

Zeit für zarte Schmorgerichte

Wir freuen uns jetzt auf
Kohlrouladen, Schichtfleisch
und Pilz-Bohnen-Ragout

Alle
Rezepte
von der Redaktion

3x
getestet!

4x
zaubern mit
**Knödel-
Teig**

Von Gratin bis
Kartoffelrolle
S. 14



Brutzelfleisch mit
Kürbis S. 9

So backt der Norden!

**Lieblingskuchen
von Sylt bis Rügen**

Großes Winzerfest

Herzhaftes und Süßes

zum jungen Wein S. 30



Friesische
Trümmertorte S. 59



Liebe,
die auf den
Tisch kommt



inTouch & Closer

SHOPPING FEVER

18.10.–5.11.2023

BIS ZU
40%
SPAREN

Rabatte von vielen
TOP-BRANDS



ANKERKRAUT
GESCHMACKSMANUFAKTUR



HELLO
FRESH

FARFETCH

LASCANA

IDEAL OF SWEDEN

Tamaris

HAGEL-SHOP
Schön für mich



asambeauty

EIS

Entdecke Deine Individualität

MOU
MOU
MUNICH



ErwinMüller
WOHLFÜHLEN ZU HAUSE

... UND VIELE MEHR.

Mehr Infos unter
www.intouchshoppingfever.de und
www.closersshoppingfever.de
[#myshoppingfever_official](https://www.instagram.com/myshoppingfever_official)

NEUGIERIG?

Code scannen und alle
Shopping-News & Rabatte
entdecken.



Inhalt

Genießen

Saisonküche

Zauber der Zeit: Schmorgerichte 6

Rundum lecker: kreative Kloßküche 14

Einfach schnell genießen 18

Wohlfühlküche

Die glorreichen fünf –
Fitmacher fürs Immunsystem 24

4-mal lecker

Marktfrischer Fenchel 38

Liebling des Monats

Gusseiserne Pfanne: eine fürs Leben 42

Verwöhnen

Für Gäste

Willkommen in der Besenwirtschaft 30

Küchen-Manufaktur

So kandieren wir Schritt für Schritt 52

Das süße Leben

Sündhaft leckere Herbstdesserts 54

Entdecken

Frisch auf dem Markt 13

Grüner leben 22

kochen & genießen Leserclub 28

Küchennotizen 46

Kulinarisch unterwegs

Zu Gast am Bodensee –
die Schätze meines Gartens 48

Backen

Leserrezept

Birnentarte mit Marzipansoße 56

Backen

Sind Sie reif für die Inselkuchen? 58

Schauriger Gruß zum Schluss

Fledermaus-Cupcakes 66

Service

Speise-Karte 4

Preisrätsel 40

Impressum 47

Vorschau 67

Von der Entdeckung der Langsamkeit

Neulich las ich den Spruch:
„Zeit hat man nicht, Zeit muss
man sich nehmen.“ Wofür
nehmen Sie sich Ihre Zeit, liebe
Leserinnen und Leser? Ich gern
mal fürs Kochen, etwa an einem
verregneten Wochenende. Im
Kopf planen, schnippeln, brut-
zeln, abschmecken und dabei
gute Musik hören, das finde ich
geradezu meditativ. Deshalb
freue ich mich besonders über
die leckeren Schmorgerichte
ab Seite 6, die die Versuchsküche in diesem
Monat ausgetüftelt hat. Obwohl – die meiste
Arbeit übernehmen hier eigentlich Herd und
Ofen, während das Essen gemütlich vor sich hin
schmurgelt. Und für die Tage, wo es einfach nur
schnell gehen soll? Da empfehlen wir die fixen
Schlemmereien ab Seite 18. Viel Freude beim
Kochen und Genießen!

Herzlichst Ihre

Stefanie Reifennath

Redaktionsleiterin

Freitag ist Genießer-Tag!

Ab sofort erscheint Ihre neue kochen & genießen
immer am letzten Freitag des Monats – statt wie
bislang an einem Mittwoch.



Mit tollen
Ideen aus unserem
LeserCLUB
auf den Seiten
15, 28, 43,
56 & 62

Täteräää, die Seite
unseres Leserclubs
wird fünf!
Mitglieder erzählen
auf Seite 28 von
ihren Highlights der
letzten Jahre



12

Persische
Kohlrouladen



19

Kartoffelcreme mit
Knusper-Topping



66

Schaurig-süße
Fledermaus-
Cupcakes

LECKERE HAUPTGERICHTE



Huhn nach Braumeister-Art
mit gepufften Graupen **S. 7**



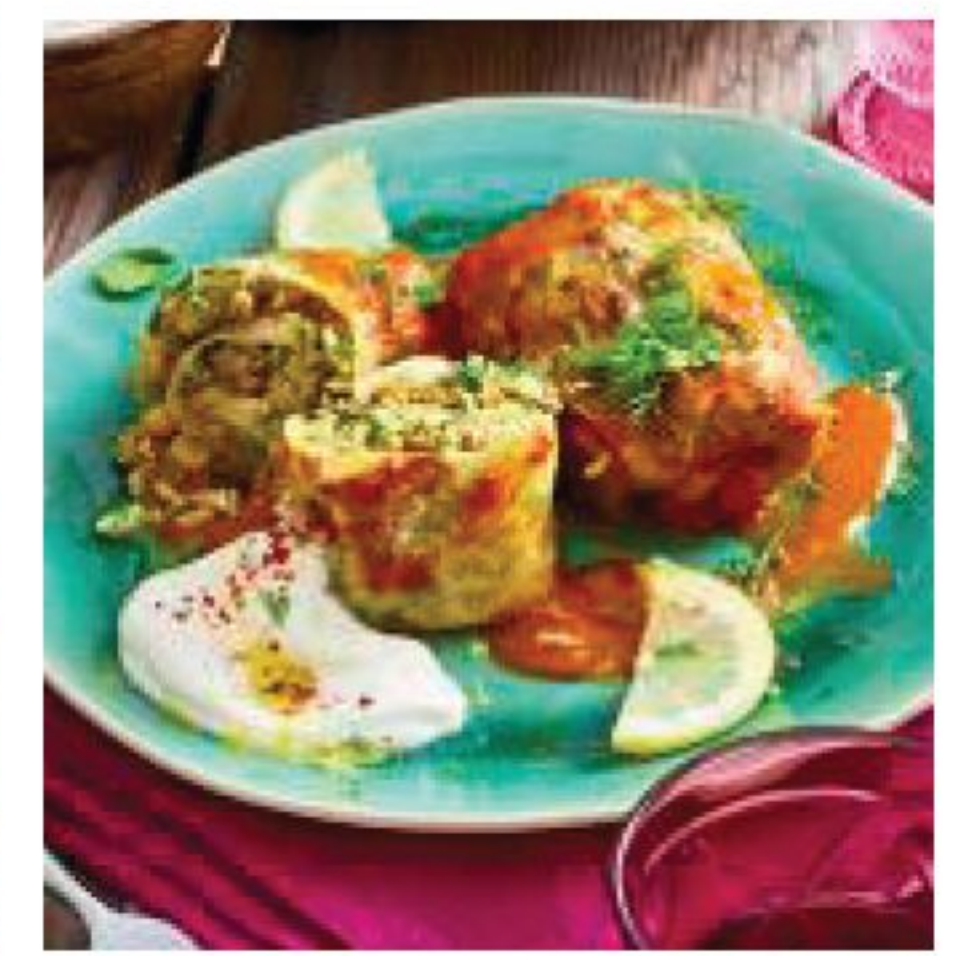
Pilz-Bohnen-Ragout in
Miso-Rahm **S. 8**



Elsässer Brutzelfleisch
S. 9



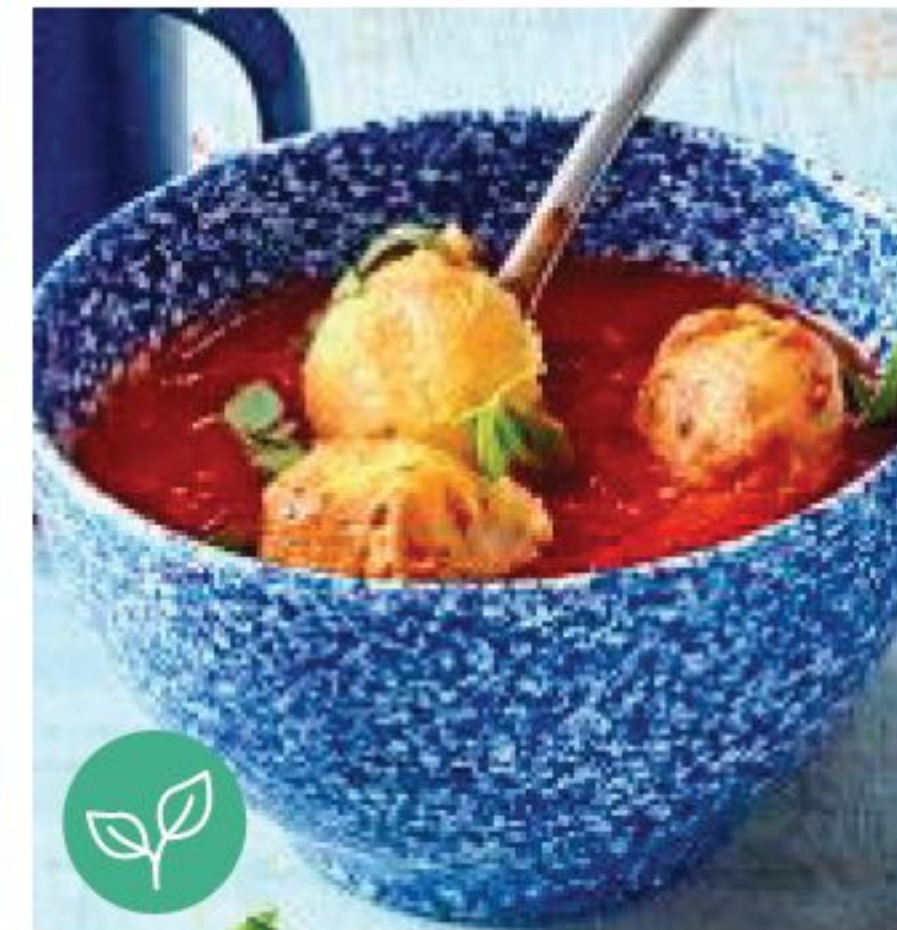
Schichtfleisch vom
Wildschwein **S. 10**



Persische Kohlrouladen
S. 12



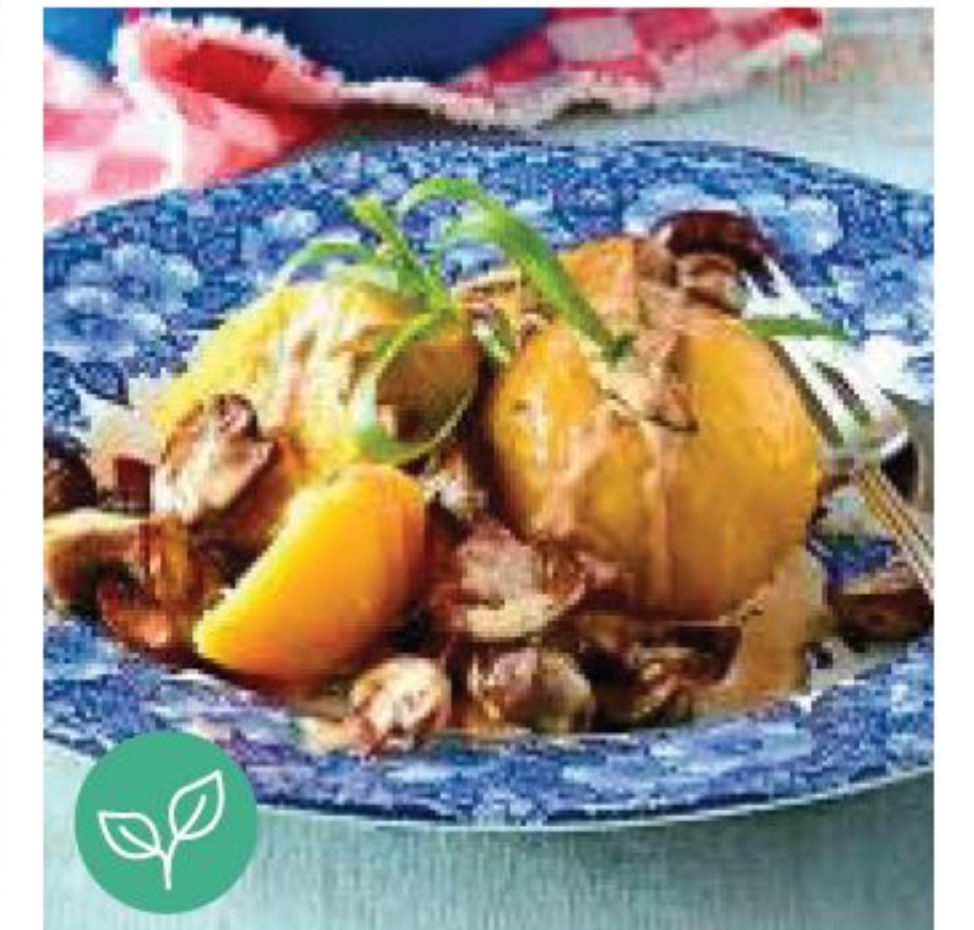
Kraut-Kasseler-Gratin
mit Knödelhaube **S. 14**



Tomatensuppe mit
Käsenockerln **S. 15**



Kartoffelrolle
„Himmel & Erde“ **S. 16**



Kürbis-Knödel nach Art
der Jäger **S. 17**



Rumpsteak mit
Tomatenreis **S. 18**



One-Pot-Spaghetti in
Pilzrahm **S. 19**



Kartoffelcreme mit
Knusper-Topping **S. 19**



Flottes Bündner-
Fleisch-Sandwich **S. 19**



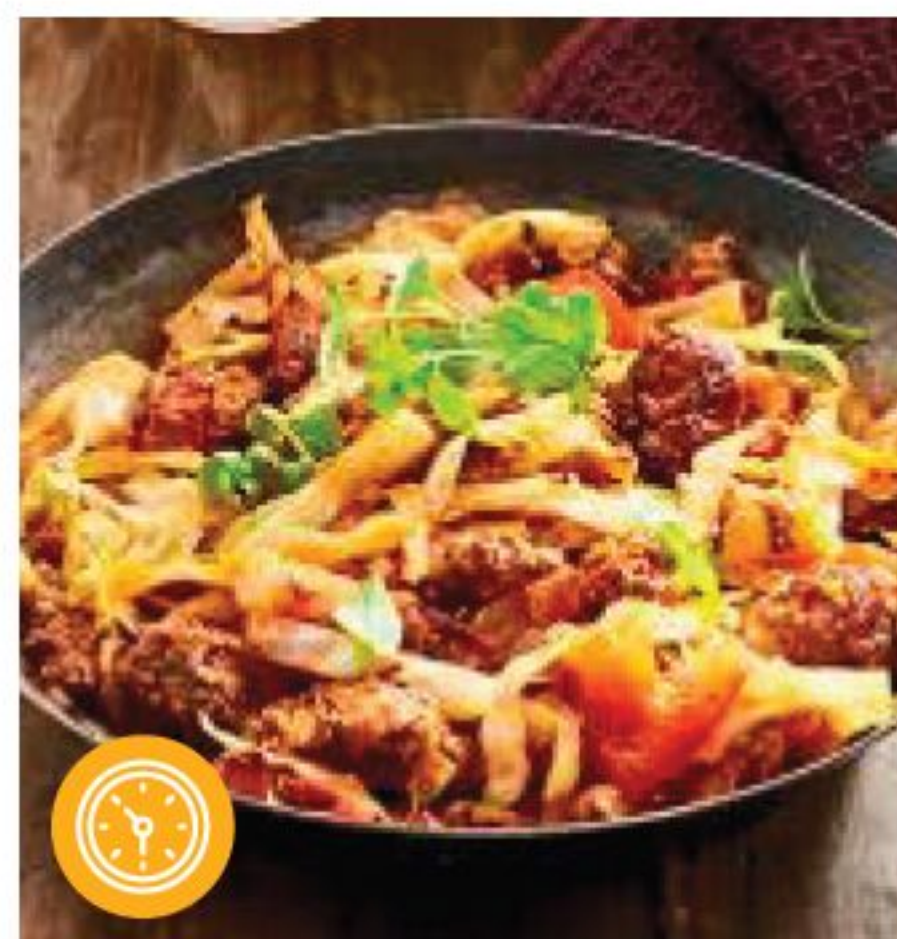
Ofenlachs auf Roter
Bete und Orange **S. 20**



Blitz-Geschnitzeltes à la
Stroganoff **S. 20**



Turbo-Bratwurst
„Mexiko-Style“ **S. 20**



Fixe Kohl-Hack-Pfanne
S. 21



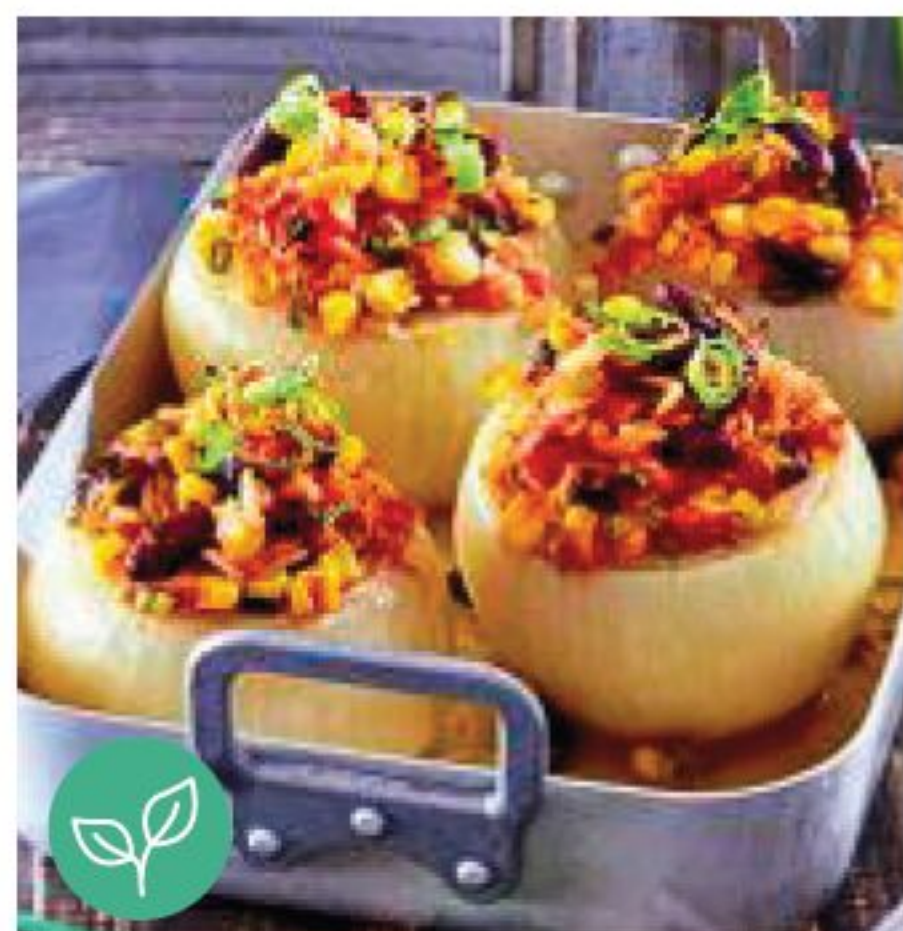
Herbstliches
Gemüseglück **S. 25**



Erbsen-Graupen-Risotto
mit Chorizo **S. 26**



Wurzelgemüse-
Ziegenkäse-Tarte **S. 26**



Gemüsezwiebeln mit
Texmex-Füllung **S. 27**



Fenchel auf
Graupen-Risotto **S. 38**



Fenchel als Ragout mit
Geflügelhack **S. 38**



Fenchel als „Seebären“-
Tomaten-Auflauf **S. 38**



Fenchel mit Rucola zu
feinem Lachs **S. 38**



Filetpfanne nach Art
der Bauern **S. 43**



Geröstete Artischocken-
herzen mit Reis **S. 44**



Lammsteaks auf Rote-
Bete-Carpaccio **S. 44**



Kürbiscremesuppe mit
Hähnchenfilet **S. 49**



Wirsingauflauf mit
Knusperkruste **S. 50**

GASTLICHKEIT DES MONATS

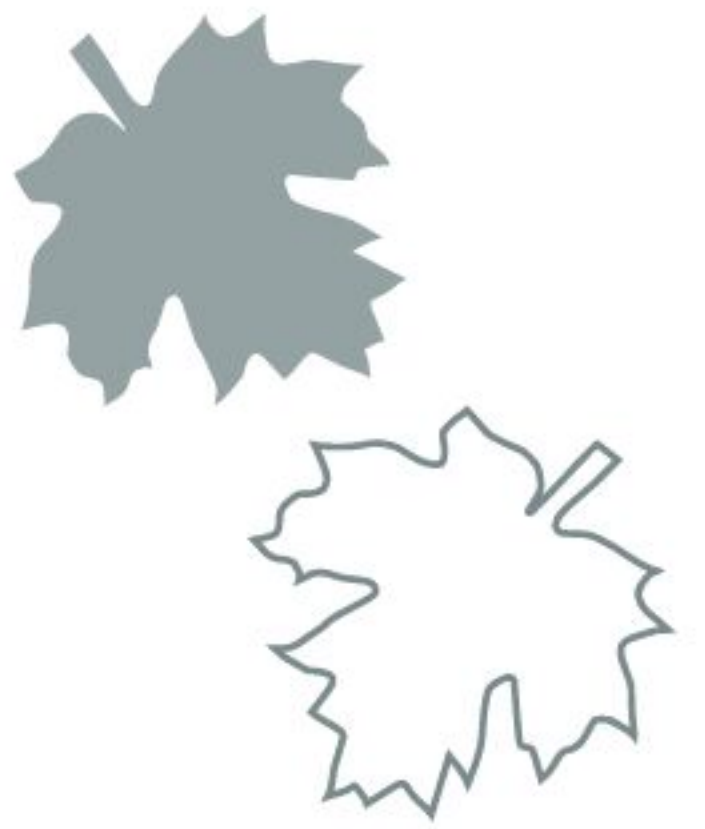


Gemütliches Weinfest: Schlemmerbesen-Brettchen, Winzerfladen, Flädle-Suppe, Maultaschen-Gratin, warmer Wurzelgemüse-Salat, Schweinelendchen mit Rieslingsenf bestrichen, Birnenkompott auf Haselnuss-Keks **S.30**



**AUS DER BESEN-
WIRTSCHAFT**
Zu feinen jungen
Tropfen werden
in den Wein-
schänken gern
deftige Speisen
serviert

Speise-Karte



DER SCHNELLE
WEG DURCHS
HEFT



SCHNELL



FISCH

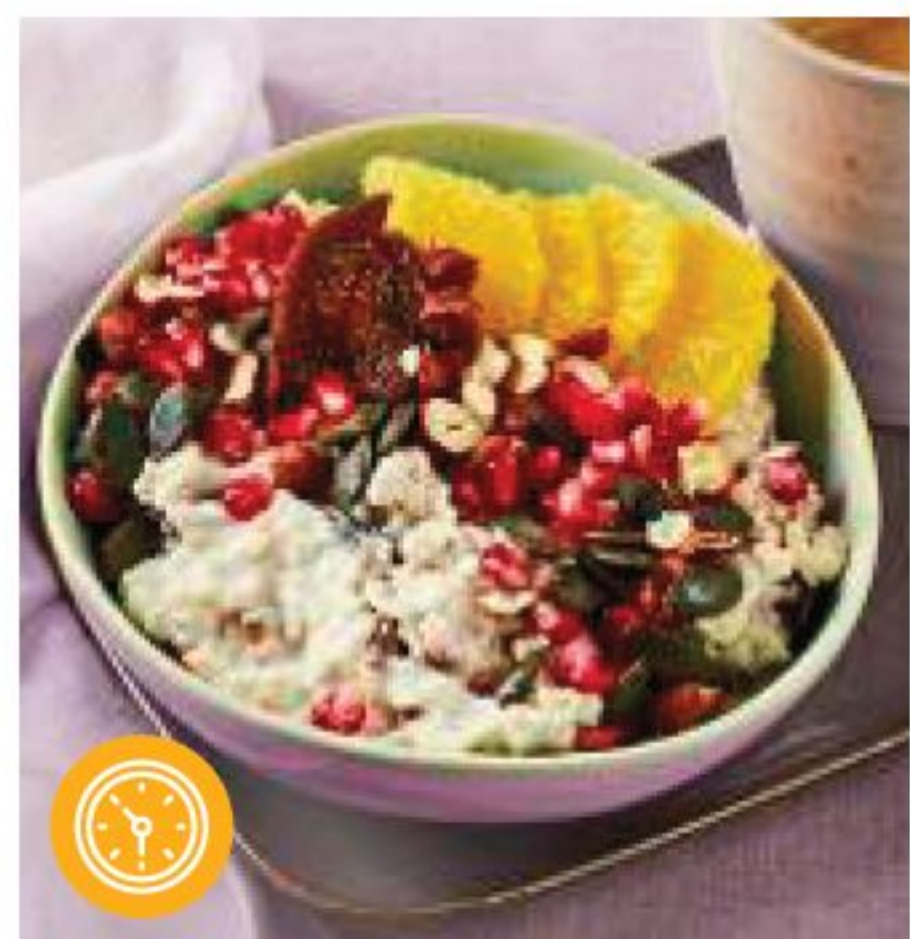


VEGGIE

DIE SÜSSEN SEITEN



Frucht-Müsli-Riegel
S.22



Haferporridge „Orient“
S.27



Pflaumen-Apfel-Kuchen
aus der Pfanne **S.45**



Kandierte Früchte und
Ingwer **S.52**



Grießbrei mit
Cassis-Birnen **S.54**



Mousse mit
Nussknusper **S.54**



Mascarpone-Trauben-
Schichtspeise **S.55**



Quitten-Tiramisu
S.55



Rügener Käsetarte
S.63



Birnentarte mit
Marzipansoße **S.57**



Nordfriesische
Trümmertorte **S.60**



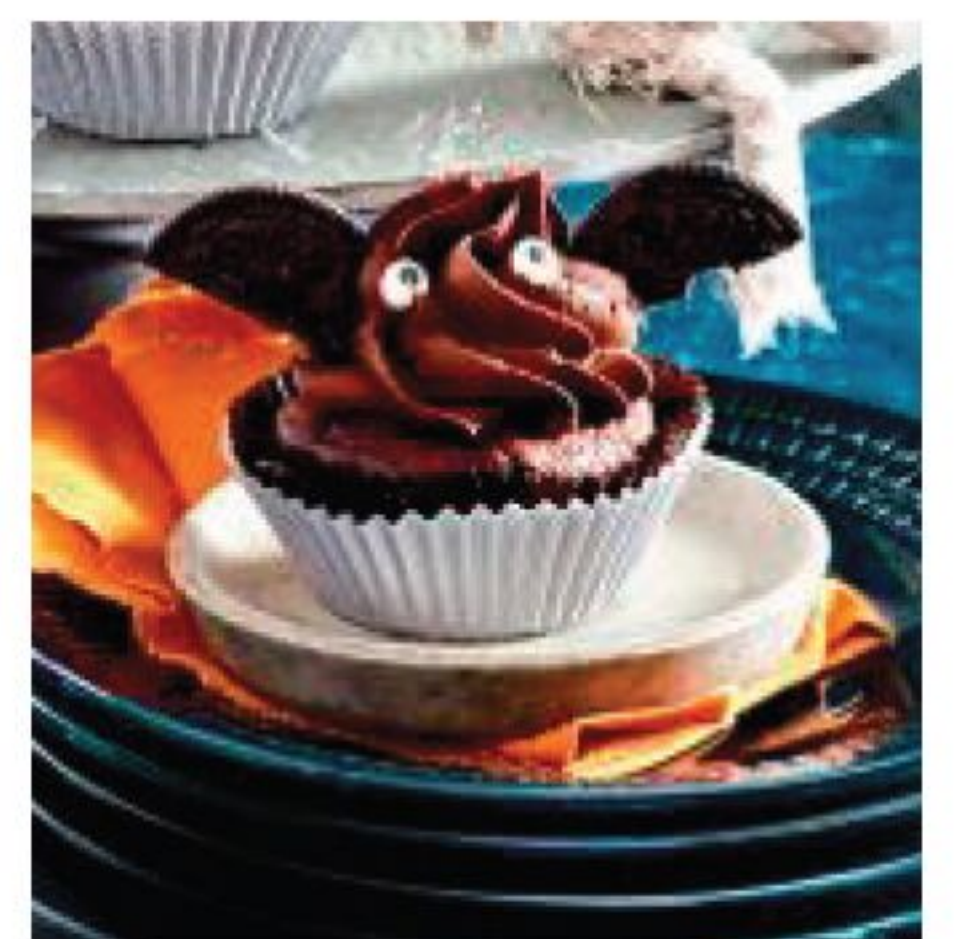
Streusel-Klößschnack
mit Kompotten **S.61**



Windbeutel mit
Zitronensahne **S.62**



Friesen-Waffeln
„Waterkant“ **S.64**



Fledermaus-Cupcakes
S.66

Zauber der Zeit

Mit Sorgfalt und Geduld verwandeln wir dampfende Schmorgerichte in kraftvolle Wohlfühlessen

Aufgetischt

Frisch aus dem Ofen und direkt auf den Tisch: Edle Bräter oder stylische Schmortöpfe werden zum Hingucker

Huhn nach Braumeister-Art mit gepufften Graupen

Das Geheimnis der köstlichen Soße? Röstaromen, die durch das Anbraten der Keulen entstehen

ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN

- ♥ 6 große Hähnchenkeulen (1,6–1,8 kg)
- ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ 3–4 EL Senf
- ♥ 1 Bund Suppengrün ♥ 6 kleine Ringelbeten
- ♥ 3 Knoblauchzehen ♥ 6 Stiele Majoran
- ♥ 2–3 EL Butterschmalz ♥ 2 Lorbeerblätter
- ♥ 1 Flasche Kellerbier (0,5 l; z. B. Zwickerl)
- ♥ 500 ml Gemüsebrühe ♥ 50 g Perlgraupen
- ♥ 2 EL Öl ♥ Meersalz ♥ 6 EL Crème fraîche

1 Hähnchenkeulen trocken tupfen und im Gelenk halbieren. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch rundherum mit Senf bestreichen. Suppengrün putzen bzw. schälen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Ringelbeten schälen, halbieren. Knoblauch schälen, hacken. Majoran waschen.

2 Butterschmalz in einem großen Bräter erhitzen. Hähnchenteile darin rundherum ca. 10 Minuten goldbraun anbraten. Fleisch herausnehmen. Gemüse im heißen Bratfett andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch kurz mitbraten. Fleisch auf das Gemüse legen. Bier und Brühe angießen, aufkochen. Lorbeer und Hälfte Majoran zufügen. Alles zugedeckt im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 160°C/Umluft: 140°C) auf unterer Schiene ca. 1 Stunde schmoren.

3 Graupen in ca. 200 ml leicht gesalzenes Wasser geben, aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln. Graupen abgießen und sehr gut trocken tupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Graupen darin zugedeckt bei mittlerer Hitze 4–5 Minuten rösten. Graupen umrühren, mit Meersalz würzen und zugedeckt 2–3 Minuten knusprig rösten. Graupen herausnehmen.

4 Blättchen von Rest Majoran abzupfen. Hähnchenteile und Gemüse samt Schmorfond anrichten. Jeweils 1 EL Crème fraîche daraufgeben und mit gepufften Graupen bestreuen. Mit Majoran garnieren. Dazu schmeckt ein rustikales Land- oder Bauernbrot.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 ¾ Std.

PORTION ca. 740 kcal · E 72 g · F 37 g · KH 22 g

Getoppt

Nussiger Knusper
dank gerösteter
Graupen





Der Miso-Trick

Durch fermentierte Sojabohnen verleiht die Paste herzhaftes Umami-Noten

Veggie

Pilz-Bohnen-Ragout in Miso-Rahm

Alte Kochtechnik mit neuem Twist: Exotische Pilze, Asianudeln und Misopaste sorgen in diesem Rezept für vollmundigen Geschmack

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 4-5 EL Butterschmalz
- ♥ 30 g Panko (japanische Semmelbrösel)
- ♥ geräuchertes Paprikapulver
- ♥ 2 Zwiebeln (z. B. rote) ♥ 2 Stangen Porree
- ♥ 600 g gemischte Pilze (z. B. Champignons, Kräutersaitlinge, Austernpilze und evtl. Steinpilze) ♥ Salz ♥ Pfeffer
- ♥ 1 Dose (425 ml) große weiße Bohnenkerne
- ♥ 400 ml Gemüsebrühe
- ♥ 600 g frische Udon-Nudeln (Kühlregal)
- ♥ 4 Stiele Petersilie ♥ 1-2 EL helle Misopaste (Glas; Supermarkt) ♥ 150 g Schlagsahne

1 1-2 EL Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Panko darin goldbraun anrösten. Mit geräuchertem Paprikapulver würzen. Aus der Pfanne nehmen.

2 Zwiebeln schälen und fein würfeln. Porree waschen und in Ringe schneiden. Pilze putzen und je nach Größe in Scheiben schneiden oder vierteln. 3 EL Butterschmalz in einem Bräter erhitzen. Pilze darin unter Wenden ca. 5 Minuten kräftig anbraten. Zwiebeln und Porree zufügen und ca. 3 Minuten mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Bohnen abspülen und zu den Pilzen geben.

Brühe angießen, aufkochen und zugedeckt ca. 15 Minuten schmoren.

3 Udon-Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten. Petersilie waschen und Blättchen grob hacken. Pilzragout mit Miso abschmecken und mit Sahne verfeinern. Alles anrichten und mit gewürzten Pankobröseln bestreuen. Petersilie darüberstreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 45 Min.
PORTION ca. 570 kcal
E 13 g · **F** 25 g · **KH** 68 g



Titel-
rezept

Elsässer Brutzelfleisch

Ofen an, Füße hoch und der Aromazauber beginnt. Wenn die Soße heiß blubbert, wissen wir: Jetzt wird's lecker!

ZUTATEN FÜR 8-10 PERSONEN

- ♥ 10 Schweineschnitzel (à ca. 200 g)
- ♥ 2-3 Knoblauchzehen ♥ 3-4 EL Öl
- ♥ 1 ½ EL Edelsüßpaprika ♥ ½ TL Chiliflocken
- ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ 10 Scheiben Schwarzwälder Schinken (ca. 200 g)
- ♥ 10 Scheiben Bergkäse (ca. 250 g)
- ♥ 1 kleiner Hokkaido-Kürbis (ca. 1 kg)
- ♥ 1,5 kg Kartoffeln ♥ 800 g Champignons
- ♥ 12 Schalotten ♥ 4 EL Butter
- ♥ 4 EL Mehl ♥ 250 ml trockener Weißwein
- ♥ 250 g Schlagsahne ♥ 500 ml Gemüsebrühe
- ♥ ½ Bund Schnittlauch

1 AM VORTAG Fleisch trocken tupfen. Knoblauch schälen und hacken. Mit Öl, Edelsüßpaprika, Chiliflocken, 2 TL Salz

und 2 TL Pfeffer verrühren. Schnitzel rundherum damit einreiben und zugedeckt über Nacht ziehen lassen.

2 AM NÄCHSTEN TAG Schnitzel abwechselnd mit Schinken- und Käsescheiben in der Mitte eines Bräters fächerförmig einschichten. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) auf unterer Schiene ca. 2 Stunden schmoren.

3 Kürbis vierteln, entkernen, waschen und in Spalten schneiden. Spalten halbieren. Kartoffeln schälen, waschen. Champignons putzen. 10 Schalotten schälen. Alles halbieren.

4 FÜR DIE SOSSE 2 Schalotten schälen und würfeln. Butter erhitzen. Schalotten darin glasig dünsten. Mit Mehl

bestäuben und darin anschwitzen. Wein, Sahne und Brühe einrühren, aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln. Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Fleisch aus dem Ofen nehmen. Kartoffeln, Kürbis, Schalotten und Pilze um das Fleisch verteilen. Soße über das Fleisch und Gemüse verteilen. Im heißen Ofen bei gleicher Temperatur auf unterer Schiene ca. 1½ Stunden zu Ende schmoren.

6 Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden. Brutzelfleisch aus dem Ofen nehmen und mit Schnittlauch bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 4 Std.+

Wartezeit ca. 12 Std.

PORTION ca. 810 kcal · E 64 g · F 39 g · KH 45 g

Seelenwärmer

Das perfekte Gericht für viele Gäste: Es lässt sich wunderbar vorbereiten und wird heiß serviert

Schichtfleisch vom Wildschwein

Geduld ist eine Tugend, die hier mehr als belohnt wird: mit butterweichem Fleisch, das sich mit der Zunge sanft am Gaumen zerdrücken lässt

ZUTATEN FÜR 6-8 PERSONEN

- ♥ 2 Lorbeerblätter ♥ 1 EL Wacholderbeeren
- ♥ 1 EL schwarze Pfefferkörner
- ♥ 3 Pimentkörner ♥ 1 EL getrockneter Thymian
- ♥ 1,5 kg ausgelöster Wildschweinnacken
- ♥ 300 g Bacon
- ♥ 3 große Kartoffeln ♥ 1 rote Chilischote
- ♥ 2 Knoblauchzehen ♥ 10 Stiele Thymian
- ♥ 600 g Paprikaschoten (z. B. rot und gelb)
- ♥ 2 Gemüsezwiebeln ♥ Salz
- ♥ 300 ml BBQ-Soße (Flasche)

1 AM VORTAG Lorbeer, Wacholder, Pfeffer- und Pimentkörner sowie getrockneten Thymian in einem Mörser fein zerstoßen. Wildschweinnacken trocken tupfen und in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Fleischscheiben von beiden Seiten mit dem Gewürzmix einreiben. Über Nacht zugedeckt ziehen lassen.

2 AM NÄCHSTEN TAG einen Bräter am Boden und am Rand mit Bacon auskleiden, dabei den Bacon über den Rand hängen lassen. Kartoffeln schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Topfboden schuppenförmig mit den Kartoffelscheiben bedecken. Chilischote entkernen, waschen und fein hacken. Knoblauch schälen, hacken. Thymian waschen und hacken. Thymian, Chili

und Knoblauch mischen. Hälfte der Mischung über die Kartoffeln streuen.

3 Paprika vierteln, entkernen, waschen und in Streifen schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Fleisch mit Salz bestreuen. Dann mit den Paprikastreifen und Zwiebeln senkrecht in den Topf schichten. Schichtfleisch mit restlicher Knoblauchmischung bestreuen. Soße gleichmäßig darübergießen. Nun den Bacon von außen nach innen über das Fleisch legen. Deckel auf den Schmortopf legen. Im heißen Ofen (E-Herd: 160°C/Umluft: 140°C) 3–3½ Stunden schmoren. Alles anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 4–4 ½ Std. +
Wartezeit ca. 12 Std.

PORTION ca. 470 kcal · E 50 g · F 13 g · KH 35 g



Hilfreiche Schieflage

Bräter leicht schräg halten, dann die vorbereiteten Zutaten einschichten.

Eine Prise Wissen

DIE 7 GEBOTE DES SCHMORENS

Von zäh zu zart: Wir verraten Ihnen, wie Ihr Gericht zum Genuss wird

1. Richtiges Gefäß

Am besten gusseiserne Bräter nehmen, da sie die Wärme gut speichern und gleichmäßig verteilen.

2. Scharf anbraten

... und dabei auf Öle und Fette mit hohem Rauchpunkt, wie z. B. Sonnenblumenöl, zurückgreifen.

3. Kräftige Aromen

Kräuter und Gewürze wie Rosmarin, Thymian oder Lorbeer verleihen den Gerichten mehr Geschmack.

4. Genug Flüssigkeit

Brühe oder Soße sorgt für zarte Ergebnisse. Das Gargut aber nur zu zwei Dritteln damit bedecken.

5. Geschlossener Deckel

Sobald das Fleisch angebraten und abgelöscht ist: Deckel drauf. Der entstehende Dampf macht es zart.

6. Garzeiten überprüfen

Mit der Gabel vorsichtig in das Fleisch hineinstecken – fühlt es sich mürbe und zart an, ist es fertig.

7. Cremige Soßen binden

Dazu das mitgegarte Gemüse mit dem Fond pürieren oder einen passenden Soßenbinder verwenden.

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

Persische Kohlrouladen

Orient trifft auf Omas Klassiker – so schmeckt Genussurlaub zu Hause

ZUTATEN FÜR 4-6 PERSONEN

- ♥ 80 g gelbe Schälerbsen ♥ Salz
- ♥ 150 g Basmatireis ♥ 1 Weißkohl
- ♥ 1 Bund Petersilie ♥ 1 Bund Dill
- ♥ 2 Stiele Estragon ♥ 3 Stiele Minze
- ♥ 1 Bund Lauchzwiebeln ♥ 1 Zwiebel ♥ 3 EL Öl
- ♥ 600 g Rinderhack ♥ 1 TL Kurkuma ♥ Pfeffer
- ♥ 2 EL Tomatenmark ♥ 1 Dose (425 ml) stückige Tomaten ♥ Saft von 1 Zitrone ♥ Zimt
- ♥ 1 TL gemahlener Kreuzkümmel ♥ 1 EL Honig

1 FÜR DIE FÜLLUNG Erbsen und 1 TL Salz in 400 ml Wasser aufkochen und ca. 25 Minuten köcheln. Reis zu den Erbsen geben und ca. 15 Minuten mitgaren.

2 FÜR DIE ROULADEN Kohl waschen und den Strunk keilförmig herausschneiden. Kohl in reichlich kochendem Wasser aufkochen und nach und nach 12 äußere große Kohlblätter einzeln ablösen. Von den Kohlblättern die Mittelrippen flach schneiden. Vom Kohlwasser ca. 200 ml abmessen und beiseitestellen. Den übrigen Kohl anderweitig verwenden.

3 Kräuter waschen und fein hacken. Lauchzwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Hack darin krümelig anbraten. Zwiebel und Lauchzwiebeln kurz mitbraten. Kurkuma einrühren. Reis, Erbsen und Kräuter zum Hack geben und alles gut mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hack-Reis-Füllung längs als Streifen auf die Mitte der Kohlblätter verteilen. Die Seiten darüberklappen und die Kohlblätter fest aufrollen.

4 FÜR DIE SOSSE Kohlwasser, Tomatenmark, Tomaten, Zitronensaft, 1 Prise Zimt, Kreuzkümmel, Honig und 1 EL Öl pürieren. Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kohlrouladen dicht an dicht in eine große Auflaufform legen. Tomatensoße darübergießen. Kohlrouladen zugedeckt im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 1 Stunde schmoren. Dann offen ca. 15 Minuten zu Ende schmoren. Dazu schmeckt mit Zitronenschale und Chiliblocken gewürzter griechischer Joghurt.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 2 ½ Std.

PORTION ca. 500 kcal · E 27 g · F 25 g · KH 38 g

**Für
Schlau-
fuchse**

Fürs nächste Mal

Wohin mit dem restlichen Kohl? Ab damit in den Gefrierschrank. Dazu den Kohl in feine Streifen schneiden und ca. 5 Minuten in Salzwasser blanchieren. Vor dem Einfrieren gut abtropfen.

Frisch auf dem Markt

IM
OKTOBER



Wieder da!

Endlich bekommen wir BIRNEN aus heimischem Anbau. Ob Clapps Liebling im Norden oder Alexander Lucas im Süden – wir genießen ihre Vielfalt.

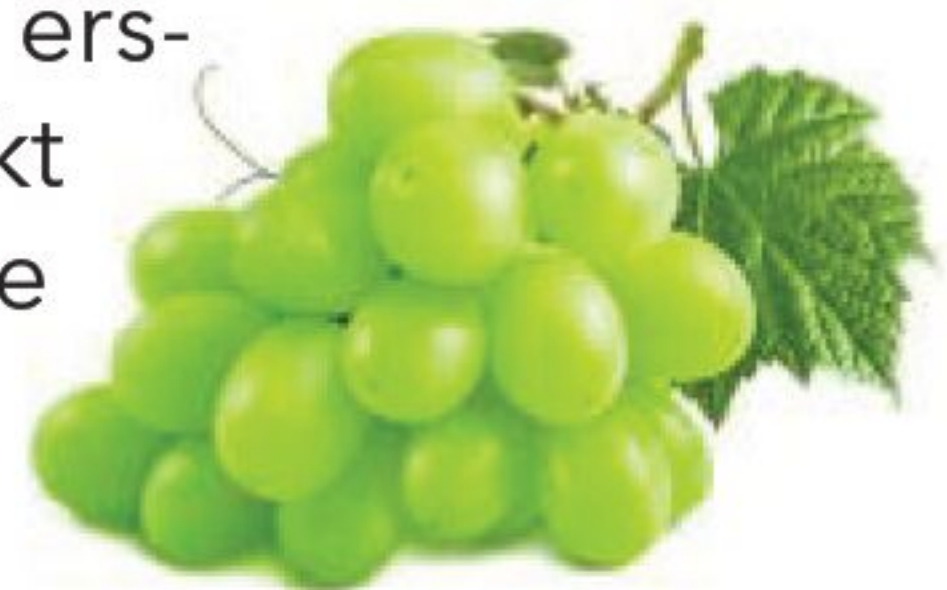
Frisch gesammelt



BUHECKERN sind roh nicht zu empfehlen, angeröstet aber ein kerniger Topping-Hit für Salate.

Herzlichen Glückwunsch

20 Jahre Cotton-Candy-TRAUBE. Ihren Namen erhielt sie bei der ersten Verkostung: „Schmeckt nach Zuckerwatte“, war die einhellige Meinung.



Regionales Knöllchen

Nussiger TOPINAMBUR wird jetzt auch in der Pfalz sowie in Niedersachsen angebaut. Kosten Sie die Knolle unbedingt mal roh!



Hingucker

Je kühler die Temperaturen im Herbst, desto intensiver wird die rote Farbe des Rosenkohls

Auffällig schön

Haben Sie einen Rosenkohl-Nörgler mit am Tisch sitzen? Mit der Sorte Red Ball können Sie den Skeptiker vielleicht in einen neuen Fan verwandeln. Denn dank ihres milderen Geschmacks munden die kleinen, lilafarbenen Röschen vielen eher als ihr bitterer Bruder. Auch der typische Kohlgeruch bleibt beim Kochen aus. Zudem ist Red Ball ein echter Augenschmaus. Wir freuen uns schon jetzt darauf, diese wunderschöne Beilage zu deftigen Fleischgerichten oder in Wintersalaten zu servieren.



Neues Trendgemüse

Wiederentdeckt

Sie galt als vergessen: Doch HAFERWURZEL erlebt mit ihrem süßen, an Schwarzwurzeln erinnernden Aroma eine Renaissance in der Küche.



Happy
Halloween



Schön würzig

Die Mischung aus Zimt, Kardamom und Piment passt perfekt zu Kuchen und Kaffee.

Von Just Spices; 40 g ca. 6 €; im Supermarkt



Süßer Retrostyle

Die schokoladigen Halloween-Fledermäuse sind auf jeder Gruselparty der absolute Hit! Von Storz; 312,5 g ca. 13 €; über worldofsweets.de

Furchtbar lecker

Blutrote Johannisbeeren, dunkle Schokoladen-Cranberrys und gruselige Schokokürbisse: Dieses Müsli schmeckt nicht nur am Halloween-Morgen. 575 g ca. 10 €; über mymuesli.com



RUNDUM LECKER

Kreative Klobsküche

Muss es mal schnell gehen,
nehmen wir frischen Klobsteig –
und zaubern daraus mehr als
nur köstliche Teiglinge

Familienspaß

An die Gabeln, fertig,
los: Wer schnappt
sich die meisten
Knödel aus der Form?

KRAUT-KASSELER-GRATIN mit Knödelhaube

Warum trennen, wenn's auch vereint geht? Hier kommen Klöße, Kraut und Kasseler gemeinsam in den Ofen

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 2 Zwiebeln
- ♥ 600 g ausgelöstes Kasselerkotelett
- ♥ 5 EL Öl ♥ 1 Dose (850 ml) Sauerkraut
- ♥ Salz ♥ gemahlener Kümmel ♥ 1 EL Zucker
- ♥ 1 Brötchen (vom Vortag)
- ♥ 100 g Schinkenwürfel ♥ 1 Bund Petersilie
- ♥ 150 g Gouda (Stück)
- ♥ 1 Packung frischer Kloßteig „Halb und halb“ (Kühlregal)
- ♥ 200 g Schlagsahne

1 Zwiebeln schälen und würfeln. Kasseler trocken tupfen und in Würfel (ca. 2 cm) schneiden. 2 EL Öl in einem Bräter erhitzen. Kasselerwürfel darin ca. 5 Minuten rundherum anbraten. Hälfte Zwiebeln zugeben und ca. 3 Minuten mitbraten. Sauerkraut abtropfen lassen und leicht ausdrücken. Zum Kasseler geben, mit Salz, Kümmel und Zucker würzen. Zugedeckt ca. 20 Minuten schmoren, dabei mehrmals umrühren.

2 Brötchen fein würfeln. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Brötchenwürfel darin goldbraun rösten. Herausnehmen. 1 EL Öl in die Pfanne geben. Schinken und übrige Zwiebeln darin ca. 5 Minuten andünsten. Petersilie waschen, hacken. Gouda grob reiben.

3 Kloßteig, Schinkenwürfel samt Zwiebeln, Petersilie und Brotwürfel verkneten. Aus der Masse 12 Knödel formen. Sauerkraut samt Kasseler in eine große Auflaufform geben. Knödel darauflegen, mit Sahne übergießen und mit Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 1 Stunde backen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 ¾ Std.

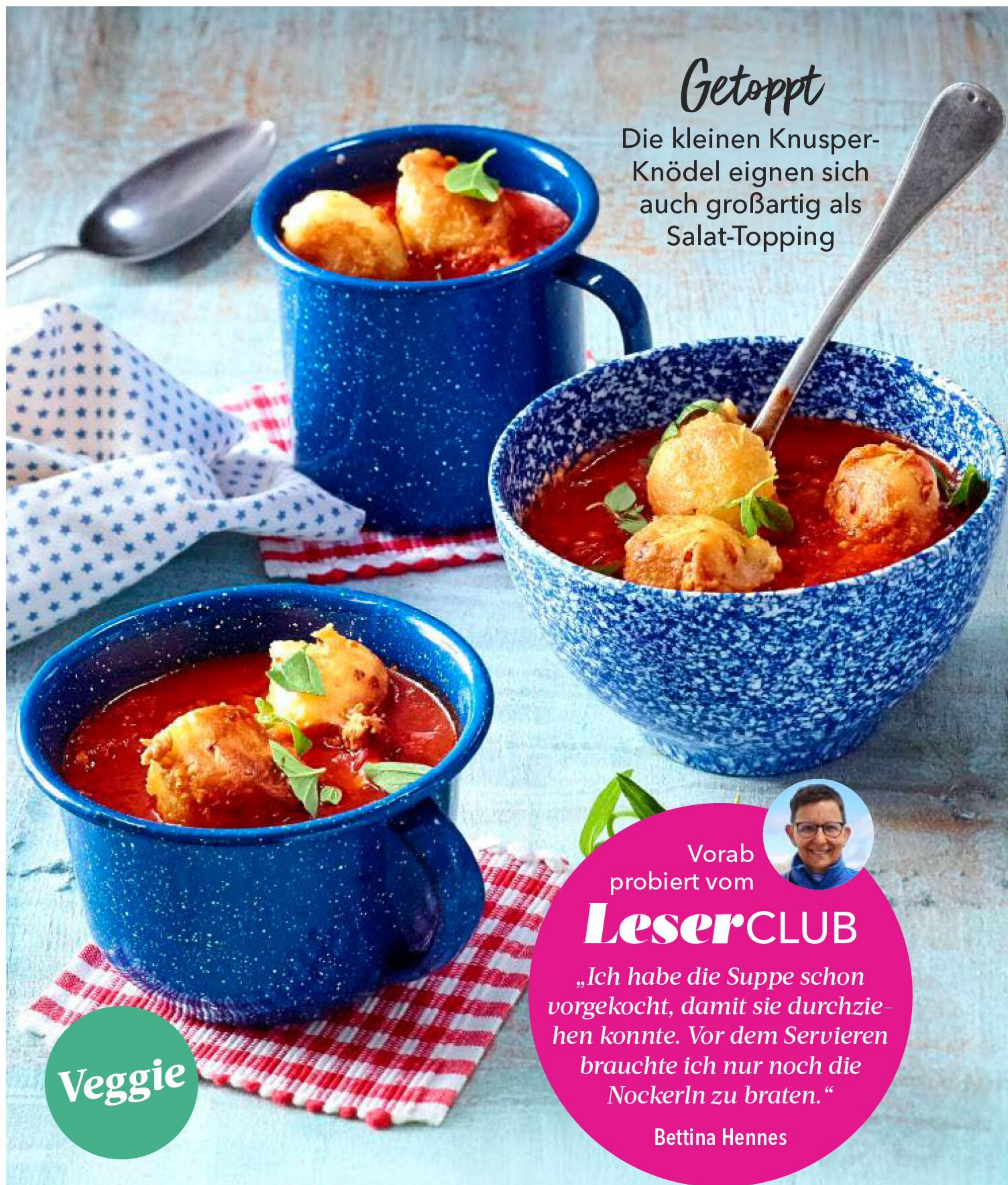
PORTION ca. 790 kcal

E 44 g · F 37 g · KH 64 g



Reste retten

Liegt der Teig preisreduziert im Kühlregal? Greifen Sie zu! Er lässt sich prima einfrieren, sollte aber nach dem Auftauen zügig zubereitet werden.



Getoppt

Die kleinen Knusper-Knödel eignen sich auch großartig als Salat-Topping

Veggie

Vorab
probiert vom



LeserCLUB

„Ich habe die Suppe schon vorgekocht, damit sie durchziehen konnte. Vor dem Servieren brauchte ich nur noch die Nockerln zu braten.“

Bettina Hennes

TOMATENSUPPE mit goldbraunen Käsenockerln

Im Handumdrehen aus Knödelteig und Käse kleine Bällchen formen und ein wärmendes Süppchen damit krönen? Geht doch ganz gut!

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 1 Zwiebel ♥ 1 Knoblauchzehe
- ♥ 1 rote Chilischote ♥ 6 EL Olivenöl
- ♥ 2 Dosen (à 850 ml) Tomaten
- ♥ 500 ml Gemüsebrühe
- ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ Zucker
- ♥ 8 Stiele Oregano
- ♥ ½ Packung frischer Kloßteig „Halb und halb“ (375 g; Kühlregal)
- ♥ 100 g geriebener Bergkäse

1 FÜR DIE SUPPE Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Chili längs einritzen, entkernen, waschen und hacken. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Tomaten samt Saft und Brühe zugeben. Tomaten mit einem

Pfannenwender grob zerkleinern. Alles aufkochen und offen ca. 20 Minuten köcheln. Mit Salz, Pfeffer, Chili und 1 Prise Zucker abschmecken. Oregano waschen und hacken.

2 FÜR DIE KÄSENOCKERLN Kloßteig und geriebenen Käse gut verkneten. 4 EL Öl portionsweise in einer Pfanne erhitzen. Aus dem Kloßteig mit zwei Esslöffeln ca. 20 Nockerln abstechen. Portionsweise im heißen Öl unter mehrmaligem Wenden ca. 5 Minuten goldbraun braten.

3 Suppe fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken. Knödel in der Suppe erhitzen. Alles anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 45 Min.

PORTION ca. 520 kcal

E 17 g · F 21 g · KH 61 g

KARTOFFELROLLE „Himmel & Erde“

Von diesem Schmaus à la Sonntagsbraten wollen alle gern eine Scheibe abhaben

ZUTATEN FÜR 4-6 PERSONEN

- ♥ 4 Zwiebeln ♥ 2 Äpfel (z. B. Boskop)
- ♥ 5 EL Öl ♥ 200 g Gewürzgurken
- ♥ 2 TL getrockneter Majoran ♥ Salz ♥ Pfeffer
- ♥ 1 Packung (750 g) Klobsteig „Thüringer Art“
- ♥ 250 g grobe Leberwurst
- ♥ Kartoffelmehl zum Bestreuen und Ausrollen

1 FÜR DIE FÜLLUNG 2 Zwiebeln schälen und fein würfeln. Äpfel schälen, vierteln, entkernen und grob raspeln. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Äpfel darin 2-3 Minuten andünsten. Gurken abtropfen lassen und würfeln. Mit Majoran unter die Apfel-Zwiebel-Masse mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und auskühlen lassen.

2 FÜR DIE TEIGROLLE Klobsteig einmal durchkneten und auf ein mit Kartoffelmehl bestreutes Geschirrtuch geben. Mit Kartoffelmehl bestäuben und zu einem Rechteck (ca. 25x28 cm) ausrollen. Leberwurst daraufstreichen. Apfelmasse darauf verteilen. Mithilfe des Geschirrtuchs von der kurzen Seite her aufrollen. 3 EL Öl in einer großen ofenfesten Pfanne erhitzen. Rolle rundherum darin ca. 4 Minuten anbraten. Dann im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 180°C/ Umluft: 160°C) ca. 20 Minuten backen.

3 2 Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebelringe darin goldbraun braten. Kartoffelrolle mit einem scharfen Messer in Scheiben schneiden. Mit Zwiebelringen anrichten. Dazu schmeckt ein grüner Salat.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 Std.

PORTION ca. 390 kcal

E 10 g · **F** 21 g · **KH** 38 g

Wandelbar

Aus ausgerolltem Teig können Sie auch Pizzaböden, Gnocchi oder Knuspertaler formen

Eine Prise Wissen

KNIFFE FÜR SATTMACHER

Ob als Hauptgericht oder als sättigende Beilage: Servieren wir Klöße, ernten wir immer viel Lob. Mit diesen Tipps gelingen unsere kleinen Teigfreunde garantiert

Abrunden

Verfeinern Sie frischen Klobsteig mit Kräutern und Gewürzen. Fügen Sie einfach nach Belieben Petersilie, Muskatblüte, Rauchsalz, gemahlene Kümmel oder Kardamom hinzu.

Schongaren

Knödel sollten immer langsam gekocht werden bzw. nur leicht simmern. Am besten garen Sie diese im Dämpfeinsatz oder Dampfgarer. So bleiben die Rundlinge wunderbar in Form.

Zwischenstopp

Damit sich auf dem Teller keine Pfütze bildet und die Soße nicht verwässert, sollten Sie die Knödel vorm Anrichten auf einem Küchentuch abtropfen lassen und vorsichtig trocken tupfen.

Gute Wahl

Stiftung Warentest bewertet TK-Klobsteige und vorgeformte Knödel aus dem Kühlregal aktuell positiv. Übrigens: Sie können auch fertig gegarte Klöße bis zu vier Monate einfrieren.



Veggie

Gut gerollt

Vorab in Mehl gewälzt, fallen Klöße beim Garziehen nicht auseinander

KÜRBIS-KNÖDEL *nach Art der Jäger*

Aus dem herbstlichen Hochgenuss mit gemischten Pilzen, Kürbis und Estragon machen vor allem die Knödel eine runde Sache

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ ca. 400 g Hokkaido-Kürbis ♥ Salz
- ♥ 600 g Champignons (z. B. braune)
- ♥ 400 g Kräuterseitlinge ♥ 6 Stiele Estragon
- ♥ ½ Packung (375 g) frischer Kloßteig „Halb und halb“ (Kühlregal)
- ♥ 2 EL Kartoffelmehl ♥ Muskat ♥ 3 EL Öl
- ♥ Pfeffer ♥ 250 g Schlagsahne

1 Kürbis vierteln, entkernen, waschen, in Spalten schneiden und würfeln. In wenig kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen.

2 Pilze putzen und je nach Größe klein schneiden. Estragon waschen, hacken.

3 Kürbis abgießen, gut ausdampfen und abkühlen lassen. Kürbis mit einer Gabel fein zerdrücken und mit dem Kloßteig und dem Kartoffelmehl verkneten. Mit Salz und Muskat würzen. Aus dem Teig mit angefeuchteten Händen 8 Knödel formen (s. Tipp rechts).

4 Öl in einem Bräter erhitzen. Pilze darin 10–15 Minuten kräftig braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Sahne ablöschen, aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln. Mit Estragon würzen.

5 Knödel in reichlich kochendem Salzwasser 10–15 Minuten gar ziehen lassen, bis sie an der Oberfläche

schwimmen. Herausnehmen und abtropfen lassen. Alles anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 Std.

PORTION ca. 500 kcal

E 12 g · **F** 29 g · **KH** 45 g



Fixe Klöße

Der Knödelteig lässt sich auch prima mit einem Eisportionierer abstechen und in die perfekte Form bringen.

Einfach schnell genießen

Fertig in max. 30 Minuten

Rumpsteak mit Tomatenreis

30
Min.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 1 Packung (400 ml) passierte Tomaten ♥ 1 Zwiebel
- ♥ 200 g Reis ♥ 3 EL Olivenöl
- ♥ 100 ml trockener Rotwein
- ♥ Salz ♥ 2 Knoblauchzehen
- ♥ 2 Zweige Rosmarin
- ♥ 4 Rumpsteaks (à ca. 180 g)
- ♥ Pfeffer ♥ 4 Stiele Petersilie
- ♥ 1 Dose (425 ml) weiße Bohnen
- ♥ 150 g Schmand
- ♥ 75 g Crème fraîche
- ♥ 1 EL Limettensaft ♥ Alufolie

1 FÜR DEN REIS Tomaten und 350 ml Wasser verrühren. Zwiebel schälen, fein würfeln und mit Reis in 1 EL heißem Öl in einem Topf glasig andünsten. Mit Wein ablöschen. Ca. $\frac{1}{3}$ Tomatenmix zufügen. Mit Salz würzen. Reis unter gelegentlichem Rühren ca. 20 Minuten köcheln, dabei Rest Tomatenmix in zwei Portionen zugießen.

2 FÜR DIE STEAKS Knoblauch andrücken. Rosmarin waschen. Fleisch trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in 2 EL heißem Öl in einer Pfanne pro Seite 3–4 Minuten braten. Rosmarin und Knoblauch ca. 2 Minuten vor Ende der Garzeit mitbraten. Fleisch in Folie gewickelt ruhen lassen.

3 Petersilie waschen und hacken. Bohnen abspülen, abtropfen lassen. Mit Hälfte Petersilie ca. 3 Minuten vor Ende der Garzeit zum Reis geben. Reis mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 FÜR DEN DIP Schmand, Crème fraîche, Rest Petersilie, Salz, Pfeffer und Limettensaft glatt verrühren. Alles anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.

PORTION ca. 590 kcal

E 48 g · F 30 g · KH 28 g

Keine Welle

Fettrand der Steaks mehrmals einschneiden. Dann wellt das Fleisch beim Braten nicht.



Flinke One-Pot-Spaghetti in Pilzrahm

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 500 g Champignons ♥ 1 Zwiebel ♥ 3 Knoblauchzehen ♥ 1-2 Zweige Rosmarin
- ♥ 3 EL Öl ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ Edelsüßpaprika ♥ 2 EL Tomatenmark
- ♥ 900 ml Gemüsebrühe ♥ 100 g Schlagsahne ♥ 350 g Spaghetti
- ♥ eventuell Parmesan und Basilikum zum Garnieren

1 Champignons putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. Rosmarin waschen und fein schneiden.

2 Öl in einem weiten Topf erhitzen. Pilze darin unter Wenden kräftig anbraten. Zwiebel und Knoblauch kurz mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und Edelsüßpaprika würzen. Tomatenmark kurz mit anschwitzen. Mit Brühe und Sahne ablöschen. Spaghetti zufügen, aufkochen und zugedeckt ca. 15 Minuten garen, dabei häufiger umrühren. Mit Salz, Pfeffer und Edelsüßpaprika abschmecken. Eventuell mit Parmesan und Basilikum garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.

PORTION ca. 500 kcal · E 17 g · F 16 g · KH 68 g

30
Min.



Veggie

Kartoffelcreme mit Knusper-Topping

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 600 g große Kartoffeln ♥ 1 Bund Lauchzwiebeln ♥ 7 EL Öl ♥ 800 ml Gemüsebrühe
- ♥ 4 Scheiben Bacon ♥ 1 rote Zwiebel ♥ 1 TL Mehl ♥ 100 g Schlagsahne
- ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ Muskat ♥ Küchenpapier

1 FÜR DIE SUPPE Kartoffeln schälen, waschen, würfeln. Lauchzwiebeln waschen, Weißes und Grünes getrennt in Ringe schneiden. Kartoffeln und Lauchzwiebelweißes in 4 EL heißem Öl andünsten. Brühe zugießen, aufkochen, zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln.

2 FÜR DAS TOPPING Speck knusprig braten und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Rote Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Mit Mehl mischen. 1 EL Öl im Bratfett erhitzen. Zwiebelringe darin ca. 2 Minuten knusprig braten.

3 Suppe pürieren. Sahne zugießen. Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Mit Speck, Zwiebelringen, Lauchzwiebelgrün und 2 EL Öl toppen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 25 Min.

PORTION ca. 430 kcal · E 5 g · F 33 g · KH 26 g

25
Min.



Flottes Bündner-Fleisch-Sandwich

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 2 Stangen Porree ♥ 1 Zwiebel ♥ 7 EL Butter
- ♥ 8 Scheiben Sauerteigbrot (à ca. 80 g) ♥ 1 EL Schlagsahne ♥ Salz ♥ Pfeffer
- ♥ 4 Scheiben Schnittkäse (ca. 100 g; z. B. Morbier) ♥ 8 Scheiben Bündner Fleisch

1 Porree längs halbieren, waschen und fein schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. 4 EL Butter in einer Pfanne erhitzen. Porree und Zwiebel darin ca. 10 Minuten braten. Backofen vorheizen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C). Alle Brotscheiben mit 3 EL Butter bestreichen.

2 Sahne in den Porree rühren. Porreegemüse mit Salz und Pfeffer würzen. 4 Brotscheiben mit jeweils etwas Porreegemüse, 1 Käsescheibe und 2 Scheiben Bündner Fleisch belegen. Übrige Brotscheiben mit der gebutterten Seite nach unten darauflegen. Sandwiches im heißen Ofen ca. 10 Minuten backen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 25 Min.

PORTION ca. 650 kcal · E 24 g · F 26 g · KH 75 g

25
Min.





Ofenlachs auf Roter Bete und Orange

30
Min.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 400 g gegarte Rote Bete (vakuumverpackt) ♥ 1 Bund Lauchzwiebeln ♥ 2 Bio-Orangen
- ♥ 4 EL Ahornsirup ♥ 2 EL Öl ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ 800 g Lachsfilet ohne Haut ♥ Petersilie zum Garnieren

1 Ofen vorheizen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C). Rote Bete in Spalten schneiden. Lauchzwiebeln waschen, in ca. 10 cm lange Stücke schneiden. Orangen waschen. Eine Orange in Scheiben schneiden, eine Orange auspressen. Saft, Sirup und Öl verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Rote Bete, Lauchzwiebeln und Orangenscheiben auf einem Backblech verteilen, Marinade darüberträufeln. Im heißen Ofen ca. 20 Minuten backen.

2 Fisch abspülen und in vier Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fisch ca. 8 Minuten vor Garzeitende auf das Gemüse legen und alles zu Ende garen. Auf einer Platte anrichten. Mit Petersilie garnieren. Dazu schmeckt Baguette.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.

PORTION ca. 590 kcal · E 42 g · F 33 g · KH 27 g



Blitz-Geschnetzeltes à la Stroganoff

30
Min.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 300 g Wildreismischung ♥ Salz ♥ 400 g Putenschnitzel ♥ 500 g Champignons ♥ 1 Zwiebel
- ♥ 150 g Gewürzgurken ♥ 2 EL Öl ♥ Pfeffer ♥ 250 g Schlagsahne ♥ 1-2 EL grober Senf
- ♥ 1 EL heller Soßenbinder ♥ rosa Beeren (pfefferähnliches Gewürz) ♥ eventuell Dill zum Garnieren

1 Reis in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Fleisch trocken tupfen und in Würfel schneiden. Champignons putzen und halbieren. Zwiebel schälen und fein würfeln. Gurken in Streifen schneiden.

2 Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Fleisch darin ca. 5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen. Pilze und Zwiebel im Bratfett 5-7 Minuten braten. Fleisch wieder zufügen. Mit 250 ml Wasser und Sahne ablöschen, aufkochen, ca. 2 Minuten bei starker Hitze einkochen. Senf und Soßenbinder einrühren, nochmals aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und rosa Beeren abschmecken. Hälfte Gurkenstreifen unterheben. Reis, Geschnetzeltes und Rest Gurkenstreifen anrichten. Eventuell mit Dill garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.

PORTION ca. 670 kcal · E 38 g · F 28 g · KH 62 g



Turbo-Bratwurst „Mexiko-Style“

25
Min.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 1 Dose (212 ml) Mais ♥ 1 Dose (425 ml) Kidneybohnen ♥ 2 Zwiebeln ♥ 1 rote Chilischote ♥ 2 EL Öl
- ♥ 4 grobe ungebrühte Bratwürste (à ca. 100 g) ♥ 2 EL Tomatenmark ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ 1 Packung (2 Beutel; für je 500 ml Wasser) Kartoffelpüree „Das Komplette“ ♥ 4 Stiele Petersilie ♥ 2 EL Butter

1 FÜR DAS GEMÜSE Mais und Bohnen abgießen. Zwiebeln schälen und würfeln. Chilischote längs aufschneiden, entkernen, waschen und in Ringe schneiden.

FÜR DIE WURST Öl in einer Pfanne erhitzen. Bratwürste längs einschneiden und im heißen Öl unter Wenden ca. 5 Minuten braten. Herausnehmen und warm stellen.

2 Zwiebeln und Chiliringe im heißen Bratöl andünsten. Tomatenmark zufügen und darin kräftig anschwitzen. 250 ml Wasser angießen und aufkochen. Mais und Bohnen zufügen und ca. 5 Minuten köcheln. Mexikogemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 FÜR DAS PÜREE 1 l Wasser aufkochen. Topf vom Herd nehmen. Kartoffelpüreepulver mit einem Schneebesen einrühren. Mit Salz würzen. Kurz durchrühren. Petersilie waschen, hacken und in der heißen Butter schwenken. Alles anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 25 Min.

PORTION ca. 650 kcal · E 28 g · F 42 g · KH 36 g

Fixe Kohl-Hack-Pfanne

25
Min.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ ½ Weißkohl (ca. 500 g) ♥ 300 g Tomaten
- ♥ 6 Stiele Oregano
- ♥ 250 g Reis ♥ Salz ♥ 2 EL Öl
- ♥ 400 g gemischtes Hack ♥ Pfeffer
- ♥ 1 TL gemahlener Kümmel
- ♥ 1 EL Tomatenmark ♥ 250 ml Gemüsebrühe

1 Kohl vierteln und in feinen Streifen vom Strunk schneiden. Tomaten waschen und in grobe Stücke schneiden. Oregano waschen und hacken.

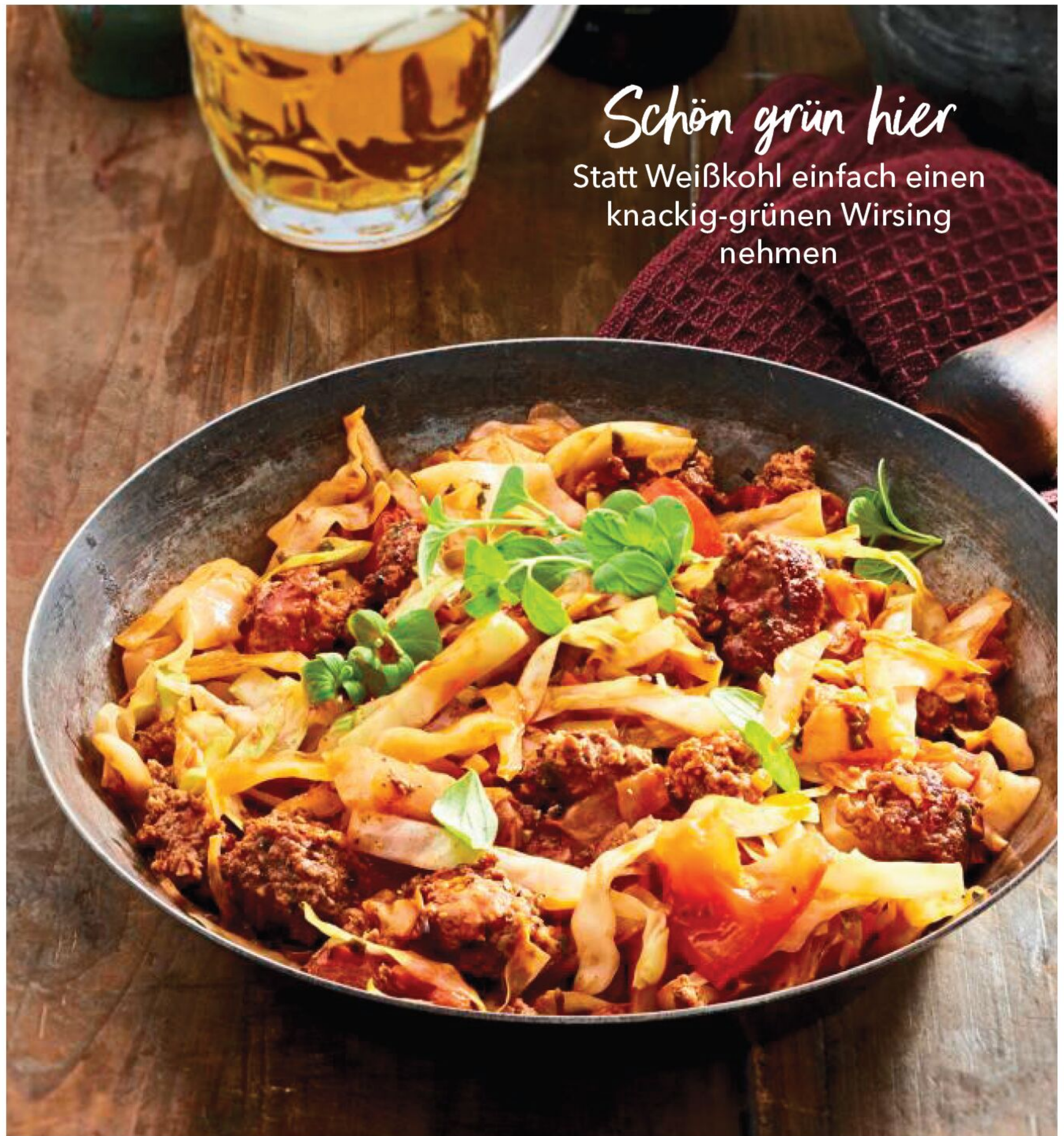
2 Reis in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen.

3 Öl in einer Pfanne erhitzen. Hack darin krümelig braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kohl zufügen und unter Wenden ca. 5 Minuten mitbraten. Tomaten, Oregano und Kümmel zufügen, kurz mitbraten. Tomatenmark einrühren und anschwitzen. Mit Brühe ablöschen, aufkochen und ca. 3 Minuten köcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Reis dazu reichen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 25 Min.

PORTION ca. 460 kcal

E 29 g · F 15 g · KH 79 g



Schön grün hier
Statt Weißkohl einfach einen knackig-grünen Wirsing nehmen

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



Fannytastisch einfach!

mit Pizza
Sauce



Grüner leben

SO LECKER SCHMECKT NACHHALTIG

Frucht-Müsli-Riegel „Wissen, was drin ist“

Versteckter Zucker, ungesundes Fett? Fehlanzeige! Dafür punkten unsere Snacks mit köstlich-heimischen Zutaten

ZUTATEN FÜR 18 RIEGEL

- ♥ 100 g Haselnüsse
- ♥ 200 g zarte Haferflocken
- ♥ 100 g Sonnenblumenkerne
- ♥ 100 g getrocknete Softaprikosen
- ♥ 4 EL Walnussöl ♥ 4 EL Honig
- ♥ 100 g getrocknete Softkirschen
- ♥ ½ TL Zimt
- ♥ 100 g Zartbitterschokolade
- ♥ Fett für das Blech ♥ Backpapier

1 Nüsse grob hacken. Mit Haferflocken und Sonnenblumenkernen mischen. Auf einem gefetteten Backblech gleichmäßig verteilen und im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 5 Minuten rösten.

2 Aprikosen fein hacken und mit 6 EL Wasser in einer Pfanne erhitzen, bis die Aprikosen weich werden. Nussöl und Honig unterrüh-

ren. Kirschen grob hacken und mit dem Haferflockenmix mischen. Aprikosenmasse und Zimt zugeben und alles kräftig verkneten.

3 Eine quadratische Springform (24 cm) mit Backpapier auslegen. Hafermasse hineingeben, leicht andrücken. Im heißen Ofen bei gleicher Temperatur ca. 30 Minuten backen. Herausnehmen.

4 Schokolade hacken und im heißen Wasserbad schmelzen. Schokolade in Streifen über die heiße Müslimasse geben und abkühlen lassen. Müslimasse vorsichtig aus der Form lösen und in 18 Riegel schneiden.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 Std. +
Wartezeit ca. 15 Min.
RIEGEL ca. 200 kcal
E 5 g · F 11 g · KH 19 g

GUT FÜR UNS
UND DIE
NATUR

Volle Power

Dank komplexer Kohlenhydrate und Ballaststoffe im Hafer schenken diese Riegel lange Energie



AUF DEM WEG ZUM BEWUSSTEN KAFFEEKONSUM

Mit jedem Kaffeekauf können auch wir dabei helfen, dass es in den jeweiligen Anbauländern in puncto Umweltschutz und Nachwuchsförderung vorangeht

Berufsziel Kaffeefarmer

In Tansania bewirtschaften Schüler in „Coffee Clubs“ unterstützt von Tchibo eigene Parzellen – und lernen umweltschonenden Anbau. **Rarität „Kahawa Skuli“; von Tchibo; 500 g; ca. 10 €**



Unterstützung für Kleinbauern

In Äthiopien pflanzte Dallmayr 53,5 Millionen Bäume, baute Schulen und legte neue Brunnen an. **„Ethiopia“; von Dallmayr; 500 g gemahlen; ca. 8 €**

Methode Direktimport

Quijote Kaffee kauft direkt bei den Erzeugern und zahlt ihnen wegen Wegfall des Zwischenhandels hohe Preise. Siehe Onlineshop: **quijote-kaffee.de**



Kugel statt Kapsel

Macht leckere Kaffees ohne Aluminium.

Von Coffee B; Maschine ca. 102 €; 9 Kugeln ca. 5 €; über coffeeb.com



Lebe deine Träume: **mit 20 Mio. €** extra.¹

Jonas und Eva möchten ihren alten Gutshof wieder zum Leben erwecken.
Du hast auch viel vor? Sichere dir dein Los schon ab 6 €: **aktion-mensch.de**

Lose auch einfach online kaufen:
www.aktion-mensch.de/gewinnen



Die Teilnahme von Minderjährigen ist unzulässig. Auch Glücksspiel kann süchtig machen. Bei Anzeichen einer Spielsucht erhalten Sie Hilfe: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Tel.: 0800 1372700 (kostenfreie Servicenummer). Es gelten die aktuellen, staatlich genehmigten Lotterieberestimmungen, kostenlos erhältlich bei der Aktion Mensch, Tel.: 0228 2092-200 oder unter www.aktion-mensch.de. Alle Gewinner werden benachrichtigt.

¹Zusätzliche Gewinne im Gesamtwert von 20 Mio. €.

DAS WIR GEWINNT

**Aktion
Mensch**



KOHLGEMÜSE

Alle Sorten enthalten Senföolverbindungen, die nachweislich vor Infekten schützen



ZWIEBELN

Von Knoblauch bis Lauch: Sie kurbeln den Stoffwechsel an und wehren Viren und Bakterien ab

DIE GLORREICHEN FÜNF *Fitmacher* FÜRS IMMUNSYSTEM

Wurzeln, Kohl, Zwiebeln, Hülsenfrüchte und Körner - essen wir von diesen fünf Grundzutaten oft und gern, sind wir auf dem besten Weg zu guter Gesundheit



WURZELGEMÜSE

Die Schätze aus dem Erdreich liefern schnelle Energie und gelten als Entzündungshemmer



HÜLSENFRÜCHTE

Wahre Kraftpakete, die lange sättigen, viel Eiweiß und B-Vitamine für die Nerven spenden



KÖRNER

Egal ob Hafer oder Buchweizen: Ihre Kohlenhydrate und Ballaststoffe halten uns bei Kräften

BITTE ERKLÄREN, HERR LÜCK!

Ernährungsexperte **Dr. Stephan Lück** (l.) hat mit TV-Koch Andi Schweiger (r.) eine nachhaltige Wellness-Küche entwickelt



Laut Ihrem Buch kann gesundes Essen ziemlich simpel sein ...

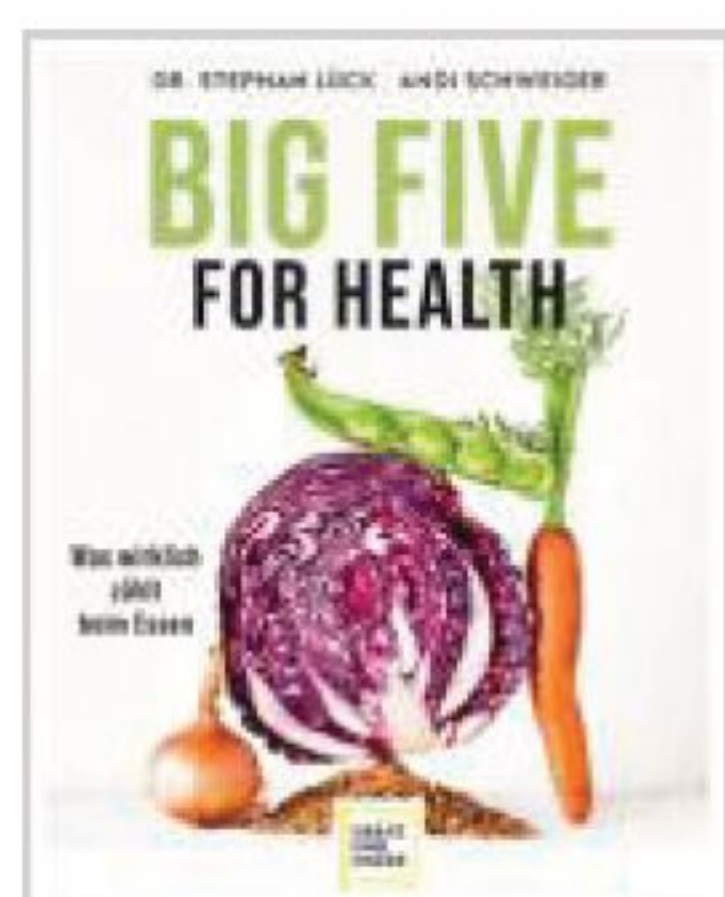
Wenn unsere Ernährung hauptsächlich auf den fünf großen Lebensmittelgruppen beruht, dann ja. Kohl- und Zwiebelgemüse sind prima fürs Immunsystem, Wurzelgemüse und Kartoffeln schenken Energie, Körner wertvolle Ballaststoffe. Und das Beste: Die meisten müssen nicht importiert werden, sondern sind saisonal und heimisch.

Nur fünf Grundzutaten, wird das nicht schnell langweilig?

Keineswegs! Kombiniert mit Kräutern, Eiern, Nüssen, Milchprodukten und ab und zu etwas Fleisch oder Fisch, versorgen uns die „Big Five for Health“ mit allen gesundheitsrelevanten und abwehrstärkenden Stoffen. Tausende von ernährungswissenschaftlichen Studien belegen das.

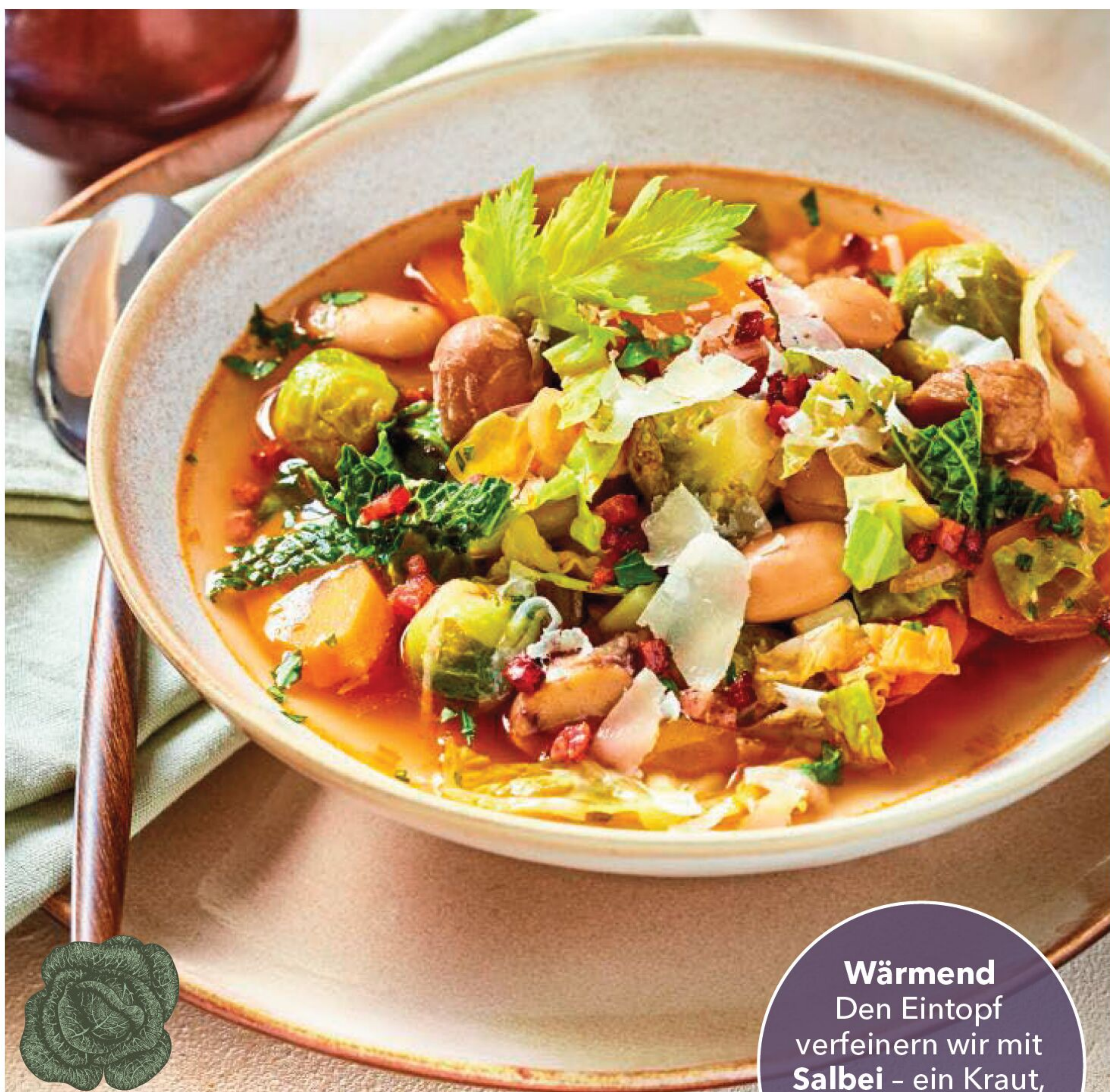
Sollten in jeder Mahlzeit alle fünf versammelt sein?

Morgens ein Brot aus Vollkorngetreide, mittags ein Salat und abends Hülsenfrüchte: So könnte man die gesunden Fünf über den Tag verteilt genießen. Unser Motto: aufs Wesentliche konzentrieren und Neues entdecken. Dafür stellt Andi Schweiger in unserem Buch eine Fülle von inspirierenden Rezepten vor – tägliche Genussmomente garantiert!



Buchtipp

Aktuelles Ernährungswissen in leckerer Küche umgesetzt.
„Big Five for Health“;
Gräfe und Unzer; 28 €



Wärmend
Den Eintopf
verfeinern wir mit
Salbei – ein Kraut,
das Atemwege
wirksam befreit

Herbstliches Gemüseglück

Zweierlei Kohl, Bohnen, Möhren und Knobi:
Hier kommt Gesundheit pur auf den Teller

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ ½ Wirsing (ca. 600 g) ♥ 250 g Rosenkohl
- ♥ 4-5 Möhren ♥ 2 Zwiebeln
- ♥ 1-2 Knoblauchzehen
- ♥ 3 Stangen Staudensellerie
- ♥ 1 Stiel Salbei ♥ 2-3 EL Olivenöl
- ♥ 150 g Schinkenwürfel
- ♥ 1 EL Tomatenmark
- ♥ 1 Dose (425 ml) stückige Tomaten
- ♥ 1,5 l Gemüsebrühe ♥ Salz ♥ Pfeffer
- ♥ Edelsüßpaprika ♥ 6 Stiele Basilikum
- ♥ 200 g gegarte Maronen (vakuumverpackt)
- ♥ 1 Dose (425 ml) weiße Riesenbohnen
- ♥ ca. 80 g gehobelter Parmesan

1 Wirsing waschen und in Streifen vom Strunk schneiden. Rosenkohl waschen und nach Belieben halbieren oder vierteln. Möhren schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln in Ringe schneiden. Knoblauch hacken. Sellerie waschen. Etwas Selleriegrün zum Garnieren

beiseitelegen. Sellerie in Scheiben schneiden. Salbei waschen, hacken.

2 Öl in einem großen Topf erhitzen. Schinkenwürfel, Zwiebeln, Knoblauch und Sellerie darin bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten anbraten. Rosenkohl, Möhren und Tomatenmark zufügen, ca. 1 Minute mitbraten. Mit Tomaten und Brühe ablöschen. Wirsing und Salbei zufügen. Alles mit Salz, Pfeffer und Edelsüßpaprika würzen. Aufkochen, zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln.

3 Basilikum waschen und in feine Streifen schneiden. Maronen halbieren. Bohnen abspülen. Zusammen mit den Maronen in die Suppe geben und darin erhitzen, nicht mehr kochen. Basilikum unterrühren. Suppe abschmecken und anrichten. Parmesan darüberstreuen und mit Selleriegrün garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 Std.

PORTION ca. 500 kcal

E 35 g • **F** 15 g • **KH** 62 g

WHAT IS AVAXHOME?

AVAXHOME-

the biggest Internet portal,
providing you various content:
brand new books, trending movies,
fresh magazines, hot games,
recent software, latest music releases.

Unlimited satisfaction one low price

Cheap constant access to piping hot media

Protect your downloadings from Big brother

Safer, than torrent-trackers

18 years of seamless operation and our users' satisfaction

All languages

Brand new content

One site



AVXLIVE:ICU

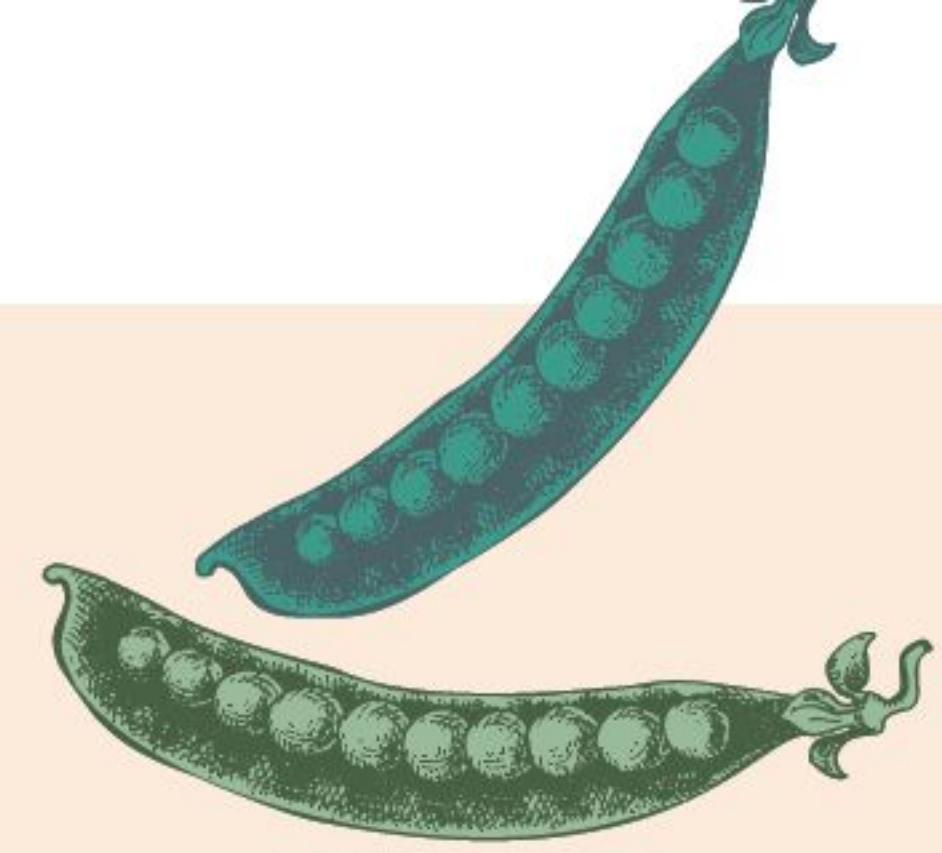
AvaxHome - Your End Place

We have everything for all of your needs. Just open <https://avxlive.icu>



Wehrhaft
Bei kleiner Hitze gedünstet, bewahren Zwiebeln Vitalstoffe, die gegen Mikroben angehen

Erbsen-Graupen-Risotto mit Chorizo



Mit reichlich Erbsen, Gerstengraupen und würziger Chorizo tanken wir Energie und rüsten uns genüsslich gegen Kälte

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 150 g Chorizo (spanische Paprikawurst) ♥ 1 Zwiebel
- ♥ 2 Knoblauchzehen ♥ 1 TL Öl ♥ 250 g Perlgraupen ♥ 1 l Gemüsebrühe
- ♥ 2 Zweige Rosmarin ♥ 400 g TK-Erbsen ♥ Salz ♥ Pfeffer

1 Chorizo in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen. Chorizo darin bei mittlerer Hitze unter Wenden 3–4 Minuten anbraten. Wurst herausnehmen.

2 Zwiebel und Knoblauch im heißen Bratfett unter Wenden 2–3 Minuten andünsten. Perlgraupen zugeben und kurz andünsten. Nach und nach Brühe zugießen, dabei ab und zu umrühren. Nächste Portion Flüssigkeit immer erst zugießen, wenn die Graupen die Flüssigkeit aufgenommen haben. Graupen insgesamt ca. 25 Minuten garen.

3 Rosmarin waschen und hacken. Ca. 5 Minuten vor Garzeitende Chorizo, Rosmarin und Erbsen unter die Graupen rühren und mitgaren. Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 40 Min.

PORTION ca. 480 kcal · E 19 g · F 15 g · KH 60 g

Wurzelgemüse-Ziegenkäse-Tarte

Pastinaken, Möhren und Rote Bete: Die geballte Wurzelkraft toppt hier cremig-leckerer Ziegenkäse

ZUTATEN FÜR CA. 6 STÜCKE

- ♥ 200 g Mehl ♥ 100 g kalte Butter ♥ 1 Eigelb + 1 Ei (Gr. M) ♥ Salz
- ♥ 3–4 Möhren ♥ 3 Rote Beten ♥ 2 Pastinaken
- ♥ 2 EL Weißweinessig ♥ 2 EL Olivenöl ♥ Pfeffer ♥ 150 g Ziegenfrischkäse
- ♥ Mehl für die Arbeitsfläche ♥ Frischhaltefolie ♥ Backpapier

1 Mehl, Butter in Stückchen, Eigelb, 5 EL kaltes Wasser und 1 Prise Salz mit den Knethaken des Rührgeräts zu einem glatten Teig verkneten. Teig in Folie gewickelt ca. 1 Stunde kalt stellen.

2 Möhren, Rote Beten und Pastinaken schälen, waschen und mit dem Sparschäler längs in dünne Streifen schneiden. Mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer vermengen. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck (ca. 20x30 cm) ausrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

3 Ziegenfrischkäse auf dem Teig verstreichen. Gemüse darauf verteilen. Ei verquirlen, Teigländer damit bestreichen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 20 Minuten goldbraun backen. Tarte aus dem Ofen nehmen, in Stücke schneiden und servieren.

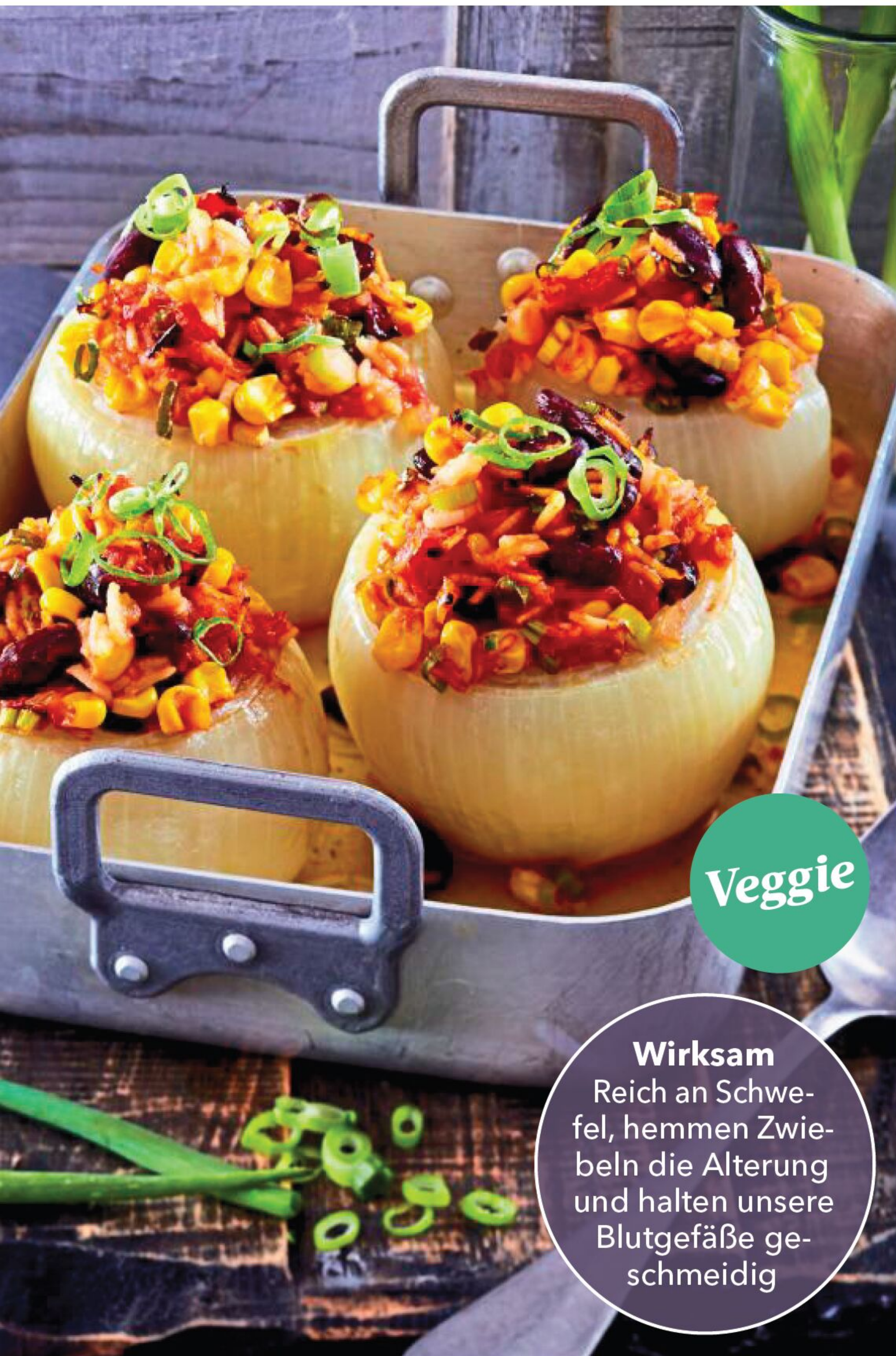
ZUBEREITUNGSZEIT ca. 50 Min. + Wartezeit

STÜCK ca. 380 kcal · E 10 g · F 22 g · KH 34 g

Veggie



Wohlig
Obwohl süß, sind Wurzeln kalorienarm und halten mit viel Kalium unser Herz fit



Gemüsezwiebeln mit feuriger Texmex-Füllung



Außen Gemüse-, innen Lauchzwiebel – so nutzen wir ihre immunstärkenden Talente gleich doppelt lecker

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 150 g Basmatireis ♥ Salz ♥ 4 Gemüsezwiebeln (à ca. 250 g)
- ♥ 1 Dose (425 ml) Kidneybohnen ♥ 1 Dose (212 ml) Mais
- ♥ 1 Bund Lauchzwiebeln ♥ 2 EL Öl ♥ 1 Dose (425 ml) stückige Tomaten
- ♥ Pfeffer ♥ Chiliflocken ♥ 100 ml Gemüsebrühe

1 Reis in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Gemüsezwiebeln schälen, jeweils das obere Drittel abschneiden. Zwiebeln mit einem Kugelausstecher aushöhlen und in kochendem Salzwasser 5–8 Minuten vorgaren. Abtropfen lassen. Ca. die Hälfte der Zwiebelreste fein hacken, übrige Zwiebelreste anderweitig verwenden.

2 Bohnen und Mais abspülen und abtropfen lassen. Lauchzwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Gehackte Zwiebeln darin glasig dünsten. Tomaten zufügen, aufkochen und 8–10 Minuten köcheln. Reis abgießen. Mit Bohnen, Mais und Lauchzwiebeln, bis auf etwas zum Bestreuen, unter die Tomaten rühren. Reismischung mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken.

3 Gemüsezwiebeln mit der Reismischung füllen und in eine Auflaufform setzen, Brühe angießen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 15 Minuten garen. Gefüllte Zwiebeln aus dem Ofen nehmen und mit übrigen Lauchzwiebeln bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 50 Min.

PORTION ca. 400 kcal · E 16 g · F 7 g · KH 70 g

Veggie

Wirksam

Reich an Schwefel, hemmen Zwiebeln die Alterung und halten unsere Blutgefäße geschmeidig



Haferporridge „Orient“

Kombiniert mit Nüssen, Kürbiskernen und vitaminreichen Früchten entsteht ein Powerfrühstück par excellence

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 150 g blütenzarte Haferflocken ♥ 800 ml Haferdrink ♥ Meersalz
- ♥ 2 kleine Orangen ♥ 30 g Haselnüsse ♥ 75 g getrocknete Feigen
- ♥ 2 Bananen ♥ 1 EL flüssiger Honig ♥ 4 EL Granatapfelkerne
- ♥ 30 g Kürbiskerne

1 Haferflocken, Haferdrink und 1 Prise Meersalz unter Rühren aufkochen. Kurz köcheln und anschließend vom Herd ziehen. Orangen so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Orangen in Scheiben schneiden. Haselnüsse grob hacken. Feigen in Stücke schneiden.

2 Bananen schälen und fein zerdrücken. Mit Honig unter den Porridge rühren. Porridge in Schalen verteilen, Orangenscheiben, Granatapfelkerne, Feigen, Haselnüsse und Kürbiskerne darauf verteilen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 20 Min.

PORTION ca. 520 kcal · E 12 g · F 20 g · KH 68 g

Wertvoll

Mit viel Zink stärkt Hafer Abwehrkräfte, seine Vitalstoffe fördern sogar das Denkvermögen



FÜNF JAHRE TOLLE IDEEN AUS DEM LeserCLUB



Die
LeserCLUB-
Seite wird
5

Schwelgen Sie mit
uns in den schönsten
Erinnerungen
unserer Community

„So sah unsere erste
eigene Seite aus“



Erste Leserclub-Seite
aus der Ausgabe 04/2018



Down-
load

Bunte Jubiläumstorte
Das Rezept zur Konfetti-
Torte finden Sie unter
[kochen-und-genießen.de/
leserclub-jubiläumstorte](https://kochen-und-genießen.de/leserclub-jubiläumstorte)

Gemeinsam kochen

„Wie schön war es, euch in Hamburg kennenzulernen, euch über die Schultern und aus den Bürofenstern (in den Hafen!) gucken zu dürfen. Wie inspirierend, gemeinsam zu kochen. Wie lehrreich die Tipps aus euren Küchen.“

Daniela Illing, Zons



Wahre Freundschaft

„Als ich Anne wegen einer OP das gemeinsame Plätzchenbacken absagen musste, schickte sie mir ein Päckchen zur Aufheiterung zu. Als Dank gestaltete ich ihr ein Plätzchen-Rezeptbuch. Durch den Club entstehen Freundschaften, obwohl man sich noch nie gesehen hat!“

Christel Ehrentreich, Bad König, &
Anne Scherer, Michelbach

Einmal im Rampenlicht

„Wir waren noch nicht allzu lange Mitglieder im Leserclub, als wir mit einem kleinen Porträt zum Thema ‚Unsere Neuen‘ im Heft erscheinen durften. Als wir das Interview mit unserem Foto in der Ausgabe sahen, waren wir zugegebenermaßen ein bisschen stolz.“

Annette & Jürgen Eppler, Daisendorf



Leser-
Inter-
view



„Hier entdecke ich Neues“

Als „alte Häsin“ gehört Barbara Baumer von Anfang an zum Club

Wieso sind Sie Mitglied im Club?

Als der Leserclub ins Leben gerufen wurde, klang die Gemeinschaft für mich sehr interessant, ich hatte Lust auf den Austausch. Vor allem die Produkttests fand ich spannend, denn ich entdecke gern Neues. Der Dörrautomat, den wir z.B. mal getestet haben, hat mich total begeistert!

Und worauf freuen Sie sich zukünftig im Leserclub?

Auf weitere spannende Produkttests und immer wieder die exklusiven Testrezepte – die sind schon jeden Monat ein kleines Zuckerl!

Annette H Galler
18. Oktober 2021 · 🌐

Hallo und guten Abend in die Runde! Heute hatten wir die "Spiegeleier vom Blech mit Gemüse-Potpourri" aus dem aktuellen Heft. Jetzt ist ja Erntezeit und da bekommt man so herrlich frisches Gemüse, ideal für dieses Rezept. Allerdings habe ich ein paar Änderungen vorgenommen: statt der Süsskartoffeln, die wir beide nicht mögen, kamen normale Kartoffeln in die Pfanne. Und statt der Kidneybohnen, die mein Schwabe nicht verträgt und nicht mag, habe ich grüne Bohnen genommen. Gewür... [Mehr anzeigen](#)

7

4 25



Anne Scherer
Welch herrliches Farbenspiel. Mir waren zu viele „Mögen-Wir-Nicht-Komponenten“ in dem Gericht. Dein Teller sieht aber spitze aus und die Gewürz-Verwendung/-Beschreibung ist wieder 🍌



Gegenseitige Motivation

„Ich erinnere mich an meinen ersten Beitrag eines gekochten Gerichts in unserer Facebook-Gruppe. Die vielen freundlichen und positiven Kommentare haben mich überrascht und mich ermutigt, mit dem Kochen weiterzumachen.“

Annette Hagermann-Galler, Wurster Nordseeküste

Und was ist mit Ihnen?

Werden auch Sie Mitglied im kochen & genießen-Leserclub und kommen Sie mit Ihren Ideen in unser Heft! Schreiben Sie uns einfach unter club@kochen-und-genießen.de



Wenn die Schmerzstelle zur Kostenfalle wird. Nimm Ibu – aus der Tube.

So wirksam wie Tabletten* aber besser verträglich.

Bei entzündungsbedingten Rücken- und Gelenkschmerzen.

JETZT NEU:
Die günstige 200 g
Vorteilspackung!



* 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, Sehnenscheiden, 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

GEMÜTLICHES WEINFEST

Heut stellen wir den Besen raus!

Weinliebhaber wissen: Wo das Reisigbündel winkt, da warten liebevoll zubereitete Leckereien und gute Tropfen auf hungrige Gäste

Schwäbisches Buffet

mit Winzerfladen, Schweinelendchen,
Wurzelgemüse-Salat, Flädle-Suppe
und Maultaschen-Gratin



Heimatkunde: Im „Besen“ lernen Sie die Menschen hinter den Weinen kennen



„A Vierteile schlotzen“ – und die Welt ist für Weinliebhaber in Ordnung

Wenn der Besen zum Schlemmen einlädt

Sind die Trauben gelesen und gekeltert, schlägt in Baden-Württemberg **die Stunde der Besenwirtschaften**. Weinerzeuger dürfen für wenige Wochen ihre gute Stube öffnen und neben ihren Tropfen auch einfache, deftige Speisen anbieten. Ein Recht, das Karl der Große den Bauern und Weingärtnern bereits im Jahr 791 gewährt hat. Untrüglicher Schlemmer-Wegweiser für Einheimische und Touristen: der vor die Tür gestellte Reisigbesen. In anderen Regionen kann es auch ein Kranz oder ein Strauß aus Zweigen und Blumen sein. Wer hier einkehrt, darf sich auf **ehrlichen Genuss aus der Region** und vielleicht auch die eine oder andere spannende Geschichte zum Wein freuen.



Ein Vesperteller mit Hausmacherwurst, Schinken, Käse und Butter gehört dazu



Nachtsch darf nicht fehlen – stilecht auf einem Weinblatt aus mürbem Keksteig serviert

Schlemmerbesen-Brettchen

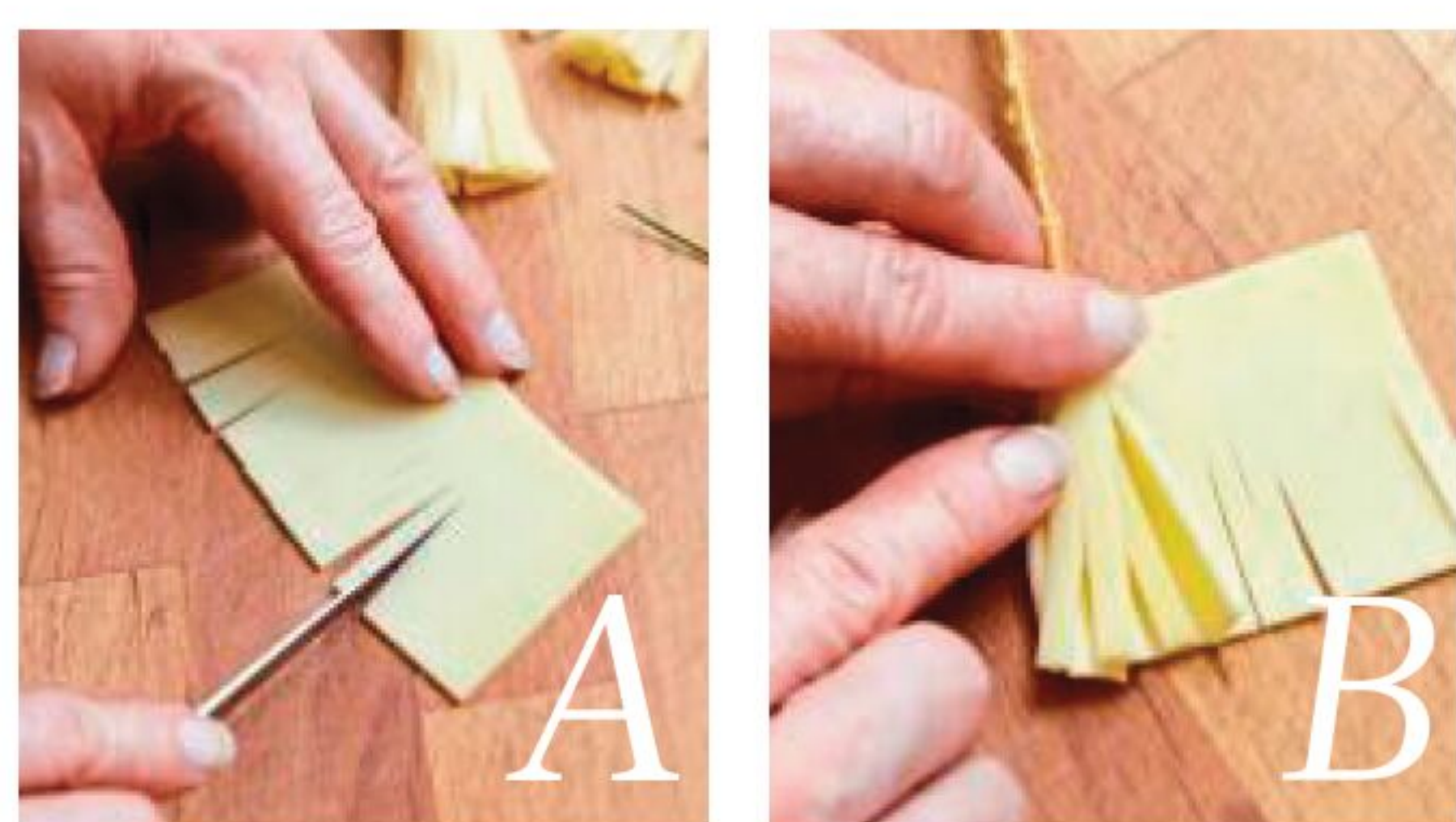
Für vorweg und zwischendurch gibt's herzhaftes Wurst- und Käseschmankerl

FÜR 8 PERSONEN

4 Landjäger (à ca. 150 g), ca. 500 g Weich- und Hartkäse, ca. 150 g Pfefferkäse, ca. 100 g luftgetrocknete Salami, ca. 100 g luftgetrocknete Mettwurstchen, 8 Mini-Salami, ca. 200 g Schwarzwälder Schinken in dünnen Scheiben, 500 g Weintrauben (z.B. hell und dunkel), ca. 4 Feigen und ca. 150 g Hasel- und Walnüsse. Landjäger in Stücke schneiden, auf kleine Holzspieße stecken. Käse nach Belieben in Stücke schneiden. Auf einer großen Platte Käsesorten, Wurst und Schinken verteilen. Weintrauben und Feigen waschen und nach Belieben klein schneiden. Früchte, Nüsse und Schlemmerbesen auf der Platte verteilen. Dazu schmeckt kühler Weißwein.

FÜR DIE KÄSEBESEN 8 dünne Scheiben jungen Gouda in jeweils 2 Rechtecke (à ca. 6x10 cm) schneiden. Käsescheiben an einer langen Seite bis gut zur Hälfte zu feinen Streifen einschneiden (s. Abb. A). **Jeweils eine Salzstange** auf ein glattes Scheibenende legen und in den Käse einrollen (s. Abb. B). Mit **jeweils einem Schnittlauchhalm** festbinden.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 20 Min.



Käsefavoriten

Wir haben am liebsten Allgäuer Bergkäse, Emmentaler, Schnittkäse aus Heumilch und Brie auf dem Brett!



Niedliche Tischkärtchen

Aus Fotokarton mit einem Papierstanzer einen Kreis ausstechen. Mit einem hübschen Motiv bestempeln (Stempel: ähnlich von Etsy; ca. 10 €) und mit Namen beschriften. Weinkorken an der Seite mit einem Cutter-Messer ca. 3 mm tief einritzen. Kärtchen hineinstecken.

Deko-Tipp



Knusprige Winzerfladen

Veggie

Ofenwarm ein Hit zum spritzigen Federweißen ebenso wie zum trockenen Riesling

ZUTATEN FÜR 8 STÜCK

- ♥ 30 g Hefe ♥ 400 g Mehl ♥ 1 TL Zucker ♥ Salz
- ♥ 10 EL Olivenöl ♥ 10 Stiele Thymian
- ♥ 400 g kleine, kernlose dunkle Weintrauben
- ♥ 400 g Schmand ♥ Pfeffer ♥ 3-4 rote Zwiebeln
- ♥ 2 Lauchzwiebeln ♥ Mehl für die Arbeitsfläche ♥ Backpapier

1 FÜR DEN TEIG Hefe und 200 ml lauwarmes Wasser verrühren. Mehl, Zucker und 1 Prise Salz in eine Schüssel geben. Eine Mulde hineindrücken. 8 EL Öl und Hefemischung zufügen und alles zu einem glatten Teig verkneten. Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 45 Minuten gehen lassen.

2 FÜR DEN BELAG Thymian und Weintrauben waschen. Trauben abzapfen und halbieren. Thymian hacken. Schmand mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Lauchzwiebeln waschen, in Ringe schneiden und mit den Trauben mischen.

3 Hefeteig auf bemehlter Arbeitsfläche in acht Stücke teilen. Jedes Stück zur Kugel formen und zu einem ovalen Fladen (ca. 12 cm) ausrollen. Fladen auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche legen und nochmals ca. 15 Minuten gehen lassen.

4 Fladen mit Schmand bestreichen, dabei rundherum einen kleinen Rand frei lassen. Rote Zwiebeln, Traubenmix und Thymian gleichmäßig auf den Fladen verteilen und mit 2 EL Olivenöl beträufeln. Fladen blechweise im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 220°C/ Umluft: 200°C) ca. 15 Minuten backen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 ½ Std.

STÜCK ca. 450 kcal

E 8 g · **F** 23 g · **KH** 49 g

Flädle-Suppe mit Zwiebelschmelze

Schwäbisch für Anfänger: „Flädle“ heißt die herzhafte Einlage aus Pfannkuchenteig

ZUTATEN FÜR 8 PERSONEN

- ♥ 1 Bund Suppengrün ♥ 4 große Zwiebeln
- ♥ 2 große Tomaten ♥ 2 EL Öl ♥ 2 große Beinscheiben mit Markknochen (ca. 1 kg)
- ♥ 2 Lorbeerblätter
- ♥ 1 EL schwarze Pfefferkörner
- ♥ 5 Pimentkörner ♥ Salz ♥ 100 g Mehl
- ♥ 200 ml Milch ♥ 2 Eier (Gr. M)
- ♥ 50 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
- ♥ 5 EL Butter ♥ Pfeffer ♥ ½ Bund Schnittlauch

1 FÜR DIE BRÜHE Suppengrün waschen und klein schneiden. 1 Zwiebel halbieren und in einem großen Topf ohne Fett

kräftig anrösten. Tomaten kreuzweise einritzen. Zwiebel aus dem Topf nehmen. 1 EL Öl im Topf erhitzen. Beinscheiben darin kurz anrösten. Mit ca. 3,5 l Wasser ablöschen, aufkochen und abschäumen. Geröstete Zwiebel, Tomaten, Suppengrün, Lorbeer, Pfeffer, Piment und 1 EL Salz zufügen. Bei schwacher Hitze ca. 2 ½ Stunden köcheln.

2 FÜR DIE FLÄDLE Mehl, Milch, Eier und 1 Prise Salz verquirlen. Teig ca. 30 Minuten quellen lassen. Mineralwasser unterrühren. 3 EL Butter portionsweise in einer kleinen Pfanne (ca. 18 cm Ø) erhitzen. Aus dem Teig ca. 6 Pfann-

kuchen backen, aufrollen und auskühlen lassen. Rollen schräg in Scheiben schneiden. 3 Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. 2 EL Butter und 1 EL Öl erhitzen. Zwiebeln darin ca. 15 Minuten dünsten. Mit Salz würzen.

3 Brühe durch ein mit einem Mulltuch ausgelegtes Sieb gießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden. Suppe mit Flädle, Zwiebelschmelze und Schnittlauch anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 3 Std.

PORTION ca. 630 kcal · **E** 5 g · **F** 9 g · **KH** 12 g



Unser
Liebling

Maultaschen-Gratin

Klassiker in neuer Form: Wir haben aus den gefüllten schwäbischen Teigtaschen einen Auflauf für die große Runde gemacht

ZUTATEN FÜR 8 PERSONEN

- ♥ 500 g kleine Champignons
- ♥ 400 g Kirschtomaten ♥ 2 Zwiebeln
- ♥ 4 Packungen Maultaschen (à 360 g; z. B. von Bürger)
- ♥ 4 EL Butterschmalz ♥ Salz
- ♥ Pfeffer ♥ 200 ml Gemüsebrühe
- ♥ 300 g Schlagsahne
- ♥ 150 g geriebener Bergkäse
- ♥ 150 g Crème fraîche
- ♥ Muskat ♥ 2-3 EL Semmelbrösel
- ♥ 3 EL Butter
- ♥ 4 Stiele Petersilie

1 Pilze putzen. Tomaten waschen. Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Spalten schneiden. Maultaschen halbieren.

2 2 EL Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Maultaschen darin in 2 Portionen unter Wenden goldbraun braten. Herausnehmen und in eine große Auflaufform geben.

3 2 EL Butterschmalz im heißen Bratfett erhitzen. Champignons und Zwiebelspalten darin ca. 10 Minuten braten. Tomaten ca. 5 Minuten mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles mit den Maultaschen in der Auflaufform mischen.

4 Brühe und Sahne in die heiße Pfanne gießen, aufkochen. Bergkäse einrühren und darin schmelzen. Crème fraîche untermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

5 Soße über die Maultaschen gießen. Mit Semmelbröseln bestreuen. Butter in Stückchen darauf verteilen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 230°C/Umluft: 210°C) ca. 20 Minuten gratinieren. Petersilie waschen, hacken und über das Gratin streuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 ¼ Std.
PORTION ca. 760 kcal
E 25 g · F 49 g · KH 49 g

Warmer Wurzelgemüse-Salat mit Kerne-Crunch

Die große Schüssel voller Röstaromen reichen wir beim Fest garantiert mehrfach im Kreis herum

ZUTATEN FÜR 8 PERSONEN

- ♥ 2 kg Wurzelgemüse (z. B. Knollensellerie, Pastinaken und/oder Fenchel, Rote Beten, bunte Möhren) ♥ 9 EL Olivenöl
- ♥ Meersalz ♥ Pfeffer ♥ 1 EL geriebener Meerrettich (Glas)
- ♥ 2 EL Zuckerrübensirup ♥ 4 EL Apfelessig
- ♥ je 2 EL Sonnenblumen- und Kürbiskerne ♥ Backpapier

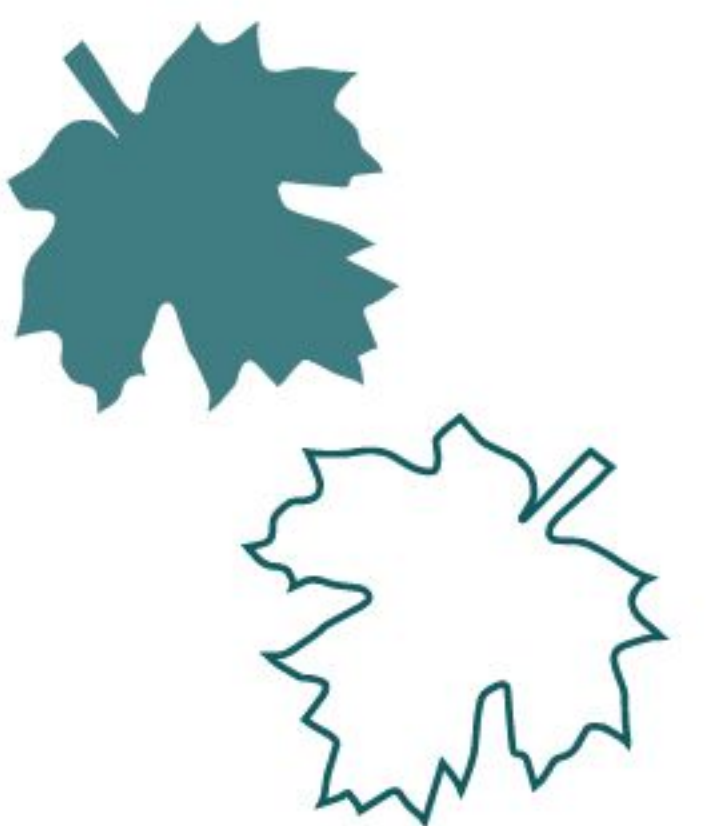
1 FÜR DAS WURZELGEMÜSE Gemüse schälen, waschen und grob schneiden. Sellerie, Pastinaken und Fenchel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben, Rote Beten und bunte Möhren auf ein zweites mit Backpapier ausgelegtes Blech geben. Mit jeweils 3 EL Öl beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Bleche übereinander im vorgeheizten Ofen (Umluft: 180°C) ca. 30 Minuten rösten, dabei die Bleche nach ca. 15 Minuten Backzeit tauschen.

2 FÜR DAS DRESSING Meerrettich, Sirup, Essig, 4 EL Wasser, Salz und Pfeffer verrühren. 3 EL Öl unterschlagen. **FÜR DEN CRUNCH** Sonnenblumen- und Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

3 Gesamtes Gemüse aus dem Backofen herausnehmen und noch heiß mit dem Dressing mischen. Kerne-Crunch darüberstreuen und alles warm servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 40 Min.

PORTION ca. 190 kcal · E 3 g · F 13 g · KH 14 g



Schweinelendchen mit Rieslingsenf bestrichen

Das zarteste Stück vom Schwein gerät zum kulinarischen Höhepunkt der Winzer-Tafel

ZUTATEN FÜR 8 PERSONEN

- ♥ 400 g Schalotten ♥ 2 Zweige Rosmarin
- ♥ 8 Stücke Schweinefilet (à ca. 150 g; z. B. aus der Mitte)
- ♥ 3 EL Butterschmalz ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ Edelsüßpaprika
- ♥ 75 g Rieslingsenf (z. B. von Schwerter) ♥ 300 g Schlagsahne

1 Schalotten schälen, halbieren. Rosmarin waschen, hacken. Filetstücke trocken tupfen. 2 EL Schmalz in einem flachen Bräter erhitzen. Schalotten darin ca. 10 Minuten anbraten, herausnehmen. Rest Schmalz im heißen Bratfett erhitzen. Filets darin rundherum ca. 8 Minuten anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Edelsüßpaprika würzen, mit Senf bestreichen. Schalotten zufügen.

2 Ca. 200 ml heißes Wasser und Sahne angießen, aufkochen und mit Rosmarin bestreuen. Im heißen Ofen (E-Herd: 160°C/Umluft: 140°C) ca. 12 Minuten backen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 45 Min.

PORTION ca. 350 kcal · E 35 g · F 20 g · KH 4 g



Veggie

Elegant & fruchtig

Der 2022er „Fürstenfass Riesling Spätlese“ mit feiner Restsüße und eleganter Säure harmonisiert gut mit der sahnigen Soße.

**0,75 l ca. 9 €; über
weinkellerei-
hohenlohe.de**



**Testen
Sie
uns!**

Ihr Geschenk fürs Probeabo

Für feine Dosierungen beim Kochen und Backen ist dieser elektrische Messlöffel ideal. Er wiegt Tee, Flüssigkeiten oder Gewürze in kleinsten Schritten ab 0,1 g bis maximal 300 g. Mit Aufhängung im Griff und inklusive Knopfzellenbatterie. Sie erhalten die praktische Löffelwaage als Dankeschön, wenn Sie drei Hefte kochen & genießen testen für 7,80 € statt 11,97 €, das macht 35 % Ersparnis! Mehr Infos unter kochen-und-genießen.de/abo oder Telefon: 01806 369336*, Stichwort kochen & genießen Nr. 10/2023.

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





Birnenkompott auf Haselnuss-Keks

Zum Dessert ein Wow-Moment: Das süße Herbstlaub aus feinstem Mürbeteig mit einem Hauch Zimt dient hier als knusprige Servierhilfe

ZUTATEN FÜR 8 PERSONEN

- ♥ 80 g gemahlene Haselnüsse ♥ 275 g Mehl
- ♥ 75 g Zucker ♥ ½ TL Backpulver
- ♥ 1 Päckchen Vanillezucker ♥ 1 TL Zimt ♥ Salz
- ♥ 1 Ei (Gr. M) ♥ 200 g kalte Butter
- ♥ 1 kg Birnen ♥ 3 EL Zitronensaft
- ♥ 300 ml + 100 ml Birnennektar
- ♥ Schale von ½ Bio-Zitrone
- ♥ 1 Päckchen Vanillesoßenpulver
- ♥ 2-3 EL Haselnussblättchen
- ♥ 8 TL Crème fraîche
- ♥ 8 TL Wildpreiselbeeren (Glas)
- ♥ Mehl für die Arbeitsfläche
- ♥ Puderzucker zum Bestäuben ♥ Backpapier

1 FÜR DIE PLÄTZCHEN gemahlene Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten. Herausnehmen und auskühlen lassen. Mehl, gemahlene Nüsse, Zucker, Backpulver, Vanillezucker, Zimt und 1 Prise Salz mischen. Ei und Butter in Stücken

zufügen und zügig zu einem glatten Teig verkneten. Teig zugedeckt ca. 1 Stunde kalt stellen.

2 FÜR DAS KOMPOTT Birnen schälen und entkernen. Fruchtfleisch würfeln und mit Zitronensaft in einem Topf mischen. 300 ml Birnennektar und Zitronenschale zufügen und aufkochen. Soßenpulver und 100 ml Nektar glatt rühren. Ange-rührtes Soßenpulver unter die Birnen rühren. Aufkochen und ca. 1 Minute köcheln. Kompott auskühlen lassen.

3 FÜR DIE PLÄTZCHEN Teig auf etwas Mehl ca. 5 mm dick ausrollen und mithilfe einer Schablone (s. Abb. 1.



und Tipp r.) 8 Weinblätter (à 15-17 cm Ø) ausschneiden. Dabei Teigreste immer wieder verkneten und



erneut ausrollen. Weinblätter auf 2 mit Backpapier ausgelegte Bleche legen. Blechweise im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) 10-12 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen.

4 Haselnussblättchen in einer Pfanne ohne Fett rösten. Herausnehmen. Kurz vor dem Servieren auf jedes Weinblatt einen Klecks Crème fraîche und etwas Kompott geben. Darauf je 1 TL Preiselbeeren und Haselnussblättchen verteilen. Mit Puderzucker bestäuben.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 ¾ Std. +
Wartezeit ca. 4 Std.

PORTION ca. 590 kcal · E 7 g · F 33 g · KH 62 g



**Hier gibt es
die Schablone**

Laden Sie die Vorlage
herunter unter [kochen-und-
genießen.de/vorlage-weinblatt](https://kochen-und-genießen.de/vorlage-weinblatt)

EIN PROSIT AUF DEN NEUEN WEIN!

Federweißer und sein roter, prickelnder Cousin, läuten nach der Lese das neue Weinjahr ein

Achtung, sonst knallt's!

Beim frischen, aus weißen oder roten Trauben gepressten Most hat die Gärung gerade erst begonnen. In Flaschen abgefüllt, gärt der Wein weiter, es bildet sich Kohlensäure. Den Deckel nur locker zuschrauben, damit Gas entweichen kann, sonst besteht Explosionsgefahr!

Erst süß, dann Schwips

Frischer junger Wein enthält viel Zucker und schmeckt lieblich. Beim Weitergären wird der Zucker in Alkohol verwandelt – die Süße nimmt ab, dafür steigt der Alkoholgehalt. Federroter schmeckt dank seiner Gerbstoffe herber als Federweißer.



Lagerung & Haltbarkeit

Schmeckt Ihnen der gerade gekaufte Federweiße noch zu süß? Einfach bei Zimmertemperatur sechs bis acht Stunden weitergären lassen. Hat er dann die optimale Süße erreicht, ab damit in den Kühlschrank – das stoppt den Gärprozess. Nur stehend lagern und innerhalb von einer Woche trinken.

Es saust und bremst

Der neue Wein hat viele Namen, je nach Anbaugebiet und Reifegrad. Federweißer oder Federroter sind der Überbegriff, in Franken spricht man vom Bremser, in Südtirol vom Sauser, in der Pfalz vom Neie Woi.

Top gestylt

Die alten „Römer“ glänzen jetzt in Trendfarben. Von HK Living; 4er-Set ca. 50 €; z. B. über [ambiendo.de](https://www.ambiendo.de)



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



MIT
**DEPOT-
MAGNESIUM**

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

1



2



MEHR
ABWECHSLUNG AUF
IHREM TELLER

4-mal lecker



DIESMAL:
Fenchel

3



4



1

Gebraten auf Graupen-Risotto

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 2 Fenchel (à ca. 250 g) ♥ 2 Zwiebeln ♥ 500 g Brokkoli ♥ 4 Stiele Minze
- ♥ 6 EL Olivenöl ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ 200 g Perlgraupen ♥ 1 l Gemüsebrühe
- ♥ 30 g Pinienkerne ♥ 50 g Fenchelsalami in dünnen Scheiben ♥ 150 g Feta

1 Fenchel waschen, vierteln, Strunk entfernen. Fenchel in Spalten (ca. 2 cm) schneiden. Zwiebeln schälen, würfeln. Brokkoli waschen und in Röschen vom Strunk schneiden. Minze waschen und fein schneiden.

2 Fenchel und Brokkoli auf einem Blech mit 4 EL Öl, Salz und Pfeffer mischen. Im heißen Ofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 25 Minuten garen. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln darin glasig dünsten, Graupen zufügen. Mit Brühe ablöschen, aufkochen und ca. 15 Minuten köcheln.

3 Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Herausnehmen. Salamischeiben in der Pfanne knusprig braten. Käse grob zerbröckeln. Fenchel, Brokkoli und Salami auf dem Graupen-Risotto anrichten. Mit Pinienkernen, Feta und Minze bestreuen.



ZUBEREITUNGSZEIT ca. 35 Min.

PORTION ca. 540 kcal · E 20 g · F 30 g · KH 44 g

Für zarten Genuss

Aus den Fenchelvierteln den harten Strunk herausschneiden.

2

Geschmort als Ragout mit Geflügelhack

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 2 Fenchel (à ca. 200 g) ♥ 3 Stiele Petersilie ♥ 2 Zwiebeln
- ♥ 1 Knoblauchzehe ♥ 400 g Bandnudeln ♥ Salz ♥ 4 EL Öl
- ♥ 500 g Geflügelhack ♥ Pfeffer ♥ 150 ml Gemüsebrühe
- ♥ 200 g Schlagsahne ♥ 8 getrocknete Softtomaten

1 Fenchel waschen, vierteln, Strunk entfernen. Fenchel in dünne Scheiben hobeln. Petersilie waschen, fein schneiden. Zwiebeln schälen, würfeln. Knoblauch schälen, fein hacken.

2 Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. 2 EL Öl in einem Bräter erhitzen. Hack darin ca. 8 Minuten unter Wenden goldbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Hack aus der Pfanne nehmen.

3 2 EL Öl im Bratfett erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Fenchel zufügen und ca. 3 Minuten mitdünsten. Mit Brühe und Sahne ablöschen, aufkochen und ca. 5 Minuten schmoren. Tomaten in feine Streifen schneiden und mit dem Hack unter den Fenchel heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln anrichten. Fenchel-Hack-Ragout darauf verteilen und mit Petersilie bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.

PORTION ca. 830 kcal · E 44 g · F 35 g · KH 84 g

3

Maritim als „Seebären“-Tomaten-Auflauf

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 2 Fenchel (à ca. 250 g) ♥ Saft von 1 Zitrone ♥ Salz ♥ Zucker
- ♥ 600 g TK-Miesmuschelfleisch ♥ 2 Zwiebeln ♥ 1 Knoblauchzehe
- ♥ 4 Stiele Majoran ♥ 2 EL Olivenöl ♥ 500 ml passierte Tomaten ♥ Pfeffer
- ♥ 4 Tomaten ♥ 150 g Gruyère (Stück)

1 Fenchel waschen, vierteln, Strunk entfernen. Fenchel in Spalten (ca. 1 cm) schneiden. Mit Zitronensaft und je 1 Prise Salz und Zucker marinieren. Ca. 2 l Wasser aufkochen. Gefrorenes Muschelfleisch darin 2–3 Minuten köcheln. Abgießen.

2 Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Majoran waschen und fein schneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Passierte Tomaten zufügen, aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln. Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Majoran zufügen. Frische Tomaten waschen und in dünne Scheiben schneiden.

3 Vorbereitete Zutaten in eine Auflaufform schichten. Käse darüberreiben. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 20 Minuten goldgelb backen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 ¼ Std.

PORTION ca. 460 kcal · E 41 g · F 21 g · KH 21 g

4

Erfrischend mit Rucola zu feinem Lachs

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 2 Fenchel (à ca. 250 g) ♥ 100 g Rucola ♥ 4 Stiele Dill ♥ 2 Limetten
- ♥ 600 g Lachsfilet ohne Haut ♥ 4 EL Öl ♥ Salz ♥ Pfeffer
- ♥ 2 EL Weißweinessig ♥ Zucker
- ♥ 1 EL rosa Beeren (pfefferähnliches Gewürz)

1 Fenchel waschen, vierteln, Strunk entfernen. Fenchel in Spalten (ca. 2 cm) schneiden. Rucola und Dill waschen. Rucola zerpflücken, Dill fein schneiden. Limetten waschen und schälen, sodass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden. Limettensaft aus den Trennhautresten herauspressen.

2 Lachsfilet abspülen, trocken tupfen und in vier Stücke schneiden. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Lachs darin pro Seite 2–3 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Limettensaft, Essig, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker verrühren. 2 EL Öl unterschlagen. Fenchel, Rucola, Dill, Limettenfilets und Vinaigrette mischen. Salat mit Lachs anrichten und den Lachs mit rosa Beeren bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.

PORTION ca. 390 kcal · E 33 g · F 26 g · KH 4 g

Kulinarisches Highlight

WORLD of DINNER präsentiert Deutschlands erste Gourmet-Show mit einzigartiger Live-Küche. Seien Sie zu Gast bei Johann Lafer, Deutschlands bekanntestem TV- und Starkoch, und schauen Sie ihm in die Töpfe. Er und sein Team bereiten exklusiv für Sie ein Gourmet-Menü zu, das Sie direkt im Anschluss genießen dürfen. Wir verlosen 2x 2 Tickets. Weitere Infos erhalten Sie im Internet unter worldofdinner.de, unter der Telefonnummer 0201 201201 und an allen bekannten VVK-Stellen.



mit Gott reden	frei-sinnig, vorur-teilslos	dick-flüssige Speise	feines Filter-gerät	jedes Mal; immer	miss-glückter Renn-beginn	Frucht-masse z. Marmela-denherst.	Nord-atlantik-pakt (Kurz-w.)	ältester Sohn Noahs (A. T.)	traurig, freudlos
Mittel-meer-insel Italiens			amerik. Gelände-wagen				starker Zweig		
Wort-schwall					Auf-passer, Wächter	3			
männ-liches Schwein			Erdauf-schüt-tung				Kose-name der Groß-mutter	4	
Name zweier Oder-Zuflüsse				5	belg. Heilbad in d. Ar-dennen		wohl-erzogen	schwei-zerisch: Aperitif	
Elbe-Zufluss	heftig, dring-lich	Trauben-ernte	Schule mit Schüler-heim						
			Paradies-garten		zähe, knetbare Masse aus Mehl	frühere Gold-münze der USA	grünes Gemüse	seitlich (er steht ... mir)	
Heft-band	10								
Musik-übungs-stück	Nah-gebiet	Schon-kost	Stufen-gestell						
				Pedal-fahrzeug	strafen, rächen	anerken-nende Worte		1	
chines. Kochtopf	skand. Münze	ungleich	6				Floß-schiebe-stange	Frauen-gestalt aus „Don Carlos“	
	7	Strand bei Ve-nedig	Kurzform von Renate		deutsches Bundes-land	9			
ein-studieren						Kartei-karten-reiter			leichter, offener Ein-spänner
männl. Person zu Pferd					Wechsel-rede		2		
		Rad-mittel-stück				Dünge-salz			
Kummer, Schmerz	fest, haltbar	8			erfor-derlich				

Glückscoupon

kochen & genießen Heft Nr. 10/2023

Lösungswort des Kreuzworträtsels:

12345678910

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

Name _____ Adresse _____

Telefon-Nr. _____ E-Mail _____

So nehmen Sie teil ...



Per Website: Die Lösung für das Gewinnspiel sowie Ihre Anschrift und E-Mail-Adresse tragen Sie bitte online ein in unser

Gewinnspiel-Formular unter: wunderweib.de/gewinn-coupons
Per Post: Bitte füllen Sie den Glückscoupon aus (ggf. kopieren) und kleben Sie ihn auf eine ausreichend frankierte Postkarte. Geben Sie Namen, Anschrift und ggf. E-Mail-Adresse an. Senden Sie die Postkarte an: kochen & genießen, 20650 Hamburg
Per Telefon: Nennen Sie das Lösungs-/Kennwort dem Glückstelefon: 0800 5887965 (kostenlos aus dem dt. Fest- und Mobilfunknetz, Mo.-Fr. 9-19 Uhr)

Teilnahmebedingungen

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

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

Teilnahmeschluss ist der 24. Oktober 2023.

Die Auflösung des Rätsels finden Sie im nächsten Heft.

Auflösung aus Heft 9/2023

Lösungswort: Einmachglas



Die Gewinner wurden schriftlich benachrichtigt.



VOGELS KLIMACHECK: **WAS BEDEUTEN 240 ZÜGE MIT PAKETEN FÜR DIE UMWELT?**

„Also, das sind locker 10 Millionen Pakete, die auf langen Strecken per Schiene statt Straße bewegt werden. Spart über 1.600 Tonnen CO₂. Pro Monat. Und wir können helfen, mehr draus zu machen: Für viele online frankierte Pakete kann man selbst wählen, ob sie per Bahn transportiert werden sollen. **Läuft.**“

GELB IST GRÜN.

Selber checken auf: **VogelCheckt.de**

Deutsche Post 



Hoherhitzbar

Keine lässt sich so hoch erhitzen wie sie. Optimal für Fleisch wie Steak, das schnellstmöglich eine Kruste bilden soll, um den Saft im Inneren zu bewahren

Knuspertalent

In ihr verteilt sich die Wärme gleichmäßig. Genau richtig für alles, was breitflächig angebraten wird und schön knusprig werden soll

Energiesparend

Einmal erhitzt kann sie die Temperatur lange halten. Daher einfach nach dem Anbraten die Herdplatte runterregeln – das spart Energie

Gusseiserne Pfanne

Eine fürs Leben

Anfangs braucht sie etwas Pflege – wird mit der Zeit aber immer besser.
Für eine gusseiserne Pfanne gibt's gewichtige Gründe

Unverwüstlich

Nach längerem Gebrauch bildet sich eine Patina. Diese natürliche Antihaftschrift sorgt dafür, dass nichts an der Pfanne kleben bleibt

Gesund

Anders als beispielsweise kratzempfindliches Teflon hat das natürliche Material keinerlei negative Effekte auf die Gesundheit

Nicht aus einem Guss?

Natürlich können Sie die Rezepte auch mit Ihrer Lieblings-Pfanne aus anderen Materialien nachkochen. Kruste und Bräunung der Lebensmittel fallen dann eventuell etwas anders aus

WAS SIE MAG UND WAS NICHT



Gespült wird nur einmal: wenn die Pfanne nagelneu ist. Danach ist Spüli tabu. Es macht die Antihalt-Eigenschaften, die die Pfanne entwickelt, zunichte.



Falls doch mal was anbrennt, einfach den Pfannenboden dick mit Salz bestreuen und auf höchster Stufe ca. 5 Minuten erhitzen.



Salz etwas abkühlen lassen, dann Pfannenboden mit einem alten Tuch sauber scheuern. Meist reicht es aber, Angebranntes nur mit etwas Wasser einzuweichen.



Danach die noch heiße Pfanne mit Küchenpapier sorgsam trocknen und dünn mit Öl einfetten. Übrigens: Profiköche verwenden statt Papier eine Speckschwarte. Klappt aber beides gleich gut.

Filetpfanne nach Art der Bauern

Ist die Pfanne gut eingebrannt, dann gelingen darin mühelos köstliche Eierspeisen – wie etwa dieses edle Bauernfrühstück

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 600 g mittelgroße Kartoffeln ♥ 1 Zwiebel
- ♥ 3 Tomaten ♥ 400 g Schweinefilet
- ♥ 4 Eier (Gr. M) ♥ 4 EL Milch
- ♥ Salz ♥ Pfeffer ♥ 6 EL Öl
- ♥ 125 g magere Schinkenwürfel
- ♥ 2-3 Stiele Petersilie

1 Kartoffeln waschen und in Wasser ca. 20 Minuten kochen. Zwiebel schälen, würfeln. Tomaten waschen, vierteln, entkernen und würfeln. Schweinefilet trocken tupfen und in Würfel (ca. 2 cm) schneiden. Kartoffeln abgießen, pellen und abkühlen lassen.

2 Eier und Milch verquirlen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Kartoffeln in Scheiben schneiden.

3 2 EL Öl in einer großen gusseisernen Pfanne erhitzen. Fleisch darin in zwei Portionen kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen.

4 4 EL Öl im Bratfett erhitzen. Kartoffeln darin ca. 10 Minuten goldbraun braten. Zwiebel und Schinkenwürfel zufügen und ca. 3 Minuten mitbraten. Tomatenwürfel und Fleisch unterheben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eiermilch darübergießen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten stocken lassen. Petersilie waschen, hacken und über die Filetpfanne streuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 50 Min.

PORTION ca. 580 kcal

E 34 g · **F** 30 g · **KH** 40 g

Vorab
probiert vom



LeserCLUB

„Die Kartoffeln habe ich
morgens nebenbei gekocht,
so ging es beim abendlichen
Essenmachen etwas
schneller.“

Hildegard Schnieder



Geröstete Artischockenherzen mit Knoblauch-Reis

Dank der gusseisernen Pfanne bekommen sogar die Artischockenherzen herrliche Röstaromen – so entsteht ein mediterraner Genuss

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 50 g Haselnüsse
- ♥ 2 Dosen (à 425 ml) Artischockenherzen
- ♥ 2 EL Olivenöl ♥ Salz ♥ Pfeffer
- ♥ Edelsüßpaprika ♥ 1 Knoblauchzehe
- ♥ 250 g Reis ♥ 200 ml trockener Weißwein
- ♥ 350 ml Gemüsebrühe
- ♥ 3-4 Stiele Petersilie

1 Nüsse in einer großen gusseisernen Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Nüsse herausnehmen, grob hacken. Artischockenherzen abtropfen lassen, gut trocken tupfen und je nach Größe halbieren. Öl in der Pfanne erhitzen. Artischocken darin unter Wenden ca. 8 Minuten kräftig anbraten. Mit Salz,

Pfeffer und Edelsüßpaprika würzen und aus der Pfanne nehmen.

2 Knoblauch schälen und fein hacken. Knoblauch und Reis im heißen Bratfett in der Pfanne kurz andünsten. Mit Wein und Brühe ablöschen, aufkochen und unter gelegentlichem Rühren ca. 18 Minuten garen.

3 Petersilie waschen und fein hacken. Artischocken zum Reis geben und kurz erhitzen. Artischocken-Reis-Pfanne mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Nüssen und Petersilie bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.

PORTION ca. 530 kcal

E 13 g · **F** 26 g · **KH** 43 g

Veggie

Locker statt klebrig

Damit die Reiskörner schön locker werden, dünsten wir sie vorab in der Pfanne glasig an



Saftige Lammsteaks auf Rote-Bete-Carpaccio

Fein mariniertes Lammfleisch mit edelherben Hopfennoten und einem Hauch Thymian genießen wir als köstlichen Herbstboten

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 4 Lammsteaks (à ca. 150 g; aus der Keule)
- ♥ 4 TL grober Senf
- ♥ 4 Knoblauchzehen
- ♥ 250 ml Schwarzbier (Flasche)
- ♥ 2 TL getrockneter Thymian
- ♥ 750 g gegarte Rote Bete (vakuumverpackt) ♥ 5-6 EL Olivenöl
- ♥ 2 EL Balsamico-Essig ♥ Salz ♥ Pfeffer
- ♥ 4 Stiele Petersilie

1 FÜR DAS FLEISCH Steaks trocken tupfen und rundherum mit Senf einreiben. Knoblauch schälen, hacken. Hälfte Knoblauch mit Bier und Thymian in eine Auflaufform geben. Steaks hineinlegen und zugedeckt ca. 3 Stunden im Kühlschrank marinieren, dabei die Steaks einmal wenden.



2 FÜR DAS CARPACCIO Rote Bete evtl. halbieren, in dünne Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. 4 EL Öl mit Essig verquirlen. Restlichen Knoblauch unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Vinaigrette und Rote Bete mischen. Zugedeckt ca. 1 Stunde ziehen lassen. Petersilie waschen, hacken und Hälfte unter die Rote Bete heben.

3 FÜR DAS FLEISCH Eine gusseiserne Grill- oder glatte Pfanne mit 1–2 EL Öl ausstreichen und erhitzen. Steaks aus der Marinade nehmen, trocken tupfen und in der heißen Pfanne pro Seite 3–4 Minuten braten. Steaks mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen und ca. 3 Minuten ruhen lassen.

4 Vier Teller mit Rote-Bete-Carpaccio auslegen. Vinaigrette darüberträufeln. Lammsteaks daraufsetzen, mit Rest Petersilie bestreuen. Dazu passt Kartoffelstampf.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 20 Min. +
Wartezeit ca. 3 Std.
PORTION ca. 530 kcal
E 32 g · F 31 g · KH 27 g

Pflaumen-Äpfel-Kuchen aus der Pfanne

Kaum zu glauben, aber eine gusseiserne Pfanne kann fast alles – sogar in Rekordzeit einen saftigen Kuchen für uns backen!

ZUTATEN FÜR 6 STÜCKE

- ♥ 600 g TK-Pflaumen/Zwetschgen ♥ 2 Äpfel
- ♥ 2 Eier (Gr. M) ♥ 150 g Mehl
- ♥ 150 g Puderzucker
- ♥ 1 TL Backpulver ♥ 1 EL Butter

1 Pflaumen ca. 30 Minuten antauen lassen. Ca. 12 Pflaumenhälften beiseitelegen. Rest Pflaumen pürieren.

2 Äpfel waschen, vierteln, entkernen und fein reiben. Eier trennen. In einer großen Schüssel Äpfel, Eigelb, Mehl, Puderzucker und Backpulver mischen und zu einem glatten Teig verrühren. Eiweiß steif schlagen. Eischnee vorsichtig unter den Teig heben.

3 Butter in einer gusseisernen Pfanne mit Deckel (ca. 26 cm Ø) erhitzen. Teig in die Pfanne gießen. Bei mittlerer Hitze ca. 8 Minuten stocken lassen. Pflaumenpüree auf der Oberfläche verteilen und leicht marmorieren. Weitere ca. 4 Minuten stocken lassen. Pflaumenhälften auf der Oberfläche verteilen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten zu Ende backen. Dazu schmeckt Sahnejoghurt.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 45 Min.

STÜCK ca. 310 kcal
E 6 g · F 5 g · KH 58 g



Küchennotizen

DAS FINDEN
WIR JETZT
SPANNEND

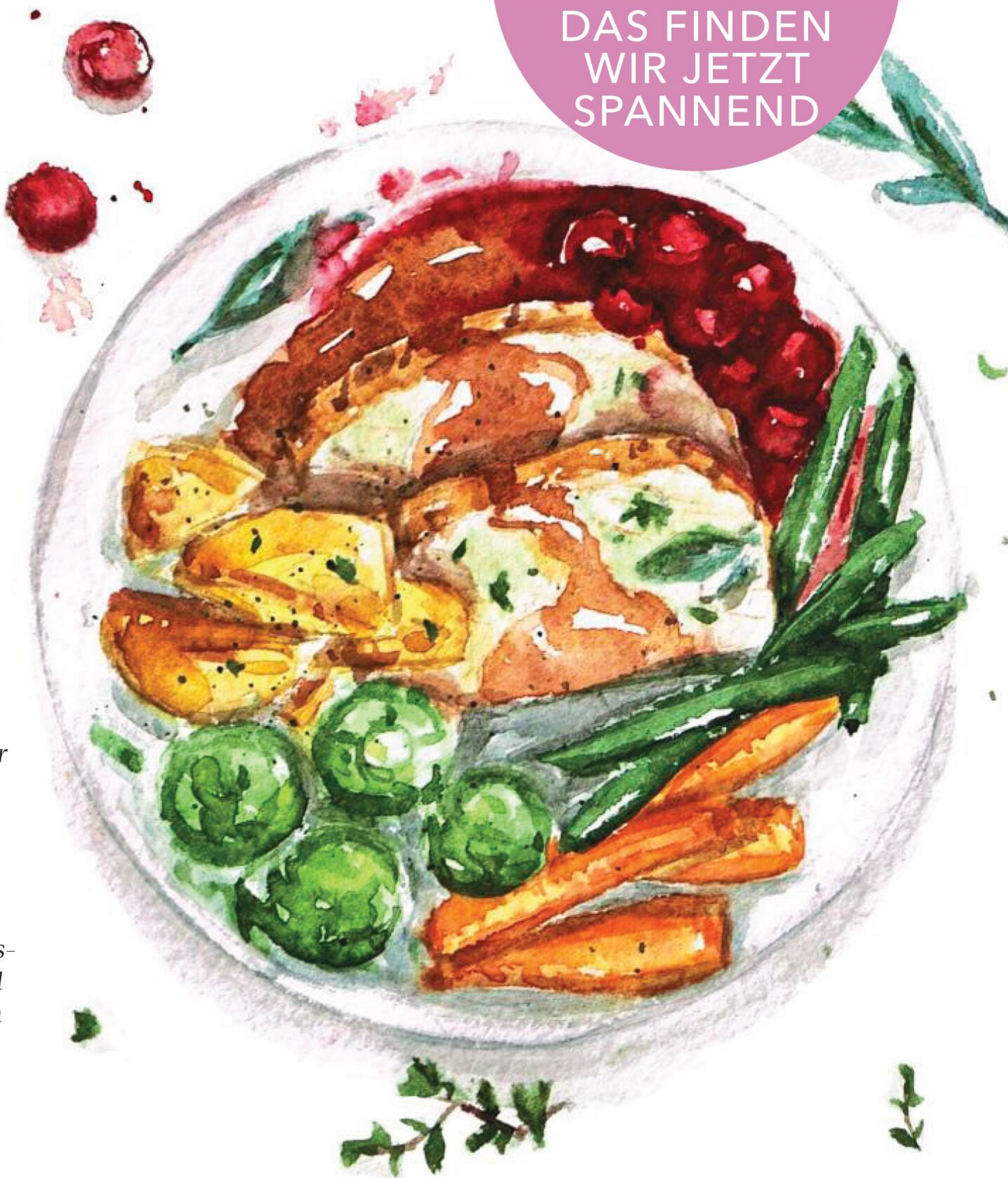
Eine Frage an die Genuss- Philosophin



ALICE SCHMATZBERGER
Biochemikerin und
Kunsthistorikerin,
serviert unter artfood.at
Kulinarisches in neuem
Kontext

Wie lautet Ihre Philosophie des guten Essens?

Genussphilosophie – bereits das Wort gefällt mir. Es beginnt mit Genuss. Das, was mir beim Essen besonders wichtig ist. Es muss mir schmecken, es muss mir guttun. Essen ist niemals Sünde oder etwas, was man sich „gönnt“. Und die Philosophie regt mich zum Nachdenken über unsere Esskultur an: Woher kommt ein Lebensmittel? Wie viel davon brauche ich wirklich? Unter welchen Bedingungen wird es angebaut oder hergestellt? Mit diesen Fragen möchte ich die Auswirkungen der Esskultur sichtbar machen und die Notwendigkeit aufzeigen, die Produktion von Nahrungsmitteln in Einklang mit ökologischen und sozialen Herausforderungen unserer Zeit zu bringen. Meine persönliche Genussphilosophie lautet daher: gutes Essen mit gutem Gewissen.



Küchen-
Hacks

Keine Tränen mehr beim Zwiebelschneiden

Dass unsere Augen beginnen zu tränen, liegt an den aufsteigenden Gasen. Wir verraten, was dagegen hilft

- Ca. 30 Minuten vorm Verarbeiten die Zwiebel einfach ins **Gefrierfach** legen.

- Brett, Messer und Zwiebel **nass** machen, dadurch gelangen Reizstoffe schwerer in die Schleimhäute.

- **Feuchtes Küchenpapier** auf das Schneidebrett legen. Die beim Schneiden freigesetzte gasförmige Substanz sucht sich eine feuchte Stelle und wandert – statt ins Auge – ins Tuch.

- Beim Schneiden der Zwiebel **durch den Mund atmen**.

*So bleiben alle
Augen trocken*

1226 Kilogramm

wiegt der
schwerste Kürbis der Welt.
Der Rekord wurde
2021 in Italien aufgestellt.

Quelle: Guinness-Buch der Rekorde

Selbermachen: ZITRONENGRAS ALS RAUMDUFTSPENDER

Nicht nur im Kochtopf, auch im Zuhause ist Zitronengras dank seiner frischen Note ein willkommener Gast

Besondere Akzente: Den holzigen Teil des Zitronengrassängels weich klopfen und die Stiele in eine hübsche, mit Wasser gefüllte Vase stellen. So verbreitet sich ein frisch-fruchtiger Duft, und Alltagsküchen-gerüche verschwinden sofort.

Limettenschale
mit in die Vase
geben



Schön gesagt:

„Die drei schönsten Worte der Welt:

ESSEN IST FERTIG.“

Auf ein Gläschen

Süffige Tipps und angesagte Trends für Ihre Hausbar



Dieses IPA ist knackig-herb, charakterstark sowie geradlinig mit spritzigen Frucht- und Bitternoten. Von Maisel & Friends; 0,33 l ca. 1,80 €; Supermarkt

Hopfen sei Dank!

Hopfenbetonte Biere erobern die Herzen von Bierfreunden. Man erkennt sie an der Abkürzung IPA – aus dem Englischen für „India Pale Ale“. Die Briten brauten einst das „blasse Ale-Bier“ für die lange Reise in indische Kronkolonien. Es ist ein helles, obergäriges, stark hopfenbetontes Pale Ale, vergleichbar etwa mit deutschem Pils. Im Bier sorgt Bitterhopfen für Bitterkeit und Würze, stabilisiert den Schaum und garantiert die Haltbarkeit. Als i-Tüpfelchen wählen kreative Brauer zusätzlich Aromahopfen, die mal fruchtige, blumige, harzige und sogar schokoladige Noten beisteuern.

kochen & genießen

Impressum

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

Herausgeberin: Sabine Ingwersen

Redaktionsleiterin: Stefanie Reifenrath (V.i.S.d.P.), Adresse wie Redaktion

Head of Editorial: Theresa Gießau • Head of Design: Nadine Hussong

Chefin vom Dienst: Christine Matthiesen

Creative Concept Photo: Geraldine Pavone, Claudia Möller

Redaktion: Maike Doege, Doris Gibson, Manfred Mnich, Friederike Möller, Kirstin Ruge, Sabine Vincenz

Gestaltung: Lena Klimek, Karina Schultz • Produktionsleitung: Stephan Schmidt

Photo Director: Andrea Girard • Producer: Melanie Schmitt

Fotografen: Christian Kuhn, Katja Münch, Nadine Wolf, Niklas Sturmhöfel, Alessandra Cremona

Foodstyling: Stefanie Kröger-Firek, Madlin Lippa, Sören Neumann, Bonnie Sieg,

Gudrun Theis, Katharina Wetjen, Anne Haupt, Philipp Seefried

Styling: Katja Danowsky, Judith Garbas, Nicole Hartmann,

Julia Jensen, Sascha Mandel, Annekatrin Schütz

Schlussredaktion: Lektorat

Verlagsleitung: Malte Jensen • Objektleitung: Olga Nizhegorodtseva

Verlag: kochen & genießen erscheint in der Heinrich Bauer Verlag KG, Burchardstraße 11, 20077 Hamburg

Anzeigen: Bauer Advance KG, Burchardstraße 11, 20099 Hamburg, Tel.: 040 30190, www.baueradvance.com

Managing Director: Tim Lammek • Director Marketing & Brand: Natalie Schwarz

Head of Magazines/Crossmedia | Marketing & Brand: Michael Linke

Verantwortlich für den Anzeigeninhalt: Viola Schwarz

Verantwortlich für die Anzeigenstruktur: Martina Ost-Heitger

Anzeigenpreisliste: Nr. 37 vom 1. Januar 2023

Koordinator Herstellung: Helge Voss • Hersteller: Rafael Schneider

Vertrieb: Bauer Vertriebs KG, Brieffach 4000, 20086 Hamburg

Nachlieferservice und Einzelheftbestellungen:

www.meine-zeitschrift.de

Kontakt: ecommerce@bauermedia.com

Druck: Bauer Print Wykroty Sp. z o.o. sp.k., Wykroty, ul. Wyzwolenia 54, 59-730 Nowogrodziec

Aboservice: Bauer Vertriebs KG, 20078 Hamburg,

Telefon: 040 32901616 (Mo.–Fr. 8–18 Uhr, Sa. 9–14 Uhr),

Fax: 040 30198182, E-Mail: kundenservice@bauermedia.com, Adressänderungen,

Bankdatenänderung, Reklamationen bequem im Internet unter www.bauer-plus.de/service;

Aboservice (Österreich, Schweiz und restliches Ausland):

Bauer Vertriebs KG, Auslandsservice, Postfach 14254, 20078 Hamburg,

Tel.: 0049 40 30198519 (Mo.–Fr. 8–18 Uhr), Fax: 0049 40 30198829,

E-Mail: auslandsservice@bauermedia.com

Copyright 2023 Heinrich Bauer Verlag KG, Hamburg. Nachdruck, auch einzelner Teile, verboten. Alle Nebenrechte vom Verlag vorbehalten. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Bilder, Bücher und Fotos wird nicht gehaftet.

Die Zeitschrift kochen & genießen wird ganz oder in Teilen in Print und digital vertrieben.

kochen & genießen darf nur mit Genehmigung des Verlages in Lesezirkeln geführt werden.

Export von kochen & genießen und der Vertrieb im Ausland sind nur mit Genehmigung des Verlages statthaft.

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

HOUSE of FOOD

So erreichen Sie uns

Fragen zu Ihrem Abo oder zur Heftzustellung?

Tel. 040 32901616, Mo.–Fr. von 8 bis 18 Uhr,
Sa. von 9 bis 14 Uhr

Hefte nachbestellen?

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

Fragen zu Rezepten, Zutaten oder Produkten?

Tel. 040 30195168,
E-Mail: info@kochen-und-genießen.de,
Mo.–Fr. von 10 bis 16 Uhr

Sie möchten uns schreiben?

Bauer Food Experts KG, Redaktion kochen&genießen,
Brieffach 35141, 20077 Hamburg
oder info@kochen-und-genießen.de

Jahres-Rezeptregister

Kostenlos heruntergeladen unter www.kochen-und-genießen.de

Besuchen Sie uns auf Facebook:

 /kochenundgenießen

In voller Herbstblüte
Sonja Fricks Gartenparadies
zählt zu den schönsten
Naturgärten rund um den
Bodensee: derlandgarten.org

ZU GAST AM BODENSEE

Die Schätze meines Gartens

Gärtnerin Sonja Frick hat sich ein grünes
Paradies geschaffen. Jetzt ist Erntezeit!

Text: Julia Meyerdiercks/Sabine Vincenz



Mischkultur statt Monokultur: Die drei „Schwestern“ Kürbis, Mais und Bohnen sind seit Urzeiten die ideale Kombination für fruchtbare Böden



Goldene Zeiten
Jetzt zeigt der Landgarten sein schönsten Farbkleid

Welcome, darlings“, begrüßt uns Sonja Frick im sonnengelben Kleid und mit Sonnenhut in ihrem Landgarten in Überlingen am Bodensee. Drei Jahrzehnte lebte die Landgärtnerin in London. Den britischen Akzent hört man ihr noch heute an. Nun lebt die Frau im (Un-)Ruhestand wieder in ihrer Heimat und hat ihr Leben noch einmal komplett umgekrempelt.

Ihre Intuition führt sie zurück zu ihren Wurzeln und zur Natur

Das pulsierende Leben in der Metropole London hat sie hinter sich gelassen – und auch ihren „never-ending job“ als Kreativ-Direktorin, der sie mitten in eine Depression katapultierte. Denn ihre Erfolge hatte sie mit Rastlosigkeit und Stress bezahlt. „Meine Seele hat geschrien: ‚So sollst du nicht leben!‘ Ich wusste zwar nicht, wie es weitergeht, aber eines war klar: Es ist genug!“, sagt Sonja Frick heute.

Sie kehrte der hektischen Großstadt und ihrem Beruf den Rücken. „Ich wollte zurück zu meinen Wurzeln am Bodensee. Mein Gefühl sagte mir: In der Natur, dort, wo ich aufgewachsen bin, werde ich auch wieder gesund.“

Zurück in der Heimat übernahm Sonja Frick einen 90 m² großen historischen Stadtgarten mitten in der Altstadt von Überlingen. „Ich fing an, mich mit naturnahem Gärtnern zu beschäftigen, und lernte viel über Permakultur, ein nachhaltiges Ökosystem, welches sich den Abläufen der Natur und nicht denen des Menschen anpasst.“ Mit jedem Tag, den sie in der Erde buddelt, jätet, pflanzt und anbaut, >

Kürbiscremesuppe mit Hähnchenfilet



Da geht am Tisch die Sonne auf: Mit frischer Würzpaste, reichlich Gemüse und feinen Aromen lässt uns die Suppe den Herbstblues vergessen und schenkt der Abwehr zugleich neue Kräfte

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ ½ Bund Suppengrün ♥ 1 Zwiebel
- ♥ Salz ♥ 800 g Hokkaido-Kürbis
- ♥ 1 Stück (ca. 2 cm) Ingwer ♥ 4 EL Öl
- ♥ Curry ♥ 200 g rote Linsen
- ♥ 500 ml Kokoswasser
- ♥ 2 Hähnchenfilets (ca. 300 g)
- ♥ Pfeffer ♥ 1 kleiner Radicchio
- ♥ 4 Stiele Petersilie

1 Suppengrün putzen bzw. schälen, waschen und in Stücke schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. Suppengrün, Zwiebel und 2 TL Salz im Universalzerkleinerer zu einer feinen Paste verarbeiten. Kürbis waschen, vierteln und die Kerne entfernen. Kürbis würfeln. Ingwer schälen und fein reiben.

2 2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Kürbis darin anrösten. ½ TL Curry darüberstäuben und kurz anschwitzen. Linsen, Gemüsepaste

und Ingwer zufügen, mitrösten. Kokoswasser und 750 ml Wasser angießen, aufkochen. Alles zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln.

3 Hähnchen trocken tupfen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Filets darin pro Seite 5–6 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Radicchio waschen, in Streifen schneiden und zum Fleisch geben. Salat kurz mitbraten. Filets mit Gabeln zerzupfen. Petersilie waschen und hacken.

4 Ca. 1 Kelle Linsen und Kürbisgemüse aus der Suppe nehmen. Restliche Suppe pürieren. Gemüse wieder in die Suppe geben. Suppe mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken. Hähnchen und Salat in der Suppe erhitzen, anrichten. Mit Petersilie garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 45 Min.

PORTION ca. 450 kcal

E 31 g · **F** 16 g · **KH** 41 g

Das i-Tüpfelchen

Der gebratene Radicchio und das gezupfte Geflügel sorgen für Biss und ein aufregendes Geschmackserlebnis



Fortsetzung von Seite 49

kehrt ihre Kraft zurück. Schnell wurde der Stadtgarten für all ihre Ideen und Pläne zu klein. Da entdeckte sie auf einem Spaziergang eine brachliegende Wiese. Sie nahm Kontakt zur Besitzerin auf und bekam die Nutzungserlaubnis für das rund 3000 Quadratmeter große Stück Land.

Zur Erntezeit erreicht das Garten-Jahr seinen Höhepunkt

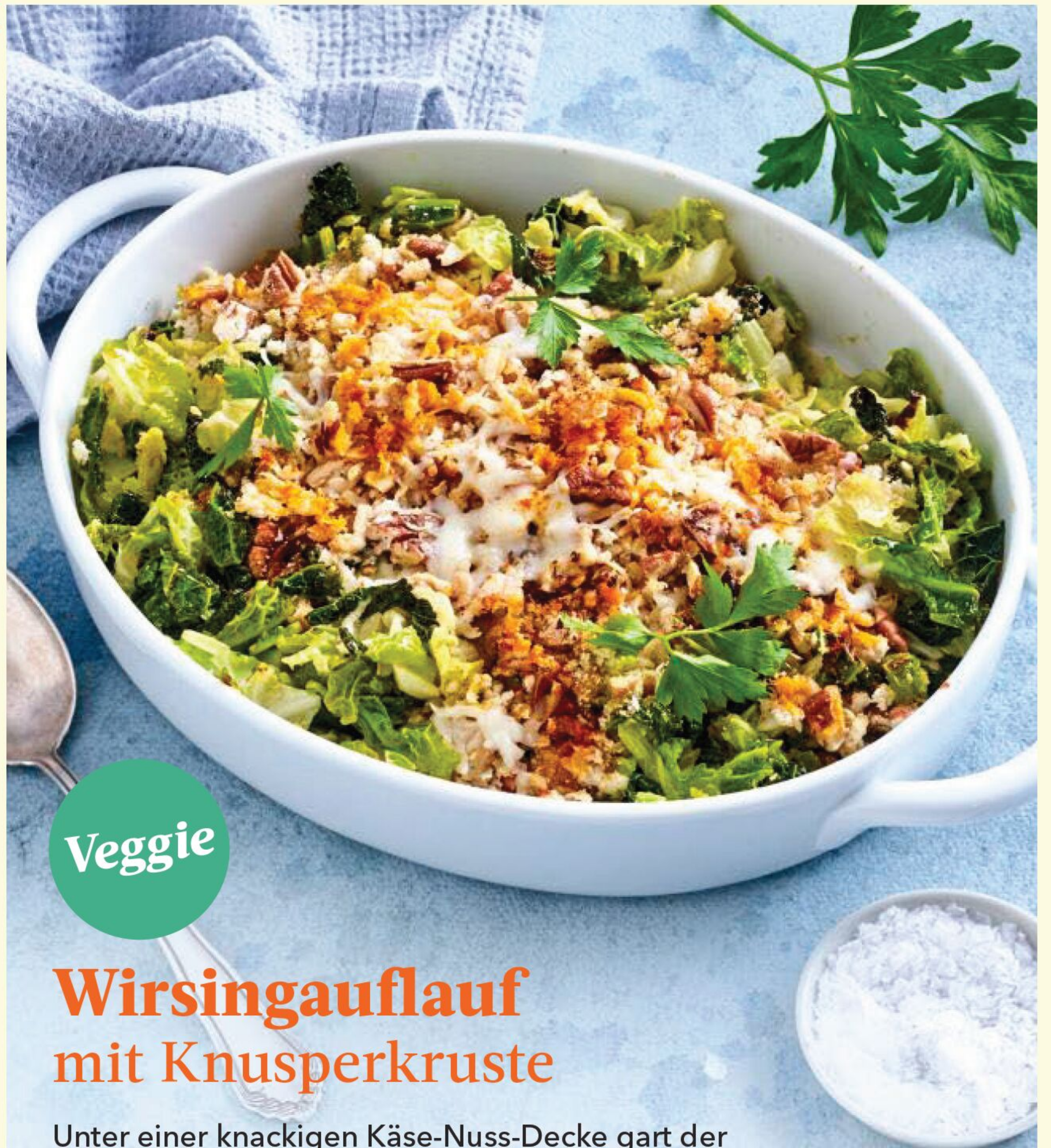
Ihre Vision: das verlassene Land ohne Zuhilfenahme von Maschinen wieder in einen fruchtbaren Nährboden zu verwandeln. Mit Geduld und tatkräftiger Handarbeit baute sie eine Perma- und Mischkultur auf, in der Insekten, Bienen, Pflanzen, Kräuter und alte Gemüsesorten in friedlicher Koexistenz wachsen und gedeihen. Und das ganz ohne fremde Bewässerung, denn durch das Prinzip des naturgerechten Gärtnerns wachsen die Wurzeln bis in die Tiefe des Grundwassers.

Inzwischen hält die umtriebige Hobbygärtnerin Vorträge über naturgerechtes Gärtnern, veranstaltet Workshops über die Heilkraft der Wildpflanzen und bietet Führungen durch ihre „gepflegte Wildnis“ an, wie sie ihren Garten liebevoll nennt. Derzeit leuchtet dieser in den schönsten Farben des Herbstes. Der Wirsing ist erntereif, ebenso die prächtig gewachsenen Kürbisse. Die Bäume werfen ihre Früchte ab, der Amaranth blüht in schönsten Rottönen. Sonja Frick hat im Garten ihr Glück gefunden: „Drei Dinge braucht der Mensch für ein gesundes Leben: head, heart and hands“ – Kopf, Herz und Hände. Recht hat sie.



„Wenn mich der Garten eines gelehrt hat, dann Geduld. Man kann nur mit der Natur und nicht gegen sie arbeiten.“

Sonja Frick



Veggie

Wirsingauflauf mit Knusperkruste

Unter einer knackigen Käse-Nuss-Decke gart der kräftige Kohl in feinfruchtiger Orangensäure

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 1 Wirsing (ca. 1,2 kg)
- ♥ 2 mittelgroße Zwiebeln
- ♥ 1-2 Knoblauchzehen
- ♥ 1 Bio-Orange ♥ ca. 3 EL Öl
- ♥ 1 EL Zucker ♥ Salz ♥ Pfeffer
- ♥ 150 ml Gemüsebrühe
- ♥ 3 Scheiben Toastbrot
- ♥ 100 g Ziegengouda
- ♥ 60 g Pekannüsse
- ♥ 1 Bund glatte Petersilie ♥ Muskat

1 Wirsing waschen, vierteln und in feinen Streifen vom Strunk schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln fein würfeln, Knoblauch fein hacken. Orange heiß waschen, trocken tupfen und die Schale fein abreiben. Orange halbieren und den Saft auspressen.

2 Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln darin ca. 5 Minuten andünsten. Die Hälfte der Zwiebeln herausnehmen und beiseitestellen. Wirsing und Zucker zu den übrigen Zwiebeln in

den Topf geben. Wirsing kräftig anschmoren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Orangensaft und Brühe angießen, aufkochen und zugedeckt 8–10 Minuten dünsten.

3 Toast rösten, abkühlen lassen und zerbröseln. Käse reiben und Nüsse grob hacken. Petersilie waschen und, bis auf etwas zum Garnieren, hacken. Toast, gedünstete Zwiebeln, Knoblauch, Orangenschale, Nüsse, gehackte Petersilie und die Hälfte Käse mischen. Mit Pfeffer würzen.

4 Wirsing mit Muskat würzen und samt Fond in eine große Auflaufform geben. Bröselmischung auf dem Kohl verteilen und mit restlichem Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 25 Minuten goldbraun überbacken. Wirsingauflauf aus dem Ofen nehmen und mit übriger Petersilie garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 Std.
PORTION ca. 360 kcal
E 13 g · **F** 22 g · **KH** 22 g



NUR
5,85 €
STATT
8,94 €

6 Hefte & im Probeabo ein tolles Geschenk sichern!

Die meistverkaufte Fernsehzeitschrift
Deutschlands bequem im Bauer Abo

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

Geschenk zur Wahl!



Carbon Optic Messersset



Isolierkanne



Schüssel-Set „Marie“, 10-tlg.

Jetzt
bestellen:

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

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

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



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

Küchen- Manufaktur

HAUSGEMACHT. BESONDERS. GUT.

Früchte oder Ingwer selbst kandieren? Ist denkbar
einfach und schenkt uns köstliche Augenfreuden



Zarte Verfeinerung

Wer mag, taucht die süßen Sünden
noch in flüssige Schokolade oder
wälzt sie in Kristallzucker

So kandieren wir Schritt für Schritt

Lediglich etwas Geduld ist gefragt, um das intensive Aroma von Orangen, Limetten oder Ingwer für Monate einzufangen – und dabei bleiben sie sogar unverändert hübsch!

ZUTATEN

- ♥ 1 kg Zucker ♥ 4 kleine Bio-Orangen (à ca. 150 g)
- ♥ 5 Bio-Limetten
- ♥ ca. 150 g Bio-Ingwer
- ♥ Frischhaltefolie ♥ Backpapier

1 AM ERSTEN TAG Zucker und 1 l Wasser in einem Topf mischen. Dann unter Rühren sprudelnd aufkochen (s. Abb. A) und bei mittlerer Hitze ca. 30 Minuten sirupartig einkochen (s. Abb. B), dabei mehrmals umrühren. Sirup ca. 1 Stunde lauwarm abkühlen lassen.

2 Orangen und Limetten heiß waschen, gut trocken tupfen und in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden. Ingwer schälen und in feine Streifen schneiden. Orangen, Limetten und Ingwer trennt in drei Töpfe legen

und mit dem lauwarmen Zuckersirup übergießen (s. Abb. C), sodass Früchte und Ingwer vollständig mit dem Sirup bedeckt sind. Direkt auf die Sirupoberfläche jeweils Frischhaltefolie legen. Früchte und Ingwer ca. 24 Stunden bei Zimmertemperatur ziehen lassen.

3 AM ZWEITEN UND DRITTEN TAG Früchte und Ingwer mit einer Schaumkelle getrennt aus den Sirupen herausheben. Die drei Sirupe getrennt aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln. Dann wieder lauwarm abkühlen lassen. Früchte und Ingwer wieder in den jeweiligen Sirup legen. Mit Frischhaltefolie zudecken und weitere ca. 24 Stunden ziehen lassen. Am dritten Tag den Vorgang auf gleiche Weise wiederholen.

4 AM VIERTEN TAG Früchte und Ingwer getrennt aus den Sirupen heben. Sirupe erneut aufkochen, ca. 5 Minuten abkühlen lassen und nun heiß wieder über die Früchte und den Ingwer gießen. Zum letzten Mal ca. 24 Stunden ziehen lassen.

5 AM LETZTEN TAG Früchte und Ingwer aus den Sirupen herausheben und nebeneinander auf mit Backpapier ausgelegte Bleche (s. Abb. D) oder Gitterroste legen. Im vorgeheizten Backofen (Umluft: 80°C/Ober-/Unterhitze: nicht geeignet) bei leicht geöffneter Ofentür ca. 5 Stunden trocknen lassen, dabei einen Kochlöffel in die Ofentür klemmen. Die Bleche im Backofen alle ca. 45 Minuten durchtauschen. Alles aus dem Ofen herausnehmen, abkühlen und ca.

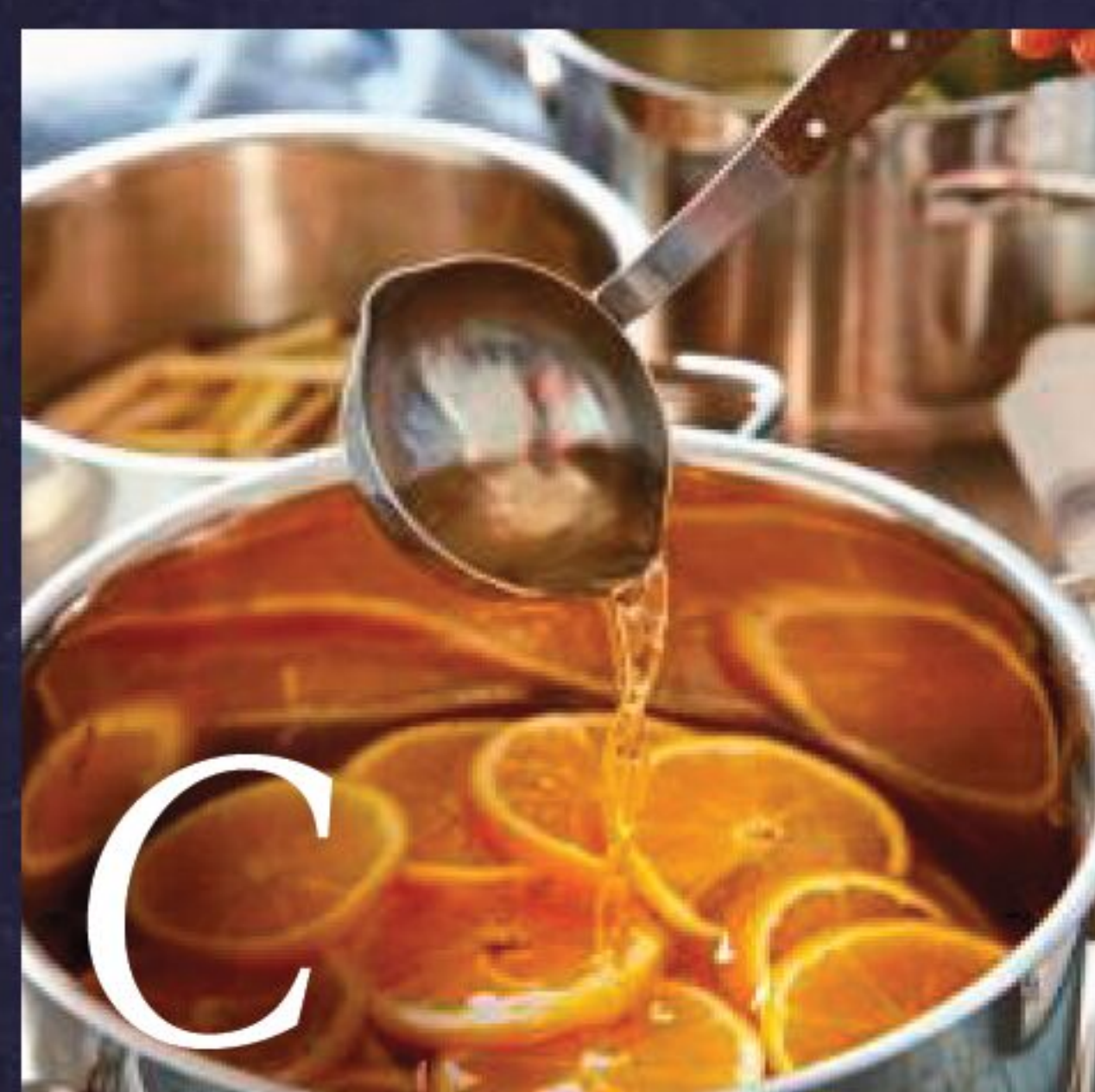
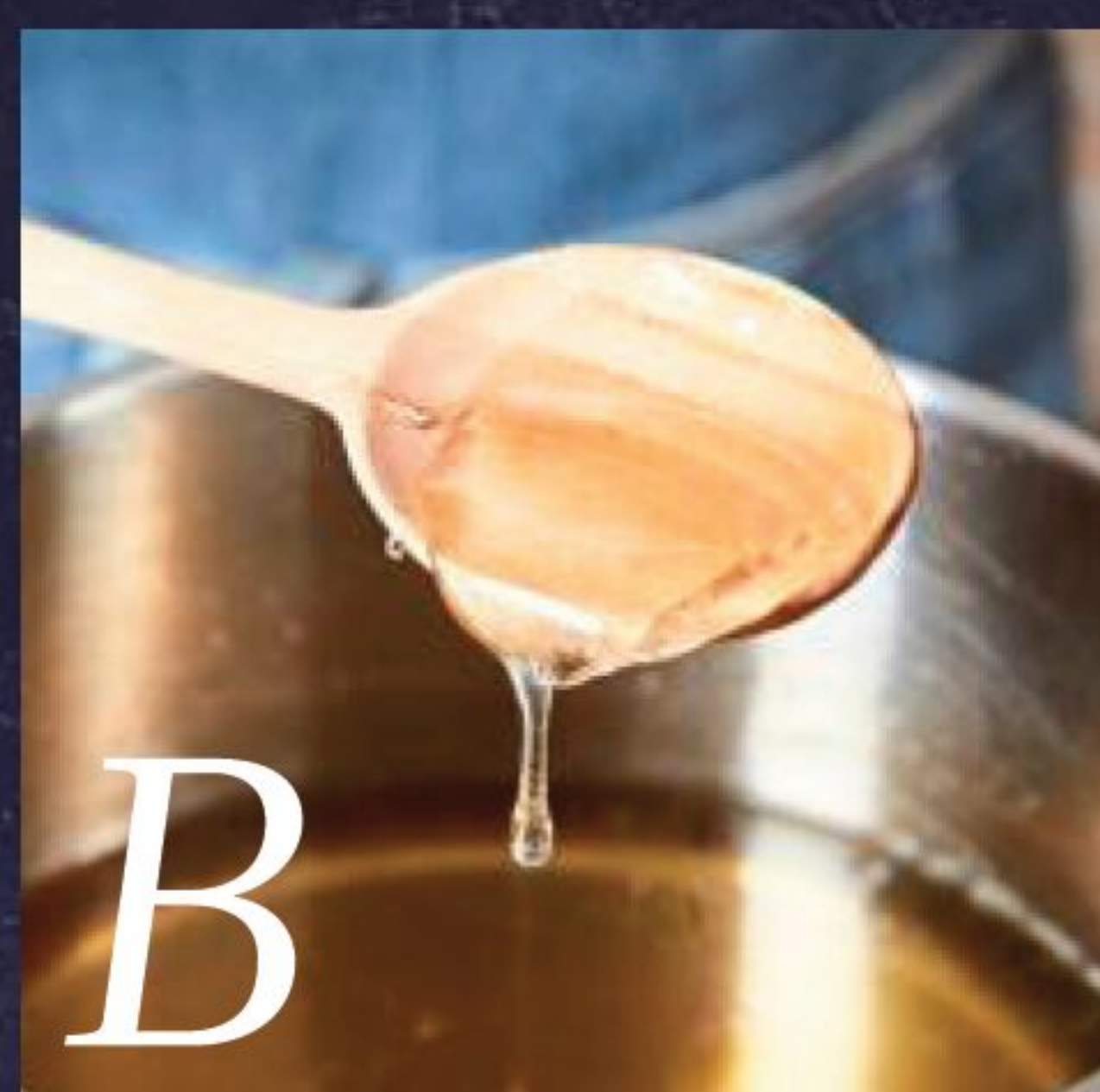
2 Stunden nachtrocknen lassen. Dunkel und trocken lagern.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 2 Std. +
Wartezeit ca. 5 Tage
Haltbarkeit ca. 6 Monate



Aromavielfalt

Die aromatisierten Sirupe (Orange, Limette und Ingwer) sind ideal zum Verfeinern von Desserts, Torten, Kuchen, Heißgetränken und Cocktails.



Meine süße Idee für die Vorweihnachtszeit

Was ist eigentlich Kandieren?

Mit dieser Methode machen wir mithilfe von Zucker Früchte oder Wurzeln wie Ingwer haltbar. Dabei wird in mehreren Schritten die Konzentration der Zuckerlösung erhöht. Nach und nach wandert der Zucker in die Zellen der Zutaten ein, ersetzt deren Zellflüssigkeit bis zu 70% und konserviert sie so.

Wie bewahrst du den kandierten Schatz?

Am besten eignen sich dafür Vorratsdosen. Darin schichte ich das Kandierte übereinander. Wichtig: Zwischen jede Lage kommt ein Abschnitt Backpapier, damit nichts zusammenklebt.



Was stellst du damit an?

Ich liebe Kandierte als Nascherei. Aber ich verschenke meine Schätzchen auch gern im Advent oder zu Weihnachten. Und natürlich verziere ich damit Kuchen, Pralinen, Plätzchen und festliche Desserts.

Machst du das nur im Winter?

Nein, im Frühjahr kandiere ich Rhabarber, Möhren oder Angelikawurzeln. Lecker!

Schale heil, Früchte schön reif?
Redakteurin Kirstin Ruge wählt
zum Kandieren nur das Beste

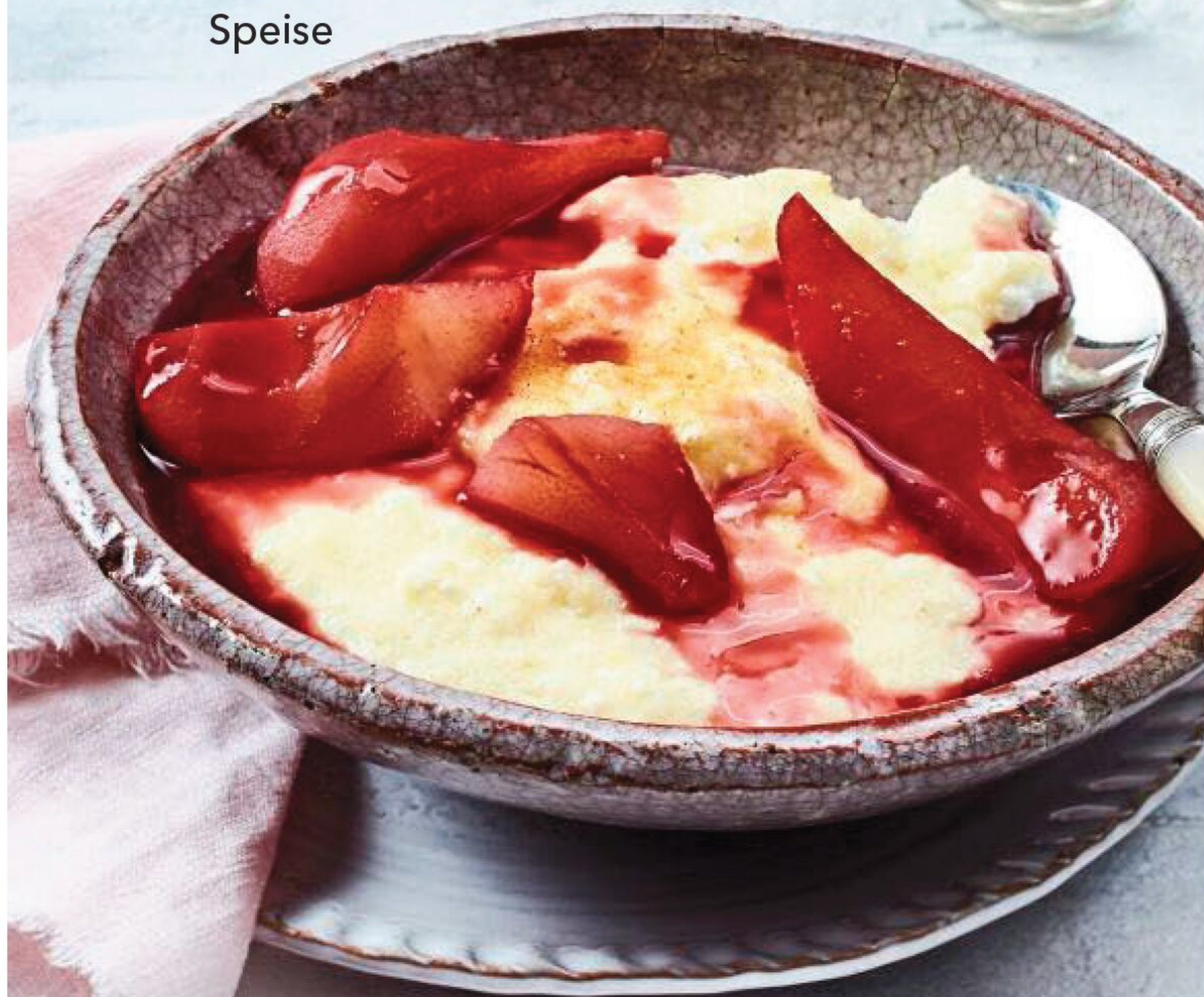
Im nächsten Heft: Sous-vide-Garen

Das süße Leben

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

Oder morgens

Schon Hildegard von Bingen empfahl in der Früh eine warme Speise



Grißbrei mit Cassis-Birnen

ZUTATEN FÜR 4-6 PERSONEN

- ♥ 3 Birnen ♥ 1 Zimtstange ♥ 3 EL Schwarze-Johannisbeeren-Gelee
- ♥ 1 ½ TL Speisestärke ♥ 1 l Milch ♥ 50 g + 2 EL Zucker
- ♥ 1 Päckchen Vanillezucker ♥ 110 g Weichweizengriß
- ♥ 1 Ei (Gr. M) ♥ Salz

1 FÜR DIE BIRNEN Birnen schälen, vierteln, entkernen. Mit 400 ml Wasser, Zimt und Gelee ca. 10 Minuten köcheln. Stärke mit 2 EL Wasser glatt rühren, Kompott damit binden.

2 FÜR DEN GRIESS Milch, 50 g Zucker und Vanillezucker aufkochen. Griß unter Rühren einrieseln lassen

und bei schwacher Hitze ca. 5 Minuten quellen lassen.

3 Ei trennen. Eiweiß und 1 Prise Salz steif schlagen, 2 EL Zucker einrieseln lassen. Eigelb unter den Griß rühren. Eischnee unterheben. Mit Birnen anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 25 Min.
PORTION ca. 320 kcal
E 9 g · F 7 g · KH 52 g



Mousse mit Nussknusper

ZUTATEN FÜR 4-6 PERSONEN

- ♥ 200 g Vollmilchschokolade ♥ 6 frische Eier (Gr. M)
- ♥ 2 EL Zucker ♥ Salz ♥ 50 g + 2 EL Haselnusskrokant

1 Schokolade in Stücke teilen und über einem heißen Wasserbad schmelzen. Etwas abkühlen lassen.

2 Eier trennen. Eigelb und Zucker ca. 2 Minuten cremig rühren. Flüssige Schokolade unterrühren.

3 Eiweiß und 1 Prise Salz steif schlagen. ⅓ der Schokocreme unterrühren. Übrige Schokocreme in

zwei Portionen unterheben. 50 g Haselnusskrokant vorsichtig unterheben. Mousse in vier bis sechs Stielgläser verteilen und ca. 2 Stunden kalt stellen. Kurz vor dem Servieren mit 2 EL Krokant verzieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.
+ Wartezeit ca. 2 Std.
PORTION ca. 330 kcal
E 6 g · F 19 g · KH 31 g

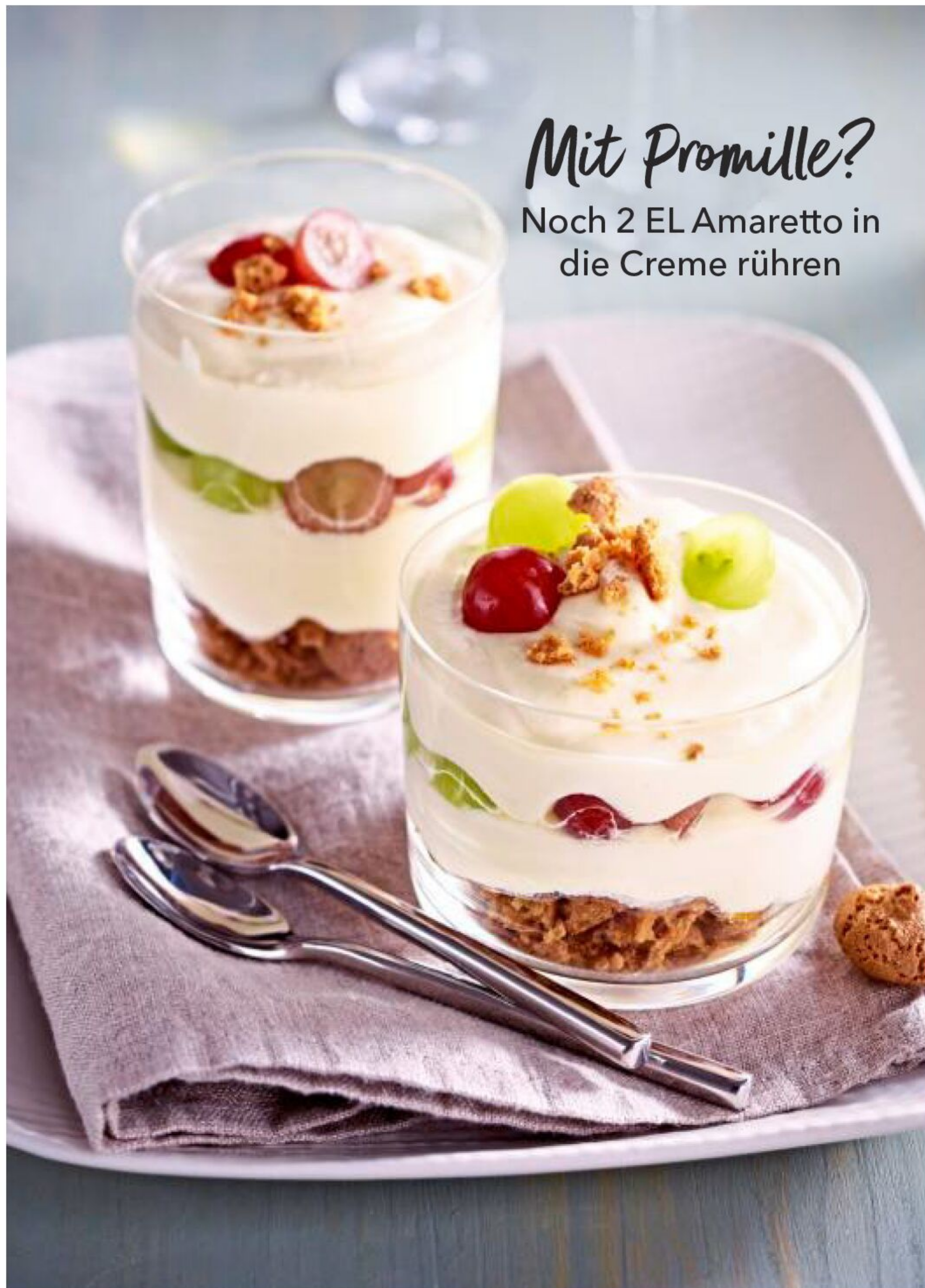


Locker-luftig

Damit die Mousse schön schaumig gelingt, zunächst ⅓ Creme unter den Eischnee ziehen, dann den Rest vorsichtig, aber zügig unterheben.

Mit Promille?

Noch 2 EL Amaretto in
die Creme rühren



Mascarpon-Trauben-Schichtspeise

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 250 g Magerquark ♥ 250 g Mascarpone ♥ 2 frische Eier (Gr. M)
- ♥ 50 g Zucker ♥ 1 Päckchen Vanillezucker
- ♥ je 75 g kernlose rote und grüne Weintrauben
- ♥ 100 g Amarettini (ital. Mandelkekse)

1 Quark und Mascarpone mit den Schneebesen des Rührgeräts 1–2 Minuten aufschlagen. Eier trennen. Eigelb und Zucker in die Creme rühren. Eiweiß mit Vanillezucker steif schlagen und unter die Creme heben. Creme kalt stellen.

2 Trauben waschen und halbieren. Kekse zerbröseln. $\frac{3}{4}$ der Keksbrösel in vier

Gläser (à ca. 250 ml Inhalt) verteilen. Hälfte Creme daraufgeben. $\frac{3}{4}$ der Trauben auf der Creme verteilen. Restliche Creme auf die Trauben geben. Mit übrigen Trauben und restlichen Keksbröseln verzieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 15 Min.
PORTION ca. 540 kcal
E 16 g · F 31 g · KH 46 g

Kernloser Genuss

Haben Ihre Trauben dennoch Kerne, diese mit einem kleinen Küchenmesser aus den Hälften entfernen.



Foto: House of Food



Quitten-Tiramisu

ZUTATEN FÜR 6-8 PERSONEN

- ♥ 600 g Quitten ♥ 75 ml Zitronensaft ♥ 1 Vanilleschote
- ♥ 100 g + 125 g Zucker ♥ 400 ml + 3 EL Birnensaft
- ♥ 30 g Speisestärke ♥ 3 Stück Zwieback ♥ 2–3 EL kalter Espresso
- ♥ 2–3 EL + 6 EL Amaretto (ital. Mandellikör)
- ♥ 400 g Magerquark ♥ 400 g Mascarpone ♥ 1 Päckchen Vanillezucker
- ♥ 2 EL Mandelblättchen ♥ 1 TL Zimt ♥ 1 TL Puderzucker

1 Quitten schälen, vierteln, entkernen, in Spalten schneiden und in 2 l Wasser mit Zitronensaft legen. Schote längs aufschneiden, Mark herauskratzen. 100 g Zucker karamellisieren. 400 ml Birnensaft zugießen und köcheln, bis sich der Karamell gelöst hat. Quitten abtropfen. Mit Vanillemark und -schote im Birnensaft 20–25 Minuten köcheln. Stärke mit 3 EL Birnensaft verrühren. Kompott damit binden. Abkühlen lassen.

2 Zwieback in eine Auflaufform (9x20 cm; 6 cm hoch) legen. Espresso und 2–3 EL

Likör mischen. Zwieback damit beträufeln.

3 Quark, Mascarpone, 125 g Zucker, Vanillezucker und 6 EL Likör glatt rühren. $\frac{1}{4}$ Creme auf den Zwieback streichen. Kompott darauf verteilen. Rest Quark darauf verstreichen. Tiramisu ca. 2 Stunden kalt stellen.

4 Mandeln rösten. Zimt und Puderzucker mischen und über das Tiramisu streuen. Mandeln darüber verteilen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 50 Min.
+ Wartezeit ca. 3 Std.
PORTION ca. 490 kcal
E 11 g · F 23 g · KH 51 g

„Bei mir ist vieles selbst gemacht“

Exklusiv
aus dem
LeserCLUB



Bettina Kersting liebt ihre Küche – und ihren Garten. Von dort kommt das Obst für ihre köstlichen Kuchen-Kreationen

Das Rezept für die Birnentarte liest sich lecker. Wo haben Sie es her?

Ach, das ist ein altes Familienrezept von meiner Mutter. Sie hat es gern für Geburtstage in der Familie gebacken. Von ihr habe ich mir vieles abgeguckt. Ursprünglich wollte ich ja Bäckerin und Konditorin werden...

Warum sind Sie es denn dann nicht geworden?

Weil ich aus einem kleinen Dorf kam und es weit und breit keinen Ausbildungsbetrieb gab. Heute arbeite ich im Büro und fröne meiner Leidenschaft, dem Kochen und Backen, privat. Sehr zur Freude meines Mannes (lacht). Dem schmeckt's!

„Für mich sind Lebensmittel Mittel, in denen noch Leben steckt.“

hochgestellten Backofen mit verschiedenen Programmen für Pizza und Brot.

Das hört sich an, als ob Sie vieles selbst machen ...

Oh ja. Für mich sind Lebensmittel Mittel, in denen noch Leben steckt. Ich wohne sehr ländlich und hole zum Beispiel die Nachlese von Kartoffeln und Gemüse direkt vom Feld beim Bauern und den Bärlauch aus dem

Wald. Milch gibt's bei mir nur in wiederverwendbaren Flaschen, und das Obst für meine eigene Backstube kommt aus meinem Garten. Der

Ort neben meiner Küche, in dem ich wunderbar entspannen und die Seele baumeln lassen kann.

Bettina Kersting (56)

Die Bürokauffrau aus Ostwestfalen-Lippe gehört als begeisterte Hobby-Köchin und -Bäckerin zu den ersten Mitgliedern unseres Leserclubs. Ihr Garten mit Naturteich und Barfuß-Pfad ist auch für Gartenfreunde ein Genuss. Bei der Aktion „Tag der offenen Gartenpforte“ hatte sie doch tatsächlich an die 300 Besucher. Natürlich gab es für alle ein Stück selbst gebackenen Kuchen.

Kochen Sie jeden Tag?

Ja, und das sehr gern. Ich genieße es, nach Feierabend in meiner großen Küche zu stehen, die ich ganz nach meinen Vorstellungen eingerichtet habe. Besonders liebe ich meinen



Was macht Ihren Garten zum Wohlfühl-Ort?

Mein Lieblingsplatz dort ist an unserem Naturteich mit Seerosen, vielen Fischen und unserem „Haustier“ Ernst August: ein großer, goldfarbener Koi, den wir von Freunden geschenkt bekommen haben. Ihm dabei zuzuschauen, wie er seine Runden zieht, ist Meditation pur.

DER NATURTEICH in Bettina Kerstings Garten ist jedes Mal ein Hingucker am „Tag der offenen Gartenpforte“

50€
für Ihr
Rezept

Welchen Kuchen verschenken Sie gern?

Wir suchen Ihr liebstes Backrezept! Schicken Sie es uns einfach per E-Mail oder per Post (Adressen s. Seite 43). Legen Sie Ihrem Rezept bitte auch Ihre Telefonnummer/E-Mail-Adresse und ein Foto von sich bei. Eine Veröffentlichung im Heft honorieren wir mit 50 €. (Die Leseraktion wird ganz oder in Teilen in Print und online veröffentlicht.)

lasst es sich
schmecken
diebe füsse
Belma

Birnentarte mit Marzipansoße

ZUTATEN FÜR CA. 12 STÜCKE

- ♥ 200 g + 80 g Mehl
- ♥ abgeriebene Schale von ½ Bio-Zitrone
- ♥ ⅓ Würfel (ca. 14 g) Hefe ♥ 3 EL Zucker
- ♥ 30 g + 50 g Butter ♥ 1 Ei + 2 Eigelb (Gr. M)
- ♥ 2 EL Sauerrahm oder Schmand (ca. 40 g)
- ♥ 40 g + 40 g Marzipanrohmasse
- ♥ 2 EL + 480 ml Milch ♥ 1 EL Speisestärke
- ♥ ½ Vanilleschote ♥ ca. 750 g Birnen
- ♥ 30 g Mandelblättchen ♥ Mehl für die Arbeitsfläche ♥ Fett für die Form

1 FÜR DEN TEIG 200 g Mehl und Zitronenschale in einer Schüssel mischen und in die Mitte eine Mulde drücken. Hefe zerbröckeln. Mit 1 EL Zucker und 50 ml lauwarmem Wasser glatt rühren und in die Mulde geben. Mit etwas Mehl vom Rand verrühren. Vorteig an einem warmen Ort ca. 10 Minuten gehen lassen. 30 g Butter, Ei und Sauerrahm zum Vorteig geben und alles glatt verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

2 FÜR DIE STREUSEL 80 g Mehl, 1 EL Zucker, 50 g Butter und 40 g Marzipan zu Streuseln verkneten und kalt stellen.

3 FÜR DIE SOSSE 40 g Marzipan raspeln. Mit Eigelb, 2 EL Milch, Stärke und 1 EL Zucker verrühren. Vanilleschote längs aufschneiden, das Mark herauskratzen. Mit 480 ml Milch und Schote erhitzen. 3 EL heiße Milch in die Eigelbmasse rühren. Bei schwacher Hitze Eigelbmasse in die heiße Milch rühren, bis sie leicht gebunden ist. Schote entfernen. Abkühlen lassen, dabei öfter umrühren.

4 Birnen waschen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche rund (ca. 32 cm Ø) ausrollen. Eine gefettete Tarteform mit Heheboden (ca. 26 cm Ø) damit auslegen. Birnen fächerförmig darauf verteilen. Streusel und Mandelblättchen darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) 20–25 Minuten backen. Tarte aus dem Ofen nehmen und noch warm mit Marzipansoße servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 Std. +

Wartezeit ca. 45 Min.

STÜCK ca. 220 kcal · E 4 g · F 8 g · KH 34 g

Freuen Sie sich im nächsten Heft auf süße Karamell-Würfel zum Verschenken



Unterm Reetdach:
Die kleine Teetube
in Keitum auf Sylt

Gibt es etwas
Schöneres, als
nach einem Regen-
schauer zu einer
Kanne heißem
Tee und Kuchen
heimzukehren?



Sind Sie reif für die *Insel-* Kuchen?



Ob Nordsee oder Ostsee – unsere Inseln sind immer
einen (kulinarischen) Ausflug wert. Wetten, dass...?



Licht über dem
Meer: Leuchttürme
finden sich auf fast
allen Inseln

Wieder mit
Da viele von Ihnen
die Nährwertangaben
bei den Kuchen vermisst
haben, geben wir sie
bei den Backrezepten
wieder mit an

Gewusst?

Ihren Namen verdankt
die Trümmertorte der
unregelmäßigen
Baiserhaube, bestreut mit
Mandelblättchen



Nordfriesische Trümmertorte

Rezept auf Seite 60



Nordfriesische Trümmertorte

Doppelt luftig mit zweierlei Baiserhauben und einer cremigen Himbeersahne dazwischen. Das bringt nicht nur die Nordfriesen zum Schwelgen...

ZUTATEN FÜR CA. 12 STÜCKE

- ♥ 300 g frische Himbeeren oder TK-Himbeeren ♥ 4 Eier (Gr. M)
- ♥ 125 g Butter ♥ Salz
- ♥ 3 Päckchen Vanillezucker
- ♥ 125 g + 200 g Zucker ♥ 150 g Mehl
- ♥ 1 Päckchen Safran-Backpulver ♥ 5 EL Milch
- ♥ 50 g Mandelblättchen ♥ 500 g Schlagsahne
- ♥ 2 Päckchen Sahnefestiger
- ♥ 1-2 EL Puderzucker ♥ Fett für die Form

1 FÜR DIE FÜLLUNG Himbeeren verlesen, waschen und abtropfen lassen. Tiefgefrorene Himbeeren auftauen lassen.

2 FÜR DEN BODEN Eier trennen. Butter, 1 Prise Salz, 1 Päckchen Vanillezucker und 125 g Zucker mit den Schneebesen des Rührgeräts cremig rühren. Eigelb einzeln unterrühren. Mehl und Backpulver mischen und abwechselnd mit der Milch kurz unterrühren. Die Hälfte des Teigs in eine gefettete Springform (26 cm Ø) geben und glatt streichen.

3 Eiweiß steif schlagen, dabei 200 g Zucker einrieseln lassen. Die Hälfte Eischnee locker auf den Teig streichen, dabei rundherum ca. 1 cm Rand frei lassen. Rest Eischnee kalt stellen. Eischnee mit der Hälfte Mandeln bestreuen. Im heißen Backofen (E-Herd: 180°C/ Umluft: 160°C) ca. 25 Minuten backen. Herausnehmen, auf ein Kuchengitter setzen, vorsichtig aus der Form lösen und auskühlen lassen. Springform säubern und fetten. Einen zweiten Boden ebenso zubereiten und backen.

4 Sahne steif schlagen, 2 Päckchen Vanillezucker und Sahnefestiger dabei einrieseln lassen. Himbeeren unterheben. Einen Boden auf eine Tortenplatte setzen. Himbeersahne darauf verteilen und zweiten Boden darauflegen. Mit Puderzucker bestäuben.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 ½ Std. +
Wartezeit ca. 2 Std.
STÜCK ca. 440 kcal
E 6 g · **F** 27 g · **KH** 45 g



Gute Gesellschaft

Kugel Eis im Sommer, warme Vanillesoße im Winter – oder beides zusammen!

ENDLICH „TEETIED“*

„Ostfriesische Gemütlichkeit hält stets ein Tässchen Tee bereit.“ Damit aber „keen Babbelwater“ in der Tasse landet, folgt der Ostfrieße einem strengen Tee-Zeremoniell

* Ostfriesisch/platt: Teezeit



1) Tee ansetzen

Für einen „Tee as Ölje“, das ist ein starker Schwarztee, verwenden wir eine echte Ostfriesenmischung aus bis zu zehn Schwarzteesorten, vor allem aber Assam: 1 TL pro Tasse plus 1 TL für die Kanne. Auf einem Stövchen warm halten...

2) Nun dat Kluntje

Als Nächstes einen großen weißen Kandiszucker in die Tasse geben...





Streusel-Klonschnack mit zweierlei Kompotten



Unter der mürben Knusperhaube geben sich Apfel und Pflaume ein Stelldichein. Ein wahrer Wolkenschieber bei Schietwetter. Freunde und Nachbarn sind eingeladen!

ZUTATEN FÜR CA. 24 STÜCKE

- ♥ 1 kg säuerliche Äpfel ♥ 400 ml Apfelsaft
- ♥ 2 Päckchen Vanillezucker
- ♥ 2 gehäufte EL Speisestärke
- ♥ 900 g Pflaumen/Zwetschgen ♥ 1 Zimtstange
- ♥ 1 EL + 200 g brauner Zucker
- ♥ 500 g Mehl ♥ 300 g Butter
- ♥ Salz ♥ 1 Ei (Gr. M) ♥ 2 EL Puderzucker
- ♥ Fett für das Backblech

1 FÜR DAS APFELKOMPOTT Äpfel schälen, vierteln und entkernen. Fruchtfleisch klein würfeln. Mit 150 ml Apfelsaft und 1 Päckchen Vanillezucker in einen Topf geben, aufkochen und zugedeckt ca. 5 Minuten köcheln. 1 EL Stärke und 50 ml Apfelsaft glatt rühren. Topf vom Herd ziehen. Angerührte Stärke einrühren. Unter Rühren ca. 1 Minute köcheln. Apfelkompott abkühlen lassen, dabei öfter umrühren.

2 FÜR DAS PFLAUMENKOMPOTT Pflaumen waschen, halbieren und entsteinen. Mit 150 ml Apfelsaft, Zimtstange und 1 EL Zucker in einen Topf geben, aufkochen. Zugedeckt ca. 3 Minuten kochen. 1 EL Stärke und 50 ml Apfelsaft glatt rühren. Topf vom Herd ziehen. Angerührte Stärke einrühren. Unter Rühren ca. 1 Minute köcheln. Abkühlen lassen, dabei öfter umrühren. Zimtstange entfernen.

3 FÜR DEN STREUSELTEIG Mehl, Butter in Stückchen, 200 g Zucker, 1 Prise Salz, 1 Päckchen Vanillezucker und Ei in eine

große Schüssel geben. Erst mit den Knethaken des Rührgeräts, dann mit den Händen zu Streuseln verarbeiten. Gut $\frac{2}{3}$ der Streusel auf ein gefettetes Backblech verteilen und zum Boden andrücken (s. unten). Apfel- und Pflaumenkompott im Wechsel in ca. 10 cm breiten Streifen auf dem Boden verteilen. Übrige Streusel daraufstreuen.

4 Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) auf der unteren Schiene ca. 45 Minuten backen. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Kuchen mit Puderzucker bestäuben. Nach Belieben mit einem Klecks Schlagsahne servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 ¼ Std. +

Wartezeit ca. 2 Std.

STÜCK ca. 260 kcal

E 3 g · F 11 g · KH 36 g



Spart Zeit und Abwasch

Statt Teig und Streusel in zwei verschiedenen Schüsseln einzeln zuzubereiten, bilden die Streusel hier sowohl den Kuchenboden als auch die Knusperhaube. Perfekt!



3) ...mit Tee übergießen

Dat Kluntje gibt auf diese Weise gaaanz gemütlich seine Süße langsam ab.



4) Rohmlepel

Mit dem Rahmlöffel einige Tropfen echte Sahne am Tassenrand hinunter in den Tee laufen lassen, sodass ein Wulkje - Wölkchen - entsteht.



5) Nicht und nie mals umrühren!

Der Löffel wird nur in die Tasse gestellt, wenn nicht mehr nachgeschenkt werden soll.



Vorab
probiert vom

LeserCLUB

„Ich habe noch etwas
Heidelbeerkompott unter die
Füllung gehoben. Das hat den
Damen meiner Kartenrunde
super geschmeckt.“

Hannelore Reusch

Windbeutel „Inselglück“ mit Zitronensahne

Achtung, steife Brise auf der Insel! Zum Glück stehen diese luftigen „Windbüdel“ mit sahnig-saurer Füllung windgeschützt auf unserer Kaffeetafel

ZUTATEN FÜR CA. 18 STÜCK

- ♥ 125 ml Milch ♥ Salz ♥ 100 g Butter
- ♥ 200 g Mehl ♥ 4 Eier (Gr. M)
- ♥ 350 g Schlagsahne ♥ 2 EL Zucker
- ♥ 6 EL Lemon Curd (englische Zitronencreme)
- ♥ Backpapier

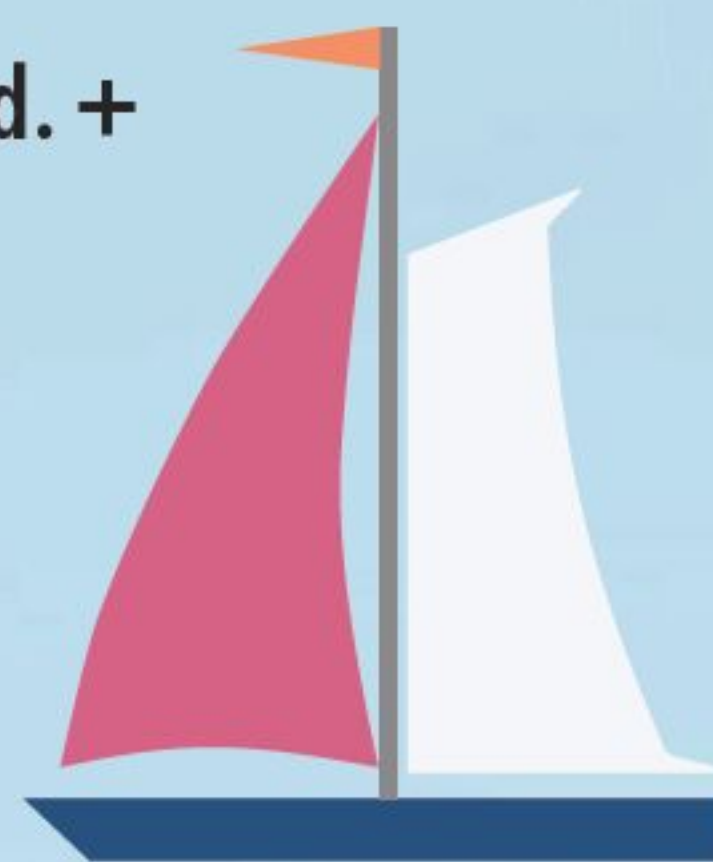
1 FÜR DIE WINDBEUTEL Milch, 125 ml Wasser, 1 Prise Salz und Butter in einem Topf aufkochen. Mehl auf einmal zufügen und mit einem Rührlöffel so lange rühren, bis sich der Teig als Kloß vom Topfboden löst. Teig in eine Rührschüssel geben und 1 Ei sofort unterrühren. Teig 5–10 Minuten abkühlen lassen.

2 Restliche Eier einzeln unterrühren. Brandteig in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche jeweils neun dicke Tuffs (à ca. 4 cm Ø) sprit-

zen. Ein ofenfestes Förmchen mit Wasser füllen und auf den Ofenboden stellen. Windbeutel blechweise im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/ Umluft: 180°C) 15–20 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen und mit einer Schere waagerecht aufschneiden. Auskühlen lassen.

3 FÜR DIE FÜLLUNG Sahne steif schlagen, dabei Zucker einrieseln lassen. Lemon Curd glatt rühren und auf die Sahne geben, aber nicht unterrühren. Sahne und Lemon Curd in einen Spritzbeutel füllen und auf die unteren Windbeutelhälften spritzen. Jeweils einen Deckel daraufsetzen und anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 Std. +
Wartezeit ca. 30 Min.
STÜCK ca. 190 kcal
E 4 g · F 13 g · KH 13 g



Zitrone des Nordens

Der Vitamin-C-reiche Sanddorn braucht viel Licht und wächst vorzugsweise auf Sanddünen an den Küsten Mitteleuropas



Rügener Käsetarte

Der Künstler Caspar David Friedrich war häufiger Gast auf der Ostseeinsel. Ob er diese Tarte auch gemalt hätte?

ZUTATEN FÜR CA. 12 STÜCKE

- ♥ 175 g Mehl ♥ 75 g + 125 g + 50 g Zucker
- ♥ 75 g + 25 g Butter ♥ 4 Eier (Gr. M)
- ♥ 500 g Magerquark ♥ 250 g Schmand
- ♥ 3 Blatt Gelatine
- ♥ 5 EL + 150 ml Orangensaft
- ♥ 100 ml Sanddornsaft
- ♥ evtl. Himbeeren zum Verziern
- ♥ Mehl zum Ausrollen ♥ Fett für die Form
- ♥ Frischhaltefolie oder Schüssel mit Deckel

1 FÜR DEN MÜRBETEIG Mehl, 75 g Zucker, 75 g Butter in Flöckchen und 1 Ei mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Teig flach drücken, in Folie wickeln und ca. 1 Stunde kalt stellen.

2 FÜR DIE QUARKMASSE 25 g Butter schmelzen. Quark, Schmand, 125 g Zucker, Butter und 3 Eier glatt rühren.

3 Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche rund (ca. 30 cm Ø) ausrollen. In eine gefettete Tarteform mit Hebelboden (ca. 26 cm Ø) legen, am Rand andrücken. Teig mehrmals einstechen. Quarkmasse auf dem Boden verteilen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd. 180°C/Umluft: 160°C) auf unterer Schiene ca. 40 Minuten backen. Im leicht geöffneten Ofen ca. 1 Stunde abkühlen lassen. Tarte herausnehmen, auskühlen lassen.

4 FÜR DEN SANDDORNSPIEGEL Gelatine in kaltem Wasser einweichen. 5 EL Orangensaft und 50 g Zucker erwärmen. Gelatine ausdrücken und darin auflösen. Sanddorn- und 150 ml Orangensaft einrühren. Auf die Tarte gießen, mindestens 3 Stunden kalt stellen. Tarte eventuell mit Himbeeren verzieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 Std. +

Wartezeit min. 6 Std.

STÜCK ca. 310 kcal

E 10 g · **F** 14 g · **KH** 35 g



Müll vermeiden?!

Statt ihn in Folie einzuwickeln, lässt sich der Teig auch in einer passenden Schüssel mit Deckel kalt stellen. So nimmt er keine anderen Aromen an.



Alkoholfrei?

Dann den Rum im Eis durch Kirsch- oder Apfelsaft ersetzen

Friesen-Waffeln „Waterkant“

Heiß geliebt mit roter Grütze, noch unwiderstehlicher mit kühlem Rote-Grütze-Eis!

ZUTATEN FÜR 8 STÜCK

- ♥ 150 g weiche Butter
- ♥ 40 g + 1 EL Zucker ♥ Salz ♥ 3 Eier (Gr. M)
- ♥ 250 g Mehl ♥ 1 TL Backpulver
- ♥ 200 g Buttermilch ♥ 150 g Schmand
- ♥ 1 Msp. gemahlene Bourbon-Vanille
- ♥ Fett für das Waffeleisen

1 FÜR DIE WAFFELN Butter, 40 g Zucker und 1 Prise Salz cremig rühren. Eier nacheinander unterrühren. Mehl und Backpulver mischen, abwechselnd mit der Buttermilch unterrühren. Waffeleisen für rechteckige Waffeln (ca. 9x15 cm) erhitzen und leicht einfetten. Nacheinander aus dem Teig 8 goldgelbe Waffeln backen. Waffeln warm stellen.

2 FÜR DIE SOSSE Schmand, Vanille und 1 EL Zucker verrühren. Waffeln jeweils mit etwas Vanilleschmand und einer Kugel Rote-Grütze-Eis servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 40 Min.

STÜCK ca. 460 kcal

E 8 g · **F** 24 g · **KH** 49 g

Passt dazu: flottes Rote-Grütze-Eis

FÜR 6-8 KUGELN 600 g TK-Beerenmischung ca. 15 Minuten antauen lassen. 80 g Puderzucker und 60 ml Rum mit den Früchten zu einer cremigen Masse pürieren. Masse ca. 30 Minuten einfrieren. Aus der Eismasse 6-8 Kugeln ausstechen. Zu den Waffeln servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 10 Min. + Wartezeit ca. 45 Min.

Foto: House of Food, E+/iStockphoto, imageBROKER/Alamy, imageBROKER/Getty Images, IMAGO/Ingo Kutsche, iStockphoto; Illustration: Shutterstock

QUIZ: INSELFORMEN ERRATEN



1

Durch welche Ostseeinsel verläuft eine internationale Grenze?



2

Wo steht der berühmte Westturm?



3

Wo gibt es die einzige fahrplanmäßig verkehrende Museumspferdebahn?

Vor der deutschen Nord- und Ostseeküste liegen 77 Inseln - von Nordfriesland bis Mecklenburg-Vorpommern. Erkennen Sie einige von ihnen wieder?



4

Welche Nordseeinsel ist mit dem Hindenburgdamm verbunden?



5

Auf welcher Insel wird „Holunder“ gesprochen?

Richtige Antworten: Frage 1: Usedom; Frage 2: Wangerooge; Frage 3: Spiekeroog; Frage 4: Sylt; Frage 5: Heligoland

Neuer Leser für uns, tolle Prämie für Sie!



30 € REWE Gutschein



30 € JET Gutschein



***** TRISTAR**

Heißluft-Fritteuse

Mit dieser 2 l Heißluft-Fritteuse können Sie Ihre Lieblings-Snacks ohne Zusatz von Öl oder Fett frittieren, backen und grillen. Kompaktes Gehäuse. Temperaturbereich 80-200°C. Abnehmbarer Korb und Grillplatte. Kühlbleibende Griffe. Antihaftbeschichtung und Anti-Rutsch-Füße. Zuzahlung nur 16 €.



Multischneider

Das innovative Küchen-Multitalent verbindet die Highlights der bewährten Genius-Produkte. Multischneider zum Würfeln, Stifeln, Vierteln, Achteln und Hobeln, Reiben, Transportieren und Aufbewahren. Zuzahlung nur 12 €.



Ihre Abo-Vorteile:

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

Bitte hier abtrennen.



SCHNELL BESTELLEN!



01806 / 00 52 80

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



040 / 30 19 81 12

Den Coupon ganz einfach per Fax versenden.



**Bauer Vertriebs KG
kochen & genießen
Brieffach 14305
20086 Hamburg**

Ganz einfach: Coupon bitte vollständig ausfüllen, unterschreiben und gleich abschicken.



www.kochen-und-genießen.de/abo

Hier finden Sie weitere interessante Angebote.



www.bauer-plus.de/international

Informationen zu unseren Auslandsangeboten.

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

PRÄMIE FÜR DEN WERBER

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

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

028 02 02246602
KUG #10/23 – 6236

(31) ☐ **30 € REWE Gutschein**

(17) ☐ **30 € JET Gutschein**

(19) ☐ **Heißluft-Fritteuse**, zzgl. 16 €*

(3) ☐ **Multischneider**, zzgl. 12 €*

Der Versand erfolgt, sobald der Abonnent seine Bezugsgebühr und ich meine Prämienzuzahlung gezahlt habe. *Prämien mit Zuzahlung, bitte Rechnung abwarten.

Name	
Vorname	
Geburtsdatum	
Straße, Hausnr.	
PLZ, Ort	
E-Mail	(für evtl. Rückfragen)
Telefon	

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

NEUER ABONNENT

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

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

Name	
Vorname	Geburtsdatum
Straße, Hausnr.	
PLZ, Ort	
E-Mail	(für Kundenkorrespondenz)
Telefon	

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

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

IBAN	Bankleitzahl	Kontonummer
------	--------------	-------------

Kontoinhaber (Name, Vorname)

Ich ermächtige die Bauer Vertriebs KG, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die Lastschriften einzulösen. Es gelten die Bedingungen meines Kreditinstitutes. Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Die Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt. Gläubiger-ID: DE92ZZZ00000518718

Datum, Unterschrift



Schauriger Gruß zum Schluss

Fledermaus-Cupcakes

ZUTATEN FÜR 12 STÜCK

- ♥ ca. 6 dunkle Schokokekse mit Cremefüllung (z. B. Oreos)
- ♥ 50 g Kakao ♥ 100 g weiche Butter
- ♥ 150 g Zucker ♥ Salz ♥ 2 Eier (Gr. M)
- ♥ 100 g saure Sahne ♥ 175 g Mehl
- ♥ 1 TL Backpulver
- ♥ 350 g Zartbitterkuvertüre
- ♥ 250 g Schlagsahne
- ♥ 24 Zuckeraugen zum Verziern
- ♥ 24 Papier-Backförmchen

1 FÜR DIE CUPCAKES Kekse auseinandernehmen. Creme mit einem Messer ablösen. Kakao und 75 ml heißes Wasser glatt rühren. Butter, Zucker und 1 Prise Salz cremig rühren. Eier nacheinander unterrühren. Angerührten Kakao, dann saure Sahne und Keksfüllung unterrühren. Mehl und Backpulver mischen, kurz unterrühren. Jeweils zwei Backförmchen in die Mulden eines Muffinblechs setzen. Teig darin verteilen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) 15–20 Minuten backen. Auskühlen lassen.

2 FÜR DIE CREME Kuvertüre hacken. Sahne erhitzen, Kuvertüre darin schmelzen. Ca. 5 Minuten beiseitestellen, dann kräftig durchrühren. Creme in eine Schüssel füllen und auskühlen lassen, dabei ab und zu umrühren. Dann Schokocreme mit den Schneebesen des Rührgeräts kurz aufschlagen. In einen Spritzbeutel mit einer großen Sterntülle füllen und große Tuffs auf die Muffins spritzen. Kekse vorsichtig halbieren und als Flügel in die Tuffs stecken. Mit Zuckeraugen verzieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 Std. +
Wartezeit ca. 2 Std.
STÜCK ca. 390 kcal
E 8 g · F 19 g · KH 45 g

Happy
Halloween

Süßes Mitgebsel!

Überraschen Sie am 31. Oktober doch die kleinen Klingel-Geister mal mit etwas Selbstgebackenem



Orangen-gefüllte Knuspergans,
Rosenkohl in Frischkäserahm,
saftige Bratäpfel

Vorschau

ZU SANKT MARTIN WIRD'S GEMÜTLICH

Das Familien-Highlight im November! Erst gehen wir mit der Laterne, dann laden wir Groß und Klein zu krosser Gans mit herzhaften Beilagen ein



Lasagne mit saftigem
Pulled Chicken

PASTA-HITS FÜR KALTE TAGE

Ob aus dem Ofen, als nahrhafter Eintopf oder mit deftiger Soße, diese Nudelgerichte wärmen Herz und Seele



Cremige
Tartufo-Tarte

IM SIEBTEN SCHOKOHIMMEL

Zum Dahinschmelzen verführerisch: dunkle Biskuitrolle, Stracciatella-Torte und sahnige Toblerone-Schnitten

**IHRE NEUE
kochen & genießen
ERSCHEINT**

**AM 27.
OKTOBER
2023**

**Jetzt
am
Freitag!**



♥ **16 SEITEN EXTRA**

**Die Plätzchen-Saison
beginnt**

24 himmlische Knusper-
Kreationen von Anis-Kipferl
bis Orangenbäumchen

♥ **Kaffee - köstlicher Kick**

Er verfeinert nicht nur Kuchen
und Desserts, sondern auch
Fleischgerichte und Soßen

♥ **Gesunde Suppen**

Mit Linsen, Wintergemüse oder
Asiagewürzen. Die tun jetzt gut



100% BIO.

Ohne Wenn, ohne Aber, ohne Künstlich.

Egal ob süß oder herzhaft – Kürbis ist äußerst vielseitig. Genau wie unser Kürbisgewürz: Es verfeinert nicht nur Suppe oder gebackenen Kürbis, sondern auch süße Gerichte wie Desserts, Kuchen oder Waffeln. Genießen Sie diese geschmackvolle Vielfalt.



WEITERE
INFORMATIONEN
ZUM PRODUKT



Sie finden all unsere Tees, Kaffees und Gewürze
im Bioladen und unter www.lebensbaum.de.

BIO SEIT 1979



DE-ÖKO-001

