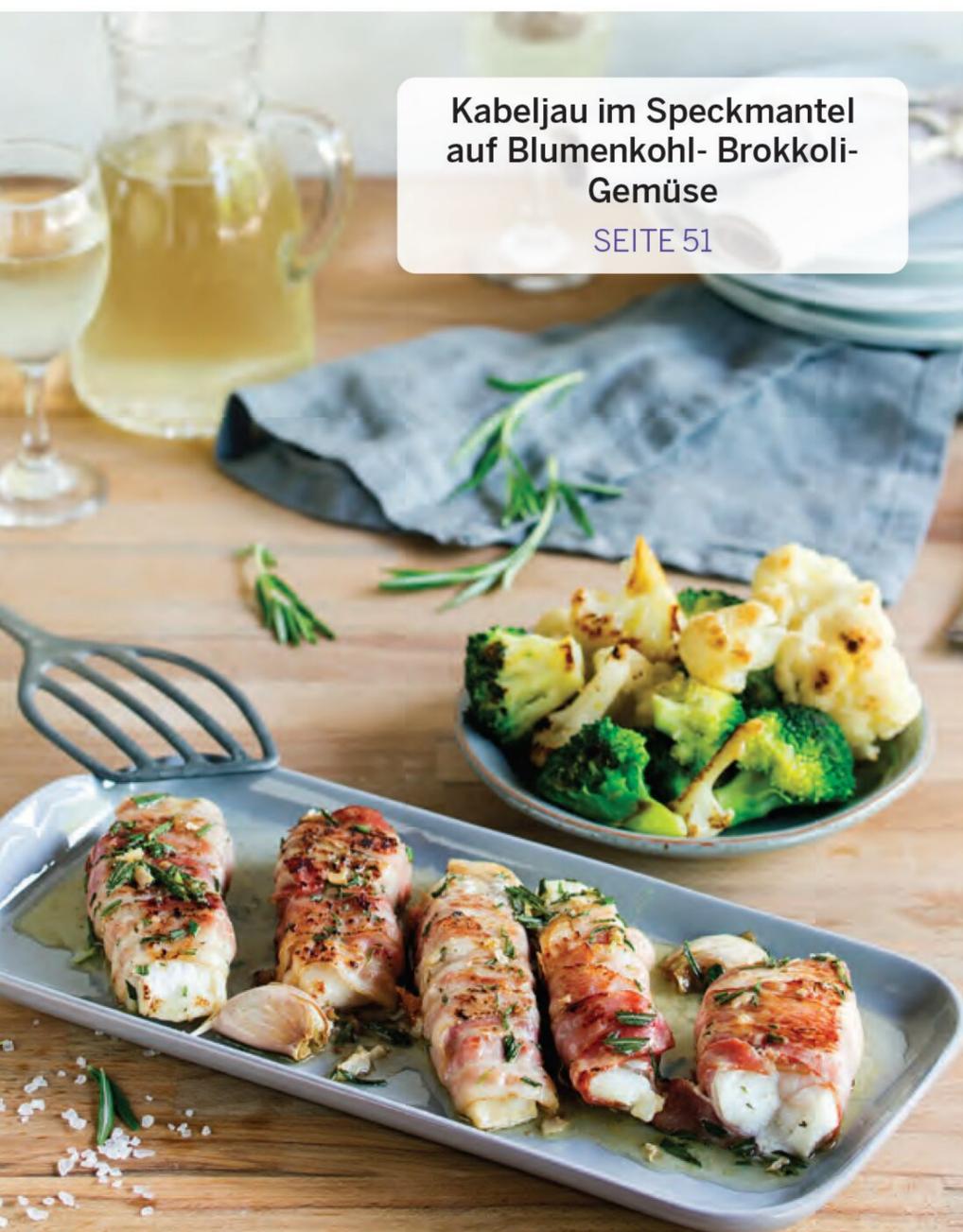
Rosenkohl-Fischeintopf

SEITE 53



**Kabeljau im Speckmantel
auf Blumenkohl- Brokkoli-
Gemüse**

SEITE 51



**Quetschkartoffeln mit
Stremellachs & Gurkensalat**

SEITE 55





5
ZUTATEN

Geräucherte Forellenfilets, Meerrettich,
Schmand, Karotten, Kartoffeln

Kartoffel-Karotten-Puffer mit Räucherforelle

ZUTATEN für 4 Personen

- › 1 Zwiebel
- › 600 g Karotten
- › 600 g mehligkochende Kartoffeln
- › 3 Eier
- › 80 g Mehl
- › 4–6 EL Rapsöl
- › 300 g Schmand
- › 2 EL Meerrettich (Glas)
- › 250 g geräucherte Forellenfilets
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Karotten und Kartoffeln schälen, waschen, trocken tupfen und auf der Küchenreibe grob raspeln. Zwiebel, Eier, Mehl sowie etwas Salz und Pfeffer dazugeben. Alle Zutaten zu einem glatten Teig verrühren.

2 Das Rapsöl portionsweise in einer großen Pfanne erhitzen. Etwa 2 EL Karotten-Kartoffel-Masse pro Puffer ins heiße Öl geben und bei mittlerer Hitze von jeder Seite in 3–5 Minuten goldbraun backen. Nach dem Backen den fertigen Puffer aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

3 Schmand und Meerrettich in einer Schale glatt rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Forellenfilets in kleine Stücke teilen. Die Puffer mit etwas Meerrettichcreme bestreichen, mit etwas Forellenfilet belegen und servieren.

TIPP: Rühren Sie etwas fein gehackten Dill unter die Meerrettichcreme und würzen Sie die Puffer mit etwas geriebener Muskatnuss. Für einen besonders erfrischenden Geschmack beträufeln Sie die Forellenfilets mit etwas frisch gepresstem Biozitrone-saft.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

Kabeljau im Speckmantel auf Blumenkohl- Brokkoli-Gemüse

ZUTATEN für 4 Personen

- › 400 g Blumenkohl
- › 400 g Brokkoli
- › 3 Zweige Rosmarin
- › 3 Knoblauchzehen
- › 600 g Kabeljaufilet
- › 16 Scheiben Frühstücksspeck
- › 3 EL Rapsöl
- › 100 g Butter
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Blumenkohl und Brokkoli waschen, putzen und in kleine Röschen teilen. In kochendem Salzwasser etwa 2 Minuten blanchieren, abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen.

2 Rosmarin waschen und trocken schütteln. Die Nadeln abzupfen und grob hacken. Den Knoblauch ungeschält andrücken. Kabeljaufilet waschen, trocken tupfen und in 8 etwa gleich große Stücke schneiden. Diese rundherum mit Pfeffer würzen und jeweils mit 2 Scheiben Frühstücksspeck umwickeln.

3 Das Öl in einer Pfanne erhitzen, das Blumenkohl- Brokkoli-Gemüse darin bei großer Hitze goldbraun rösten. Eine weitere Pfanne erhitzen. Die Kabeljaufilets mit den Speckenden nach unten in die Pfanne geben, von jeder Seite 1–2 Minuten anbraten. Knoblauch, Rosmarin und Butter dazugeben und den Fisch in der geschmolzenen Butter schwenken. Weitere 2–3 Minuten darin garen, dann mit dem Gemüse anrichten und mit Butter beträufelt servieren.

TIPP: Reichen Sie dazu beispielsweise Pellkartoffeln oder Salzkartoffeln. Sie können den Fisch vor dem Einwickeln mit Speck zusätzlich mit etwas Zitronensaft würzen.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten



5
ZUTATEN

Rosenkohl, Kokosmilch, Frühlingszwiebeln,
Currypaste, Kabeljaufilet

Rosenkohl-Fischeintopf

ZUTATEN für 4 Personen

- › **1 kg Rosenkohl**
- › **1 Zwiebel**
- › **2 Knoblauchzehen**
- › **1 Bund Frühlingszwiebeln**
- › **800 g Kabeljaufilets**
- › **2 EL Rapsöl**
- › **1 EL rote Currypaste**
- › **400 ml Kokosmilch**
- › **750 ml Gemüsebrühe**
- › **etwas Salz und Pfeffer**

1 Rosenkohl putzen und waschen. Zwiebel und Knoblauch schälen und beides fein würfeln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Fischfilets waschen, trocken tupfen und in grobe Stücke schneiden.

2 Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Currypaste dazugeben und unter Rühren leicht anrösten. Mit der Kokosmilch und der Gemüsebrühe ablöschen. Den Rosenkohl dazugeben. Alles aufkochen und abgedeckt ca. 10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. In den letzten 5–7 Minuten die Fischstücke dazugeben und im Eintopf gar ziehen lassen.

3 Den Eintopf mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken, dann auf Suppenteller verteilen, mit den Frühlingszwiebeln bestreuen und sofort servieren.

TIPP: Dünsten Sie mit der Zwiebel und dem Knoblauch auch etwas fein gewürfelten Ingwer mit an. Wer mag, schmeckt den Eintopf am Ende noch mit etwas Zitronen- oder Limettensaft sowie ein paar Spritzern Fischsoße ab.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten



5
ZUTATEN

Kartoffeln, Stremellachs, Salatgurken,
geriebener Emmentaler, Dill

Quetschkartoffeln mit Stremellachs & Gurkensalat

ZUTATEN für 4 Personen

- › 1 kg mehligkochende Kartoffeln
- › 1 Zwiebel
- › 2 Salatgurken
- › 1 Bund Dill
- › 4 EL Essig
- › 5 EL Rapsöl
- › 1 Prise Zucker
- › 125 g geriebener Emmentaler
- › 2 EL Butter
- › 250 g Stremellachs
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Die Kartoffeln gut waschen und je nach Größe 20–25 Minuten in etwas kochendem Wasser garen. Inzwischen die Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. Gurken waschen und in dünne Scheiben hobeln. Dill waschen und trocken schütteln. Die feinen Spitzen abzupfen.

2 Essig, Öl, Zucker sowie etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel verquirlen. Zwiebe, Gurken und die Hälfte des Dills untermengen. Den Salat bis zum Servieren durchziehen lassen.

3 Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Kartoffeln abgießen, abschrecken und kurz ausdampfen lassen, dann auf das Blech setzen und mit einem Kartoffelstampfer leicht andrücken. Mit etwas geriebenem Käse und Butter in Flöckchen belegen und im vorgeheizten Ofen in ca. 10 Minuten goldbraun überbacken.

4 Den Stremellachs in Stücke zerteilen. Die Quetschkartoffeln mit etwas Pfeffer würzen und mit Lachs und Gurkensalat anrichten. Das Gericht mit dem übrigen Dill garnieren und servieren.

TIPP: Dazu passt ein schneller Dip aus 200 g Schmand und 1–2 TL Senf. Beides verrühren und mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken – fertig!

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

Beste Resteverwertung

Wie Sie aus Lebensmittelresten das Leckerste rausholen und sie im Handumdrehen zu Vorratzzutaten verwerten, lernen Sie hier

1 Einfrieren

Gemüse

Es ist noch eine Handvoll Gemüse übrig?

Geben Sie es geputzt in kochendes Salzwasser und blanchieren es für 3–5 Minuten. Abgießen, kalt abschrecken und in kleinen Portionen einfrieren – Sie können unterschiedliche Gemüsesorten auch mischen. Schneiden sie es dazu in gleich große Stücke. So können Sie Ihr eigenes TK-Gemüse bevorraten, anstatt fertiges einzukaufen.

Käse

Auch Käsereste können Sie einfrieren, bevor sie schlecht werden. Häufig bleibt nach dem Risottokochen etwas davon übrig. Schneiden Sie ihn in Stücke und füllen ihn in eine Dose. Bei Bedarf können Sie die Würfel einzeln entnehmen und in der Küchenmaschine zerkleinern.

Obst

Das Obst wird weich? Schmeißen Sie es nicht weg, sondern verwerten Sie es anderweitig! In Stücke schneiden und portionsweise einfrieren, so können Sie es ganz einfach für Kuchen, Nachtisch oder Nicecreams entnehmen.

Smoothie-Eis

Sie haben sich einen schnellen Smoothie oder Shake gemixt, aber es ist noch eine Portion übrig? Geben Sie die cremige Masse in eine Eisform und stellen Sie ein Smoothie-Eis am Stiel her! Das Dessert können Sie dann nach Lust und Laune genießen. Das klappt mit allen Shakes und Smoothies auf Milch- oder Fruchtsaftbasis.

Soßenreste

Kleine Soßenreste – selbst wenige Esslöffel – können Sie in Eiswürfelbehälter umfüllen und einfrieren. Diese Soßenwürfel können Sie an Suppen, Eintöpfe, Pasta- oder Kartoffelgerichte geben, um deren Geschmack zu verfeinern.

Kräuter

Lassen Sie Kräutertöpfchen nach einer Ernte nicht verwelken! Wer sie nicht in den Garten oder auf den Balkon pflanzen kann, erntet sie komplett ab. Kräuter waschen, nach Belieben fein oder grob hacken und mit etwas Wasser oder Öl in Eiswürfelbehälter füllen und einfrieren. So können Sie Ihren Speisen stets eine frische Kräuternote verpassen.

Einkochen Schritt für Schritt

2

Als Alternative zum Einfrieren bietet es sich an, Speisen einzukochen. So können Sie Reste vom Familienfest, üppige Ernten aus dem Garten oder günstige saisonale Angebote vom Markt bis zum Winter haltbar machen.

1. Speise wie gewohnt zubereiten.
2. Einmachgläser vorbereiten, sterilisieren und bereitstellen.
3. Speise einfüllen.
4. Gläser in einem Topf zu 3/4 mit Wasser bedecken und einkochen lassen (je nach Gericht dauert das 60 Minuten bis 2 Stunden).
5. Gläser mit einer Zange oder Ähnlichem vorsichtig aus dem Wasserbad heben.

Tipp: Generell sollten vor dem Einkochen keine Sahne, Speisestärke oder Mehl zum Gericht gegeben werden. Diese Bindemittel erst frisch nach dem finalen Öffnen hinzufügen.

Eingekochtes Obst

Kompotte und Muse sind echte Allroundtalente und leicht zubereitet. Apfel- oder Birnenmus, Erdbeer- Rhabarber- oder Kirschkompott können Sie sowohl zu Süßspeisen wie Pfannkuchen und Waffeln servieren als auch auf Eis und Käsekuchen. Ebenso schmecken Frucht-muse toll zu Reibekuchen oder können anstelle von Eiern an Rührteige gegeben werden. Wie linksbeschrieben einkochen, so hält es bis zu einem Jahr.





Weitere Ideen für Reste

3

Puffer

Nahezu jedes rohe Gemüse können Sie zu Puffern verarbeiten. Statt einzelne Bratlinge zu formen und in der Pfanne auszubacken, können Sie die Masse auch gleichmäßig auf ein mit Backpapier belegtes Backblech streichen und im auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorgeheizten Backofen in 20–25 Minuten goldbraun backen. Fertig ist der XXL-Puffer vom Blech!

Pfannkuchen

Ihre Eier im Kühlschrank laufen ab, aber Sie haben gerade keine Zeit, am Herd Pfannkuchen zu backen? Rühren Sie einen schnellen Pfannkuchenteig zusammen und geben auch diesen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech. Im auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorgeheizten Ofen 15–20 Minuten backen. Klappt übrigens auch herzhaft mit Gemüseresten, Schinken und Käse!



4

5

Was tun mit kleinen (TK-)Gemüse-resten? Immer gut: eine schnelle Gemüsesuppe oder eine Gemüse-soße zu Pasta oder Reis.



Pesto – ein einfaches Grundrezept

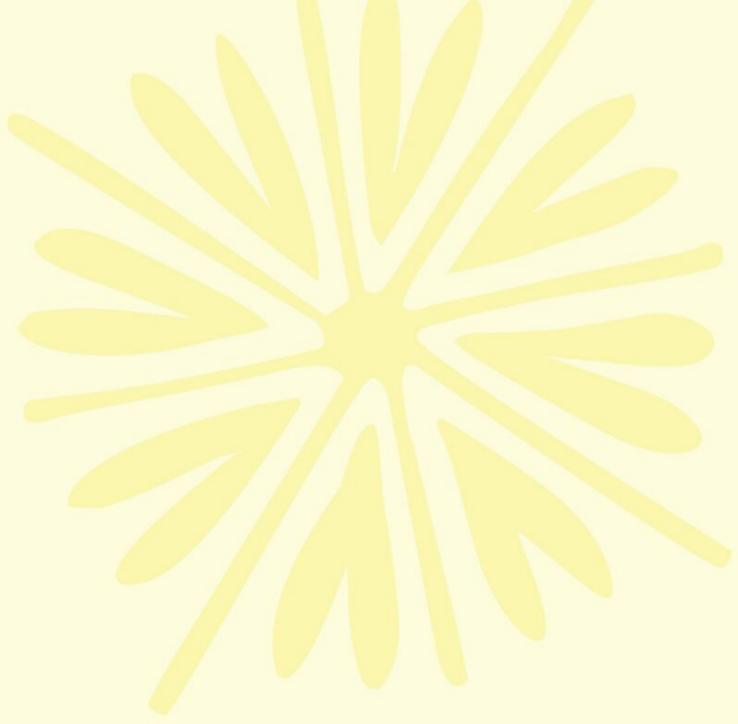
Für 2 Gläser (à ca. 200 ml): 20 g Nüsse oder Kerne, 80 g Parmesan, 1 Bund Kräuter nach Wahl (alternativ grünes Blattgemüse, ungespritztes Grün von Karotten, Radieschen oder Kohlrabi), 1 Knoblauchzehe, 200 ml Olivenöl zzgl. etwas mehr zum Bedecken, 1 TL Salz

1. Nüsse oder Kerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne rösten, abkühlen lassen. Parmesan fein reiben. Kräuter bzw. grünes Blattgemüse, ungespritztes Grün von Karotten, Radieschen oder Kohlrabi gut waschen, trocken schütteln und verlesen. Knoblauch schälen und fein hacken.

2. Vorbereitete Zutaten mit Olivenöl und Salz in einen Mixer geben, alles fein pürieren. Das Pesto in die sterilen Schraubgläser füllen und mit Olivenöl bedecken. Gläser verschließen. Das Pesto hält sich im Kühlschrank aufbewahrt mindestens 3–4 Wochen.

Tipp: Sie können das Pesto vielseitig einsetzen. Mengen Sie es unter heiße Pasta, rühren Sie 1–2 TL unter Butter oder Quark für einen Kräuteraufstrich, bestreichen Sie belegte Brötchen damit, verwenden Sie es anstelle von Fertigdressing an Salat oder schmecken Sie Eintöpfe, Omeletts, Ofengemüse, Sahnesoßen und vieles mehr mit ihm ab. Auch statt Tomatensoße auf Pizza schmeckt Pesto toll!

Zubereitungszeit: 15 Minuten



Vielfältige OFENGERICHTE

Im heißen Ofen laufen Flammkuchen, Auflauf und mehr zur Höchstform auf. Das Ergebnis sind würzige Lieblingsspeisen



Topinambur-Hack-Auflauf
SEITE 61



**Flammkuchen mit Birne
und Blauschimmelkäse**
SEITE 65



**Tomaten-Wirsing-Hähnchen
aus dem Ofen**
SEITE 63



**Pochierte Eier auf Kartoffel-
Karotten-Ofengemüse**
SEITE 67



**Überbackene Gnocchi
mit Wirsing**
SEITE 69



5
ZUTATEN

Blauschimmelkäse, Hack, Sahne, Karotten,
Topinambur



Topinambur-Hack-Auflauf

ZUTATEN für 4 Personen

- › 800 g Topinambur
- › 500 g Karotten
- › 2 Zwiebeln
- › 1 Knoblauchzehe
- › 2 EL Rapsöl zzgl. etwas mehr zum Fetten
- › 500 g gemischtes Hack
- › 200 g Sahne
- › 200 ml Gemüsebrühe
- › 200 g Blauschimmelkäse
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Topinambur waschen und in kochendem Wasser ca. 10 Minuten garen. Dann abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. In der Zwischenzeit die Karotten schälen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln und Knoblauch ebenfalls schälen und fein würfeln.

2 Öl in einer Pfanne erhitzen, das Hackfleisch darin goldbraun und krümelig anbraten. Karotten, Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und kurz mitbraten. Sahne und Brühe angießen, alles aufkochen und 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und eine Auflaufform mit etwas Öl fetten. Den Blauschimmelkäse in kleine Stücke schneiden. Den Topinambur schälen, in Stücke schneiden, in die Auflaufform geben und mit der Hackfleischsoße bedecken. Alles mit dem Käse bestreuen und im vorgeheizten Ofen in 20–25 Minuten goldbraun überbacken. Ggf. mit Alufolie abdecken. Den Auflauf aus dem Ofen nehmen und servieren.

TIPP: Für mehr Frische geben Sie noch ein paar gehackte Kräuter und halbierte Kirschtomaten zur Hackfleischsoße.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten



5
ZUTATEN

Reis, Oliven, Wirsing, Hähnchen, Dosentomaten

Tomaten-Wirsing-Hähnchen aus dem Ofen

ZUTATEN für 4 Personen

- › 1 Zwiebel
- › 1 kleiner Wirsing
- › 4 Hähnchenbrustfilets (à ca. 150 g)
- › 5 EL Rapsöl
- › 800 g stückige Tomaten (Dose)
- › 1 Prise Zucker
- › 150 g grüne und schwarze Oliven, entsteint
- › 300 g Langkornreis
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die äußeren Blätter vom Wirsing entfernen und den Kohl vierteln. Den harten Strunk entfernen und den Kohl in feine Streifen schneiden. Diese gut waschen und trocken schleudern.

2 Die Hähnchenbrustfilets mit Salz würzen. 3 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Hähnchen darin portionsweise von beiden Seiten 6–8 Minuten anbraten. Herausnehmen, das restliche Öl in die Pfanne geben und die Zwiebel darin andünsten. Wirsing dazugeben und ebenfalls kurz mit andünsten. Die stückigen Tomaten dazugeben. Alles aufkochen, mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen und 5–8 Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.

3 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Auflaufform mit etwas Öl fetten. Die Tomatensoße hineingeben. Das Hähnchenfleisch daraufsetzen, die Oliven rundum verteilen und alles im vorgeheizten Ofen 30–35 Minuten garen.

4 In der Zwischenzeit den Reis nach Packungsangabe in einem Topf in reichlich kochendem Salzwasser garen. Das Tomaten-Wirsing-Hähnchen aus dem Ofen nehmen und mit dem Reis servieren.

TIPP: Wenn Sie mögen, können Sie das Tomaten-Wirsing-Gemüse noch mit Thymian, Oregano oder Rosmarin würzen und etwas fein gehackten Knoblauch sowie etwas Chili dazugeben.

ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten



5
ZUTATEN

Flammkuchenteig, Birnen, Schmand,
Blauschimmelkäse, rote Zwiebeln



Flammkuchen mit Birne und Blauschimmelkäse

ZUTATEN für 4 Personen

- › 3 kleine rote Zwiebeln
- › 350 g Birnen
- › 200 g Blauschimmelkäse
- › 150 g Schmand
- › 1 EL Olivenöl
- › 1 Rolle Flammkuchenteig (ca. 260 g, Kühlregal)
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Den Backofen mit einem Backblech auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Die Birnen waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in Spalten schneiden. Blauschimmelkäse grob zerbröckeln oder in Stücke schneiden.

2 Schmand und Olivenöl verquirlen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Den Flammkuchenteig auf der Arbeitsfläche entrollen und mit der Schmandmischung bestreichen. Zwiebeln und Birnen darauf verteilen und mit dem Käse bestreuen.

3 Den belegten Teig samt Papier vorsichtig auf das heiße Backblech ziehen und im vorgeheizten Ofen in 20–25 Minuten goldbraun und knusprig backen. Den Flammkuchen herausnehmen und etwas abkühlen lassen, dann in Stücke schneiden und servieren.

TIPP: Wenn Sie vor dem Backen noch ein paar Schinkenwürfel auf den Flammkuchen streuen, wird er noch würziger. Sie können auch nach dem Backen gehackten Rosmarin und Honig daraufgeben.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten



5
ZUTATEN

Spinat, Kartoffeln, Karotten, Schafskäse, Schinken

Pochierte Eier auf Kartoffel-Karotten-Ofengemüse

ZUTATEN für 4 Personen

- › 800 g festkochende Kartoffeln
- › 500 g Karotten
- › 5 EL Olivenöl
- › 100 g Babyspinat
- › 150 g Schafskäse
- › 4 Eier
- › 2 EL Essig
- › 80 g Schwarzwälder Schinken in dünnen Scheiben
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Kartoffeln und Karotten schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. In eine Schüssel geben, salzen, gut vermengen und 5 Minuten ziehen lassen. Kartoffel-Karotten-Mix dann mit etwas Küchenpapier trocken tupfen, mit dem Olivenöl vermengen und flach auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Alles pfeffern und im vorgeheizten Ofen in ca. 40 Minuten goldbraun und leicht knusprig backen.

2 In der Zwischenzeit den Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Den Schafskäse grob zerbröckeln. Die Eier jeweils in 1 Tasse aufschlagen. Wasser in einem Topf aufkochen, Essig hineingeben und die Hitze herunterschalten. Mit einem Kochlöffel einen Strudel im Wasser erzeugen. Die Eier nacheinander vorsichtig ins Wasser gleiten lassen und darin in 5–7 Minuten weich pochieren. Die Eier mit einer Schaumkelle herausheben und abtropfen lassen.

3 Das gebackene Kartoffel-Karotten-Gemüse aus dem Backofen nehmen. Schinken, Schafskäse, Spinat und pochierte Eier daraufgeben und alles auf dem Blech servieren.

TIPP: Das noch leicht flüssige Eigelb der pochierten Eier dient als cremige Soße für das Ofengemüse.

ZUBEREITUNGSZEIT 75 Minuten



5
ZUTATEN

Rote Zwiebeln, Gnocchi, Sahne, Wirsing, Parmesan



Überbackene Gnocchi mit Wirsing

ZUTATEN für 4 Personen

- › 600 g Wirsing
- › 2 rote Zwiebeln
- › 4 EL Rapsöl
- › 500 g Gnocchi (Kühlregal)
- › etwas Butter zum Fetten
- › 80 g Parmesan
- › 200 g Sahne
- › etwas frisch geriebene Muskatnuss
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Den Wirsing putzen, waschen und vierteln. Den Strunk keilförmig herausschneiden und die Blätter in dünne Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Wirsing darin unter Rühren andünsten. 100 ml Wasser dazugießen und alles abgedeckt bei mittlerer Hitze 10–15 Minuten garen.

2 Inzwischen das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen, die Gnocchi darin goldbraun braten. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Auflaufform mit etwas Butter fetten. Den Parmesan fein reiben.

3 Die Sahne zum Wirsing gießen und alles mit Muskat sowie etwas Salz und Pfeffer würzen. Gnocchi und Wirsinggemüse in die Auflaufform schichten. Alles mit dem Käse bestreuen und im vorgeheizten Ofen in ca. 20 Minuten goldbraun überbacken.

TIPP: Anstelle von Wirsing können Sie nach Belieben auch Spitz- oder Grünkohl verwenden.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

Danke an alle,
die helfen!



© AWO International/Markus Korenjak

Nothilfe Ukraine

Millionen Familien aus der Ukraine bangen um ihr Leben und ihre Zukunft. Aktion Deutschland Hilft, das Bündnis deutscher Hilfsorganisationen, leistet den Menschen Nothilfe.



Danke für Ihre Solidarität. Danke für Ihre Spende.

Jetzt Förderer werden: www.Aktion-Deutschland-Hilft.de



**Aktion
Deutschland Hilft**
Bündnis deutscher Hilfsorganisationen