

86
Rezepte

REZEPTE pur

LECKER • PREISWERT • SCHNELL

86
Rezepte
nur
1,80 €Kochen
ohne
Stress!Schweinefilet-Nudel-Auflauf
mit Tomatensoße

2,60 €



0,50 €

Cremig, süß & richtig saftig
Apfelkuchen

1,90 €

Preiswert genießen
Gefüllte SchnitzelDeftige
Ofen-Lieblinge10x
anders

4-Wochen-Planer für den ganzen Monat

Kasseler-Steaks auf Wirsing



2,50 €

Paprika mit Hack-Füllung



2,30 €

Pilz-Zucchini-Pfanne



1,80 €

Kartoffelsuppe mit Kabanossi



2,20 €

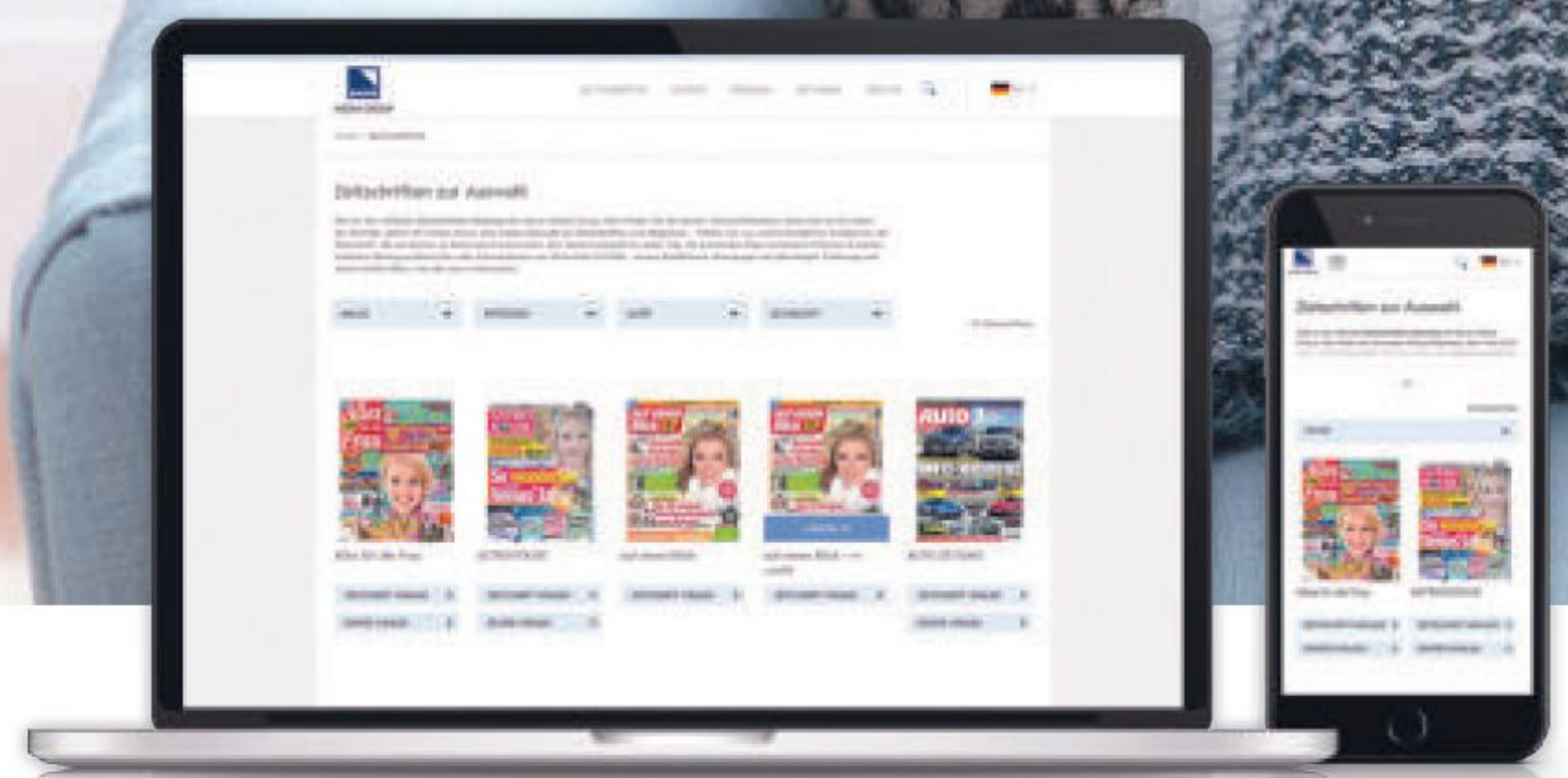


FÜR ALLE, DIE ZEITSCHRIFTEN LIEBEN.

PROFITIEREN SIE VON DEN VORTEILEN
UNSERES ABO-SHOPS:

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

WWW.BAUER-PLUS.DE



**WE THINK
POPULAR.**



MEDIA GROUP

Liebe Leserinnen
und liebe Leser,



der Herbst hat endlich an die Tür geklopft, und wir heißen ihn herzlich willkommen! Denn er bringt so viele tolle Genießer-Gerichte mit, wie z. B. die deftigen Ofen-Hits (ab S. 4) oder die wunderbaren Apfelkuchen (ab S. 26) – da weiß man beinahe nicht, was man zuerst nachkochen soll ... Zum Glück ist so ein Monat aber lang genug, sodass wir einfach jeden Tag die leckere Herbstküche in vollen Zügen auskosten können!

Ihre Redaktion von *Rezepte pur*

KOCH-IDEEN FÜR DEN OKTOBER

Heiß und köstlich aus dem Ofen 4

WOCHENPLANER

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

SO MACHT BACKEN SPASS

Lieblings-Kuchen mit Apfel	26
Süße gefüllte Mini-Eclairs	32

FAVORIT DES MONATS 33

30-MINUTEN-TURBO-KÜCHE 34

DAS SCHNELLE MENÜ 38

AUS 4 MACH 1

Einfach köstlich kochen 42

IDEEN ZUM ABENDBROT 48

Küchen-Journal 14

4 Mal anders: leckere Kartoffelpuffer ... 22

Register 50

Vorschau, Impressum 51



21

WOCHENPLANER
Köstliche Gerichte für jeden Tag



45

AUS 4 MACH 1
Fix was Leckeres zaubern

KOCH-IDEEN FÜR DEN OKTOBER
HERZHAFT SCHLEMMER-IDEEN AUS DEM OFEN

Gratinierte Jäger-Frikadellen, Aufläufe mit frischem Herbstgemüse und weitere deftige Rezepte machen richtig Lust aufs Nachkochen



8



28

SO MACHT BACKEN SPASS
Herrlich saftige Apfelkuchen zum Verlieben



37

TURBO-KÜCHE
Schnell und einfach

WEGWEISER DURCHS HEFT:

LEICHT

Gerichte unter 400 Kalorien

VEGGIE

Gerichte ohne Fleisch

SCHNELL

Gerichte fertig in 30 Minuten

KINDER

Schmeckt den Kleinen

FÜR GÄSTE

Gerichte für die Party

Rezepte pur im Abo:
Telefon: 040/32901616
Mo.–Fr. 8–20 Uhr; Sa. 9–14 Uhr;
0,20 € pro Anruf aus dem dt. Festnetz,
Mobilfunk max. 0,60 € pro Anruf.

Heiße Ofen-Hits

Köstlich, deftig, dampfend: Alles, was wir uns an kühlen Tagen wünschen, sind diese verführerischen Lieblingssessen mit Fleisch, viel Gemüse und kräftigen Gewürzen. Wunderbare Seelenschmeichler für den Herbst, mmh!



TIPP: Der Auflauf schmeckt würziger, wenn Sie die Pilze nach dem Anbraten mit 3 EL Balsamico-Essig ablöschen und kurz einköcheln.

Jägerschnitzel-Auflauf **2,70 €**

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

• 8 Schweineschnitzel (à ca. 80 g) • 4 EL Öl • Salz • Pfeffer
• 300 g Porree • 500 g Champignons • 50 g geräucherter durchwachsener Speck • 1 EL Mehl
• 350 ml Gemüsebrühe • 250 g Schlagsahne • 1 TL getrockneter Majoran • 1 Stiel Majoran

ZUBEREITUNG:

1 Schnitzel trocken tupfen. 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Schnitzel darin portionsweise unter Wenden anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und in eine Auflaufform legen.

2 Porree putzen, waschen und in Ringe schneiden. Champignons putzen und je nach Größe halbieren oder in Scheiben schneiden. Speck in Würfel schneiden.

3 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Speck darin knusprig braten und herausnehmen. Pilze im heißen Speckfett anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mehl über die Champignons streuen und anschwitzen. Brühe und Sahne angießen und unter Rühren aufkochen. Porree, Speck und getrockneten Majoran zufügen und zugedeckt ca. 5 Minuten köcheln. Ab und zu umrühren. Champignon-Porree-Rahm mit Salz und Pfeffer abschmecken und über die Schnitzel gießen.

4 Jägerschnitzel-Auflauf zugedeckt im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 1 ¼ Stunden schmoren. Majoran waschen, Blättchen abzupfen und Schnitzel-Auflauf damit garnieren. Dazu schmecken Petersilien-Kartoffeln oder Kroketten.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 1 ¾ Stunden. Pro Portion: ca. 550 kcal; E 45 g, F 37 g, KH 8 g



Kartoffel-Hack-Gratin **2,50 €**

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

• 1 Brötchen • 800 g Kartoffeln
• Salz • 400 g gemischtes Hackfleisch • 400 g Mett
• Pfeffer • 200 g Schlagsahne
• 100 g Sahne-Schmelzkäse-zubereitung • ½ Beutel (52 g) Zwiebelsuppe • 60 g Gouda
• 150 g Kirschtomaten
• 1 Zwiebel • 50 ml Weißweinessig • 1 TL Zucker • 3 EL Olivenöl • 3 Stiele Petersilie
• 100 g Feldsalat

ZUBEREITUNG:

1 Brötchen in Wasser einweichen. Kartoffeln schälen und ca. 20 Minuten in Salzwasser kochen. Brötchen ausdrücken. Mit Hack, Mett, 1 TL Salz und 2 TL Pfeffer verkneten. Auf einem tiefen Backblech (35 x 28 cm; 6,5 cm tief) als Boden andrücken.

2 Im heißen Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 30 Minuten vorbacken. Kartoffeln abgießen,

abschrecken und in Scheiben schneiden. Sahne, Schmelzkäse und Suppenpulver verrühren. Käse fein reiben.

3 Blech aus dem Ofen nehmen, Flüssigkeit vorsichtig abgießen, Kartoffelscheiben gleichmäßig darauf verteilen. Guss darübergießen. Mit Käse bestreuen und bei gleicher Temperatur 25–30 Minuten backen.

4 Tomaten halbieren. Zwiebel würfeln. Mit Essig, Zucker, Öl, Salz und Pfeffer verquirlen.

5 Petersilie, bis auf etwas, fein hacken. Feldsalat, Tomaten und Vinaigrette mischen. Auflauf herausnehmen, mit Petersilie bestreuen und garnieren. Salat dazu reichen.

ZUBEREITUNGSZEIT:

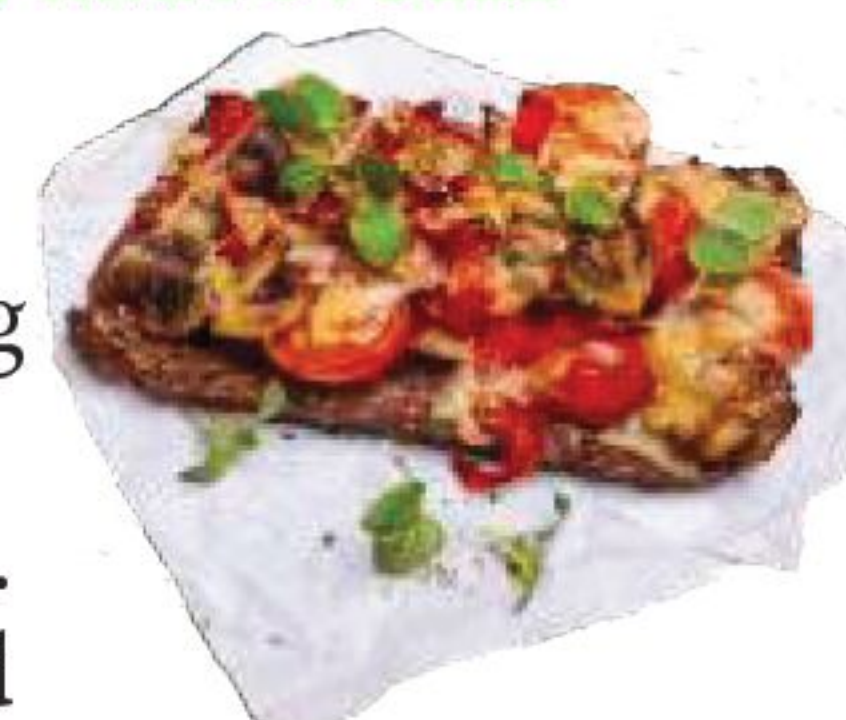
ca. 1 ¾ Stunden. Pro Portion: ca. 810 kcal; E 39 g, F 58 g, KH 32 g

Fix was auf die Hand

Für den kleinen Hunger schieben wir diese Leckereien mal eben flott in den Ofen

GRATINIERTER PAPRIKA-STULLE

1 rote Paprika, 300 g Champignons und 100 g Kirschtomaten klein schneiden. Mit 3 EL Öl und Blättchen von 3 Stielen Majoran mischen, salzen, pfeffern. Auf 4 Scheiben Vollkornbrot verteilen. Mit 100 g gerieb. Gouda bestreuen. Bei 200 °C ca. 10 Minuten überbacken.



TOAST-HAWAII-AUFLAUF

4 Scheiben Toast mit je 4 Scheiben Ananas, Kochschinken und Emmentaler belegen. In eine Auflaufform legen. 200 g Schlagsahne und 200 g gerieb. Emmentaler mischen, darübergießen. Bei 200 °C ca. 15 Minuten überbacken.



SCHLEMMER-LAUGENSTANGEN

4 Lauchzwiebeln und 200 g Blauschimmelkäse klein schneiden. Mit 4 Eiern und 4 EL Schmand verrühren, pfeffern. 4 Laugenstangen längs einschneiden, mit Käsemix füllen. Bei 200 °C ca. 5 Minuten überbacken.



BLITZ-CROQUE

8 EL Sauce hollandaise und 4 TL Senf mischen. 8 Scheiben Weißbrot damit bestreichen. Auf 4 Scheiben je 4 Scheiben Putenaufschnitt und Raclettekäse verteilen, Rest Brot darauflegen. Mit 4 Scheiben Raclettekäse belegen. Im Ofen bei 240 °C ca. 10 Minuten goldbraun überbacken.



TITEL-
REZEPT

FÜR
GÄSTE



Schweinefilet-Nudelaufbau mit Tomatensoße

2,60 €

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 250 g Nudeln (z.B. Penne rigate)
- Salz • 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel • 8 Stiele Thymian
- 400 g Schweinefilet • 2 EL Olivenöl • Pfeffer • 1 Dose (425 ml) stückige Tomaten
- 1 TL Gemüsebrühe (instant)
- 300 g Brokkoli • 25 g Gouda

ZUBEREITUNG:

1 Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Knoblauch schälen und fein hacken. Zwiebel schälen und

in feine Würfel schneiden. Thymian waschen und, bis auf 4 Stiele, fein hacken. Filet in 8 Medaillons schneiden und etwas flacher drücken. Mit Salz würzen.

2 Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin von jeder Seite ca. 2 Minuten kräftig anbraten. 3 Stiele Thymian zugeben, kurz mitbraten. Medaillons aus der Pfanne nehmen, mit Pfeffer würzen, warm halten.

3 Nudeln abgießen. Dabei 200 ml Nudelwasser

auffangen. Zwiebel, Knoblauch und gehackten Thymian im heißen Bratfett andünsten. Stückige Tomaten, Brühe und Nudelwasser zufügen und alles offen ca. 10 Minuten köcheln.

4 Brokkoli in Röschen vom Strunk schneiden. In Salzwasser 4–5 Minuten kochen. Abschrecken und abtropfen lassen. Tomatensoße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln und Brokkoli zugeben, unterrühren. In einer großen

Auflaufform (16x25 cm) verteilen. Medaillons mittig darauf verteilen. Käse fein reiben und gleichmäßig auf Fleisch und Nudeln streuen. Im heißen Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 10 Minuten überbacken. Filet-Nudelaufbau mit übrigem Thymian garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 1 Stunde. Pro Portion: ca. 820 kcal; E 46 g, F 55 g, KH 26 g

Würstchen-Auflauf mit Ei

1,70 €

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 400 g Bauernbrot
- 2 Dosen (à 400 ml) stückige Tomaten
- 100 ml Gemüsebrühe
- 100 g Champignons
- 8 Nürnberger Rostbratwürstchen
- 4 Eier (Größe M)
- Salz
- Pfeffer
- 3 Stiele Petersilie

ZUBEREITUNG:

1 Bauernbrot mit den Händen in mundgerechte Stücke zerzupfen. Stücke in eine große Auflaufform oder auf ein tiefes Backblech verteilen. Stückige Tomaten gleichmäßig darauf verteilen. Gemüsebrühe zugießen.

2 Pilze säubern, putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Auf den Tomaten verteilen. Rostbratwürstchen ebenfalls darauf verteilen. Mit einem Esslöffel 4 Mulden in den Auflauf

drücken. Eier einzeln aufschlagen und je 1 Ei in die Mulden gleiten lassen.

3 Alles mit Salz und Pfeffer würzen. Auflauf im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 20 Minuten backen.

4 In der Zwischenzeit Petersilie waschen, abzapfen und, bis auf etwas zum Garnieren, fein hacken. Auflauf herausnehmen und mit gehackter Petersilie bestreuen, mit Rest Petersilie garniert sofort servieren. Dazu schmeckt geröstetes Toastbrot.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 30 Minuten. Pro Portion: ca. 550 kcal; E 21 g, F 20 g, KH 68 g



TIPP: Machen Sie einen Auflauf nach Art „Englisches Frühstück“ daraus, indem Sie 1 Dose (400 g) weiße Bohnen auf den Tomaten verteilen und darauf 8 Scheiben Frühstücksspeck legen.



Reis-Auflauf indische Art

2,00 €

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 250 g Langkornreis
- Salz
- ½ Dose (425 ml) Aprikosen
- 500 g Spitzkohl
- 3 Lauchzwiebeln
- 500 g Tomaten
- 2 EL Butter
- Pfeffer
- 2 TL Curry
- 1 EL Mehl
- 1 Dose (400 ml) Kokosmilch
- 500 g Putenbrustfilet
- 1 EL Öl
- grober Pfeffer zum Bestreuen

ZUBEREITUNG:

1 Reis in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Aprikosen abtropfen lassen. 150 ml Saft dabei auffangen. Aprikosen in Spalten, Spitzkohl in Streifen, Lauchzwiebeln in Ringe und Tomaten in Spalten schneiden.

2 Butter erhitzen. Spitzkohl und Lauchzwiebeln darin andünsten, salzen, pfeffern. Mit 1 TL Curry und Mehl bestäuben, anschwitzen. Mit Kokosmilch ablöschen, ca. 5 Minuten köcheln.

3 Putenfilet trocken tupfen. Öl erhitzen. Putenfilet darin ca. 6 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen. Tomaten im heißen Bratfett andünsten. Mit Salz, Pfeffer und 1 TL Curry würzen. Mit dem Aprikosensaft ablöschen und ca. 5 Minuten köcheln.

4 Aprikosen und Tomaten samt Sud unter den Kohl heben. Reis abgießen. Fleisch aufschneiden. Reis, Spitzkohlmischung und Filet in eine Auflaufform geben. Im Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 20 Minuten garen. Auflauf aus dem Ofen nehmen und anrichten. Mit grobem Pfeffer bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 1 Stunde. Pro Portion: ca. 550 kcal; E 16 g, F 15 g, KH 82 g

TIPP: Geben Sie den Frikadellen einen Extra-Dreh: Geben Sie in die Mitte der Frikadellen z.B. je ein Stück Feta oder umwickeln Sie sie mit je 1 Scheibe Bacon.



Ofen-Frikadellen in Pilz-Tomaten-Rahm **2,40 €**

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

• 2 Scheiben Toastbrot • 200 g Schlagsahne • 2 Zwiebeln • 1 TL + 2 EL Butter • 600 g Champignons • 2 Knoblauchzehen • 6 Stiele Oregano • 4–5 EL Öl • Salz • Pfeffer • Edelsüßpaprika • 2 EL Tomatenmark • 1 Packung (à 500 ml) passierte Tomaten • 150 ml Gemüsebrühe • 1 Prise Zucker • 800 g Kartoffeln • 500 g gemischtes Hackfleisch • 1½ TL Senf • 1 Ei (Größe M) • 75 g geriebener Gouda • 200 ml Milch

ZUBEREITUNG:

1 Toast in 125 g Sahne einweichen. Zwiebeln würfeln. 1 TL Butter erhitzen. Hälfte Zwiebeln darin andünsten.

2 Champignons putzen, eventuell waschen und halbieren. Knoblauch schälen und fein hacken. Oregano waschen und Blättchen abzupfen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Champignons darin unter Wenden scharf anbraten.

3 Restliche Zwiebeln und Knoblauch zufügen, kurz mit anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Tomatenmark einrühren und anschwitzen. Mit Tomaten und Brühe ablöschen. Hälfte Oregano und 75 g Sahne zufügen. Aufkochen und 6–8 Minuten köcheln. Mit Salz, Pfeffer und Zucker

abschmecken. Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und in Salzwasser ca. 25 Minuten kochen.

4 Toast leicht ausdrücken. Toast, Hack, 1 TL Salz, 1 TL Pfeffer, Senf, angehängte Zwiebeln und Ei in einer Schüssel verkneten. Mit angefeuchteten Händen 8 Frikadellen formen.

5 2–3 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Frikadellen darin von jeder Seite ca. 3 Minuten braten. Soße auf einer ofenfesten Platte verteilen. Frikadellen hineinsetzen. Mit Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd:

180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 15 Minuten backen.

6 Rest Oregano, bis auf einige Blättchen zum Garnieren, fein hacken. Kartoffeln abgießen. Mit Milch und 2 EL Butter zu Püree stampfen. Mit gehacktem Oregano bestreuen. Frikadellen aus dem Ofen nehmen, mit übrigen Oreganoblättchen garnieren. Mit Kartoffelpüree anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 50 Minuten. Pro Portion: ca. 870 kcal; E 40 g, F 65 g, KH 56 g

Kasseler mit Senfkruste 2,70 €

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

• 800 g Wirsing • 2 Zwiebeln
• 2 EL Olivenöl • 2 TL Kümmel
• 100 ml trockener Weißwein
• 500 g Kartoffeln • 150 ml
Gemüsebrühe • 5 Stiele Thymian
• 100 g körniger Senf • 20 g Senf
• 60 g Semmelbrösel • Salz
• Pfeffer • 2 TL Honig • 2 Eiweiß
(Größe M) • 800 g ausgelöstes
Kasselerkotelett • 4 Stiele Petersilie
• 200 g Schmand • Muskat

ZUBEREITUNG:

1 Wirsing in Streifen vom Strunk schneiden. Zwiebeln fein würfeln.

2 Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Kümmel darin andünsten. Wein zugeießen und kurz einköcheln. Kartoffeln schälen und grob würfeln. Mit Brühe und Kohl zu den Zwiebeln geben, aufkochen und in eine große Auflaufform verteilen.

3 Thymian hacken. Mit beiden Senfsorten verrühren. Semmelbrösel unterrühren. Masse mit Salz, Pfeffer und Honig verrühren. Eiweiß steif schlagen, unterheben.

4 Kasseler trocken tupfen und Senfmasse darauf verstreichen. Fleisch auf das Gemüse legen. Im Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 1 Stunde garen.

5 Petersilie hacken. Kasseler herausnehmen, kurz ruhen lassen. Je Hälfte Schmand und Petersilie unter das Gemüse rühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Fleisch in Scheiben schneiden, auf das Gemüse legen, mit Rest Petersilie garnieren. Rest Schmand dazu reichen.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 1½ Stunden. Pro Portion: ca. 630 kcal; E 52 g, F 28 g, KH 43 g



Lachs-Lasagne-Auflauf 2,50 €

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

• 1 Chinakohl • Salz • 50 g Butter
• 30 g Mehl • 400 ml Gemüsebrühe
• 100 g Schlagsahne • 75 g geriebener Gouda • Pfeffer
• 12 Lasagneplatten • 3 Stiele Oregano • 5 EL Semmelbrösel
• 4 Lachsfilets (à ca. 170 g)

ZUBEREITUNG:

1 Vom Kohl 8–10 äußere Blätter lösen. Rest Kohl anderweitig verwenden. Blätter in kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten kochen, abschrecken und in grobe Stücke schneiden.

2 30 g Butter in einem Topf erhitzen, mit Mehl bestäuben und anschwitzen. Mit Brühe und Sahne ablöschen und aufkochen. 60 g Käse unterrühren. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Lasagneplatten in eine große Auflaufform schichten. ⅓ der Soße

und Chinakohlblätter darauf verteilen, Vorgang wiederholen, bis alles aufgebraucht ist.

3 Im Ofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 45 Minuten backen. Oreganoblättchen abzupfen. 20 g Butter in einer Pfanne erhitzen. Semmelbrösel darin unter Wenden goldbraun rösten und herausnehmen.

4 Fisch waschen und trocken tupfen. Ca. 10 Minuten vor Ende der Garzeit Lachsfilets auf den Auflauf setzen, mit den Bröseln bestreuen und zu Ende backen. Lachs-Lasagne-Auflauf aus dem Ofen nehmen, mit Oregano bestreuen und servieren. Dazu schmeckt Reis.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 1½ Stunden. Pro Portion: ca. 930 kcal; E 54 g, F 49 g, KH 68 g

Zwiebelfleisch vom Blech 2,10€

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 5 Zwiebeln • 5 EL Öl
- 6–8 Stiele Thymian
- 100 ml Gemüsebrühe
- 300 g Schlagsahne
- Salz • Pfeffer
- 6 Schweineschnitzel (à ca. 150 g)
- 150 g Parmesan

ZUBEREITUNG:

- 1 Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin ca. 5 Minuten andünsten. Hälfte Thymian abzupfen und fein hacken und kurz mit den Zwiebeln dünsten. Mit Brühe und Schlagsahne ablöschen, 3–4 Minuten einköcheln. Zwiebelsoße kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.
- 2 Schnitzel trocken tupfen. Restliches Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Schnitzel darin von beiden

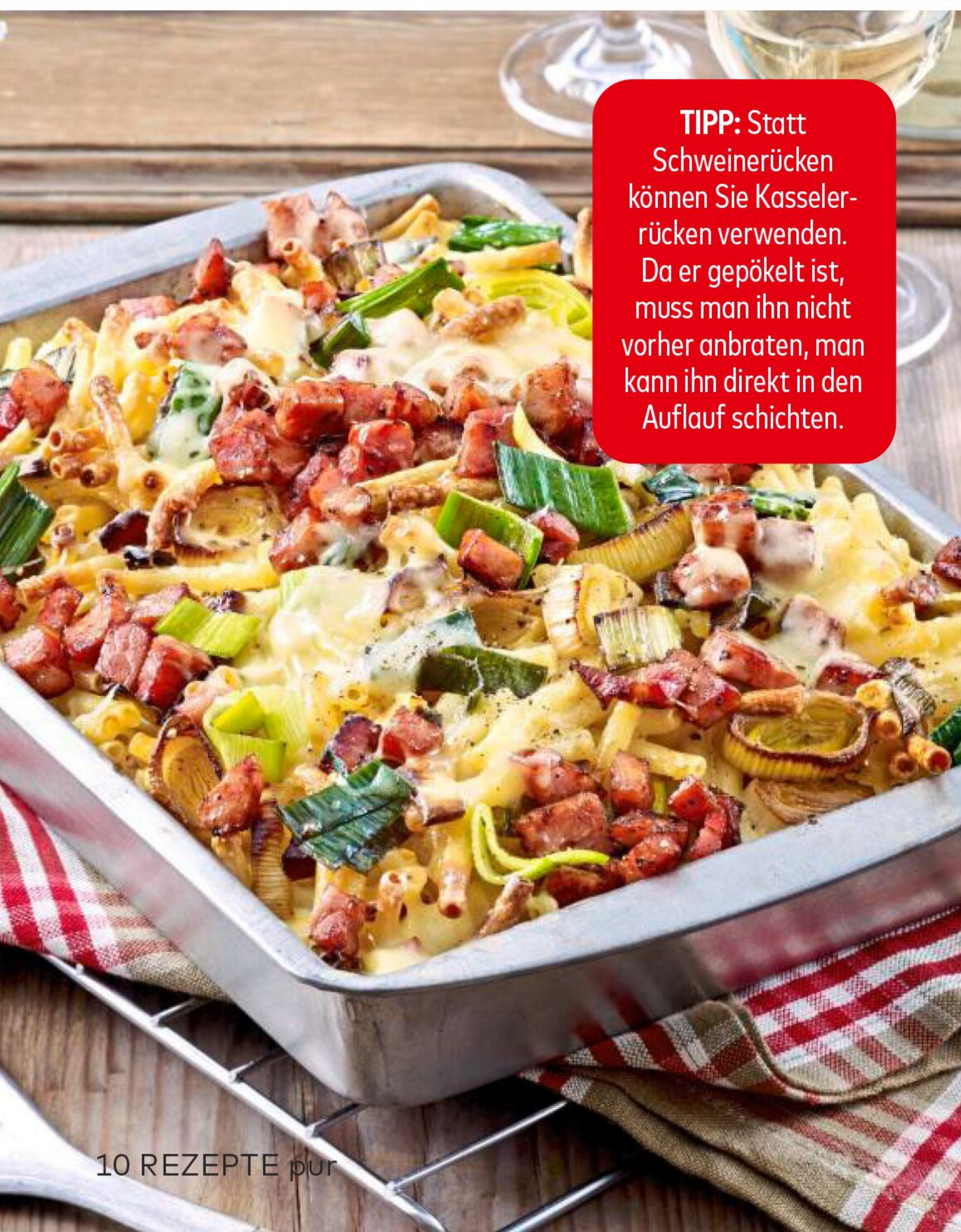
Seiten ca. 2 Minuten scharf anbraten, herausnehmen und auf ein tiefes Backblech verteilen. Käse fein reiben.

3 Zwiebelmischung auf den Schnitzeln verteilen und Parmesan daraufstreuen. Zwiebelfleisch im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) 12–15 Minuten überbacken. Fleisch aus dem Ofen nehmen, mit dem restlichen Thymian bestreuen und anrichten. Dazu schmecken Salzkartoffeln.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 40 Minuten. Pro Portion: ca. 800 kcal; E 64 g, F 58 g, KH 5 g

TIPP: 2 gewürfelte Gewürzgurken mit den Zwiebeln einköcheln.



TIPP: Statt Schweinerücken können Sie Kasselerücken verwenden. Da er gepökelt ist, muss man ihn nicht vorher anbraten, man kann ihn direkt in den Auflauf schichten.

Makkaroni-Käse-Auflauf 1,90€

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 300 g Nudeln (z.B. kurze Makkaroni) • Salz • 1 Stange Porree • 1 Zwiebel • 300 g Schweinerücken • 3 EL Öl
- Pfeffer • 1 EL Butter • 2 Tomaten
- 200 g Crème fraîche • 100 g Schlagsahne • 4 Eier (Größe M)
- 100 g Emmentaler

ZUBEREITUNG:

- 1 Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Porree waschen und in Ringe schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Fleisch trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden.
- 2 Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin ca. 3 Minuten anbraten, herausnehmen. Zwiebel und Porree im heißen Bratfett andünsten, salzen, pfeffern. Nudeln abgießen, abtropfen lassen,

wieder in den Topf geben und Butter unterheben.

3 Tomaten in Scheiben schneiden. Crème fraîche, Sahne und Eier verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. je Hälfte Nudeln, Porree und Fleisch in eine Auflaufform (25 x 30 cm) geben. Hälfte Guss darübergeben. Mit Tomaten belegen und übrige Nudeln daraufgeben. Je Rest Fleisch, Porree und Sahneguss darübergeben.

4 Im heißen Backofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 150 °C) 35–40 Minuten backen. Käse reiben. Ca. 10 Minuten vor Ende der Backzeit auf den Auflauf streuen und zu Ende backen.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 1 Stunde. Pro Portion: ca. 680 kcal; E 30 g, F 41 g, KH 48 g



SAMSTAG

Bircher-Blechpfannkuchen

1,30 €

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

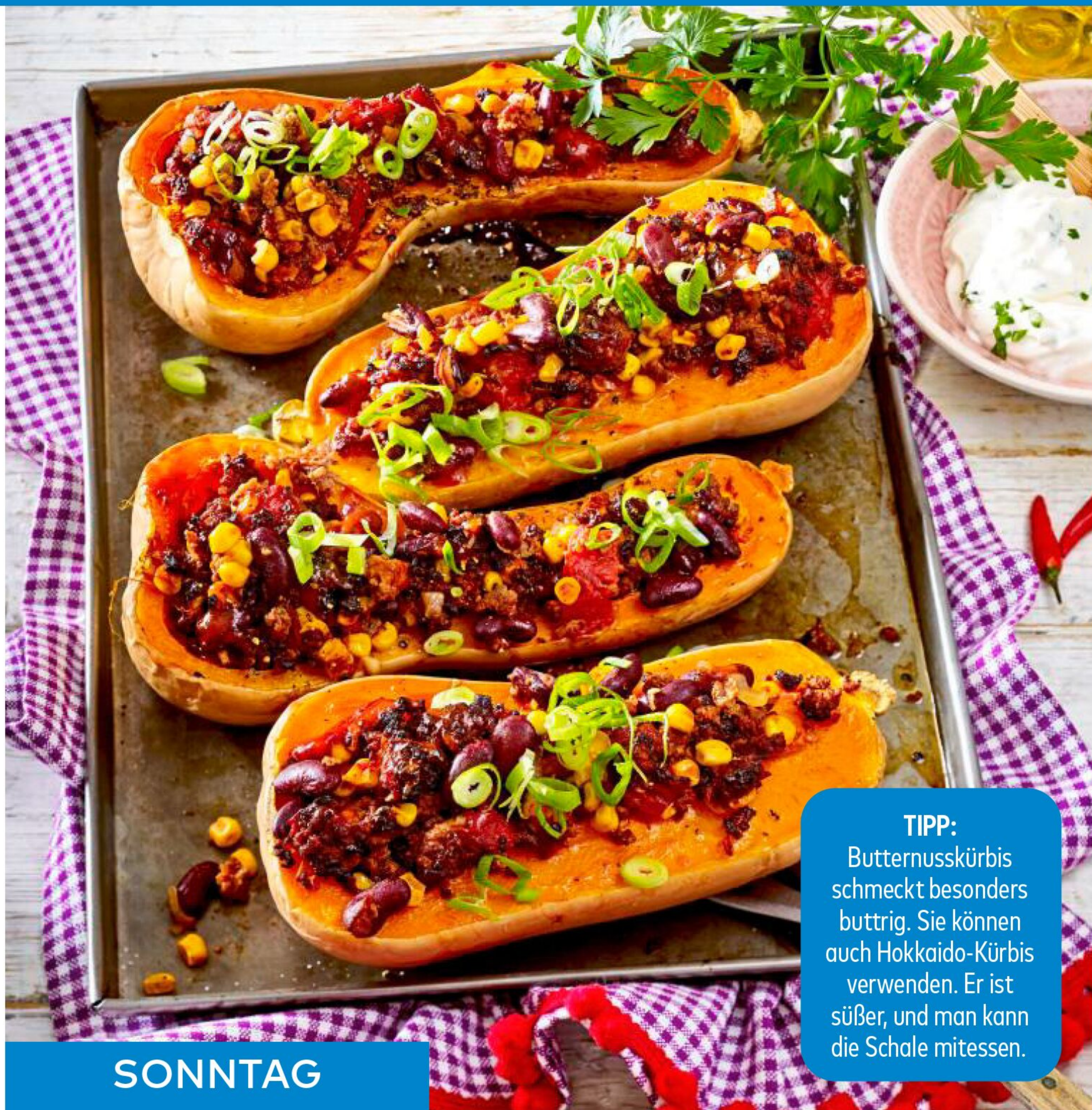
- 390 g Mehl • 300 ml Milch • 3 EL Mineralwasser • 6 Eier (Gr. M)
- 2 Prisen Salz • 5 EL Zucker
- 1 TL Zimt • 3 rotschalige Äpfel
- 2 EL Zitronensaft • 40 g Walnüsse
- 40 g Mandelstifte • 40 g Haferflocken
- 200 g Sahnejoghurt • 2 EL Honig
- evtl. Minze zum Verziern
- Backpapier

ZUBEREITUNG:

- 1 Mehl, Milch, Mineralwasser, Eier, Salz, Zucker und Zimt verquirlen. Teig ca. 15 Minuten quellen lassen.
- 2 Äpfel entkernen, in Spalten schneiden und mit Zitronensaft vermengen. Nüsse hacken. Mit Mandeln ohne Fett rösten.
- 3 Teig in ein kleines, mit Backpapier ausgelegtes Backblech oder eine Auflaufform (25 x 35 cm) gießen. Äpfel, Nüsse und Haferflocken darauf verteilen. Im Ofen (E-Herd: 180°C/ Umluft: 160°C) ca. 20 Minuten backen. Pfannkuchen mit Joghurt anrichten und mit Honig beträufeln. Mit Minze verzieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 40 Minuten. Pro Portion: ca. 600 kcal; E 21 g, F 20 g, KH 83 g



SONNTAG

Kürbis mit Chili-con-Carne-Füllung

2,50 €

Als Wochen-Höhepunkt servieren wir den aromatischen Herbst-Liebling mit einer besonders schmackhaften Zutat

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 2 Butternusskürbisse • Salz
- 1 Zwiebel • 1 Knoblauchzehe
- 4 EL Olivenöl • 500 g gemischtes Hackfleisch • 1 Dose (425 ml) Kidneybohnen • 1 Dose (425 ml) Mais • 1 Dose (425 ml) Tomaten
- 1 Prise Zucker • Chilipulver
- 1 Lauchzwiebel • ½ Bund Petersilie • 200 g Schmand
- Pfeffer

ZUBEREITUNG:

- 1 Kürbisse längs halbieren, Kerne entfernen. Mit der Schnittfläche nach oben auf ein Backblech legen. Mit Salz würzen und im Backofen

(E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 20 Minuten garen.

- 2 Zwiebel und Knoblauch würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen. Hack darin ca. 10 Minuten krümelig braten. Nach ca. 5 Minuten Zwiebel und Knoblauch zugeben. Bohnen und Mais abgießen. Tomaten, Mais und Bohnen zum Hack geben, aufkochen und mit Salz, Zucker und Chili würzen.

- 3 Kürbisse aus dem Ofen nehmen, mit vorbereitem Chili füllen und bei gleicher Temperatur weitere ca. 20 Minuten garen.

- 4 Lauchzwiebel in feine Ringe schneiden. Petersilienblättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Schmand mit Petersilie, bis auf etwas zum Bestreuen, verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kürbisse herausnehmen und mit Lauchzwiebelringen bestreuen. Schmand dazu reichen und mit Rest Petersilie bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 1¼ Stunden. Pro Portion: ca. 710 kcal; E 34 g, F 44 g, KH 41 g



SCHNELL

MONTAG

Süßsaure Asia-Bratnudeln 1,90 €

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 150 g Mie-Nudeln • 1 Stück (ca. 2 cm) Ingwer • 500 g Hähnchenfilet • 3–4 EL Öl • 2 Möhren
- 250 g Brokkolini oder Brokkoli
- Salz • 50 g Radieschensprossen
- 100 g Mungobohnenkeimlinge
- 6–8 EL Sojasoße • 150 g süßsaure Asiasoße

ZUBEREITUNG:

- 1 Mie-Nudeln mit kochendem Wasser übergießen. Nach Packungsanweisung ziehen lassen und abgießen.
- 2 Ingwer schälen und fein hacken. Hähnchenfilet

trocken tupfen und in grobe Würfel schneiden. Öl in einem Wok oder einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin unter Wenden 3–4 Minuten anbraten.

- 3 Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Brokkolini waschen. Ingwer zum Fleisch geben und kurz mitbraten. Mit wenig Salz würzen und alles aus dem Wok nehmen. Möhren und Brokkolini im heißen Bratfett 4–5 Minuten braten.

- 4 Radieschensprossen und Mungobohnenkeimlinge

waschen und gut abtropfen lassen. Beides, bis auf einige Radieschensprossen zum Garnieren, mit Hähnchen und Mie-Nudeln zum Gemüse in den Wok geben und kurz erhitzen.

- 5 Sojasoße und Asiasoße unter die Bratnudeln mischen. Alles in Schüsseln anrichten und mit übrigen Radieschensprossen bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 20 Minuten. Pro Portion: ca. 430 kcal; E 39 g, F 11 g, KH 41 g



DIENSTAG

Kasseler-Steaks auf Wirsing 2,50 €

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 1 Wirsing • 3 Zwiebeln • 75 g geräucherter durchwachsener Speck
- 600 g Kartoffeln • 300 g Möhren
- Salz • 5 EL Öl • 1 EL Mehl • 200 g Schlagsahne • 250 ml Gemüsebrühe
- Pfeffer • Muskat • 1½ TL süßer Senf
- 4 Scheiben (à ca. 175 g) ausgelöster Kasseler • ½ TL Edelsüßpaprika
- 4 Stiele Petersilie

ZUBEREITUNG:

- 1 Wirsing in Streifen, 1 Zwiebel in Würfel, Rest in Ringe schneiden. Speck würfeln. Kartoffeln und Möhren in Stücke schneiden, in Salzwasser ca. 25 Minuten kochen.

- 2 2 EL Öl erhitzen. Speck und Zwiebelwürfel darin anbraten. Wirsing zugeben, andünsten. Mit 1/2 EL Mehl bestäuben, anschwitzen. Mit Sahne und Brühe ablöschen, ca. 5 Minuten köcheln. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Senf würzen.

- 3 Kasseler in Rest Öl anbraten, herausnehmen. Zwiebelringe mit Rest Mehl und Paprika im Bratfett rösten. Petersilie hacken. Kartoffeln und Möhren abgießen, zu Püree stampfen. Mit Wirsing, Kasseler und Zwiebeln anrichten. Mit Petersilie bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 45 Minuten. Pro Portion: ca. 860 kcal; E 58 g, F 46 g, KH 46 g



MITTWOCH

Paprika mit Hack-Füllung **2,30 €**

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 125 g Couscous • 325 ml Gemüsebrühe
- 4 gelbe Paprikaschoten • 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen • 4 Lauchzwiebeln
- 1 EL Öl • 400 g gemischtes Hackfleisch • 150 g Gratinkäse • Salz
- Pfeffer • 1 TL getr. Kräuter der Provence • Edelsüßpaprika
- 125 g Schlagsahne • 1 Prise Zucker
- 1-2 EL Zitronensaft

ZUBEREITUNG:

1 Couscous in 125 ml kochender Brühe 3-4 Minuten quellen lassen. Von den Paprika je einen Deckel abschneiden. Paprika entkernen. Zwiebel und Knoblauch hacken. Lauchzwiebeln in Ringe schneiden.

2 Öl erhitzen. Hack, Zwiebel und Knoblauch darin anbraten. Lauchzwiebeln, Couscous und Hälfte Käse unterheben. Mit Salz, Pfeffer, Kräuter und Paprikapulver würzen. Paprika damit füllen, in eine Auflaufform geben.

3 Je Rest Brühe, Käse und Sahne mischen, in die Form gießen. Im Ofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 30 Minuten garen. Paprika herausnehmen. Soße mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft würzen. Mit Paprika anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 50 Minuten. Pro Portion: ca. 660 kcal; E 35 g, F 43 g, KH 38 g



VEGGIE

DONNERSTAG

Grüne Suppe mit Käse-Croûtons

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 2 Zwiebeln • 1 Knoblauchzehe
- ½ Stange Porree • 2 Lauchzwiebeln
- 200 g Kartoffeln • 1 Brokkoli
- ½ Bund Basilikum • ½ Bund Minze
- 3 EL Sonnenblumenöl • 1,5 l Gemüsebrühe • Salz • Pfeffer • 100 g TK-Erbesen
- 4 Scheiben Toastbrot • 4 Scheiben Gouda • 200 g Schlagsahne

ZUBEREITUNG:

1 Zwiebeln und Knoblauch hacken. Porree und Lauchzwiebeln in Ringe, Kartoffeln in Stücke und Brokkoli in Röschen vom Strunk schneiden. Strunk in Scheiben schneiden. Je ¾ Basilikum und Minze hacken.

2 Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch, Kartoffeln, Porree und Brokkoli darin andünsten. Brühe angießen, salzen, pfeffern. Ca. 25 Minuten köcheln. Ca. 10 Minuten vor Garzeitende Erbsen zugeben.

3 Toast mit Käse belegen. Unter dem Backofengrill (E-Herd: 240°C/Umluft: 220°C) 3-5 Minuten überbacken, grob würfeln. Gehackte Kräuter und Sahne zur Suppe geben. Suppe fein pürieren und mit Rest Kräutern, Käse-Croûtons und Pfeffer garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 50 Minuten. Pro Portion: ca. 510 kcal; E 16 g, F 33 g, KH 43 g



LEICHT

FREITAG

Filo-Flammkuchen mit Lachs und Rucola

2,40 €

ZUTATEN FÜR CA. 12 STÜCKE:

- 50 g Butter • 5 Blätter Filoteig • 150 g Crème fraîche
- abgeriebene Schale und Saft von ½ Bio-Zitrone • Salz
- Pfeffer • 30 g Pinienkerne
- 50 g Rucola • 200 g Stremellachs • Backpapier

ZUBEREITUNG:

1 Butter schmelzen. 1 Blatt Filoteig mit Butter bepinseln und 1 weiteres Blatt darauflegen. Erneut mit Butter bepinseln und Vorgang wiederholen, bis alle Blätter aufgebraucht sind. Crème fraîche mit Zitronensaft und -abrieb, Salz und Pfeffer würzen.

2 Filoteig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit Crème fraîche bestreichen und Flammkuchen im heißen Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) 10-12 Minuten backen.

3 Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Rucola waschen und trocken schleudern. Lachs grob zerzupfen. Flammkuchen aus dem Ofen nehmen, mit Rucola und Lachs belegen, in Stücke schneiden und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 45 Minuten. Pro Stück: ca. 140 kcal; E 5 g, F 11 g, KH 5 g

TIPP: Für eine vegetarische Variante ersetzen Sie den Stremellachs z.B. durch 200 g Champignons, Austernpilze oder gewürfelten und kurz in 2 EL Öl angebratenen Räuchertofu. Dazu mit etwas gehacktem Majoran bestreuen.

Küchen-Journal

Jeden Monat neue Produkte, praktische Tipps und Tricks, raffinierte Rezepte und interessante Infos für Sie

Trendgetränk Mond-Milch

Der auch als „Goldene Milch“ bezeichnete Drink ist ein altes Heilmittel der ayurvedischen Küche. Es soll die Abwehrkräfte stärken und, vor dem Schlafengehen getrunken, beruhigend wirken



**DAS
PROBIER'
ICH AUCH
MAL!**

Mond-Milch

Für 4 Personen: 1 l Haferdrink, bis auf etwas zum Aufschäumen, 2 Zimtstangen, 3 Gewürznelken, 2 leicht gehäufte TL Kurkuma, 2 EL Ahornsirup und 1 TL Kokosöl in einem Topf mischen und erhitzen. Unter gelegentlichem Rühren ca. 5 Minuten köcheln. 1 Msp. geriebene Muskatnuss unterrühren und alles durch ein feines Sieb gießen. Mond-Milch in vier Gläser verteilen. Übrigen Drink erwärmen und mit einem Milchaufschäumer aufschäumen. Schaum auf die vier Gläser verteilen.



Bärchen in der Dose

Die Bären-Familie wächst und kommt in drei Sorten in einer wiederverschließbaren Dose daher.

So bleiben sie extralange knusprig. „Crizzlies“ in „Original“, „Paprika Style“ und „Sour Cream Style“ von Pom-Bär



Leckeres Knusperbrot

Ob als Beilage zu Suppen und Salaten oder als Snack: Ciabatta vom Vortag schmeckt geröstet zu vielen Gelegenheiten. Das Brot in Scheiben schneiden, evtl. mit etwas Knoblauch einreiben und auf ein Backblech legen. Mit Olivenöl beträufeln und im Ofen bei 180 °C 8–10 Minuten goldbraun und knusprig rösten.



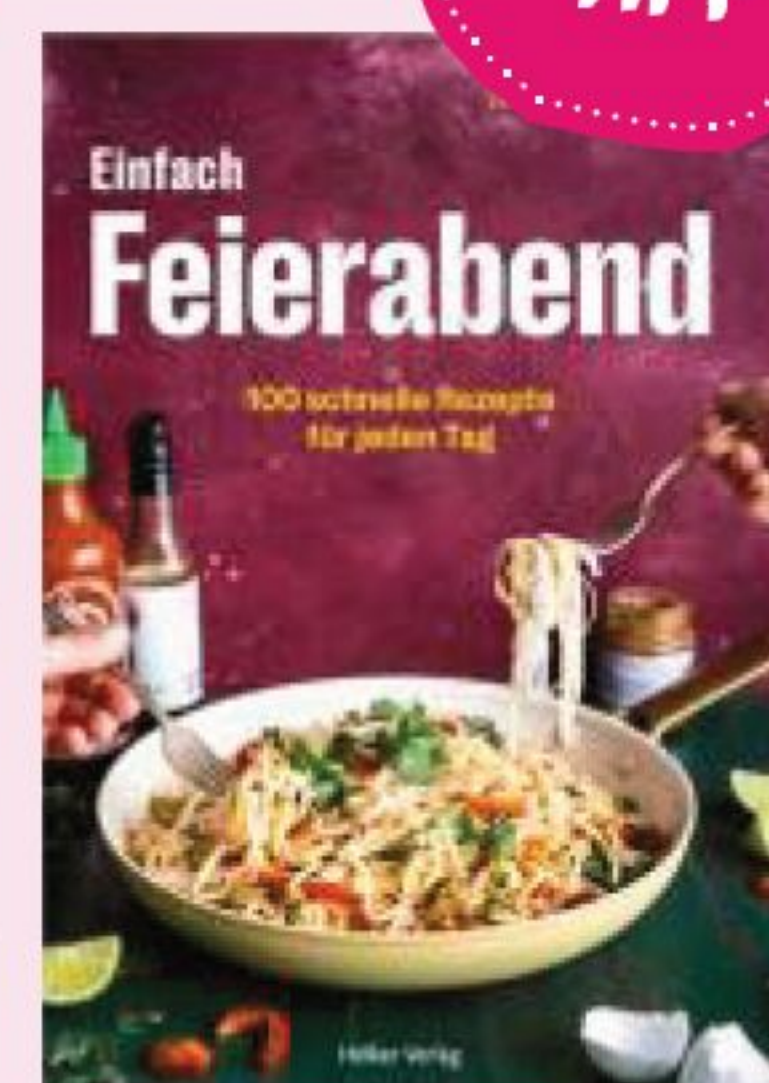
50 mg

Koffein enthält eine Tasse grüner Tee, also etwa halb so viel wie eine Tasse Kaffee. Genau genommen ist in Grüntee Teein, das sich chemisch nicht von Koffein unterscheidet, aber langsamer freigesetzt wird.

Quelle: BZfE

Ohne Stress lecker kochen

Ob Pasta, Fisch, Reis, Kartoffeln oder Brot – auf 160 Seiten gibt es alles fürs Abendessen, garniert mit vielen Tipps und Tricks. „Einfach Feierabend“, Hölker Verlag, 22 €



**BUCH-
TIPP**

KINDER



SAMSTAG

Milchreis **1,50 €** mit Beeren

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 300 g Heidelbeeren
- 1 l Milch • 200 g Milchreis
- 2-3 EL Zucker • Salz
- 100 g weiche Karamellbonbons
- 75 g Schlagsahne
- 40 g Walnüsse

ZUBEREITUNG:

1 Heidelbeeren waschen. Milch in einem Topf aufkochen. Reis, Zucker und 1 Prise Salz zufügen. Zugedeckt bei schwacher Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 30 Minuten quellen lassen.

2 Inzwischen Bonbons grob hacken und mit der Sahne in einen kleinen Topf geben. Bei mittlerer Hitze unter Rühren ca. 5 Minuten köcheln, bis die Bonbons geschmolzen sind. Walnüsse grob hacken. Milchreis mit Beeren, Nüssen und Karamellsoße in Schalen anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 35 Minuten. Pro Portion: ca. 630 kcal; E 15 g, F 25 g, KH 88 g

TIPP: Der Milchreis schmeckt auch kalt sehr gut und kann daher auch als kleinere Portion prima als Dessert serviert werden.

TIPP: Welches Bier darf es denn sein? Dunkles, malziges Bier ist besser geeignet, da Pils, Weizen oder Helles dem Gericht eine intensiv bittere Note geben können.

FÜR GÄSTE



SONNTAG

Schweinerouladen in Biersoße **2,80 €**

Ein wunderbares, deftiges Gericht, das uns an trüben Herbstwochenenden ein sonniges Lächeln ins Gesicht zaubert!

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 2 Zwiebeln • 4 kleine Gewürzgurken • 2 EL Senf
- 8 dünne Schweineschnitzel (à ca. 100 g) • Salz • Pfeffer
- 4 Scheiben Bacon
- 2 EL Butterschmalz • 100 ml Bier
- 300 ml Gemüsebrühe
- 1 kg festkochende Kartoffeln
- 5-6 Stiele Petersilie • 3-4 EL Schlagsahne • Zitronensaft
- 1-2 EL dunkler Soßenbinder
- Holzspießchen

ZUBEREITUNG:

1 1 Zwiebel würfeln und 1 Zwiebel in Ringe schneiden. Gurken fein

würfeln, mit Zwiebelwürfeln und Senf mischen. Schnitzel flacher klopfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Speck längs halbieren. Schnitzel mit Speck und Zwiebelmix belegen und zu Rouladen aufrollen, feststecken.

2 Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Zwiebelringe darin ca. 4 Minuten anbraten, herausnehmen. Rouladen im Bratfett ca. 4 Minuten anbraten. Mit Bier und Brühe zugedeckt ca. 1 ½ Stunden schmoren.

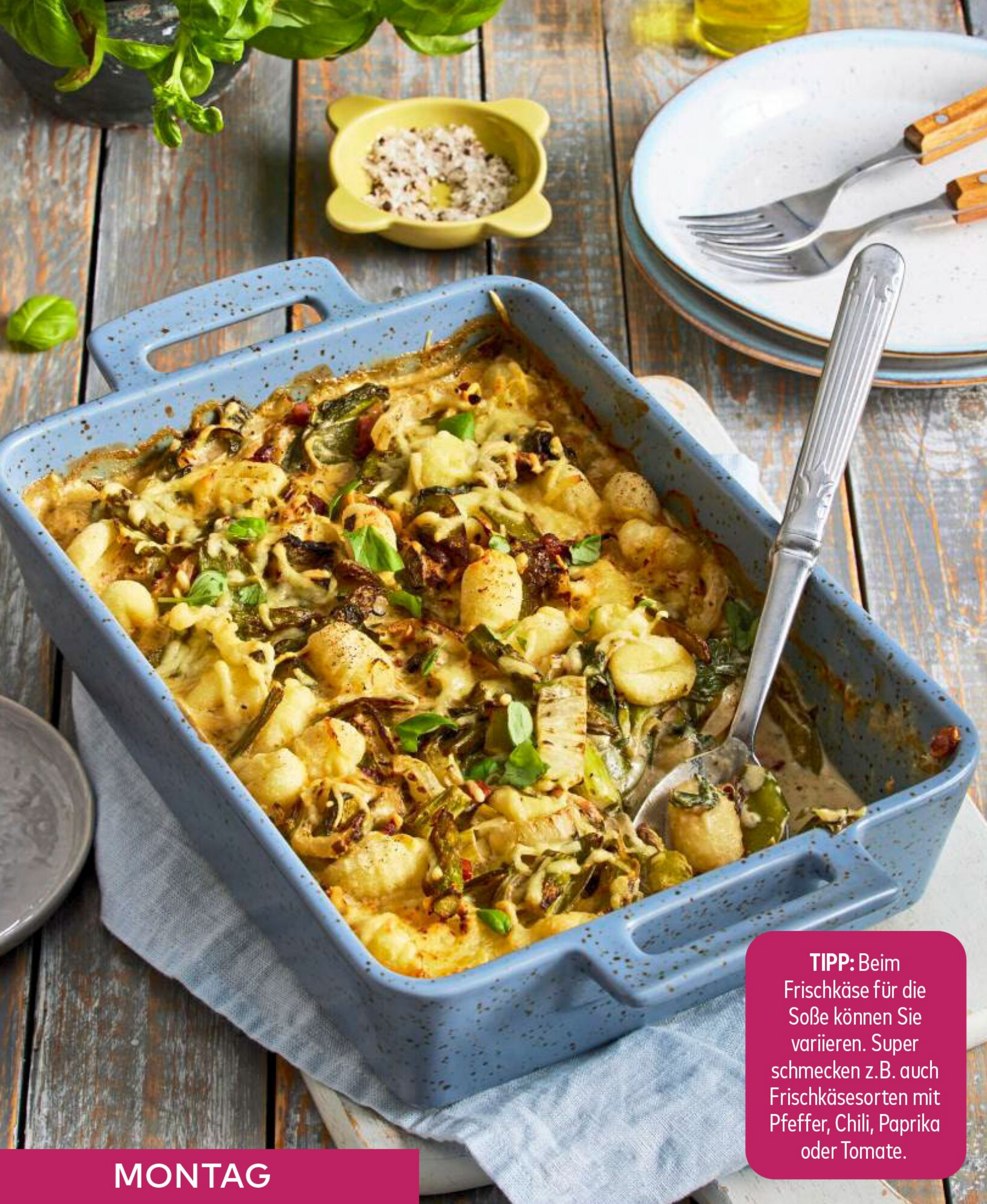
3 Kartoffeln schälen, halbieren und in Salz-

wasser ca. 20 Minuten kochen. Petersilie samt Stielen fein hacken. Rouladen herausnehmen. Sahne in den Fond rühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Aufkochen, Soßenbinder einrühren und nochmals ca. 1 Minute köcheln.

4 Kartoffeln abgießen und mit Petersilie mischen. Rouladen mit Soße und Petersilienkartoffeln anrichten und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 1 ¾ Stunden. Pro Portion: ca. 510 kcal; E 53 g, F 12 g, KH 48 g



MONTAG

Gnocchi-Gratin mit grünem Gemüse **1,90€**

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 250 g Mangold • 200 g grüner Spargel (Glas) • 1 Zwiebel
- 2 EL Öl • 150 g gewürfelter durchwachsener Speck • 250 g TK-Zuckerschoten • 200 ml Gemüsebrühe • 300 g Frischkäse mit Kräutern • Salz • Pfeffer
- 500 g Gnocchi (Kühlregal)
- 100 g geriebener Gouda
- Basilikum zum Garnieren

ZUBEREITUNG:

1 Mangold waschen und in Streifen schneiden. Spargel abtropfen lassen und in ca. 2 cm dicke Stücke schneiden.

Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden.

2 Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Speckwürfel darin ca. 5 Minuten braten. Zuckerschoten zugeben und 2–3 Minuten mitdünsten. Mangold zugeben und kurz mitdünsten. Mit Brühe ablöschen und alles ca. 5 Minuten köcheln.

3 Spargelstücke und Kräuterfrischkäse zum Gemüse geben und nochmals unter Rühren aufkochen. Gemüse mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

4 Gnocchi in eine Auflaufform (ca. 20 x 28 cm) geben. Gemüse darauf verteilen und vermengen. Käse darüberstreuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 20 Minuten backen. Herausnehmen, mit frischem Basilikum garnieren und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 45 Minuten. Pro Portion: ca. 630 kcal; E 30 g, F 34 g, KH 54 g

TIPP: Beim Frischkäse für die Soße können Sie variieren. Super schmecken z.B. auch Frischkäsesorten mit Pfeffer, Chili, Paprika oder Tomate.



DIENSTAG

Wraps mit Rote-Bete-Füllung **1,80€**

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 400 g Kartoffeln • Salz • 1 Zwiebel
- ½ 370-ml-Glas Gewürzgurken
- ½ 370-ml-Glas Rote Bete • 3 EL Butterschmalz • 1 Dose (340 g) Corned Beef • Pfeffer • 4 Weizentortillas (à ca. 24 cm Ø) • 4 Eier (Gr. M)
- 60 g ger. Gouda • evtl. Petersilie

ZUBEREITUNG:

1 Kartoffeln würfeln, in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Zwiebel, Gurken und Rote Bete würfeln, je 5 EL Sud auffangen.

2 1 EL Butterschmalz erhitzen. Zwiebel darin andünsten. Corned Beef zerkleinern, zugeben und kurz mitbraten, salzen und pfeffern. Kartoffeln abgießen. Mit aufgefangenem Sud zugeben und stampfen. Auf die Wraps streichen.

3 Eier verquirlen. 1/2 EL Butterschmalz in einer Pfanne (ca. 24 cm Ø) erhitzen. 1/4 Eimasse hineingeben. Je 1/4 Rote-Bete-, Gurkenwürfel und 1 EL Käse darauf verteilen. 1 Wrap mit der bestrichenen Seite darauflegen, ca. 2 Minuten stocken lassen. Wenden, ca. 3 Minuten braten. Auf die gleiche Art 3 weitere Wraps backen. Mit gehackter Petersilie garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 40 Minuten. Pro Portion: ca. 600 kcal; E 35 g, F 30 g, KH 50 g



MITTWOCH

Puten-Bruschetta auf Spaghetti

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN: **2,30 €**
 • 3 Zwiebeln • 3–4 Knoblauchzehen
 • 600 g Tomaten • 5 EL Olivenöl • 1 EL heller Balsamico-Essig • Salz • Pfeffer
 • 300 g Spaghetti • 4 Putenschnitzel (à ca. 150 g) • 8 Stiele Basilikum

ZUBEREITUNG:

- 1** Zwiebeln und Knoblauch hacken. Tomaten würfeln. Mit je Hälfte Zwiebeln und Knoblauch, 2 EL Öl und Essig mischen. Tomatenmix kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.
- 2** Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin ca. 4 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3** Basilikum abzupfen und, bis auf etwas, hacken. Unter die Tomaten mengen.
- 4** Nudeln abgießen. Restliches Öl im Nudeltopf erhitzen. Je Rest Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Nudeln zufügen, darin schwenken und mit Pfeffer würzen. Nudeln auf einer Platte verteilen. Fleisch darauflegen und mit Tomaten belegen. Mit Rest Basilikum garnieren und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 40 Minuten. Pro Portion: ca. 590 kcal; E 47 g, F 15 g, KH 60 g



SCHNELL

DONNERSTAG

Kartoffeln zu Minutensteaks

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN: **2,50 €**
 • 4 große Kartoffeln (à ca. 225 g) • Salz
 • 3 Zwiebeln • 3 EL Öl • 4 Schweine-Minutensteaks (à ca. 175 g) • 1 EL Tomatenmark • 1 Packung (400 g) passierte Tomaten • 100 g Schlag-sahne • 1 TL Zucker • Pfeffer
 • 1 Avocado • 2 EL Schmand • 50 g Gouda • 2 Stiele Basilikum • Backpapier

ZUBEREITUNG:

- 1** Kartoffeln längs halbieren. In Salzwasser ca. 15 Minuten kochen. Zwiebeln in Streifen schneiden. 3 EL Öl erhitzen. Steaks darin anbraten, herausnehmen.
- 2** Zwiebeln mit Tomatenmark im Bratfett andünsten. Tomaten und Sahne angießen und ca. 5 Minuten köcheln. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Fleisch in die Pfanne geben.
- 3** Kartoffeln abgießen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und etwas aushöhlen. Avocado würfeln. Mit Kartoffelinnerem, Schmand und Gouda vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen, in die Kartoffeln füllen. Kartoffeln unter dem Ofengrill ca. 5 Minuten überbacken. Mit Steaks und Zwiebelsoße anrichten. Mit Basilikum garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 30 Minuten. Pro Portion: ca. 740 kcal; E 48 g, F 39 g, KH 45 g



FREITAG

Thunfisch-Erbsen-Quiche mit Eierguss

ZUTATEN FÜR 10 STÜCKE: **0,80 €**
 • 125 g Butter • 200 g Mehl
 • Salz • 5 Eier (Größe M)
 • 300 g tiefgefrorene Erbsen
 • 3 Dosen (à 185 g) Thunfisch naturell • 1 Zwiebel • 150 g Emmentaler • 200 g Schlag-sahne • 100 g Crème fraîche • Pfeffer • 2 Stiele Petersilie
 • Mehl zum Ausrollen
 • Mehl und Fett für die Form
 • Frischhaltefolie

ZUBEREITUNG:

- 1** Butter in kleine Würfel schneiden. Mit Mehl, 1 Prise Salz und 1 Ei zügig zu einem glatten Teig verkneten. In Folie wickeln und ca. 1 Stunde kalt stellen.
- 2** Erbsen auftauen. Thunfisch abtropfen lassen und mit Gabel kleiner zupfen. Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Teig auf bemehlter Arbeitsfläche rund (30 cm Ø)

ausrollen, in eine gefettete, mit Mehl ausgestäubte Tarteform (26 cm Ø) legen. Dabei einen Rand andrücken. Überstehenden Teig abschneiden.

3 Käse reiben. Thunfisch, Erbsen und Zwiebel mischen. Füllung in der Form verteilen. Sahne, Crème fraîche und 4 Eier verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Käse unterrühren. Guss über die Füllung gießen.

4 Quiche im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 40 Minuten goldbraun backen. 2 Stiele Petersilie hacken. Thunfisch-Erbsen-Quiche damit garnieren. Die Quiche schmeckt warm und kalt.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 1 Stunde. Pro Stück: ca. 390 kcal; E 11 g, F 30 g, KH 19 g



LEICHT

SAMSTAG

Apfel-Brot-Auflauf

0,80 €

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 60 g Rosinen • 50 ml Apfelsaft
- 3 Brötchen • 3 Äpfel • 100 g Schlagsahne • 400 ml Milch
- 4 Eier (Größe M) • 4 Eigelb (Größe M)
- 75 g Zucker • 2 EL Semmelbrösel
- 1 EL Puderzucker • Fett für die Form

ZUBEREITUNG:

- 1 Rosinen in Apfelsaft einweichen. Brötchen in dünne Scheiben schneiden. Äpfel waschen, entkernen und in dünne Spalten schneiden.
- 2 Sahne, Milch, Eier, Eigelb und Zucker verrühren. Brot und Äpfel abwechselnd schräg in eine gefettete Auflaufform schichten. Rosinen darüberstreuen. Mit Eiermilch übergießen, mit Semmelbröseln bestreuen.
- 3 Auflauf im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 160°C/ Umluft: 140°C) 35–45 Minuten goldbraun backen. Auflauf herausnehmen und kurz abkühlen lassen. Mit Puderzucker bestäuben und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 50 Minuten. Pro Portion: ca. 390 kcal; E 13 g, F 15 g, KH 45 g



FÜR GÄSTE

SONNTAG

TIPP: Wenn keine Kinder mitessen, dann können Sie die Pilze neben Sahne und Brühe zusätzlich mit 5 EL Weinbrand, Cognac oder Weißwein ablöschen.

Bacon-Schweinefilet mit Pilz-Rahm

2,90 €

Das zarte Filet wird in Speck gewickelt. So bekommt es beim Braten einen knusprigen Mantel und bleibt selbst supersaftig

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 100 g Babyspinat • 4 Eier (Größe M) • 300 g + 1 EL Mehl (Type 550) • Salz • Muskat
- 5–7 EL Mineralwasser mit Kohlensäure • 600 g gemischte Pilze (z.B. Champignons, Kräuterseitlinge, Austernpilze)
- 1 Zwiebel • 600 g Schweinefilet
- 2 EL Senf • Pfeffer • 100 g Bacon in Scheiben • 3 EL Öl
- 200 g Schlagsahne • 250 ml Gemüsebrühe • 2 EL Sojasoße
- 2 EL Essig • 2 EL Butter

ZUBEREITUNG:

- 1 Spinat mit Eiern pürieren. 300 g Mehl, 1 TL Salz und

ca. 1/2 TL Muskat mischen. Spinatmix und Mineralwasser zufügen. Mit einem Holzlöffel schlagen, bis der Teig Blasen wirft. Ca. 30 Minuten ruhen lassen.

- 2 Pilze halbieren. Zwiebel würfeln. Fleisch mit Senf bestreichen, pfeffern und mit Bacon umwickeln.

- 3 Spätzleteig durch eine Spätzlepresse in kochendes Salzwasser drücken. 1–2 Minuten köcheln. Abschrecken, abtropfen lassen.

- 4 Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin rundherum scharf anbraten.

In eine Auflaufform legen. Im heißen Backofen (E-Herd: 160°C/Umluft: 140°C) ca. 20 Minuten garen.

- 5 Pilze und Zwiebel im Bratfett anbraten, mit 1 EL Mehl bestäuben und anschwitzen. Mit Sahne und Brühe ablöschen, ca. 5 Minuten köcheln. Soße mit Pfeffer, Sojasoße und Essig würzen.

- 6 Butter erhitzen. Spätzle darin schwenken. Mit Filet und Pilzen anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 1¼ Stunden. Pro Portion: ca. 930 kcal; E 60 g, F 46 g, KH 60 g

DAMIT SIE KEINE AUSGABE MEHR VERPASSEN!

REZEPTTE pur
Nr. 08/2023
84 Rezepte
LECKER · PREISWERT · SCHNELL
Köstliche Ideen für jeden Tag
Kochen ohne Stress!
84 Rezepte nur 1,80 €
Ofenschnitzel in Paprika-Pilzrahm 2,40 €
Aprikosen-Kuchen 0,50 €
Süß, cremig, unwiderstehlich
Die besten Schnitzel-Ideen 10x anders
Preiswert und einfach gut
Würziges Frikassee 1,80 €
4-Wochen-Planer für den ganzen Monat
Gefüllte Spitzpaprika 1,50 €
Schweinefilet im Speckmantel 2,80 €
Nudeln mit Bratwurst-Bolognese 1,70 €

REZEPTTE pur
Nr. 07/2023
86 Rezepte
LECKER
Kochen ohne Stress!
86 Rezepte nur 1,80 €
Saftig-süße Sommerträume
Kirschkuchen 0,50 €
Preiswerter Familien-Hit
Texmex-Pfannkuchen 1,20 €
4-Wochen-Planer
Gratinierte Schweinesteaks 2,60 €

REZEPTTE pur
SCHNELL KOCHEN!
10x anders
n für
er 10x anders

✓ Keine Mindestlaufzeit!

✓ Jederzeit kündbar!

✓ Keine Zustellgebühr im 1. Jahr!

0180 6 / 36 93 36

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



www.bauer-plus.de/rezepte-pur

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

620 03 02241391
RP 2023 - 6090



TIPP: Die Panade kann schnell verbrennen. Deshalb Schnitzel am besten zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie flacher klopfen. Das verkürzt die Bratdauer.

MONTAG

Putenschnitzel mit Sauce hollandaise

2,80 €

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 120 g in knuspriger Teighülle geröstete Erdnüsse mit pikanter Würzung (z.B. „Nic Nac's“)
- 2 Kohlrabi • 400 g Brokkoli
- 600 g Kartoffeln • 2 Eier (Größe M) • 4 EL Mehl • Salz
- Pfeffer • 4 dünne Putenschnitzel (à ca. 150 g) • 3 EL Öl • 1 Beutel (35 g) Sauce hollandaise klassisch
- 75 g Butter • 8 Stiele Kerbel oder Petersilie

ZUBEREITUNG:

1 Erdnüsse mahlen. Kohlrabi in Spalten, Brokkoli in Röschen schneiden.

2 Kartoffeln halbieren. Eier verquirlen. Mehl und je 1/2 TL Salz und Pfeffer mischen.

3 Kartoffeln in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Kohlrabi in Salzwasser ca. 12 Minuten kochen, nach ca. 6 Minuten Brokkoli zufügen.

4 Schnitzel nacheinander in Mehl, Eiern und Erdnüssen wenden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Schnitzel darin unter Wenden ca. 8 Minuten knusprig braten.

5 In einem kleinen Topf Soßenpulver und 200 ml Wasser verquirlen. Unter

Rühren aufkochen. Temperatur herunterschalten. Butter in Flöckchen unterschlagen.

6 Kohlrabi, Brokkoli und Kartoffeln abgießen. Kerbel abzupfen. Kartoffeln, Gemüse, Sauce hollandaise und Schnitzel anrichten. Schnitzel evtl. mit etwas Bratfett beträufeln. Mit Kerbel garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 45 Minuten. Pro Portion: ca. 760 kcal; E 54 g, F 38 g, KH 46 g

LEICHT



DIENSTAG

Wirsing-Hack-Auflauf

2,00 €

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 1 Zwiebel • 1 Knoblauchzehe
- 500 g Rinderhackfleisch • 1 EL Tomatenmark • 1 EL Magerquark • Salz
- Pfeffer • 300 g Topinambur • 300 g Wirsing • 3 EL Öl • 400 g saure Sahne
- 2 Eier (Größe M) • 2 Tomaten • Saft von 1/2 Zitrone • 2-3 Stiele Thymian

ZUBEREITUNG:

1 Zwiebel und Knoblauch hacken. Mit Hack, Tomatenmark, Quark, Salz und Pfeffer verkneten. Ca. 15 Bällchen formen.

2 Topinambur und Wirsing in Stücke schneiden. Wirsing in kochendem Salzwasser blanchieren und abschrecken.

3 Öl erhitzen. Bällchen darin anbraten. Topinambur zugeben, ca. 2 Minuten mitbraten. Hackbällchen, Kohl und Topinambur in eine Auflaufform geben. 200 g saure Sahne und Eier verrühren, würzen. In die Form gießen. Tomaten in Stücke schneiden, darauf verteilen. Im Ofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 20 Minuten backen.

4 Rest saure Sahne mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Auflauf mit Dip anrichten. Mit Thymian garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 45 Minuten. Pro Portion: ca. 340 kcal; E 27 g, F 15 g, KH 21 g



VEGGIE

MITTWOCH

Kernige Kürbissuppe

1,70 €

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 500 g Hokkaido-Kürbis • 1 Knoblauchzehe • 2 TL Kürbiskerne • 2 TL Sonnenblumenkerne • 2 TL Sesam • 2 TL Mandelblättchen • 3 EL Öl • 1,5 l Gemüsebrühe • 100 g Schlagsahne • 100 g kernlose blaue Trauben • 1 EL Honig • 1 Prise Zimt • 1 Msp. gem. Gewürznelke • Muskat • Salz • Pfeffer • 2 TL Balsamico-Creme • Backpapier

ZUBEREITUNG:

- 1 Kürbis entkernen und würfeln. Knoblauch hacken. Kerne, Sesam und Mandelblättchen mischen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen. Im Ofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 10 Minuten rösten.
- 2 Öl in einem Topf erhitzen. Knoblauch darin andünsten. Kürbis zugeben und ca. 5 Minuten mitdünsten. Brühe angießen und ca. 15 Minuten köcheln. Suppe fein pürieren. Sahne zugießen und einmal aufkochen.
- 3 Trauben waschen, halbieren und mit dem Honig vermengen. Körnermix mit Zimt, Nelke und Muskat vermengen. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Körnern, Trauben und Balsamico-Creme anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 50 Minuten. Pro Portion: ca. 230 kcal; E 5 g, F 16 g, KH 16 g



FÜR GÄSTE

DONNERSTAG

Ofenhähnchen „Orient“

2,70 €

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 120 g Bulgur • 3 EL Olivenöl • Salz • Pfeffer • 3 Zitronen, davon 1 Bio- • 1 TL gemahlener Ingwer • 1 TL Kurkuma • 1 EL Curry • ½ TL Chili • 4 Hähnchenfilets (à ca. 180 g) • 80 g grüne Oliven ohne Stein • Backpapier

ZUBEREITUNG:

- 1 Bulgur mit Öl, Salz und Pfeffer vermengen. Mit kochendem Wasser überbrühen und zugedeckt nach Packungsanleitung quellen lassen. 2 Zitronen auspressen. Mit Ingwer, Kurkuma, Curry und Chili verrühren. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Hähnchenfilets trocken tupfen und rundum mit dem Gewürzmix bestreichen.
- 2 Bulgur abgießen. Mittig auf 4 große rechteckige Stücke Backpapier verteilen. Fleisch darauflegen. Bio-Zitrone heiß waschen und in Scheiben schneiden. Oliven halbieren. Zitronenscheiben und Oliven auf den Filets verteilen. Mit dem Backpapier Päckchen formen und gut verschließen. Im Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 20 Minuten garen.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 40 Minuten. Pro Portion: ca. 550 kcal; E 36 g, F 38 g, KH 10 g



FREITAG

Süßkartoffel-Zucchini-Rösti mit Kräuterlachs

2,50 €

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 500 g Süßkartoffeln • 1 Zucchini • Salz • 1 roter Apfel • 1 Stück (1–2 cm) frischer Meerrettich • 200 g saure Sahne • 1–2 EL Schlag-sahne • 1 EL Zitronensaft • Pfeffer • 2 Eigelb (Größe M) • 1 EL Mehl • 2–3 EL Öl • 500 g Räucherlachs mit Kräutern in Scheiben • 1 Beet Gartenkresse • 2 Stiele Petersilie

ZUBEREITUNG:

- 1 Süßkartoffeln schälen. Zucchini und Süßkartoffeln grob raspeln. Gemüseraspel mit etwas Salz bestreuen und kurz ziehen lassen.
- 2 Für die Creme Apfel entkernen und fein würfeln. Meerrettich schälen und fein raspeln. Saure Sahne, Schlagsahne, Apfel und Meerrettich verrühren. Dip mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

- 3 Kartoffeln und Zucchini gut ausdrücken. Mit Eigelb und Mehl mischen. Mit Pfeffer und wenig Salz würzen. Öl portionsweise in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Röstmasse esslöffelweise in die Pfanne geben. Pro Seite ca. 3 Minuten knusprig braten. Aus der übrigen Röstmasse ebenso weitere Rösti braten.

- 4 Lachs mit Apfel-Creme auf den Süßkartoffel-Rösti anrichten. Kresse vom Beet schneiden. Petersilie hacken. Kräuter über die Rösti streuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 45 Minuten. Pro Portion: ca. 670 kcal; E 41 g, F 35 g, KH 43 g

Alle lieben Kartoffelpuffer

Die meisten kennen die knusprigen Küchlein nur mit klassischem Kompott – dabei sind den Varianten kaum Grenzen gesetzt... Probieren Sie selbst!



Kartoffelpuffer mit Lachs

1 Zwiebel schälen, würfeln. **1,2 kg Kartoffeln** schälen, raspeln und gut ausdrücken. Beides verrühren. **25 g Mehl** unterrühren. **2 Eier** zugeben und gut vermengen, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. **1 rote Paprika** waschen und fein würfeln. **1/2 Bund Lauch-**

zwiebeln waschen, in Ringe schneiden. Mit **Paprika** und **1 EL Olivenöl** vermengen, salzen, pfeffern. **4 EL Olivenöl** erhitzen. Aus der Masse **8 Kartoffelpuffer** braten. Mit **8 Scheiben geräuchertem Lachs** belegen. Mit Gemüse und **Dill** anrichten.



Kartoffelpuffer mit Mangosoße

1 Zwiebel würfeln. **1,2 kg Kartoffeln** raspeln und ausdrücken. Beides mit **25 g Mehl** und **2 Eiern** verrühren, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. **2 Mangos** würfeln. **1 rote Zwiebel** schälen, in Ringe schneiden. Mit Mangos in **2 EL Zucker** karamellisieren,

mit **1 EL Balsamico-Essig** und **1 EL Wasser** ablöschen, kurz köcheln, abschmecken. **3 Stiele Koriander** waschen, hacken und mit Soße vermengen. **2 EL Öl** erhitzen. Aus der Masse **16 Puffer** goldbraun braten. Mit Mangosoße servieren.



Kartoffelpuffer mit Apfelkompott

300 g Äpfel schälen und klein schneiden. In **150 ml Apfelsaft** mit **1 EL Zucker** kurz dünsten. Kompott grob pürieren. **60 g Rosinen** unterheben. Auskühlen. **1 Zwiebel** schälen, würfeln. **1,2 kg Kartoffeln** schälen, raspeln und ausdrücken.

Mit Zwiebel vermengen. **25 g Mehl** unterrühren. **2 Eier** zugeben und gut vermengen, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. **2 EL Öl** erhitzen. Aus Masse **16 Puffer** braten. **Minze** waschen, abzupfen. Puffer mit Kompott anrichten. Mit Minze verzieren.



Kartoffelpuffer mit Schinken

1 Zwiebel schälen, würfeln. **1,2 kg Kartoffeln** schälen, raspeln und gut ausdrücken. Mit Zwiebel vermengen. **25 g Mehl** unterrühren. **2 Eier** zugeben und gut vermengen, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. **100 g Radieschen** waschen, in Scheiben schneiden. **175 g**

Quark, **Saft von 1 Zitrone** und **Radieschen** verrühren. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. **4 EL Öl** erhitzen. Aus der Masse **8 große Puffer** braten. Mit **8 Scheiben Parmaschinken** und **Radieschenquark** anrichten. Mit **Pfeffer** bestreuen und servieren.



SAMSTAG

2,00 €

Cannelloni mit Marzipan-Ricotta

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 2 Gläser (à 720 ml) Schattenmorellen
- 6 Eier (Größe M) • 80 g Zucker • Salz
- 500 g Ricotta • 1 Päckchen (37 g) Vanillepuddingpulver • 1 Bio-Zitrone
- 20 Cannelloni • 150 g Marzipanrohmasse • 900 ml Milch • 30 g Mandelblättchen • 1 EL Puderzucker • Fett für die Form

ZUBEREITUNG:

- 1 Kirschen abgießen. 2 Eier, Zucker und 2 Prisen Salz cremig aufschlagen. Ricotta unterheben. Zitronenschale abreiben.
- 2 Kirschen mit Puddingpulver mischen. Mit Zitronenschale unter die Ricottamasse rühren. Cannelloni damit füllen. In eine gefettete Auflaufform schichten.
- 3 Marzipan reiben. Milch aufkochen. Marzipan darin auflösen. Rest Eier verquirlen, in die Milch rühren. Guss über die Cannelloni gießen. Im Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) 30–35 Minuten backen. Ca. 5 Minuten vor Backzeitende mit Mandeln bestreuen. Mit Puderzucker bestäubt servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 50 Minuten. Pro Portion: ca. 900 kcal; E 28 g, F 32 g, KH 118 g



SONNTAG

Hähnchen in Rotwein mit Knödeln **2,70 €**

Das Fleisch schmurgelt in einer würzigen Soße im Ofen. Und die Beilage backt direkt obendrauf. Einfach und sooo gut!

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 1 Zwiebel • 1 Knoblauchzehe
- 300 g Champignons • 600 g Hähnchenfilet • 2 TL Speisestärke
- Salz • Pfeffer • 2 TL Olivenöl
- 250 ml trockener Rotwein • 500 ml Gemüsebrühe • 4 Zweige Thymian
- 200 g Mehl • 2 Eier (Größe M)
- 100 g Butter

ZUBEREITUNG:

- 1 Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln. Pilze putzen und vierteln. Hähnchenfilet trocken tupfen, in mundgerechte Würfel schneiden. Mit Stärke, Knoblauch vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

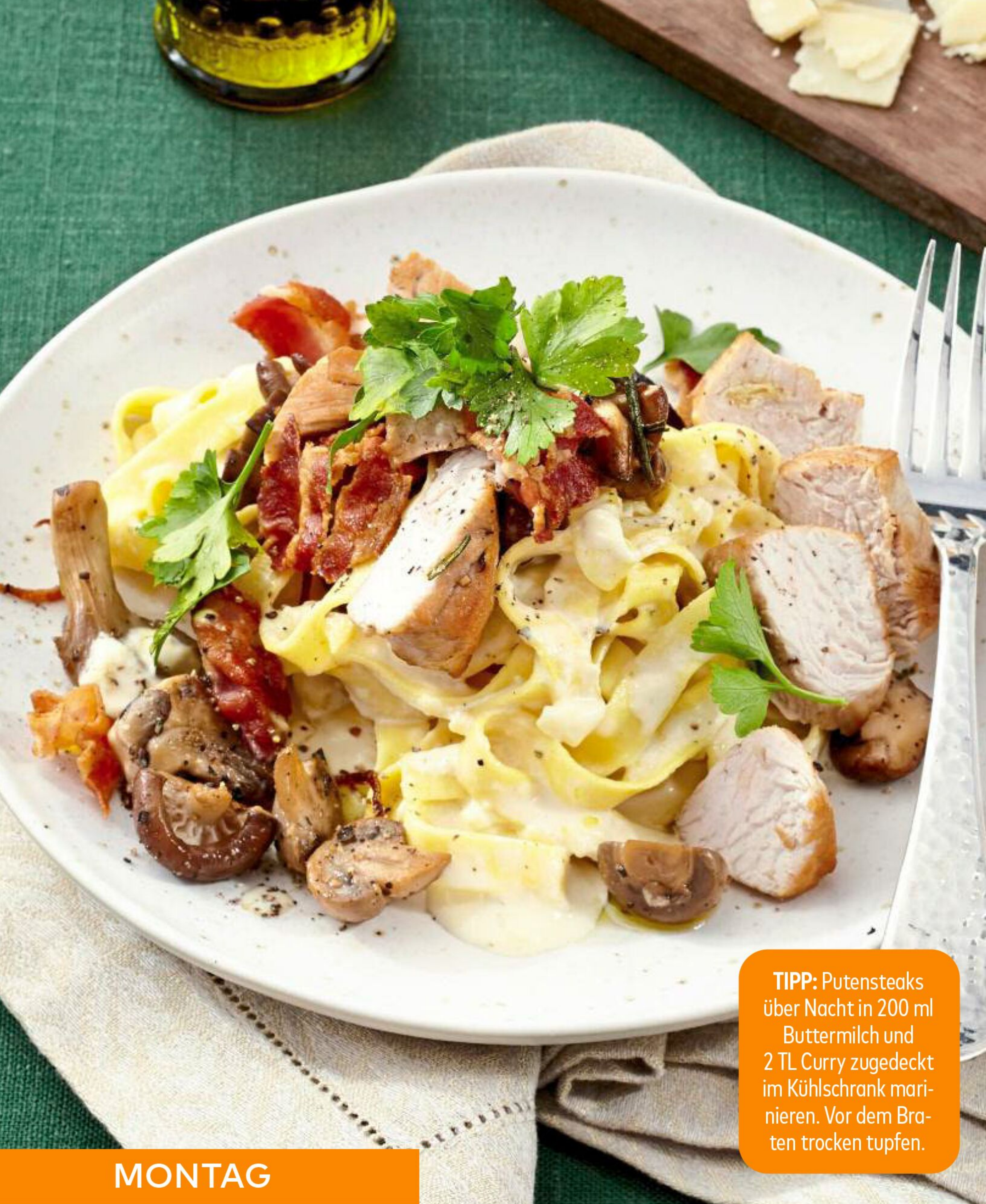
- 2 Öl in einem großen ofenfesten Bräter erhitzen. Hähnchen darin knusprig anbraten. Zwiebel zugeben und 2–3 Minuten mitbraten. Pilze zugeben und scharf anbraten. Mit Rotwein ablöschen, aufkochen und offen 3–4 Minuten einköcheln. Brühe zugießen und zugedeckt weitere ca. 10 Minuten köcheln.

- 3 Thymianblättchen von 3 Zweigen Thymian abzupfen. Mit Mehl, Eiern, Butter in Stückchen, Salz und Pfeffer verkneten.

- 4 Teig mit bemehlten Händen zu 6 Bällchen formen und auf dem Hähnchen-Ragout verteilen. Das Ragout zugedeckt im Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) 10–12 Minuten backen. Deckel abnehmen und bei gleicher Temperatur weitere ca. 10 Minuten backen. Herausnehmen und kurz abkühlen lassen. Mit Rest Thymian garnieren und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 50 Minuten. Pro Portion: ca. 660 kcal; E 41 g, F 32 g, KH 42 g



MONTAG

Putensteaks mit Speck und Pilzen **2,50 €**

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 4 Putensteaks (à ca. 160 g)
- 2 EL Öl • Salz • Pfeffer • 100 g Bacon • 400 g Bandnudeln
- 300 g Champignons • 300 g TK-Pfifferlinge • 200 g Schlag-
sahne • 300 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Speisestärke • 3 Stiele Petersilie • grober Pfeffer zum Bestreuen • Backpapier

ZUBEREITUNG:

1 Fleisch trocken tupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch darin ca. 2 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Putensteaks

herausnehmen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Bacon ebenfalls darauf verteilen. Im Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 10 Minuten garen.
2 Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Champignons halbieren. Pfifferlinge im heißen Bratfett ca. 6 Minuten scharf anbraten. Champignons zugeben und ca. 3 Minuten mitbraten. Pilze mit Salz und Pfeffer würzen, herausneh-

men. Sahne und Brühe in der Pfanne ca. 5 Minuten köcheln. Stärke und 2 EL Wasser verrühren, in die Sahne rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3 Nudeln mit Soße vermengen. Bacon grob zerbröseln. Petersilienblättchen abzapfen. Fleisch in Scheiben schneiden. Mit Nudeln, Pilzen und Speck anrichten. Mit grobem Pfeffer und Petersilie bestreut anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT:
ca. 30 Minuten. Pro Portion: ca. 830 kcal; E 62 g, F 30 g, KH 75 g

LEICHT



DIENSTAG

Kartoffelsuppe mit Wurst **2,20 €**

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 500 g festkochende Kartoffeln
- 1 Stange Porree (ca. 250 g) • 200 g Möhren • 1 Zwiebel • 200 g Kabanossi
- 2 EL Öl • 1 l Gemüsebrühe • Salz • Pfeffer • 5–6 Stiele Majoran
- 100 g Schlagsahne • Edelsüßpaprika • Muskat

ZUBEREITUNG:

1 Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Porree waschen und in Ringe schneiden. Möhren schälen, längs halbieren und in dicke Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. Kabanossi in Scheiben schneiden.
2 Wurst ohne Fett ca. 3 Minuten anbraten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Öl zum Bratfett geben. Kartoffeln, Möhren und Zwiebel darin andünsten. Brühe zugießen, mit Salz und Pfeffer würzen. Suppe ca. 20 Minuten garen.
3 Majoranblättchen abzupfen. Hälfte hacken und mit Porree zur Suppe geben. Weitere ca. 10 Minuten köcheln. Sahne zugießen. Suppe mit Salz und Pfeffer, Paprika und Muskat abschmecken. Wurst und Rest Majoran zugeben und Suppe anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT:
ca. 45 Minuten. Pro Portion: ca. 350 kcal; E 14 g, F 22 g, KH 23 g



VEGGIE

MITTWOCH

Eier und Spinat im Filoteig **1,50 €**

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 1 Packung (250 g) Strudelteigblätter Filo- oder Yufkateig (10 Blätter; Kühlregal) • 3 EL Butter • 400 g Blattspinat • Salz • Pfeffer • Muskat
- 50 g geriebener Parmesan • 8 Eier (Größe M) • 5–6 EL Sonnenblumenöl

ZUBEREITUNG:

1 4 Teigblätter bei Raumtemperatur ca. 10 Minuten ruhen lassen. Rest Filoteig anderweitig verwenden. 1 EL Butter erhitzen. Spinat darin zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

2 Rest Butter erhitzen. Aus 1 Filoteigblatt diagonal 2 Kreise (ca. 16 cm Ø) ausstechen. Kreise mit etwas Butter bestreichen. Je 1 Kreishälfte dünn mit Spinat belegen, dabei ca. 1 cm Rand frei lassen. Je 5 g Parmesan darüberstreuen, in die Mitte eine Mulde drücken. Je 1 Ei hineinschlagen, salzen, pfeffern. Unbelegte Teighälfte überklappen. Ränder zusammendrücken. Rest Teigblätter ebenso verarbeiten.

3 Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Teigtaschen darin 2–3 Minuten braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 35 Minuten. Pro Portion: ca. 420 kcal; E 21 g, F 32 g, KH 12 g



LEICHT

DONNERSTAG

Pilz-Zucchini-Pfanne **1,80 €**

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 1 Zucchini • 250 g Champignons
- 2 rote Zwiebeln • 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Öl • Salz • Pfeffer • 1 Dose (425 ml) geschälte Tomaten • ½ TL Chiliflocken • ½ TL getrockneter Oregano • 200 g Feta • 50 g Walnüsse
- 2 Stiele Basilikum

ZUBEREITUNG:

1 Zucchini in Stücke schneiden. Champignons vierteln. Zwiebeln in Spalten schneiden. Knoblauch in Scheiben schneiden. Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Vorbereitete Zutaten darin andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Tomaten ablöschen, aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln. Mit Salz, Chili und Oregano würzen.

2 Feta zerbröseln und über die Pilz-Gemüse-Mischung verteilen. Im heißen Backofen (E-Herd: 220 °C/Umluft: 200 °C) ca. 10 Minuten überbacken.

3 Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Pilz-Zucchini-Pfanne aus dem Ofen nehmen und anrichten. Mit Walnüssen bestreuen. Basilikum abzupfen. Pfanne damit bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 40 Minuten. Pro Portion: ca. 260 kcal; E 16 g, F 19 g, KH 6 g



LEICHT

FREITAG

Nudeln mit Tomatenragout und Kabeljau **2,20 €**

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 2 Fenchel • 800 g Tomaten
- 400 g gelbe Kirschtomaten
- 2 Zwiebeln • 2 EL Öl
- 1 EL Tomatenmark • Salz • Pfeffer • 500 g Nudeln (z.B. Farfalle) • 1 EL Fenchelsamen
- 500 g Kabeljaufilet • 2 EL Zitronensaft • 2 EL Mehl

ZUBEREITUNG:

1 Fenchel vierteln und in feine Streifen schneiden. Fenchelgrün fein hacken. Tomaten würfeln, Kirschtomaten halbieren. Zwiebeln fein würfeln.

2 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln darin andünsten. Fenchel zufügen und 2–3 Minuten mitdünsten. Tomatenmark unterrühren, dann Tomaten und ca. 125 ml Wasser zufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 10 Minuten köcheln.

3 Nudeln in kochendem Salzwasser nach

Packungsanweisung bissfest garen. Fenchelsamen grob zerstoßen. Kabeljaufilet in 8 Stücke schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Fenchelsamen, Salz und Mehl mischen. Fischstücke darin wenden. Rest Öl in einer Pfanne erhitzen. Fisch darin unter Wenden ca. 4 Minuten braten.

4 Nudeln abgießen. Tomatenragout mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Nudeln mischen. Nudeln und Fisch darauf anrichten. Mit Fenchelgrün bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 35 Minuten. Pro Portion: ca. 350 kcal; E 28 g, F 7 g, KH 42 g

TIPP: Tomatenragout mit 2 EL Balsamico-Essig und 1 TL Honig abschmecken.

Wunderbare Apfelkuchen

Der supersaftige Obst-Star schmeckt pflückfrisch am besten und legt auf diesen köstlichen Stücken seinen köstlichsten Auftritt für Augen und Gaumen hin!



TIPP: Durch das Bestreichen mit heißer Aprikosenkonfitüre bekommt der Kuchen einen schönen Glanz, und die Äpfel trocknen nicht aus. Auch lecker: Ananas-konfitüre, Quittengelee und Orangenmarmelade.



Cremige Puddingtarte **0,50 €**

ZUTATEN FÜR 16 STÜCKE:

- 250 g Mehl • 50 g gemahlene Haselnüsse • 200 g Zucker
- 200 g Butter • 1 Ei (Größe M)
- 2 Päck. (à 37 g) Vanillepuddingpulver • 750 ml Milch
- 750 g Apfel (z.B. Elstar)
- 2–3 EL Zitronensaft • 1 Päck. Vanillezucker • 250 g Magerquark • 2 EL Rosinen • 4 EL Aprikosenkonfitüre • 2 EL Haselnussblättchen • 1 EL Puderzucker
- Fett für die Form • Backpapier
- Trockenerbsen

ZUBEREITUNG:

1 Mehl, Nüsse, 100 g Zucker, Butter und Ei verkneten. Ca. 30 Minuten kühlen. Puddingpulver, Rest Zucker und 100 ml Milch verrühren. Übrige Milch aufkochen. Puddingpulver einrühren, aufkochen, ca. 1 Minute kochen. Umfüllen und abkühlen lassen.

2 Äpfel entkernen und in dünne Spalten schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln. Teig rund (ca. 34 cm Ø) ausrollen. In eine gefettete Tarteform (30 cm Ø) legen, einen Rand formen. Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen, mit Backpapier und Erbsen belegen. Im Ofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 180 °C) 18–20 Minuten goldbraun vorbacken.

3 Pudding, Vanillezucker, Quark und Rosinen verrühren, auf den Tarteboden streichen. Mit Äpfeln belegen. Bei gleicher Temperatur ca. 35 Minuten backen. Konfitüre erwärmen, auf den Äpfeln verstreichen. Tarte mit Haselnussblättchen und Puderzucker bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 1¼ Stunden. Wartezeit: ca. 4 Stunden. Pro Stück: ca. 330 kcal; E 7 g, F 15 g, KH 42 g



Apfel-Karamell-Kuchen **0,30 €**

ZUTATEN FÜR CA. 20 SCHEIBEN:

- 1,2 kg Äpfel • 50 g Butter • 3 Eier (Größe M)
- 50 g Rohrzucker • 125 ml Milch • 140 g Mehl
- 15 g Kakao • 120 g Karamellaufstrich
- 25 g Zartbitter-Schokoladenröllchen
- Fett für die Form • Backpapier

ZUBEREITUNG:

1 Äpfel schälen, vierteln, Kerngehäuse herausschneiden und Viertel in dünne Scheiben hobeln. Butter erhitzen und etwas abkühlen lassen. Eier und Zucker mit den Schneebesen des Rührgeräts ca. 2 Minuten schaumig aufschlagen. Butter, Milch und Mehl nacheinander unterrühren.

2 Masse halbieren. Unter 1 Hälfte Kakao, unter die andere Hälfte 70 g Aufstrich rühren. Hälfte Äpfel unter die Schokoladenmasse heben. Restliche Apfelscheiben unter die Karamellmasse heben.

3 Die breite Seite einer gefetteten Kastenform (11 x 30 cm) so mit Backpapier auslegen, dass etwas Papier über die Ränder steht. Erst die Kakaomasse, dann die Karamellmasse in die Form geben und glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180 °C/ Umluft: 160 °C) ca. 50 Minuten backen. Herausnehmen und in der Form auskühlen lassen.

4 Kuchen mithilfe des Backpapiers vorsichtig aus der Form heben und auf eine Platte setzen, Backpapier entfernen. Übrigen Karamellaufstrich auf dem Kuchen verteilen und Zartbitter-Schokoladenröllchen darüberstreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 1¼ Stunden. Wartezeit: ca. 2 Stunden. Pro Scheibe ca. 130 kcal; E 3 g, F 4 g, KH 21 g



Apfel-Donauwelle **0,70 €**

ZUTATEN FÜR CA. 24 STÜCKE:

- 4 Äpfel (à ca. 200 g) • 1 TL Zimt
- 400 g Butter • 350 g Zucker
- 1 Prise Salz • 1 Päck. Vanillezucker
- 8 Eier (Größe M) • 500 g Mehl
- 1 Päck. Backpulver • 75 ml + 3 EL Milch • 3 EL Kakao • 500 g Schlagsahne • 500 g Zartbitterkuvertüre
- 50 g weiße Schokolade • Fett und Mehl für das Backblech

ZUBEREITUNG:

1 Äpfel würfeln. Butter, Zimt, Zucker, Salz und Vanillezucker cremig rühren. Eier unterrühren. Mehl, Backpulver und 75 ml Milch unter die Buttercreme rühren. Teig halbieren. Kakao und 3 EL Milch unter eine Hälfte rühren. Hellen Teig in ein gefettetes, bemehltes tiefes Backblech (34x38 cm) füllen. Dunklen

Teig darauf verteilen. Mit einer Gabel den Teig verstrudeln, glatt streichen. Apfelwürfel auf dem Teig verteilen und im heißen Ofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 35 Minuten backen und abkühlen lassen.

2 Sahne in einem Topf erhitzen. Kuvertüre darin schmelzen und abkühlen lassen. Wenn der Guss anfängt fest zu werden, auf dem Kuchen verteilen und glatt streichen. 1 ½–2 Stunden kühlen. Weiße Schokolade schmelzen. Den Kuchen damit verzieren, in Stücke schneiden. Dazu schmeckt Schlagsahne.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 1¼ Stunden. Wartezeit: ca. 1½ Stunden. Pro Stück: ca. 500 kcal; E 7 g, F 31 g, KH 47 g



TIPP: Damit der Kuchen schön hell bleibt und die Mandelmischung nicht verbrennt, Kuchen nach ca. 40 Minuten Backzeit mit Alufolie abdecken.

Fruchtiger Bienenstich **0,50 €**

ZUTATEN FÜR 16 STÜCKE:

- 150 g weiche Karamellbonbons „Sahne Toffees“ • 1,2 kg Äpfel
- 325 g Butter • 1 Päck. Vanillezucker • 1 Prise Salz • 250 g Zucker • 5 Eier (Größe M) • 375 g Mehl • 1 Päck. Backpulver
- 75 g Crème fraîche • 1 TL Zimt
- 100 g Mandelblättchen • 50 g Schlagsahne • 1 EL Puderzucker
- Fett und Mehl für die Form

ZUBEREITUNG:

1 Toffees grob hacken. Äpfel schälen, vierteln, Kerngehäuse ausschneiden und Äpfel grob würfeln. 225 g Butter, Vanillezucker, Salz und 150 g Zucker mit den Schneebesen des Rührgeräts cremig schlagen. Eier einzeln zufügen und unterrühren.

Mehl und Backpulver mischen und in 2–3 Portionen abwechselnd mit Crème fraîche unterrühren.

2 Toffees und Äpfel unter den Teig heben. In ein gefettetes, mit Mehl ausgestäubtes Springblech (oben 32 cm Ø, unten 29 cm Ø, 6,5 cm hoch) füllen und glatt streichen. Im heißen Ofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 1 Stunde backen.

3 Inzwischen restliche Butter in einem kleinen Topf schmelzen und restlichen Zucker, Zimt, Mandelblättchen und Sahne zufügen und unter Rühren nochmals kurz erhitzen, von der Herdplatte ziehen und etwas abkühlen lassen. Nach ca.



20 Minuten der Backzeit die Mandelmischung vorsichtig gleichmäßig auf dem Kuchen verteilen und Kuchen zu Ende backen.

4 Kuchen aus dem Ofen nehmen und sofort vom Formrand lösen. Auf ein Kuchengitter setzen, Rand mit Puderzucker bestäuben und in der Form auskühlen lassen. Apfelkuchen aus der Form lösen und auf einer Platte anrichten. Dazu schmeckt geschlagene und mit Zimt bestäubte Sahne.

ZUBEREITUNGSZEIT:
ca. 1½ Stunden. Pro Stück: ca. 470 kcal; E 7 g, F 26 g, KH 52 g

Apfel-Baiser-Tartelettes **0,60 €**

ZUTATEN FÜR 8 STÜCK:

• 175 g Butter • 100 g Puderzucker
• 275 g Mehl • 1 Ei (Größe M)
• 2 kg Äpfel • Saft von 1 Zitrone
• 2 EL Semmelbrösel • 3 EL Aprikosenkonfitüre • 1 EL + 120 g Zucker
• 1 EL brauner Zucker • 3 Eiweiß (Größe M) • 1 Prise Salz • Mehl zum Ausrollen • Mehl und Fett für die Förmchen • Frischhaltefolie

ZUBEREITUNG:

1 Butter, Puderzucker, Mehl und Ei zügig zu einem glatten Mürbeteig verkneten. In Folie gewickelt ca. 30 Minuten kalt stellen.

2 Äpfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen. Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden und mit 5 EL Wasser und Zitronensaft vermengen.

3 Teig auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche dünn ausrollen. 8 Kreise (à ca. 14 cm Ø) ausstechen. In gefettete, bemehlte kleine Tarteletteförmchen (12 cm Ø) legen. Dabei die Ränder formen und andrücken.

4 Böden mit einer Gabel mehrmals einstechen und mit Semmelbröseln bestreuen. Konfitüre erhitzen. Apfelwürfel abtropfen lassen und mit Konfitüre vermengen. In den Förmchen verteilen. Apfel-Küchlein im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/ Umluft: 180°C) 20–25 Minuten backen. 1 EL weißen und braunen Zucker mischen und nach ca. 15 Minuten Backzeit auf die Füllung streuen.

5 Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen. 120 g Zucker dabei einrieseln lassen. Baiser mittig und locker wolkig auf den Apfel-Tartelettes verteilen. Unter dem heißen Backofengill kurz bräunen. Herausnehmen und Küchlein servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 1 Stunde. Pro Stück: ca. 540 kcal; E 8 g, F 30 g, KH 58 g

TIPP: Lust, die Küchlein noch weiter zu verfeinern? Dann legen Sie 50 g Rosinen in Rum ein und mischen Sie sie unter die Äpfel. Oder bestreichen Sie die Tartelettes auf dem Boden mit etwas Apfelmus, Lemon Curd oder flüssiger Schokolade.



TIPP: Für eine exotische Variante das Obst durch Mango oder Pfirsichhälften aus der Dose ersetzen. Dazu passt abgeriebene Orangenschale in der Sahne.

Beschwipste Apfel-Birnen-Torte **0,60 €**

ZUTATEN FÜR 12 STÜCKE:

- 4 Äpfel (ca. 600 g) • 4 Birnen (ca. 600 g) • 1 Päck. Vanillepuddingpulver • 3 EL + 250 ml Weißwein • 2 EL + 125 g Zucker • 125 g Butter • 1 Päck. Vanillezucker • Salz • 1 Ei (Größe M) • 250 g Mehl • 2 TL Backpulver • 1 TL Zimt • 50 g gehackte Walnüsse • 6 Blatt Gelatine • 600 g Schlagsahne • Fett für die Formen

ZUBEREITUNG:

1 Äpfel und Birnen entkernen und würfeln. Puddingpulver mit 3 EL Wein glatt

rühren. Rest Wein und 1 EL Zucker aufkochen. Äpfel- und Birnenwürfel zufügen und 3–5 Minuten weich köcheln. Puddingmix zugeben und 2–3 Minuten köcheln.

2 Butter, 125 g Zucker, Vanillezucker und 1 Prise Salz cremig rühren. Ei unterrühren. Mehl und Backpulver zugeben. 1 EL Zucker und 1 TL Zimt mischen. Teig halbieren. 1 Hälfte als Boden in eine gefettete Springform (26 cm Ø) drücken. Je Hälfte Walnüsse und Zimt-Zucker-

Mischung daraufstreuen. Im Backofen (E-Herd: 200°C/ Umluft: 180°C) ca. 12 Minuten backen. Boden lösen und in 12 Tortenstücke schneiden. Auf die gleiche Art und Weise einen zweiten Boden backen, aber ganz lassen.

3 Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Sahne steif schlagen. Gelatine auflösen. Mit 2 EL Sahne verrühren, dann unter Rest Sahne heben.

4 Ungeschnittenen Boden wieder mit dem Formrand umschließen, Hälfte Sahne darauf glatt streichen und ca.

10 Minuten kalt stellen. Dann abgekühltes Apfel-Birnen-Kompott darauf verteilen. Restliche Sahne glatt auf das Kompott streichen und die geschnittenen Tortenstücke daraufsetzen. 1–2 Stunden kalt stellen. Kuchen aus der Form lösen, in Stücke schneiden und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 1½ Stunden. Wartezeit: ca. 2 Stunden. Pro Stück: ca. 490 kcal; E 6 g, F 28 g, KH 48 g

Schoko-Biskuitrolle 0,70€

ZUTATEN FÜR 14 SCHEIBEN:

- 5 Eier (Größe M) • 100 g + 3 EL Zucker • 2 Päck. Vanillezucker
- 140 g Mehl • 1 TL Backpulver
- 2 EL Kakao • 1 Prise Salz
- 5 Äpfel (ca. 1 kg) • 30 g Butter
- 30 g brauner Zucker • 120 g Zartbitterkuvertüre • 500 g Schlagsahne • 3-4 EL Rum
- Backpapier

ZUBEREITUNG:

1 Eier trennen. Eigelb, 100 g Zucker und 1 Päckchen Vanillezucker schaumig rühren. Mehl, Backpulver und 2 EL Kakao unterrühren. Eiweiß mit Salz steif schlagen, unterheben. Teig auf ein Blech mit Backpapier streichen. Im Ofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 10 Minuten backen.

2 Biskuit auf ein mit 2 EL Zucker bestreutes Geschirrtuch stürzen. Backpapier abziehen, Biskuit mit dem

Tuch von der langen Seite aufrollen, auskühlen lassen.

3 Äpfel entkernen und würfeln. Butter erhitzen. Braunen Zucker und Äpfel darin 4-5 Minuten dünsten.

4 Kuvertüre raspeln. 350 g Sahne mit Rest Vanillezucker steif schlagen. Hälfte Kuvertüre unterheben. Biskuit entrollen, mit Rum beträufeln. Sahne daraufstreichen. Kompott, bis auf 3 EL, darauf verteilen. Biskuit aufrollen. Mit der Naht nach unten auf eine Platte setzen und ca. 2 Stunden kühlen. Rest Sahne mit 1 EL Zucker steif schlagen. Rolle mit Sahne bestreichen. Mit je Rest Kuvertüre und Äpfeln verzieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 1 Stunde. Wartezeit:

ca. 1¼ Stunden. Pro Stück: ca. 330 kcal; E 6 g, F 19 g, KH 36 g



DAS ANTI-STRESS*-DUO

MAGNESIUM
für entspannte Muskeln*



B-VITAMINE
für starke Nerven*

- Schnelle Freisetzung + langanhaltende Magnesiumversorgung
- Wertvolle B-Vitamine für starke Nerven*
- Im praktischen Direct-Stick zur einfachen Einnahme



Bioelectra® MAGNESIUM. Bewährte Qualität aus Ihrer Apotheke.

* Magnesium unterstützt die normale Muskelfunktion und trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems und der Psyche bei. Die enthaltenen B-Vitamine tragen zu einer normalen Funktion des Nervensystems und des Energiestoffwechsels bei.

Bioelectra® Magnesium 400 mg Nerven & Muskeln Vital. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Verzehrsempfehlung: 1x täglich den Inhalt eines Sticks verzehren. Die Micro-Pellets direkt auf die Zunge geben und schlucken. Kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken. Stand: September 2021



Gefüllte Mini-Eclairs

Das französische Gebäck, hierzulande nennen wir es auch liebevoll „Hasenpfötchen“, überrascht im niedlichen Mini-Format und mit einer köstlichen Vanillecreme-Füllung

ZUTATEN FÜR 24 STÜCK:

- 150 g Butter • 1 TL + 100 g Zucker • 1 Prise Salz
- 150 g Mehl • 4 Eier (Größe M)
- 500 ml Vollmilch
- 4 Eigelb (Größe M)
- Mark von 1 Vanilleschote
- 40 g Speisestärke
- Lebensmittelfarbe (rot, gelb und grün)
- 200 g Puderzucker
- 1-2 EL Zitronensaft
- Backpapier • Frischhaltefolie



1 200 ml Wasser, 75 g Butter, 1 TL Zucker und Salz im Topf aufkochen. Mehl auf einmal hineingeben. Mit einem Kochlöffel rühren, bis sich der Teig als Kloß vom Boden löst. 1 Ei sofort unterrühren. 3 Eier einzeln unterrühren. In einen Spritzbeutel mit mittlerer Lochtülle füllen.



2 Je 12 Streifen (à ca. 12 cm) auf 2 mit Backpapier ausgelegte Backbleche spritzen. Blechweise im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) 20-25 Minuten backen. Auskühlen lassen. 400 ml Milch, 100 g Zucker und Mark aufkochen.



3 100 ml Milch, Eigelb und Stärke verquirlen und in die kochende Milch geben. 75 g Butter einrühren und die Creme abkühlen lassen. Creme vierteln. Je ein Viertel mit Lebensmittelfarbe rosa, grün und gelb färben. In 4 Spritzbeutel füllen. Von unten in die Eclairs spritzen.



4 Puderzucker und Zitronensaft verrühren und vierteln. Je ein Viertel mit Lebensmittelfarbe rosa, grün und gelb färben. 1 Viertel weiß lassen. Je 6 Eclairs kurz in rosafarbenen, grünen, weißen und gelben Zuckerguss tauchen und Glasur trocknen lassen.

Mein Liebling

Hier werden süße Beeren fix unter den Teig gehoben, und dann geht's schon in den Ofen. Das Häubchen kommt als fluffige Krönung zum Schluss obendrauf



„Ich bestreiche den Kuchen direkt nach dem Backen noch mit 3 EL Orangenlikör.“

Alexander Scholle,
Food-Experte



TIPP: Keine Savarin-Form zu Hause? Dann eine Springform mit Rohrbodeneinsatz (26 cm Ø), Kranzform (26 cm Ø) oder Gugelhupfform (22 cm Ø) nehmen.

Waldbeeren-Kranz 0,30 €

ZUTATEN FÜR CA. 14 STÜCKE:

- 150 g Butter • 320 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 5 Eier (Größe M) • 225 g Mehl
- 75 g Speisestärke • 1 Päckchen Backpulver • 350 g tiefgekühlter Beerenmix • 2 Eiweiß (Größe M)
- 1 Prise Salz • Fett und Mehl für die Form

ZUBEREITUNG:

- 1 Butter, 200 g Zucker und Vanillezucker cremig

rühren. Eier nacheinander unterrühren. Mehl, Stärke und Backpulver mischen und unter die Fett-Ei-Masse rühren. 250 g Beeren unter den Teig rühren und Teig in eine gefettete, mit Mehl ausgestäubte Savarinform (26 cm Ø) füllen und glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180 °C/ Umluft 160 °C) ca. 55 Minuten backen.

- 2 100 g Beeren auftauen. Kuchen herausnehmen, abkühlen lassen, aus der Form stürzen und auf einem Gitter auskühlen lassen.
- 3 Eiweiß mit Salz steif schlagen. 120 g Zucker dabei einrieseln lassen. Eischnee locker wellenförmig auf der Kuchenoberseite verstreichen. Aufgetaute Beeren auf dem Baiser verteilen und leicht unterziehen. Nochmals im

heißen Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 10 Minuten backen. Kuchen aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen. Kuchen auf einer Platte anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 1½ Stunden (Wartezeit nicht eingerechnet). Pro Stück: ca. 240 kcal; E 3 g, F 11 g, KH 31 g



Aus der Blitzküche

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

Gefülltes Schnitzel **1,90 €**

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

- 2 Zwiebeln • 1 Knoblauchzehe
- 5 EL Olivenöl • 1 EL Tomatenmark • 100 ml Gemüsebrühe
- 2 Dosen (à 425 ml) stückige Tomaten • 2 EL Balsamico-Essig
- Salz • Pfeffer • 50 g Parmesan
- 4 Scheiben Parmaschinken
- 100 g Frischkäse „Tomate & Kräuter“ • 4 Stiele Basilikum
- 4 Schweineschnitzel (à ca. 150 g) • Holzspießchen

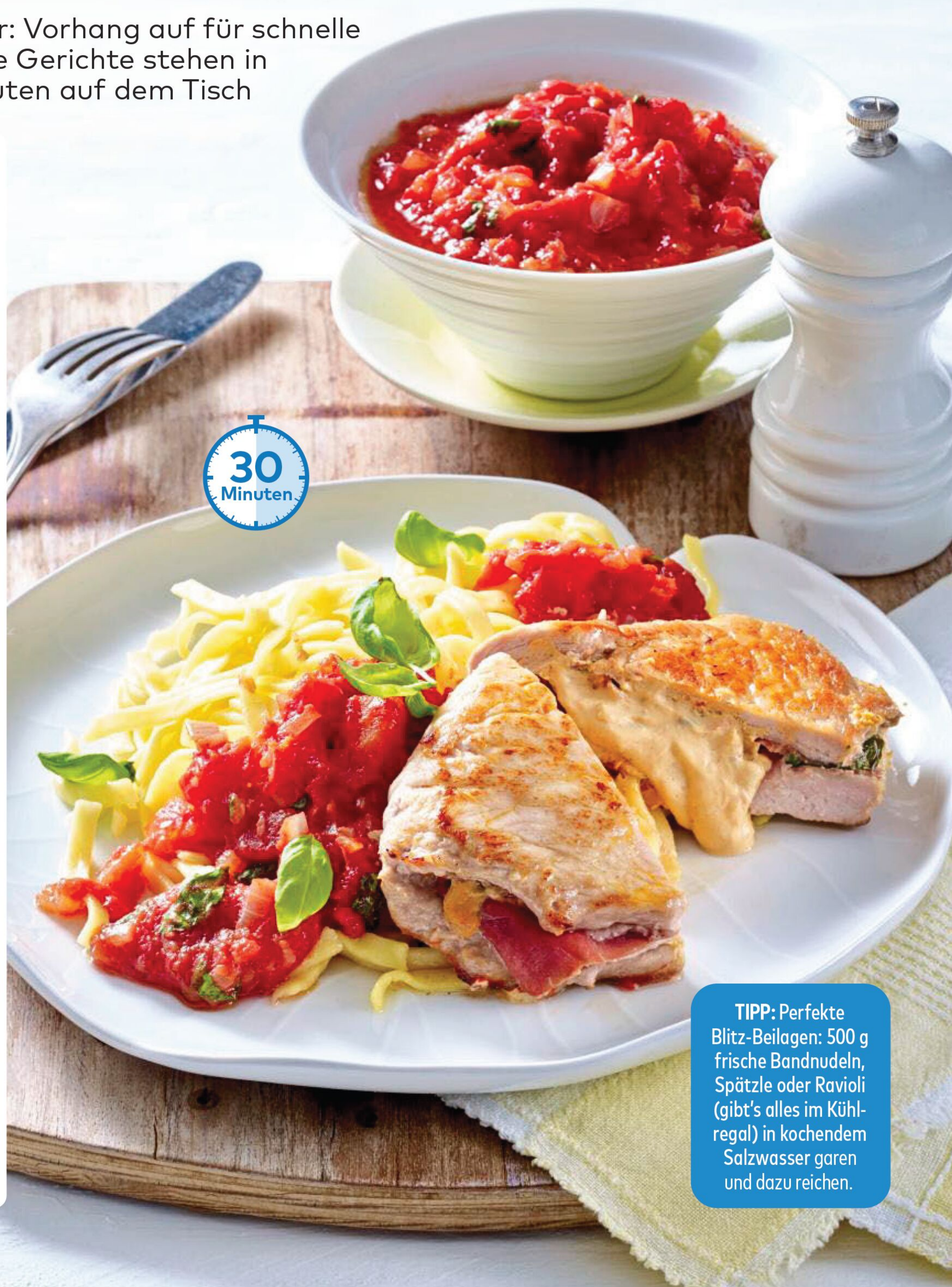
ZUBEREITUNG:

1 Zwiebeln würfeln, Knoblauch hacken. 2 EL Öl erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Tomatenmark darin andünsten. Brühe, Tomaten und Essig zufügen, ca. 15 Minuten köcheln. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Käse reiben. Je 1 Scheibe Schinken, 1 Klecks Frischkäse, 1–2 Blätter Basilikum und ca. 1 TL Käse auf jedes Schnitzel geben, Schnitzel überklappen, mit Spießen feststecken. Rest Öl in einer Pfanne erhitzen. Schnitzel darin ca. 8 Minuten braten. Mit Soße und Basilikum garnieren. Dazu schmecken Bandnudeln.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 30 Minuten. Pro Portion: ca. 610 kcal; E 49 g, F 24 g, KH 42 g



TIPP: Perfekte Blitz-Beilagen: 500 g frische Bandnudeln, Spätzle oder Ravioli (gibt's alles im Kühlregal) in kochendem Salzwasser garen und dazu reichen.



Serbisches Reisfleisch **2,10 €**

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

• 150 g Langkornreis • Salz • 400 g Schweineschnitzel • 3 bunte Paprikaschoten (rot, grün, gelb) • 1 Zwiebel • 1 Knoblauchzehe • 500 g Tomaten • 2 EL Öl • Pfeffer • Edelsüßpaprika • 2 EL Tomatenmark • 150 ml Gemüsebrühe • 150 ml Schaschliksoße

ZUBEREITUNG:

- 1** Reis in Salzwasser kochen. Fleisch in Streifen, Paprika in Stücke schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Tomaten würfeln. Fleisch im heißen Öl ca. 5 Minuten braten, würzen.
- 2** Zwiebel, Knoblauch und Paprika zugeben, andünsten, würzen. Tomaten, Tomatenmark, Brühe, Reis und Soße unterheben, ca. 5 Minuten köcheln.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 30 Minuten. Pro Portion: ca. 430 kcal; E 25 g, F 10 g, KH 58 g

Kürbis-Cremesuppe **1,80 €**

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

• je 1 TL schwarzer und heller Sesam
• 400 g Möhren • 600 g Hokkaido-Kürbis • 30 g Ingwer (ca. 1,5 cm)
• 3 Orangen • 2 TL Sesamöl • 1 EL Apfelessig • 1 l Gemüsebrühe
• Salz • Cayennepfeffer • 1 Beet Daikon- oder Gartenkresse

ZUBEREITUNG:

- 1** Sesam ohne Fett rösten. Möhren und Kürbis würfeln. Ingwer hacken. Orangen schälen und in Stücke schneiden.
- 2** Alles in 1 TL Öl andünsten. Essig und Brühe zugießen und offen ca. 15 Minuten köcheln. Suppe fein pürieren. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Kresse vom Beet schneiden. Suppe mit 1 TL Öl, Kresse und Sesam garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 30 Minuten. Pro Portion: ca. 250 kcal; E 20 g, F 8 g, KH 1 g



TIPP: Daikon-Kresse ist eine japanische Kresseart. Sie verleiht Gerichten mit ihrem Rettichgeschmack eine angenehme Schärfe. Erhältlich ist sie im Asia-Markt.



LEICHT

20-Minuten-Pizza 2,00 €

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

- 1 EL Öl • 200 g gem. Hackfleisch
- Salz • Pfeffer • 400 ml Tomatensoße mit Basilikum • 250 g Kirschtomaten • 4 Weizentortillas
- 150 g geriebener Gouda
- 4 Stiele Basilikum • Backpapier

ZUBEREITUNG:

- 1 Öl in einer Pfanne erhitzen. Hack darin krümelig braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, 200 ml Wasser und Tomatensoße angießen und 2–3 Minuten köcheln.

- 2 Tomaten halbieren. Tortillas nebeneinander auf 2 mit Backpapier ausgelegte Bleche verteilen. Mit Soße bestreichen, mit Tomaten und Käse bestreuen. Im Ofen (E-Herd: 220°C/Umluft: 200°C) ca. 10 Minuten backen.
- 3 Basilikumblättchen von den Stielen zupfen. Pizzen damit garniert servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 20 Minuten. Pro Portion: ca. 390 kcal; E 23 g, F 25 g, KH 29 g



TIPP: Wer es extra-würzig möchte, bestreicht das Omelett vor dem Zusammenrollen mit etwas Ajvar oder Pesto.

VEGGIE

Salat mit Omelettschnecken 2,20 €

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

- 400 g Babysalatmix • 150 g Babyspinat • 1 Bund Radieschen
- 1 gelbe Paprikaschote • 3 Möhren
- 100 g Buttermilch • 2 EL Tomatenmark • 8 Eier (Größe M)
- 1 TL Edelsüßpaprika • Salz
- Pfeffer • 4 TL Olivenöl

ZUBEREITUNG:

- 1 Blattsalate mit Babyspinat vermengen. Radieschen in dünne Scheiben, Paprika und Möhren in feine Streifen oder Stifte schneiden.
- 2 Buttermilch und Tomatenmark verrühren. Eier, Edelsüßpaprika, Salz und Pfeffer verquirlen.

- 3 1 TL Öl in einer Pfanne erhitzen. 1/4 Eimasse darin von beiden Seiten goldgelb ausbacken. Herausnehmen und kurz abkühlen lassen. Aufrollen und in 6 Stücke schneiden. Auf die gleiche Art 3 weitere Omeletts backen und in Stücke schneiden.

- 4 Salat, Radieschen, Paprika und Möhren vermengen und auf Tellern anrichten. Omelettschnecken dazulegen und Salat mit Dressing beträufeln.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 25 Minuten. Pro Portion: ca. 320 kcal; E 19 g, F 24 g, KH 8 g



Pasta mit Garnelen 2,50 €

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

- 400 g TK-Garnelen • 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe • 250 g Champignons • 1 EL Öl • 200 g Schlag-
sahne • 500 g Bandnudeln (z.B. Fettuccine) • Salz • Pfeffer
- 3 EL grünes Pesto (Glas) • evtl. Basilikum zum Garnieren

ZUBEREITUNG:

- 1 Garnelen auftauen. Zwiebeln und Knoblauch hacken. Champignons in Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwie-

- beln und Knoblauch darin andünsten. Pilze zugeben, ca. 3 Minuten braten. Garnelen zugeben, ca. 4 Minuten braten. Mit Sahne ablöschen, ca. 6 Minuten köcheln.

- 2 Nudeln nach Packungsanweisung garen. Zur Garnelensauce geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Pesto unterheben, mit Basilikum garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 20 Minuten. Pro Portion: ca. 770 kcal; E 38 g, F 30 g, KH 84 g



Pancake-Burger mit Lachs 2,90 €

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

- 150 g Mehl • Salz • 1 TL Backpulver • 6 Eier (Größe M) • 250 ml Milch • 1 EL Öl • ½ Bund Schnittlauch • 1 Avocado • 100 g Meerrettich-Frischkäse • 30 g Rucola • 200 g Räucherlachs in Scheiben • Holzspieße

ZUBEREITUNG:

1 Mehl, 1 Prise Salz, Backpulver, 2 Eier und Milch verrühren. 1 EL Öl erhitzen. Aus dem Teig darin 8 Pan-

cakes backen. Schnittlauch in Röllchen, Avocado in Scheiben schneiden. In Rest Öl 4 Eier zu Spiegeleiern braten.

2 Pancakes mit Frischkäse bestreichen. 4 Stück mit Rucola, Lachs, Avocado und Spiegeleiern belegen. Mit Schnittlauch bestreuen. Rest Pancakes auflegen, feststecken.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 25 Minuten. Pro Portion: ca. 440 kcal; E 22 g, F 27 g, KH 24 g



Ofenkäse auf Süßkartoffel 1,20 €

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

- 2 Süßkartoffeln (à ca. 250 g) • 3 EL Öl • Salz • Pfeffer • 4 Weichkäsetaler (à 50 g) • 1 Glas (370 ml) Apfelrotkohl • 2 EL Wildpreiselbeeren • 30 g Walnüsse • 3 Stiele Thymian

ZUBEREITUNG:

1 Süßkartoffeln in 8 Scheiben (ca. 1,5 cm) schneiden. Mit Öl bepinseln, salzen und pfeffern. Im Ofen (E-Herd: 220 °C/Umluft: 200 °C) ca.

20 Minuten backen. Käsetaler waagrecht halbieren.

2 Rotkohl mit Preiselbeeren erwärmen, würzen. Nüsse hacken. Kartoffelscheiben mit Käse und Nüssen belegen. Ca. 5 Minuten unter dem Backofengrill grillen. Süßkartoffeln mit Rotkohl anrichten. Mit Thymian garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 30 Minuten. Pro Portion: ca. 400 kcal; E 16 g, F 19 g, KH 36 g

Spontan ist der neue Plan:
Pizzateig. Pizzasauce. Pizzagenuss!



Fannytastisch einfach!



mit Pizza Sauce



Der Herbst deckt den Tisch...

...und schenkt uns ein ganz besonderes **Drei-Gänge-Menü**.
Herrlicher kann die goldene Jahreszeit nicht beginnen

EINKAUFLISTE

FRISCH KAUFEN:

- ☐ 2 TL Fenchelsamen ☐ 1 Topf Thymian ☐ 1 Bio-Orange ☐ 50 g Feldsalat ☐ 800 g verschiedene Ringelbeten (rote, gelbe und weiße) ☐ 4 Scheiben Bauernbrot ☐ 4 Taler Ziegenfrischkäse ☐ 1 Bund Suppengrün ☐ 3 Zwiebeln ☐ 800 ml Rotwein ☐ 250 ml Weißweinessig ☐ 1 kg Rinderbraten ☐ 60 g Speck ☐ 1 Pack. (750 g) fränkischer Kloßteig ☐ 150 g gehackte Haselnüsse ☐ 750 g Äpfel ☐ 10 g Ingwer ☐ 100 ml Apfelsaft ☐ 2 EL Zitronensaft ☐ 1 Bio-Zitrone ☐ 5 TK-Blätterteigplatten

AUS DEM VORRAT:

- ☐ 4 EL Honig ☐ Salz ☐ Pfeffer ☐ Olivenöl ☐ 70 g Butter ☐ Pfefferkörner ☐ Wacholderbeeren ☐ Lorbeerblatt ☐ 90 g Butterschmalz ☐ 2 Eier (Gr. M) ☐ brauner Zucker ☐ Speisestärke ☐ 1 Päck. Vanillezucker ☐ Zimt

Hauptgang

Rinderragout zu
Kartoffel-Nuss-Nocken

In 2 Std. fertig



ZEITPLAN

2 TAGE VORHER

Für die Hauptspeise den Sud kochen. Braten darin einlegen und zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

CA. 2 STUNDEN VORHER

Rinderragout zubereiten. Dessert zubereiten und abkühlen lassen.

CA. 1 STUNDE VORHER

Für die Vorspeise Bete backen und Brot mit Gewürzen rösten.

CA. 30 MINUTEN VORHER

Bete und Röstbrot mischen. Ziegenkäse-Brote zubereiten und Vorspeise anrichten.

CA. 15 MINUTEN VORHER

Kartoffel-Nocken für die Hauptspeise zubereiten.

Vorspeise

Gebackene Bete mit
Honig-Kräuter-Crunch

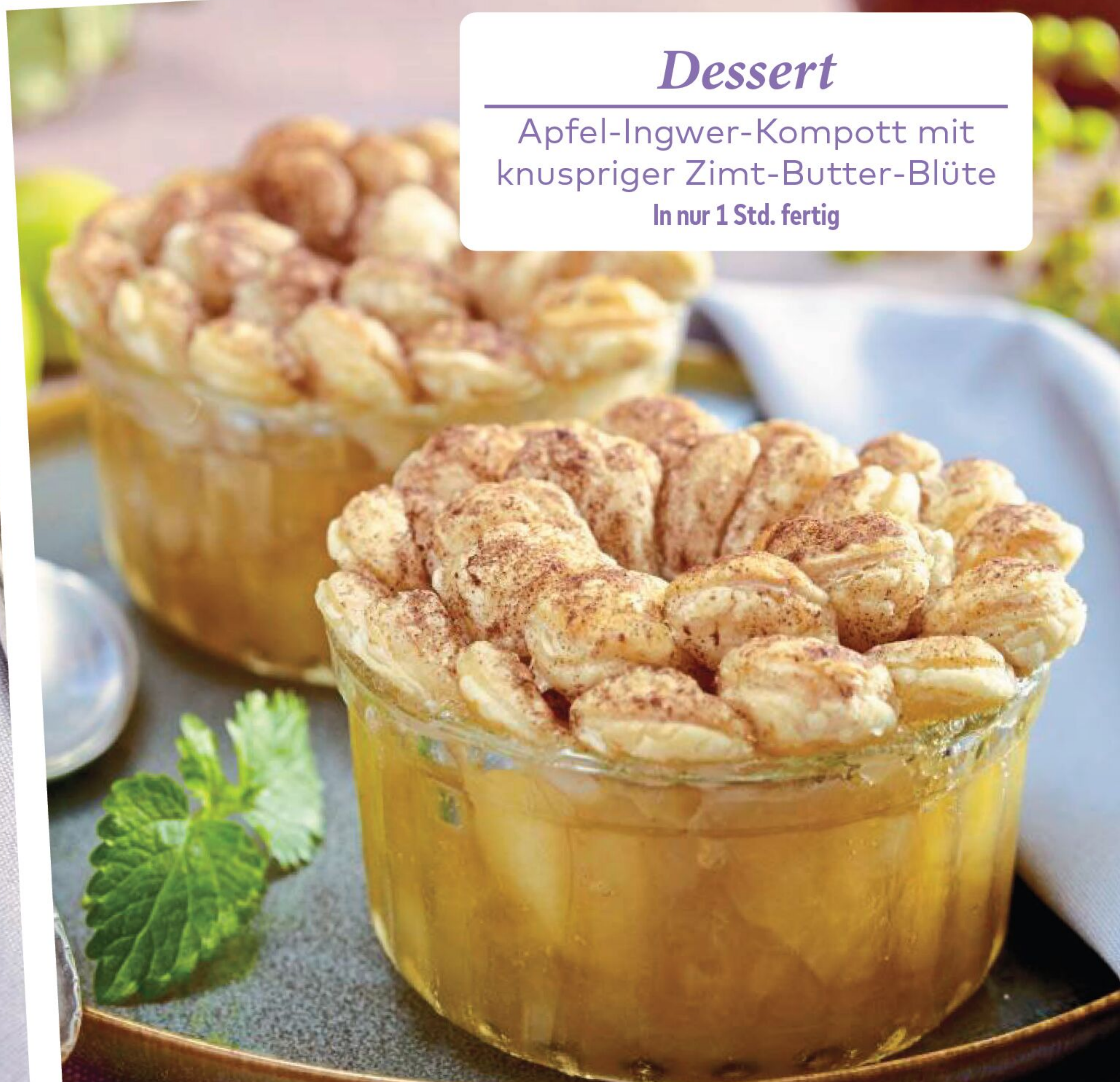
In nur 1 Std. fertig



Dessert

Apfel-Ingwer-Kompott mit
knuspriger Zimt-Butter-Blüte

In nur 1 Std. fertig



TIPP: Wer keinen fränkischen Kloßteig bekommt, kann Kloßteig „Halb & halb“ aus dem Kühlregal nehmen. Lecker: die Nocken in Mandelblättchen wenden.

Rezepte auf der nächsten Seite

Vorspeise



Gebackene Bete **1,50 €** mit Kräuter-Crunch

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 2 TL Fenchelsamen • 8 Stiele Thymian
- 1 Bio-Orange • 4 EL Honig • Salz • Pfeffer
- 6–7 EL Olivenöl • 800 g verschiedene Ringelbeten (rote, gelbe und weiße)
- 4 Scheiben Bauernbrot • 30 g Butter
- 50 g Feldsalat • 4 Taler Ziegenfrischkäse

ZUBEREITUNG:

1 Fenchelsamen rösten. Thymian abzapfen. Orange waschen, Schale in Streifen abziehen. Orange auspressen (ca. 100 ml). Orangensaft, 1 EL Honig, Hälfte Thymian und Fenchelsamen, Salz und Pfeffer verrühren. Öl unterschlagen. Ringelbeten schälen, in Spalten schneiden, mit der Vinaigrette mischen, auf einem Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) 25–30 Minuten backen.

2 2 Scheiben Brot in kleine Stücke zupfen. Butter in einer Pfanne erhitzen und Brotstücke darin unter Wenden knusprig braten. Brot mit 1 EL Honig beträufeln, übrige Fenchelsamen und Thymian zugeben und alles vermischen.

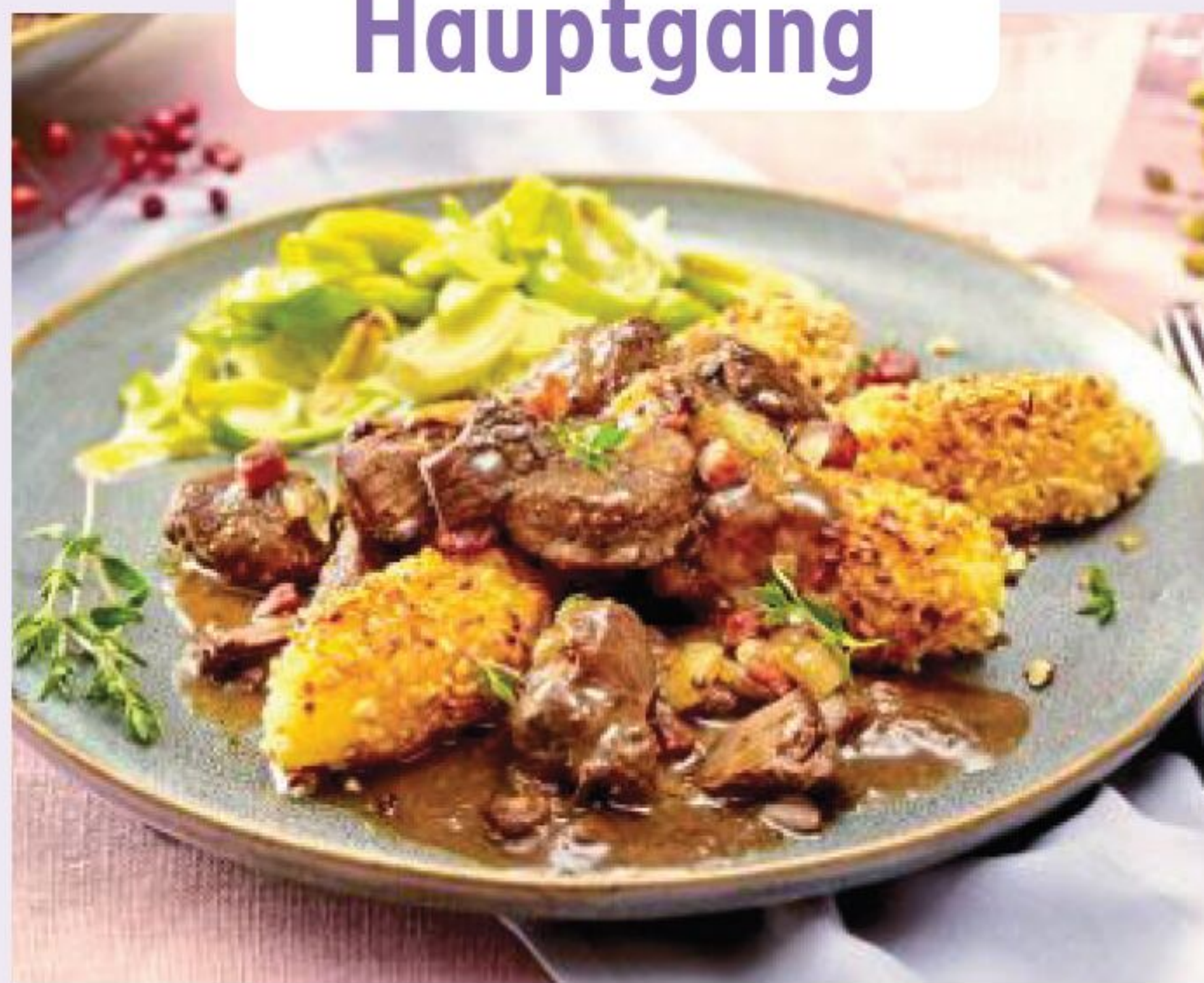
3 Beten mit Orangenzenen mischen. Salat und geröstetes Brot unterheben. 2 Brotscheiben halbieren, mit Ziegenfrischkäse bestreichen und mit 2 EL Honig beträufeln. Zum Salat reichen.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 1 Stunde. Pro Portion: ca. 440 kcal; E 9 g, F 21 g, KH 50 g

TIPP: Beten am besten mit Einmalhandschuhen verarbeiten.

Hauptgang



Rinderragout **2,90 €** mit Nuss-Nocken

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 1 Bund Suppengrün • 3 Zwiebeln
- 5 Stiele Thymian • 1 TL Pfefferkörner
- 8 Wacholderbeeren • 1 Lorbeerblatt
- 800 ml Rotwein • 250 ml Weißweinessig
- 1 kg Rinderbraten • 60 g Speck • 90 g Butterschmalz • Salz • Pfeffer • 2 EL brauner Zucker • 2 Eier (Gr. M) • 1 Pack. (750 g) fränkischer Kloßteig • 150 g gehackte Haselnüsse • 2 TL Speisestärke

ZUBEREITUNG:

1 Suppengrün klein schneiden. 1 Zwiebel schälen und vierteln. Thymian waschen. Gewürze im Mörser zerstoßen. 500 ml Rotwein, Essig, 250 ml Wasser, Gewürze, Zwiebel, Suppengrün, Thymian aufkochen. 4–5 Minuten köcheln. Sud auskühlen. Fleisch trocken tupfen. Mit Sud abgedeckt ca. 2 Tage marinieren lassen.

2 Fleisch abgießen, Sud auffangen. Fleisch würfeln. 2 Zwiebeln schälen, würfeln. Speck würfeln, mit Fleisch und Zwiebeln in 20 g Schmalz anbraten. Würzen. 300 ml Rotwein, 300 ml Sud und 400 ml Wasser angießen, aufkochen und zugedeckt ca. 1 ½ Stunden schmoren.

3 Eier verquirlen. Aus Kloßteig Nocken formen, Nocken erst in Eiern, dann in Nüssen wenden. In Rest Schmalz goldbraun braten. Stärke und 3 EL Wasser verrühren, Ragout binden. Alles anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 2 Stunden (Wartezeit nicht eingerechnet). Pro Portion: ca. 1010 kcal; E 65 g, F 52 g, KH 63 g

Dessert



Apfel-Kompott mit Zimt-Butter-Blüte **1,00 €**

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 750 g Äpfel • 10 g Ingwer • 2 EL brauner Zucker • 1 Pack. Vanillezucker • 100 ml Apfelsaft • 2 EL Zitronensaft • 1 Stück Schale von 1 Bio-Zitrone • 5 tiefgefrorene Blätterteigplatten (à 75 g) • 40 g Butter • 1 TL Zimt • Öl zum Arbeiten

ZUBEREITUNG:

1 Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in Stücke schneiden. Ingwer schälen, halbieren. Äpfel, Ingwer, braunen Zucker, Vanillezucker, Apfelsaft, Zitronensaft und -schale aufkochen. Ca. 5 Minuten dünsten. Ingwer und Zitronenschale aus dem Kompott entfernen.

2 Blätterteigplatten nebeneinanderlegen und bei Zimmertemperatur ca. 15 Minuten auftauen lassen. Butter schmelzen, mit Zimt verrühren. Kompott in 4 ofenfeste Förmchen (8 cm Ø) verteilen. Ränder dünn mit Öl bestreichen.

3 Teigplatten etwas größer ausrollen (ca. 11 x 25 cm), mit Zimt-Butter bestreichen. Mit einer tropfenförmigen Ausstechform für jedes Förmchen ca. 25 Blütenblätter ausstechen und dachziegelartig auf das Kompott legen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 15 Minuten backen. Noch heiß oder abgekühlt servieren

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 1 Stunde. Pro Portion: ca. 440 kcal; E 3 g, F 25 g, KH 50 g

TIPP: Elstar-Äpfel besitzen den perfekten Säuregehalt.

Fruchtiges Dessert



Apfel-Cantuccini-Kompott **1,90 €**

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 1 kg säuerliche Äpfel • 1 Zitrone
- 2 Päckchen Vanillezucker
- 50 g Zucker • 200 g Cantuccini (italienische Mandelkekse)
- 400 g Schlagsahne
- ½ TL gemahlener Zimt

ZUBEREITUNG:

- 1 Äpfel schälen, vierteln und Kerngehäuse herausschneiden. Apfelviertel in kleine Stücke schneiden. Zitrone halbieren und den Saft auspressen.
- 2 Äpfel, Zitronensaft, 1 Päckchen Vanillezucker und Zucker in einen Topf geben, aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln. Apfelkompott in eine Schüssel füllen und abkühlen lassen.

3 Cantuccini grob zerbröseln. Schlagsahne mit den Schneebesen des Rührgeräts steif schlagen, Rest Vanillezucker dabei einrieseln lassen. Apfelkompott und geschlagene Sahne in Schälchen anrichten, mit Keksbröseln und Zimt bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 25 Minuten. Pro Portion: ca. 730 kcal; E 8 g, F 38 g, KH 87 g

TIPP: Die Keksbrösel erst kurz vor dem Servieren auf das Kompott, da sie sonst ihren Biss verlieren. Für Schoko-Fans noch gehackte Zartbitterschokolade oder Kakao-Nibs darüberstreuen.

Wenn die Schmerzstelle zur Kostenfalle wird.

Nimm Ibu – aus der Tube.

HERMES
ARZNEIMITTEL

So wirksam wie Tabletten* aber besser verträglich.

Bei entzündungsbedingten Rücken- und Gelenkschmerzen.



* 3 x täglich Ibuprofen Schmerzgel (5 %) im Vergleich zu 3 x täglich 400 mg Ibuprofen-Tabletten bei akuten Weichteilverletzungen.
doc® Ibuprofen Schmerzgel. Gel. Wirkstoff: Ibuprofen. Anwendungsgebiete: Zur alleinigen oder unterstützenden äußerlichen Behandlung bei Schwellungen bzw. Entzündung der gelenknahen Weichteile (z. B. Schleimbeutel, Sehnen, Sehnencheiden, Bänder und Gelenkkapsel), Sport- und Unfallverletzungen wie Prellungen, Verstauchungen, Zerrungen. Enthält u. a. Benzylalkohol, Benzylbenzoat, Citral, Citronellol, Cumarin, Eugenol, Farnesol, Geraniol, D-Limonen und Linalool. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand 07/2021

Aus 4 mach 1

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



Gyros-Chili 1,90 €



2 Dosen (425 ml)
„Texas Bohnen“



500 g Gyrosfleisch
(fertig gewürzt)



1 Dose (400 ml)
stückige Tomaten



200 g Crème fraîche

FÜR 4 PERSONEN

Außerdem:
1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe,
2 EL Öl, 1 EL Tomatenmark,
Salz, Pfeffer, evtl. Petersilie und
Chiliflocken zum Garnieren

ZUBEREITUNG:

1 Zwiebel und Knoblauch
schälen und fein würfeln.
Bohnen abgießen.

2 Öl in einem weiten Topf
erhitzen. Gyros darin ca.
5 Minuten scharf anbraten.

Tomatenmark zugeben und
ca. 3 Minuten anrösten.

Tomaten und Bohnen
zufügen und alles offen ca.
10 Minuten köcheln.

3 Gyros-Chili mit Salz,
Pfeffer und 1 TL Chiliflo-

cken würzen. Chili anrichten
und mit einem Klecks Crème
fraîche anrichten. Rest Crème
fraîche dazu reichen.

4 Evtl. Petersilie abzupfen
und Blättchen grob
hacken. Chili nach Belieben

mit Petersilie und Chiliflo-
cken garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 30 Minuten. Pro Portion: ca.
540 kcal; E 36 g, F 32 g, KH 31 g

TIPP: Noch schneller geht's mit fertigem Kartoffelpüree-Pulver. Dafür 2 Beutel (à 3 Portionen) Kartoffelpüree nach Packungsanweisung zubereiten.

KINDER



Mozzarella-Putenröllchen zu Kartoffelpüree

2,40 €



4 Putenschnitzel
(à ca. 150 g)



2 Kugeln (à 125 g)
Mozzarella



800 g
Kartoffeln



4 EL grünes Pesto
(Glas)

FÜR 4 PERSONEN

Außerdem:
Salz, Pfeffer, 2 EL Öl,
250 ml Milch, 2 EL Butter,
Holzspießchen

ZUBEREITUNG:

1 Putenschnitzel trocken tupfen, eventuell etwas flacher klopfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mozzarella in Scheiben schneiden. Schnitzel damit belegen, aufrollen und

feststecken. Kartoffeln schälen, würfeln und in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen.

2 Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Putenröllchen darin unter Wenden ca. 10 Minuten knusprig braten.

3 Kartoffeln abgießen und mit Milch und Butter fein zerstampfen. Püree mit Salz und Pfeffer würzen. Pesto unterziehen. Putenröllchen mit Kartoffelpüree anrichten, mit Pfeffer bestreuen und

nach Belieben mit etwas Fleisch-Bratsatz beträufeln.

ZUBEREITUNGSZEIT:
ca. 30 Minuten. Pro Portion: ca.
500 kcal; E 14 g, F 6 g, KH 46 g

TIPP: Für selbst gemachtes Pesto 70 ml Olivenöl, 50 g Basilikum, 50 g geriebenen Parmesan, 50 g geröstete Pinienkerne, 1 Knoblauchzehe, Salz und Pfeffer pürieren.



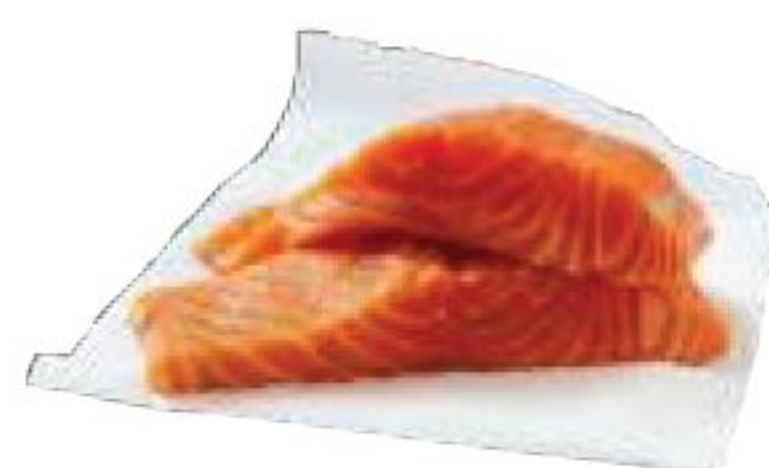
Tortellini-Gemüse-Suppe mit Lachs **2,80 €**



1 kleines Bund Suppengrün mit Petersilie



250 g Käse-Tortellini (Kühlregal)



300 g Lachsfilet (ohne Haut)



4 TL Basilikumpesto (Glas)

FÜR 4 PERSONEN

Außerdem:
1 Zwiebel, 2 EL Öl,
1 TL Mehl, 1 l Gemüsebrühe,
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1 Suppengrün würfeln. Petersilie hacken. Zwiebel würfeln. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Möhren und Sellerie darin andünsten. Mehl zugeben

und anschwitzen. Mit Brühe ablöschen und alles offen ca. 20 Minuten köcheln. Ca. 5 Minuten vor Ende der Garzeit Porree zugeben. Ca. 2 Minuten vor Ende der Garzeit Tortellini zugeben.

2 Fisch mit Salz würzen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Fisch darin ca. 5 Minuten knusprig braten. Suppe mit Salz und Pfeffer würzen. Lachs in kleine Stücke zupfen. Mit Petersilie

zum Schluss in die Suppe geben. Suppe anrichten und mit Pesto beträufeln.

ZUBEREITUNGSZEIT:
ca. 30 Minuten. Pro Portion: ca.
420 kcal; E 23 g, F 24 g, KH 30 g

VEGGIE

Gnocchipfanne mit Rahmgemüse 1,80 €



400 g
Champignons



2 bunte Paprikaschoten
(orange und rot)



800 g Gnocchi
(Kühlregal)



1 Päck.
Rahmsoße

FÜR 4 PERSONEN

Außerdem:
4 EL Olivenöl, 2 Knoblauch-
zehen, Salz, Pfeffer,
evtl. 1 Lauchzwiebel

ZUBEREITUNG:

- 1** Champignons vierteln.
Paprika entkernen und in
Stücke schneiden.
- 2** Öl in einer großen, hohen
Pfanne erhitzen. Gnocchi
darin ca. 8 Minuten gold-

braun braten und herausneh-
men. Knoblauch hacken.

- 3** Pilze im Bratfett ca.
4 Minuten scharf anbra-
ten. Gemüse zufügen und
ca. 4 Minuten mitbraten. Mit
Salz und Pfeffer würzen.

- 3** Rahmsoßenpulver nach
Packungsanweisung
zubereiten. In die Gnocchi-
pfanne gießen, vermengen
und kurz erhitzen. Mit Pfeffer
bestreuen und evtl. mit Lauch-
zwiebelringen garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:
ca. 30 Minuten. Pro Portion: ca.
460 kcal; E 13 g, F 16 g, KH 68 g

Gefüllte Schweineschnitzel mit Gemüsereis 2,60 €

FÜR 4 PERSONEN



200 g Parboiled-Langkornreis



500 g tiefgefrorene Erbsen und Möhren



4 dünne Schweineschnitzel (à ca. 100 g)



4 Scheiben Schwarzwälder Schinken (à ca. 15 g)

Außerdem:
1 Zwiebel, 20 g Butter, Salz, Pfeffer, 500 ml Gemüsebrühe, 2 EL Öl, evtl. 5 Stiele Petersilie, 4 Holzspießchen

ZUBEREITUNG:

1 Zwiebel würfeln. Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebel darin andünsten. Reis zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüsebrühe angießen, aufkochen und ca.

10 Minuten quellen lassen. Gemüse zufügen, aufkochen, 5–10 Minuten quellen lassen.

2 Schnitzel mit Salz und Pfeffer würzen. Mit je 1 Scheibe Schinken belegen, überklappen und feststecken.

3 Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Schnitzel darin unter Wenden ca. 4 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bratsatz mit 125 ml Wasser ablöschen, aufkochen. Schnitzel mit Reis

und Soße anrichten. Evtl. Petersilie hacken und Gemüsereis damit bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 30 Minuten. Pro Portion: ca. 490 kcal; E 34 g, F 15 g, KH 50 g



Maultaschen in Mangold-Frischkäse-Soße

2,40 €



2 Packungen (à 360 g)
schwäbische
Maultaschen



600 g Mangold



100 g
Ziegenfrischkäse



300 g Doppelrahm-
frischkäse

FÜR 4 PERSONEN

Außerdem:

3 l Gemüsebrühe, 1 Zwiebel,
1 Knoblauchzehe,
2 EL Sonnenblumenöl,
100 ml Milch, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1 Brühe aufkochen. Maultaschen darin 8–10 Minuten ziehen lassen. Zwiebel und Knoblauch würfeln. Mangoldstiele und Blätter in Streifen schneiden.

2 Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Mangoldstiele darin andünsten.

3 Ziegenkäse zerbröseln. Mit Frischkäse und Milch zum Mangold geben, unter-

rühren und schmelzen. Mangoldblätter zufügen und alles 2–3 Minuten köcheln. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Maultaschen abtropfen lassen und auf Tellern anrichten. Mangold-Frisch-

käse-Soße darübergeben und mit Pfeffer bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 30 Minuten. Pro Portion: ca.
550 kcal; E 30 g, F 24 g, KH 49 g

TIPP: Mangold kann man durch Blattspinat oder Pak-Choi ersetzen, Ziegenkäse durch Schafskäse. Gemahlener Bockshornklee sorgt für raffinierte Würze.



Kommt zu Tisch!

Wenn sich am Abend die ganze Familie am Esstisch trifft, gibt es nichts Besseres, als gemeinsam einen dieser Leckerbissen zu genießen



TIPP: Für eine Extraportion Vitamine einen Teil der Kartoffeln durch Möhren oder Pastinaken ersetzen. So bekommt das Püree ein süßeres Aroma.

Geflügelspieße mit Kokos-Püree

2,00 €

FÜR 4 PERSONEN:

1 3 Hähnchenfilets (à ca. 180 g) in kleine Würfel schneiden. **1 Bio-Limette** heiß abwaschen, Schale abreiben, Saft auspressen. **2 Knoblauchzehen** und **10 g frischen Ingwer** fein hacken. Limettensaft und -schale, Knoblauch, Ingwer, **1 EL Honig** und **80 ml Sojasoße** verrühren. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Hähnchen mit der Marinade

vermengen und kurz ziehen lassen. **800 g mehligkochende Kartoffeln** schälen, grob in Stücke schneiden. In Salzwasser ca. 20 Minuten kochen.

2 Fleisch aus der Marinade nehmen. **2 Zwiebeln** schälen und in Spalten schneiden. Hähnchenwürfel und Zwiebelspalten abwechselnd auf 8 Holzspieße stecken. **150 ml Gemüsebrühe**

und Marinade in einen Topf geben und aufkochen. **1 EL Speisestärke** mit etwas Wasser glatt rühren und die Soße damit binden.

3 **2 EL Öl** in einer großen Pfanne erhitzen. Spieße darin rundherum ca. 8 Minuten braten. Kartoffeln abgießen. Mit **60 g Butter** und **200 ml Kokosmilch** zu einem feinen Püree zerstampfen und

mit Salz und Pfeffer würzen. **3 Stiele Koriander** waschen und grob hacken. Spieße, Soße und Kartoffelpüree auf Tellern anrichten und mit Koriander bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 40 Minuten. Pro Portion: ca. 590 kcal; E 27 g, F 22 g, KH 64 g



LEICHT

Asia-Suppe mit Glasnudeln **1,90 €**

FÜR 4 PERSONEN:

- 1** 200 g Putenfilet grob würfeln. 300 g grüne Bohnen in Stücke schneiden. 1 rote Paprikaschote und 300 g Hokkaido-Kürbis würfeln. 4 Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. 1 Bund Koriander, bis auf etwas zum Garnieren, samt Stielen grob hacken. 1-2 Limetten halbieren, Saft auspressen. 150 g Glasnudeln mit kochendem Wasser übergießen, ziehen lassen.
- 2** 1,5 l Geflügelbrühe in einem Topf aufkochen. Fleisch darin ca. 12 Minuten leicht siedend garen.

Mit 1 EL Currypulver, 3 EL Soja-soße, China-Gewürzmischung und Limettensaft würzen.

- 3** Kürbis, Paprika und Bohnen nach ca. 4 Minuten dazugeben. Nudeln abgießen und in grobe Stücke schneiden. Mit Lauchzwiebeln, 100 g Blattspinat und Koriander zur Suppe geben, aufkochen und mit Koriander garniert servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 30 Minuten. Pro Portion: ca. 260 kcal; E 23 g, F 1 g, KH 36 g



VEGGIE

Gebackener Feta **2,10 €**

FÜR 4 PERSONEN:

- 1** 2 Möhren in Scheiben schneiden. 400 g Kirschtomaten halbieren. 150 g gemischte Blattsalate grob zerzupfen. 600 g Feta trocken tupfen und in 12 Stücke schneiden.
- 2** 2 Eier (Größe M) verquirlen. Feta in 2 EL Mehl wenden, durch die Eier ziehen und in 100 g Semmelbröseln wenden. Stücke nochmals in Eiern und Semmelbröseln wenden. Panade leicht andrücken. 500 ml Sonnenblumenöl in einem weiten Topf erhitzen. Feta darin von beiden

Seiten knusprig ausbacken. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

- 3** Inzwischen 4 EL Weißweinessig, 4 EL Olivenöl, 1 EL Honig, Salz und Pfeffer verquirlen. Salat, Möhren und Tomaten mit dem Dressing mischen und auf Tellern anrichten. Feta darauf verteilen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 30 Minuten. Pro Portion: ca. 850 kcal; E 33 g, F 60 g, KH 42 g

Rapso®

DAS ORIGINAL

- ernährungsphysiologisch besonders wertvoll
- 100% reines Rapsöl-schonend gepresst
- für Salate, zum Backen, Braten und Frittieren
- Vertragsanbau aus Österreich



0,75 L

Natürlich aus Österreich

Natürlich aus Österreich

Weitere Informationen können angefordert werden bei:
VOG AG, Bäckermühlweg 44, A-4030 Linz oder unter www.rapso.at

Gerichte mit Fleisch

20-Minuten-Pizza 36

Asia-Suppe mit Glasnudeln.....49

Bacon-Schweinefilet mit Pilz-Rahm..... 18

Geflügelspieße mit Kokos-Püree..... 48

Gefülltes Schnitzel 34

Gefüllte Schweineschnitzel 46

Gnocchi-Gratin mit grünem Gemüse 16

Gyros-Chili.....42

Hähnchen in Rotwein 23

Jägerschnitzel-Auflauf.....5

Kartoffel-Hack-Gratin.....5

Kartoffeln zu Minutensteaks17

Kartoffelpuffer mit Schinken22

Kartoffelsuppe mit Wurst.....24

Kasseler mit Senfkruste.....9

Kasseler-Steaks auf Wirsing 12

Kürbis mit Chili con Carne11

Makkaroni-Käse-Auflauf.....10

Maultaschen in Mangold-Soße.....47

Mozzarella-Putenröllchen 43

Ofen-Frikadellen in Pilz-Tomaten-Rahm..8

Ofenhähnchen „Orient“21

Paprika mit Hack-Füllung 13

Puten-Bruschetta auf Spaghetti.....17

Putenschnitzel mit Sauce hollandaise ... 20

Putensteaks mit Speck und Pilzen.....24

Reis-Auflauf indische Art7

Rinderragout mit Nuss-Nocken..... 40

Schweinefilet-Nudelauf6

Schweinerouladen in Biersoße..... 15

Serbisches Reisfleisch..... 35

Süßsaure Asia-Bratnudeln 12

Wirsing-Hack-Auflauf..... 20

Wraps mit Rote-Bete-Füllung 16

Würstchen-Auflauf mit Ei7

Zwiebelfleisch vom Blech10



Gerichte ohne Fleisch

Eier und Spinat im Filoteig 25

Gebackene Bete mit Kräuter-Crunch 40

Gebackener Feta49

Gnocchipfanne mit Rahmgemüse 45

Grüne Suppe mit Käse-Croûtons 13

Kartoffelpuffer mit Mangosoße22

Kernige Kürbissuppe21

Kürbis-Cremesuppe 35

Ofenkäse auf Süßkartoffel37

Pilz-Zucchini-Pfanne..... 25

Salat mit Omelettschnecken..... 36

Gerichte mit Fisch

Filo-Flammkuchen mit Lachs 13

Kartoffelpuffer mit Lachs.....22

Lachs-Lasagne-Auflauf..... 9

Nudeln mit Tomatenragout.....25

Pancake-Burger mit Lachs37

Pasta mit Garnelen36

Süßkartoffel-Zucchini-Rösti21

Thunfisch-Erbсен-Quiche17

Tortellini-Gemüse-Suppe 44

Süße Hauptgerichte und Desserts

Apfel-Brot-Auflauf18

Apfel-Cantuccini-Kompott.....41

Apfel-Kompott mit Zimt-Butter-Blüte...40

Bircher-Blechpfannkuchen.....11

Cannelloni mit Marzipan-Ricotta.....23

Kartoffelpuffer mit Apfelkompott.....22

Milchreis mit Beeren.....15

Kuchen und Torten

Apfel-Baiser-Tartelettes.....29

Apfel-Donauwelle28

Apfel-Karamell-Kuchen27

Beschwipste Apfel-Birnen-Torte30

Cremige Puddingtarte.....26

Fruchtiger Bienenstich.....28

Gefüllte Mini-Eclairs.....32

Schoko-Biskuitrolle31

Waldbeeren-Kranz33

Zitat des Monats

„Man kann nicht kochen, wenn man die Leute nicht gernhat.“

Joël Robuchon

DIESEN MONAT
ONLINE AUF
WWW.REZEPTE-PUR.DE

HERZHAFT GENIESSEN
MIT HERBSTGEMÜSE

VORSCHAU AUF DEN November

Das nächste Heft
erscheint am 13.10.2023

DAS RAFFINIERTE, EINFACHE MENÜ



HAUPTGANG



VORSPEISE



DESSERT

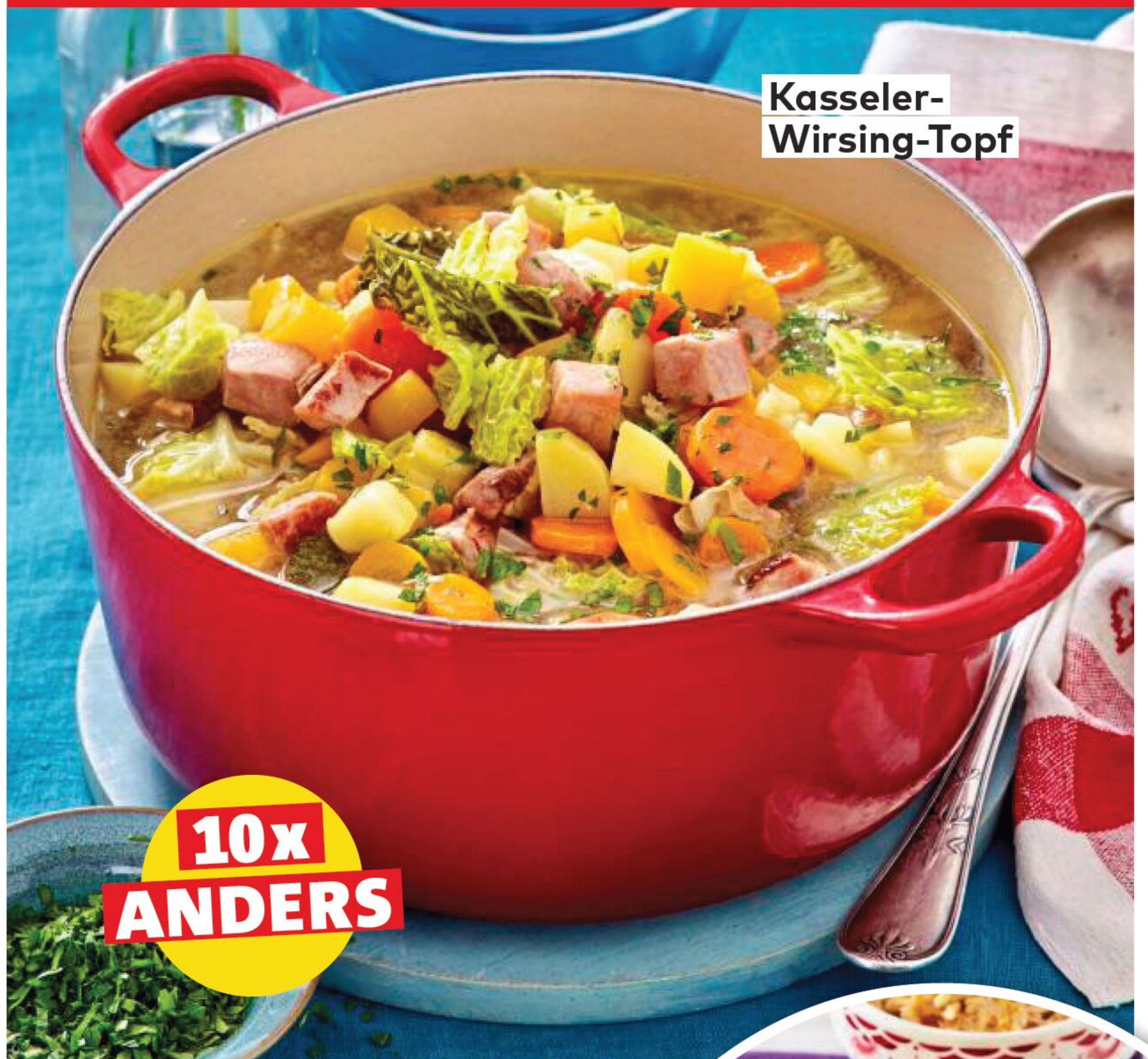
AUS 4 MACH 1

NEUE SERIE



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

KOCH-IDEEN FÜR DEN NOVEMBER Heiß und deftig aus dem Topf



Kasseler-
Wirsing-Topf

10x
ANDERS

SO MACHT BACKEN SPASS Wir backen süße Plätzchen!



WOCHENPLANNER MIT 28 REZEPTEN



Frikadellen auf
Rahm-Sauerkraut

REZEPTE pur

Redaktion:
Bauer Food Experts KG,
Redaktion Rezepte pur,
Brieffach 35138, Burchardstraße 11,
20077 Hamburg,
Telefon: 040/30195170, Telefax: 040/30194948
Redaktionsleitung: Ilka Wirdemann (V. i. S. d. P.), Adresse wie
Redaktion
Ressortleitung: Kreske Wolff
Redaktion: Karina Barany-Campbell, Stefanie Sobetzko
Bildredaktion: Stéphane Breyse
Layout und Repro: Alexander Scholle
Fotos: House of Food
Kochstudio: Gudrun Theis, Katharina Wetjen
Styling: Katja Danowsky, Nicole Hartmann

Schlussredaktion: Lektornet GmbH
Verlagsleitung: Malte Jensen
Objektleitung: Olga Nizhegorodtseva
Verlag: REZEPTE pur erscheint in der
Heinrich Bauer Verlag KG,
Burchardstraße 11, 20077 Hamburg
Vertrieb: Bauer Vertriebs KG, Brieffach 4000,
20086 Hamburg
Koordinator Herstellung: Helge Voss
Hersteller: Oliver Andrick
Druck:
Umschlag: Quad Graphics Europe Sp. z o.o., z siedzibą w
Wyszkowie, ul. Pułtowska 120, PL 07-200 Wyszków
Inhalt: Bauer Print Ciechanów Sp. z o.o. Sp.k.
ul. Niechodzka 25, PL 06-400 Ciechanów
Anzeigen: Bauer Advance KG,
Burchardstraße 11, 20099 Hamburg

Managing Director: Tim Lammek
Director Marketing & Brand: Natalie Schwarz
Head of Magazines/Crossmedia | Marketing & Brand:
Michael Linke
Verantwortlich für Anzeigen: Viola Schwarz,
Adresse wie Anzeigen
Anzeigenpreisliste Nr. 20, gültig ab 1.1.2023
Aboservice: Bauer Vertriebs KG, 20078 Hamburg,
Telefon: 040/32901616, Mo.-Fr. 8-18 Uhr,
Sa. 9-14 Uhr, Fax: 040/30198182,
E-Mail: kundenservice@bauermedia.com, Adressänderungen,
Bankdatenänderungen, Reklamationen bequem im Internet
unter:
www.bauer-plus.de/service
Nachlieferservice für Einzelheft-Bestellungen:
www.meine-zeitschrift.de
Kontakt: ecommerce@bauermedia.com

**Aboservice Ausland (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 (abweichende Preise aus dem
Ausland möglich)
E-Mail: auslandsservice@bauermedia.com
Die Zeitschrift REZEPTE pur wird ganz oder in Teilen in Print und
digital vertrieben. Leseraktionen werden ganz oder in Teilen in
Print und digital veröffentlicht.
Der Export der REZEPTE pur und ihr Vertrieb im Ausland sind
nur mit Genehmigung des Verlages statthaft. Copyright für
den Inhalt, soweit nicht anders angegeben, by Heinrich Bauer
Spezialzeitschriften Verlag, Hamburg. Nachdruck, auch aus-
zugsweise, nur mit vorheriger Genehmigung.
ISSN-Nr.: 1861-9606

HOUSE of FOOD

FAMILIE. FREIZEIT. FERNSEHEN.



**MEIN
PROGRAMM**
auf einen Blick

**auf einen
Blick** **PLUS**
+

Der **Gratis**-Service von
auf einen Blick

Alle Informationen unter: www.aufeinenblick.de

auf einen Blick ab sofort im Handel oder bequem im Abo unter www.bauer-plus.de/auf-einen-blick