Bauer Media Group
BEST SELLER

Nr. 9 September 2023 · Deutschland 3,99 €

Österreich 4,50 € • Schweiz 7,90 sfr • Belgien 4,70 € • Italien 5,60 € • Lettland 5,50 € • Luxemburg 4,70 € • Spanien 5,70 €

Genießen & genießen

Bayerische Küche
Schweinsbraten, Weißwurst-Gulasch, Germknödel
S. 14

Apfelkuchen zum Verlieben

Saftig und fruchtig: Streuselkuchen, Hefeschnecken, Schmandtorte

Alle Rezepte von der Redaktion 3x getestet!

Apfeltorte
mit feinem Grießpudding
S. 59

kochen

Liebe, die auf den Tisch kommt

Jetzt genießen
Die besten Kürbis-Rezepte

1 Backblech – 5 Lieblingsessen



Chili-Frikadellen
auf Gemüse S. 6

4 190805 703995 09





SHOP DICH glücklich

PRÄSENTIERT VON tina & Laura

vom **6.9. - 19.9.2023**





Top-Angebote, die dein Herz höherschlagen lassen

TOLLE % % % % SICHERN

ANKERKRAUT GESCHMACKSMANUFAKTUR

Club of Wine™

dekoria

Dirndl.com DEIN TRACHTEN-SHOP

Erwin Müller WOHLFÜHLEN ZU HAUSE

atelier GOLDNER

posterXXL

Sheego

Weitere spannende Angebote unter

www.shopdichglücklich.de

ZUM GLÜCKSMOMENT
Code scannen und alle Rabatte entdecken.

Inhalt

Genießen

Saisonküche
Das eine für alles: köstliche Gerichte vom Backblech 6
Bayerische Leckerbissen 14
Einfach schnell genießen 18
Liebling des Monats
Leuchtende Lichtblicke im Herbst: Kürbisse 24
4-mal lecker
Quinoa 40
Wohlfühlküche
Cremiger Alleskönner: Quark 42

Verwöhnen

Für Gäste
Der Duft der Provence 30
Küchen-Manufaktur
Hausgemachte Kartoffel-Gnocchi 46
Das süße Leben
Feine Herbstdesserts 54

Entdecken

Frisch auf dem Markt 13
Grüner leben 22
kochen & genießen Leserclub 28
Kulinarisch unterwegs
Zu Gast in der Südpfalz – die Weinpoetin vom Annaberg 48
Küchennotizen 52

Backen

Leserrezept
Schwarzwälder Kirschblech 56
Backen
Jeder Apfel ein (Kuchen-)Gedicht 58
Süßer Gruß zum Schluss
Zimttörtchen mit Schokosahne 66

Service

Speise-Karte 4
Preisrätsel 51
Impressum 53
Vorschau 67

Liebeserklärung an den September



Für viele kennzeichnet der neunte Monat den Abschied vom Sommer. Manch einer empfindet gar Schwermut beim Gedanken an die kommende kühle Zeit. Für uns steckt der September allerdings voller neuer Möglichkeiten: Mit ihm beginnt die Saison der wärmenden Wohlfühlküche, und das erste Herbstgemüse ist bereit, von uns gepflückt zu werden. Wir heißen die nächste Jahreszeit mit leuchtenden Kürbisgerichten und kreativen Apfelkuchen willkommen, schwelgen in deftigen Schmankerln aus Bayern und holen die letzten warmen Sonnenstrahlen mit den Aromen der Provence auf die Teller. Genießen auch Sie mit uns den Glanz des Spätsommers!



Herzlichst Ihre

Stefanie Reifenrath

Redaktionsleiterin

Mit tollen Ideen aus unserem **LeserCLUB** auf den Seiten **9, 27, 28 & 64**

Kochen Sie gern in Gesellschaft oder lieber allein? Auf Seite 29 verraten die Leserclub-Mitglieder ihre Meinung

Der Freitag wird Genießer-Tag!
Ob im Abo oder am Kiosk: Ab der nächsten Ausgabe erscheint Ihre neue kochen & genießen immer am letzten Freitag des Monats und nicht wie bislang am Mittwoch.



21 Bunter Gemüse-Wurst-Topf



49 Fruchtiger Flammkuchen mit Zwiebeln und Rosmarin



63 Apfel-Schmandtorte mit Karamellgitter

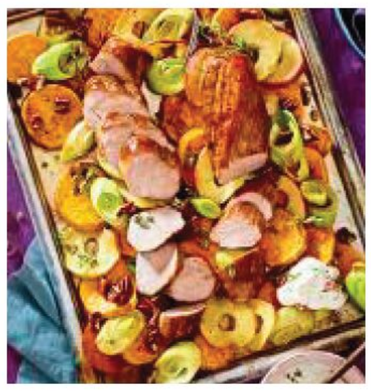
Foto: House of Food; Illustration: Shutterstock; Titel Illustration: Adobe Stock, Shutterstock

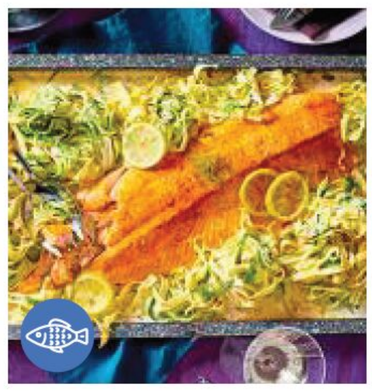
LECKERE HAUPTGERICHTE


Chili-Frikadellen auf Wurzelgemüse **S. 6**


Super Veggie-Wimmelblech **S. 8**


Parmesan-Hähnchen alla italiana **S. 9**


Kanadisches Schweinefilet **S. 10**


Flammlachs zu Nudel-Zucchini-Gemüse **S. 12**


Krustenbraten „Viva Bavaria“ **S. 14**


Fächer-Kartoffeln mit Obazda **S. 15**

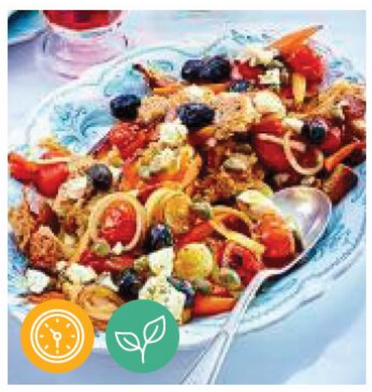

Weißwurst-Gulasch mit Brezel-Knödeln **S. 16**


Germknödel mit Pflaumenmus **S. 17**


Knusper-hähnchen **S. 18**

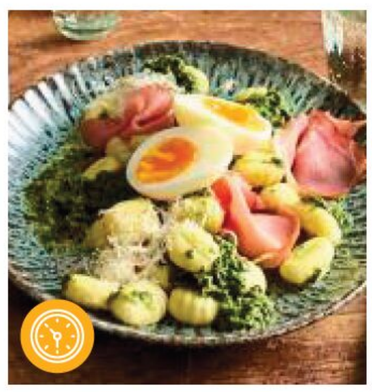

Flotte Hackpfanne mit Pak-Choi **S. 19**

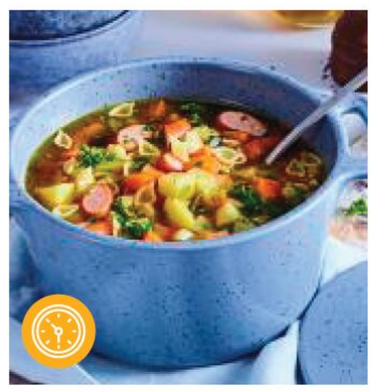

Fleischkäse-Burger mit Avocadocreme **S. 19**

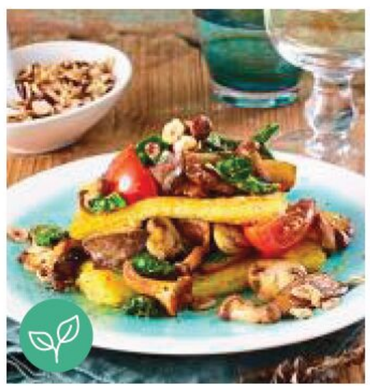

Griechischer Brotsalat „Urlaubstraum“ **S. 19**

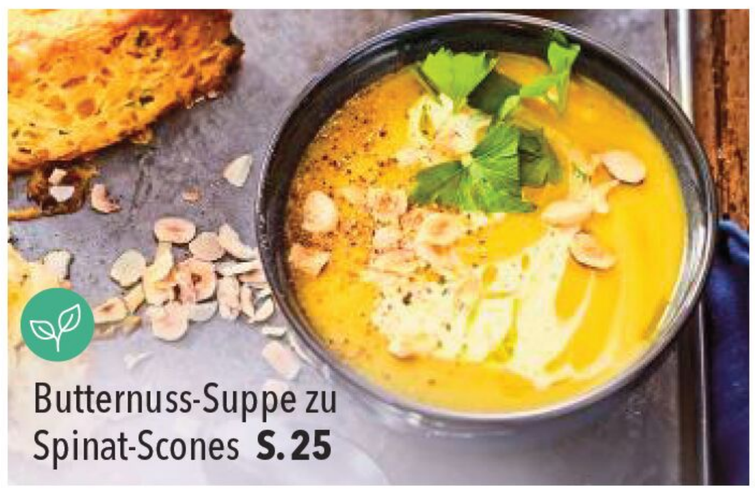

Dill-Rahmpfannkuchen mit Forelle **S. 20**

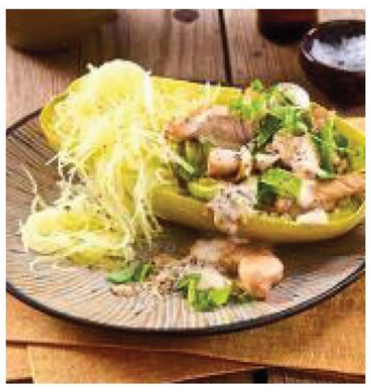

Orient-Couscous zu Joghurt-Minz-Dip **S. 20**


Fixe Spinatgnocchi „Alltags-Glück“ **S. 20**


Bunter Gemüse-Wurst-Topf **S. 21**


Gebratene Rosmarin-Polenta **S. 22**


Butternuss-Suppe zu Spinat-Scones **S. 25**


Putengeschnetzeltes im Kürbis-Boot **S. 26**


Muskatkürbis-Püree mit Rumpsteak **S. 26**


Kürbis-Auflauf „Ernteglück“ **S. 27**


Quinoa als sättigender Salat **S. 40**

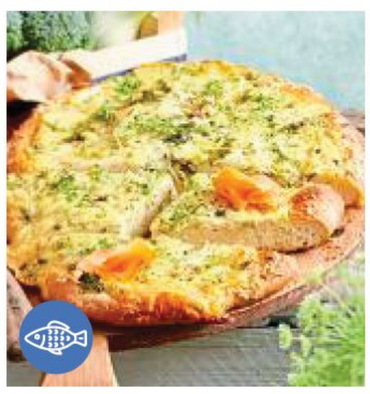

Quinoa würzig als Bratlinge **S. 40**

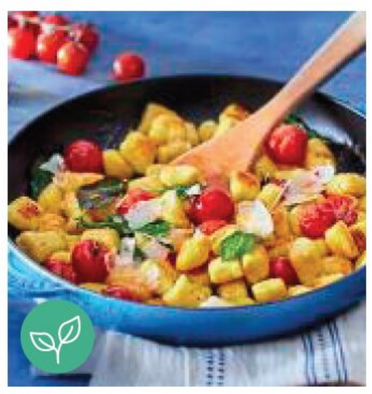

Quinoa als Füllung für Zucchini **S. 40**


Quinoa als Gemüsepfanne **S. 40**


Rüben-Hack-Auflauf mit Quarkguss **S. 43**


Quetschkartoffeln mit Quark-Dip **S. 44**


Herzhafter Gemüsekuchen **S. 44**


Hausgemachte Kartoffel-Gnocchi **S. 46**


Fruchtiger Flammkuchen **S. 49**


Dampfnudeln zu Kartoffelsuppe **S. 50**

Adonis

Der Aperitif auf Sherry-Basis begeistert Gäste als Auftakt zum Menü **S. 53**



Foto: House of Food, Adobe Stock

GASTLICHKEIT DES MONATS







Der Duft der Provence: Fougasse (provenzalisches Brot), Rillettes vom gerösteten Huhn, Ratatouille-Salat mit Ziegenkäse-Brûlée, Bœuf en daube à la provençale mit Zitronenkartoffeln, Feigen-Himbeer-Clafoutis **S. 30–38**



AROMENREICHTUM
Kräuter, Gemüse, Geschmortes: Die südfranzösische Küche berührt alle Sinne

Speise–Karte

DER SCHNELLE WEG DURCHS HEFT

SCHNELL FISCH VEGGIE

DIE SÜSSEN SEITEN



Stracciatella-Quark mit Orangen **S. 45**



Zwetschgen-Vanille-traum **S. 54**



Brombeer-Küchlein mit Limettensirup **S. 54**



Joghurtcreme zu Granola **S. 55**



Dufter Apfel-Zimt-Crumble **S. 55**



Schwarzwälder Kirschblech **S. 57**



Apfeltorte mit Grießpudding **S. 59**



Gestreuter Apfel-Tassenkuchen **S. 60**





Unsichtbarer Apfeltraum **S. 62**



Apfel-Schmandtorte mit Karamellgitter **S. 63**



Rahmkuchen für Eilige **S. 64**



Schoko-Calvados-Schnitten **S. 65**



Zimttörtchen mit Schokosahne **S. 66**

Das eine für alles

Unser Küchen-Star: das Backblech! Auf ihm finden Fleisch, Gemüse und Beilagen Platz für ein geniales Geschmacks-Potpourri

Chili-Frikadellen auf Wurzelgemüse

Wenn der Cheddar langsam zerfließt und sich ein unwiderstehlicher Duft ausbreitet, ist der Genuss ganz nah

ZUTATEN FÜR 4–6 PERSONEN

- 2 Zwiebeln
- 1 kg bunte Möhren (z. B. lila, orange und gelb)
- 2 Pastinaken (300 g)
- Salz
- Pfeffer
- 4 EL Olivenöl
- 125 ml Chilisoße (z. B. von Heinz)
- 5 EL Milch
- 100 g Schlagsahne
- 300 g gemischtes Hack
- 200 g Mett (gewürztes Schweinehack)
- 1 Ei
- 2 EL Semmelbrösel
- 6 TL Crème fraîche
- 75 g geriebener Cheddar
- 4 Stiele Petersilie

1 Zwiebeln schälen, in feine Spalten schneiden. Möhren und Pastinaken schälen, waschen, eventuell längs halbieren und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln, Möhren und Pastinaken auf einem Backblech verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Öl mischen. Chilisoße, Milch und Sahne verrühren und über das Gemüse gießen. Alles leicht vermengen.

2 Hack, Mett, Ei, Semmelbrösel, Salz und Pfeffer verkneten. Aus der Hackmasse 6 flache Frikadellen formen. Auf das Gemüse setzen. Auf jede Frikadelle je 1 TL Crème fraîche geben und mit Cheddar bestreuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 220°C/Umluft: 200°C) ca. 35 Minuten backen. Petersilie waschen, grob schneiden und darüberstreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 50 Min.
PORTION ca. 520 kcal
E 23 g · F 36 g · KH 22 g



Für Schlaufüchse

Einfach nett: Mett
Das bereits gewürzte Mett sorgt in den Frikadellen nicht nur für ein angenehmes Aroma. Sein Fettanteil ist zusätzlich höher als im gemischten Hack, weshalb die Frikadellen im Ofen schön saftig bleiben und beim Backen eine herrliche Bräunung bekommen.

Veggie

Super Veggie-Wimmelblech

Eine Freude für Auge und Gaumen: Knackig-buntes Gemüse und würzige Paprikaschiffchen sorgen für ein regelrechtes Aromenfeuerwerk im Mund

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 2 große rote Paprikaschoten
- 75 g eingelegte getrocknete Tomaten in Öl
- 4 Stiele Oregano
- 300 g Feta
- 100 g Schmand
- Salz
- Pfeffer
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 600 g bunte Kirschtomaten (z. B. rote, gelbe und orange)
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Baguettebrötchen
- 100 g schwarze Oliven (z. B. Kalamata)
- Chiliflocken
- 6–8 EL Olivenöl

1 Paprikaschoten halbieren, entkernen und waschen. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Oregano waschen und fein hacken. Feta fein zerkrümeln. Mit Schmand, getrockneten Tomaten, Oregano, Salz und Pfeffer mischen und in die Paprikahälften füllen.

2 Gefüllte Paprika auf ein Backblech geben. Lauchzwiebeln waschen und in Stücke schneiden. Kirschtomaten waschen. Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Brötchen in Würfel schneiden. Tomaten, Zwiebeln, Lauchzwiebeln, Oliven und Brötchenwürfel um die Paprika verteilen. Mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Alles mit Öl beträufeln und im heißen Ofen (E-Herd: 220°C/ Umluft: 200°C) ca. 20 Minuten backen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 40 Min.
PORTION ca. 560 kcal
E 18 g · F 44 g · KH 18 g

Für Knusper-Fans

Das Blech eignet sich super, um Brotreste zu verwerten. Probieren Sie statt der Brötchen auch mal gewürfeltes Graubrot, Zwiebelbaguette oder zerbröseltes Schwarzbrot

Parmesan-Hähnchen alla italiana

Unter würziger Butter golden gebacken wartet zartes Huhn auf seinen Auftritt

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 4 Hähnchenfilets (à ca. 175 g)
- 75 g Panko (japanische Semmelbrösel)
- 50 g geriebener Parmesan
- 2 Eier (Gr. M)
- Salz
- Pfeffer
- 2–3 EL Mehl
- 600 g kleine Kartoffeln
- 300 g grüne Bohnen
- 1 kleiner Blumenkohl
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Bio-Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 150 g Butter
- 6 Stiele Basilikum

1 Hähnchenfilets trocken tupfen. Panko und Parmesan mischen. Eier verquirlen. Hähnchenfilets mit Salz und Pfeffer würzen und nacheinander in Mehl, Eiern und Parmesanmix wenden. Panade leicht andrücken.

2 Kartoffeln waschen, vierteln. Bohnen waschen. Blumenkohl waschen und in Röschen vom Strunk schneiden. Kartoffeln und Gemüse nebeneinander auf einem Backblech verteilen. Lorbeer waschen und dazwischen verteilen. Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Zitrone waschen, Schale fein abreiben. Zitrone auspressen. Knoblauch schälen, hacken. Butter schmelzen. Mit Zitronensaft,-schale und Knoblauch mischen. ¾ Würzbutter über das Gemüse gießen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 20 Minuten backen. Dann Hähnchen daraufsetzen und mit Rest Würzbutter beträufeln. Bei gleicher Temperatur ca. 30 Minuten zu Ende backen. Basilikum waschen, die Blättchen abzupfen und darüberstreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 ¼ Std.
PORTION ca. 740 kcal
E 51 g · F 39 g · KH 41 g



Krosse Panade
Für eine schöne Bräune sollte das Fleisch komplett mit Würzbutter beträufelt werden!



Vorab probiert vom **LeserCLUB**

„Als Vegetarierin habe ich statt des Hähnchens einen großen Blumenkohl in Scheiben mit Panko paniert. Toll, dass der Ofen die Arbeit macht!“

Verena Wiese

Kanadisches Schweinefilet „Indian Summer“

Die Farben des Herbstes, eingefangen in einer prächtigen Geschmackslandschaft

ZUTATEN FÜR 4–6 PERSONEN

- 2 kleine Schweinefilets (à ca. 350 g)
- 3 EL Ahornsirup
- 4 EL Sojasoße
- 1 kg Süßkartoffeln
- 2 Stangen Porree
- 6–8 Stiele Thymian
- Salz • Pfeffer • 4 EL Öl
- 8 EL Apfelsaft • 3 kleine Äpfel
- 50 g Pekannüsse
- 300 g Sour Cream

1 Filets trocken tupfen. Ahornsirup und Sojasoße verrühren, Filets damit einstreichen und ca. 30 Minuten ziehen lassen.

2 Süßkartoffeln schälen, waschen und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Porree waschen und schräg in Ringe schneiden. Thymian waschen und grob zerzupfen. Süßkartoffeln und Porree auf einem Backblech verteilen. Mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen. Öl darüberträufeln. Filets abtropfen lassen, auf das Gemüse setzen. Marinade beiseitestellen. Apfelsaft angießen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 220°C/ Umluft: 200°C) ca. 15 Minuten garen.

3 Äpfel waschen. Mit einem Apfelausstecher das Kerngehäuse ausstechen. Äpfel in dicke Scheiben schneiden. Nüsse grob hacken. Äpfel und Nüsse um das Fleisch verteilen. Das Fleisch noch mal mit übriger Marinade bestreichen. Alles bei gleicher Temperatur ca. 15 Minuten zu Ende backen. Sour Cream dazu reichen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 ¼ Std.
PORTION ca. 540 kcal
E 36 g · **F** 16 g · **KH** 59 g

Geduld wird belohnt

Nach dem Garen das Filet ca. 5 Minuten ruhen lassen, damit der Fleischsaft sich gleichmäßig im Filet verteilt und beim Einschneiden nicht sofort herausläuft



Eine Prise Wissen

SCHNELL UND KÖSTLICH: die perfekte Feierabendküche



Kochen mit dem Backblech schenkt nicht nur wertvolle Zeit, sondern intensiviert und vereint auch die Aromen von Fleisch und Gemüse, erklärt Redakteur **Manfred Mnich**

Was ist für dich der größte Vorteil an der Garmethode?
Auf jeden Fall die gewonnene Zeit! Sobald das Backblech im Ofen ist, können Sie schon gemütlich ein Glas Wein trinken, dabei entspannen und sich Ihren Gästen oder der Familie widmen.

Welches Backblech sollte verwendet werden?
Möchte man sein Gemüse sowie das Fleisch kross haben, sollte man alles auf einem flachen Blech zubereiten, da ein hoher Rand den Wasserdampf zurückhält. Für Gerichte mit Soße eignet sich dagegen ein tiefes Blech.

Sollte das Blech gefettet werden?
Nein, aber die Zutaten müssen gut geölt sein, damit sie nicht verbrennen und gleichmäßig braun werden.

Gibst du alles zusammen aufs Blech?
Bei unseren Rezepten haben wir darauf geachtet, dass alle Zutaten die gleiche Garzeit haben. Sollte das mal nicht der Fall sein, schneide ich die Lebensmittel kleiner. Dann kann alles gleichzeitig in den Ofen.

Was muss beim Belegen sonst bedacht werden?
Das Blech sollte nicht zu voll sein. Die Zutaten also nach Möglichkeit nebeneinander- oder nicht zu viel aufeinanderschichten.

Bereitest du auch Soßen auf dem Blech zu?
Ja! Um Getreideprodukte wie z. B. Reis oder Nudeln zu garen, sollte nicht an Flüssigkeit gespart werden. Besonders eignen sich Sahnesoßen oder Brühen, die dann am besten in ein tiefes Blech gegossen werden.

Wie bekomme ich das Blech wieder sauber?
Leichte Verschmutzungen löse ich mit Backpulver: dazu das Blech mit etwas Wasser füllen, ein Päckchen Backpulver darin auflösen und ca. 10 Minuten einweichen. Um Eingebranntes zu entfernen, rühre ich Backpulver mit Wasser und einem Schuss Essig zu einer Paste an und streiche diese auf die Verschmutzung. Über Nacht einwirken lassen, dann mit heißem Wasser abwaschen.

Finnischer Flammlachs zu Nudel-Zucchini-Gemüse

Wir haben das Beste aus zwei Welten auf einem Blech vereint: Zarter nordischer Lachs trifft auf sahnige italienische Bandnudeln

ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN

- 1 Lachsfiletseite (ohne Haut; ca. 750 g)
- 2 EL Öl
- ½ TL geräuchertes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- 2 Zucchini (ca. 500 g)
- 500 g frische Bandnudeln (Kühlregal)
- 200 ml Gemüsebrühe
- 200 g Schlagsahne
- 1 Bio-Zitrone
- 4 Stiele Dill

1 Lachsfilet trocken tupfen. Öl, Paprikapulver, Salz und Pfeffer verrühren. Lachsfilet mit dem Würzöl bestreichen, mittig auf ein tiefes Backblech legen.

2 Zucchini waschen und mit einem Spiralschneider zu Spaghetti schneiden. Bandnudeln und Zucchini mischen und um den Lachs verteilen. Brühe, Sahne, Salz und Pfeffer verrühren und über die Nudeln gießen. Zitrone waschen, in Scheiben schneiden und auf dem Backblech verteilen.

3 Alles im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 25 Minuten backen. Dabei alle 5-8 Minuten Nudeln und Soße verrühren. Dill waschen, fein schneiden, darüberstreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 45 Min.
PORTION ca. 860 kcal
E 56 g · **F** 42 g · **KH** 58 g

Low Carb

Wer Kohlenhydrate einsparen möchte, ersetzt die Bandnudeln durch 2 weitere Zucchini. Auch diese in Gemüsenudeln, sogenannte Zoodles, schneiden

Foto: House of Food

Frisch auf dem Markt

IM SEPTEMBER



Nur als Team

Enoki werden immer im Bund verkauft, da die feinen Pilze mit ihren Wurzeln verbunden sind

Europäischer Asia-Pilz

Richtig gelesen: Ursprünglich kommen Enoki-Pilze aus Japan. Heute werden sie auch in Europa, sogar in Deutschland, angebaut. Die kleinen, langen Gewächse mit ihrem mild-süßlichem Geschmack sind köstlich in Suppen, Asia-Gerichten oder als Gemüsebeilage. Auch lecker roh in Salaten: dafür Pilze leicht abbürsten, den Wurzelstrunk abschneiden und Stiel und Kopf verwenden. Erhältlich sind Enoki im Asia-Laden oder im gut sortierten Supermarkt.



Optische Täuschung

RONDINI sind nicht zu verwechseln mit runden Zucchini. Die Kürbisse sind köstlich geschält in Pasta oder gefüllt und gebacken. Roh nicht verzehrbar.



Fast vergessene Knolle

Rarer Schatz vom Markt: Die KERBELRÜBE schmeckt toll aromatisch und nussig. Lecker als Cremesuppe, gebraten oder gedünstet.



Mit einem Happs im Mund

Die KIWIBEERE ist süßer als ihre große Schwester, die Schale sogar weich und essbar.



Spätsommer-Star

Als Sirup, Gelee oder Saft: Die HOLUNDERBEERE überrascht mit bittersüßem Geschmack und gesundheitsfördernder Wirkung.

Gemüse des Monats

Wenn nicht jetzt, wann dann!

AVOCADOS haben ganzjährlich Saison. Aber: Ab September (bis Mai) sind die Früchte qualitativ hochwertiger und aus spanischem Anbau erhältlich.





Für den Filmabend
Neue Aromen wie „Tomate & Olive“ erweitern das beliebte Brotchips-Sortiment auf sieben knackige Sorten. **Von TUC; 150 g ca. 2 €; Supermarkt**

Sonne eingefangen
Der Sommer bleibt mit der erfrischenden „Paradies Creme“ des Jahres, „Amarena Kirsch“. **Von Dr. Oetker; 1 Packung (4 Portionen) ca. 1,20 €; Supermarkt**





Pasta für Hafer-Fans
Die innovativen Nudeln aus regionalem Hafer bringen ein neues Geschmackserlebnis auf den Teller – und kommen ohne Ei aus. **Von Birkel; 500 g ca. 2 €; Supermarkt**

Foto: House of Food, Adobe Stock, Alamy, ddp, iStockphoto, Shutterstock, PR



HIER GEHT'S ZUR Schmankerlgasse

Deftige Küche mit langer Tradition: Diese **bayerischen Leckerbissen** lassen wir uns am liebsten in guter Gesellschaft schmecken

KRUSTENBRATEN „Viva Bavaria“

Bei dieser Knusperkruste läuft einem flott das Wasser im Mund zusammen

ZUTATEN FÜR 8 PERSONEN

- 2 kg Schweinebraten (aus der Keule; mit Schwarte)
- Salz • Pfeffer • 2 Zwiebeln
- 1 Flasche Malzbier • 1 EL Speisestärke
- 1 EL flüssiger Honig

1 FÜR DEN BRATEN Fleisch trocken tupfen. Schwarte im Abstand von ca. 1 cm längs und quer einschneiden, dabei das Fleisch nicht verletzen. Fleisch und Schwarte mit Salz einreiben. Fleischseite mit Pfeffer würzen. Braten mit der Schwarte nach oben in ein tiefes Backblech legen. Schwarte mit 0,5–1 l kochendem Wasser übergießen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 2 Stunden garen. Zwiebeln schälen und grob würfeln. Nach ca. 45 Minuten Braten mit Malzbier ablöschen. Nach ca. 1 Stunde Zwiebeln um den Braten verteilen.

2 1 TL Salz und 2 EL Wasser verrühren. Nach insgesamt 2 Stunden Ofentemperatur erhöhen (E-Herd: 230°C/Umluft: 210°C). Schwarte mit dem Salzwasser dünn einstreichen und ca. 30 Minuten weiterbraten, bis die Kruste knusprig ist.

3 FÜR DIE SOSSE Braten vom Blech nehmen, warm stellen. Bratensud durch ein Sieb in einen Topf gießen und entfetten. Bratensud aufkochen. Stärke mit 2 EL Wasser glatt rühren und die Soße damit binden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Braten aus dem Ofen nehmen. Honig mit 2 EL Wasser verrühren, Kruste damit einstreichen (s. Abb. unten). Braten in Scheiben schneiden. Dazu schmecken geschmorter Weißkohl und Knödel.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 3 Std.
PORTION ca. 510 kcal · E 50 g · F 31 g · KH 5 g



Finaler Anstrich
Für einen Extraglanz wird die Kruste mit einem Honigmix bestrichen. Auf keinen Fall wieder in den Ofen schieben, da die Kruste sonst verbrennt.



FÄCHER-KARTOFFELN *mit Obazda und Leberkäse*

Gefüllt mit würziger Camembert-Creme und Schinken glänzen die Knollen neben salzigem Leberkäse – ein Aroma-Trio getoppt mit Ei

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 2 EL Butter • 12 mittelgroße Kartoffeln
- Salz • 1–2 Zweige Rosmarin
- 1 kleine Laugenbrezel • 1 TL + 2 EL Öl
- 30 g magere Schinkenwürfel
- 8 Scheiben (à ca. 60 g) Leberkäse
- 1 Packung (125 g) Obazda
- 4 Eier (Gr. M) • 2 Lauchzwiebeln
- Edelsüßpaprika zum Bestreuen

1 Butter schmelzen. Kartoffeln gründlich waschen und fächerförmig ein, aber nicht durchschneiden. Kartoffeln mit flüssiger Butter bestreichen und mit etwas Salz würzen. Kartoffeln auf ein Backblech setzen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 35 Minuten backen.

2 Rosmarin waschen und zerzupfen. Brezel in sehr kleine Würfel schneiden. 1 TL Öl in einer Pfanne erhitzen. Schinkenwürfel darin 3–5 Minuten braten. Rosmarin zugeben und mischen. Beides herausnehmen. 1 EL Öl im Bratfett erhitzen. Leberkäse darin pro Seite 2–3 Minuten braten. Herausnehmen und warm stellen.

3 Kartoffeln aus dem Backofen herausnehmen. Obazda glatt rühren und in Klecksen auf die Kartoffeln verteilen. Brezelbrösel und Schinken-Rosmarin darüberstreuen. Kartoffeln im Backofen bei gleicher Temperatur ca. 10 Minuten goldbraun überbacken.

4 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen. Eier darin zu Spiegeleiern braten. Lauchzwiebeln waschen und in dünne Ringe schneiden. Alles anrichten. Spiegeleier mit Edelsüßpaprika und Lauchzwiebeln bestreuen und sofort servieren. Dazu schmeckt Senf.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 50 Min.
PORTION ca. 870 kcal
E 35 g · F 57 g · KH 48 g



Angewurzelt

Meerrettich setzt hier nicht nur geschmacklich ein scharfes i-Tüpfelchen, er regt auch die Verdauung an

Unser Liebling

WIESN-WEISSWURST-GULASCH *mit Brezel-Knödeln*

Eigentlich wird in Bayern nach zwölf Uhr keine Weißwurst mehr gegessen – für unser Gulasch brechen wir gern mit der Tradition

ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN

- 4 Laugenbrezeln (vom Vortag)
- 1 Zwiebel
- 2 EL Butter
- 120 ml Milch
- 4 Stiele Petersilie
- 2 Eier (Gr. M)
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- 800 g Weißwurst
- 2 EL Öl
- 1 Gemüsezwiebel
- 5 Knoblauchzehen
- 1 grüne Paprikaschote
- 1 Dose (850 ml) Tomaten
- 300 ml klare Brühe
- ½ TL gemahlener Kümmel
- 2 EL Butter
- 4 Stiele Majoran
- 1 Stück (ca. 15 cm) Meerrettich

1 FÜR DIE KNÖDEL Brezeln fein würfeln und in eine Schüssel geben. Zwiebel schälen und fein würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel darin glasig dünsten. Milch zugießen, kurz erhitzen und alles über die Brezeln gießen. Ca. 10 Minuten beiseitestellen. Petersilie waschen und fein hacken. Mit den Eiern zu der Brezelmischung geben und alles gut verkneten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen.

2 FÜR DAS GULASCH Weißwurst in Scheiben schneiden. Öl in einem Bräter erhitzen. Wurst darin ca. 8 Minuten anbraten und herausnehmen. Gemüsezwiebel schälen und in grobe Stücke schneiden. Knoblauch schälen, würfeln. Beides im heißen Bratfett glasig dünsten. Paprika vierteln, entkernen, waschen, in grobe Stücke schneiden und kurz mitbraten. Tomaten samt Saft und Brühe angießen. Aufkochen, dabei die Tomaten zerdrücken und alles ca. 10 Minuten köcheln. Mit Kümmel, Salz und Pfeffer abschmecken. Wurst darin erhitzen.

3 Aus der Kloßmasse mit angefeuchteten Händen ca. 12 Knödel formen. Reichlich Salzwasser im großen Topf aufkochen. Knödel darin ca. 10 Minuten gar ziehen lassen. Knödel herausheben. Butter in einer Pfanne erhitzen. Knödel darin goldbraun anbraten.

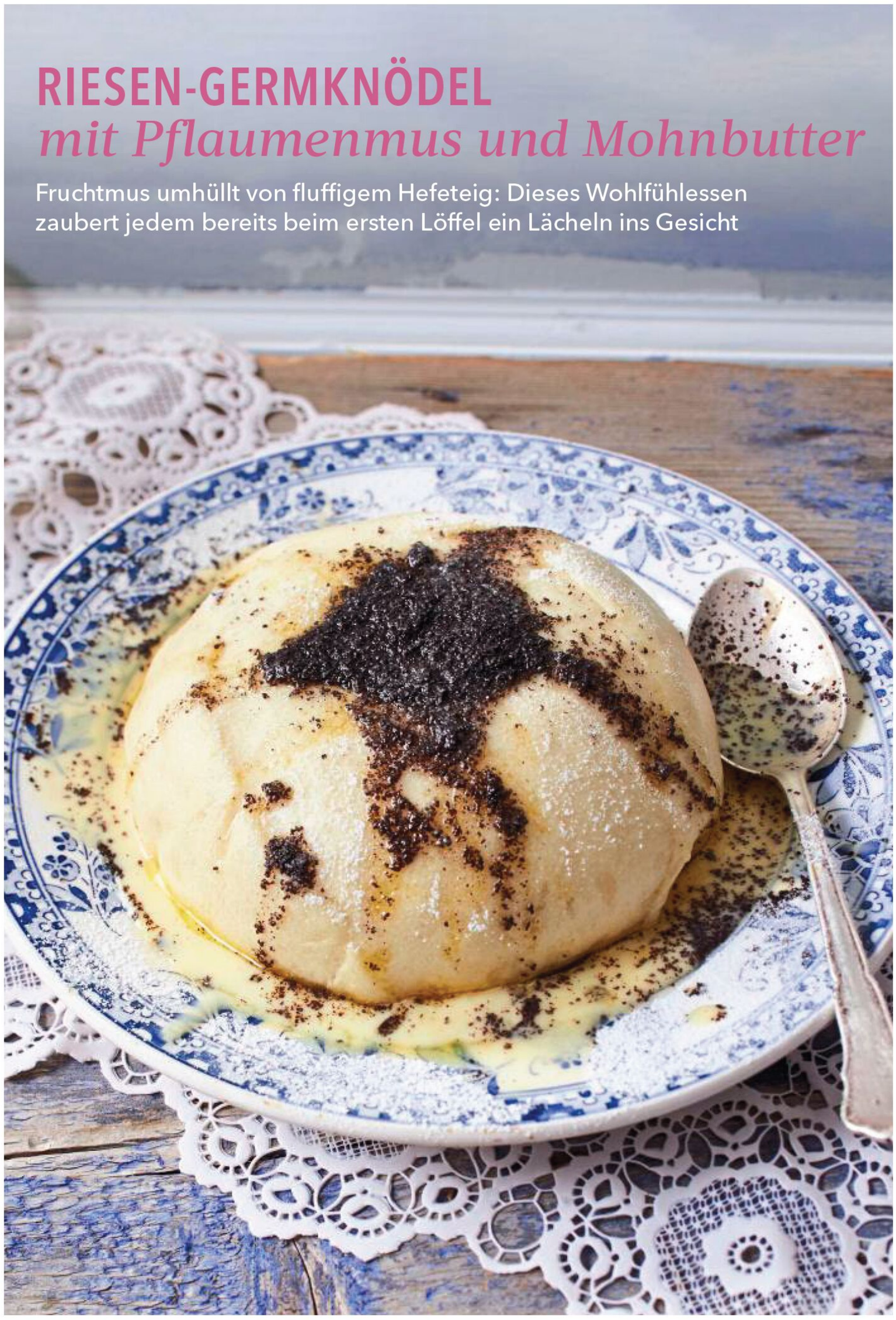
4 Majoran waschen und grob hacken. Meerrettich schälen, fein raspeln. Alles anrichten. Meerrettich und Majoran darüberstreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 40 Min.
PORTION ca. 650 kcal
E 27 g · F 39 g · KH 44 g



RIESEN-GERMKNÖDEL
mit Pflaumenmus und Mohnbutter

Fruchtmus umhüllt von fluffigem Hefeteig: Dieses Wohlfühlessen zaubert jedem bereits beim ersten Löffel ein Lächeln ins Gesicht



ZUTATEN FÜR 4 STÜCK

- 200 ml Milch
- 500 g Mehl
- ½ Würfel (21 g) Hefe
- 2 EL Zucker
- 50 g + 100 g Butter
- 1 Ei (Gr. M)
- Salz
- 4 EL Pflaumenmus (z. B. „Maribel" von Lidl)
- 50 g gemahlener Mohn
- Mehl für die Arbeitsfläche
- Fett für das Backblech

1 Milch lauwarm erwärmen. Mehl in eine Schüssel geben und eine Mulde hineindrücken. Hefe hineinbröckeln. Mit 1 EL Zucker, 100 ml lauwarmer Milch und etwas Mehl zu einem Vorteig verrühren. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 15 Minuten gehen lassen.

2 50 g Butter schmelzen, abkühlen lassen und mit 100 ml Milch mischen. Mit Ei, ½ TL Salz und 1 EL Zucker zum Vorteig geben und alles glatt verkneten. Hefeteig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen.

3 Teig durchkneten und in vier Stücke schneiden. Jedes Stück zu einer Kugel formen und flach drücken. Jeweils 1 EL Pflaumenmus in die Mitte geben. Teig darüber zusammendrücken, zwischen den Handflächen nochmals zu Kugeln formen. Auf etwas Mehl zugedeckt ca. 20 Minuten gehen lassen.

4 Ca. 200 ml Salzwasser in einem weiten Topf aufkochen. 2 Knödel nebeneinander in einen Dampfeinsatz setzen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten dämpfen. Fertige Knödel herausnehmen und auf einem gefetteten Backblech warm stellen. Übrige Knödel ebenso zubereiten.

5 100 g Butter in einem kleinen Topf erhitzen. Mohn einrühren und ca. 1 Minute rösten. Mohnbutter über die Knödel gießen. Dazu schmeckt Vanillesoße.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 ¼ Std. + Wartezeit ca. 1 Std.
STÜCK ca. 940 kcal · E 20 g · F 39 g · KH 121 g

Eine Prise Wissen

Die Geschichten hinter den Schmankerln

Wir lüften die Geheimnisse hinter den bayerischen Klassikern – und siehe da: Das ein oder andere entstand gar aus Versehen oder Zufall

Weißwurst
Bierwirt Moser Sepp hatte zu wenige Kalbswürste vorbereitet. Er füllte kurzerhand das helle Brät in dicke Schweinedärme und brühte diese auf. So wurde ein Fehlfabrikat zum neuen Liebling.

Obazda
Kein Kühlschrank und zu viel Camembert: Als Resteverwertung mischten die Köche des Braustüberls Weihenstephan den überreifen Käse mit Butter und Gewürzen. Ein echter Zufallssnack.

Brezel
Viele Mythen ranken sich um das Gebäck. Wahrscheinlich war es aber ein Missgeschick, das zur Entstehung der heutigen Brezel führte. Denn statt Zuckerwasser wurde aus Versehen Lauge verwendet.

Brezel-Form-Anleitung

A Den Strang ausrollen. In der Mitte sollte er dicker sein.
B Enden anheben. In der Luft 1x ganz umeinanderwickeln.
C Zum Schluss Enden seitlich mittig an den Rand drücken.

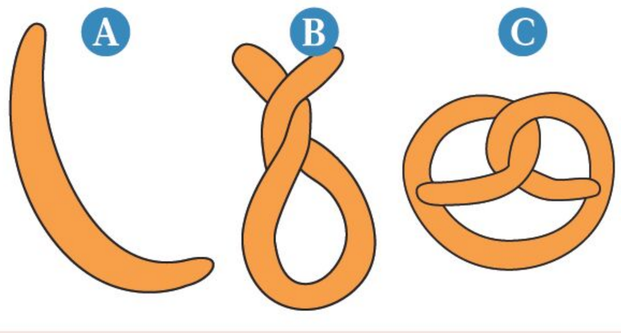


Foto: House of Food; Illustration: Shutterstock

Einfach schnell genießen

Fertig in max. 30 Minuten

Knusperhähnchen zu Tomatennudeln

30 Min.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 1 Dose (425 ml) stückige Tomaten
- Salz • Pfeffer
- 4 Hähnchenfilets (à ca. 150 g)
- 4–5 EL Semmelbrösel
- 50 g geriebener Parmesan
- 2 Eier • 50 g Mehl
- 2–3 EL Butterschmalz
- 350 g Spaghetti
- ½ Bund Basilikum • Zucker
- evtl. Parmesan zum Garnieren

1 FÜR DIE SOSSE Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel würfeln, Knoblauch hacken. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin ca. 3 Minuten glasig dünsten. Tomaten samt Saft zufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln.

2 FÜR DAS FLEISCH Filets trocken tupfen und etwas flacher klopfen. Semmelbrösel und Parmesan mischen. Eier verquirlen. Filets nacheinander in Mehl, Eiern und Parmesanmix wenden.

3 Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Schnitzel darin pro Seite ca. 5 Minuten goldbraun braten. Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen.

4 Basilikum waschen und, bis auf etwas zum Garnieren, hacken. Tomatensoße mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. Nudeln abgießen und wieder in den Topf geben. Basilikum und Tomatensoße zugeben und mischen. Schnitzel abtropfen lassen. Alles anrichten. Mit Rest Basilikum und eventuell Parmesan garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.
PORTION ca. 610 kcal
E 47 g · F 17 g · KH 63 g

Flotte Hackpfanne mit Pak-Choi

25 Min.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

♥ 1 Zwiebel ♥ 1 Stück (ca. 2 cm) Ingwer ♥ 2 Knoblauchzehen ♥ 2 Tomaten ♥ 300 g Mini-Pak-Choi
♥ 2 Paprikaschoten (grün und rot) ♥ 200 g Basmatireis ♥ Salz ♥ 2 EL Öl ♥ 400 g gemischtes Hack
♥ 1 EL Tomatenmark ♥ 200 ml Gemüsebrühe ♥ Pfeffer ♥ Chilipulver ♥ 4 TL Schmand

1 Zwiebel, Ingwer und Knoblauch schälen, fein würfeln. Tomaten waschen, würfeln. Pak-Choi waschen und vierteln. Paprikaschoten vierteln, entkernen, waschen und in Streifen schneiden. Reis in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen.

2 Öl in einer Pfanne erhitzen. Hack darin ca. 6 Minuten anbraten. Zwiebel, Ingwer und Knoblauch zufügen. Ca. 2 Minuten weiterbraten. Tomatenmark darin kurz anschwitzen. Tomaten und Paprika zufügen. Brühe angießen und aufkochen. Pak-Choi darauf verteilen und zugedeckt ca. 8 Minuten köcheln. Hack-Gemüse-Pfanne mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Mit Reis anrichten. Mit je einem Klecks Schmand servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 25 Min.
PORTION ca. 500 kcal · E 23 g · F 22 g · KH 48 g



Fleischkäse-Burger mit Avocadocreme

20 Min.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

♥ 200 g fertiger Krautsalat ♥ 1 Bund (ca. 50 g) Rucola ♥ 1 Snackgurke ♥ 1 Schalotte
♥ 1 große Avocado ♥ 2 EL Schmand ♥ 2 EL Zitronensaft ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ 1–2 EL Öl
♥ 4 Scheiben Leberkäse (à ca. 80 g) ♥ 4 Roggenbrötchen ♥ 4 TL süßer Senf ♥ 4 EL fertige Röstzwiebeln

1 Krautsalat abtropfen lassen. Rucola waschen. Gurke waschen und in dünne Scheiben hobeln. Schalotte schälen, fein hacken. Avocado halbieren, entkernen, Fruchtfleisch herauslösen und grob zerdrücken. Avocado, Schalotte, Schmand und Zitronensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Öl erhitzen. Leberkäse darin pro Seite 1–2 Minuten braten. Leberkäse herausnehmen. Brötchen aufschneiden. Avocadocreme jeweils in einer Brötchenhälfte verteilen. Mit Hälfte Rucola, Gurke und Leberkäse belegen. Je 1 TL Senf darauf verteilen. Krautsalat und Rest Rucola daraufgeben. Röstzwiebeln darüberstreuen. Obere Brötchenhälften daraufsetzen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 20 Min.
PORTION ca. 580 kcal · E 21 g · F 37 g · KH 37 g



Griechischer Brotsalat „Urlaubstraum“

25 Min.

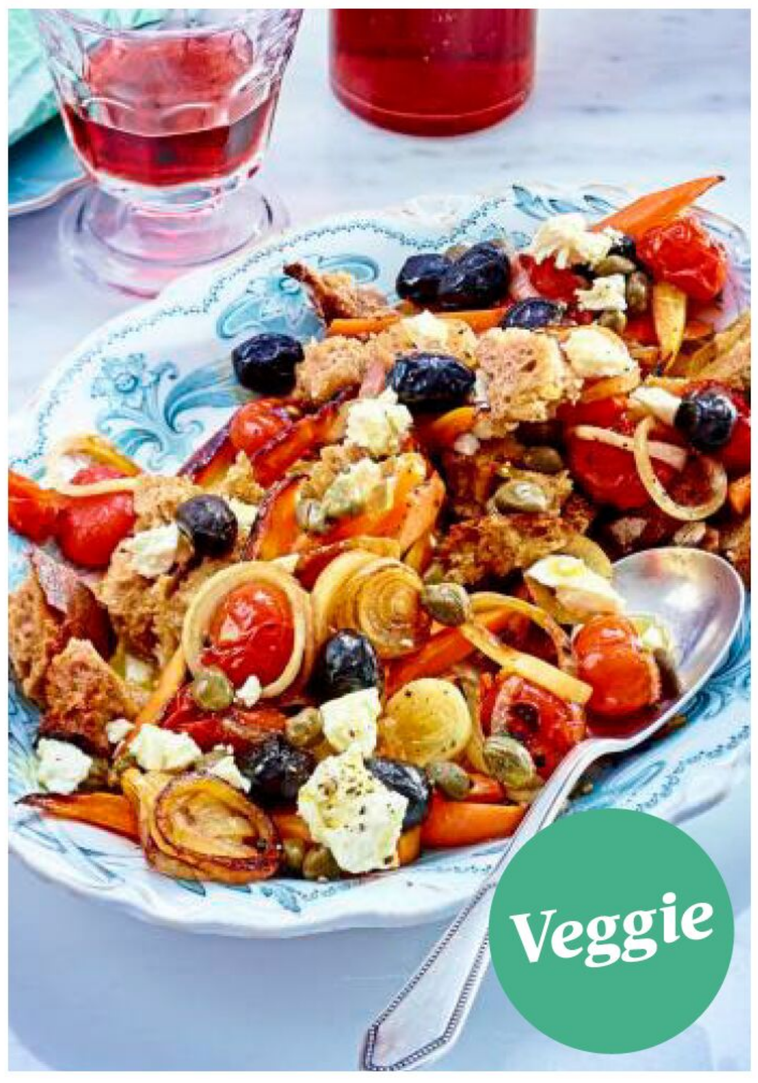
ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

♥ 4 Scheiben dunkles Landbrot ♥ 400 g Möhren ♥ 400 g Kirschtomaten ♥ 1 Zwiebel
♥ 6 EL Olivenöl ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ 2 EL Kapern (Glas) ♥ 3 EL schwarze Oliven mit Stein (Glas)
♥ 6 EL Obstessig ♥ 100 g Feta

1 Brotscheiben im Toaster goldbraun rösten. Möhren schälen, längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Tomaten waschen. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Brotscheiben grob zerzupfen und auf einer tiefen Platte verteilen.

2 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Möhren darin ca. 4 Minuten braten. Tomaten und Zwiebel zufügen und ca. 4 Minuten weiterbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kapern und Oliven abtropfen lassen und untermischen. Gemüse mit Essig ablöschen und sofort gleichmäßig über das Brot verteilen. Restliches Öl darüberträufeln und alles gut vermischen. Feta direkt über den Salat in Stücke bröckeln.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 25 Min.
PORTION ca. 600 kcal · E 9 g · F 37 g · KH 53 g





Dill-Rahmpfannkuchen mit Forelle

30 Min.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

♥ 3 Eier (Gr. M) ♥ 400 g saure Sahne ♥ Salz ♥ 120 g Mehl ♥ 100 ml Milch ♥ 250 g geräuchertes Forellenfilet ♥ 1 Endiviensalat ♥ ½ Salatgurke ♥ 4 EL Zitronensaft ♥ Zucker ♥ Pfeffer ♥ 2 rote Zwiebeln ♥ 1 EL Öl ♥ ½ Bund Dill ♥ ca. 50 ml Mineralwasser mit Kohlensäure ♥ 4 EL Butter

1 Eier, 150 g saure Sahne und 1 Prise Salz verquirlen. Mehl und Milch im Wechsel unterrühren. Teig ca. 10 Minuten ruhen lassen. Forelle zerzupfen. Salat waschen und klein zupfen. Gurke waschen, in Scheiben hobeln. 250 g saure Sahne, Zitronensaft und 1 Prise Zucker verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden. Öl in einer Pfanne (ca. 24 cm Ø) erhitzen. Zwiebeln kurz braten. Herausnehmen.

2 Dill waschen und fein schneiden. Mit Mineralwasser in den Teig rühren. Butter portionsweise erhitzen. Teig darin portionsweise zu 4 dünnen Pfannkuchen backen. Jeweils mit Zwiebeln und Forelle füllen. Salat, Gurke und Dressing darüber verteilen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.
PORTION ca. 570 kcal · E 30 g · F 35 g · KH 33 g



Orient-Couscous zu Joghurt-Minz-Dip

25 Min.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

♥ 2 Zucchini ♥ 2 Paprikaschoten (rot und gelb) ♥ 1 Zwiebel ♥ 2 EL Öl ♥ ½ Salatgurke ♥ 1 Bund Minze ♥ 300 g Vollmilchjoghurt ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ 2 TL Ras el-Hanout (orientalische Gewürzmischung) ♥ 400 ml Gemüsebrühe ♥ 1 Dose (425 ml) Kichererbsen ♥ 200 g Couscous ♥ 2 Lauchzwiebeln

1 Zucchini waschen, längs halbieren, in Scheiben schneiden. Paprika vierteln, entkernen, waschen und würfeln. Zwiebel schälen und fein würfeln. Öl erhitzen. Zwiebel darin kurz andünsten. Zucchini und Paprika zufügen und ca. 5 Minuten mitbraten.

2 Gurke schälen, halbieren und entkernen. Gurke raspeln. Minze waschen und grob hacken. Joghurt, Gurke, Hälfte Minze, Salz und Pfeffer verrühren. Ras el-Hanout unter das Gemüse rühren. Brühe angießen, aufkochen und 1–2 Minuten köcheln. Kichererbsen abgießen, unterheben. Couscous einstreuen, aufkochen. Ca. 5 Minuten quellen lassen. Lauchzwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Mit übriger Minze unter den Couscous heben. Couscous abschmecken. Gurken-Joghurt dazu reichen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 25 Min.
PORTION ca. 340 kcal · E 12 g · F 9 g · KH 54 g



Fixe Spinatgnocchi „Alltags-Glück“

30 Min.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

♥ 1 Zwiebel ♥ 2 Knoblauchzehen ♥ 2 EL Butter ♥ 450 g TK-Rahmspinat (portionierbar) ♥ 100 ml klare Brühe ♥ 100 g Schlagsahne ♥ Salz ♥ Muskat ♥ 4 Eier ♥ 50 g Parmesan (Stück) ♥ 750 g Gnocchi (Kühlregal) ♥ 100 g geräucherter Schinken in hauchdünnen Scheiben

1 Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Butter in einem Topf erhitzen. Knoblauch und Zwiebel darin ca. 3 Minuten andünsten. Spinat und Brühe zufügen und aufkochen. Zugedeckt ca. 8 Minuten köcheln. Spinat mit Sahne verfeinern. Rahmspinat mit Salz und Muskat abschmecken.

2 Eier in Wasser ca. 6 Minuten wachsweich kochen. Parmesan fein reiben. Gnocchi in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten. Gnocchi abgießen.

3 Gnocchi, Hälfte Parmesan und Rahmspinat mischen. Mit Salz und Muskat abschmecken. Eier abschrecken, pellen und halbieren. Spinatgnocchi, Eier und Schinken auf Tellern anrichten. Mit restlichem Parmesan bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.
PORTION ca. 710 kcal · E 28 g · F 37 g · KH 69 g

Foto: House of Food

Lieber ohne Fleisch?

Dann etwas Parmesanrinde mitkochen – so bekommt die Suppe ein würziges Aroma

Bunter Gemüse-Wurst-Topf

25 Min.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 1 Bund Suppengrün mit Petersilie
- 400 g Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 3 EL Öl
- 1,5 l Gemüsebrühe
- 1 EL Sojasoße
- Salz
- Pfeffer
- 100 g Suppennudeln
- 4 Wiener Würstchen
- 1–2 EL Weißweinessig

1 Suppengrün, Kartoffeln und Zwiebel schälen bzw. waschen und würfeln. Petersilie waschen und fein hacken.

2 Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel, Gemüse und Kartoffeln darin 2–3 Minuten andünsten. Brühe angießen und aufkochen. Alles mit Sojasoße, Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln.

3 Suppennudeln und die Hälfte Petersilie zufügen und ca. 4 Minuten weiterköcheln. Würstchen klein schneiden und zum Schluss in der Suppe erhitzen. Suppe mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken. Vor dem Servieren mit übriger Petersilie bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 25 Min.
PORTION ca. 490 kcal
E 17 g · **F** 20 g · **KH** 64 g

Für Schlaufüchse

Aus dem Vorrat
Keine Zeit zum Einkaufen? Nehmen Sie einfach tiefgefrorenes und streufähiges Suppengrün.

Grüner leben



SO LECKER SCHMECKT NACHHALTIG

Gebratene Rosmarin-Polenta „Feld und Flur“

Da sprießen sie wieder: Wir genießen heimische Pilze mit fluffiger Polenta – wer braucht bei dem Aroma noch Fleisch?

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 50 g Parmesan (Stück)
- 1 Zweig Rosmarin
- 300 ml Gemüsebrühe
- 300 ml Milch
- 250 g Polenta (Maisgrieß)
- Salz
- Pfeffer
- 2 Schalotten
- 75 g Kirschtomaten
- 2 EL Haselnussblättchen
- 350 g gemischte Pilze (z. B. Pfifferlinge, Champignons, Kräuterseitlinge, Steinpilze)
- 200 g Babyspinat
- 5 EL Öl
- Fett für das Backblech

1 Parmesan reiben. Rosmarin waschen, fein hacken. Brühe und Milch aufkochen. Polenta einrühren und bei schwacher Hitze unter Rühren ca. 8 Minuten quellen lassen. Parmesan und Rosmarin unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Polentamasse zu einem ca. 1 cm dicken Rechteck auf ein gefettetes Backblech streichen. Auskühlen lassen.

2 Schalotten schälen und fein würfeln. Tomaten waschen und vierteln. Haselnussblättchen in einer Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen. Pilze putzen bzw. waschen und je nach Größe halbieren. Spinat waschen.

3 Polenta in 8 Rechtecke schneiden. 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Polenta darin unter Wenden goldbraun braten und warm stellen.

4 2 EL Öl in der Pfanne erhitzen. Pilze darin ca. 8 Minuten braten. Schalotten und Tomaten zugeben und ca. 2 Minuten weiterbraten. Spinat unterheben und zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 45 Min. + Wartezeit ca. 30 Min.
PORTION ca. 380 kcal
E 14 g · F 27 g · KH 17 g

GUT FÜR UNS UND DIE NATUR

ORIGINELL UND ÖKOLOGISCH

Salat vom Teichfloß oder edle Pilze statt Viehzucht – zwei ressourcenschonende Projekte

Grüne Oase vor den Toren Düsseldorfs



Familie Thijssen lässt Salatköpfe auf Teichen wachsen. Dort gedeihen sie unter idealen Bedingungen, die Erde wird so überflüssig. Erhältlich sind die Salate bei Kaufland.

Edelpilze aus dem alten Schweinestall



Statt Schweinen züchtet der Landwirt Eckard Janssen aus Neuharlingersiel seit 2020 in alten Stallungen biozertifizierte Pilze wie Shiitake, Kräuterseitling oder Rosenseitling. Aus großen Kulturbehältern wachsen die Pilze auf Rosten oder Mauern unter hygienischen Bedingungen.
edelpilze-vom-grafthof.de

Süße Regionalität



Der Zucker stammt zu 100 % aus norddeutschen Bio-Zuckerrüben. Das spart unnötige Transportwege.
Sweet Family; 500 g ca 1,90 €

Foto: House of Food, PR; Illustration: Shutterstock

Bauer Media Group
BEST SELLER

Neuer Leser für uns, tolle Prämie für Sie!



30 € REWE Gutschein



30 € Amazon.de Gutschein

Der Gutschein wird per E-Mail versandt. Bitte geben Sie im Coupon Ihre E-Mail-Adresse an. Es gelten Einschränkungen. Die vollständigen Geschäftsbedingungen finden Sie auf amazon.de/gc-legal.



KÜCHENMinis Zerkleinerer

Ein kompakter, platzsparender (0,4 l) Zerkleinerer aus Cromargan® mit einem hochwertigen, herausnehmbaren, 2-flügligen Edelstahlmesser mit WMF Perfect Cut Technologie zum Zerkleinern von Kräutern, Nüssen, Käse, Schokolade, Zwiebeln usw. Alle abnehmbaren Teile sind spülmaschinengeeignet. BPA-frei.



Bratpfannen, 3-tlg. Set

Optimale Wärmeleitung, langlebige Keramikbeschichtung, PTFE & PFOA frei, sehr pflegeleicht. Fettarme-fettfreie Zubereitung der Speisen. Holzoptik-Griffe. Maße: 20, 24 und 28 cm. Für alle Herdarten geeignet (inkl. Induktion).

Liebe, die auf den Tisch kommt

Ihre Abo-Vorteile:

- Sie brauchen selbst kein Abonnent sein!
- Sie können auch innerhalb Ihrer Familie werben!
- 2 Hefte gratis bei Bankeinzug!
- Im 1. Jahr portofrei!



Bitte hier abtrennen.

SCHNELL BESTELLEN!

01806 / 00 52 80
Mo-Fr 8-18 Uhr, Sa 9-14 Uhr; 0,20 €/Anruf
aus dem dt. Festnetz, Mobilfunk max. 0,60 €/Anruf.

040 / 30 19 81 12
Den Coupon ganz einfach per Fax versenden.

Bauer Vertriebs KG
kochen & genießen
Brieffach 14305
20086 Hamburg
Ganz einfach: Coupon bitte vollständig ausfüllen, unterschreiben und gleich abschicken.

www.kochen-und-geniessen.de/abo
Hier finden Sie weitere interessante Angebote.

www.bauer-plus.de/international
Informationen zu unseren Auslandsangeboten.

Informationen zu Ihrem Abonnement: Ihr Vertragspartner wird die Bauer Vertriebs KG, Meßberg 1, 20078 Hamburg. Sie müssen nicht selbst Abonnent sein, um mitzumachen. Neuer Abonnent und Prämienempfänger dürfen nicht identisch sein. Die Bauer Vertriebs KG behält sich vor, geworbene Abonnements zurückzuweisen und die Prämie oder anteilige Prämienwerte von Ihnen zurückzufordern (z. B. aufgrund von Mehrfachwerbung, vorzeitiger Vertragsbeendigung, Zahlungsverweigerung, Zahlungsverzug). Die Prämienangebote gelten nur, solange der Vorrat reicht. Der Verlag behält sich ansonsten vor, angemessene Ersatzartikel zu liefern. Einzelheiten zu Ihrem Widerrufsrecht, AGB, Datenschutz und weitere Informationen unter: www.bauer-plus.de/agb oder telefonisch unter 0800/6647772 (kostenfrei).

PRÄMIE FÜR DEN WERBER

JA! Ich bin der Werber und habe einen neuen Abonnenten geworben.

Als Prämie erhalte ich: (bitte nur ein Kreuz setzen)

028 02 02246856
KUG #09/23 – 6236

(31) ☐ **30 € REWE Gutschein**
(52) ☐ **30 € Amazon.de Gutschein**
(59) ☐ **WMF KÜCHENMinis Zerkleinerer**
(22) ☐ **Bratpfannen, 3-tlg. Set**

Der Versand erfolgt, sobald der Abonnent seine Bezugsgebühr gezahlt hat.

Name

Vorname

Geburtsdatum

Straße, Hausnr.

PLZ, Ort

E-Mail (für evtl. Rückfragen)

Telefon

☐ Ja, ich bin damit einverstanden, dass die Bauer Media Group mich per Telefon über interessante Angebote zu Medienprodukten informiert. Meine Einwilligung ist jederzeit durch Mitteilung an die Bauer Vertriebs KG (an Adresse Bauer Vertriebs KG, Brieffach 14550, 20078 Hamburg oder per E-Mail an widerrufwerbung@bauermedia.com) widerrufbar.

NEUER ABONNENT

JA! Ich bin der neue Abonnent von kochen & genießen.

Ja, ich möchte **kochen & genießen** für mind. 1 Jahr von der Bauer Vertriebs KG, Meßberg 1, 20078 Hamburg, beziehen. Danach lese ich nur, solange ich möchte, und kann jederzeit zum nächsterreichbaren Heft kündigen. Ich erhalte **kochen & genießen** jeden Monat zum gleichen Preis wie am Kiosk, zzt. für nur 3,99 € pro Heft, direkt ins Haus geliefert. Die Zustellung erfolgt im 1. Vertragsjahr kostenlos, denn das Porto übernimmt der Verlag für mich! Danach wird pro Heft eine Zustellgebühr von nur 0,40 € erhoben. Ich darf mich in ca. 4 bis 6 Wochen auf mein erstes Heft freuen. Das Angebot gilt nur in Deutschland und solange der Vorrat reicht, Preise inkl. MwSt.

Name

Vorname | Geburtsdatum

Straße, Hausnr.

PLZ, Ort

E-Mail (für Kundenkorrespondenz)

Telefon

☐ Ja, ich bin damit einverstanden, dass die Bauer Media Group mich per Telefon über interessante Angebote zu Medienprodukten informiert. Meine Einwilligung ist jederzeit durch Mitteilung an die Bauer Vertriebs KG (an Adresse Bauer Vertriebs KG, Brieffach 14550, 20078 Hamburg oder per E-Mail an widerrufwerbung@bauermedia.com) widerrufbar.

Ja, ich zahle jährlich per Bankeinzug. Dafür erhalte ich 2 Hefte gratis zusätzlich im Anschluss an den Zahlungsrhythmus.

IBAN | Bankleitzahl | Kontonummer

Kontoinhaber (Name, Vorname)

Ich ermächtige die Bauer Vertriebs KG, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die Lastschriften einzulösen. Es gelten die Bedingungen meines Kreditinstitutes. Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Die Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt.

Gläubiger-ID: DE92ZZZ00000518718

Datum, Unterschrift

Butternuss-Kürbis

Muskatkürbis

Hokkaido-Kürbis

Zierkürbis

Patisson-Kürbis

Leuchtende Lichtblicke im Herbst

In üppiger Form- und Farbvielfalt lachen uns jetzt **Kürbisse** entgegen – und wir stürzen uns genüsslich hinein ins Vergnügen

Bischofsmütze

Ghost Rider

Spaghetti-Kürbis

Zierkürbis

JEDEM KÜRBIS SEINE VORTEILE

Mit denen wird es in der Küche garantiert nie langweilig! Haben sie doch alle ihre eigenen Facetten

Hokkaido: Vermutlich die bekannteste Sorte mit essbarer Schale. Sein liebliches Fruchtfleisch schmeckt lecker als Ofengemüse, in Currys oder in Quiches und Tartes.

Muskatkürbis: Seine leichte Muskatnote passt perfekt zu Deftigem. Da er bis zu 30 kg wiegt, wird er häufig in Stücke geschnitten und zum Kilopreis verkauft.

Butternuss-Kürbis: Er schmeckt herrlich nussig-buttrig und, geschält, sogar roh im Salat. An seiner Birnenform ist er leicht zu erkennen, mit wenigen Kernen im unteren Teil.

Butternuss-Suppe
zu Spinat-Scones

Butternuss ist der Cremigste von allen – die Idealbesetzung für Suppenträume

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 1 kleiner Butternuss-Kürbis (ca. 1 kg)
- 2 Stangen Porree • 1 Zwiebel • 2 EL Öl • Salz
- Muskat • 1,2 l Gemüsebrühe • 200 g Mehl
- 1 TL Backpulver • 50 g kalte Butter
- 80 g + 20 g geriebener Cheddar
- 200 g Vollmilchjoghurt • 2 Eier (Gr. S)
- 2 TL Senf • 100 g Babyspinat • Pfeffer
- 4 EL Haselnussblättchen • 6 Stiele Petersilie
- 100 g Schlagsahne
- Mehl für die Arbeitsfläche • *Backpapier*

1 FÜR DIE SUPPE Kürbis vierteln, entkernen, waschen, schälen und in Stücke schneiden. Porree waschen, in Ringe schneiden. Zwiebel schälen, würfeln. Öl erhitzen. Zwiebel und Porree darin andünsten. Kürbis zufügen, ca. 5 Minuten mitdünsten. Mit Salz und Muskat würzen. Brühe angießen, aufkochen und ca. 20 Minuten köcheln.

2 FÜR DIE SCONES Mehl, Backpulver, Butter in Stückchen, 80 g Käse, Joghurt, Eier und Senf verkneten. Spinat waschen, hacken, unterkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Teig auf etwas Mehl ca. 3 cm dick und rund ausrollen. In acht Stücke schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Mit 20 g Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 15 Minuten goldgelb backen.

3 Nussblättchen ohne Fett rösten. Herausnehmen. Petersilie waschen und, bis auf etwas, hacken. Sahne anschlagen, Petersilie unterrühren. Suppe pürieren, abschmecken, anrichten. Sahne darin einstrudeln. Mit Rest Petersilie und Nüssen bestreuen. Spinat-Scones dazu reichen.

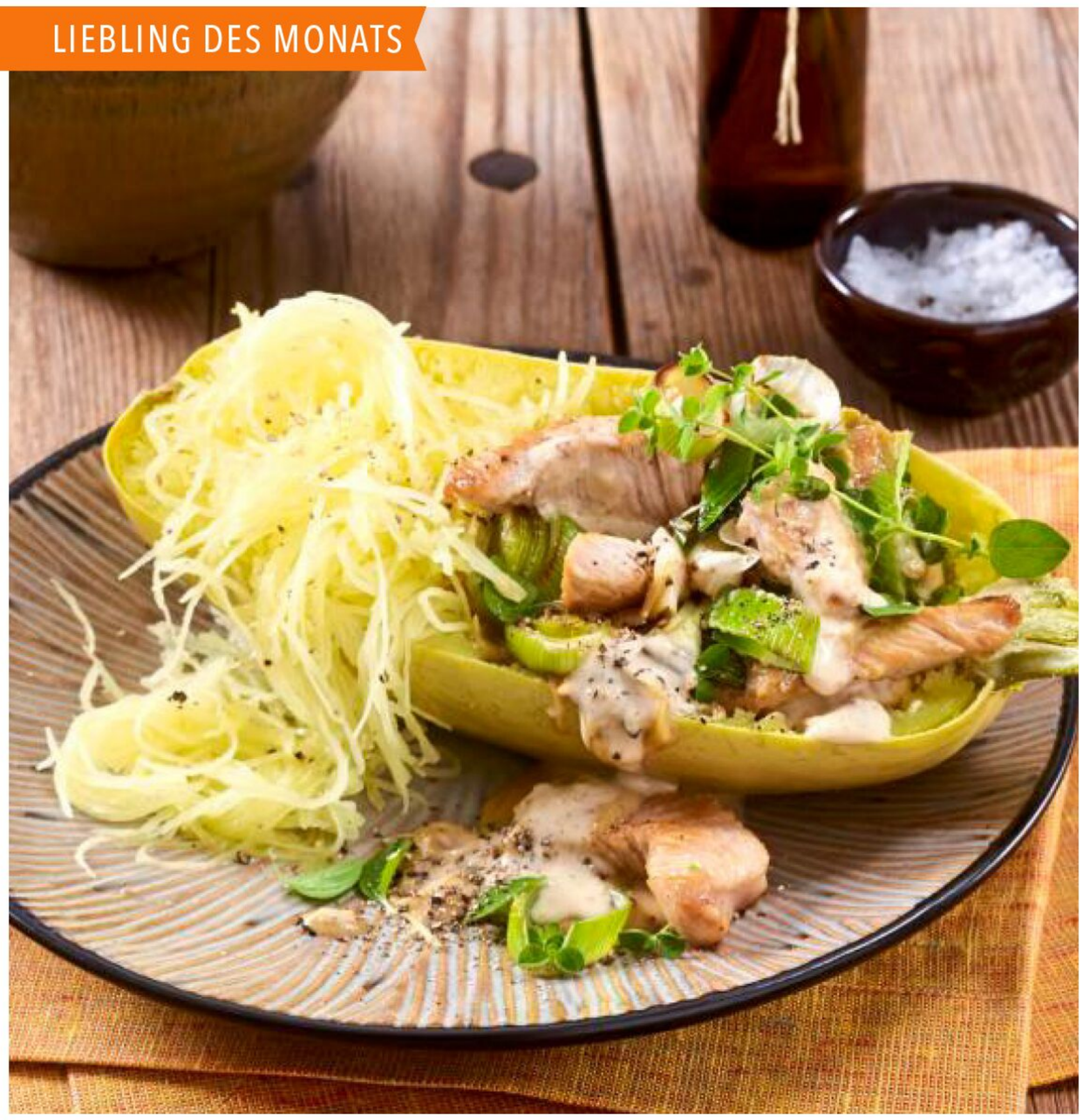
ZUBEREITUNGSZEIT ca. 45 Min.
PORTION ca. 760 kcal
E 25 g · F 35 g · KH 80 g



Patisson-Kürbis: Erinnert an kleine Ufos und wird deshalb auch Ufo-Kürbis genannt. Sein Geschmack erinnert an Zucchini und Artischocke – je kleiner, desto aromatischer!

Spaghetti-Kürbis: Seinen Namen verdankt er dem spaghettiähnlichen, faserigen Fruchtfleisch. Praktisch: einfach im Ganzen im Ofen garen und anschließend auskratzen.

Zierkürbis: Hier heißt es: Finger weg! Die hübschen Exemplare aus dem Garten sind zwar schön anzusehen, jedoch ungenießbar und nur für Dekozwecke geeignet.



Putengeschnetzeltes im **Spaghetti-Kürbis-Boot**

Das Geniale an dieser außergewöhnlichen Pasta? Sie passt hervorragend in die kohlenhydratarme Küche!

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 2 kleine Spaghetti-Kürbisse (à ca. 1 kg)
- 4 EL Öl · Salz · 600 g Putenbrust · 1 Stange Porree · Pfeffer
- 200 g körniger Frischkäse · 200 g Schlagsahne
- 25 g Parmesan (Stück) · 4 Stiele Oregano · *Backpapier*

1 FÜR DEN KÜRBIS Kürbisse waschen, trocken tupfen, längs halbieren und Kerne mit einem Löffel herauslösen. Kürbisse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit ca. 2 EL Öl bestreichen. Mit Salz würzen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 40 Minuten garen.

2 FÜR DAS GESCHNETZELTE Fleisch trocken tupfen, in Streifen schneiden. Porree waschen und in Ringe schneiden. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin ca. 5 Minuten anbraten. Porree zufügen, weitere 1–2 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Frischkäse und Sahne einrühren. Parmesan in die Soße reiben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Oregano waschen und Blättchen von den Stielen zupfen. Kürbis aus dem Ofen nehmen. Das langfaserige Kürbisfleisch mit einer Gabel als Spaghetti herauslösen bzw. -drehen. Spaghetti auf eine Seite der Kürbishälften schieben. Die andere Seite mit Putengeschnetzeltem füllen. Mit Oregano garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 Std.
PORTION ca. 660 kcal · E 49 g · F 34 g · KH 39 g

Für Schlaufüchse

Doppelte Menge zubereiten
Statt alles direkt aufzuessen, kann gegarter Kürbis wunderbar eingefroren werden.





Muskatkürbis-Püree *mit Rumpsteak*

Würzig und von leichter Schärfe macht er seinem Namen alle Ehre – passt herrlich zu Rind und Granatapfel

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ½ Muskatkürbis (ca. 1 kg) · 200 g mehligkochende Kartoffeln · Salz
- 4 Rumpsteaks (à ca. 150 g) · 2 EL Öl · Pfeffer · 1 kleiner Granatapfel
- 200 g Feldsalat · 200 g Feta · 4 EL Balsamico-Essig
- 1 TL flüssiger Honig · 1 TL Senf · 6 EL Olivenöl
- 1 gehäufter EL Butter · Muskat · 1 Zweig Rosmarin

1 FÜR DAS PÜREE Kürbis und Kartoffeln schälen, waschen und in Stücke schneiden. Kürbis und Kartoffeln in Salzwasser ca. 15 Minuten kochen.

2 FÜR DIE STEAKS Fleisch trocken tupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Steaks darin pro Seite 3–4 Minuten braten. Steaks mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und ca. 5 Minuten ruhen lassen.

3 FÜR DEN SALAT Granatapfel halbieren, Kerne herausklopfen. Feldsalat waschen. Feta grob zerbröckeln. Essig, Honig, Senf, Salz und Pfeffer verrühren. Olivenöl unterschlagen.

4 Kartoffeln und Kürbis abgießen. Butter zu den Kartoffeln und Kürbis geben und alles fein zerstampfen. Püree mit Salz und Muskat abschmecken. Rosmarin waschen und die Nadeln abzupfen. Fleisch in Scheiben schneiden. Püree und Steaks anrichten. Mit Rosmarin und einigen Granatapfelkernen bestreuen. Feldsalat, Feta, restliche Granatapfelkerne und Vinaigrette mischen. Salat dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 45 Min.
PORTION ca. 810 kcal · E 56 g · F 52 g · KH 26 g

Foto: House of Food; Illustration: Shutterstock

Kürbis-Auflauf „Ernteglück“

Seele wärmen einfach gemacht: mit überbackenem Hokkaido, Gnocchi und Pilzen im feinen Frischkäseguss

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

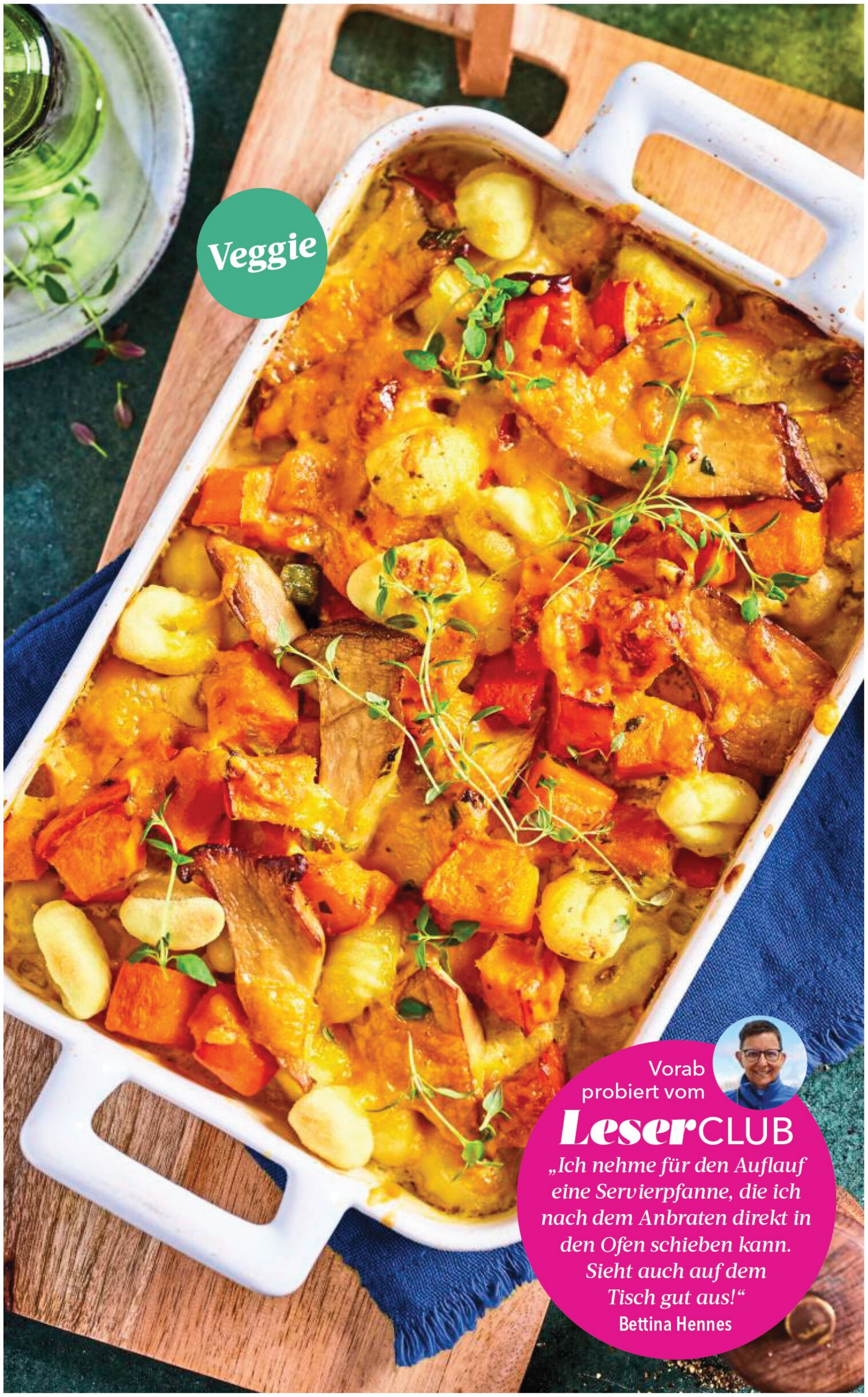
- 1 kleiner Hokkaido-Kürbis (ca. 750 g)
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 400 g Kräuterseitlinge oder Champignons
- 1 Knoblauchzehe ♥ 6 Stiele Thymian
- 2 EL Olivenöl ♥ 200 ml Gemüsebrühe
- 100 g Schlagsahne
- 200 g Kräuterfrischkäse ♥ Salz ♥ Pfeffer
- 500 g frische Gnocchi (Kühlregal)
- 75 g geriebener Gouda

1 Kürbis halbieren, entkernen, waschen und in Würfel schneiden. Lauchzwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Pilze waschen und in Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Thymian waschen und, bis auf etwas zum Garnieren, hacken.

2 Öl in einem Bräter erhitzen. Lauchzwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Pilze zufügen und ca. 5 Minuten mitbraten. Thymian und Kürbis zufügen. Brühe und Sahne angießen, aufkochen und alles zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten köcheln.

3 Frischkäse unter das Gemüse rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gnocchi in eine große Auflaufform geben. Gemüse darauf verteilen. Käse darüberstreuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) 25–30 Minuten backen. Kürbis-Auflauf mit restlichem Thymian garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 Std.
PORTION ca. 580 kcal
E 23 g · F 19 g · KH 76 g



Eine Prise Wissen

DER STAR DER HERBST-SAISON

Vom Kauf bis hin zur Zubereitung: Kürbisse sind leicht zu handhaben

Klopf, klopf
Einen reifen Kürbis erkennt man beim **Daraufklopfen:** Klingt er hohl, kann er weiterverarbeitet werden.

Ab in den Keller
Bei richtiger Lagerung sind Kürbisse viele Monate haltbar. Am liebsten mögen sie **kühle und dunkle Orte** wie z. B. den Keller.

Eingewickelt
Ist der Kürbis bereits aufgeschnitten, sollte er am besten komplett in **Folie** eingewickelt und in den Kühlschrank gelegt werden. So hält er etwa vier Tage.

Genug für alle
Damit jeder satt wird, gilt die Faustregel: **200–250 g** Kürbis pro Person. Diese Menge kann natürlich dem Appetit der Gäste angepasst werden.

LeserCLUB

DIE KÜCHEN-COMMUNITY MIT HERZ

Bilder des Monats

Was unsere Clubmitglieder bei Facebook gerade bewegt



Jetzt geht's um die Wurst

„Neulich wurde wieder mal ‚gewurstet', und zwar unsere selbst gemachten Salsicce. Wir waren so in die Arbeit vertieft, dass ich vergaß, die fertigen Endprodukte zu fotografieren!"

Christel Ehrentreich, Bad König



Urlaubsmitbringsel

„Dieses Tässchen von Blond Amsterdam aus Holland musste mit. Gute Laune garantiert!"

Corinna Captuller, Wiemersdorf

Mit Liebe nachgekocht

Rasantes Fischfilet auf Paprikagemüse

aus kochen & genießen 06/23, S. 20



„Da ich es liebe, Essen hübsch anzurichten, habe ich die gelbe Paprika nur zur Hälfte klein geschnitten und den unteren Teil in Öl bei geschlossenem Deckel gegart. Das gebratene Gemüse habe ich dann in der Paprika-Hälfte zum Fisch gereicht."

Birgit Hahn, Maintal



Foto: privat, PR



Leser testen für Sie

Natürlich & proteinreich

Auf Basis von fermentierten Sojabohnen, erobert **Tempeh** die Herzen der Veggie-Fans. Die drei Sorten **„BBQ", „Curry" und „Mediterran"** bieten eine große Geschmacksvielfalt – toll in Reis- und Pfannengerichten. **Von Better Nature; je 180 g ca. 3 €; erhältlich bei Rewe**

„Da ich selbst unsicher war, woher Tempeh eigentlich kommt und woraus er genau besteht, gefielen mir die Infos zu Herkunft und Herstellung auf der Produktverpackung sehr. Ich habe damit unter anderem ein veganes Gemüsecurry gezaubert und ein total leckeres, ausgewogenes Gericht erhalten."

Annika Hinze, Hamburg

„Alle drei Sorten sättigen aufgrund ihres hohen Eiweißgehalts sehr gut. Eine Packung reichte bei uns ideal für zwei Personen. Der Tempeh ist einfach und schnell zubereitet und bietet vielfältige Kombinationsmöglichkeiten mit anderen Lebensmitteln. Für mich könnten die Sorten etwas intensiver gewürzt sein."

Manfred Buhl, Welzheim

„Ich finde es toll, dass man im Tempeh noch richtig die Sojabohnen erkennen kann. Auch roh schmeckte er mir gut, zum Beispiel in einer Asia-Bowl. Durch die Sortenvielfalt konnte ich das Produkt in verschiedenen Küchen verwenden: Ich habe damit asiatisch, orientalisch, aber auch italienisch gekocht."

Mareike Sattler, Radeberg

Nachgefragt

Kochen Sie lieber allein oder in Gesellschaft?

„Durch den offenen Wohn-, Ess- und Kochbereich wird der Kompromiss möglich: Ich werkle **allein in der Küche** und **plaudere dabei mit den Gästen."**
Annette Hagermann-Galler, Wurster Nordseeküste

„Weitere Personen im Raum bringen mich meist aus meinem Flow, daher **koche ich tatsächlich lieber allein!"**
Inga Figge, Erftstadt

„Wäre genügend Platz in meiner Küche, würde ich auch mal mit mehreren kochen! Leider ist sie zu klein. Zudem kann ich mich **allein besser auf die Arbeitsabläufe** konzentrieren."
Christel Ehrentreich, Bad König

DAS POWER-MAGNESIUM
FÜR VITALE MUSKELN*





Vertrauen Sie der Nr.1**

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

35 JAHRE MAGNESIUM KOMPETENZ

Biolectra® MAGNESIUM. Bewährte Qualität aus Ihrer Apotheke.

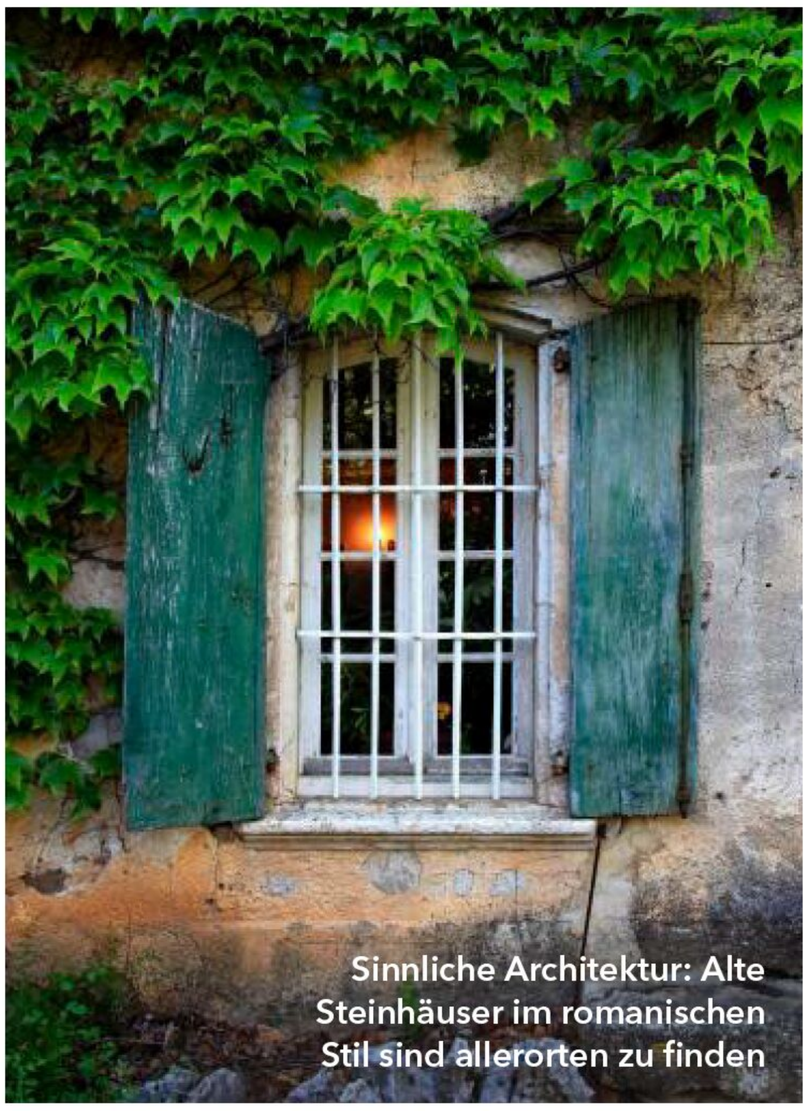
* Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei. ** IQVIA, 04F3 Magnesiumpräparate, Kapseln 400 mg, MAT 02/2023, Packungen.
Biolectra® Magnesium 400 mg ultra Kapseln. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Verzehrsempfehlung: 1x täglich 1 Kapsel mit reichlich Flüssigkeit schlucken. Stand: Juli 2021

HERMES ARZNEIMITTEL

Der Duft der Provence

Wir holen uns die Aromen Südfrankreichs nach Hause und laden ein zum grand dîner. Bon appétit!

Der Tisch ist reich gedeckt mit dem Besten, was die mediterrane Küche der Provence zu bieten hat: feine Kräuter, Tapenaden, Ratatouille, Geschmortes …

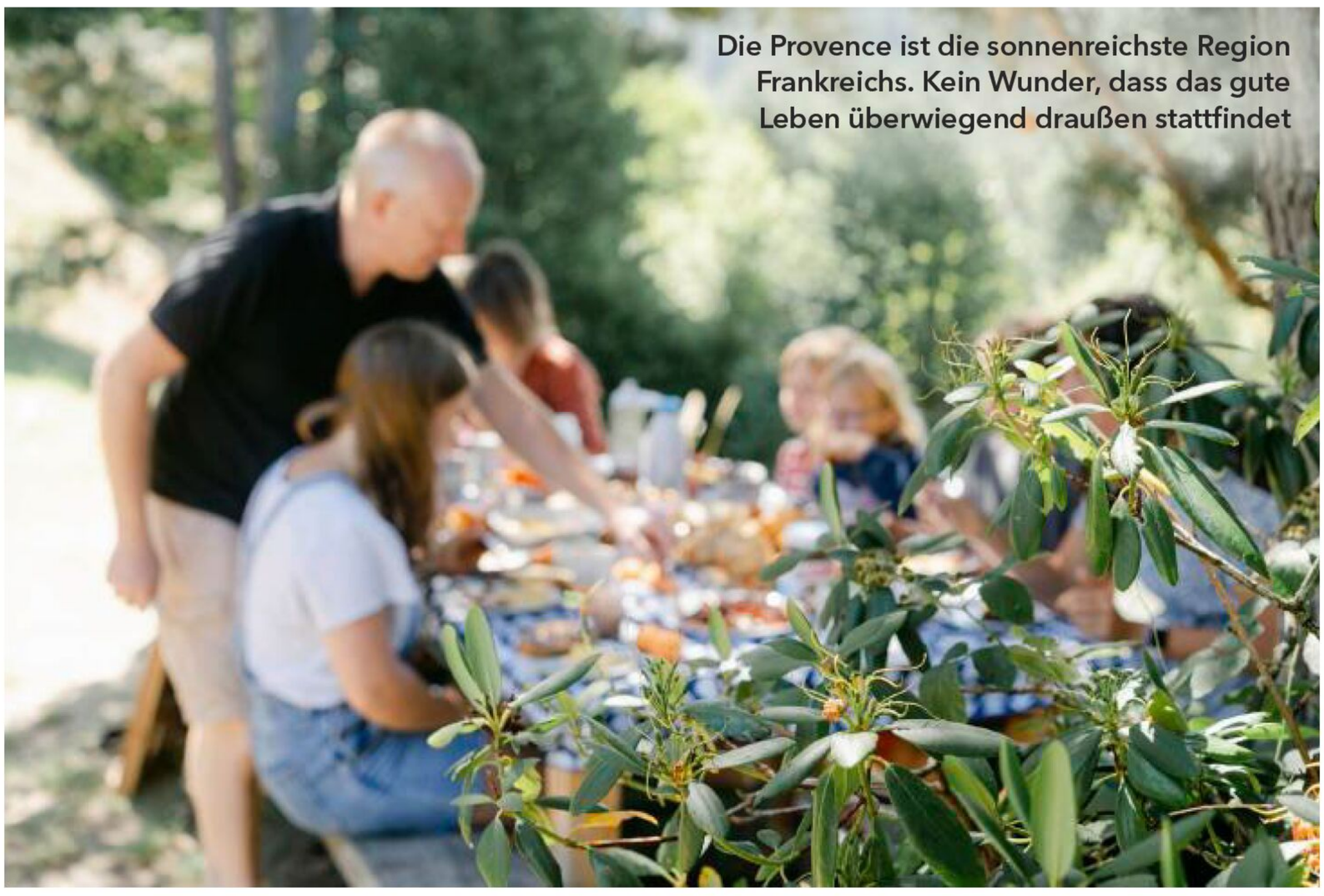


Sinnliche Architektur: Alte Steinhäuser im romanischen Stil sind allerorten zu finden





Unverzichtbar: französisches Brot. Die herzhafte Fougasse schmeckt toll zu Schmalzfleisch und Olivendip



Die Provence ist die sonnenreichste Region Frankreichs. Kein Wunder, dass das gute Leben überwiegend draußen stattfindet



Fougasse (provenzalisches Brot)

Beim Apéro genießt man in zwangloser Runde kleine Häppchen und guten Wein. Eine Fougasse ist dabei ein Muss zu Aufstrichen und Dips

ZUTATEN FÜR 8 PERSONEN (4 BROTE)

- 1 Würfel (42 g) Hefe
- 6 EL Olivenöl
- 3 EL Honig
- 500 g Mehl
- Salz
- 6 Stiele Thymian
- 4 Zweige Rosmarin
- 200 g Walnüsse
- 2 EL Fleur de Sel
- Mehl für die Arbeitsfläche
- *Backpapier*

1 Hefe in 300 ml lauwarmem Wasser auflösen. 5 EL Öl und Honig einrühren. Hefemischung zum Mehl geben und alles kurz verkneten. 1 TL Salz zufügen und verkneten. Kräuter waschen, hacken. Nüsse hacken. Mit den Kräutern unter den Hefeteig kneten. Teig vierteln, zu Kugeln formen und an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

2 Teigkugeln jeweils auf bemehlter Arbeitsfläche oval ausrollen. Jedes Teigstück innen mehrmals einschneiden und mit den Händen leicht auseinanderdrücken, sodass Teigblätter entstehen. Teigblätter auf ein Stück Backpapier legen und zugedeckt ca. 30 Minuten gehen lassen. Teigblätter mit 1 EL Olivenöl bestreichen und mit Fleur de Sel bestreuen. Portionsweise im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 230°C/Umluft: 210°C) ca. 15 Minuten backen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 2 Std.
PORTION ca. 450 kcal
E 11 g · F 22 g · KH 49 g

Rillettes vom gerösteten Huhn

Die Franzosen lieben deftige Rillettes mit Gans, Ente und Kaninchen. In unserer fixen Variante kommen Grillhähnchen vom Imbisswagen zum Einsatz

ZUTATEN FÜR 8 PERSONEN UND 8 GLÄSER (À CA. 125 ML)

- 3 gegarte Grillhähnchen (à ca. 800 g)
- 2 Lorbeerblätter
- 4 Stiele Majoran
- 3 Zweige Rosmarin
- 1 Bio-Zitrone
- Salz
- Pfeffer
- 300 g Gänseschmalz
- 300 ml trockener Weißwein

1 Von den Grillhähnchen das Fleisch und die Haut von den Knochen ablösen. Das Fleisch sehr fein zerzupfen. Das Fleisch (ca. 1,5 kg) in eine große Auflaufform geben. Kräuter waschen. Lorbeer, 3 Stiele Majoran und Rosmarin zufügen. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Zitronenschale zum Fleisch geben. Alles mit Salz und Pfeffer würzen. Gänseschmalz und Wein zufügen und alles mischen.

2 Fleischmix im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 160°C/Umluft: 140°C) ca. 50 Minuten backen. Rillettes aus dem Ofen nehmen. Lorbeer und Kräuter entfernen. Rest Majoran und Rosmarin fein hacken und unter Rillettes mischen. Gut die Hälfte Rillettes in acht vorbereitete Twist-off-Gläser (à ca. 125 ml Inhalt; s. rechts) füllen. Restliche Rillettes in eine Schale füllen. Gesamte Rillettes ca. 3 Stunden kalt stellen.



ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min. + Wartezeit ca. 3 Std.

Würzige Oliven-Tomaten-Tapenade

FÜR 8 PERSONEN ***Je 150 g grüne und schwarze Oliven*** *(ohne Stein) fein hacken.* ***50 g Kapern (Glas)*** *ebenfalls hacken.* ***2 Knoblauchzehen*** *schälen und fein hacken.* ***4 mittelgroße Tomaten*** *waschen, vierteln, entkernen und fein würfeln.* ***4 Stiele Petersilie*** *waschen und hacken.* ***1 Bio-Zitrone*** *waschen und die Schale fein abreiben. Zitrone auspressen. Vorbereitete Zutaten und* ***100–150 ml Olivenöl*** *verrühren. Tapenade mit* ***Salz*** *und* ***Pfeffer*** *abschmecken.*

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 15 Min.





Mit Tradition

Rillettes zum Apéro (franz. für „geselliger Anlass“) hat Tradition in Frankreich. Jede Region hat dafür ihr ureigenes (Geheim-)Rezept



KLEINE MITGEBSEL

Lavendelblau – die typische Farbe der Provence! Die feinen Blüten lassen sich vielseitig verwenden

Das duftet!

*Die **Lavendelblüten** einfach in eine kleine **Teefilter-Tüte** einnähen und in den Schrank oder zwischen die Wäsche geben.*

Aroma-Plus

*Wer **Salz** und **Zucker** optisch und geschmacklich etwas aufpeppen möchte, vermischt sie je mit **getrockneten Blüten**.*

Selbst gemachter Lavendelhonig

*Geben Sie in **ein sauberes Twist-off-Glas 3–4 Lavendelstiele** mit Blüten und übergießen Sie diese mit **flüssigem Honig**. Nach ca. 1 Woche Ziehzeit entsteht ein blumiger Lavendelhonig.*





Veggie

Ratatouille-Salat mit Ziegenkäse-Brûlée

Ein gerührter (franz. „touillé") Gemüsemix, gekrönt von Lavendelhonig und geflämmtem Ziegenkäse – Gott in Frankreich würde dieses Gericht lieben

ZUTATEN FÜR 8 PERSONEN

- 2 Paprikaschoten (z. B. gelb und rot)
- 2 Zucchini
- 1 Aubergine
- 2 rote Zwiebeln
- 4 Stiele Thymian
- 3 Zweige Rosmarin
- 4 Stiele Minze
- 60 g Pinienkerne
- 12 EL Olivenöl
- Fleur de Sel
- Pfeffer
- 4 Tomaten
- 4 EL Weißweinessig
- Zucker
- 8 Ziegenkäsetaler (à ca. 40 g)
- 8 TL Lavendelhonig (siehe S. 33)
- 4 EL Balsamico-Essig

1 FÜR DEN SALAT Paprika vierteln, entkernen, waschen und in Streifen schneiden. Zucchini und Aubergine waschen und in Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Kräuter waschen und hacken. Pinienkerne in einer großen Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Herausnehmen.

2 6 EL Öl portionsweise in der Pfanne erhitzen. Gemüsesorten nacheinander darin portionsweise 3–5 Minuten kräftig anbraten. Mit Fleur de Sel und Pfeffer würzen und herausnehmen. Tomaten waschen und in Stücke schneiden. Alle Gemüsesorten in einer großen Schüssel mischen. FÜR DIE VINAIGRETTE Essig, Fleur de Sel, Pfeffer und 1 Prise Zucker verrühren. 6 EL Öl unterschlagen. Kräuter, bis auf etwas zum Garnieren, und Vinaigrette zum Gemüse geben. Alles vorsichtig vermengen und ziehen lassen.

3 FÜR DIE TALER Ziegenkäsetaler mit Lavendelhonig beträufeln und mit einem Küchengasbrenner abflämmen. Salat nochmals abschmecken und auf einer Platte verteilen. Ziegenkäsetaler darauf anrichten. Übrige Kräuter und Pinienkerne darüberstreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 40 Min.
PORTION ca. 360 kcal
E 10 g · F 29 g · KH 12 g



Fleur de Sel
Die von Hand geschöpften Salzkristalle veredeln mit milder Würze und feinem Crunch Süßes und Herzhaftes.



NUR 5,85 €
STATT 8,94 €

6 Hefte & ein tolles Geschenk sichern!

Die meistgekaufte Fernsehzeitschrift Deutschlands bequem im Bauer Abo

tv14 ist das TV-Magazin, das die Themenvielfalt einer Wochenzeitschrift mit der Übersichtlichkeit eines zweiwöchigen Fernsehprogramms verbindet. Sichern Sie sich eines der erfolgreichsten Magazine Deutschlands im Abo und verpassen kein Heft mehr!

Geschenk zur Wahl!



Carbon Optic Messerset



Isolierkanne



Schüssel-Set „Marie", 10-tlg.

Jetzt bestellen:

Bitte nennen Sie uns bei Bestellung per Telefon die Aktionsnummer (tv14 in KuG 2023– 6645 // 342 03 **2244301**) und die Geschenknummer: Messerset **23**, Isolierkanne **48** oder Schüssel-Set „Marie" **118**.

0180 6 / 36 93 36
Mo-Fr 8-18 Uhr, Sa 9-14 Uhr; 0,20 €/Anruf
aus dem dt. Festnetz, Mobilfunk, max. 0,60 €/Anruf.

www.kochen-und-geniessen.de/tv14
Oder einfach den nebenstehenden Code einscannen
und weitere interessante Angebote finden.

Informationen zu Ihrem Abonnement:
Einzelheiten zu Ihrem Widerrufsrecht, AGB, Datenschutz und weitere Informationen unter: www.bauer-plus.de/agb oder telefonisch unter 0800/6 64 77 72 (kostenfrei). Das Angebot gilt nur in Deutschland und solange der Vorrat reicht. Alle Preise inkl. MwSt.



Stilecht mit Pastis: Durch Zugabe von 5 Teilen Eiswasser bekommt der Anisschnaps seine perlmuttschimmernde Farbe

Bœuf en daube à la provençale mit Zitronenkartoffeln

Wer etwas Zeit und Geduld mitbringt, erschafft ein unwiderstehliches, typisch provenzalisches Schmorgericht mit kräftigen Fleisch- und Weinaromen

ZUTATEN FÜR 8 PERSONEN

- 2 kg Rindfleisch aus der Schulter
- 3 Möhren
- 150 g Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- 4 Stangen Staudensellerie
- 1 Bio-Orange
- 4 Wacholderbeeren
- 6 Pfefferkörner
- 3 Lorbeerblätter
- 750 ml Rotwein
- 3 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 250 g geräucherter durchwachsener Speck
- 200 ml Orangensaft
- 1 l klare Brühe
- 4 Tomaten
- 1 Bouquet garni (Kräutersträußchen aus Lorbeer, Thymian und Petersilie)

1 AM VORTAG Fleisch trocken tupfen, in Würfel (ca. 3 cm) schneiden. Möhren schälen, waschen und in grobe Stücke schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen. Sellerie in Stücke schneiden. Orange waschen, Schale abschälen. Fleisch, Gemüse, Orangenschale, Wacholder, Pfefferkörner und Lorbeer in eine Schüssel geben. Wein angießen und Fleisch über Nacht marinieren lassen.

2 AM NÄCHSTEN TAG Fleisch samt Gemüse durchsieben, dabei die Marinade auffangen. Fleisch und Gemüse herausheben. Fleisch gut trocken tupfen.

3 Öl in einem großen Bräter erhitzen. Fleisch darin portionsweise kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen. Speck fein würfeln und im heißen Bratfett anbraten. Speck herausnehmen. Gemüse im heißen Fett kurz anbraten. Mit Orangensaft und Brühe ablöschen. Alles aufkochen. Tomaten waschen, in Stücke schneiden. Mit Fleisch und Speck zum Gemüse geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Bouquet garni zufügen. Alles mit der Marinade ablöschen, aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 3 Stunden schmoren.

4 ¾ Schmorfond aus dem Bräter nehmen und in einen Topf geben. Fleisch im Rest Fond warm stellen. Fond im Topf bei starker Hitze ca. 20 Minuten auf die Hälfte einkochen. Dann wieder über das Fleisch gießen. Daube nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 4 Std. + Wartezeit ca. 12 Std.
PORTION ca. 320 kcal · E 31 g · F 19 g · KH 3 g

Eine Prise Wissen

FRANKREICHS KÖSTLICHER SÜDEN

Die Provence hat noch weitere Genüsse parat. Wusste Sie, dass …

… die besten Melonen der Welt in Cavaillon wachsen? Die Region ist besonders für die Charentais berühmt – eine duftende und süße Sorte. Gehuldigt wird der Bodenfrucht alljährlich mit einer „Féria du Melon".

… preisgekrönte Olivenöle auch aus der Provence kommen? Z. B. die „schwarze Perle" aus Nyons. Einheimische, Kenner und Chefköche schwören auf den Geschmack der Tanche-Oliven. Zu bestellen beispielsweise über shop.provence.de



Zitronenkartoffeln mit Kräutern der Provence

FÜR 8 PERSONEN *1,6 kg kleine Kartoffeln schälen. 6 Zweige Rosmarin und je 6 Stiele Oregano und Thymian waschen und hacken. 1 Bio-Zitrone heiß waschen und die Schale abreiben. Kartoffeln, Kräuter, Zitronenschale, 2–3 TL Edelsüßpaprika und 6 EL Olivenöl mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 40 Minuten goldbraun rösten.*

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 50 Min.

Jetzt testen!



Ihr Geschenk für ein Probeabo

Mit dem schicken Gewürzmühlen-Set aus rostfreiem Edelstahl und mit hochwertigem Keramikmahlwerk würzen Sie Ihre Speisen elegant und präzise. Die Mühlen bieten Platz für ca. 40 ml Gewürze und sind batteriebetrieben. Lieferung inkl. Batterien; exkl. Gewürze. Testen Sie drei Hefte kochen & genießen für 7,80 € statt 11,97 €, das macht also 35 % Ersparnis! Als Dankeschön erhalten Sie dieses elektrische Mühlen-Set geschenkt. Mehr Infos unter kochen-und-geniessen.de/abo oder Telefon: 01806 369336*, Stichwort kochen & genießen Nr. 09/2023.

*** Mo.–Fr. von 8 bis 18 Uhr, Sa. von 9 bis 14 Uhr; 0,20 €/Anruf aus dem deutschen Festnetz, Mobilfunk max. 0,60 €/Anruf. Das Angebot gilt nur in Deutschland und solange der Vorrat reicht. Alle Preise inkl. MwSt.**

„En daube"

Der Rezeptname leitet sich vom französischen Wort für schmoren, „dauber", ab

Veggie

Feigen-Himbeer-Clafoutis

Dessert beim Franzosen? Natürlich eine süße Quiche. Getoppt wird sie mit sonnenverwöhnten Früchten

ZUTATEN FÜR 8 STÜCK

- 5 Eier (Gr. M) • 100 g Zucker • 200 g Mehl
- 100 g gemahlene Mandeln (ohne Haut)
- 200 ml Milch • 200 g Schlagsahne
- 250 g Himbeeren • 5 Feigen
- 4 Stiele Minze
- Puderzucker zum Bestäuben
- Fett für die Förmchen

1 Eier und Zucker mit den Schneebesen des Rührgeräts ca. 7 Minuten cremig aufschlagen. Mehl und Mandeln mischen und unterheben. Milch und Sahne unter den Teig rühren. Teig in acht gefettete Gratinförmchen (à ca. 12 cm Ø) bis zur Hälfte einfüllen.

2 Himbeeren verlesen, waschen und trocken tupfen. Feigen schälen und in Scheiben schneiden. Feigen und Himbeeren in den Teig setzen. Küchlein im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/ Umluft: 160°C) 30–35 Minuten backen. Clafoutis aus dem Ofen nehmen. Minze waschen und die Blättchen abzupfen. Clafoutis mit Puderzucker bestäuben und mit Minze verzieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 50 Min.
STÜCK ca. 370 kcal
E 10 g · F 20 g · KH 36 g

Foto: House of Food, Adobe Stock, imageBROKER.com/Alamy, Stocksy United/Léa Jones, PR; Illustration: Shutterstock





Savoir-vivre

Zu einem gut gekühlten ***Château de l'Aumérade L'Origine Rosé*** *(ca. 10 €; im Weinhandel) darf eine Auswahl an französischem* ***Hart- und Weichkäse*** *nicht fehlen.* ***Weintrauben und frische Feigen*** *machen den Genuss perfekt.*

Adieu, Mücken!
Der Mücken- und Zeckenschutz „Anti Brumm Forte" sorgt für Ruhe beim Dinieren. Wirkt ca. 6 Std.; 75 ml ca. 12 €; Apotheke





Olivenzweige geben eine sehr hübsche Deko ab

Bauer Media Group
BEST SELLER

3 Hefte + Geschenk für nur 7,80 €

Jetzt 35% sparen!



Tupperware Rührschüssel Pro 2L

Jeder braucht sie – eine gute Rührschüssel zum Mixen, Mischen, Abmessen, Rühren, Marinieren, Frischhalten. Der Deckel schließt luft- und wasserdicht ab - ideal für Transport und Aufbewahrung. Im Inneren der Schüssel gibt es eine praktische Skala, die in 500 ml-Schritten misst. Das macht das Abmessen von Flüssigkeiten sehr einfach.

Die Bauer Vertriebs KG ist allein verantwortlich für diese Aktion und deren Abwicklung.



KING®

Messerset „CARBON“, 3-tlg.

Das Messerset im Carbon Design ist der absolute Blickfang in Ihrer Küche. Die schwarzen Messerklingen sind aus Edelstahl und die Riffelstruktur und Beschichtung der Klingen sorgen dafür, dass beim Schneiden nichts haften bleibt. Kochmesser 20 cm, Universalmesser 12,5 cm, Gemüsemesser 8,5 cm. In Magnetbox verpackt.

Liebe, die auf den Tisch kommt

Ihre Abo-Vorteile:

- Jederzeit kündbar!
- 2 Hefte gratis bei Bankeinzug!
- Kein Heft mehr verpassen!
- Im 1. Jahr portofrei!

Bitte hier abtrennen.



SCHNELL BESTELLEN!

01806 / 36 93 36
Mo-Fr 8-18 Uhr, Sa 9-14 Uhr; 0,20 €/Anruf aus dem dt. Festnetz, Mobilfunk max. 0,60 €/Anruf.

040 / 30 19 81 12
Den Coupon ganz einfach per Fax versenden.

Bauer Vertriebs KG, kochen & genießen
Brieffach 14307, 20086 Hamburg
Ganz einfach: Coupon bitte vollständig ausfüllen, unterschreiben und gleich abschicken.

www.kochen-und-geniessen.de/abo
Hier finden Sie weitere interessante Angebote.

www.bauer-plus.de/international
Informationen zu unseren Auslandsangeboten.

Informationen zu Ihrem Abonnement: Ihr Vertragspartner wird die Bauer Vertriebs KG, Meßberg 1, 20078 Hamburg. Die Bauer Vertriebs KG behält sich vor, Abo-Bestellungen zu prüfen und ggf. aufgrund von z. B. Mehrfachbestellungen abzulehnen. Die Angebote gelten nur, solange der Vorrat reicht. Der Verlag behält sich ansonsten vor, angemessene Ersatzartikel zu liefern. Einzelheiten zu Ihrem Widerrufsrecht, AGB, Datenschutz und weitere Informationen unter: www.bauer-plus.de/agb oder telefonisch unter 0800 / 6647772 (kostenfrei).

JA, ICH MÖCHTE 3 HEFTE FÜR NUR 7,80 € STATT 11,97 € TESTEN UND EIN GESCHENK MEINER WAHL DAZU!

Bitte kreuzen Sie ein Geschenk Ihrer Wahl an:

☐ **Tupperware Rührschüssel Pro 2L** (86) ☐ **KING® Messerset „CARBON“, 3-tlg.** (23)

028 03 02246864
KUG #09/23 – 6645

Ich teste 3 Hefte **kochen & genießen** für nur 7,80 € statt 11,97 €. Danach erhalte ich **kochen & genießen** von der Bauer Vertriebs KG, Meßberg 1, 20078 Hamburg, jeden Monat zum gleichen Preis wie am Kiosk, zzt. für nur 3,99 € pro Heft, direkt ins Haus geliefert. Die Zustellung erfolgt im 1. Vertragsjahr kostenlos, denn das Porto übernimmt der Verlag für mich! Danach wird pro Heft eine Zustellgebühr von nur 0,40 € erhoben. Ich lese nur, solange ich möchte, und kann jederzeit zum nächsterreichbaren Heft kündigen. Wenn ich nach dem Probeabo keine Weiterbelieferung wünsche, werde ich Sie spätestens nach Erhalt des 2. Heftes in Textform informieren. Das ausgewählte Geschenk darf ich auf jeden Fall behalten, in ca. 4 bis 6 Wochen kommt mein erstes Heft. Das Angebot gilt nur in Deutschland und solange der Vorrat reicht, Preise inkl. MwSt.

Name, Vorname

Geburtsdatum

Straße, Hausnr.

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail (für Kundenkorrespondenz)

✗

☐ Ja, ich bin damit einverstanden, dass die Bauer Media Group mich per Telefon über interessante Angebote zu Medienprodukten informiert. Meine Einwilligung ist jederzeit durch Mitteilung an die Bauer Vertriebs KG (an Adresse Bauer Vertriebs KG, Brieffach 14550, 20078 Hamburg oder per E-Mail an widerrufwerbung@bauermedia.com) widerrufbar.

Ja, ich zahle jährlich per Bankeinzug. Dafür erhalte ich 2 Hefte gratis zusätzlich bei Weiterbezug nach dem Probeabo im Anschluss an den Zahlungsrhythmus.

IBAN | Bankleitzahl | Kontonummer

Kontoinhaber (Name, Vorname) | Bankinstitut

Ich ermächtige die Bauer Vertriebs KG, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die Lastschriften einzulösen. Es gelten die Bedingungen meines Kreditinstitutes. Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Die Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt.

Gläubiger-ID: DE92ZZZ00000518718

Datum, Unterschrift

✗

MEHR
ABWECHSLUNG AUF
IHREM TELLER

4 – mal lecker

DIESMAL:

Quinoa

1

Veggie

2

Veggie

3

4

1 Als sättigender **Salat** mit Röstgemüse

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 150 g Quinoa
- Salz
- 3 Paprikaschoten (z. B. grün, gelb und rot)
- 1 Zucchini
- 1 Möhre
- 1 Pastinake
- 6 Stiele Thymian
- 6 EL Olivenöl
- Pfeffer
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Rucola
- Saft von 1 Zitrone
- 2 EL Weißweinessig
- ½ TL rosa Beeren (pfefferähnliches Gewürz)

1 Quinoa abspülen, dann nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Quinoa abkühlen lassen.

2 Paprika vierteln, entkernen, waschen und in Streifen schneiden. Zucchini waschen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Möhre und Pastinake schälen, waschen und in Streifen schneiden.

3 Thymian waschen, fein hacken. 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Gemüse und Thymian darin ca. 10 Minuten rösten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch schälen, hacken. Rucola waschen und grob zerzupfen.

4 Zitronensaft, Essig, Knoblauch, Salz und Pfeffer verrühren. 3 EL Öl unterschlagen. Quinoa, Röstgemüse und Vinaigrette mischen. Rucola unterheben. Salat anrichten und mit zerstoßenen rosa Beeren bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 Std.
PORTION ca. 350 kcal · E 8 g · F 20 g · KH 32 g

2 Würzig als **Bratlinge** zum frischen Blattsalat

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 200 g Quinoa
- Salz
- 200 g Champignons
- 100 g Oliven (z. B. grüne und schwarze; ohne Stein)
- 50 g getrocknete Softtomaten
- 1 kleine Aubergine (ca. 250 g)
- 2 Stiele Petersilie
- 3 Eier (Gr. M)
- 1 EL Senf
- 100 g Semmelbrösel
- Pfeffer
- 150 g gemischte Blattsalate (z. B. Endivie, Radicchio und Rucola)
- 3 EL heller Balsamico-Essig
- 5 EL Öl

1 Quinoa abspülen, dann nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Quinoa abkühlen lassen.

2 Champignons putzen, hacken. Oliven und Tomaten hacken. Aubergine waschen, längs halbieren, mit einem Löffel Kerngehäuse entfernen. Aubergine sehr fein würfeln. Petersilie waschen, hacken. Quinoa, Pilze, Oliven, Tomaten, Aubergine und Petersilie mischen. Eier, Senf und Semmelbrösel unterkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Salate waschen, kleiner zupfen. Essig, Salz und Pfeffer verrühren. 2 EL Öl unterschlagen. Mit den Salaten mischen. Aus der Quinoamasse ca. 12 Bratlinge formen. 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Bratlinge darin pro Seite ca. 3 Minuten braten. Alles anrichten. Dazu schmeckt Frühlingsquark.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 50 Min.
PORTION ca. 670 kcal · E 21 g · F 36 g · KH 60 g

3 Als **Füllung** für Zucchini mit Käsehaube

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 200 g Quinoa
- Salz
- 2 Stiele Petersilie
- 4 kleine Zucchini
- 3 ungebrühte feine Bratwürste (à ca. 100 g)
- 150 g TK-Erbsen
- 1 Ei
- 200 g Doppelrahmfrischkäse
- Pfeffer
- 75 g geriebener Parmesan
- Chiliflocken zum Bestreuen

1 Quinoa abspülen, dann nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Quinoa abkühlen lassen.

2 Petersilie waschen, fein hacken. Zucchini waschen, längs halbieren. Mit einem Löffel die Kerne herauskratzen. Zucchini in eine große Auflaufform legen. Wurstbrät aus der Haut in eine Schüssel drücken. Quinoa, gefrorene Erbsen, Petersilie, Ei und 100 g Frischkäse zufügen und unterkneten. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

3 Quinoamasse in die Zucchini füllen. Rest Frischkäse in Flöckchen und Parmesan darauf verteilen. Zucchini-Schiffchen im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) 25–30 Minuten backen. Mit Chiliflocken bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 Std.
PORTION ca. 740 kcal · E 37 g · F 45 g · KH 42 g

4 Als **Gemüsepfanne** mit Knusperschinken

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 150 g Quinoa
- Salz
- 2 Paprikaschoten (z. B. gelb und rot)
- 2 Zwiebeln
- 2 Tomaten
- 3 EL Öl
- 125 g Schinkenwürfel
- 1 Dose (425 ml) weiße Bohnenkerne
- 2 Stiele Petersilie
- Pfeffer

1 Quinoa abspülen, dann nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Quinoa abkühlen lassen.

2 Paprika vierteln, entkernen, waschen und fein würfeln. Zwiebeln schälen, würfeln. Tomaten waschen, vierteln, entkernen und würfeln. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Schinken darin knusprig braten. Paprika und Zwiebeln kurz mitbraten. Bohnen abgießen. Petersilie waschen, hacken. Quinoa, Bohnen und Tomaten unter den Paprikamix rühren und ca. 5 Minuten mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gemüsepfanne mit Petersilie bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 50 Min.
PORTION ca. 430 kcal · E 23 g · F 16 g · KH 46 g



Quinoa: das Korn der Inka

Das Pseudogetreide aus Südamerika ist eigentlich ein Fuchsschwanzgewächs, glutenfrei und eine mineralstoffreiche pflanzliche Eiweißquelle.

Foto: House of Food

Cremiger ALLESKÖNNER

Ob süß, salzig, als Vorspeise oder im Hauptgang – **proteinreicher Quark** schmeckt rund um die Uhr und hat dabei viele gesundheitliche Vorzüge



Eine Prise Wissen

WAS GENAU IST „QUARK" EIGENTLICH?

Er zählt zum Frischkäse und könnte aufgrund seiner Zubereitungsart als „nicht gereifter Käse" bezeichnet werden

Herstellung

Quark wird aus dem sogenannten Käsebruch (eingedickter Milch) zubereitet. Dieser wird mit Sahne cremig gerührt. Die Menge an Rahm bestimmt Fettgehalt und Cremigkeit.

Magerstufe

Gilt mit seinen unter 10 % Fett und dem hohen Eiweißgehalt als Liebling der Figurbewussten. Mit einem Schluck Mineralwasser verrührt wird er auch schön cremig.

Halbfettstufe

Ein guter Kompromiss zwischen weniger Kalorien und einer cremigen Konsistenz. Aufgrund seines Fettanteils von bis zu 20 % ist er gut zum Backen geeignet.

Fettstufe

Die auch als „Sahnequark" bekannte Variante enthält bis zu 40 % Fett, was sie zum vollmundigen Geschmacksträger macht. Ideal etwa in süßen Desserts mit Früchten.

Rüben-Hack-Auflauf mit **Quarkguss**

Doppelt gut: Hackfleisch und Quark decken einen großen Teil des täglichen Eiweißbedarfs

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 500 g Bundmöhren
- 700 g Mairübchen
- 6 Stiele Petersilie
- 4 Stiele Thymian
- 1 Bio-Zitrone
- 2 EL Öl
- 250 g gemischtes Hack
- Salz
- Pfeffer
- 250 g Speisequark (20 % Fett)
- 150 g saure Sahne
- 3 Eier (Gr. M)
- Cayennepfeffer

1 Möhren schälen, waschen und längs halbieren. Mairübchen schälen, je nach Größe halbieren und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Petersilie waschen und hacken. Thymian waschen und Blättchen abzupfen. Zitrone heiß waschen, Schale abreiben. Zitrone auspressen.

2 Öl in einer Pfanne erhitzen. Hack darin ca. 6 Minuten krümelig braten, nach ca. 4 Minuten Thymian zugeben. Hack mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Möhren und Mairübchen abwechselnd in eine große Auflaufform schichten. ¾ Hack darüberstreuen. Quark, saure Sahne, Eier, Zitronenschale und -saft verrühren. Petersilie unterrühren. Quarkguss mit Salz und Cayennepfeffer kräftig abschmecken und über das Gemüse gießen. Rest Hack darüberstreuen. Auflauf im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 20 Minuten backen.

ZUBEREITUNGSZEIT
ca. 50 Min.
PORTION ca. 480 kcal
E 28 g · F 26 g · KH 31 g

Immun-Plus
Im Quark befinden sich viele Probiotika, wie z. B. Milchsäurebakterien. Diese können die körpereigene Abwehr stärken



Quetschkartoffeln mit mediterranem Quark-Dip

Mit Oliven, Kapern und Kräutern verleihen wir dem Gericht einen Hauch Mittelmeer – und freuen uns über gesunde Fette und Mineralstoffe

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 1 kg kleine Kartoffeln
- Salz
- 500 g Magerquark
- 5 EL Milch
- 1 Snackgurke
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 4 Stiele Basilikum
- 6 Stiele Petersilie
- 1 EL Kapern (Glas)
- 100 g schwarze Oliven (ohne Stein)
- 2 Tomaten
- Pfeffer
- 2 EL Butter

1 Kartoffeln waschen und in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Quark und Milch in einer Schüssel verrühren. Gurke schälen, längs halbieren, Kerne entfernen und Gurke raspeln. Lauchzwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Basilikum und Petersilie waschen und, bis auf etwas Basilikum, fein schneiden. Kapern und Hälfte Oliven grob hacken. Tomaten waschen, vierteln, entkernen und fein würfeln.

2 Gurke, Hälfte Lauchzwiebeln, gehackte Kräuter, gehackte Kapern, Oliven und ⅔ Tomaten unter den Quark rühren. Quark mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kalt stellen.

3 Kartoffeln abgießen und einzeln etwas platt drücken (z.B. mit einem Kartoffelstampfer). Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Kartoffeln darin portionsweise pro Seite ca. 3 Minuten goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen und warm stellen.

4 Rest Oliven in Ringe schneiden. Kartoffeln und Quark anrichten. Mit Olivenringen, jeweils übrigen Lauchzwiebeln, Kräutern und Tomaten bestreuen und mit Rest Basilikum garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 50 Min.
PORTION ca. 360 kcal
E 20 g · F 11 g · KH 44 g

Foto: House of Food

Herzhafter Gemüsekuchen mit Lachs

Dieser fluffige Fladen läuft jeder Pizza in Windeseile den Rang ab

ZUTATEN FÜR 8 STÜCKE

- 375 g Mehl
- 1 EL Zucker
- Salz
- 175 ml Milch
- ½ Würfel (21 g) Hefe
- 2 Eier (Gr. M)
- 4–5 EL Olivenöl
- 1 Fenchel (ca. 200 g)
- 1 kleiner Brokkoli (ca. 275 g)
- 125 g Speisequark (20 % Fett)
- 100 g Crème fraîche
- Pfeffer
- 125 g Butterkäse
- 8 Scheiben (à ca. 15 g) geräucherter Lachs
- Mehl für Arbeitsfläche und Hände
- *Backpapier*

1 FÜR DEN HEFETEIG Mehl, Zucker und 1 TL Salz in einer Schüssel mischen. Milch lauwarm erwärmen.



Hefe hineinbröckeln und unter Rühren darin auflösen. Milch-Hefe-Mischung, 1 Ei und Öl zufügen. Mit den Knethaken des Rührgeräts zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 45 Minuten gehen lassen.

2 FÜR DEN BELAG Fenchel waschen und fein hobeln. Brokkoli waschen und ebenfalls fein hobeln. Quark, 1 Ei und Crème fraîche verrühren. Creme mit Salz und Pfeffer abschmecken. Käse fein reiben.

3 Hefeteig auf etwas Mehl nochmals gut durchkneten. Dann auf etwas Mehl oval, in Größe des Blechs, ausrollen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen und nochmals ca. 20 Minuten gehen lassen.

4 Teig mit der Creme bestreichen. Fenchel und Brokkoli darauf verteilen. Mit Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) auf unterer Schiene ca. 30 Minuten backen.

5 Kuchen aus dem Ofen herausnehmen, etwas abkühlen lassen, in acht Stücke schneiden. Lachsscheiben auf die Stücke verteilen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 70 Min. + Wartezeit ca. 45 Min.
STÜCK ca. 400 kcal
E 18 g · F 18 g · KH 41 g



Stracciatella-Quark mit Orangen

Für Gaumen und Gesundheit die perfekte Kombination, denn die Aromen von Quark und Orange bieten leichten Nachspeisengenuss par excellence

Teamarbeit
Proteine im Quark helfen dem Körper, Eisen aus der Nahrung aufzunehmen, und beugen so Eisenmangel vor

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN
- 500 g Sahnequark
- 100 ml Milch
- 3 EL Zucker
- 5 EL Zartbitter-Schokoladenraspel
- 4 Orangen

1 Quark, Milch und 2 EL Zucker verrühren. 4 EL Schokoraspel unterrühren. 3 Orangen so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Fruchtfleisch in Scheiben schneiden. Scheiben halbieren.

2 Übrige Orange auspressen. Orangensaft und 1 EL Zucker verrühren und mit den Orangenscheiben mischen. Quark und Orangenscheiben auf Tellern anrichten. Mit übrigen Schokoraspeln bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 15 Min.
PORTION ca. 350 kcal
E 15 g · F 18 g · KH 29 g

QUARKGENUSS RUND UM DEN GLOBUS

Topfen, Twaróg oder Ricotta: andere Länder – anderer Quark. Vor allem die Europäer lieben ihn

Cremige Unterschiede

Topfen ist vor allem in Österreich und Süddeutschland bekannt und etwas trockener als herkömmlicher Quark. **Twaróg** gilt als das polnische Pendant, das es in einer süßen und sauren Variante gibt. **Ricotta** ist die italienische Antwort auf Quark. Dieser wird jedoch aus Molke, Buttermilch und Frischmilch hergestellt. Die Quarkarten gibt es in gut sortierten Supermärkten.

Küchen-Manufaktur

HAUSGEMACHT. BESONDERS. GUT.

Locker, luftig und rundum aromatisch sollen Gnocchi schmecken. So gelingen sie am besten

Veggie

Pfannenschmaus

In Butter und Olivenöl geschwenkt für den finalen Touch, dazu Tomaten und frische Kräuter – genial!

Hausgemachte Kartoffel-Gnocchi

Einfache, aber gute Zutaten, ein bisschen Zeit und Liebe sowie das Wissen um die richtigen Küchentechniken: Mehr braucht es nicht für diese unvergleichlich leckeren Kartoffelklößchen

ZUTATEN FÜR 4–6 BEILAGEN-PORTIONEN ODER 2–3 PERSONEN (HAUPTSPEISE)

- 1 kg mehligkochende Kartoffeln
- Salz
- Pfeffer
- 60 g + 2–3 EL Butter
- ca. 120 g Mehl
- 2 Msp. Kurkuma
- 4 Eigelb (Gr. M)
- 80 g Hartweizengrieß
- 80 g Speisestärke
- 2–3 Stiele Salbei
- 200 g Kirschtomaten
- 50 g Parmesan (Stück)
- 3 EL Olivenöl
- Mehl für die Arbeitsfläche

1 FÜR DIE GNOCCHI Kartoffeln schälen, waschen, klein schneiden. In einem Dämpfeinsatz in einen Topf mit einem Fingerbreit Wasser stellen. Zugedeckt auf höchster Stufe aufkochen, dann bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten gar dämpfen (s. Abb. A). Kartoffeln herausnehmen, ausdampfen lassen und noch heiß durch eine Presse in eine Schüssel drücken. 1 TL Salz und etwas Pfeffer unterrühren, abkühlen lassen.

2 60 g Butter in einem kleinen Topf leicht bräunen. Etwas abkühlen lassen. 120 g Mehl und Kurkuma mischen. Eigelb und flüssige Butter mit einem Kochlöffel unter die Kartoffeln rühren. Grieß und Stärke unterrühren. Mehlmischung esslöffelweise erst unterrühren, zum Schluss mit den Händen unterkneten (s. Abb. B). Die Masse ist sehr weich, sollte aber nicht mehr kleben. Evtl. noch etwas Mehl unterkneten.

3 Kartoffelteig sechsteln. Auf einem gut mit Mehl bestäubten großen Küchenbrett zu sechs Rollen formen (ca. 1,5 cm Ø). Mit einem Tuch bedeckt ca. 30 Minuten ruhen lassen. Rollen in ca. 1–2 cm lange Gnocchi schneiden (s. Abb. C).

4 Reichlich Salzwasser in einem weiten Topf aufkochen. Gnocchi in 2–3 Portionen darin garen, bis sie oben schwimmen. Topf vom Herd nehmen, Gnocchi noch ca. 1 Minute ziehen lassen. Mit einer Schaumkelle herausheben (s. Abb. D).

5 ZUM SERVIEREN Salbei waschen, trocken tupfen, Blättchen abzupfen. Tomaten waschen. Parmesan hobeln. 2–3 EL Butter und Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Salbeiblättchen darin ca. 1 Minute rösten und herausnehmen. Gnocchi und Tomaten im heißen Fett schwenken und erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Parmesan und Salbei bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 ½ Std. + Wartezeit ca. 30 Min.
PORTION (BEILAGE) ca. 450 kcal
E 12 g · F 21 g · KH 51 g



Stärke zeigen!

Perfekte Wahl: mehligkochende Kartoffeln wie Agria oder Ackersegen. Nur sie enthalten ausreichend Stärke, um die Zutaten zu einem gut zu verarbeitenden Teig zu verbinden.


A


B


C


D

Gelingtipps von der Küchenexpertin

Warum dämpfen?
Die Kartoffeln sollen beim Garen kein Wasser aufnehmen, da sonst der Teig nicht bindet. Darum gare ich sie über heißem Dampf statt in kochendem Wasser.

Für Farbe und Geschmack
Kurkumapulver färbt den Kartoffelteig appetitlich gelb, man schmeckt es aus den fertigen Gnocchi nicht heraus. Ganz anders die gebräunte Butter, die einen feinen Hauch Nuss-Aroma beisteuert.



Dazu passen die Gnocchi
Solo in etwas Butter und Öl geschwenkt, serviere ich sie zu geschmortem Lamm, Gulasch, Ragout oder zu Gemüse-Ratatouille. Zusammen mit Tomaten und Kräutern ergeben sie aber auch ohne großes Tamtam ein raffiniertes Abendessen. Reichlich Parmesan nicht vergessen!

Leicht vorzubereiten
Vorgegarte Gnocchi lassen sich bis zu 3 Tage im Voraus zubereiten und gekühlt lagern. Bei Bedarf in der Pfanne erhitzen. Rohe Gnocchi friere ich ein und werfe sie gefroren in kochendes Wasser.

Redaktionsleiterin Stefanie Reifenrath musste dieses Rezept schon vielen Gästen verraten

Im nächsten Heft: die Kunst des Kandierens

Foto: House of Food, Adobe Stock

ZU GAST IN DER SÜDPFALZ

Die Wein-Poetin vom Annaberg



Aus dem denkmalgeschützten Gutshaus ist ein Boutique-Hotel mit zwölf sonnendurchfluteten Gästezimmern geworden



Der Keller ist Chefinnen-Sache. Victoria Lergenmüllers Weine kann der Gast in der Weinlounge „355 NN“ auf dem Weingut kosten



Victoria Lergenmüller entstammt einer alten Winzerfamilie und führt mit dem Weingut Sankt Annaberg nicht nur den Riesling in eine genussvolle Zukunft



Der Annaberg ist die (Wein-)Welt von Victoria Lergenmüller. Dort gedeiht ihr preisgekrönter Riesling

Text: Sabine Vincenz

So, wie der Apfel nicht weit vom Stamm fällt, verhält es sich mit der Traube und dem Rebstock. Wer wie Victoria Lergenmüller in 15. Generation in einer Winzerfamilie aufwächst, wird – natürlich – Winzerin! „Für mich war schon als Kind klar, dass ich in den Wein gehe." Man glaubt es ihr aufs Wort, so, wie sie über ihre Arbeit spricht. Ihr Herz schlägt vor allem für den Riesling – und der gedeiht hier auf Sankt Annaberg, dem höchstgelegenen Weingut der Pfalz, prächtig.

Als ihre Eltern Christine und Jürgen Lergenmüller 1998 den Annaberg zusätzlich zu ihren Weinbergen rund um Burrweiler in der Südpfalz übernahmen, handelte es sich noch um „einen Rohdiamanten im Dornröschenschlaf". Das Gutshaus, Anfang des 19. Jahrhunderts von Napoleon als Rastplatz für seine Truppen erbaut, war genauso wie die sieben Hektar umfassenden Weinterrassen viele Jahre der Natur überlassen lassen worden. „Wir brauchten mehr als zehn Jahre, bis die verwilderten Rebstöcke wieder gesund und leistungsfähig waren."

Die Weinberge als Spielwiese

Fast ihre gesamte Kindheit hat die heute 32-Jährige auf dem Annaberg verbracht. In dem historischen Gutshaus betreibt die Familie ein Boutique-Hotel mit angeschlossener Vinothek. Victoria Lergenmüllers Spielwiese waren die Weinberge. „Ich war immer im Schlepptau von meinem Vater und dem Großvater. Mit ihnen habe ich schon von klein auf die Arbeit in den Weinbergen und im Keller kennen- und lieben gelernt."

Mit 21 Jahren übernahm sie während ihres Studiums der Weinwirtschaft die Betriebsleitung von Sankt Annaberg. Ihr Ziel: spannende und charaktervolle Rieslinge hervorzubringen – schließlich gehören zu Annaberg auch große Gewächslagen; klassifizierte Weinberge, die auf außergewöhnlichen Böden und in speziellen klimatischen Lagen Weine mit einer besonderen aromatischen Prägung hervorbringen. >



Fruchtiger Flammkuchen
mit Zwiebeln und Rosmarin

Speck und Birnen bilden ein harmonisches Duo – der perfekte Begleiter dazu: ein Riesling von den Young Poets (S. 50)

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ¼ Würfel (ca. 10 g) Hefe
- ½ TL Zucker
- 300 g Mehl
- Salz
- 6 EL Öl
- 100 g Bacon
- 2 Zweige Rosmarin
- 2 EL Honig
- 125 g Schmand
- 75 g Crème fraîche
- Pfeffer
- 2 kleine Gemüsezwiebeln
- 2 reife Birnen (à ca. 200 g)
- Mehl für die Arbeitsfläche
- *Backpapier*

1 FÜR DEN TEIG Hefe zerbröckeln und mit Zucker verrühren, bis sie flüssig ist. Mehl, ¼ TL Salz, 3 EL Öl und 150 ml lauwarmes Wasser in eine Schüssel geben. Hefe zufügen und alles glatt verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen.

2 FÜR DEN BELAG Baconscheiben vierteln. Rosmarin waschen, fein hacken. 3 EL Öl, Honig und Rosmarin verrühren. Schmand und Crème fraîche verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Birnen waschen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden.

3 Teig halbieren und auf einer bemehlten Arbeitsfläche nochmals durchkneten. Beide Teighälften je auf Backpapier oval (ca. 35x25 cm) ausrollen. Beide Teige mit je Hälfte Schmandcreme bestreichen. Jeweils Hälfte Zwiebeln und Birnen darauf verteilen und mit Hälfte Rosmarinöl beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Bacon auf die Teige verteilen.

4 Flammkuchen samt Backpapier auf je ein Backblech ziehen und nacheinander im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 250°C/ Umluft: 230°C) auf unterer Schiene 10–12 Minuten backen. Flammkuchen heiß servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 ¼ Std.
PORTION ca. 790 kcal
E 13 g · F 46 g · KH 84 g



Guter Wein, ohne Blabla, von preisgekrönten jungen Winzern: Das ist das Motto der „Jungen (Wein-)Poeten". Gründer Eliah Werner (r.) vertreibt auf young-poets-wine.com auch Victoria Lergenmüllers Weine

Fortsetzung von Seite 49

Die teilweise 60 bis 80 Jahre alten Rebstöcke mit ihren bis zu 30 Meter tiefen Wurzeln wachsen hier in Buntsand und Kalkstein sowie Schieferböden – optimale Bedingungen für Lergenmüllers außergewöhnliche Rieslinge, die sie in Holzfässern reifen lässt. Inzwischen sind auch Fach- und Feinschmeckerkreise auf die kleine, feine Weinmanufaktur in der Südpfalz aufmerksam geworden. So plant das berühmte KaDeWe in Berlin, Weine aus Annaberg in sein Sortiment aufzunehmen, und die Gourmetwelten-Fachjury prämierte Victoria Lergenmüller gleich zweimal: als „Jungwinzerin des Jahres" und in der Kategorie „Wein-Kollektion des Jahres 2023"; vor allem ihr 2021er-Riesling „Edition Johanniskreuz" überzeugte die Jury.

Es ist Victoria Lergenmüllers Leidenschaft, ihrem Einsatz und Fleiß zu verdanken, dass ihre Weine heute buchstäblich in aller Munde sind. Von Anfang an hat sie dabei auf ihr Bauchgefühl gehört. „Denn die eigene Intuition ist das wahre Geheimnis in der Weinherstellung. Und das kann dir keiner beibringen."



Rieslinge mit Charakter

Vom „Burrweiler Schäwer" bis zur „Terrassenlage" – wer Riesling-Trauben liebt, wird hier önologische Schätzchen entdecken.
Ab 12 €; über sankt-annaberg.com

Foto: House of Food, Fabian Hensel Photography, Alex Birzele, PR

Pfälzer Dampfnudeln
zu Kartoffelrahmsuppe

Wenn es draußen wieder kühler und drinnen umso gemütlicher wird, kommt die „Grumbeersupp" am Abend gerade recht

ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN

- 1 Würfel (42 g) Hefe
- 3 gehäufte EL Zucker
- 100 g Butter
- 250 ml Milch
- 500 g Mehl
- 1 Ei (Gr. M)
- Salz
- 1 kg mehligkochende Kartoffeln
- 1 Möhre
- 1 Stange Porree
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 7 EL Öl
- 1,5 l Gemüsebrühe
- 100 g Schlagsahne
- Pfeffer
- ½ Bund Petersilie
- Mehl für die Arbeitsfläche

1 FÜR DEN TEIG Hefe zerbröckeln und mit 1 EL Zucker flüssig rühren. Butter kurz schmelzen. Milch zugießen und abkühlen lassen. Mit Mehl, Hefe, Ei, 2 EL Zucker und 1 Msp. Salz verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 45 Minuten gehen lassen.

2 FÜR DIE SUPPE Kartoffeln, Möhre und Porree schälen bzw. putzen, waschen und klein schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Kartoffeln, Möhre und Porree kurz mitdünsten. Brühe angießen, aufkochen und zugedeckt ca. 45 Minuten köcheln.

3 Teig auf etwas Mehl durchkneten und zu einer Rolle formen. Teigrolle in 18 Stücke schneiden und zu Bällchen formen. Bällchen zugedeckt an einem warmen Ort ca. 25 Minuten gehen lassen.

4 In einer großen beschichteten Pfanne mit Deckel ca. 175 ml Wasser und 3 EL Öl erhitzen. Ca. 1 TL Salz einstreuen. 9 Bällchen mit etwas Abstand hineinsetzen. Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten garen. Nach ca. 10 Minuten Temperatur auf mittlere Hitze erhöhen. Sobald die Flüssigkeit verdampft ist, Nudeln wenden und weitere 1–2 Minuten braten. Herausnehmen und warm stellen. Übrige Nudeln ebenso braten.

5 Suppe fein pürieren, Sahne einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie waschen, hacken und darüberstreuen. Dampfnudeln dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 ½ Std. + Wartezeit ca. 1 ¼ Std.
PORTION ca. 750 kcal
E 16 g · F 33 g · KH 93 g



So nehmen Sie teil …

Per Website: Tragen Sie die Lösung für dieses Gewinnspiel sowie Ihre Anschrift und E-Mail-Adresse online ein in unser Gewinnspiel-Formular unter:
wunderweib.de/gewinn-coupons

Per Post: Bitte füllen Sie den Glückscoupon aus (ggf. kopieren) und kleben Sie ihn auf eine ausreichend frankierte Postkarte. Geben Sie Namen, Anschrift und ggf. E-Mail-Adresse an. Senden Sie die Postkarte an:
kochen & genießen, 20650 Hamburg

Per Telefon: Nennen Sie das Lösungs-/Kennwort dem Glückstelefon:
0800 5887965 (kostenlos aus dem dt. Fest- und Mobilfunknetz, Mo.–Fr. 9–19 Uhr)

Teilnahmebedingungen

Die Gewinnspielverlosungen sind eine übergreifende Gewinnaktion der Bauer Media Group. Veranstalter dieses Gewinnspiels ist die **Bauer Food Experts KG.** Berechtigt zur einmaligen und persönlichen Teilnahme sind Personen über 18 Jahre mit einem Wohnsitz in Deutschland, mit Ausnahme der Mitarbeiter der Unternehmen der Bauer Media Group, einschließlich ihrer jeweiligen Angehörigen, sowie alle Mitarbeiter der Drittunternehmen, die in das Gewinnspiel involviert sind. Die Teilnahme über Gewinnspielagenturen ist nicht möglich. Unter allen fristgerecht eingehenden Einsendungen entscheidet das Los. Der/Die Gewinner/-in wird vom Veranstalter **per Post** benachrichtigt. Der/Die Gewinner/-in muss die Annahme des Gewinns innerhalb von 14 Tagen nach Erhalt der Gewinnbenachrichtigung gegenüber dem Veranstalter bestätigen, andernfalls erlischt der Gewinnanspruch, und der Gewinn wird neu vergeben. Unabhängig davon verjährt der Gewinnanspruch nach Ablauf eines Jahres nach Erhalt der Gewinnbenachrichtigung. Der Gewinn gilt mit Nachweis der ordnungsgemäßen Absendung als erbracht. Eine Gewinnabtretung, eine Barauszahlung oder der Tausch des Gewinns ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Datenschutz: Die **Bauer Food Experts KG** verarbeitet Ihre personenbezogenen Daten zur Durchführung des Gewinnspiels. Weitere Informationen zum Datenschutz unter **datenschutz-gewinnspiel.de**

Teilnahmeschluss ist der 26. September 2023.

Die Auflösung des Rätsels finden Sie im nächsten Heft.

Auflösung aus Heft 8/2023

Lösungswort:
Holzloeffel

	S		A			U			K					
	E	G	A	L		L	U	M	P		U	H	U	
	N	O	V	I	Z	E		G	I	E	R	E	N	
	K	R	I	M		O	D	E	R		Z	U	R	
	E	I	S	E	R	N		K	A	T			A	
		L		N		A	M	E	T	H	Y	S	T	
D	E	L	F	T		R		H		U		U		
	K	A	L	E	N	D	E	R	B	L	A	T	T	
	E		U		A		S	T	R	E	U	E	R	
E	L	S	T	A	R		P		I		F	R	A	
		C		T	R	A	E	G	E		R		U	
W	E	H		M		L		E	F	F	E	K	T	
	N	A	M	E	N	L	O	S		A	G	A		
	G	R	A	N	A	T		T	E	R	E	S	A	
F	E	T	A		V	A	T	I		I	N	K	A	
		E	S	S	I	G		K	O	N	D	O	R	

Die Gewinner wurden schriftlich benachrichtigt.

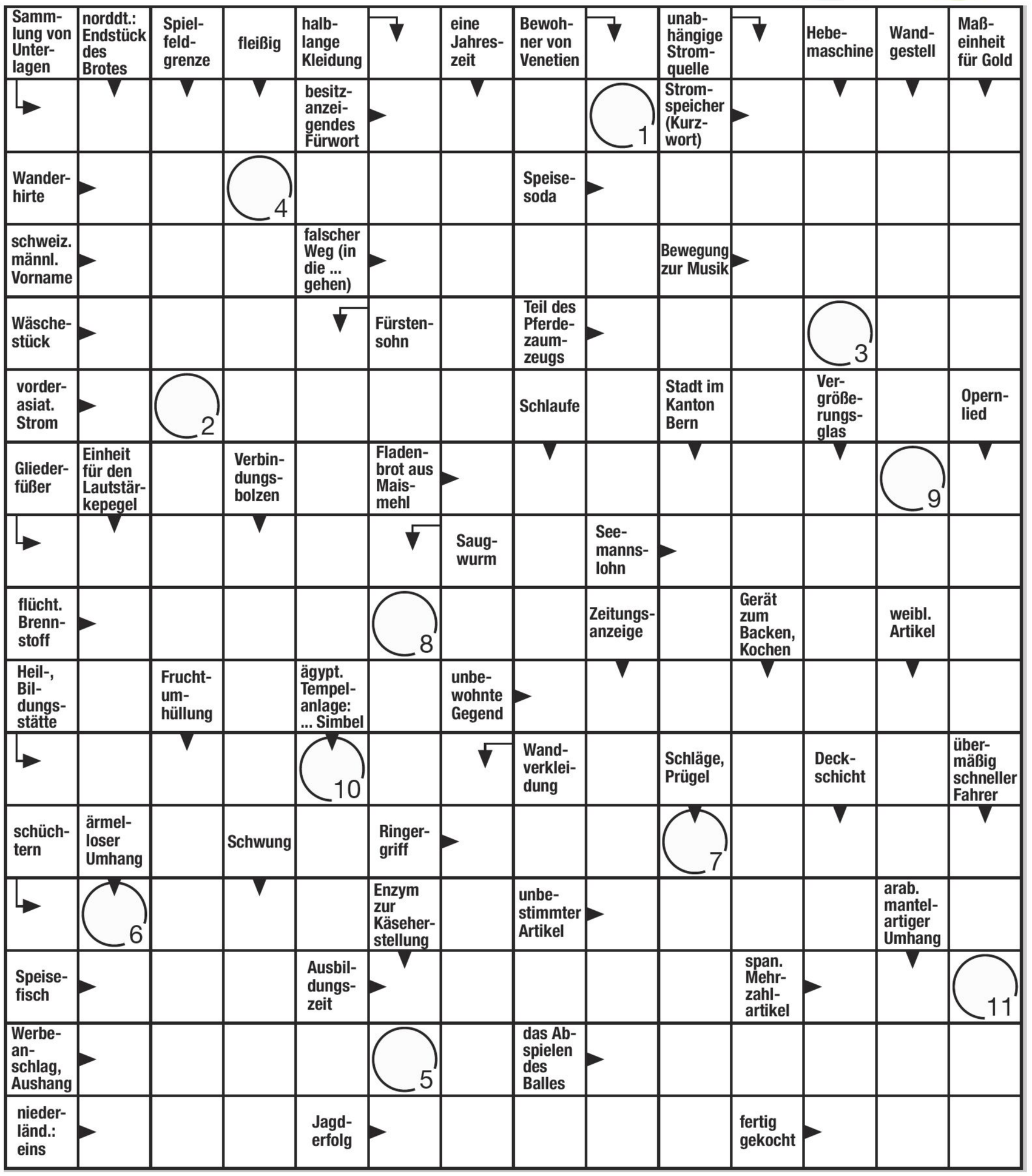
Foto: Anbieter

Hochwertiges Besteck-Set

Sein modernes Design macht „Oceanside“ besonders bei jungen Menschen beliebt: Die Besteckteile sind leicht, die Griffe liegen sicher in der Hand. Diese ausgefallene Optik sorgt für einen besonderen Effekt. „Oceanside“ steht für Amerikas warme Sandstrände, mildes Klima – gute Laune. Genau das vermittelt das Premium-Besteckmodell von Mulex. Wir verlosen 6 Besteck-Sets. Mit dem Rabattcode MULEX20 können Sie 20% im Onlineshop **mulex.de** sparen.

mulex® Germany





Glückscoupon

kochen & genießen Heft Nr. 9/2023

Lösungswort des Kreuzworträtsels:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

☐ „Ja, ich bin damit einverstanden, dass der Bauer Verlag mich bis auf Widerruf per Telefon oder E-Mail über interessante Angebote zu Medienprodukten informiert. Mit meiner vorstehenden Einverständniserklärung verpflichte ich die Bauer Media Group auf die Einhaltung der Grenzen dieser Zustimmung und auf den Datenschutz.“ Diese Einwilligung hat keinen Einfluss auf Ihre Gewinnchance.

Name ..... **Adresse** .....

Telefon-Nr. ..... **E-Mail** .....

Küchennotizen

DAS FINDEN WIR JETZT SPANNEND

Eine Frage an den Branchenkenner

TOMISLAV BUCIC
Für die weltweit meistverkaufte Olivenöl-Marke Bertolli kümmert sich der Top-Manager um gleichbleibende Qualität – dem Klimawandel zum Trotz

Worauf müssen wir Olivenöl-Fans uns künftig einstellen?

Die Dürre in den Mittelmeerländern hat Spanien als größten Erzeuger von Oliven am härtesten getroffen – die Ernte ging um 56 Prozent zurück. Grundsätzlich gibt's in diesem Jahr weltweit weniger Oliven, vor allem für hochwertiges Olivenöl. Die Preise sind im Allgemeinen gestiegen. Da es sich jedoch um ein Produkt aus der Natur handelt, muss es keineswegs so bleiben. Dank unseres Fachwissens und unserer langjährigen Erfahrung können wir auch außerhalb der europäischen Erntesaison Rohstoffe in Lateinamerika kaufen, um unsere hohen Qualitätsstandards und Geschmacksprofile zu garantieren. Unsere Erfahrung zeigt, dass die meisten Deutschen Olivenöl im Schnitt nur drei- bis viermal pro Jahr kaufen. Wenn unsere Verbraucher unser Olivenöl kaufen, wünschen sie zudem hochwertige Qualität. Der derzeit gestiegene Preis für ihr Lieblingsöl ist daher weniger relevant als bei Produkten, die wöchentlich eingekauft werden müssen.

Mehr erfahren Sie hier: **bertolliolivenoel.de**



Der diplomierte Ökonom Bucic ist General Manager von Nordeuropa beim Dachkonzern Deoleo, S.A.

BITTERSALZ FÜR GUTE SAUGKRAFT

Was tun, wenn neue Geschirrtücher nur schlecht trocknen?

Man kennt es: Die neuen Geschirrtücher passen perfekt zur Küche, nur lässt ihre Saugfähigkeit zu wünschen übrig. Dagegen hilft: in einem Eimer 100 Gramm Bittersalz (auch: Epsom-Salz; Drogerie) in warmem Wasser auflösen und die Tücher über Nacht darin einweichen. Dann wie gewohnt in der Maschine waschen. Klappt auch bei neuen Handtüchern!



Schön gesagt:

„Tage, an denen man plant, Bananen zu essen, nennt man Bananenplantage."

KÜCHEN Quiz

Hätten Sie's gewusst?

Was ist ein Schwadomat?

A *Eine Dunstabzugshaube gegen Küchenschwaden* ☐
B *Ein Dampferzeuger für kontrollierte Krustenbildung* ☐
C *Eine Räucherhilfe zur Aromatisierung von Grillgut* ☐

Was ist eine Schnaupe?

A *Küchenjargon: Hilfskraft mit losem Mundwerk* ☐
B *Kräftiger Atemzug beim Zufächeln von Speisenduft* ☐
C *Die Ausgießnase eines mittelgroßen Gefäßes* ☐

Was ist eine Kippdiele?

A *Ein Brett zum Herüberheben von Teig auf ein Blech* ☐
B *Wackelbrett für Köche zur Entspannung der Waden* ☐
C *Rampenförmiges Holzbrett als Schütthilfe für Schnittgut* ☐

Richtige Antworten: Frage 1: B; Frage 2: C; Frage 3: A

11,4 Kilogramm

Möhren pro Kopf verspeisen wir Deutschen im Schnitt jährlich. Nur Tomaten landen noch öfter auf unserem Teller.

Quelle: Statista



Auf ein Gläschen

Süffige Tipps und angesagte Trends für Ihre Hausbar

Pur leicht gekühlt am besten: **„Sandeman Superior Natural Sweet Sherry"; 0,5 l; ca. 15 €; über weisshaus.de**



Die Kunst des gepflegten Auftakts

Ein den Appetit anregendes alkoholisches Getränk: So lautet die Definition des Aperitifs. Als Klassiker aus den Glanzzeiten abendlicher Dinners gelten Sherry, Portwein oder Madeira. Diese sogenannten Starkweine reifen Jahre in Holzfässern heran und werden als trocken, halbsüß oder süß verkauft. Servierte man sie früher pur, feiert heute besonders der Sherry ein Cocktail-Comeback.



***Begeistern Sie Ihre Gäste mal mit einem* Adonis:**

5 cl Sherry *und* ***5 cl roten Wermut*** *verrühren, eisgekühlt mit* ***Zitronenschale*** *servieren.*

Foto: House of Food, Adobe Stock, Jonathan Alonso, PR; Illustration: Adobe Stock, Shutterstock

kochen & genießen

Impressum

Bauer Food Experts KG • Redaktion: kochen & genießen
Burchardstraße 11 • 20077 Hamburg
Telefon: 040 30195168 • ISSN 0933-9698
www.kochen-und-geniessen.de
E-Mail: info@kochen-und-geniessen.de

Herausgeberin: Sabine Ingwersen

Redaktionsleiterin: Stefanie Reifenrath (V. i. S. d. P.), Adresse wie Redaktion
Head of Editorial: Theresa Gießau • **Head of Design:** Nadine Hussong
Chefin vom Dienst: Christine Matthiesen
Creative Concept Photo: Geraldin Pavone, Claudia Möller
Redaktion: Maike Doege, Doris Gibson, Manfred Mnich, Friederike Möller, Kirstin Ruge, Sabine Vincenz
Gestaltung: Lena Klimek, Karina Schultz • **Produktionsleitung:** Stephan Schmidt
Photo Director: Andrea Girard • **Producer:** Melanie Schmitt
Fotografen: Christian Kuhn, Katja Münch, Nadine Wolf, Niklas Sturmhöfel
Foodstyling: Stefanie Kröger-Firek, Madlin Lippa, Sören Neumann, Bonnie Sieg, Gudrun Theis, Katharina Wetjen, Anne Haupt, Philipp Seefried
Styling: Katja Danowsky, Judith Garbas, Nicole Hartmann, Julia Jensen, Sascha Mandel, Annekatrin Schütz • **Mitarbeiter dieser Ausgabe:** Chiara Cigliutti (Fotografie, fr.)
Schlussredaktion: Lektornet
Verlagsleitung: Malte Jensen • **Objektleitung:** Olga Nizhegorodtseva
Verlag: kochen & genießen erscheint in der Heinrich Bauer Verlag KG, Burchardstraße 11, 20077 Hamburg
Anzeigen: Bauer Advance KG, Burchardstraße 11, 20099 Hamburg, Tel.: 040 30190, www.baueradvance.com
Managing Director: Tim Lammek • **Director Marketing & Brand:** Natalie Schwarz
Head of Magazines/Crossmedia I Marketing & Brand: Michael Linke
Verantwortlich für den Anzeigeninhalt: Viola Schwarz
Verantwortlich für die Anzeigenstruktur: Martina Ost-Heitger
Anzeigenpreisliste: Nr. 37 vom 1. Januar 2023
Koordinator Herstellung: Helge Voss • **Hersteller:** Rafael Schneider
Vertrieb: Bauer Vertriebs KG, Brieffach 4000, 20086 Hamburg
Nachlieferservice und Einzelheftbestellungen:
www.meine-zeitschrift.de
Kontakt: ecommerce@bauermedia.com
Druck: Bauer Print Wykroty Sp. z o.o. sp.k., Wykroty, ul. Wyzwolenia 54, 59-730 Nowogrodziec
Aboservice: Bauer Vertriebs KG, 20078 Hamburg, Telefon: 040 32901616 (Mo.–Fr. 8–18 Uhr, Sa. 9–14 Uhr), Fax: 040 30198182, E-Mail: kundenservice@bauermedia.com, Adressänderungen, Bankdatenänderung, Reklamationen bequem im Internet unter www.bauer-plus.de/service; Aboservice (Österreich, Schweiz und restliches Ausland): Bauer Vertriebs KG, Auslandsservice, Postfach 14254, 20078 Hamburg, Tel.: 0049 40 30198519 (Mo.–Fr. 8–18 Uhr), Fax: 0049 40 30198829, E-Mail: auslandsservice@bauermedia.com

Copyright 2023 Heinrich Bauer Verlag KG, Hamburg. Nachdruck, auch einzelner Teile, verboten. Alle Nebenrechte vom Verlag vorbehalten. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Bilder, Bücher und Fotos wird nicht gehaftet.
Die Zeitschrift **kochen & genießen** wird ganz oder in Teilen in Print und digital vertrieben.

kochen & genießen darf nur mit Genehmigung des Verlages in Lesezirkeln geführt werden. Export von **kochen & genießen** und der Vertrieb im Ausland sind nur mit Genehmigung des Verlages statthaft.

kochen & genießen (USPS no 00005106) is published monthly by Bauer Media Group. Known Office of Publication: Data Media (A division of Cover-All Computer Services Corp.), 2221 Kenmore Avenue, Suite 106, Buffalo, NY 14207-1306. Periodicals postage is paid at Buffalo, NY 14205. Postmaster: Send address changes to KOCHEN&GENIESSEN, Data Media, P.O. Box 155, Buffalo. NY 14205-0155, E-Mail: service@roltek.com, Toll free: 1-877-776-5835

HOUSE of FOOD

So erreichen Sie uns

Fragen zu Ihrem Abo oder zur Heftzustellung?
Tel. 040 32901616, Mo.–Fr. von 8 bis 18 Uhr, Sa. von 9 bis 14 Uhr

Hefte nachbestellen?
Im Internet unter meine-zeitschrift.de, E-Mail: ecommerce@bauermedia.com

Fragen zu Rezepten, Zutaten oder Produkten?
Tel. 040 30195168, E-Mail: info@kochen-und-geniessen.de, Mo.–Fr. von 10 bis 16 Uhr

Sie möchten uns schreiben?
Bauer Food Experts KG, Redaktion kochen&genießen, Brieffach 35141, 20077 Hamburg oder info@kochen-und-geniessen.de

Jahres-Rezeptregister
Kostenlos herunterladen unter www.kochen-und-geniessen.de

Besuchen Sie uns auf Facebook:
/kochenundgeniessen

Das süße Leben

Zum Abschluss eines guten Essens gönnen wir uns diese himmlischen Gaumenfreuden. Denn für einen Nachtisch ist immer Platz!



Zwetschgen-Vanilletraum mit Schoko-Knusperflocken

ZUTATEN FÜR 4–6 PERSONEN

- 1 Päckchen Vanillepuddingpulver
- 6 EL + 120 g Zucker
- 400 ml Milch
- 200 g Mascarpone
- 1 kg Zwetschgen/Pflaumen
- 150 g feinherbe Knusperpralinen mit Cornflakes (z. B. „Choco Crossies")

1 Puddingpulver, 6 EL Zucker und 100 ml Milch verrühren. 300 ml Milch aufkochen. Angerührten Pudding einrühren, ca. 1 Minute köcheln. Mascarpone unterrühren. Pudding auskühlen lassen.

2 Zwetschgen waschen, halbieren und entsteinen. 120 g Zucker karamellisieren. Zwetschgen darin unter Wenden 5–7 Minuten köcheln. Auskühlen lassen. Pudding glatt rühren. Mit Zwetschgen und Knusperflocken in eine Schale schichten. Bis zum Servieren kalt stellen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 25 Min. + Wartezeit ca. 2 Std.
PORTION ca. 450 kcal
E 8 g · F 16 g · KH 66 g



Brombeer-Küchlein mit Limettensirup

ZUTATEN FÜR 4–6 PERSONEN

- 300 g Brombeeren
- 2 EL Butter
- 2 Eier (Gr. M)
- 2 EL Zucker
- Salz
- 200 g Sahnejoghurt
- 200 ml Milch
- 200 g Mehl
- ½ Päckchen Backpulver
- 2–3 EL Butterschmalz
- 3 Bio-Limetten
- 75 g brauner Zucker
- evtl. 4–6 Kugeln Eis (z. B. Limettensorbet)

1 FÜR DIE PANCAKES Brombeeren waschen und verlesen. Butter schmelzen. Eier, Zucker und 1 Prise Salz cremig rühren. Joghurt, Butter und Milch unterrühren. Mehl und Backpulver mischen und unterrühren.

2 Butterschmalz portionsweise in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Aus dem Teig darin portionsweise bei mittlerer Hitze pro Seite ca. 2 Minuten 12–16 Pancakes (à ca. 10 cm Ø) goldbraun backen. Vor dem Wenden auf jedes Küchlein 4–5 Brombeeren legen. Fertige Küchlein warm stellen.

3 FÜR DEN SIRUP Limetten heiß waschen. Schale fein abreiben. Limetten auspressen. Braunen Zucker, Limettensaft, -schale und 4 EL Wasser in einem kleinen Topf goldbraun karamellisieren. Limettensirup vom Herd nehmen.

4 Küchlein auf Tellern verteilen. Eventuell mit je 1 Kugel Limettensorbet und übrigen Brombeeren anrichten. Etwas Limettensirup darüberträufeln.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 35 Min.
PORTION ca. 360 kcal
E 9 g · F 14 g · KH 46 g



Joghurtcreme zu selbst gebackenem Granola

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 50 g Walnusskerne
- 3 EL Pistazien
- 125 g kernige Haferflocken
- 1 EL Weizenkleie
- 1 Msp. Zimt
- 3 EL flüssiger Honig
- 500 g griechischer Joghurt
- 1 EL Zitronensaft
- *Backpapier*

1 Walnüsse und Pistazien getrennt grob hacken. Haferflocken, Weizenkleie, Zimt, Walnüsse und 2 EL Honig vermengen.

2 Haferflockenmischung auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/ Umluft: 180°C) 8–10 Minuten unter gelegentlichem Wenden goldbraun backen.

3 Pistazien ca. 3 Minuten vor Ende der Backzeit mit auf das Blech geben. Granola aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen.

4 Joghurt, 1 EL Honig und Zitronensaft glatt rühren. Joghurt und Nuss-Granola im Wechsel in Dessertgläser schichten und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 20 Min. + Wartezeit
PORTION ca. 480 kcal
E 16 g · F 29 g · KH 39 g

Für Schlaufüchse

Doppelt gut
Bereiten Sie einfach die doppelte Menge Granola auf Vorrat zu, das spart Energie. Granola schmeckt toll zum Frühstück, auf Eis oder als gesunder Snack für das Büro.



Dufter Apfel-Zimt-Crumble

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 80 g Butter
- 100 g Mehl
- 50 g gemahlene Mandeln mit Haut
- 5 EL brauner Zucker
- Salz
- ½ TL Zimt
- 750 g Äpfel (z. B. Elstar)
- 2 EL Zitronensaft
- Fett für die Form

1 FÜR DIE STREUSEL Butter schmelzen, kurz abkühlen lassen. Mehl, Mandeln, 4 EL Zucker, 1 Prise Salz und Zimt in einer Schüssel mischen. Flüssige Butter zugießen. Erst mit den Knethaken des Rührgeräts, dann mit den Händen zu Streuseln verkneten.

2 FÜR DIE ÄPFEL Äpfel schälen, vierteln, entkernen und fein würfeln. Äpfel mit Zitronensaft beträufeln.

3 Äpfel in eine leicht gefettete, ofenfeste Form geben. Äpfel mit 1 EL Zucker bestreuen. Zimtstreusel gleichmäßig darüberstreuen. Crumble im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/ Umluft: 180°C) ca. 20 Minuten backen. Apfel-Zimt-Crumble warm oder kalt servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 35 Min.
PORTION ca. 480 kcal
E 6 g · F 24 g · KH 57 g



Perfekter Knusperspaß
Zutaten für den Crumble kurz mit dem Rührgerät, dann mit kühlen Händen zu Streuseln verkneten. So verbinden sich die gesamten Zutaten ideal.

Foto: House of Food

„Backen ist für mich wie Yoga“



Stefanie Raps (41)
Wenn die Verwaltungsfachangestellte aus dem oberfränkischen Kulmbach nicht gerade in der Küche steht, ist sie garantiert verreist. Wohin? „Brasilien, USA, Indien, Neuseeland, Mongolei, Panama, Mauritius, Taiwan, Russland, Seychellen und im Sommer am liebsten an den Trebgaster Badesee.“

DIE WELT IST IHR FELD
In Namibia frönt Stefanie Raps einer weiteren Leidenschaft: Verreisen



Als Kind kochte Stefanie Raps noch auf einem Spielzeug-Ofen mit zwei Kochplatten. Heute ist sie Backfee für Freunde, Kollegen und Nachbarn

Wir kennen Schwarzwälder Kirschtorte – aber was hat es mit dem Schwarzwälder Kirschblech auf sich?
(Lacht.) Nun ja, das ist meine Kreation. Mein Schwarzwälder Kirschblech ist ein recht einfaches Rezept, ohne Kirschwasser und mit Kirschen aus dem Glas. Ich bin ein Fan von Blech- und Rührkuchen in allen möglichen Varianten, weil ich immer für viele Leute backe. Ich bin tatsächlich die Backfee für meine Freunde, Kollegen und Nachbarn. Während Corona habe ich sie einmal die Woche mit frischem Kuchen versorgt.

Waren Sie schon immer die Backfee?
Ja. Schon als kleines Kind habe ich auf einem Spielzeug-Ofen mit zwei kleinen Kochplatten Milchreis und Pfannkuchen für meine Freunde zubereitet.

„Ich bin ein großer Fan von Blech- und Rührkuchen.“

Und ich besitze eine große Sammlung von Koch- und Backrezepten, dazu gehört auch die kochen&genießen.

Wir können also davon ausgehen, dass Sie nicht nur für Süßes zu haben sind …
Oh ja. Nach der Arbeit entspanne ich mich beim Kochen. Ich mag die asiatische und die italienische Küche. Pizza, Pasta, Soßen – das mache ich alles selbst. Ich schmeiße auch nichts weg. Bei mir wird alles verarbeitet. Ich habe unglaublich viele Gewürze und liebe es, damit zu experimentieren. Kochen und Backen sind für mich wie Yoga. Dabei komme ich runter. Sind Freunde oder Familie zu Besuch, wissen sie, dass es bei mir immer etwas Leckeres zu essen gibt.

Ist Ihnen denn auch mal so richtig etwas daneben gegangen?
Erst letzte Woche. Da habe ich statt Vanillezucker Backpulver in die Schlagsahne gerührt. Gemerkt habe ich es erst, als die Sahne schon aufgetragen war. Also musste ich die Sahne abkratzen, die Erdbeeren von Hand säubern und noch mal eine frische Sahne aufschlagen. Statt Vanillezucker habe ich dann ein Getränkepulver mit Himbeergeschmack genommen. Das schmeckt super zu Obstkuchen…



50€ für Ihr Rezept

Welchen Kuchen haben Sie selbst kreiert?

Wir suchen Ihr liebstes Backrezept! Schicken Sie es uns einfach per E-Mail oder per Post (Adressen s. Seite 53). Legen Sie Ihrem Rezept bitte auch Ihre Telefonnummer/E-Mail-Adresse und ein Foto von sich bei. Eine Veröffentlichung im Heft honorieren wir mit 50 €. **(Die Leseraktion wird ganz oder in Teilen in Print und online veröffentlicht.)**



Schwarzwälder Kirschblech

ZUTATEN FÜR CA. 25 STÜCKE

- 5 Eier (Gr. M)
- 250 g Zucker
- 2 Päckchen Vanillezucker
- 200 g Mehl
- 1 Päckchen Backpulver
- 50 g Kakao
- 2 Gläser (à 720 ml) Sauerkirschen
- 6 EL Amaretto
- 2 Päckchen Vanillepuddingpulver
- 500 g Schlagsahne
- 1 Päckchen Sahnefestiger
- 50 g Zartbitterschokoladenraspel
- *Backpapier*

1 FÜR DEN BODEN Eier trennen. Eiweiß und 5 EL warmes Wasser steif schlagen, dabei Zucker und 1 Päckchen Vanillezucker einrieseln lassen. Eigelb einzeln unterrühren. Mehl, Backpulver und Kakao mischen, über die Eiermasse sieben und vorsichtig unterheben.

2 Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) 12–14 Minuten backen. Kuchen aus dem Ofen nehmen, vorsichtig das Backpapier abziehen und auskühlen lassen.

3 FÜR DAS KOMPOTT Kirschen gut abtropfen lassen, dabei den Saft auffangen. Evtl. mit Wasser auf 500 ml auffüllen. Boden mit 2 EL Kirschsaft und 3 EL Amaretto tränken. Puddingpulver und 2 EL Kirschsaft glatt rühren. Übrigen Saft aufkochen. Puddingpulver einrühren und ca. 1 Minute unter Rühren köcheln. Kirschen und 3 EL Amaretto unterrühren. Kompott auf dem Boden verteilen und auskühlen lassen.

4 FÜR DIE SAHNE Sahne steif schlagen, dabei Sahnefestiger und 1 Päckchen Vanillezucker einrieseln lassen. Sahne auf dem Kompott verstreichen. Schokoraspel darüberstreuen. Kuchen bis zum Servieren kalt stellen. Kuchen in Stücke (à ca. 7x8 cm) schneiden.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 40 Min. + Wartezeit ca. 1 Std.
STÜCK ca. 220 kcal
E 4 g · F 8 g · KH 31 g

Freuen Sie sich im nächsten Heft auf eine herbstliche Birnentarte mit Marzipansoße

Foto: House of Food, privat

Jeder Apfel ein Gedicht

Er ist die Geheimzutat meisterhafter Kuchenträume und Inhalt liebevoller Dichtungen: eine Ode auf die Rotbäckigen



Unikate

Jede Apfelsorte verleiht Kuchen ihre ganz eigene Note. Einfach mal neue ausprobieren!

Wieder mit

Da einige die Nährwertangaben bei den Kuchen vermisst haben, geben wir sie bei den Backrezepten wieder mit an

Apfeltorte mit Grießpudding

Jede Schicht dieser Torte ist eine neue Strophe, die statt mit Worten mit sagenhaften Aromen begeistert

ZUTATEN FÜR CA. 16 STÜCKE

Für den Mürbeteig: ♥ 150 g Mehl ♥ 75 g Zucker ♥ Salz ♥ 1 Ei (Gr. M) ♥ 90 g kalte Butter

Für den Biskuit: ♥ 2 Eier (Gr. M) ♥ 50 g Zucker ♥ 40 g Mehl ♥ 30 g Speisestärke ♥ 1 Msp. Backpulver ♥ 5 Äpfel (à ca. 125 g; z. B. Elstar) ♥ 2 EL Zitronensaft

Für die Grießcreme: ♥ 350 ml Milch ♥ 2 EL Zucker ♥ Mark von 1 Vanilleschote ♥ 50 g Weichweizengrieß ♥ 200 g Marzipanrohmasse ♥ 1 Eiweiß (Gr. M) ♥ 3–4 EL rotes Pflaumenmus

Für den Sahneguss: ♥ 250 g Schlagsahne ♥ 150 g Butter ♥ 120 g Zucker ♥ 1 Ei (Gr. M) ♥ abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone ♥ 100 g Mehl

Zum Verzieren: ♥ 2 EL Mandelblättchen ♥ 2–3 EL Aprikosenkonfitüre ♥ *Backpapier*

1 FÜR DEN MÜRBETEIG 150 g Mehl, 75g Zucker, 1 Prise Salz, 1 Ei und 90 g kalte Butter in Stückchen glatt verkneten. Teig ca. 1 Stunde kalt stellen.

2 FÜR DEN BISKUIT 2 Eier und 50 g Zucker mit den Schneebesen des Rührgeräts ca. 5 Minuten schaumig schlagen. 40 g Mehl, 30 g Stärke und 1 Msp. Backpulver darübersieben und unterheben. Eine Springform (26 cm Ø) mit Backpapier auslegen. Biskuitmasse darin glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 12 Minuten backen. Biskuit auskühlen lassen. Aus der Form lösen.

3 Äpfel schälen, vierteln und entkernen. Äpfel mehrmals ein-, aber nicht durchschneiden und sofort mit Zitronensaft beträufeln.

4 FÜR DIE GRIESSCREME 350 ml Milch, 2 EL Zucker und Vanillemark aufkochen. 50 g Grieß einrühren und kurz aufkochen. Grieß vom Herd nehmen und ca. 10 Minuten quellen lassen, dabei öfter umrühren.

5 200 g Marzipan reiben und unter den warmen Grieß rühren. Zum Schluss Eiweiß steif schlagen und unterheben.

6 Springformboden erneut mit Backpapier auslegen. Mürbeteig darauf ausrollen. Formring darumlegen. Mit Pflaumenmus bestreichen. Vorgebackenen Biskuit darauflegen. Grießcreme vorsichtig auf den Biskuit streichen.

7 FÜR DEN SAHNEGUSS 250 g Sahne steif schlagen. 150 g Butter und 120 g Zucker cremig rühren. Ei und Zitronenschale unterrühren. 100 g Mehl unterrühren. Sahne unterheben und auf die Grießcreme streichen. Äpfel mit der Wölbung nach oben dicht an dicht daraufsetzen. Bei gleicher Temperatur ca. 1 Stunde backen. Kuchen vollständig auskühlen lassen und aus der Form lösen.

8 ZUM VERZIEREN Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten. Herausnehmen. Konfitüre erwärmen. Äpfel und Tortenrand damit bestreichen. Mandelblättchen an den Rand drücken.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 2 Std. + Wartezeit ca. 1 ½ Std.
STÜCK ca. 470 kcal · E 7 g · F 24 g · KH 52 g



„Wie voll doch alles hanget! Wie lieblich schwebt und pranget der Äpfel goldne Last!“

Hoffmann von Fallersleben (1798–1874)

Titel-rezept

„Für die Alten, für die Kinder, für den Sommer, für den Winter, für den Morgen, für den Abend, Äpfel essen ist stets labend.“

Georg Wilhelm Otto von Ries (1763–1846)

Gestreuter Apfel-Tassenkuchen

Kein Mixen und kein Kneten – einfach nur genießen.
Das Tüpfelchen auf dem i ist ein Klecks Preiselbeersahne

ZUTATEN FÜR 9 STÜCKE (1 TASSE = 300 ML INHALT)

- 1 Tasse (210 g) Weichweizengrieß
- 1 Tasse (170 g) Mehl • 1 Tasse (140 g) Puderzucker • 1 Päckchen Backpulver
- 1 kg Äpfel (z. B. Boskop) + 2 kleine rotschalige Äpfel • 1 TL Zimt
- 175 g tiefgefrorene Butter
- 100 ml Apfelsaft • 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Zucker • 200 g Schlagsahne
- 3 EL Wildpreiselbeeren (Glas)
- Puderzucker zum Bestäuben • Minze zum Verzieren • Fett und Mehl für die Form

1 FÜR DEN BODEN Grieß, Mehl, Puderzucker und Backpulver in einer großen Schüssel mischen. 1 kg Äpfel schälen, vierteln und entkernen. Äpfel fein raspeln und mit Zimt mischen.

2 Eine quadratische Springform (24 cm) fetten und mit Mehl ausstäuben. Etwas Grieß-Mehl-Mischung gleichmäßig in die Springform streuen, sodass der Boden gut bedeckt ist. Die Hälfte der Apfelraspel gleichmäßig darauf verteilen. Dann die Hälfte der übrigen Grießmischung daraufstreuen. Restliche Apfelraspel und Grießmischung gleichmäßig darauf verteilen.

3 Tiefgefrorene Butter zügig grob raspeln und über die Grießmischung verteilen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 45 Minuten backen. Kuchen aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.

4 ZUM VERZIEREN rote Äpfel waschen und trocken tupfen. Aus der Mitte der Äpfel mit Stiel und Kerngehäuse jeweils 4–5 dünne Scheiben schneiden. Aus den Scheiben die Kerne entfernen. Übrige Apfelreste in Spalten schneiden. Apfelsaft, Zitronensaft und Zucker aufkochen. Apfelscheiben und -spalten darin 3–4 Minuten dünsten. Äpfel aus dem Sud nehmen und abkühlen lassen. Sahne steif schlagen. Preiselbeeren in Schlieren unter die Sahne ziehen.

5 Kuchen in Stücke schneiden. Mit Puderzucker bestäuben. Mit Apfelscheiben, -spalten und Minze verzieren. Preiselbeersahne dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 ¼ Std.
STÜCK ca. 520 kcal
E 5 g · F 24 g · KH 67 g

Fruchtige Hefeschnecken

Überraschung im fluffigen Teig:
Hier wartet frisches Apfelkompott

ZUTATEN FÜR CA. 12 STÜCKE

- 250 ml Milch
- 75 g Butter
- 1 Würfel (42 g) Hefe
- 50 g + 75 g Zucker
- 500 g Mehl
- Salz
- 1 Ei (Gr. M)
- 800 g Äpfel (z. B. Cox Orange)
- 3 EL Zitronensaft
- 150 ml + 5 EL Apfelsaft
- ½ Päckchen Sahnepuddingpulver
- 75 g heller Zuckerrübensirup
- Mehl für die Arbeitsfläche
- Fett für das Springblech

1 FÜR DEN BODEN Milch und Butter erwärmen. Hefe und 50 g Zucker flüssig rühren. Mehl in eine große Schüssel geben. Milchmischung, Hefe, 1 Prise Salz und Ei zufügen, glatt verkneten. Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

2 FÜR DAS KOMPOTT Äpfel schälen, vierteln, entkernen und fein würfeln. Äpfel und Zitronensaft mischen. 75 g Zucker in einem Topf karamellisieren. Äpfel zufügen und kurz dünsten. Mit 150 ml Apfelsaft ablöschen, aufkochen und ca. 2 Minuten köcheln. Puddingpulver und 5 EL Apfelsaft glatt rühren. Angerührten Pudding in das Kompott rühren und ca. 1 Minute köcheln. Kompott abkühlen lassen.

3 Hefeteig auf bemehlter Arbeitsfläche rechteckig (ca. 48x40 cm) ausrollen. Sirup leicht erwärmen. Hefeteig damit bestreichen. Hälfte Apfelkompott gleichmäßig auf dem Hefeteig verteilen. Von der langen Seite her aufrollen. Die Teigrolle in ca. 4 cm breite Scheiben schneiden.

4 Die Schnecken mit der Schnittfläche nach oben in ein gefettetes Springblech (32 cm Ø) setzen. Restliches Kompott auf den Schnecken verteilen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 30 Minuten backen. Kuchen aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen. Schnecken nach Belieben mit einem Klecks aufgeschlagenem Vanille-Schmand servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 ¾ Std.
STÜCK ca. 330 kcal
E 6 g · F 7 g · KH 59 g



Eine Prise Wissen



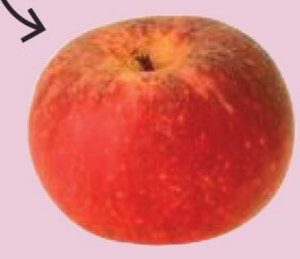
RUND UND KNACKIG

Foodstylistin **Gudrun Theis** weiß dank langjähriger Backerfahrung genau, welchen Apfel sie für welchen Kuchen nimmt – und verrät uns sogar ihren Liebling

Faule Stellen
sollten am besten direkt vermieden werden, also Augen auf beim Einkauf. Haben selbst gesammelte Äpfel Faulstellen, können sie zu Kompott oder Mus verarbeitet oder entsaftet werden.

Sorten
Soll der Apfel verkocht werden (z. B. Apfelkuchen mit Karamellgitter), eignet sich Boskop. Soll der Apfel seine Struktur behalten (z. B. unsichtbarer Apfelkuchen), verwende ich Elstar zum Backen.

Alte Lieblinge
Gern mag ich auch traditionelle Sorten wie **Ingrid Marie.** Diese sind mit Glück auf Wochenmärkten zu finden.



Lagerung
Äpfel sollten kühl und trocken gelagert werden. Möchte man viele einlagern, sollten diese nicht gestapelt, sondern z. B. in Holz-Obstkisten aufbewahrt werden. So werden Druckstellen vermieden.

Unsichtbarer Apfeltraum unter Knusperstreuseln

Völlig verdreht: Hier sieht man den Apfel vor lauter Streuseln nicht. Denn bei diesem Kuchen kommt der Teig auf die Äpfel – und nicht andersherum!

ZUTATEN FÜR CA. 16 STÜCKE

- 50 g + 75 g Butter
- 4 Eier (Gr. M)
- 100 g + 25 g brauner Zucker
- Salz
- 150 ml Milch
- 1 EL Vanilleextrakt
- 150 g + 2 EL Mehl
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 kg Äpfel (z. B. Elstar)
- 4 EL Zitronensaft
- 125 g Walnüsse
- 125 g kernige Haferflocken
- ½ TL gemahlener Ingwer
- 1 Dose (425 ml) Kirschäpfel
- 50 g Puderzucker
- rote Speisefarbe
- 3–4 Stiele Zitronenmelisse zum Verzieren
- Fett und Semmelbrösel für die Form

1 FÜR DEN TEIG 50 g Butter schmelzen. Eier, 100 g brauner Zucker und 1 Prise Salz mit den Schneebesen des Rührgeräts ca. 5 Minuten schaumig schlagen. Flüssige Butter, Milch und Vanilleextrakt langsam einrühren. 150 g Mehl und Backpulver mischen, auf die Eimasse sieben und unterheben.

2 FÜR DIE ÄPFEL Äpfel schälen, Kerngehäuse ausstechen. Äpfel in sehr dünne Scheiben schneiden. Mit 3 EL Zitronensaft mischen. Apfelscheiben dicht an dicht in eine gefettete und mit Semmelbröseln ausgestreute Springform (26 cm Ø) verteilen. Teig über die Äpfel gießen und ca. 10 Minuten ruhen lassen, dabei ab und zu die Springform schwenken und leicht auf die Arbeitsfläche stoßen, damit sich der Teig um und zwischen den Äpfeln verteilt.

3 75 g Butter schmelzen. Walnüsse hacken. Mit Haferflocken, 25 g braunem Zucker, 2 EL Mehl, Ingwer und Butter zu Streuseln verkneten. Streusel über den Teig streuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) auf unterster Schiene 40–45 Minuten backen. Kuchen herausnehmen und in der Form auskühlen lassen.

4 Kirschäpfel abtropfen lassen und gut trocken tupfen. Puderzucker, 1 EL Zitronensaft und Speisefarbe glatt rühren. Hälfte der Äpfel mit rotem Guss überziehen und trocknen lassen. Kuchen aus der Form lösen. Melisse waschen, Blättchen abzupfen. Gelbe und rote Kirschäpfel vor dem Servieren auf dem Kuchen verteilen. Melisse als Apfelblätter an die Kirschäpfel legen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 ½ Std. + Wartezeit ca. 2 Std.
STÜCK ca. 300 kcal · E 6 g · F 14 g · KH 36 g

Apfel-Schmandtorte mit Karamellgitter

Optisch und geschmacklich einfach nur wow. Dieser Kuchen ist Kunst, die man mit jedem Bissen schmecken kann

ZUTATEN FÜR 12–16 STÜCKE

- 250 g Mehl
- 125 g + 1 TL Butter
- 1 Ei (Gr. M)
- Salz
- 3 Päckchen Vanillezucker
- 125 g + 75 g Zucker
- 1,25 kg Äpfel (z. B. Boskop) + 1 kleiner rotschaliger Apfel
- 4 EL Zitronensaft
- 100 ml + 5 EL Orangensaft
- 1 Päckchen Vanillepuddingpulver
- 100 g weiche Karamellbonbons
- 5 EL Milch
- 50 g Mandelblättchen
- 200 g Schmand
- 500 g Schlagsahne
- Mehl für die Arbeitsfläche
- Fett und Mehl für die Form
- *Einwegspritzbeutel*

1 FÜR DEN TEIG Mehl, 125 g Butter, Ei, 1 Prise Salz, 1 Päckchen Vanillezucker und 125 g Zucker glatt verkneten. Auf bemehlter Fläche zu einem Kreis (ca. 31 cm Ø) ausrollen. Teig in eine gefettete und mit Mehl ausgestäubte Springform (26 cm Ø) legen. Den Rand dabei ca. 3 cm hoch drücken. Form kalt stellen.

2 FÜR DAS KOMPOTT 1,25 kg Äpfel schälen, vierteln, entkernen und würfeln. Mit Zitronensaft, 100 ml Orangensaft und 75 g Zucker aufkochen. 3–4 Minuten köcheln. Puddingpulver und 5 EL Orangensaft glatt rühren. Angerührten Pudding zu den Äpfeln geben und ca. 1 Minute köcheln. Kompott in einer Schüssel ca. 30 Minuten abkühlen lassen.

3 Boden mehrmals einstechen. Äpfel darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) auf unterster Schiene 50–55 Minuten backen. In der Form auskühlen lassen.

4 ZUM VERZIEREN Bonbons hacken. Milch erhitzen. Bonbons darin schmelzen. Karamellcreme unter Rühren auskühlen lassen. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten. Herausnehmen. Rotschaligen Apfel waschen, entkernen und in Spalten schneiden. 1 TL Butter schmelzen. Apfel darin ca. 1 Minute schwenken. Apfel auskühlen lassen.

5 Schmand und Sahne steif schlagen, dabei 2 Päckchen Vanillezucker einrieseln lassen. Kuchen aus der Form lösen. Tortenring um den Kuchen legen. Sahnecreme, bis auf 3 EL, darauf glatt streichen. Torte ca. 30 Minuten kalt stellen.

6 Tortenring entfernen. Karamellcreme in einen Einwegspritzbeutel füllen. Torte damit z. B. im Schachbrettmuster verzieren. Mandeln am Rand verteilen. Übrige Sahnecreme in einen Spritzbeutel mit kleiner Lochtülle füllen. Tuffs auf den Tortenrand spritzen. Torte mit Apfelspalten verzieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 ¾ Std. + Wartezeit ca. 3 Std.
STÜCK ca. 420 kcal · E 4 g · F 23 g · KH 46 g



„Erde, die uns dies gebracht, Sonne, die es reif gemacht. Liebe Sonne, liebe Erde, euer nie vergessen werde.“

Christian Morgenstern (1871–1914)

„Sollen wir uns das letzte Stück Kuchen teilen? Nein danke, das schaffe ich allein!“

Unbekannt

Rahmkuchen für Eilige

Statt den Apfel kunstvoll auf dem Kuchen anzurichten, kommt er mitten rein ins Teigvergnügen. Das spart Zeit und liefert umso mehr Fruchtgeschmack. Lecker!

ZUTATEN FÜR 20 STÜCKE

- 1 kg Äpfel (z. B. Braeburn)
- 4 EL Zitronensaft
- 400 g Schlagsahne
- 150 g + 100 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
- 5 Eier (Gr. M)
- 375 g Mehl
- 1 Päckchen Backpulver
- 100 g Butter
- 4 EL Milch
- 100 g Mandelblättchen
- Puderzucker zum Bestäuben
- *Backpapier*

1 Äpfel schälen, vierteln und entkernen. Fruchtfleisch in Spalten schneiden und mit Zitronensaft mischen.

FÜR DEN TEIG Sahne steif schlagen, dabei 150 g Zucker und Vanillezucker einrieseln lassen. Zitronenschale zufügen. Eier einzeln unter die Sahne ziehen. Mehl und Backpulver mischen, darübersieben und unter den Teig heben.

2 Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen. Apfelspalten darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) zunächst ca. 15 Minuten backen.

3 FÜR DEN GUSS Butter, 100 g Zucker und Milch aufkochen. Mandelblättchen unterrühren. Mandelguss in Klecksen auf dem Kuchen verteilen. Kuchen bei gleicher Temperatur ca. 15 Minuten zu Ende backen. Kuchen aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen.

4 Kuchen mit Puderzucker bestäuben, erst in Quadrate schneiden und diese dann diagonal halbieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 50 Min.
STÜCK ca. 320 kcal
E 6 g · F 16 g · KH 35 g



Vorab probiert vom **LeserCLUB**

„Der Kuchen ist auch nach drei Tagen noch saftig, wenn man ihn kühlt. Er lässt sich prima spontan backen, da man meist alle Zutaten parat hat.“

Birgit Hahn

Foto: House of Food, ImageBROKER.com/Alamy, privat

Bretonische Schoko-Calvados-Schnitten

Perfekt zum Schwelgen im liebsten Versband: ein traumhaftes Stück Schokoglück und Kaffee

ZUTATEN FÜR CA. 28 STÜCKE

- 1 kg säuerliche Äpfel (z. B. Boskop) + 1 rotschaliger Apfel
- 4–5 EL Zitronensaft
- 225 g Mehl ♥ 225 g gemahlene Haselnüsse
- 1 Päckchen Backpulver ♥ 1 TL Zimt ♥ 2 TL Kakao
- 100 g + 300 g Zartbitterschokolade
- 300 g weiche Butter ♥ 350 g + 40 g Zucker
- 5 Eier (Gr. M) ♥ 3 EL Calvados (franz. Apfelbranntwein) ♥ 200 g + 150 g Schlagsahne
- 4 EL Haselnussblättchen ♥ 10 EL Apfelsaft
- 2 TL (ca. 8 g) Vanillepuddingpulver
- Fett und Mehl für das Blech

1 Äpfel schälen, vierteln und entkernen. Äpfel grob raspeln und sofort mit 2–3 EL Zitronensaft mischen.

2 FÜR DEN TEIG Mehl, gemahlene Nüsse, Backpulver, Zimt und Kakao mischen. 100 g Schokolade schmelzen. Butter und 350 g Zucker 5–7 Minuten cremig aufschlagen. Eier einzeln unterrühren. Schokolade einlaufen lassen. Mehlmischung kurz unterziehen. Äpfel und Calvados unterheben. Teig auf ein gefettetes und mit Mehl ausgestäubtes tiefes Backblech streichen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) 30–35 Minuten backen. Kuchen auskühlen lassen.

3 FÜR DEN GUSS 300 g Schokolade in Stücke teilen. 200 g Sahne aufkochen, vom Herd nehmen. Schokolade unter Rühren darin schmelzen. Guss kurz abkühlen lassen und dann wellig auf dem Kuchen verstreichen. Trocknen lassen.

4 ZUM VERZIEREN Nussblättchen in einer Pfanne ohne Fett rösten. Herausnehmen. Rotschaligen Apfel waschen, entkernen. Fruchtfleisch sehr fein würfeln. Mit 2 EL Zitronensaft mischen. 40 g Zucker karamellisieren lassen. Apfel und 5 EL Apfelsaft zufügen, aufkochen. 5 EL Apfelsaft und Puddingpulver glatt rühren, zum Apfel geben, ca. 1 Minute köcheln. Auskühlen lassen. 150 g Sahne steif schlagen, in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen. Kuchen in Stücke (ca. 10x5 cm) schneiden. Mit Sahnetuffs, Karamell-Äpfeln und Nussblättchen verzieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 Std. + Wartezeit ca. 3 Std.
STÜCK ca. 400 kcal · E 5 g · F 25 g · KH 35 g

Süßer Gruß zum Schluss

Leckere Verwandte

Diese Brandteigkringel erinnern im Geschmack an die sehr gehaltvollen spanischen Churros

Zimttörtchen mit Schokosahne

ZUTATEN FÜR 8 STÜCK

- 50 g + 2 EL Butter
- Salz
- 80 g Mehl
- 2 Eier (Gr. M)
- 4 EL Zucker
- 2 TL Zimt
- 300 g Schlagsahne
- 1 Päckchen Sahnefestiger
- 5 EL Puderzucker
- 2 TL Kakao
- 250 g Heidelbeeren
- *Backpapier*

1 **FÜR DEN BRANDTEIG** 125 ml Wasser, 50 g Butter und 1 Prise Salz aufkochen. Mehl auf einmal zufügen und mit einem Kochlöffel so lange rühren, bis sich eine weiße Schicht am Topfboden bildet und der Teig sich als Kloß vom Boden löst. Teig in eine Schüssel geben. 1 Ei sofort unterrühren und ca. 10 Minuten abkühlen. Dann übriges Ei unter die Brandmasse rühren.

2 Teig in einen Spritzbeutel mit kleiner Sterntülle füllen. Acht Kreise (à ca. 7 cm Ø) mit Abstand auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech spritzen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/ Umluft: 180°C) 20–25 Minuten backen.

3 2 EL Butter schmelzen. Zucker und Zimt mischen. Törtchen aus dem Ofen herausnehmen und, noch heiß, erst in der flüssigen Butter, dann im Zimt-Zucker wälzen. Auskühlen lassen.

4 **FÜR DIE SAHNE** Sahne steif schlagen, dabei Sahnefestiger, Puderzucker und Kakao einrieseln lassen. In einen Spritzbeutel mit kleiner Sterntülle füllen. Heidelbeeren waschen, Hälfte pürieren. Schokosahne auf die Törtchen spritzen, mit Beerenpüree beträufeln und mit Beeren verzieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 50 Min. + Wartezeit
STÜCK ca. 310 kcal
E 4 g · F 21 g · KH 23 g

Vorschau



Winzerfladen, Riesling-Lendchen, Wurzelgemüse-Salat und Maultaschen-Gratin

SCHLEMMEN WIE IN DER BESENWIRTSCHAFT

Nach der Lese laden die Winzer zum Schmausen ein. Wir haben die besten Rezepte aus den Weinregionen an Neckar, Rhein und Donau gesammelt

IHRE NEUE **kochen & genießen** ERSCHEINT AM 29. SEPTEMBER 2023

Jetzt am Freitag!

♥ **Wir lieben gusseisernes Kochgeschirr**
Für die saftigsten Steaks, gebratenes Gemüse und sogar Kuchen. Mit Pflegetipps!

♥ **Kreative Kloßküche**
Eine Packung Kloßteig, so viele köstliche Möglichkeiten



Cremige Kürbissuppe

BESUCH IM LANDGARTEN

Herbstgenüsse mit Kürbis und Wirsing, ganz frisch geerntet



Deftiges Schichtfleisch im Kessel

DER ZAUBER DER ZEIT: SCHMORGERICHTE

Mit Liebe und Geduld sanft gegart gelingen Braumeister-Gockel, Schnitzeltopf oder Pilzragout unvergleichlich gut



Mit Himbeersahne: nordfriesische Trümmertorte

SO LECKER NASCHT DER NORDEN

Friesentorte und Inselleckereien – feines Gebäck mit Sanddorn, Blätterteig, Baiser oder Butterstreuseln

Foto: House of Food

MIT KUCHEN GIBT ES IMMER
ETWAS ZU FEIERN.

DAS GROßE BACKEN

JETZT **MITTWOCHS** ▶ 20:15

SAT.1

ODER VORAB
STREAMEN
joyn