



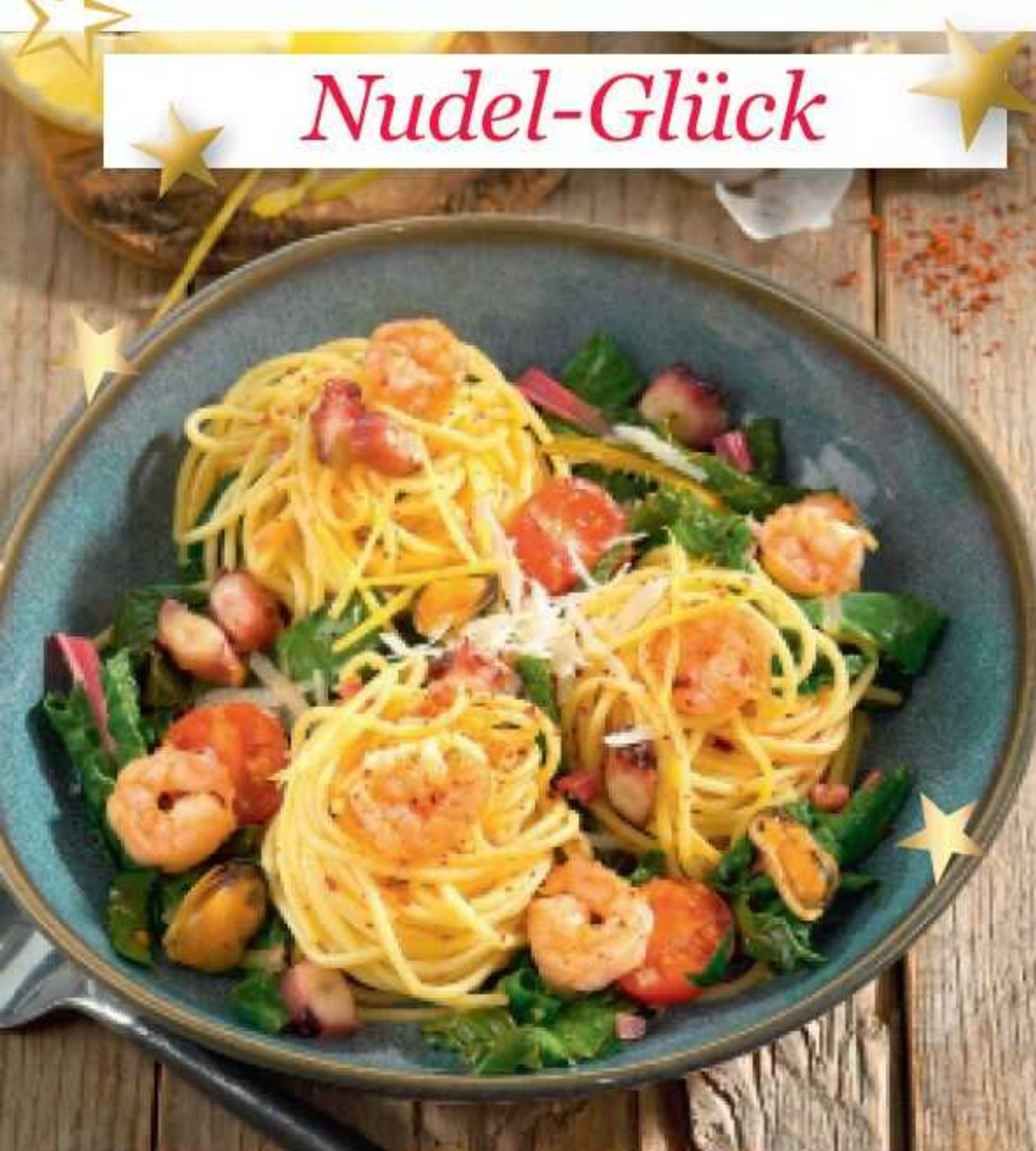
So leicht
geht lecker!

Festliche Torten



Cremig-sahnige Verführer
für die winterliche Kaffeetafel

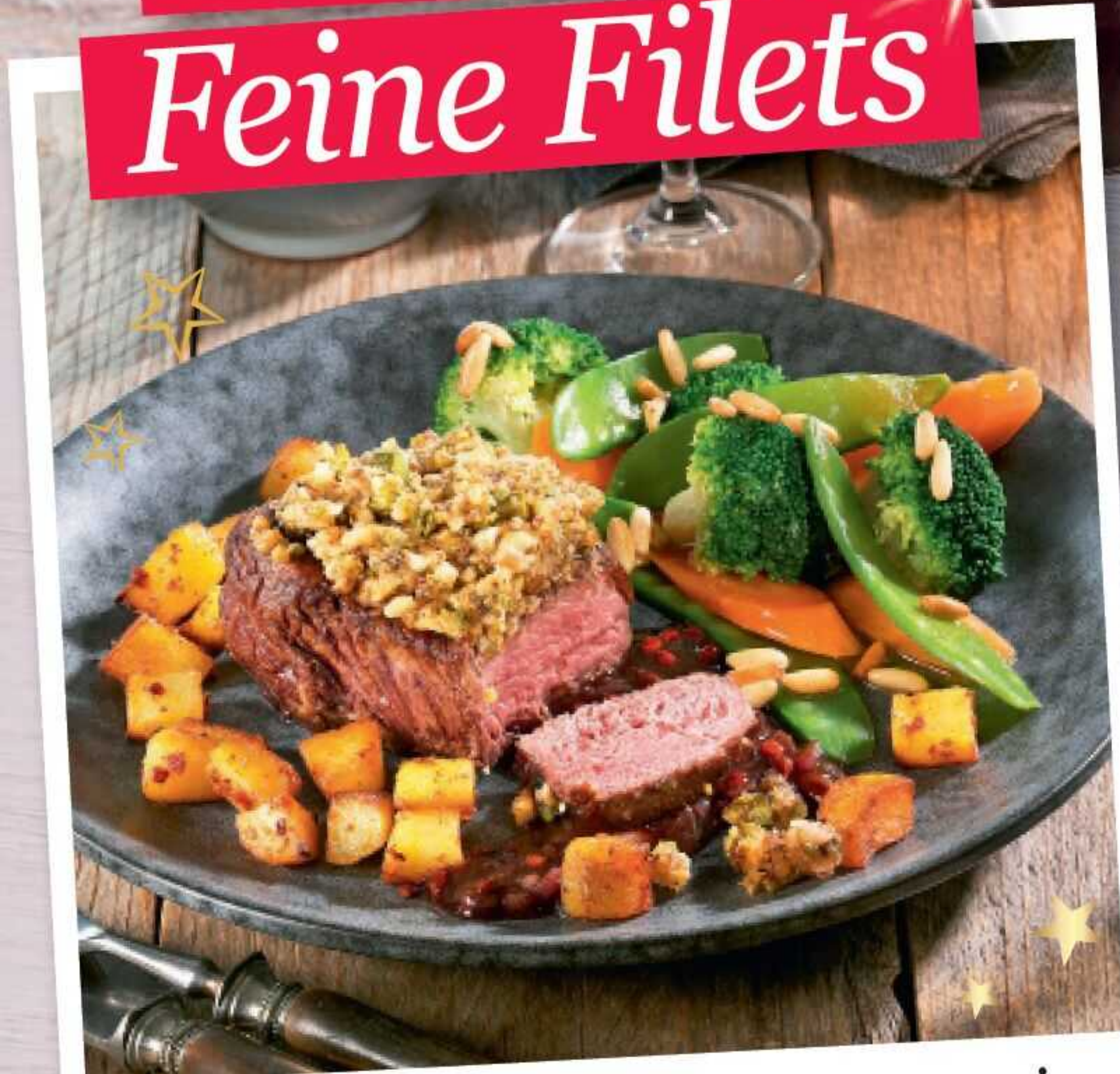
Nudel-Glück



Von einfach bis edel: raffinierte
Pasta-Schlemmereien

Genuss pur!

Feine Filets



Manchmal muss es was Besonderes sein:
zarte Köstlichkeiten für Gäste & Feste

88
traumhafte
Rezept-
Ideen

mit Pfiff

Knusperpaß:
Nougat-Sterne als
Lollis am Stiel
Seite 48



Himmlich leckere

Plätzchen

Außerdem in diesem Heft:

- ★ Aromatische Wildgerichte
- ★ Die besten Eintöpfe
- ★ Maroni, mal anders
- ★ Trendige Cookie-Kuchen



MEHR GESUNDHEIT.
MEHR SCHÖNHEIT.
MEHR INSPIRATION.
MEHR REZEPTE.
MEHR RAT.
MEHR FAMILIE.

MEHR ICH. LEA.

JEDEN MITTWOCH NEU AM KIOSK

WWW.FACEBOOK.COM/LEAMAGAZIN

Das finden Sie in diesem Heft

Kochen

- 04 Feine Filet-Stückchen
- 08 Brotzeit in den Bergen
- 10 Großes Nudel-Glück
- 14 Kochen nach Bildern: Makkaroni mit Spinat
- 16 Wild, der Winterhit!
- 21 Ratgeber: Vielseitige Pfeffer-Küche
- 22 Eintopf für alle
- 26 Köstliche Ideen mit Meeresfrüchten
- 28 Kulinarisch unterwegs in Bad Tölz
- 32 Neue Blitzgerichte
- 34 Rezepte zum Sammeln: Maroni
- 38 Knackige Salate, fruchtig verfeinert
- 40 Küchenstar Kartoffeln
- 42 Schönes Zuhause: Lampionblumen

Backen

- 44 Himmlisch süße Plätzchen
- 50 Das einzig Wahre: Käsekuchen
- 54 Tolle Cookie-Kuchen
- 58 Neue Winter-Torten
- 60 Backen nach Bildern: Schoko-Kirsch-Torte
- 62 Genuss-Ideen mit Nuss

Ständige Rubriken

- 20 Großes Gewinnrätsel
- 37 Küchen-Journal mit Gewinnspiel
- 67 Vorschau/Impressum

Unsere Titel-Themen sind **gelb** markiert



Pfannkuchenrollen, S. 8



Geschmorte Hasenkeulen, S. 18



Kartoffel-Waffeln mit Dip, S. 40



Haselnussrolle mit Amaretto, S. 62

Feine Filet-Stückchen

Leckerbissen für Gäste & Feste



Zartes Rind mit Aprikosenbutter und Petersiliensalat

Zutaten für 4 Portionen:

- 50 g getr. Aprikosen • 250 g Butter • 3 EL Orangensaft • 1 Bio-Zitrone • Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel
- 800 g fertig pariertes Rinderfilet • 3 EL Olivenöl • 1 Lorbeerblatt
- 500 g Petersilienwurzeln • 2 TL Zitronen-Marmelade • 100 ml Balsamicoessig • 4 EL Rapsöl • 2 EL Pinienkerne • 1 EL Fenchelsamen
- 1/2 Bd. Petersilie

So wird's gemacht:

1 Aprikosen hacken, in 1 EL Butter und Orangensaft weich kochen.

Übrige Butter weißschaumig schlagen. Zitrone heiß waschen. Schale abreiben, Saft auspressen. Aprikosen, Zitronenabrieb unter die Butter rühren. Mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel würzen.

2 Butter in Alufolie zu einer Rolle formen, mind. 30 Min. kühlen. Ofen auf 120 Grad vorheizen (Umluft: 100 Grad). Filet trocken tupfen, salzen, pfeffern, in heißem Olivenöl ca. 5 Min. anbraten. Lorbeer zugeben. Im Ofen 40 Min. garen.

3 Die Petersilienwurzeln schälen, waschen. Mit dem Sparschäler von den Wurzeln feine Streifen abziehen. Zitronensaft mit Salz, Pfeffer, Marmelade

und Essig verrühren. Rapsöl darunter schlagen, abschmecken. Wurzelstreifen im Dressing marinieren. Pinienkerne, Fenchelsamen in einer Pfanne rösten, abkühlen lassen, grob hacken. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen. Salat mit Petersilienblättchen, Pinienkernen, Fenchelsamen bestreuen. Filet in Scheiben schneiden, mit Salat und Aprikosenbutter servieren.



Zubereitung: 50 Min.; **Kühlen:** 30 Min.; **Backen:** 40 Min.

Pro Portion: 610 kcal,
KH: 11 g, F: 49 g, E: 32 g



Medaillon auf Kürbis-Risotto

Zutaten für 4 Portionen:

● 500 g Hokkaido-Kürbis ● 2 EL Olivenöl ● Salz ● 750 ml Gemüsebrühe ● 2 Zwiebeln ● 2 Knoblauchzehen ● 2 Stangen Staudensellerie ● 4 EL Butter ● 250 g Risotto-Reis ● 250 ml Weißwein ● 2 Stiele Salbei ● 90 g Walnüsse ● 4 kleine Filetsteaks (Tournedos) ● 2 EL Öl ● Pfeffer ● 120 g Blauschimmelkäse

So wird's gemacht:

1 Ofen auf 180 Grad vorheizen (Umluft: 160 Grad). Kürbis halbieren, die Kerne entfernen. Fruchtfleisch in Spalten schneiden, auf einem Backblech verteilen, mit dem Olivenöl beträufeln und salzen. Ca. 25 Min. garen.

2 Kürbis mit 50 ml Brühe fein pürieren. Zwiebeln, Knoblauch schälen, würfeln. Sellerie waschen, würfeln. Zwiebeln, Sellerie in 2 EL Butter andünsten, Knoblauch, Reis zugeben. Mit Wein

ablöschen. Übrige Brühe schluckweise angießen, einkochen lassen.

3 Salbei waschen, Blätter mit Nüssen in 2 EL Butter rösten. Steaks 3-5 Min. in Öl braten. Salzen, pfeffern. Kürbispüree unter das Risotto mischen, würzen, auf Tellern verteilen. Steaks darauf anrichten. Mit zerbröckeltem Käse, Salbei-Walnuss-Butter garnieren.

i **Zub.: 40 Min.; Backen:** 25 Min.; **Portion:** 775 kcal, KH: 43 g, F: 41 g, E: 46 g



Ochsenfetzen zu Ofen-Gemüse

Zutaten für 4 Portionen:

● 2 Zwiebeln ● 300 g Zucchini ● 300 g Aubergine ● 2 rote Paprika ● 6 EL Olivenöl ● 1 EL Honig ● 2 Zweige Rosmarin ● Oregano, Salz ● 800 g Rinderhüfte ● Pfeffer ● 100 ml Sojasoße

So wird's gemacht:

1 Backofen auf 160 Grad vorheizen (Umluft: 140 Grad). Die Zwiebeln abziehen, würfeln. Zucchini, Aubergine und Paprika putzen. Die Zucchini in Scheiben und die Aubergine und Paprika in Stücke schneiden. Alles auf einem Backblech verteilen oder in eine tiefe Ofenpfanne geben.

2 Das Olivenöl, den Honig, den Rosmarin, Oregano und Salz verrühren, über das Gemüse gießen und gut vermischen. In der Ofenmitte ca. 60 Min. garen und währenddessen einmal wenden.

Anschließend das Gemüse herausnehmen und abkühlen lassen.

3 Fleisch in dünne Scheiben schneiden. Eine Grillpfanne gut vorheizen, die Ochsenfetzen darin unter Wenden scharf anbraten. Kräftig mit Pfeffer, Sojasoße würzen. Bei milder Hitze weitere 6-8 Min. ziehen lassen. Mit dem Gemüse vermischen. Dazu passt eine würzige BBQ-Soße.

i **Zubereitung:** 35 Min. **Backen:** 60 Min. **Pro Portion:** 565 kcal, KH: 14 g, F: 33 g, E: 47 g



Entenbrust-Spieße auf Couscous

Zutaten für 4 Portionen:

● 4 Entenbrüste ● 7 EL Olivenöl ● Kreuzkümmel ● 2 Knoblauchzehen ● Pul-Biber-Gewürz ● Saft von 1 Zitrone ● 200 ml Brühe ● 200 g Couscous ● 50 g Tahin ● 4 EL griech. Joghurt ● Salz, Pfeffer ● 10 Datteln ● 1/4 Bd. Minze ● 1 EL Apfelessig ● 100 g Feta

So wird's gemacht:

1 Fleisch in Stücke schneiden, mit 3 EL Öl, Kreuzkümmel, zerdrückten Knoblauchzehen, Pul Biber, Hälfte Zitronensaft mischen. 60 Min. kühlen.

2 Brühe aufkochen, Couscous hineingeben, Topf vom Herd nehmen, für 3-5 Min. ziehen lassen und mit einer Gabel auflockern.

3 Übrigen Zitronensaft, 2 EL Öl, Tahin, Joghurt, Salz, Pfeffer, 50 ml Wasser mischen. Fleischstücke

auf Holzspieße stecken. Rundum scharf anbraten, salzen, pfeffern. Datteln entsteinen, klein schneiden. Minze hacken. Minze, Datteln mit Apfelessig, übrigem Olivenöl mischen. Den Joghurt auf Tellern verstreichen, Feta zerbröckeln, mit Couscous zugeben, mit Dressing beträufeln. Spieße auflegen.

i **Zub.: 40 Min.; Marinieren:** 60 Min.; **Portion:** 970 kcal, KH: 55 g, F: 65 g, E: 41 g



Schweine-Medaillons auf Gratin

Zutaten für 4 Portionen:

- 500 g Schweinefilet • 500 g Hokkaido-Kürbis • 80 g getrocknete Tomaten • 300 g Champignons • 3 Lauchzwiebeln • 2 EL Butter • Salz, Pfeffer • 250 ml Sahne

So wird's gemacht:

1 Schweinefilet trocken tupfen, parieren, in Medaillons aufschneiden. Kürbis waschen, entkernen und würfeln. Tomaten in Streifen schneiden. Die Pilze putzen und klein schneiden. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen, schräg in Röllchen schneiden. Backofen auf 160 Grad vorheizen (Umluft: 140 Grad).

2 Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Medaillons darin kurz von beiden Seiten anbraten. Aus der Pfanne nehmen, salzen und pfeffern.

3 Kürbis, Tomaten, Pilze und die Lauchzwiebeln in der Fleischpfanne ca. 10 Min. unter gelegentlichem Schwenken braten. Salzen, pfeffern. Alles mit der Sahne ablöschen und in einer Auflaufform verteilen. Schweine-Medaillons darauf verteilen und im Ofen ca. 20 Min. garen. Evtl. mit gehackter Petersilie garnieren und direkt aus der Form servieren.

i **Zubereitung:** 20 Min. **Backen:** 20 Min. **Pro Portion:** 400 kcal, KH: 15 g, F: 22 g, E: 35 g



Fasanenbrust in Calvados-Soße

Zutaten für 4 Portionen:

- 6 Fasanenbrüste • 12 Scheiben Bacon • 200 ml Brühe • 100 ml Sahne • 2 Äpfel • 200 g Süßkartoffeln • 200 g mehligkochende Kartoffeln • Salz • 50 ml Milch • 80 g Butter • Pfeffer, Muskat • 6 EL Erdnussöl • 1 EL Mandelblättchen • 40 ml Calvados

So wird's gemacht:

1 Fasanenbrüste trocken tupfen, mit Bacon umwickeln. Brühe mit Sahne auf die Hälfte einkochen lassen. Äpfel waschen, halbieren, entkernen, in Spalten schneiden.

2 Süßkartoffeln und Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden, zusammen in gesalzenem Wasser ca. 25 Min. garen. Ofen auf 80 Grad vorheizen. Milch erwärmen, 50 g Butter zugeben, mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen. Kartoffeln abgießen, durch eine Kartoffelpresse in die Milch drücken. Abschmecken.

3 Fasanenbrüste in Öl braten. In eine ofenfeste Form geben, 10 Min. nachgaren. Fond aus der Pfanne erhitzen, Apfelspalten in 30 g Butter darin schwenken. Mandeln zugeben, mit Sahne und Calvados ablöschen. Abschmecken. Püree in Spritzbeutel füllen und in Tupfen auf Teller spritzen. Die Soße auf die Teller geben und Brüste darauf anrichten.

i **Zuber.:** 40 Min.; **Backen:** 10 Min.; **Portion:** 835 kcal, KH: 22 g, F: 58 g, E: 48 g



Puten-Minis mit Risotto & Kürbis

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Blumenkohl • 1 Hokkaido-Kürbis • 4 Schalotten • 3 EL Olivenöl • Thymian • Salz • 600 g Putenbrust • 1 Zwiebel • 60 g Butter • 400 g Risottoreis • 200 ml Weißwein • 1 l Brühe • 100 g Parmesan

So wird's gemacht:

1 Ofen auf 200 Grad vorheizen (Umluft: 180 Grad). Blumenkohl in Röschen teilen. Den Kürbis halbieren, entkernen, in Spalten schneiden. Schalotten schälen, längs halbieren. Alles mit 2 EL Öl mischen. Auf ein Backblech legen, Thymian darauf verteilen, salzen. 15 Min. backen.

2 Putenbrust klein schneiden, in 1 EL Olivenöl anbraten, auf das Gemüse legen und weitere 10 Min. garen.

3 Zwiebel schälen, würfeln und in Butter anschwitzen. Reis zugeben. Wein angießen, einkochen. Hälfte Brühe angießen und sanft köcheln lassen. Die übrige Brühe portionsweise nachgießen. Nach 20-25 Min. vom Herd nehmen, Parmesan unterrühren. Abschmecken. Die Puten-Minis mit Risotto und geröstetem Gemüse anrichten.

i **Zubereit.:** 45 Min.; **Backen:** 25 Min.; **Portion:** 985 kcal, KH: 57 g, F: 31 g, E: 58 g



Filet-Steak unter der Nuss-Kruste

Zutaten für 4 Portionen:

• je 50 g Pistazien, Haselnüsse, Macadamianüsse, Mandeln • 4 EL Butter • 1 Eigelb • 4 Filetsteaks • 2 EL Olivenöl • 2 Schalotten • 1 TL Puderzucker • 1 TL Tomatenmark • 100 ml Portwein • 100 ml Rotwein • 250 ml Kalbsfond • rosa Pfefferbeeren

So wird's gemacht:

1 Ofen auf 90 Grad vorheizen. Nüsse grob hacken, mit 2 EL Butter und

Eigelb vermengen. Steaks in Öl rundum anbraten. Aus der Pfanne nehmen und die Masse für die Kruste auf die Steaks streichen. Im Ofen ziehen lassen, bis das Fleisch eine Kerntemperatur von 58 Grad erreicht hat.

2 Die Schalotten in übriger Butter andünsten, mit dem Puderzucker bestäuben und leicht karamellisieren lassen. Das Tomatenmark zugeben und mit Portwein ablöschen. Rotwein und Fond angießen und alles einkochen

lassen. Falls nötig mit etwas angerührter Stärke andicken.

3 Steaks aus dem Ofen nehmen, in Scheiben schneiden und mit Soße auf Tellern anrichten. Mit rosa Pfefferbeeren garnieren. Dazu passen gebratene Kartoffelwürfel und Gemüse in Pinienkernbutter geschwenkt.



Zubereitung: 35 Min.

Pro Portion: 720 kcal,

KH: 11 g, **F:** 48 g, **E:** 51 g

Brotzeit in den Bergen

... denn frische Luft macht hungrig

Gut verpackt wird
der leckere Proviant
für die große Tour
im Rucksack
verstaут, und dann
kann es losgehen



Gipfelstürmer-Brötchen mit Schinken & Ei

Zutaten für 4 Stück:

- 4 Laugenstangen (alternativ Mehrkornstangen) • 4 TL Butter
- 4 TL Senf • 1 hart gekochtes Ei
- 4 Scheiben geräucherter Schinken
- 4 große Scheiben Bergkäse
- 100 g Rucola

So wird's gemacht:

1 Die Gebäckstangen von der Längsseite her aufschneiden. Die unteren Hälften mit Butter, die oberen

Hälften dünn mit Senf bestreichen. Das Ei pellen und in Scheiben schneiden.

2 Die unteren Hälften der Laugenstangen mit je 1 Scheibe Schinken und 1 Scheibe Käse belegen. Rucola abbrausen, trocken schleudern, evtl. harte Stiele entfernen und auf dem Käse verteilen. Dann die Eierscheiben darauflegen, mit den oberen Hälften abschließen und leicht andrücken. In Butterbrotpapier wickeln oder in einer Brotdose verstaufen.



Zubereitung: 5 Min.
Pro Stück: 540 kcal,
KH: 35 g, F: 33 g, E: 23 g



Wer es lieber etwas milder
im Geschmack mag,
kombiniert gekochten

Schinken mit jungem oder
mittelaltem Gouda und knackige
Eisbergsalatblätter. Besonders gut
schmecken frisch aufgebackene
TK-Laugenstangen.



Süßes Verschnauferl in Schichten

Zutaten für 4 Stück:

- 150 g Zitronenkuchen (Fertigprodukt) • 250 g Sahnequark • 2 EL Milch • 2 Pck. Vanillezucker • 1 Pfirsich • 100 g Rote Johannisbeeren

So wird's gemacht:

1 Zitronenkuchen grob zerkrümeln. In einer Schüssel Quark mit Milch und Vanillezucker glatt rühren. Dann den Pfirsich waschen, entsteinen und in kleine Würfel schneiden. Zuletzt Johannisbeeren waschen, von den Rispen streifen.

2 Hälfte der Zitronenkuchenbrösel auf vier kleine Bügel- oder Weckgläser verteilen und dann die Hälfte der Quarkmasse daraufgeben. Mit Pfirsichwürfeln bestreuen, dann den Rest Kuchen, übrigen Quark und zum Schluss die

Johannisbeeren einschichten. Zum Verpacken verschließen und am besten gekühlt transportieren.

i **Zubereitung:** 20 Min.
Pro Stück: 280 kcal,
KH: 38 g, F: 9 g, E: 12 g

TIPP Anstatt Zitronenkuchen können Sie auch 150 g Löffelbiskuit oder 100 g Knuspermüsli zum Schichten verwenden. Außerhalb der Saison eignen sich Pfirsiche aus der Dose sehr gut.

Wanderslust-Rollen mit Lachs

Zutaten für 2 Portionen:

- 60 g Dinkelvollkornmehl • 140 ml Milch • 1 Ei • Salz • 1 EL Butter
- 60 g Frischkäse mit Meerrettich • 150 g Räucherlachs (in Scheiben)
- 75 g Eisberg- oder Romanasalat • 1 Karotte • 1 EL gehackter Dill
- Zitronensaft • Pfeffer • 4 Schnittlauchhalme

So wird's gemacht:

1 Mehl, Milch, Ei, Salz verrühren, 30 Min. quellen lassen. Aus der Masse in einer großen Pfanne in heißer Butter nacheinander 2 Pfannkuchen backen, abkühlen lassen.

2 Pfannkuchen mit Frischkäse bestreichen, mit Lachs belegen. Den in feine Streifen geschnittenen Salat, die in Stifte geschnittene Karotte und gehackten Dill darauf verteilen. Mit Zitronensaft beträufeln, mit

Salz, Pfeffer würzen. Alles eng aufrollen, schräg halbieren, mit Schnittlauchhalmen umwickeln.

i **Zubereitung:** 25 Min.
Quellen: 30 Min.
Pro Portion: 305 kcal,
KH: 25 g, F: 12 g, E: 24 g

TIPP Statt Lachs eignet sich auch geräuchertes Forellenfilet.



Almhütten-Salat aus Bohnen

Zutaten für 2 Portionen:

- 240 g weiße Riesenbohnen (Dose) • 1 rote Spitzpaprikaschote
- 140 g Thunfisch (in Öl, Dose) • 2 EL Weißweinessig • 1/2 Bd. Petersilie • Salz, Pfeffer

So wird's gemacht:

1 Bohnen in ein Sieb abgießen, abspülen, abtropfen lassen. Die Paprikaschote putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Beides in eine Schüssel geben. Den Thunfisch samt Öl dazugeben und mit einer Gabel in Stücke zupfen. Den Essig untermischen.

2 Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob hacken. Den Salat mit etwas Salz, Pfeffer und Petersilie abschmecken. Servieren Sie dazu

nach Wunsch frisches Bauernbrot oder Baguette.

i **Zubereitung:** 10 Min.
Pro Portion: 210 kcal,
KH: 14 g, F: 4 g, E: 24 g

TIPP Wer's verträgt, kann den Salat noch mit einem Hauch Knoblauch, scharfer Chilischote in feinen Ringen oder einer kleinen, in Ringe geschnittenen roten Zwiebel verfeinern.



Großes Nudel-Glück

Hier ist für jeden was dabei

Egal, für welche Gelegenheit Sie ein Pasta-Rezept suchen – mit diesen Rezepten wird Ihnen garantiert nicht langweilig

Meeresfrüchte zu Spaghetti

Zutaten für 4 Portionen:

- 250 g TK-Meeresfrüchte
- 500 g Spaghetti • Salz
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 250 g Kirschtomaten
- Abrieb von 2 Bio-Zitronen
- 2 EL Öl • 100 ml Weißwein
- 250 g Babymangold
- 1 TL Zitronensaft • Pfeffer, Chiliflocken • Parmesanspäne

So wird's gemacht:

1 Meeresfrüchte auftauen. Spaghetti nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. In ein Sieb abgießen. In der Zwischenzeit Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Kirschtomaten waschen, trocken tupfen, halbieren. Den Zitronenabrieb hacken.

2 Meeresfrüchte im Öl anbraten. Den Knoblauch und die Zwiebel hinzugeben und kurz mitanschwitzen. Danach mit Weißwein ablöschen. Die Kirschtomaten und die Nudeln dazugeben. Alles einmal kräftig vermischen.

3 Babymangold und Zitronenabrieb dazugeben und nochmals gut durchmengen. Mit dem Zitronensaft und etwas Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken. Mit Parmesanspänen garnieren und nach Wunsch mit einem bunten Salat servieren.



Zubereitung: 45 Min.
Pro Portion: 510 kcal,
KH: 76 g, F: 6 g, E: 32 g



**FETT-
REDUZIERT**



Eier-Pesto auf Linsen-Spirelli

Zutaten für 4 Portionen:

• 6 Eier • 240 g Rote-Linsen-Spirelli (Linsennudeln) • 2 Zwiebeln • je 200 g rote, grüne und gelbe Paprika • 360 g Champignons • 100 g Tomaten-Pesto • Salz, Pfeffer • 30 ml Olivenöl • 2 TL Thymianblättchen

So wird's gemacht:

1 Eier hart kochen. Abschrecken, pellen und würfeln. In der Zwischenzeit die Linsennudeln nach Packungsangabe garen und in ein Küchensieb abgießen.

2 Zwiebeln schälen, fein würfeln. Paprika waschen, trocknen, in Würfel schneiden. Champignons putzen, vierteln. Tomaten-Pesto leicht mit Salz und Pfeffer würzen.

3 In einer großen hohen Pfanne Öl erhitzen. Die Zwiebeln, Paprikawürfel mit den Champignons für 2-3 Min. darin anbraten.

4 Die lauwarmen Linsennudeln zufügen und kurz untermischen. Anschließend das Tomaten-Pesto unterrühren. Die gewürfelten Eier und den Thymian untermischen. Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

i **Zubereitung:** 35 Min.
Pro Portion: 550 kcal,
KH: 48 g, F: 30 g, E: 20 g

TIPP Statt der Linsennudeln können Sie auch Pasta aus Hartweizen nehmen.

Nudelsalat mit Salzmandeln

Zutaten für 4 Portionen:

• 125 g getrocknete Tomaten • Salz • 500 g kurze Nudeln (z. B. Penne) • 1 Bd. glatte Petersilie • 75 g Salzmandeln (z. B. von Kluth) • 6-8 EL Balsamicoessig • Pfeffer • 2 TL Senf • 2 EL flüssiger Honig • 5 EL Olivenöl • 3 EL Kapern • 150 g schwarze Oliven • 40 g Parmesan

So wird's gemacht:

1 Tomaten waschen, trocknen und grob hacken. In kochendes Salzwasser geben und ca. 2 Min. köcheln. Abgießen, gut abtropfen lassen. Die Nudeln im kochenden Salzwasser nach Packungsangabe garen. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken.

2 Mandeln grob hacken. Für die Vinaigrette Essig, Salz, Pfeffer, Senf und Honig verrühren. Öl unterschlagen. Die Nudeln abgießen, gut

abtropfen lassen. In einer großen Schüssel mit Tomaten, Petersilie, Mandeln, Kapern und den Oliven mischen. Vinaigrette unterrühren, ca. 30 Min. ziehen lassen.

3 Parmesan mit einem Sparschäler in dünne Späne hobeln. Nudelsalat mit den Käsespänen bestreuen und anrichten.

i **Zubereitung:** 25 Min.
Marinieren: 30 Min.
Pro Portion: 590 kcal,
KH: 71 g, F: 25 g, E: 17 g



Kürbis zu Puten-Pappardelle

Zutaten für 4 Portionen:

• 1 kleiner Hokkaido-Kürbis • 2 Knoblauchzehen • Salz • 20 Kirschtomaten • 3 EL Olivenöl • 500 g Putenbrust • 2 EL Butter • 250 g Pappardelle • 50 ml Weißwein • 20 Salbeiblätter • 60 g gerieb. Parmesan

So wird's gemacht:

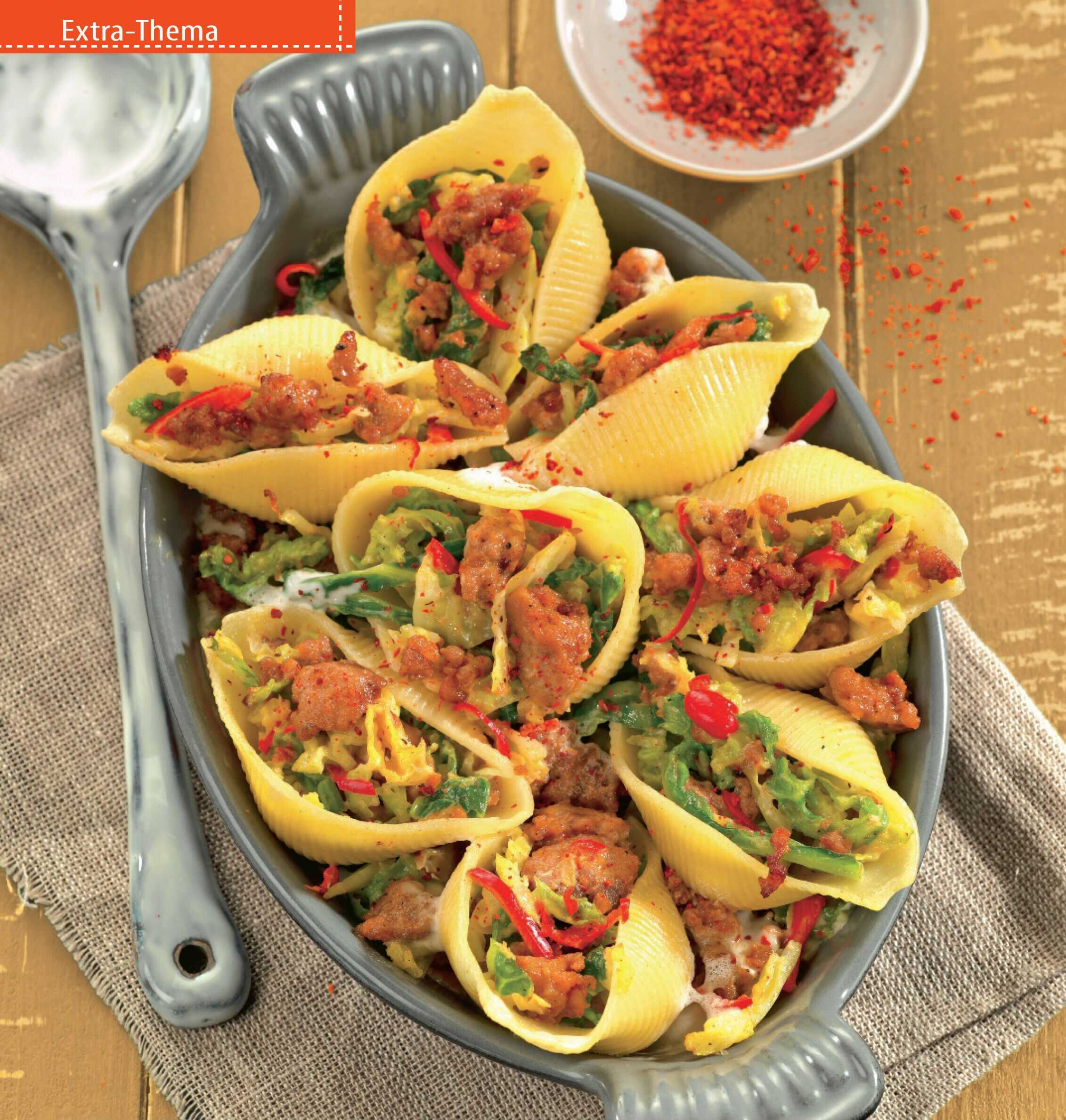
1 Ofen auf 200 Grad vorheizen (Umluft: 180 Grad). Kürbis halbieren, entkernen, würfeln. Knoblauch schälen, in Scheiben schneiden. Beides salzen, in eine Form legen. Die Tomaten waschen, trocknen, in zweite Form legen. Gemüse mit je 1 EL Öl beträufeln, 15 Min garen.

2 Die Putenbrust würfeln, in 1 EL Butter, 1 EL Öl anbraten. Kürbis und Knoblauch dazugeben, 5 Min. braten. Pasta nach Packungsangabe

in Salzwasser garen, mit 150 ml Kochwasser direkt aus dem Topf in die Pfanne geben.

3 Wein angießen, 1 EL Butter, Hälfte Salbeiblätter, Tomaten mit Tomatensaft aus der Form dazugeben. Alles mischen, mit übrigem Salbei und Parmesan bestreuen.

i **Zubereitung:** 15 Min.
Backen: 15 Min.
Pro Portion: 570 kcal,
KH: 41 g, F: 24 g, E: 42 g



Wirsing-Hack in Muschelnudeln

Zutaten für 4 Portionen:

- 2 Zwiebeln • 600 g Wirsing
- 2 Paprika • 8 EL Öl • 500 g Hack
- Salz, Pfeffer, 2 TL Paprikapulver
- 200 g Muschelnudeln • 6 EL Crème fraîche • 2 TL Chiliflocken

So wird's gemacht:

1 Zwiebeln schälen, würfeln. Wirsing putzen, Strunk herausschneiden. Blätter in Streifen schneiden. Paprika putzen, waschen, halbieren, entker-

nen, Paprika in Streifen schneiden. 6 EL Öl erhitzen. Hack darin krümelig anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver würzen. Zwiebeln zugeben und 1 Min. mitbraten. Alles aus der Pfanne nehmen. 2 EL Öl im Bratensatz erhitzen.

2 Wirsing darin dünsten. 100 ml Wasser zugeben und aufkochen, 15 Min. bei milder Hitze garen. Paprika zugeben. Inzwischen Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach der Packungsangabe garen. Hack unter

den Wirsing mischen, würzen. Nudeln abgießen, mit 1/3 der Masse füllen.

3 Backofen auf 200 Grad vorheizen (Umluft: 180 Grad). Übrige Masse in Form geben. Muscheln daraufsetzen, ca. 15 Min. überbacken. Crème fraîche und Chiliflocken auf die Nudeln geben.



Zubereitung: 30 Min.

Backen: 15 Min.

Pro Portion: 733 kcal,
KH: 50 g, F: 41 g, E: 35 g



Graved Lachs auf Tortellini

Zutaten für 4 Portionen:

- 200 g Lauch • 2 EL Butter • 300 g Graved Lachs (in Scheiben)
- 500 g frische Tortellini (Kühlregal, z. B. Hilcona Pasta Classica Tortelloni 4 Käse) • 250 ml Weißwein • 200 g Nordsee-Krabben
- 100 ml Sahne • 100 g Frischkäse • Salz, Pfeffer • 4 Zweige Dill

So wird's gemacht:

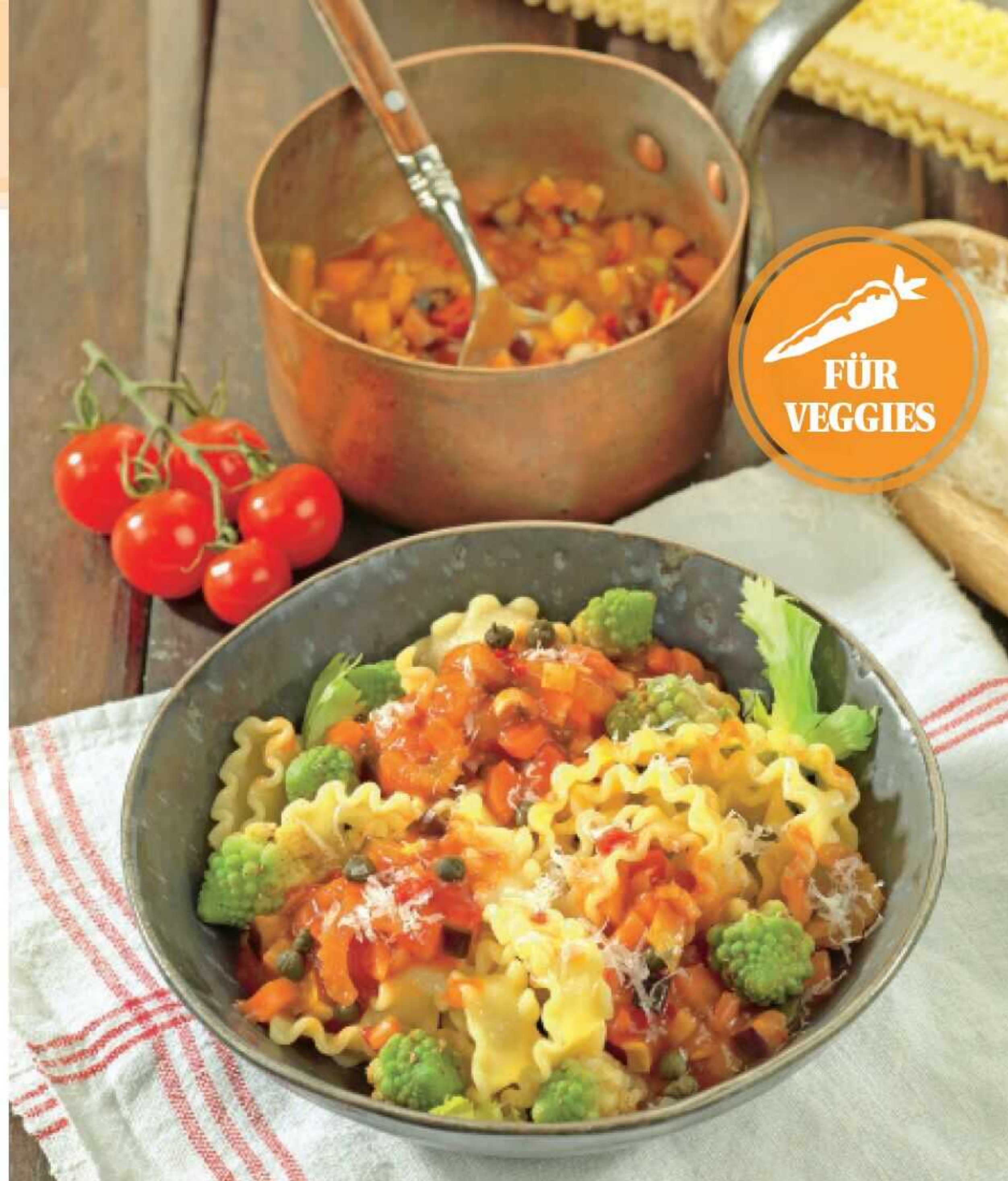
1 Den Lauch waschen und in dünne Ringe schneiden. Die Butter in einer weiten Pfanne schmelzen, den Lauch darin ca. 3 Min. braten. Inzwischen den Lachs in Streifen schneiden.

2 Die frischen Tortellini zusammen mit dem Weißwein in die Pfanne geben und ca. 3 Min. dampfdünsten, bis der Weißwein fast verkocht ist. Anschließend die Lachsstreifen zusammen mit den Nordsee-Krabben, der Sahne und

dem Frischkäse zu den Tortellini geben. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken und gut umrühren. 1 weitere Min. köcheln lassen.

3 Die Dillzweige kurz waschen und gut trocken schleudern, hacken und zum Servieren über die Tortellini streuen. Nach Geschmack mit frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer servieren.

i **Zubereitung:** 20 Min.
Pro Portion: 840 kcal,
KH: 90 g, F: 28 g, E: 44 g



FÜR
VEGGIES

Gemüse-Sugo zu Mafaldine

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Aubergine • Salz • 300 g Zwiebeln • 100 g Staudensellerie • 80 g Karotten • 1 Pastinake • 10 g Butter • 3 EL Öl • 1 EL Tomatenmark
- 200 ml Rotwein • 800 g geschälte Tomaten (Dose) • 3 EL Kapern • Pfeffer • 400 g Mafaldine-Nudeln • 20 g gerieb. Parmesan

So wird's gemacht:

1 Aubergine putzen, würfeln, salzen, 30 Min. ziehen. Zwiebeln schälen, würfeln. Sellerie putzen, waschen, fein schneiden. Karotten, Pastinake putzen, schälen, würfeln.

2 Ofen auf 150 Grad vorheizen (Umluft: 130 Grad). Butter, Öl erhitzen. Erst Zwiebeln, dann Sellerie, Karotten, Pastinake darin braten. Tomatenmark unterrühren. Wein angießen, einkochen. Tomaten mit Saft, 250 ml Wasser unterrühren. Die Aubergine zugeben. Alles im Ofen

ca. 30 Min. garen. Herausnehmen. Kapern zugeben, auf dem Herd ca. 5 Min. garen. Salzen und pfeffern.

3 Die Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsangabe garen. 150 ml Nudelwasser abmessen. Nudeln abgießen, Nudelwasser unter das Sugo rühren. Nudeln mit Sugo und Parmesan servieren.

i **Zubereit.:** 35 Min.; **Ruhen:** 30 Min.; **Backen:** 30 Min.
Pro Portion: 690 kcal,
KH: 75 g, F: 29 g, E: 18 g



FETT-
REDUZIERT

Spaghetti mit Sardellenfilets

Zutaten für 4 Portionen:

- 40 g Sardellenfilets (Glas) • 80 g schwarze Oliven • 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe • 1 Chili • 40 g Kapern • 3 EL Olivenöl • 500 g stückige Tomaten (Dose) • 350 g Spaghetti • Salz • Petersilie • Pfeffer

So wird's gemacht:

1 Sardellen in ein Sieb geben, kalt abspülen, grob hacken. Oliven entkernen, in Spalten schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel fein würfeln. Knoblauch durch eine Presse drücken. Die Chili waschen, entkernen, in feine Ringe schneiden. Kapern abtropfen.

2 Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Sardellen und Chili zufügen, kurz mitdünsten. Tomaten,

Oliven, Kapern zugeben, aufkochen und 10 Min. köcheln lassen.

3 Spaghetti in kochendem Salzwasser nach Packungsangabe garen. Petersilie waschen, hacken. Die Soße mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Spaghetti abtropfen, mit der Soße mischen. Mit Petersilie bestreut servieren.

i **Zubereitung:** 30 Min.
Pro Portion: 525 kcal,
KH: 72 g, F: 17 g, E: 16 g

Makkaroni in Rahmspinat

zu knusprigen Schinkenstreifen



EXTRA-TIPPS • **EXTRA-TIPPS** • **EXTRA-TIPPS**

Statt Schinken passt auch Räucherlachs in Streifen zur Soße. Die aber nicht anbraten, sondern einfach nur auflegen. Für eine Veggie-Variante hauchdünne Karottenstreifen frittieren.

Zutaten für 4 Portionen:

- Salz • 500 g Makkaroni • 100 g roher Schinken in dünnen Scheiben • 2 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel • 1 Knoblauchzehe • 1 EL Mehl
- 100 ml Gemüsebrühe • 200 ml Sahne
- 100 g Babyspinat • Muskat, Pfeffer



Zubereitung: 25 Min.

Pro Portion: 685 kcal, KH: 89 g, F: 26 g, E: 22 g

KH: Kohlenhydrate, F: Fett, E: Eiweiß

Kochen nach Bildern

Schritt für Schritt erklärt:
So einfach geht lecker!



1 Alle benötigten Zutaten abmessen bzw. abwägen und bereitstellen. Reichlich Wasser für die Makkaroni aufkochen.

2 Das kochende Nudelwasser kräftig salzen. Makkaroni darin bissfest garen. Ab und zu umrühren, damit sie nicht am Topf anhängen.

3 Den rohen Schinken in ca. fingerbreite Streifen schneiden. Bei Mittelhitze in Olivenöl knusprig anbraten. Dann herausnehmen.



Gut zu wissen

Zarter Babyspinat kann einfach in der heißen Soße zusammenfallen. Wer aber nur groben Winterspinat bekommt, sollte den ca. 30 Sek. in kochendem Wasser vorgaren.



4 Zwiebel und Knoblauchzehe schälen, fein würfeln. Unter Wenden im heißen Schinkenfett glasig dünsten. Mehl einrühren.

5 Brühe, Sahne zu der Zwiebel gießen. Soße unter Weiterrühren 5 Min. köcheln. Spinat waschen, trocken schleudern, grob hacken.



6 Spinat unter die Soße mischen. Mit Salz, Muskat und Pfeffer abschmecken und mit abgetropften Nudeln und Schinken anrichten.

Wild – der Winterhit

*Geschmort, gebraten,
fein gewürzt*

Ob Wildente, Kaninchen
oder Reh – jetzt haben
deftig-aromatische
Gerichte Hochsaison

Rehrückenfilet mit Nusskruste

Zutaten für 4 Portionen:

- je 50 g geh. Pistazien, Haselnüsse, Macadamianüsse, Mandeln • 2 EL Butter • 1 Eigelb • 2 EL Olivenöl
- 800 g Rehrückenfilet • 2 Schalotten • 2 EL Butter • 1 TL Puderzucker
- 1 TL Tomatenmark • 100 ml roter Portwein • 100 ml Rotwein • 250 ml Kalbsfond • 300 g Karotten • 350 g Brokkoli • 100 g Zuckerschoten
- 1 TL rosa Pfefferkörner

So wird's gemacht:

1 Ofen auf 90 Grad vorheizen (Umluft: 70 Grad). Pistazien, Nüsse, Butter, Eigelb vermengen. Öl in Pfanne erhitzen, Filet darin von beiden Seiten anbraten. Herausnehmen, Nuss-Masse aufstreichen. Dann im Ofen ca. 20 Min. garen, bis das Fleisch eine Kerntemperatur von 58 Grad erreicht hat.

2 Schalotten pellen, in Ringe schneiden, in Butter andünsten und mit Puderzucker bestäuben. Leicht karamellisieren. Mark dazugeben, mit Portwein ablöschen. Rotwein, Fond angießen und alles etwas einkochen. Inzwischen Gemüse putzen, waschen, zerkleinern, in Wasser dünsten, abtropfen.

3 Fleisch aus dem Ofen nehmen, in Scheiben schneiden und mit der Soße und dem Gemüse auf Tellern anrichten. Mit rosa Pfeffer garnieren.



Zubereitung: 45 Min.

Garen: 30 Min.

Pro Portion: 670 kcal,

KH: 11 g, F: 42 g, E: 51 g



LOW
CARB



Kaninchen in Senfsoße

Zutaten für 4 Portionen:

- 4 Kaninchenkeulen • 3 EL Dijonsenf • 2 EL Öl • Salz, Pfeffer
- 400 ml Weißwein • 200 ml Hühnerbrühe • 200 g Crème fraîche
- 1 Bd. junger Estragon

So wird's gemacht:

- 1 Ofen auf 200 Grad vorheizen (Umluft: 180 Grad). Die Kaninchenkeulen trocken tupfen. Senf mit Öl, ½ TL Salz und Pfeffer verrühren. Die Kaninchenkeulen damit einstreichen. In eine feuerfeste Form legen und in der Ofenmitte ca. 5 Min. braten.
- 2 Dann Wein und Brühe zufügen und weitere 60 Min. im Ofen schmoren lassen. Dabei zwischendurch mit dem ausgetretenem Bratensaft begießen.
- 3 Die Keulen aus dem Sud nehmen und warm stellen. Den

Fond zur Hälfte einkochen lassen. Crème fraîche einrühren und kurz aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- 4 Den Estragon waschen, trocken schütteln und in Stücke zupfen. Zum Servieren über die Kaninchenkeulen streuen. Dazu schmecken gebratene Karottenperlen, Blumenkohlrischen und Bandnudeln.

i **Zubereitung:** 35 Min.
Backen: 65 Min.
Pro Portion: 690 kcal,
KH: 2 g, F: 30 g, E: 85 g



Wildente zu Speckwirsing

Zutaten für 4 Portionen:

- 2 Wildenten • 400 ml Portwein • 600 ml Geflügeljus • Salz Pfeffer • 4 Orangen • 1 Wirsing • 4 EL Speckwürfel • Muskat
- Butterschmalz • 8 Mini-Karotten • 16 Mini-Kartoffelknödel
- etwas Bröselbutter

So wird's gemacht:

- 1 Ofen auf 160 Grad vorheizen (Umluft: 140 Grad). Enten im Schmortopf anbraten. Mit Salz, Pfeffer würzen, im Ofen 90 Min. schmoren. Dabei nach und nach Wein und Jus angießen. Orangen heiß waschen, abtrocknen, von zwei die Schale dünn abschälen. Übrige Orangen schälen, in Scheiben schneiden. Wirsing putzen, waschen, trocknen, in Streifen schneiden. Kurz in Salzwasser blanchieren. Speck in etwas Schmalz anbraten, Wirsing zufü-

gen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Karotten putzen, waschen, mit dem Wirsing garen.

- 2 Knödel nach Packungsangabe zubereiten, mit der Bröselbutter warm halten. Enten aus der Soße nehmen, halbieren. Orangenzesten und -scheiben in der Soße erwärmen. Alles zusammen anrichten und servieren.

i **Zubereitung:** 40 Min.
Schmoren: 90 Min.
Pro Portion: 865 kcal,
KH: 75 g, F: 29 g, E: 46 g



FETT-
REDUZIERT

Hirschragout mit Rosenkohl

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 kg Hirschkalbfleisch • 750 g Rosenkohl • 800 g Kartoffeln
- 4 Karotten • 4 Zwiebeln • 2 EL Öl • 1 EL Tomatenmark • Salz, Pfeffer • 500 ml Rinderfond • 250 ml Rotwein • 1 EL Speisestärke

So wird's gemacht:

- 1 Fleisch von Sehnen und Haut befreien, würfeln. Rosenkohl putzen, waschen, Stiel entfernen, Strunk kreuzweise einschneiden. Kartoffeln schälen und würfeln. Karotten schälen, in Scheiben, Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Backofen auf 180 Grad vorheizen (Umluft: 160 Grad).
- 2 Öl in einem Bräter erhitzen, Fleisch darin von allen Seiten anbraten. Tomatenmark dazugeben und rösten. Rosenkohl, Kartof-

feln, Karotten und Zwiebeln dazugeben, kurz mitdünsten. Salzen und pfeffern. Fond angießen. Alles aufkochen und das Ganze im Backofen ca. 50 Min. garen. Nach ca. 30 Min. Wein zugießen.

- 3 Stärke mit etwas Wasser anrühren, Eintopf damit binden. Evtl. mit Kräutern garnieren.

i **Zubereitung:** 45 Min.
Garen: 50 Min.
Pro Portion: 630 kcal,
KH: 42 g, F: 17 g, E: 65 g



Grießklößchen in Wildsuppe

Zutaten für 6 Portionen:

- 500 g Wildknochen (gehackt) • 1 EL Öl • 1 Petersilienwurzel
- 1/2 Sellerieknolle • 1 Karotte • 2 Schalotten • 1 Knoblauchzehe
- 100 ml roter Portwein • 750 ml Rotwein • 1 l Gemüsebrühe
- 5 Pimentkörner • 2 Gewürznelken • 1/2 TL schwarze Pfefferkörner
- 1 TL Abrieb 1 Bio-Orange • 3 Thymianzweige • Salz • 2 EL Schnittlauchröllchen • 24 Grießklößchen (Fertigprodukt)

So wird's gemacht:

1 Ofen auf 220 Grad vorheizen (Umluft: 200 Grad). Knochen in eingöltem Bräter ca. 20 Min. im Ofen anrösten. Inzwischen Petersilienwurzel, Sellerie, Karotte schälen, würfeln. Schalotten, Knoblauch abziehen, halbieren.

2 Alles zu den Knochen geben, 5 Min. mitrösten. Mit Portwein ablöschen, einkochen. Dann in Suppentopf umfüllen, Wein, Brühe, sämtliche Gewürze dazu-

geben, zum Kochen bringen. Schaum abschöpfen. Bei milder Hitze 1 1/2 Std. köcheln.

3 Durch ein Sieb in einen anderen Topf abgießen, abschmecken. Klößchen in der Suppe erwärmen. Suppe evtl. mit Schnittlauchröllchen garnieren.

i **Zubereitung:** 45 Min.
Garen: 2 Std.
Pro Portion: 520 kcal,
KH: 70 g, F: 12 g, E: 33 g



Rehrücken zu Wacholder-Rahmsoße

Zutaten für 6 Portionen:

- 2 TL Wacholderbeeren • 1/2 TL Thymian • 1/2 TL schwarze Pfefferkörner • Salz • 1,5 kg Rehrücken (mit Knochen) • 4 EL Öl
- 1 Zwiebel • 1 Knoblauchzehe • 1 Karotte • 1/2 Sellerieknolle
- einige Wildknochen (gehackt) • 1 EL Tomatenmark • 1 l Fleischbrühe • 150 g Crème fraîche • 4 TL Wildpreiselbeeren (Glas)

So wird's gemacht:

1 Ofen samt Fettpfanne auf 220 Grad vorheizen (Umluft: 200 Grad). 1 TL Wacholder, Thymian, Pfefferkörner, 1/2 TL Salz mörsern, Rehrücken damit einreiben. 2 EL Öl in Fettpfanne geben, Rehrücken auf beiden Seiten je 15 Min. anbraten. Ofentemperatur auf 80 Grad reduzieren. Rehrücken ca. 2 Std. im Ofen garen.

2 Inzwischen Zwiebel, Knoblauch, Karotte, Sellerie schälen, würfeln. Rest-Öl erhitzen,

Knochen darin 10 Min. anbraten. Zwiebel, Knoblauch, Karotte, Sellerie, Mark dazugeben, 5 Min. mitbraten. Mit Brühe ablöschen.

3 Übrige Beeren dazugeben, 1 1/2 Std. köcheln. Reh herausnehmen, Soße sieben, Crème fraîche einrühren. Alles mit Preiselbeeren, evtl. Knödeln servieren.

i **Zubereitung:** 50 Min.
Garen: 4 Std.
Pro Portion: 465 kcal,
KH: 4 g, F: 14 g, E: 68 g



Wild-Terrine mit Sherry-Guss

Zutaten für 10-12 Portionen:

- 800 g Wildgulasch • 1 EL Wildgewürz • Abrieb u. Saft 1 Bio-Orange • 3 Eier • 250 g Bratwurstbrät • 250 g Mascarpone • Salz, Pfeffer • 125 ml Sherry • 3 Bl. Gelatine • Orangenabrieb, Thymian

So wird's gemacht:

1 Gulasch mit dem Gewürz mischen. Orangenabrieb, Saft mit dem Fleisch vermischen. Zugedeckt 1 Std. frosten. Gulasch 2x durch Fleischwolf drehen. Eier in einer Schüssel verrühren, Fleisch, Brät, Mascarpone hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer würzen, vermengen.

2 Ofen auf 160 Grad vorheizen (Umluft: 140 Grad). Terrinenform (1,2 l Inhalt) ausbuttern, Fleischmasse einfüllen. Mit Alufolie abdecken, in Auflaufform stel-

len, 4 cm hoch kochendes Wasser angießen. Im Ofen 70 Min. garen. Herausnehmen, 24 Std. kühlen.

3 Sherry erhitzen, Gelatine nach Packungsangabe darin auflösen. Abkühlen. Abrieb und Thymian auf der Terrine verteilen. Sherrymix mit Teelöffel darübergeben. Terrine in Scheiben servieren.

i **Zubereitung:** 60 Min.
Garen: 70 Min.; **Kühlen:** 26 Std.; **Portion:** 300 kcal,
KH: 1 g, F: 20 g, E: 23 g



Geschmorte Hasenkeulen in Rotweinsauce

Zutaten für 6 Portionen:

- 1 Karotte • 1/4 Sellerieknolle
- 1 Petersilienwurzel • 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen • 4 Wildhasenkeulen (à ca. 400 g) • Salz • 2 TL Wildgewürz • 4 EL Öl • 1 EL Tomatenmark • 400 ml Rotwein • 400 ml Gemüsebrühe • Thymian

So wird's gemacht:

1 Gemüse waschen, putzen bzw. schälen, würfeln. Zwiebel und

Knoblauch abziehen, hacken. Keulen mit Salz und Würzmix einreiben. Öl in Topf geben, Keulen darin von allen Seiten gut anbraten. Herausheben.

2 Zwiebel, Knoblauch, Gemüse mit Tomatenmark im Bratensatz anbraten. Mit Hälfte Rotwein und Hälfte Brühe ablöschen. Thymian dazugeben. Keulen wieder einlegen und zugedeckt bei milder Hitze ca. 2 1/2 Std. schmoren. Dabei nach und nach übrigen Rotwein und übrige Brühe dazugießen.

3 Keulen aus dem Topf heben und warm halten. Die Soße durch ein feines Sieb in einen Topf abgießen, aufkochen lassen, nach Belieben binden und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Keulen mit Soße, nach Belieben Rosenkohl und Schupfnudeln, servieren.



Zubereitung: 40 Min.

Schmoren: 2 Std. 30 Min.

Pro Portion: 350 kcal,
KH: 3 g, F: 6 g, E: 58 g



Clever
TOND
In 10 cm un
Sicherungsclip s
tionen von 16 cm
wunderbar gleichmäß
Energieverbrauch
perfekte Ergänzung ist da
flexiblen Doppelklinge a
Kuchen und Torte
Höhe von bis zu 12 cm
Rahmenklammer
beide Richtung

80 JAHRE
GEF

3x je 1 Set,
bestehend aus
zwei Tortenringen
und einem Torten-
ringmesser zu
gewinnen

Clever und praktisch – das ist der vielseitige Tortenring TONDO CLIP vom Küchenwerkzeugspezialisten GEFU. In 10 cm und 15 cm Höhe ist der Profiring dank patentiertem Sicherungsclip stufenlos einstellbar für Kuchen- und Tortenkreationen von 16 cm bis 30 cm Durchmesser. Das garantiert nicht nur wunderbar gleichmäßige Backergebnisse, sondern reduziert auch den Energieverbrauch durch eine kürzere und effizientere Backzeit. Die perfekte Ergänzung ist das Tortenringmesser TONDO von GEFU. Dank der flexiblen Doppelklinge aus hochwertigem Klingenstahl lassen sich damit Kuchen und Torten sauber und mühelos aus Tortenringen mit einer Höhe von bis zu 12 cm lösen. Dabei ermöglichen die Klingen inklusive Rahmenklammer gleichmäßiges und abrutschsicheres Arbeiten in beide Richtungen. Weitere Informationen unter www.gefu.com.



Schicken Sie die Lösung bis
19.10.2023 auf einer Karte an
Rezepte mit Pfiff, Nr. 07,
Klambt-Verlag, 67341 Speyer.
Oder per E-Mail an: rmp-raetsel@klambt.de
(Der Rechtsweg ist ausgeschlossen).

Die im Rahmen des Gewinnspiels erhobenen personenbezogenen Daten nutzen wir zur Durchführung und Abwicklung des Gewinnspiels. Die Verarbeitung der Daten erfolgt entsprechend der Datenschutzerklärung: www.klambt.de/datenschutz

So vielseitig ist die Pfeffer-Küche

Aber kennen Sie auch die Unterschiede?

Schwarzer und weißer Pfeffer sind in fast jeder Küche zu finden – aber es gibt noch so viele andere spannende Sorten. Lassen Sie sich inspirieren

Bei Pfeffer gilt: Nachwürzen erlaubt. Denn der beliebte Scharfmacher ist nicht nur äußerst schmackhaft, sondern auch überaus gesund. Er hilft der Verdauung und unterstützt die Fettverbrennung. Doch welche Sorte nimmt man wofür?

➔ **Schwarzer Pfeffer** Der Klassiker hat seinen Namen von den unreifen, grünen Beeren, die so lange in der Sonne getrocknet werden, bis sie schwarz sind. Leicht brennender Geschmack, passt zu dunklen Suppen und Soßen, Erbsen, Tomaten, Pilzen, Fisch, Fleisch und Wildgerichten.

➔ **Weißer Pfeffer** Hier werden vollreife Früchte verwendet, die nach der Ernte etwa eine Woche eingeweicht, maschinell

geschält und danach getrocknet werden. Geschmack: scharf mit nussigem Aroma. Perfekt für Nudelgerichte, Fleisch, Fisch, Gemüse wie Blumenkohl, Fenchel oder Kartoffeln und für helle Soßen.

➔ **Roter Pfeffer** Streng genommen handelt es sich bei den getrockneten rosa Beeren gar nicht um Pfeffer. Denn sie stammen nicht von einem Pfeffergewächs, sondern vom Chinus-Baum, der mit der Cashew verwandt ist. Sie schmecken süßlich-würzig und nicht so scharf und sind besonders lecker zu Wild oder Steaks.

➔ **Grüner Pfeffer** Wird ebenfalls unreif geerntet, behält die Farbe aber, weil er rasch getrocknet oder in eine saure bzw. salzige Lake eingelegt wird. Durch den geringen Reifegrad schmeckt er frisch und mild. Passt zu Fleischgerichten, Thai-Currys, Barbecue-Soßen, aber auch zu Obst und Süßspeisen.

➔ **Nelkenpfeffer** Ist botanisch mit der Gewürznelke verwandt und bei uns als Piment bekannt. Wird auch unreif geerntet und im Anschluss getrocknet. Aroma: warm-wür-

zig. Passt zu: Marinaden und Kompott – möglichst als ganzes Korn verwenden.

➔ **Bunter Pfeffer** Der Mix aus schwarzem, weißem, grünem und rotem Pfeffer ist ein echter Alleskönner und mundet hervorragend zu Koteletts, Steaks und Hackfleisch. Tipp: die Mischung selbst zusammenstellen.

Kleine Körner, große Wirkung

Roter Pfeffer wird oft zum Garnieren von Käse, Fisch oder Fleisch verwendet

Frisch aus der Gewürzmühle entwickelt schwarzer Pfeffer das beste Aroma

Grüner Pfeffer ist die mildeste aller Pfeffersorten

Weißer Pfeffer enthält im Gegensatz zu schwarzem kaum ätherische Öle

Nelkenpfeffer wird häufig mit Lorbeer und Wacholder kombiniert

Wofür ist doppelt pfeffern gut?

Doppelpfefferung (einmal am Anfang und einmal am Ende) ist für viele Speisen – besonders für Schmorgerichte – keine schlechte Idee. Denn wer den Pfeffer mitkochen lässt, sorgt für die gewünschte Schärfe, allerdings geht der typisch-scharfe Pfeffergeschmack verloren. Streut man den Pfeffer dann noch mal beim Servieren über die Speise, duftet es zudem noch herrlich nach Schärfe und Würze.

Das löffeln
wir doch
gerne aus

Eintopf für alle

Aus aller Herren Länder kommt hier
zusammen, was zusammengehört:
heiße Brühe, viel Aroma und
noch mehr Liebe

Auf spanische Art mit Chorizo

Zutaten für 4 Portionen:

- 80 g Speck • 1 Zwiebel
- 600 g gemischtes Gemüse (z.B. je 1 große Karotte und Kartoffel, 1 Paprikaschote oder 1 Zucchini) • 3 Tomaten
- 800 g weiße Bohnen (Dose)
- 1 EL Öl • 1,2 l Fleischbrühe
- 1/2 Bd. Thymian • 300 g spanische Chorizo (ersatzweise eine andere scharfe Wurst)

So wird's gemacht:

1 Speck würfeln. Zwiebel abziehen, fein würfeln. Gemüse waschen, putzen bzw. schälen, sehr klein würfeln. Die Tomaten waschen, halbieren, ebenfalls klein würfeln. Bohnen in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen.

2 Öl in einem großen Topf erhitzen, den Speck darin 3-4 Min. braten. Die Zwiebel zugeben, andünsten. Die Gemüsewürfel, Tomaten und die Bohnen hinzufügen. Die Brühe angießen. Ca. 4 Zweige Thymian in die Suppe geben. Alles aufkochen und 10 Min. leise köcheln lassen.

3 Die Wurst nach Belieben häuten, in Scheiben schneiden und in der Suppe erhitzen. Übrige Thymianblättchen abzapfen. Suppe mit Thymian bestreut servieren. Dazu passen geröstete Baguette-Scheiben.



Zubereitung: 30 Min.

Garen: 10 Min.

Pro Portion: 945 kcal,

KH: 60 g, **F:** 38 g, **E:** 90 g



Exotisch mit Quinoa & Chili

Zutaten für 4 Portionen:

- 220 g Zwiebeln • 4 Knoblauchzehen • 200 g Karotten
- 300 g Kartoffeln • 50 g Dörrotomaten • 1-2 grüne Chilis
- 150 g Quinoa • 3 EL Öl • Chiliflocken • 400 g Kokosmilch
- 900 ml Gemüsebrühe • Salz, Pfeffer

So wird's gemacht:

1 Zwiebeln, Knoblauch, Karotten und Kartoffeln schälen, grob würfeln. Die Tomaten in grobe Stücke schneiden. Dann die Chilischoten waschen, putzen und sehr fein hacken. Die Quinoa im Sieb kalt abbrausen.

2 Zwiebeln, Knoblauch, Karotten und Chilis bei mittlerer bis starker Hitze in Öl ca. 3 Min. anbraten. Kartoffeln, Quinoa, Dörrotomaten und die Chiliflocken zufügen. Kokosmilch und Brühe angießen, alles zugedeckt bei

Mittelhitze ca. 30 Min. köcheln. Den Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken, in tiefen Tellern anrichten und servieren.

i **Zubereitung:** 30 Min.
Garen: 30 Min.
Pro Portion: 615 kcal,
KH: 58 g, F: 37 g, E: 15 g

TIPP **Geriebenen Cheddar auf Nacho-Chips streuen und bei 200 Grad backen, bis der Käse schmilzt. Zum Eintopf reichen.**



Wie in Italien als Kürbis-Minestrone

Zutaten für 8 Portionen:

- 1 Gemüsezwiebel • 4 Knoblauchzehen • 500 g Kürbis (z. B. Hokkaido, geputzt) • 2 Paprikaschoten • 1 Bd. Suppengrün
- 500 g grüne Bohnen • 5 EL Öl • 1 l Hühnerbrühe • 400 g Putenbrust • Salz • 800 g stückige Tomaten (Dose) • ca. 50 g Polenta (Maisgrieß) • Pfeffer, Chili-, rosenscharfes Paprikapulver
- Thymian, Basilikum und Petersilie

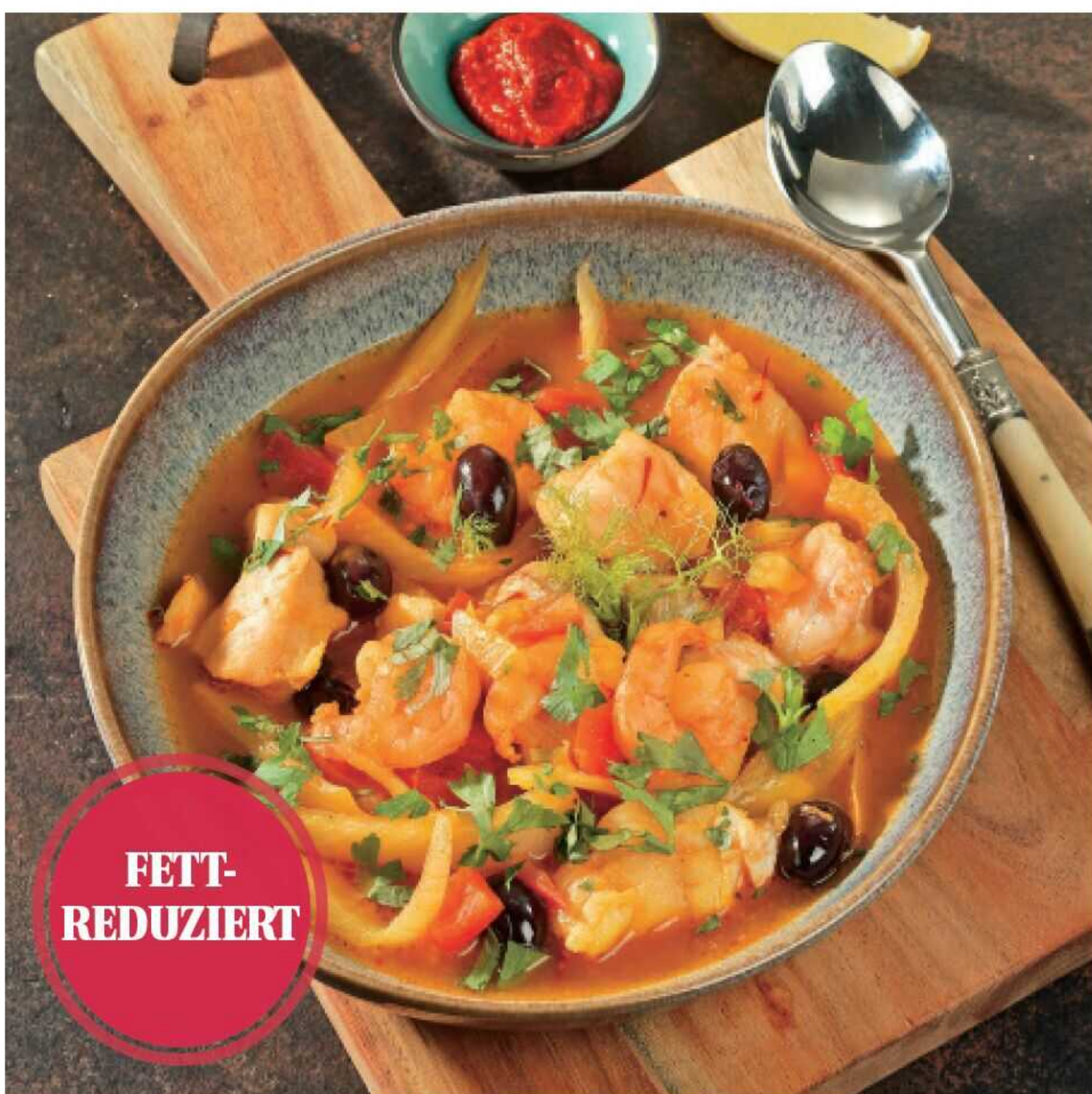
So wird's gemacht:

1 Zwiebel, Knoblauch schälen und fein hacken. Kürbis in grobe Stifte schneiden. Paprika, Suppengrün waschen, putzen und würfeln. Bohnen waschen, putzen und halbieren. Alles unter Wenden in heißem Öl 6-7 Min. dünsten. Heiße Brühe angießen.

2 Die Putenbrust kurz trocken tupfen, grob würfeln und dazugeben. Salzen. Zugedeckt ca. 12 Min. köcheln lassen.

3 Die stückigen Tomaten und Polentagrieß zum Gemüse geben. Den Eintopf mit Salz, Pfeffer, Chili- und Paprikapulver würzen. Dann offen ca. 10 Min. weiterköcheln lassen. Ab und zu umrühren. Mit den Kräutern garnieren und servieren.

i **Zubereitung:** 30 Min.
Garen: 22 Min.
Pro Portion: 350 kcal,
KH: 51 g, F: 10 g, E: 11 g



Provenzalisch aus Fisch in Bouillon

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Zwiebel • 2 Knoblauchzehen • 1 Knolle Fenchel • 4 EL Olivenöl
- 800 g Tomaten (Dose) • 600 ml Fischfond (Glas) • 600 g festfleischiges weißes Fischfilet • Saft von 1/2 Bio-Zitrone • Salz, Pfeffer
- 0,1 g Safranfäden • 1 Bd. glatte Petersilie • 80 g schwarze Oliven
- 200 g Riesengarnelen • 2 TL Harissa • 1/2 TL Kreuzkümmelpulver

So wird's gemacht:

1 Zwiebel, Knoblauch abziehen, würfeln. Fenchel abbrausen, putzen, in Scheiben schneiden. 5 Min. mit Zwiebel, Knoblauch in Öl andünsten. Tomaten zerdrücken, mit Fischfond zum Fenchel geben. Ca. 10 Min. sanft garen.

2 Fisch in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln. Salzen, pfeffern. Zum Eintopf geben, ca. 5 Min. garen.

3 Safran in 2 EL Wasser einweichen. Die Petersilie waschen, Blättchen abzupfen. Oliven, Garnelen, Safran samt Wasser zum Eintopf geben, 5 Min. erhitzen. Mit Harissa, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer würzen. Mit Petersilie bestreuen.

i **Zubereitung:** 25 Min.
Garen: 20 Min.
Pro Portion: 180 kcal,
KH: 11 g, F: 7 g, E: 15 g



Wie in Schweden aus Gurke & Lachs

Zutaten für 4 Portionen:

- 500 g Lachsfilet • 3 EL Öl • 1,2 kg Schmor- oder Salatgurken
- 1 Zwiebel • Salz • 1 TL Instant-Gemüsebrühe
- 150 g Meerrettich-Frischkäse (z. B. von Miree) • 2 EL Soßenbinder • Pfeffer • 4 Stiele Dill

So wird's gemacht:

1 Den Fisch trocken tupfen und in mundgerechte Würfel schneiden. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Lachs darin ca. 5 Min. braten. Die Gurken schälen, längs halbieren, die Kerne herauskratzen. Die Gurken in Scheiben schneiden.

2 Zwiebel schälen, fein würfeln. Lachs mit Salz würzen, herausnehmen. 1 EL Öl im Bratfett erhitzen. Gurken und Zwiebel darin anbraten. 1/4 l Wasser, Brühe und den Frischkäse einrühren

und aufkochen. Dann ca. 7 Min. köcheln lassen. Mit Soßenbinder leicht andicken. Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Den Dill waschen, trocken schütteln, fein hacken. Mit Lachs unter die Gurken heben, auf Tellern anrichten und servieren. Nach Wunsch geröstete Weißbrotstücken dazu reichen.

i **Zubereitung:** 25 Min.
Garen: 7 Min.
Pro Portion: 450 kcal,
KH: 8 g, F: 33 g, E: 28 g



Asiatisch mit Frühlingsrollen

Zutaten für 4 Portionen:

- 250 g grüne Bohnen • 150 g Lauch • 6 Lauchzwiebeln • 250 g Kidneybohnen (Dose) • 2 Zwiebeln • 3 Knoblauchzehen • 50 g Ingwer • 2 Chilis • 3 EL Öl • 1 EL Tomatenmark • 600 ml Brühe
- 500 g Kokosmilch • Salz • 300 g Karotten • 2 EL Sesam • 1 EL Essig • 6 Bl. Frühlingsrollenteig (Asia-Laden) • 500 ml Frittieröl

So wird's gemacht:

1 Bohnen, Lauch, Lauchzwiebeln waschen, putzen, klein schneiden. Kidneybohnen abbrausen. Zwiebeln, Knoblauch, 40 g Ingwer schälen, die Chilis waschen, putzen, alles hacken, in 3 EL Öl anschwitzen. Tomatenmark kurz mitrösten. Brühe, Kokosmilch angießen. Mit Kidneybohnen, Lauch, Lauchzwiebeln, Bohnen ca. 20 Min. köcheln. Salzen.

2 Karotten, Rest-Ingwer schälen, reiben, mit Sesam, Essig ver-

mengen. Je etwas Karotten-Mix im unteren Drittel des Teigblattes verteilen. Teigblätter mit Wasser bestreichen. Untere Ecke über die Füllung, Seiten zur Mitte einklapfen. Aufrollen, Enden andrücken.

3 Rollen in heißem Frittieröl knusprig ausbacken. Zum Eintopf geben. Abschmecken.

i **Zubereitung:** 70 Min.
Garen: 20 Min.
Pro Portion: 990 kcal,
KH: 51 g, F: 78 g, E: 13 g



Aus Polen mit Roter Bete & Zwiebel

Zutaten für 4 Portionen:

- 250 g rote Zwiebeln • 3 EL Butter • 1 l Gemüsebrühe • Wacholderbeeren • Kümmel • 1 Lorbeerblatt • 60 g Dinkel-Vollkornmehl
- 120 ml Milch • 1 Ei • Salz • 1 Bd. Schnittlauch • 500 g Rote Bete (vakuumiert) • Pfeffer • 1 EL Balsamico-Essig

So wird's gemacht:

1 Zwiebeln schälen, halbieren, in Scheiben schneiden. In 2 EL heißer Butter 5 Min. dünsten. Die Brühe angießen. 1 TL Wacholder, 1/2 TL Kümmel, das Lorbeerblatt im Einweg-Teebeutel zufügen. Zugedeckt 10 Min. köcheln.

2 Inzwischen Mehl, Milch, Ei, 1 Prise Salz verquirlen. Teig 10 Min. quellen. Den Schnittlauch waschen, trocknen, hacken. Bis auf 1 EL unter den Teig rühren. Daraus

in übriger Butter 2 Pfannkuchen ausbacken. Diese eng aufrollen, in Streifen schneiden.

3 Teebeutel herausnehmen. Rote Bete würfeln, in der Brühe 5 Min. erhitzen. Mit Salz, Pfeffer, Essig würzen. Mit Pfannkuchen und Schnittlauch anrichten.

i **Zubereitung:** 45 Min.
Garen: 15 Min.
Pro Portion: 245 kcal,
KH: 23 g, F: 13 g, E: 8 g

Lecker dazu

Statt Rindfleischbrot können Sie auch Arme Ritter zum Eintopf reichen. Dafür altbackenes Brot in Scheiben durch verquirlte Eier ziehen, in Fett ausbacken.

Ein Teller Heimat aus Rindfleisch, Kartoffeln & Gemüse

Zutaten für 4 Portionen:

- 600 g gekochtes Rindfleisch
- 600 g Kartoffeln • 1 Sellerieknolle
- 1/2 Steckrübe • 2 Karotten
- 1/2 Weißkohl • 1 Brokkoli • Salz
- 1 l Rinderbrühe • Pfeffer
- Lorbeer • Thymian • 2 Knoblauchzehen • 8 Scheiben Brot • 4 EL Öl

So wird's gemacht:

1 Für den Eintopf 400 g Rindfleisch klein schneiden. Kartoffeln, Sellerie,

Steckrübe, Karotten, Weißkohl, Brokkoli putzen, evtl. waschen und schälen, in stärkere Scheiben schneiden.

2 Das Gemüse in etwas Salzwasser getrennt bissfest kochen. Dann sämtliches Gemüse nacheinander mit dem geschnittenen Fleisch in einen Topf schichten. Mit der Brühe übergießen, salzen, pfeffern, Lorbeer, Thymian dazugeben, Knoblauch dazupressen, kurz aufkochen und bei sehr mäßiger Hitze ca. 15 Min. ziehen lassen.

3 Inzwischen das Brot in dünne Scheiben schneiden. Das übrige Rindfleisch ebenfalls in Scheiben schneiden, jeweils zwischen 2 Brotscheiben legen. In heißem Öl knusprig backen. Den Eintopf anrichten und mit den Rindfleischbrot servieren.



Zubereitung: 45 Min.

Garen: 15 Min.

Pro Portion: 870 kcal,
KH: 47 g, F: 53 g, E: 41 g

4 köstliche Ideen
mit Muscheln, Shrimps & Co.

Tutti Frutti di Mare

Zoodles mit Venusmuscheln

Zutaten für 4 Portionen:

• 800 g Zucchini • 1 Knoblauchzehe
• 1 Schalotte • 500 g Venusmuscheln
• 100 ml Olivenöl • 100 ml trockener
Weißwein • Salz, Pfeffer • Geh.
Petersilie und Basilikum

So wird's gemacht:

1 Zucchini waschen und putzen. Mit einem Spiralschneider in spaghetti-dünne Fäden schneiden oder in bandnudelartige Scheiben hobeln. Den Knoblauch, Schalotte schälen, hacken.

2 Die Muscheln waschen, evtl. dabei abbürsten. Bereits geöffnete aussortieren. Die geschlossenen in 50 ml heißem Öl anschwitzen. Knoblauch, Schalotte kurz mitdünsten. Mit Wein ablöschen und zugedeckt 10-12 Min. garen, bis sich die Muscheln öffnen. Die geschlossenen aussortieren und die übrigen mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Die Zucchinistreifen in 50 ml Öl anbraten. Etwas salzen, pfeffern und unter die Muscheln mischen. Mit Petersilie und Basilikum bestreuen.



Zubereitung: 30 Min.
Pro Portion: 240 kcal,
KH: 14 g, F: 14 g, E: 9 g



TIPP Schmeckt auch lecker mit
Kamm- oder Miesmuscheln.





Wildkräutersalat mit Garnelen

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Avocado • 2 EL Limettensaft • Salz • 250 g Wildkräutersalat
- 50 g Frisée-Salat • 1 Bd. Radieschen • 200 g Kirschtomaten
- 12 schwarze Oliven • 12 Riesengarnelen, küchenfertig, ungeschält
- 6 EL Olivenöl • Pfeffer • 3 EL Chardonnay-Essig • 2 EL Sesamöl

So wird's gemacht:

1 Avocado schälen, entkernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus den Schalen lösen und würfeln. Mit dem Limettensaft und 1/2 TL Salz pürieren.

2 Wildkräuter- und Frisée-Salat waschen, trocken schleudern. Radieschen waschen, putzen und vierteln. Tomaten abbrausen und halbieren. Oliven abtropfen lassen.

3 Garnelen gut trocken tupfen und in 3 EL heißem Olivenöl

ca. 2 Min. je Seite braten. Mit Salz, Pfeffer würzen. Vom Herd ziehen.

4 Essig mit 3 EL Wasser, Salz und Pfeffer verrühren. 3 EL Olivenöl und das Sesamöl unterrühren. Die Salate, Radieschen, Tomaten und Oliven unter das Dressing mischen. Mit gebratenen Garnelen und dem Avocado-Dip anrichten.

i **Zubereitung:** 30 Min.
Pro Portion: 600 kcal,
KH: 35 g, F: 39 g, E: 22 g

Ofen-Kartoffeln mit Krabben

Zutaten für 4 Portionen:

- 4 große Kartoffeln • Salz • 1 TL Kümmel • 2 Eier • Je 1 Bd. Schnittlauch, Petersilie und Dill • 2-3 TL gerieb. Meerrettich • 250 g Sahnequark • 250 g Magerquark • 1-2 TL Weißwein-Essig • Pfeffer • Zucker
- 4 Radieschen • 1 Beet Kresse • 200 g gegarte Nordseekrabben

So wird's gemacht:

1 Kartoffeln gründlich waschen. Ungeschält in Salzwasser mit dem Kümmel darin in ca. 30 Min. weich kochen. Inzwischen die Eier in ca. 10 Min. hart kochen.

2 Kräuter abbrausen, trocken schütteln. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden, die Petersilie und den Dill hacken. Alles mit dem Meerrettich, Sahne-, Magerquark verrühren und mit dem Wein-Essig

und etwas Salz, Pfeffer und Zucker würzig abschmecken.

3 Eier pellen, hacken. Radieschen waschen und fein hobeln. Die Kartoffeln abgießen, in der Mitte einschneiden, aufdrücken, Quark einfüllen. Mit Radieschen, Kresse, Eiern und Krabben bestreuen.

i **Zubereitung:** 55 Min.
Pro Portion: 400 kcal,
KH: 22 g, F: 26 g, E: 14 g



Miesmuscheln im Riesling-Sud

Zutaten für 4 Portionen:

- 6 Tomaten • 250 g Staudensellerie • 300 g Karotten • 4 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen • 3 Lorbeerblätter • 2 kg Miesmuscheln • 4 EL Olivenöl • Paprikapulver • Salz • 150 ml Riesling • 1 Bd. Basilikum

So wird's gemacht:

1 Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen. Häuten, halbieren, entkernen und würfeln. Sellerie, Karotten schälen, auch würfeln. Schalotten abziehen, in Ringe hacken. Knoblauch etwas andrücken. Dann Lorbeerblätter mehrmals einschneiden.

2 Muscheln waschen, evtl. dabei abbürsten. Bereits geöffnete aussortieren. Die geschlossenen mit den Schalotten in heißem Öl 3-4 Min. anschwitzen. Knoblauch,

Sellerie, Karotten kurz mitdünsten. Mit 2 EL Paprikapulver und etwas Salz würzen. Lorbeerblätter und den Riesling zugeben. Aufkochen.

3 Die Tomaten unterheben und alles zudeckt 10-12 Min. garen, bis sich die Muscheln öffnen. Die geschlossenen aussortieren. Das Basilikum abbrausen, gut trocken schütteln, hacken und unterheben.

i **Zubereitung:** 40 Min.
Pro Portion: 250 kcal,
KH: 14 g, F: 13 g, E: 15 g



Käse

mit Laib & Seele: Genuss pur!

200 Sorten bester Qualität, exzellente Beratung und die Erfahrung von 50 Jahren: Beim Tölzer Kasladen, den es nicht nur in Bad Tölz gibt, kaufen Sterneköche und Stammkunden ein. Sie wissen die Expertise der Geschwister Hofmann zu schätzen



KONTAKT:

Tölzer Kasladen

Verkauf u. a.: Viktualienmarkt München
Abteilung I, Stand 4

Internet: www.toelzer-kaslade.de

E-Mail: info@toelzer-kaslade.de

Teamarbeit ist wichtig und beim Geschwisterpaar Hofmann eine Selbstverständlichkeit. Der anderthalb Jahre ältere Wolfgang kümmert sich um die Zentrale des Unternehmens in Bad Heilbrunn. Er ist auch für die Auslieferung zuständig, den Warenverkehr. Susanne Hofmann trifft man meist in ihrem kleinen Ladengeschäft auf dem Münchner Viktualienmarkt – es sei denn, sie gibt gerade anderswo als international bekannte und geschätzte Affineurin („Käse-Verfeinerin“) ihr Wissen weiter.

Eine lange Familientradition

Man liegt nicht falsch, wenn man die Hofmanns als Teil einer echten Käse-Dynastie bezeichnet. Schon die Urgroßmutter war Sennerin auf einer Alm über dem Tegernsee, der Großvater dann Käser in einer Molkerei. 1972 wagten die Eltern schließlich den Schritt, den Tölzer Kasladen zu eröffnen, der heute mehrere Filialen und Ableger hat. Die Liebe zum Käse wurde beiden also eindeutig in die Wiege gelegt, wie Susanne Hofmann

auch bestätigt: „Ich wollte nie etwas anderes machen.“ Auf einem Einsiedlerhof lernte sie in jungen Jahren die Herstellung von Ziegenkäse, in den Fachgeschäften von Paris und der legendären Markthalle Rungis wurde sie zur Expertin. Wolfgang ist einen anderen Weg gegangen, wenn auch mit dem gleichen Ziel: „Auch mir wurde die Liebe zum Käse in die Wiege gelegt. Ich habe dann aber erst mal Koch gelernt, bevor ich in den Familienbetrieb eingestiegen bin.“ Wie weit der Tölzer Kasladen seit der Gründung 1972 gekommen ist, kann man gut daran festmachen, dass sich nicht nur Feinschmecker, sondern auch Prominente und Starköche hier den Käse für ihre Küche bestellen, von Johann Lafer über Vincent Klink bis Eckart Witzigmann. Man darf dabei die Komplexität des Unternehmens nicht unterschätzen: Der Kasladen ist keine Molkerei oder Käserei, die Milch zu Käse verarbeitet und verkauft. Vielmehr beziehen die Geschwister Hofmann in ganz Europa von kleinen und großen Betrieben die besten und beliebtesten Käsesorten, die dann in gekühlten Lagerräumen zur Perfektion reifen. Bei fast 200 Sorten muss exakt berechnet werden,

welche Ladengeschäfte welche Sorten in welchen Mengen geliefert bekommen. Wolfgang Hofmann weiß, dass man sich dabei nicht auf seinen Lorbeeren ausruhen darf: „Der Käse bleibt gleich, aber die Logistik ist schon eine Herausforderung. Es ist ein Prozess der ständigen Optimierung.“ Nicht nur, aber auch durch Corona hat der Onlineversand zugenommen, der vorher nur einen kleinen Teil des Umsatzes ausmachte. Für die Kunden ist es natürlich etwas anderes, ob sie ein Paket mit Käse im Internet kaufen oder im Laden vor Ort. Man kann ja nicht mal eben ein Stück probieren oder sich von der Affineurin beraten lassen. Schlägt sich das auch in der Produktauswahl nieder? Wolfgang Hofmann weiß die Antwort: „Viele unserer Kunden vertrauen den Monatsempfehlungen oder bestellen ein Affineur-Paket, ohne genau zu wissen, was auf sie zukommt. Die verlassen sich auf unsere Ratschläge.“ Um der Nachfrage gerecht zu werden, müssen die Hofmanns ständig den Kontakt zu den Lieferanten halten. Man trifft sich auf Fachmessen, besucht viele unterschiedliche Betriebe, baut Beziehungen auf.

Auch im Herzen Münchens daheim

Ganz anders läuft das Geschäft in den Läden. Das Lokal auf dem Münchner Viktualienmarkt existiert seit 1984 – für Susanne Hofmann hat sich hier ein Traum erfüllt, bei dem es auch um den menschlichen Kontakt, die persönliche Beratung, das Probieren und Vergleichen geht. Wie sehr die Kundschaft ihre Expertise und die Qualität der Ware zu schätzen weiß, erkennt man unter anderem daran, dass Susanne Hofmann deutlich mehr Stamm- als Laufkundschaft bedient: „Mir geht es da wie vielen Geschäftsleuten auf dem Viktualienmarkt. Man kennt sich. Oft schenken die Eltern, die jahrelang bei uns eingekauft haben, ihren Kindern einen Kurs für eine Wein- und Käse-Degustation, den ich anbiete. Auf diesem Wege werden sie dann ganz natürlich zu unserer nächsten Käsekunden-Generation, neuen Stammkunden.“ Corona hat aber auch hier das Geschäft zumindest zeitweise verändert: „Um den Viktualienmarkt herum gibt es ja nicht so viele Wohngegenden. Als die Menschen wegen des Lockdowns zu Hause



Herr über Reife und Versand: Wolfgang Hofmann kümmert sich um die Belange der Firma im Hauptsitz des Kasladens in Bad Tölz



Herrin über Beratung und Verkauf: Neben ihrer Arbeit als Affineurin findet man Susanne Hofmann auf dem Stand am Viktualienmarkt

blieben, haben wir das deutlich gemerkt. Aber zu unserer Freude kamen die dann am Wochenende bei uns vorbei, oft auch mit dem Fahrrad, und haben dann aber umso mehr gekauft.“

Von Käseliehabern und Weinkennern

Schaut man sich die Geschichte der Kulinarik in Deutschland an, kann man deutliche Veränderungen durch die Jahrzehnte erleben, weg von schwerer Kost mit reichlich Sättigungsbeilagen und deftigen Saucen, hin zu einer bewussteren und leichteren Ernährung. Hat der Käse eine ähnliche Entwicklung durchgemacht? Susanne Hofmann kann das nur bestätigen: „Auf jeden Fall. Schauen Sie sich mal ein Käse-Buch aus den 1960er-Jahren an, wie da ein Pont-l'Évêque oder ein Camembert ausgesehen hat. Früher hat man die viel länger ausgereift. Man bevorzugte den Käse mit kräftigerem Geschmack, stärkerem Reifegrad. Heute möchten die Kunden ihren Käse milder, jünger, gerade mal angereift.“ Aus eigener Erfahrung kann Susanne Hofmann berichten, dass die Kundschaft inzwischen teilweise größere Ansprüche mitbringt: „Die Menschen sind mit industriellen Lebensmitteln aufgewachsen, und daraus haben sich auch viele Unverträglichkeiten ergeben, weswegen sie sich nun auch stärker damit auseinandersetzen. Aber es gibt kaum noch Fachgeschäfte, in denen man sich beraten lassen kann. Das ist einer der Gründe, warum ich als Mitbegründerin der Käse-Akademie Fachkurse gebe. Sie werden sehr oft auch von Privatleuten besucht, die fundiertes Wissen möchten. Da merkt man, wie groß das allgemeine Interesse ist.“ Lässt sich die Vorliebe für exzellenten Käse auch mit einem Faible für andere Delikatessen vergleichen? Susanne Hofmann ist davon überzeugt: „Man kann das fast 1:1 mit Wein gleichsetzen. Es gibt unzählige Hersteller, Regionen, Traditionen. Die Geschichte ist genauso lang und das Fachgebiet genauso groß. Das Wissen zum Wein wird nur deutlich mehr gelehrt.“ Kann man eigentlich ein Käse-Gourmet sein, ohne auch die anderen kulinarischen Genüsse zu schätzen? „Das zieht sich schon wie ein roter Faden durchs Leben und hat

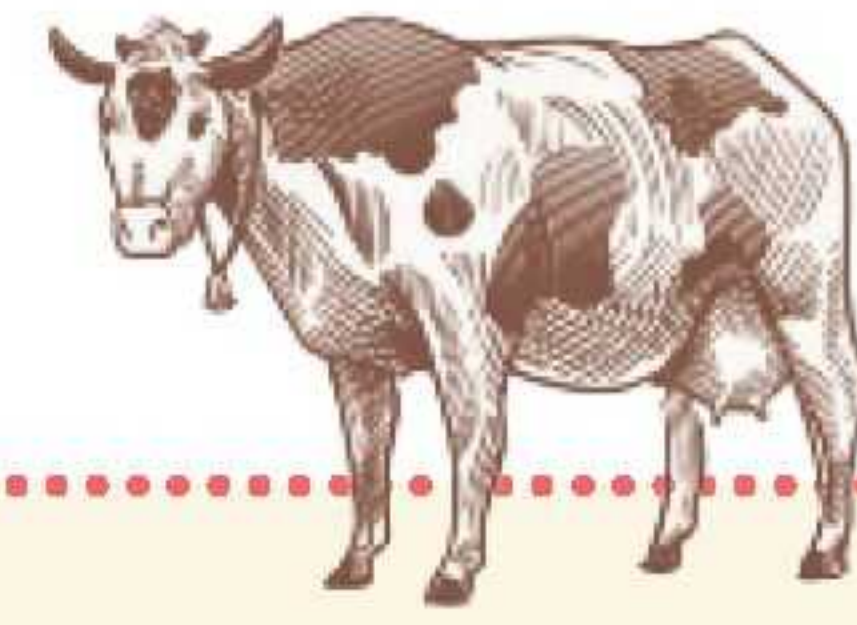
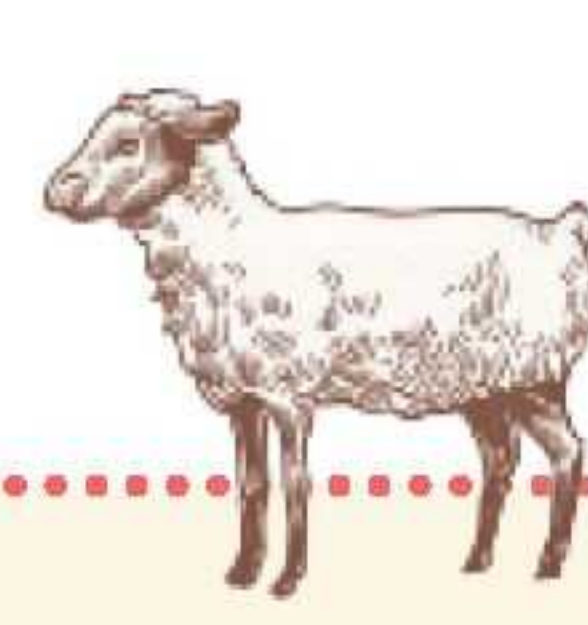
mit einem generellen Anspruch an gutes Essen zu tun. Ich treffe aber durchaus immer wieder Menschen, denen ausgesuchte Käsesorten wichtig sind, die aber z. B. beim Wein keinen ganz so strengen Maßstab anlegen.“ Gibt es wie beim Wein auch bessere und schlechtere Jahrgänge beim Käse? Das ist laut Susanne Hofmann eine nicht ganz so leicht zu beantwortende Frage: „Grundsätzlich ja, aber nicht im Jahreszyklus, denn Käse wird ja jeden Tag produziert. Wir haben mit Milchsäurebakterien zu tun, mit Temperaturen, mit Zeit. Das sind zu viele Faktoren, um das exakt planen zu können. Gerade bei kleineren Betrieben kann auch eine trockene Saison viel ausmachen, weil die Tiere dann weniger Milch geben.“

Die nächste Generation im Blick

Nun betreiben die Geschwister Hofmann das Familienunternehmen in vierter Generation. Wird es denn auch eine fünfte geben? Wolfgang Hofmann legt den Kopf leicht schräg: „Mein Sohn ist 15, aber der zeigt momentan kein wirkliches Interesse am Käse-Geschäft. Aber vielleicht ergibt sich das noch. Außerdem bin ich erst 61 und habe noch lange nicht die Rente vor Augen. Es macht mir ja Spaß.“ Zum Abschluss sei die Frage erlaubt: Kann man des Käses überdrüssig werden, wenn man sich über Jahrzehnte so intensiv damit beschäftigt? Susanne Hofmann muss lachen: „Die Frage hat mir der Verleger meines Buches ‚Käse vom Feinsten‘ vor ein paar Jahren auch gestellt. Meine Antwort: natürlich nicht. Wenn man begeistert Bücher liest, klappt man ja auch nicht irgendwann einen Roman zu und sagt: Jetzt reicht es dann auch mit der Leserei.“ Man könnte sicher noch stundenlang fachsimpeln, doch in diesem Moment kommt Verkäufer André vom Tresen des Ladens am Viktualienmarkt und deutet auf einen Kunden, der die persönliche Beratung von Susanne Hofmann schätzt und wünscht. Die Chefin strahlt, macht sich sofort an die Arbeit: „Oh, für Sie habe ich heute etwas ganz Besonderes da. Ich schneide Ihnen mal ein Stückchen ab.“ Es besteht kein Zweifel: Der Kunde wird gleich ein Käse-Erlebnis der besonders leckeren Art haben...



Kunst auf kugelförmigen Käseläben Die Etiketten der schweren Laibe, die im Lager des Kasladens reifen, sagen etwas über Produkt, Hersteller und Herkunftsregion aus. Ihre Gestaltung hat dabei oft hohes ästhetisches Niveau



Ziege – Schaf – Kuh

■ Die mit weitem Abstand größte Menge an Käse wird aus Kuhmilch hergestellt – auch weil diese in großen Mengen verfügbar und einfach zu verarbeiten ist. Ihr Geschmack ist vergleichsweise dezent. Milch besteht zu 87,5 Prozent aus Wasser, in dem die festen Nährstoffe schwimmen. Käse aus Kuhmilch ist gelblich, weil die Tiere mit dem Gras Betacarotin fressen, das in der Milch unsichtbar ist, bei der Reifung des Käses aber wieder zum Vorschein kommt.

■ Schafskäse wird in den letzten Jahren immer populärer. Er hat eine leicht karamellige Note und ein feines Aroma, das an gebräunte Butter erinnert. Es gibt ihn u. a. als Frischkäse, Hartkäse und Blauschimmelkäse. Schafsmilch ist in Kombination mit Ziegenmilch Grundlage für griechischen Feta. Bis zu 30 Prozent Ziegenmilch sind erlaubt, sie sorgen für die frisch-säuerliche Note.

■ Ziegenkäse liegt im Trend und ist im Farbton reinweiß, da Ziegen Betacarotin anders verdauen. Ziegenmilch kann wie Kuhmilch verarbeitet werden, nur Hartkäse funktioniert aufgrund der besonderen Kaseine nicht. Hier wird stattdessen ein Schnittkäse getrocknet. Ziegenkäse wird gerne als gereifter Frischkäse gegessen, in Asche gewälzt oder mit Edelschimmel überzogen.

Käsegeheimnis: Ruhe & Pflege



1 Waschen mit Salzlake fördert Bakterien und sorgt für die Rindenbildung **2** Bürsten ist nötig, um Fremdschimmel zu verhindern **3** Anbohren mit dem Käsetester erlaubt die Reifeprüfung **4** Riechen ersetzt dem Experten das Labor

Wissenswertes für Käse-Einsteiger

■ Kaum ein Produkt kann so vielfältig in der Küche eingesetzt werden wie Käse: geschnitten oder aufgestrichen, geschmolzen oder geraspelt, als Vor-, Haupt- oder Nachspeise. Jeder Deutsche verzehrt im Schnitt jährlich 25 Kilo. In Deutschland ist der Gouda die beliebteste Käsesorte.

■ Käse aus Betrieben, deren Tiere nur Gras und Heu gefressen haben, ist besonders gesund, denn er enthält deutlich mehr günstige Fettsäuren, die das Herz und die Gefäße schützen. Kalzium stärkt Knochen und Zähne. Außerdem ist Käse ein Proteinlieferant und Quelle für Vitamin A und B2. Reife Sorten wie z. B. Grana Padano können evtl. sogar blutdrucksenkend wirken. Wichtig: Schwangere sollten auf Rohmilchkäse verzichten. Ausnahme: lang gereifter Hartkäse wie z. B. Parmesan.

■ Obwohl Käse aus Milch hergestellt wird, ist er nicht unbedingt tabu bei einer Laktose-Unverträglichkeit. Während der Reifung bauen Bakterien den Milchzucker größtenteils ab. Hartkäse vertragen die meisten Betroffenen.

■ Auf dem Käse im Handel findet man die Angabe „Fett i.Tr.“. Damit ist „Fett in der Trockenmasse“ gemeint, d. h. abzüglich des im Käse enthaltenen Wassers. Das ist wichtig, weil Käse während der Lagerung zunehmend Wasser verliert, der Fettgehalt jedoch konstant bleibt.

■ Dem Brotschimmelpilz *Penicillium roqueforti* verdanken Roquefort und Gorgonzola die bläuliche Marmorierung. Er gibt dem Käse sein markantes Aroma.

■ Analogkäse ist kein Käse und darf im Handel auch nicht unter diesem Namen verkauft werden. Oft wird er als Gratin- oder Pizza-Mix angeboten. Analogkäse besteht aus pflanzlichen Fetten und diversen Zusatzstoffen, u. a. Aromen.

■ Einige Käsesorten sind gefriertauglich. Es gilt: Je geringer der Wassergehalt, desto besser erhält sich die Qualität.

■ Im Weichkäse beträgt der Wasseranteil mehr als 67 Prozent. Weichkäse wird aus pasteurisierter Milch, thermisierter Milch und Rohmilch hergestellt – Letztere unterliegt strengen Hygieneanforderungen.

Helfer aus Leidenschaft
Samstags wird Susanne Hofmann von André unterstützt – der Germanist ist längst in Rente, arbeitet aber aus Liebe zum Käse



Fix fertig & raffiniert

Neue Blitzgerichte



Gefülltes Schweinekotelett auf Zitronen-Couscous

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Handvoll Gartenkräuter • 120 g Frischkäse • Salz, Pfeffer • 60 g gegrillte Paprika (in Marinade, Glas)
- 4 Schweinekoteletts • 2 EL Öl
- 250 ml Gemüsebrühe
- 200 g Couscous • Saft und Zesten von 1 Bio-Zitrone • 1 EL Olivenöl

So wird's gemacht:

1 Kräuter abbrausen, Blätter abzupfen, hacken. Mit Frischkäse, Salz

und Pfeffer verrühren, abschmecken. In Spritzbeutel füllen. Paprika trocken tupfen, in große Stücke schneiden.

2 In die Koteletts seitlich jeweils eine Tasche einschneiden. Mit etwas Frischkäse füllen, mit einer Schicht Paprika belegen und mit übrigem Frischkäse bedecken. Mit Holzspießen verschließen, salzen, pfeffern, in heißem Öl auf beiden Seiten braun braten.

3 Inzwischen die Brühe aufkochen. Couscous einstreuen, vom Herd

nehmen, Zitronensaft untermischen, Couscous ca. 10 Min. ausquellen. Zitronenzesten mit Olivenöl untermischen, mit Salz, Pfeffer abschmecken.

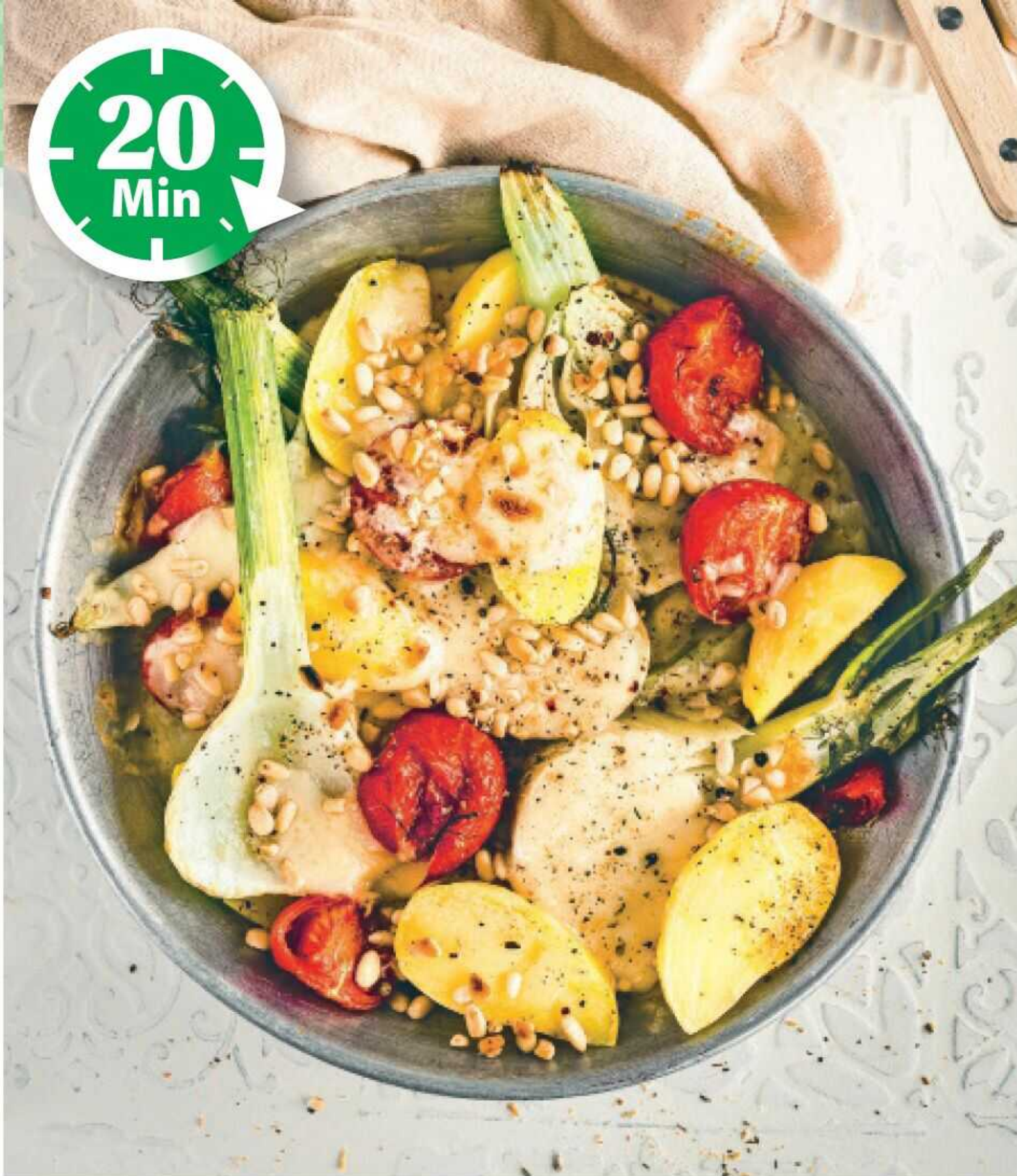
4 Die Koteletts halbieren und mit dem Couscous anrichten. Evtl. mit frischen Kräutern garniert servieren.



Zubereitung: 20 Min.

Quellen: 10 Min.

Pro Portion: 620 kcal,
KH: 37 g, F: 32 g, E: 42 g



20
Min

Fenchel-Kartoffeln aus dem Ofen

Zutaten für 4 Portionen:

- 4 kleine Fenchelknollen • 800 g kleine gegarte Pellkartoffeln
- 12 mittelgroße Tomaten • 2 EL Olivenöl • Salz, Pfeffer
- 2 Stiele Oregano • 100 g Parmesan • 100 g Kochsahne
- 20 g Pinienkerne

So wird's gemacht:

1 Backofen auf 200 Grad vorheizen (Umluft: 180 Grad). Den Fenchel putzen, waschen und in Hälften oder Spalten schneiden. Die Kartoffeln pellen und halbieren. Tomaten waschen und halbieren.

2 Fenchel, Kartoffeln, Tomaten mit dem Öl vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen, in einer Auflaufform in ca. 15 Min. backen. Den Oregano waschen, trocken tupfen, die Blättchen abzupfen

und fein hacken. Den Parmesan reiben, mit der Sahne, Oregano und Pinienkernen vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Die Backofentemperatur auf 240 Grad (Umluft: 220 Grad) erhöhen. Die Parmesan-Sahne auf dem Gemüse verteilen und alles in weiteren 5 Min. gratinieren.

i **Zubereitung:** 20 Min.
Backen: 20 Min.
Pro Portion: 450 kcal,
KH: 42 g, F: 21 g, E: 17 g



15
Min

Forellen-Farfalle trifft Blattspinat

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Schalotte • 200 g Blattspinat • 200 g Kochsahne (15% Fett) • 2 Stiele Estragon • 125 g Räucherforelle
- 300 g Farfalle-Nudeln • Muskat, Salz, Pfeffer

So wird's gemacht:

1 Die Schalotte abziehen, fein schneiden. Spinat abbrausen, abtropfen lassen, einige Blätter zum Garnieren beiseitelegen. Den Rest mit der Schalotte und der Kochsahne erhitzen und ca. 8 Min. köcheln lassen.

2 Estragon waschen, trocken tupfen, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Die Forelle in mundgerechte Stücke zupfen.

3 Die Farfalle-Nudeln nach der Packungsangabe zubereiten und beim Abgießen ca. 100 ml

Nudelwasser auffangen, unter den Spinat mischen. Spinat mit Muskat, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Dann die Nudeln unterheben, mit Forelle, beiseitegelegtem Spinat und Estragon garniert servieren.

i **Zubereitung:** 15 Min.
Pro Portion: 425 kcal,
KH: 55 g, F: 14 g, E: 20 g

TIPP Sie können für dieses Gericht frischen oder TK-Spinat verwenden.



20
Min

Graupen-Salat mit bunten Bohnen

Zutaten für 4 Portionen:

- 150 g Graupen • 3 EL Zitronensaft • 3 EL Ahornsirup • 200 ml Gemüsebrühe • Salz, Pfeffer • 600 g grüne und gelbe Bohnen (Dose) • 1 rote Zwiebel • 4 Cornichons • 3 EL Rapsöl • 1-2 EL Dijon-Senf • 60 g getr. Tomaten • 100 g Feldsalat • 1 Beet Kresse

So wird's gemacht:

1 Die Graupen nach Packungsangabe zubereiten. Zitronensaft, 2 EL Sirup, Brühe verrühren, mit Salz, Pfeffer würzen. Bohnen abgießen, abtropfen und mit der Marinade vermischen. Zwiebel abziehen, mit den Cornichons würfeln. Zwiebel im erhitzten Öl in der Pfanne anbraten. Den Senf und übrigen Sirup zufügen, etwas einkochen. Etwas salzen, pfeffern.

Das Dressing mit den Graupen und Cornichons mischen. Die getr. Tomaten würfeln.

2 Salat putzen, waschen, gut trocknen, auf Teller verteilen. Bohnen-, Graupenmix, Tomaten darauf anrichten. Kresse vom Beet schneiden, aufstreuen.

i **Zubereitung:** 20 Min.
Pro Portion: 330 kcal,
KH: 37 g, F: 16 g, E: 9 g

Zum Glück gibt's Maroni!

Die Edelkastanien schmecken nicht nur geröstet als heißer Snack. Auch gebraten, gebacken und mitgekocht sind sie eine feine Sache



Sammelspaß

Das Auflesen abgefallener Früchte ist in ganz Deutschland erlaubt. Maroni wachsen vor allem in der Rheinebene und der Pfalz. Aber bitte nicht mit Roßkastanien verwechseln. Die sind ungenießbar, haben anders als Maroni weder eine abgeflachte Seite noch einen Pinselbausch an der Spitze.

Garen

Ungeschälte Früchte in Wasser 20-30 Min. kochen. Oder einritzen und bei 180-200 Grad im Ofen backen. Dann schälen, dabei pelzige Innenhaut mit abziehen.

Lagerung

Maroni immer trocken und luftig aufbewahren. Sie keimen schnell und können von Würmern befallen sein. Darum vor dem Garen in Wasser legen: Verdorbene Früchte schwimmen oben.

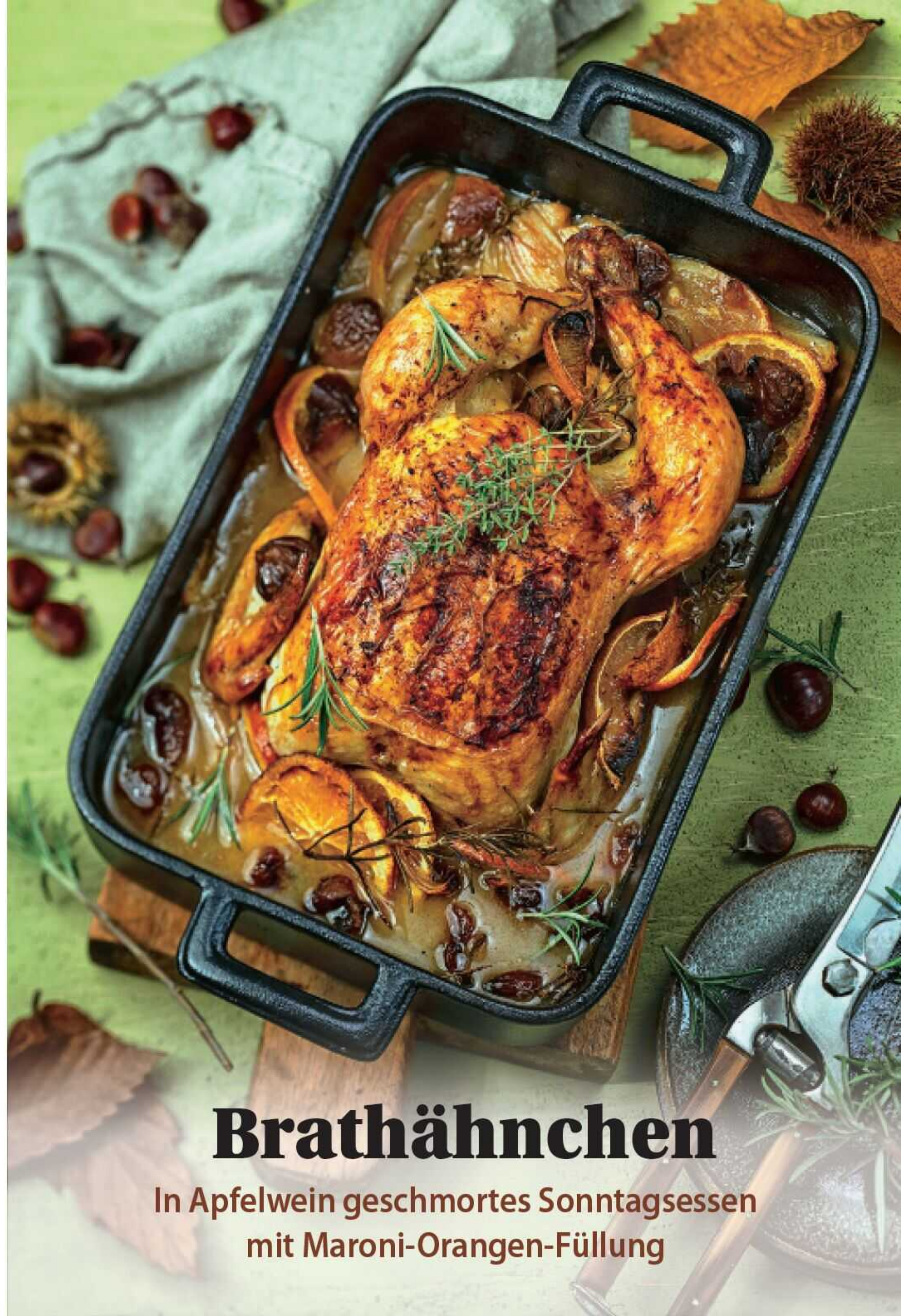
Nährstoff-Hit

Sie zählen zwar zu den Nüssen, enthalten aber viel weniger Fett als alle anderen Sorten (ca. 1 g/100 g). Dafür liefern sie uns Vitamin C, verschiedene B-Vitamine, Kalium fürs Herz, Magnesium für die Knochen und komplexe Kohlenhydrate als figurfreundliche Sattmacher.



Maroni-Gnocchi

Süßkartoffeln geben den Mini-Klößchen ihre schöne Farbe, Speck-Würstchen begleitet sie



Brathähnchen

In Apfelwein geschmortes Sonntagsessen mit Maroni-Orangen-Füllung



Grünkohl-Quiche

Mit ganzen Maroni und Räucherlachsstreifen auf Blätterteigboden ofenfrisch serviert



Spinatklöße

Leuchtend grüne Semmelknödel-Variante in Gorgonzolaschaum, getoppt von Röst-Maroni



Brathähnchen mit Maroni-Orangen-Füllung



Zutaten für 4 Portionen:

- 4 Schalotten
- 2 Bio-Orangen
- 2 Bio-Zitronen
- 6 Zweige Rosmarin
- 6 Zweige Thymian
- 1 küchenfertiges Brathähnchen • Salz, Pfeffer • 400 g gegarte Maroni (vakuumiert)
- 500 ml Apfelwein

So wird's gemacht:

1 Die Schalotten abziehen und in Spalten schneiden. Zitrusfrüchte heiß waschen und abtrocknen. Die Orangen in Scheiben schneiden, die Zitronen in Spalten. Rosmarin, Thymian kalt abrausen und trocken tupfen.

2 Backofen auf 180 Grad vorheizen (Umluft: 160 Grad). Brathähnchen innen und außen gut trocken tupfen, salzen und pfeffern. 150 g Maroni mit Kräutern, einigen Orangenscheiben und Zitronenspalten einfüllen. Öffnungen zustecken, die Keulen zusammenbinden. In einen Bräter legen.

3 Schalotten, die übrigen Maroni, die Orangen und die Zitronen darum herum verteilen. Apfelwein angießen. Hähnchen in der Ofenmitte ca. 70 Min. garen. Zwischendurch immer wieder mit dem Schmorsud übergießen. Bei Bedarf mit etwas Wasser ergänzen und die Ofenhitze in den letzten 5 Min. auf bis 220 Grad erhöhen. Hähnchen vor dem Servieren tranchieren und mit den Kastanien, Schalotten etc. anrichten.

i **Zubereitung:** 35 Min.; **Garen:** 70 Min.; **Pro Portion:** 780 kcal, KH: 50 g, F: 30 g, E: 56 g

Maroni-Gnocchi zu geschmortem Speck-Wirsing



Zutaten für 4 Portionen:

- 400 g Kartoffeln
- 400 g Süßkartoffeln
- 200 g gegarte Maroni (vakuumiert)
- 100 ml Sahne • Salbei
- 75 g Hartweizengrieß
- 100 g Mehl • 2 Eigelb
- Salz, Muskat • 400 g Wirsing • 100 g Speck
- 1 EL Öl • 100 ml Brühe • 60 g Parmesan

So wird's gemacht:

1 Kartoffeln, Süßkartoffeln waschen und zusammen in Wasser weich kochen. Heiß pellen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Abkühlen lassen.

2 Maroni grob hacken. Mit Sahne, etwas Salbei 5 Min. kochen. Abkühlen lassen, stückig zerdrücken. Mit Grieß, Mehl und Eigelben, etwas Salz und Muskat zu den Kartoffeln geben. Alles zu einer formbaren Masse verkneten. Evtl. mehr Mehl einarbeiten. Auf bemehlter Fläche zu Rollen formen, schräg in Stücke schneiden. Gnocchi abgedeckt ca. 30 Min. ruhen lassen.

3 Wirsing putzen, waschen und in Streifen schneiden. Speck würfeln und in heißem Öl kurz anbraten. Den Wirsing kurz mitbraten. Die Brühe angießen, zugedeckt ca. 10 Min. dünsten.

4 Gnocchi in siedendem Salzwasser ca. 5 Min. gar ziehen lassen. Gut abtropfen lassen und unter den Wirsing mischen. Abschmecken, Parmesan in feinen Spänen darüberhobeln.

i **Zubereitung:** 90 Min.
Ruhen: 30 Min.
Pro Portion: 880 kcal, KH: 94 g, F: 43 g, E: 22 g

Spinatklöße in Gorgonzolaschaum-Soße



Zutaten für 4 Portionen:

- 400 g trockene Brötchen • 450 ml Milch • 1 Schalotte
- 200 g gegarte Maroni (vakuumiert)
- 2 EL Butter • 400 g Babyspinat • 2 Bd. gem. Kräuter • Salz
- 3 Eier • 100 g Magerquark • Muskat
- 4 EL Semmelbrösel
- 150 g Gorgonzola
- Abrieb von 1/2 Bio-Zitrone

So wird's gemacht:

1 Brötchen würfeln. 250 ml Milch erhitzen, angießen. Ziehen lassen. Inzwischen Schalotte schälen, fein würfeln. Maroni hacken. Die Hälfte davon mit der Schalotte in 1 EL heißer Butter anschwitzen. Zu den Brötchen geben.

2 Spinat, Kräuter waschen, verlesen. Kräuterblätter abzupfen, Spinatstiele entfernen. Zusammen 30 Sek. in kochendem Salzwasser garen. Kalt abschrecken, gut ausdrücken. Mit Eiern pürieren und mit Quark zu den Brötchen geben. Alles mit Salz, Muskat würzen, verkneten. Bei Bedarf Semmelbrösel einarbeiten. 15 Min. ruhen lassen. Dann zu 12 Klößen formen, in siedendem Salzwasser 15 Min. ziehen lassen.

3 Die übrigen Maroni in 1 EL heißer Butter goldbraun rösten. Gorgonzola zerbröseln. Mit 200 ml Milch unter Rühren erhitzen. Mit Salz, Zitronenabrieb würzen und mit dem Stabmixer aufschäumen. Beides mit abgetropften Klößen, evtl. Preiselbeeren anrichten.

i **Zubereitung:** 90 Min.; **Ruhen:** 15 Min.; **Pro Portion:** 915 kcal, KH: 116 g, F: 32 g, E: 36 g

Grünkohl-Quiche mit Räucherlachs und Maroni



Zutaten für 12 Stücke:

- 1 Rolle Blätterteig (270 g; Kühlregal)
- 500 g Grünkohl
- Salz • 200 g gegarte Maroni (vakuumiert)
- 200 g Räucherlachs (in Scheiben) • 4 Eier
- 300 ml Sahne • 1 TL Wasabipaste • 250 g Ricotta • Abrieb von 1/2 Bio-Zitrone

So wird's gemacht:

1 Eine Quicheform (ø 28 cm) fetten und mit dem Blätterteig auslegen. Überstehende Ränder abschneiden. Grünkohl putzen und waschen. Harte Mittelrippe der Blätter abziehen. Rest in Streifen schneiden und in kochendem Salzwasser 5 Min. garen. Im Sieb eiskalt abschrecken und abtropfen lassen.

2 Den Backofen auf 200 Grad vorheizen (Umluft: 180 Grad). Den gut abgetropften Grünkohl mit den Maroni auf dem Blätterteig verteilen. Den Räucherlachs grob zerpfücken und dazwischenlegen. Eier mit Sahne, dem Wasabi (evtl. etwas mehr oder weniger, ganz nach Schärfegrad), ca. 100 g Ricotta verquirlen. Mit Salz und dem Zitronenabrieb würzen und über den Quiche-Belag gießen.

3 Restlichen Ricotta in Flöckchen darübergeben und die Quiche in der Ofenmitte in ca. 40 Min. goldbraun backen. Sofort servieren.

i **Zubereitung:** 30 Min.
Backen: 40 Min.
Pro Stück: 310 kcal, KH: 15 g, F: 22 g, E: 11 g



Pfiffige Soßen-Hits

Die passen einfach immer

➔ Café de Paris

2 Schalotten schälen, würfeln. 2 Stiele Estragonblätter abzapfen, fein schneiden. 100 g Butter mit 2 Sardellenfilets, Schalotten, Estragon, 1 TL Kapern, 1 TL Senf, 2 EL Ketchup und 1 EL Weinbrand pürieren. Mit 1 TL Worcestersoße, Salz, Pfeffer würzen. 30 Min. kühlen. 80 ml Sahne aufkochen, Butter-Mix unterschlagen.

➔ Feurige Paprika

1 Scheibe Toastbrot im Toaster rösten, grob zerkleinern. 340 g marinierte Paprika aus dem Glas abtropfen lassen. 1 Knoblauchzehe schälen. 1 Chili hacken. 80 g Datteln fein schneiden und alles mit 50 ml Wasser pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Anis abschmecken. Schmeckt zu Fleisch von Schwein oder Rind.

➔ Hollandaise

200 g Butter schmelzen. 2 Eigelbe, 125 ml Weißwein, ½ TL Salz und 1 EL Honig in eine Rührschüssel aus Metall geben und über dem heißen Wasserbad schaumig schlagen. Auf die Arbeitsfläche stellen, unter ständigem Schlagen Butter im dünnen Strahl einlaufen lassen. 1 EL Senf unterrühren. Mit Salz, Cayennepfeffer würzen.

NEU
& lecker

Für Sie getestet:

Die Produkt-Liebhaber der Saison



ZUM SNACKEN

Schön würzig: Pflanzliche Hartkäse-Alternative am Stück.

„Simply V Block“, Simply, 2,99 Euro

SCHNELL FERTIG

Der beliebte herbstliche Kürbis-Milchmix „Pumpkin-Spice-Latte“ gelingt mit dem Sirup im Nu.

„Pumpkin Spice Bio-Sirup“, Sonnentor, 8,49 Euro



SO LIEBEN WIR SCHOKOLADE!

Passend zur kühleren Jahreszeit gibt es jetzt endlich wieder die beliebten Winter-Sorten.



„Ritter Sport“, 1,49 Euro



Küchen-Wissen Clever & besser kochen

Warum ist Hackfleisch nicht lange haltbar? Wenn Fleisch zerkleinert ist, bietet es eine viel größere Oberfläche und somit viel mehr Angriffsfläche für Bakterien. Daher sollte es innerhalb von 24 Std. nach dem Kauf verarbeitet werden.

Fotos: Blindtext/Blindtext; Rezept & Foto: FOODKISS

Küchenwaage „Classic“ in dekorativem Retro-Design im Gesamtwert von 180 €

GASTROBACK®

Die Classic-Küchenwaage (2 kg) von GASTROBACK® überzeugt in dekorativem Retro-Design und mit hochwertiger Verarbeitung. Von der großen, gut erkennbaren Skala lassen sich die Messergebnisse praktisch in 10-g-Wiegeschritten ablesen. Das polierte Edelstahl-Gehäuse steht stabil auf der Arbeitsfläche, damit ist die Waage ein wahrer Hingucker in jeder Küche. Weitere Infos erhalten Sie unter: www.gastroback.de



Und so geht's:

Schicken Sie eine ausreichend frankierte Postkarte an:

Rezepte mit Pfiff, Nr. 07,
Stichwort: **GASTROBACK**
Klambt-Verlag GmbH,
67341 Speyer.

Einsendeschluss ist der 19.10.2023 (Poststempel)

Bitte die Absender-Adresse nicht vergessen!

Teilnahme per E-Mail:
rmp-raetsel@klambt.de
Betreff: **GASTROBACK**

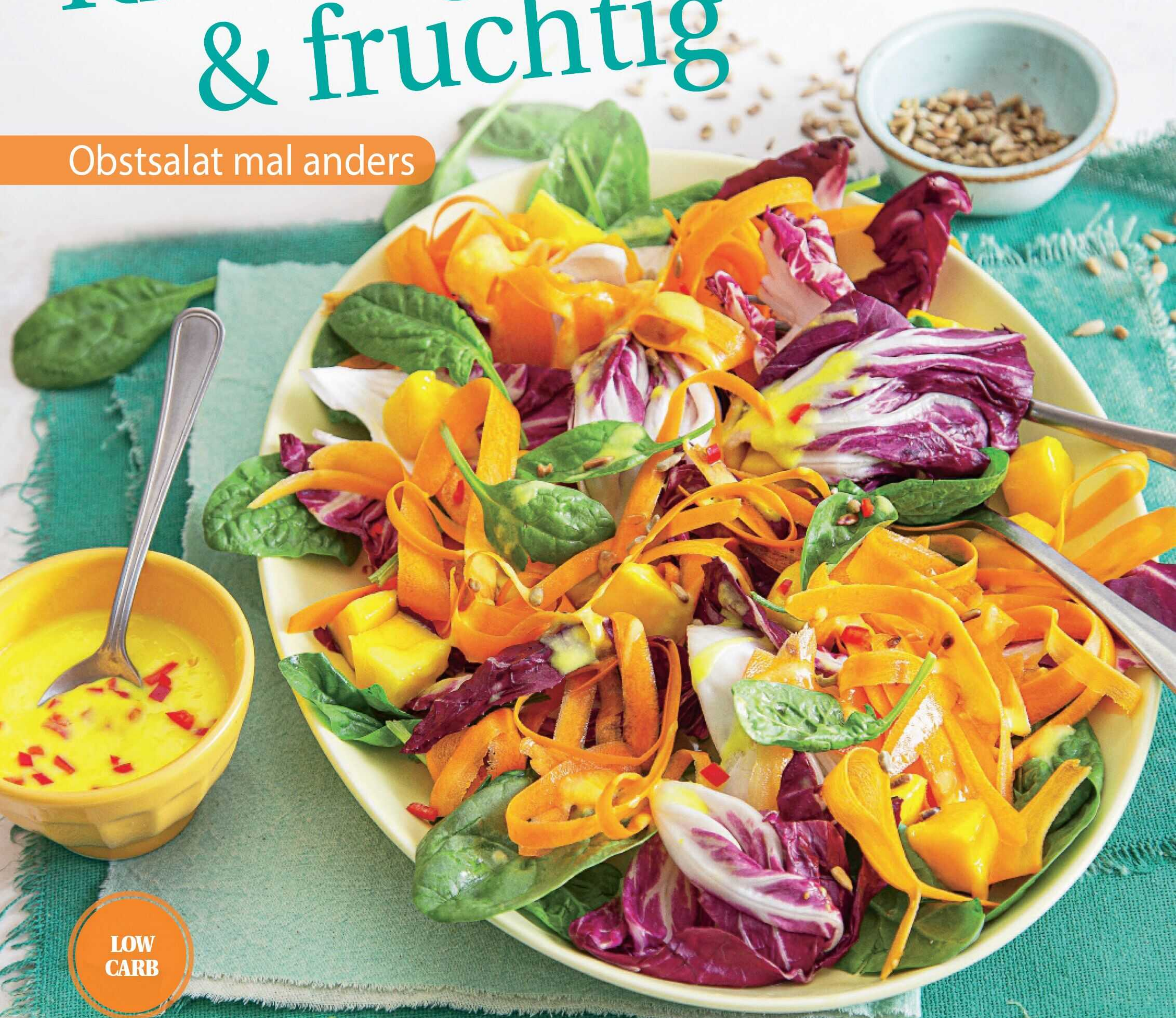
Im Rahmen des Gewinnspiels erhobene personenbezogene Daten nutzen wir zur Durchführung und Abwicklung des Gewinnspiels. Die Verarbeitung der Daten erfolgt entsprechend der Datenschutzerklärung: www.klambt.de/datenschutz

Teilnahmebedingungen: Nicht teilnahmeberechtigt sind Sammeleinsendungen, Mitarbeiter der Verlagsgruppe Klambt sowie von Gastroback und deren Angehörige. Bei der Auslosung der Gewinner sind Rechtsweg und Barauszahlung ausgeschlossen. Der Gewinn wurde von Gastroback zur Verfügung gestellt.

Knackig, frisch & fruchtig

4 feine Ideen aus der kalten Küche – kunterbunt gemischt & raffiniert kombiniert

Obstsalat mal anders



LOW
CARB

Mango mag Radicchio & Co. mit kernigem Topping

Zutaten für 4 Portionen:

- 100 g Sonnenblumenkerne
- 400 g Radicchio • 100 g Babyspinat
- 1 große Karotte • 1 reife Mango
- 1 Limette • 4 EL Olivenöl • 1 EL Honig • 1 TL mittelscharfer Senf
- Salz • 1 rote Chilischote

So wird's gemacht:

1 Sonnenblumenkerne ohne Fett und unter Wenden in einer heißen Pfanne hellbraun rösten. Abkühlen las-

sen. Inzwischen den Radicchio putzen, waschen, trocken schleudern, grob zerpfücken. Spinat waschen, trocken schleudern. Karotte schälen, mit dem Sparschäler feine Streifen abhobeln.

2 Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden. Eine Hälfte davon fein würfeln, die andere Hälfte grob zerkleinern. Den Limettensaft auspressen. Für das Dressing mit groben Mangostücken, Olivenöl, Honig, Senf und 1 TL Salz fein pürieren. Die

Chili putzen, waschen, entkernen, fein hacken und untermischen.

3 Radicchioblätter und Spinat mit den Karottenstreifen und den Mangowürfeln portionsweise oder auf einer Servierplatte anrichten. Mango-Dressing aufträufeln und geröstete Sonnenblumenkerne aufstreuen.



Zubereitung: 25 Min.
Pro Portion: 330 kcal,
KH: 19 g, F: 23 g, E: 8 g



Ines Knoblauch,
Food-Redakteurin

MEIN TIPP FÜR SIE:

„Die leichte Bitternote des Radicchio passt perfekt zum fruchtigen Dressing. Eine ebenso leckere Alternative sind Chicorée- oder Rote-Bete-Blätter.“



Apfel gefällt Sellerie in Sirupsoße

Zutaten für 4 Portionen:

• 2 Äpfel • 4 EL heller Balsamicoessig • 2 EL Olivenöl • 2 EL Ahornsirup
• 1 EL Senf • Salz, Pfeffer • 200 g Kirschtomaten • 800 g Knollensellerie • 4 Scheiben Toastbrot • 2 EL Rapsöl • 1/2 Bd. Petersilie

So wird's gemacht:

1 Beide Äpfel waschen. Einen davon schälen, vierteln, entkernen und grob raspeln. Mit Essig, Olivenöl, Ahornsirup, Senf, 1 TL Salz und etwas Pfeffer zu einem sämigen Dressing pürieren.

2 Tomaten waschen, halbieren. Den zweiten Apfel vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Knollensellerie schälen, waschen, hauchdünn hobeln. Alles mit dem Apfel-Dressing mischen und 10 Min. ziehen lassen.

3 Inzwischen das Toastbrot fein würfeln und bei mittlerer Hitze unter häufigem Wenden in Rapsöl goldbraun und knusprig braten. Petersilie kalt abbrausen und gut trocken schütteln. Die Blätter abzupfen. Salat portionsweise anrichten, mit Toast-Croûtons und den Petersilienblättchen bestreuen.



Zubereitung: 25 Min.

Ruhen: 10 Min.

Pro Portion: 300 kcal,
KH: 38 g, F: 11 g, E: 6 g

Litschi liebt Tomate & Mozzarella

Zutaten für 4 Portionen:

• 800 g Tomaten • 250 g frische Litschis • 250 g Mozzarella
• 1 Limette • 4 EL heller Balsamicoessig • 2 EL Olivenöl • 1 EL Honig
• 1 TL mittelscharfer Senf • Salz • Pfeffer • 2-3 Stiele Basilikum
• 80 g gesalzene Pistazienkerne

So wird's gemacht:

1 Tomaten waschen, in dünne Scheiben schneiden und auf 4 Teller verteilen. Litschis schälen, die Kerne entfernen. Mozzarella mundgerecht zerpfücken. Mit der Hälfte des Litschi-Fruchtfleisches auf den Tomaten anrichten.

2 Limettensaft auspressen. Mit der zweiten Hälfte des Litschi-Fruchtfleisches, Balsamicoessig, Öl, Honig, Senf und 1 TL Salz im Mixer

fein pürieren. Als Dressing über die Salatzutaten träufeln.

3 Etwas Pfeffer frisch darübere mahlen. Das Basilikum kalt abbrausen und gut trocken schütteln. Die Blätter abzupfen und mit den gesalzenen Pistazienkernen über den Salat streuen.



Zubereitung: 25 Min.

Pro Portion: 440 kcal,
KH: 26 g, F: 27 g, E: 19 g



Pfirsich trifft Rucola mit Fetakäse

Zutaten für 4 Portionen:

• 100 g Mandelstifte • 250 g Rucola • 1 kleiner Eisbergsalat
• 1 kleiner Kopf Radicchio • 1 Knoblauchzehe • 1 Pfirsich (frisch oder Dose) • 4 EL Olivenöl • 3 EL Weißweinessig • 1 EL Honig
• 1 TL mittelscharfer Senf • Salz • 150 g Fetakäse

So wird's gemacht:

1 Mandelstifte ohne Fett in einer Pfanne rösten. Rucola verlesen, die harten Stängel abtrennen. Die Blättchen waschen, gut trocken schleudern, grob hacken. Eisberg, Radicchio kalt abbrausen, putzen und in feine Streifen schneiden.

2 Den Knoblauch abziehen und hacken. Frischen Pfirsich häuten und entsteinen, Dosenobst nur abtropfen lassen. Grob zerkleinern. Mit Knoblauch, Öl, Essig, Honig,

dem Senf und 1 TL Salz im Mixer fein pürieren.

3 Rucola mit den Eisberg- und Radicchiostreifen portionsweise anrichten. Das Pfirsich-Dressing darüberträufeln. Den Fetakäse grob über den Salat bröseln und die gerösteten Mandelstifte als Garnitur aufstreuen.



Zubereitung: 25 Min.

Pro Portion: 355 kcal,
KH: 21 g, F: 24 g, E: 10 g



Küchenstar Kartoffeln

Der Vielseitigkeits-Profi
zeigt hier, was er kann

Feine Variante

Der Eintopf schmeckt auch gut mit anderen Fischarten wie Kabeljau, Seelachs und Co. Wer es lieber Veggie mag, verwendet Tofuwürfel und Gemüsefond.

Backen, Braten oder Kochen: Egal wie sie zubereitet wird – die tolle Knolle überzeugt uns immer mit ihrem guten Geschmack

Als Eintopf mit Lachs & Kokos

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Zwiebel • 1 Knoblauchzehe
- 200 g Karotten • 400 g vorwiegend festkochende Kartoffeln • 3 EL Kokosöl • 200 g TK-Erbesen • 800 ml Fischfond • 2 TL gelbe Currypaste
- 400 ml Kokosmilch • 400 g Lachsfilet, ohne Haut • 2 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer • 1 Bio-Limette
- 20 g Kokos-Chips • Koriandergrün

So wird's gemacht:

1 Zwiebel, Knoblauch schälen, fein hacken. Karotten und Kartoffeln schälen, würfeln. Alles in 2 EL heißem Kokosöl andünsten. Erbsen, Fischfond, Currypaste, Kokosmilch zufügen und 20 Min. köcheln.

2 Lachs trocken tupfen, in Stücke schneiden. Mit dem Zitronensaft beträufeln, salzen, pfeffern. Im übrigen Kokosöl 8 Min. braten. Limette heiß waschen, Schale abreiben, den Saft auspressen. Kokos-Chips ohne Fett in einer heißen Pfanne rösten.

3 Eintopf mit Limettenabrieb und -saft, Salz, Pfeffer abschmecken, Lachsstücke daraufgeben, ca. 5 Min. ziehen lassen. Das Koriandergrün kalt abrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und grob hacken. Eintopf mit Koriander, Kokos-Chips garnieren.

i **Zubereitung:** 45 Min.
Garen: 20 Min.
Pro Portion: 645 kcal,
KH: 33 g, F: 43 g, E: 28 g



Als Waffeln mit Kräuter-Dip

Zutaten für 8 Stück:

• 80 g Dörr-Tomaten, in Öl • 40 g Rucola • 250 g Sahnequark • 50 ml Buttermilch • Salz, Cayennepfeffer • 1/4 Bd. Kerbel • 1 Schalotte • 1 kg vorwiegend festkochende Kartoffeln • 3 Eier • 80 g Mehl • Pfeffer

So wird's gemacht:

1 Die Tomaten in kleine Stücke schneiden. Rucola waschen, trocken tupfen, einige Blättchen zum Garnieren beiseitelegen. Den Rest hacken. Quark, Buttermilch und Tomaten unterrühren. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen.

2 Den Kerbel abbrausen, trocken tupfen, die Blättchen abzupfen und hacken. Schalotte, Kartoffeln schälen. Beides fein reiben. Kurz ruhen, Flüssigkeit abgießen.

3 Kartoffel-Mischung mit Kerbel, Eiern und Mehl verrühren, mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Ein Waffeleisen erhitzen, fetten und aus dem Kartoffelteig portionsweise goldbraune Waffeln ausbacken. Die Waffeln zusammen mit dem Kräuter-Dip und dem beiseitegelegten Rucola servieren.

i **Zubereitung:** 35 Min.
Pro Stück: 260 kcal,
KH: 30 g, F: 10 g, E: 7 g

Als Füllung in der Teigrolle

Zutaten für 6 Portionen:

• 400 g vorwiegend festkochende Kartoffeln • Salz • 1 Knoblauchzehe • 1 Bd. Petersilie • 100 g Feta • 4 Eier • 100 g Joghurt • 2 TL Zitronensaft • Pfeffer • 6 EL Milch • 5 EL Öl • 250 g Yufkateig (10 Blätter)

So wird's gemacht:

1 Kartoffeln schälen, würfeln, in Salzwasser weich kochen. Abgießen und ausdampfen lassen.

2 Knoblauch schälen. Petersilie kalt abbrausen. Beides hacken. Mit Kartoffeln zerstampfen. Feta zerbröseln, mit 3 Eiern, Joghurt, Zitronensaft und dem Kartoffel-Mix vermengen. Masse salzen, pfeffern.

3 Backofen vorheizen (Elektro: 200 Grad/Umluft: 180 Grad). Milch, 3 EL Öl, 1 Ei verquirlen. Auf 1 Yufka-Teigblatt auf einem Blech mit Backpapier pinseln. 1 weiteres

Teigblatt auflegen, bepinseln. 3. Teigblatt auflegen, Hälfte der Kartoffel-Masse aufstreichen. Dann 2 weitere Teigblätter auflegen, bepinseln. Teigplatte mithilfe des Backpapiers von der Längsseite her aufrollen.

4 Vorgang mit den übrigen Teigblättern wiederholen. Rollen mit dem übrigen Milch-Öl-Ei-Mix bestreichen. 25 Min. backen. Dazu passt ein gemischter Salat.

i **Zubereit.:** 50 Min.; **Backen:** 25 Min.; **Portion:** 435 kcal, KH: 54 g, F: 18 g, E: 13 g



Aus dem Ofen mit Hummus

Zutaten für 4 Portionen:

• 1,2 kg kleine Kartoffeln • 3 EL Olivenöl • 2 TL Ras el-Hanout (Gewürz-Mischung) • Salz, Pfeffer • 100 g Kichererbsen (Dose) • 250 g TK-Erbesen • 1 Knoblauchzehe • 1 EL Sesammus (Tahin) • 1 EL Zitronensaft • 150 g roher Schinken in Scheiben

So wird's gemacht:

1 Backofen vorheizen (Elektro: 200 Grad/Umluft: 180 Grad). Kartoffeln waschen, längs halbieren. Mit 2 EL Öl, Ras el-Hanout, Salz und Pfeffer vermengen. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. 30 Min. goldbraun backen.

2 Inzwischen Kichererbsen in einem Sieb abbrausen. Erbsen in Salzwasser kurz blanchieren und abschrecken, abtropfen lassen. Den

Knoblauch schälen. Mit den Erbsen, Kichererbsen, Tahin, übrigen Öl und Zitronensaft pürieren. Den Hummus mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Kartoffeln und Schinken anrichten und evtl. mit frischen Kräutern garnieren.

i **Zubereitung:** 20 Min.
Backen: 30 Min
Pro Portion: 510 kcal,
KH: 60 g, F: 18 g, E: 22 g



Lampionblumen inspirieren uns zu farbenfroher Deko

Magisches Leuchten

Wenn die lampionartigen Fruchtstände der Physalis sich von hellem Grün bis Orange präsentieren, lässt sich daraus toller Herbstschmuck kreieren

Rund und bunt

An diesem Kranz leuchtet der Herbst in seinen schönsten Farben. Wir haben Kastanien gesammelt, die wir mit Lampionblumen, Hortensien, Strandflieder, Zieräpfeln und Hagebutten auf einem Styroporhohling vereinen.



Landlustige Ketten

Vorgebohrte Kastanien und Lampionblumen auf eine Sisalschnur ziehen und die Enden mit kleinen Holzdekoteilen sichern. Das obere Schnurende zu einer Aufhängeschlaufe verknoten und die Ketten zum Beispiel an die Haus- oder Gartentür hängen.

Modern: gelbe Chrysanthemen mit Lampionblumen in eine blaue Vase stellen - diese rundum mit Blüten verzieren!



Charmanter Zaungast

Lampionblumen und Pfaffenhütchen sind ein ideales Duo im Füllhorn aus Weide. Die langen Zweige einfach locker hineinstecken - so können sie ihre Früchte stolz zur Schau tragen.



Es grünt so grün

Weckglas mit einer Kerze und Eicheln bestücken. Ein Lampionblumenkränzchen mit Filzband am Glasrand befestigen.



Wow-Strauß

Die Samenstände vom einjährigen Silberblatt zusammen mit Lampionblumen in einem Krug lässig arrangieren. Drumherum Kürbisse, Äpfel, Birnen, Walnüsse und Chrysanthemen dekorieren.

EXTRA Teller-Zierde

Es ist angerichtet. Zwei easy Ideen für Servietten

Eine Karoserviette flach falten. Herbstlich verfärbte Birkenblätter und Hagebutten mit Sisalschnur zum Sträußchen binden und auf der Serviette platzieren. Direkt darauf eine aufgeklappte Physalisblüte mit Frucht setzen.



Serviette zum Dreieck falten. Ecken übereinanderlegen, mit Klammern fixieren. Dabei Beeren und Lampionblumen mit fassen. Serviette aufstellen.

Himmlich süße *Plätzchen*

Nougat-Sterne
als Lollis am Stiel



Orangentaler
glutenfrei aus Maismehl



Cranberry-Plätzchen
mit Cashewkernen



Tannenbäumchen
aus Pistazienteig



Zarte Baiserblüten
mit zweifarbigem Geleekern

Extra-Knusper

Walnüsse evtl. karamellisieren. Dazu Birkenzucker (Xylit) oder Erythrit schmelzen und mit einem Schuss hellem Balsamico kurz aufkochen, Nüsse darin wenden.

Walnuss-Cookies
ganz ohne Zucker gebacken



Nougat-Sterne als Lollis am Stiel

Zutaten für ca. 30 Stück:

- 250 g Weizenmehl (Type 550) • 180 g Puderzucker • 50 g gemahlene Mandeln • Vanille-Extrakt • Abrieb und Saft von 1/2 Bio-Zitrone • Lebkuchengewürz • 150 g Butter • 1 Ei • 2-3 EL Milch • Holzspieße • 75 g Nougat • Zucker-Streudekor und rosa Mini-Baisers

So wird's gemacht:

1 Mehl und 80 g Puderzucker sieben. Mit Mandeln, etwas Vanille, Zitronenabrieb, 1/2 TL Lebkuchengewürz, Butter und dem Ei zu einem glatten Teig verkneten. In Frischhaltefolie gewickelt ca. 60 Min. kühlen.

2 Den Backofen auf 180 Grad vorheizen (Umluft: 160 Grad). Zwei Bleche mit Backpapier belegen. Gekühlten Teig zwischen aufgeschnittenen Gefrierbeuteln, Backpapier oder auf leicht bemehlter Fläche ca. 5 mm dick ausrollen. 6-8 cm große Sterne ausstechen. Die Hälfte mit etwas Abstand auf die Bleche legen. Mit Milch bestreichen und die Holzspieße auflegen. Nougat in kleine Stücke schneiden, auf die Sterne legen. Einen weiteren Stern leicht andrücken und in 14-18 Min. goldbraun backen. Zum Abkühlen samt Backpapier auf Gitterroste ziehen.

3 Die übrigen 100 g Puderzucker sieben, mit wenig Zitronensaft cremig verrühren. Auf die abgekühlten Sterne streichen. Mit Streudekor und Mini-Baisers garnieren.

i **Zubereitung:** 70 Min.; **Kühlen:** 60 Min.; **Backen:** 18 Min.; **Stück:** 120 kcal, KH: 15 g, F: 6 g, E: 2 g

Unser Tipp Tollen Streudekor-Mix in festlichen Pastelltönen bekommt man z. B. bei www.superstreusel.de, 90 g, 6,90 Euro



Orangentaler aus Maismehl

Zutaten für ca. 24 Stück:

- 1 Bio-Orange • 30 g Maisstärke • 150 g Maismehl • 75 g weiche Butter • 70 g Zucker • 1 Pck. Vanillezucker • 2 Eigelbe • 100 g Zartbitter-Kuvertüre

So wird's gemacht:

1 Die Orange heiß waschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Maisstärke, Maismehl sieben. Mit Orangenabrieb, Butter in Flöckchen, Zucker, Vanillezucker und den Eigelben zu einem glatten Teig verkneten. In Frischhaltefolie gewickelt ca. 30 Min. kühlen.

2 Den Backofen auf 175 Grad vorheizen (Umluft: 155 Grad) und ein Blech mit Backpapier belegen. Den gekühlten Teig kurz durchkneten. Mit einem Teelöffel 24 Portionen abnehmen und zu Kugeln formen. Auf das vorbereitete Backblech legen und mit den Zinken einer Gabel kreuzweise flach drücken. In der Ofenmitte ca. 10 Min. goldbraun backen. Dann zum Abkühlen samt Backpapier auf Gitterroste ziehen.

3 Inzwischen die Zartbitter-Kuvertüre hacken und im heißen Wasserbad schmelzen. Die abgekühlten Kekse auf der Unterseite damit einpinseln und dann auf dem Gitterrost trocknen lassen.

i **Zubereitung:** 50 Min. **Kühlen:** 30 Min. **Backen:** 10 Min. **Pro Stück:** 91 kcal, KH: 11 g, F: 5 g, E: 1 g

Unser Tipp Die Kekse sind eine köstliche glutenfreie Nascherei. Das Maismehl sorgt für die schöne gelbe Farbe der Orangentaler. Wer lieber mit Weizenmehl und Stärke oder anderen weißen Mehlen backen will, kann den etwas blassen Teig evtl. mit Safran oder gelber Speisefarbe als Paste oder Flüssigkeit einfärben.



Cranberry-Plätzchen mit Cashewkernen

Zutaten für ca. 40 Stück:

- 30 g getrocknete Cranberrys • 40 g Cashewkerne • 30 g Speisestärke • 200 g Weizenmehl (Type 550) • 1 TL Backpulver • 125 g weiche Butter • 100 g Zucker • 2 EL Milch • 4 EL Rote-Bete-Saft • 2-3 EL Puderzucker zum Bestäuben

So wird's gemacht:

1 Cranberrys und Cashewkerne im Blitzhacker sehr fein hacken. Speisestärke, Mehl und Backpulver sieben. Alles mit Butter, Zucker, Milch und Rote-Bete-Saft zu einem glatten Teig verkneten. Zu 2 Rollen (ø 4 cm, 25 cm lang) formen und in Frischhaltefolie gewickelt ca. 2 Std. kühlen.

2 Den Backofen auf 180 Grad vorheizen (Umluft: 160 Grad). Zwei Bleche mit Backpapier belegen. Die gekühlten Teigrollen in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden, auf die vorbereiteten Bleche legen, in der Ofenmitte 13-15 Min. backen. Dann zum Abkühlen samt Backpapier auf Gitterroste ziehen.

3 Zum Schluss die gut abgekühlten Plätzchen mit etwas Puderzucker bestäuben.

i **Zubereitung:** 50 Min. **Kühlen:** 2 Std. **Backen:** 15 Min. **Pro Stück:** 50 kcal, KH: 7 g, F: 2 g, E: 1 g

Unser Tipp Die Plätzchen nach Wunsch als kleine Advents-Überraschung oder als süßes Mitbringsel zu Türmchen stapeln und mit einem Seidenband verschnüren oder in dekorativen Pappschächtelchen verpacken.





Tannenbäumchen aus Pistazienteig

Zutaten für ca. 20 Stück:

- 100 g Pistazienkerne, ungesalzen
- 180 g Weizenmehl (Type 550)
- 170 g Puderzucker • 140 g kalte Butter
- 1 Eigelb • grüne Speisefarbe
- etwas Limettensaft
- ca. 2 EL halbierte Pistazienkerne

So wird's gemacht:

1 Für den Teig 70 g Pistazien im Blitzhacker fein mahlen. Mehl und 120 g Puderzucker sieben. Alles mischen. Mit Butter in Flöckchen, Eigelb und einigen Tropfen Speisefarbe zum glatten Teig verkneten. In Frischhaltefolie gewickelt ca. 60 Min. kühlen.

2 Den Backofen auf 200 Grad vorheizen (Umluft: 180 Grad). Zwei Bleche mit Backpapier belegen. Den gekühlten Teig zwischen aufgeschnittenen Gefrierbeuteln, Backpapier oder auf leicht bemehlter Fläche ca. 4 mm dick ausrollen. Tannenbäume in 3 Größen ausstechen, auf die vorbereiteten Bleche legen. In der Ofenmitte in 8-10 Min. goldbraun backen. Zum Abkühlen samt Backpapier auf Gitterroste ziehen.

3 Die übrigen 50 g Puderzucker sieben, mit Limettensaft cremig verrühren. Die Tannenbäumchen damit bestreichen und je 1 Stück von jeder Größe zusammensetzen. Mit den halbierten Pistazienkernen garnieren. Den Guss trocknen lassen.

i **Zubereitung:** 60 Min.
Kühlen: 60 Min.
Backen: 8-10 Min.
Pro Stück: 150 kcal,
KH: 15 g, F: 9 g, E: 2 g

Unser Tipp Beim Ausrollen zwischen Folie wird kein zusätzliches Mehl in den Teig eingearbeitet. Das macht die Plätzchen dann saftiger und feiner. Teigreste immer wieder neu verkneten, ausrollen und dann ausstechen.



Zarte Baiserblüten mit Gelee-Kern

Zutaten für ca. 50 Stück:

- 250 g Weizenmehl (Type 550) • 205 g Puderzucker • 1 TL Bio-Limettenabrieb
- 2 Eier • 150 g Butter • 200 g Fruchtgelee (z. B. Johannisbeere und Limette)

So wird's gemacht:

1 Mehl und 40 g Puderzucker sieben. Mit dem Limettenabrieb mischen. Die Eier trennen, Eigelbe mit Butter in Flöckchen zugeben. Zu einem glatten Teig verkneten. In Frischhaltefolie gewickelt ca. 60 Min. kühlen.

2 Inzwischen die Eiweiße steif schlagen. Die übrigen 165 Puderzucker dazusieben, ca. 10 Min. weiterschlagen, bis das Baiser glänzt und beim Herausziehen der Schlagbesen steife Spitzen bildet. In einen Spritzbeutel mit mittlerer Lochtülle füllen.

3 Den Backofen auf 170 Grad vorheizen (Umluft: 150 Grad). Zwei Bleche mit Backpapier belegen. Den gekühlten Teig zwischen aufgeschnittenen Gefrierbeuteln, Backpapier oder auf leicht bemehlter Fläche ca. 4 mm dick ausrollen. Blüten (ø 4 cm) ausstechen und auf die vorbereiteten Bleche legen. Den Eischnee in Tupfen an den Rand der Blüten spritzen. In der Ofenmitte ca. 25 Min. backen. Dann zum Abkühlen samt Backpapier auf Gitterroste ziehen.

4 Das Gelee etwas erwärmen und in die Mitte der Baiserblüten geben. Wieder abkühlen und fest werden lassen.

i **Zubereitung:** 70 Min.
Kühlen: 60 Min.
Backen: 25 Min.
Pro Stück: 70 kcal,
KH: 10 g, F: 3 g, E: 1 g

Unser Tipp Blütenförmige Austecher (z. B. von Städter oder Kaiser) bekommt man für ca. 4 Euro. Alternativ: Runde Plätzchen ausstechen, Eischnee-Tupfen als Kranz an den Rand setzen.



Walnuss-Cookies ganz ohne Zucker

Zutaten für ca. 50 Stück:

- 150 g Butter • 200 g Weizenmehl (Type 550) • 40 g Kakaopulver • 150 g Walnusskerne • 80 g Apfelmus • 1 Ei • 200 g zuckerfreie Zartbitter-Schokolade (z. B. mit Xylit gesüßt) • 50 Walnusshälften

So wird's gemacht:

1 Die Butter schmelzen und wieder leicht abkühlen lassen. Mehl mit dem Kakaopulver sieben. Walnusskerne im Blitzhacker fein mahlen und untermischen. Apfelmus und das Ei zufügen und alles zu einem glatten Teig verkneten. Nach Bedarf etwas kaltes Wasser einarbeiten. Zu Rollen (ø 3,5 cm) formen und in Frischhaltefolie gewickelt ca. 45 Min. kühlen.

2 Den Backofen auf 180 Grad vorheizen (Umluft: 160 Grad). Zwei Bleche mit Backpapier belegen. Die gekühlten Teigrollen in 6-8 mm dicke Scheiben schneiden, auf die vorbereiteten Bleche legen und in der Ofenmitte 13-15 Min. backen. Dann zum Abkühlen samt Backpapier auf Gitterroste ziehen.

3 Die Schokolade hacken und im Wasserbad schmelzen lassen. Einen Klecks davon auf die Mitte der Taler setzen. Mit einer Walnusshälfte belegen und trocknen lassen.

i **Zubereitung:** 60 Min.
Kühlen: 45 Min.
Backen: 13-15 Min.
Pro Stück: 100 kcal,
KH: 4 g, F: 8 g, E: 2 g

Unser Tipp Damit beim Schmelzen der Schokolade kein Wasser in die Masse spritzt und sie grau verfärbt, bitte darauf achten, dass die Schüssel (aus Edelstahl oder hitzefestem Glas) den Topf mit dem heißen Wasser ganz und gar abdeckt.



Das einzig Wahre: Käsekuchen

Glücksrezepte für einen süßen Liebling



Schoko-Frischkäse auf Butterkeks-Bröselboden

Zutaten für 8 Stücke:

• 150 g Butterkekse • 70 g Butter
• 130 g Zucker • 110 g weiße Schokolade • 450 g Frischkäse • 1 Pck. Vanillezucker • 1 EL Mehl • 2 EL Zitronensaft • 1 EL Sahne • 1 TL Abrieb von 1 Bio-Zitrone • 2 Eier

So wird's gemacht:

1 Backofen auf 180 Grad vorheizen (Umluft: 160 Grad). Springformboden mit Backpapier auslegen, Ränder

einfetten. Die Kekse zerkrümeln, mit geschmolzener Butter und 30 g Zucker vermischen. In der Form verteilen, halbhohen Rand hochziehen. Teig für 10 Min. im Ofen vorbacken. Aus dem Backofen nehmen, abkühlen. Ofentemperatur um 30 Grad senken.

2 Tiefes Blech mit Wasser gefüllt auf unterste Ofenschiene schieben. Schoko überm Wasserbad schmelzen, etwas abkühlen. Frischkäse cremig rühren. Mit 100 g Zucker, Vanillezucker,

Mehl, Zitronensaft und Sahne vermengen. Schoko mit Zitronenabrieb unterrühren. Eier einzeln unterrühren.

3 Masse auf Boden geben. Auf Ofengitter ca. 70 Min. backen. Kuchen herausnehmen, 8 Std. abkühlen. Evtl. mit Schoko und Sahnetuffs garnieren.

i **Zubereitung:** 30 Min.
Backen: 80 Min.; **Kühlen:** 8 Std.; **Pro Stück:** 410 kcal, KH: 40 g, F: 24 g, E: 7 g

Goldgelb

Wer auf die Sahne- und Schoko-Garnitur verzichten, trotzdem eine tolle Optik haben möchte, bestreicht den Kuchen 10 Min. vor Ende der Backzeit dünn mit lauwarmer gezuckerter Milch.



**FETT-
REDUZIERT**

Stracciatella in Kasten-Kuchen

Zutaten für 14 Stücke:

- 250 g Magerquark • 175 g Butter • 3 Eier • 200 g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker • 1 TL Abrieb von 1 Bio-Zitrone
- 375 g Mehl • 1 Pck. Backpulver • 75 g gehackte Schokolade
- Puderzucker

So wird's gemacht:

1 Kastenform (30 cm Länge) einfetten. Backofen auf 190 Grad vorheizen (Umluft: 170 Grad). Quark in eine Schüssel geben. Butter lauwarm erwärmen, mit den Eiern zum Quark geben.

2 Zucker, Vanillezucker und den Zitronenabrieb zur Quarkmasse geben, gut verrühren. Mehl und Backpulver dazugeben. Quarkmasse kurz, aber gründlich verrühren. Zuletzt die gehackte Schokolade in die Quarkmasse geben.

3 Die Quarkmasse in die gefettete Backform füllen, glatt streichen und den Kuchen im heißen Backofen ca. 50 Min. backen. Gegen Ende der Backzeit ein Holzstäbchen in die Mitte des Quarkkuchens stechen. Wenn beim Herausziehen kein Teig mehr an dem Stäbchen klebt, ist der Quarkkuchen fertig gebacken.

4 Den Quarkkuchen ca. 10 Min. abkühlen lassen, dann aus der Form stürzen. Etwas Puderzucker sieben und den Quarkkuchen mit dem Puderzucker bestäuben.



Zubereitung: 40 Min.; **Backen:** 50 Min.

Pro Stück: 290 kcal, KH: 36 g, F: 13 g, E: 6 g



Käsekuchen fällt nach dem Backen nicht zusammen, wenn man statt Quark Schichtkäse verwendet. Bei dieser Füllung sollte man den Kuchen im ausgeschalteten Backofen komplett auskühlen lassen.

Pudding-Cake auf Brownies

Zutaten für 16 Stücke:

- 125 g Butter • 100 g Zartbitter-Schokolade • 100 g Zucker • 2 Eier • 80 g Mehl • 3 EL Kakaopulver
- 400 g Schmand • 30 g Puddingpulver • 100 g Puderzucker
- 1 Eigelb • 125 g Himbeeren (frisch oder TK)

So wird's gemacht:

1 Backofen auf 180 Grad vorheizen (Umluft: 160 Grad). Ein kleines Blech (28,5 x 23 cm) gut einfetten. Für die Browniemasse Butter und Zartbitter-Schokolade im Wasserbad schmelzen und ca. 10 Min. abkühlen lassen. Dann mit Zucker und Eiern verrühren. Mehl und Kakaopulver hinzugeben und ebenfalls kurz unterrühren. Teig in die Form geben und mit einem Esslöffel glatt streichen.

2 Für die Puddingmasse Schmand, Puddingpulver, Puderzucker und Eigelb miteinander verrühren. Die Masse in einen Spritzbeutel ohne Tülle füllen. Die Spitze des Spritzbeutels mit einer Schere aufschneiden und die Creme in kleinen Zick-Zack-Bewegungen in die Form geben. Mit einem Esslöffel verteilen und glatt streichen.

3 Himbeeren verlesen, auf dem Teig verteilen, sodass später auf jedem Stück eine Himbeere mittig sitzt. Die Brownies im vorgeheizten Backofen ca. 35 Min. backen. Um herauszufinden, ob die Cheesecake-Brownies fertig sind, einfach kurz am Blech rütteln. Wenn sich die Masse nur noch minimal bewegt, sind die Brownies fertig. Die Brownies komplett auskühlen lassen und servieren.



Zubereitung: 30 Min.; **Backen:** 35 Min.

Pro Stück: 235 kcal, KH: 17 g, F: 13 g, E: 4 g



Der Cheesecake wird herrlich luftig, wenn man etwas Schlagsahne unter die Schmandmasse hebt.



**KALORIEN-
ARM**



Schwarz-Weiß-Glasur toppt Schmand-Leckerei

Zutaten für 8 Stücke:

• 40 g Butter • 175 g Kakaokekse mit Cremefüllung • 350 g Magerquark • 200 g Schmand • Abrieb von 1/2 Bio-Zitrone • 2,5 EL Vanille-Puddingpulver • 1 Pck. Vanillezucker • 50 g Zucker • 100 g Zartbitter-Schokolade • 100 ml Sahne • 75 g weiße Schokolade

So wird's gemacht:

1 Butter schmelzen. 3 Kekse grob hacken, beiseitestellen. Übrige

Kekse im Blitzhacker hacken, mit Butter vermengen. Formboden (ø 20 cm) ölen. Ca. 2/3 der Bröselmasse als Boden darin andrücken. Ofen auf 180 Grad vorheizen (Umluft: 160 Grad).

2 Quark, Schmand, Zitronenabrieb verrühren. Puddingpulver, Vanillezucker, Zucker vermischen, unter den Quark rühren. Hälfte Quarkmasse auf Boden glatt streichen. Übrigen Bröselteig darauf verteilen. Übrige Quarkmasse darauf glatt streichen. Im Ofen ca. 60 Min. backen. Herausnehmen, auf

Gitter 2 Std. auskühlen. Dunkle Schokolade hacken, schmelzen. 70 ml Sahne unterrühren. Mit der weißen Schokolade, 30 ml Sahne genauso verfahren.

3 Kuchen mit dunkler Glasur überziehen. Weiße Glasur darauf verteilen, marmorieren. Rand mit Keksstücken verzieren. Kuchen 30 Min. kühlen.

i **Zubereitung:** 45 Min. **Backen:** 60 Min.; **Kühlen:** 2 Std. 30 Min.; **Pro Stück:** 430 kcal, KH: 40 g, F: 26 g, E: 9 g

Tolles Muster

Zum Marmorieren ein Holzstäbchen quer durch die weißen Schokostreifen ziehen, sodass Schlieren entstehen. Trocknen lassen. Für dieses Muster müssen die Glasuren noch flüssig sein.



Pflaumen-Torte mit Schwips

Zutaten für 12 Stücke:

- 50 g Zucker • 100 g Butter • 150 g Mehl • 3 EL Pflaumenmus
- 1 Fertig-Biskuit • 250 g Pflaumen • Saft von 1 Bio-Limette
- 75 g Puderzucker • 1 EL Honig • 200 g Schmand
- 5 Bl. Gelatine • 2 cl Zwetschgenwasser • 300 ml Sahne
- 100 g Krokant • 125 g weiße Schokolade

So wird's gemacht:

1 Aus 50 g Zucker, Butter und Mehl einen glatten Mürbeteig herstellen. Ca. 30 Min. in Frischhaltefolie gewickelt kühlen. Backofen auf 180 Grad vorheizen (Umluft: 160 Grad). Teig rund ausrollen und in eine gefettete Springform (Ø 24 cm) legen. Im Ofen ca. 30 Min. goldgelb backen. Herausnehmen, auskühlen lassen.

2 Den Boden mit 1 EL Pflaumenmus bestreichen und den fertigen Biskuitboden auflegen. Die Pflaumen waschen und entsteinen. 100 g pürieren, weitere 100 g würfeln, 50 g beiseitelegen.

3 Die Böden mit dem Formrand umstellen. Aus Pflaumenpüree, Limettensaft, Puderzucker, Honig und Schmand eine glatte Masse herstellen. Gelatine einweichen, nach Packungsangabe mit dem Zwetschgenwasser zusammen auflösen. Unter die Schmandmasse ziehen. Die Sahne steif schlagen und unterheben. Zum Schluss die beiseitegestellten Pflaumenstücke locker unterheben. Die Masse auf den Boden geben und ca. 3 Std. kalt stellen.

4 Die Unterkante der Torte mit übrigem Pflaumenmus bestreichen. Krokant andrücken. Übrige Pflaumen in Würfel schneiden, Torte damit dekorieren. Schokolade in Späne hobeln, Torte damit garnieren. Torte bis zum Anschneiden kalt stellen.

i **Zubereitung:** 60 Min.; **Kühlen:** 3 Std. 30 Min.; **Backen:** 30 Min.; **Pro Stück:** 425 kcal, KH: 50 g, F: 22 g, E: 5 g

Streusel auf Apfel-Quadraten

Zutaten für 20 Stücke:

- 550 g Mehl • 425 g Zucker • 1 Pck. Vanillezucker
- 675 g Butter • 5 Eier • 2 TL Zimt • 4 Äpfel • 3 EL Zitronensaft
- 1 kg Magerquark • 2 Pck. Vanille-Puddingpulver (zum Kochen) • 2 EL Puderzucker

So wird's gemacht:

1 Für den Boden 350 g Mehl, 100 g Zucker, 1 Pck. Vanillezucker, 175 g Butter in Würfeln, 2 Eier in eine Schüssel geben und zu einem glatten Teig verkneten. Zur Kugel formen, flach drücken und in Frischhaltefolie 30 Min. in den Kühlschrank legen.

2 Inzwischen für die Streusel 200 g Mehl, 100 g Zucker und Zimt in eine Schüssel geben. 125 g Butter zerlassen und dazugeben. Alles zu Streuseln verarbeiten. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen (Umluft: 160 Grad). Tiefes Backblech mit Backpapier auslegen. Für die Füllung 375 g Butter im Topf schmelzen lassen, zum Abkühlen beiseitestellen. Äpfel waschen, schälen, entkernen und in Würfel schneiden. Mit Zitronensaft mischen. Magerquark, Puddingpulver, 225 g Zucker und 3 Eier mischen. Dann die flüssige Butter hinzufügen und untermischen. Den Mürbeteigboden ca. blechgroß ausrollen, dann vorsichtig in die Form heben und bis in die Ecken drücken.

3 Die Hälfte der Apfelwürfel auf den Boden geben. Quarkmasse darüberfließen lassen, glatt streichen. Mit den übrigen Äpfeln belegen. Zimtstreusel darüberbröseln. Kuchen ca. 45 Min. backen. Den Backofen ausschalten, die Backofentür leicht öffnen, damit der Kuchen langsam abkühlen lassen. Vor dem Servieren mit gesiebt Puderzucker garnieren.

i **Zubereitung:** 55 Min.; **Kühlen:** 30 Min.; **Backen:** 45 Min.
Pro Stück: 330 kcal, KH: 28 g, F: 10 g, E: 7 g



**FETT-
REDUZIERT**

Wie süß sind die denn?

Tolle Cookie-Kuchen

Vanille-Schoko mit Baiser-Schichten

Zutaten für 16 Stücke:

- 5 Eiweiß • 1 Pr. Salz • 180 g Zucker
- 200 g gemahl., geröstete Haselnüsse • 1 Pck. Vanille-Puddingpulver • 5 Eigelb • 500 ml Milch
- 100 g Schoko-Karamell-Pralinen (z. B. Daim) • 100 ml Sahne
- 150 g Zartbitter-Kuvertüre

So wird's gemacht:

1 Backofen auf 180 Grad vorheizen (Umluft: 160 Grad). Eiweiße mit Salz und 150 g Zucker steif schlagen. Haselnüsse unterrühren. Die Hälfte der Eiweißmasse in einer mit Backpapier ausgelegten Springform (Ø 26 cm) glatt streichen. In der Ofenmitte ca. 30 Min. backen. Springformrand lösen, entfernen. Baiserboden vorsichtig stürzen, erkalten lassen. Springform nochmals vorbereiten und 2. Boden backen.

2 Puddingpulver mit übrigem Zucker mischen, mit Eigelben, 5 EL Milch verrühren. Übrige Milch aufkochen. Vom Herd ziehen und angerührtes Puddingpulver mit dem Schneebesen einrühren. 1 Min. unter Rühren kochen.

3 Schoko-Karamell-Pralinen in Stücke hacken. Einen Baiserboden auf eine Tortenplatte legen. Etwa 3/4 der Vanillecreme darauf verstreichen. Hälfte der Daim-Stücke aufstreuen. 2. Boden auflegen, andrücken. Übrige Vanillecreme aufstreichen und 30 Min. kühlen.

4 Sahne erhitzen, Kuvertüre hacken, darin schmelzen. Auf der Torte verteilen, übrige Schoko-Karamell-Stücke auf dem Guss verteilen. 3 Std. kühlen.



Zubereitung: 60 Min.; **Backen:** 60 Min.; **Kühlen:** 3 Std. 30 Min.
Pro Stück: 290 kcal,
 KH: 26 g, F: 18 g, E: 6 g





Exotischer Genuss mit Kokos-Creme

Zutaten für 12 Stücke:

• 150 g weiße Kuvertüre (z. B. Dr. Oetker) • 100 g Weizenmehl
• 1 TL Backpulver • 100 g Kokosraspel • 2 Eier • 90 g Zucker • 75 ml Öl • 100 ml Milch • 50 g Mandelstifte • 300 g Raffaello • 600 ml Sahne • 2 Pck. Sahnesteif • 3 EL Puderzucker • 2-3 EL Kokoslikör

So wird's gemacht:

1 Für den Teig 100 g Kuvertüre hacken und im Wasserbad schmelzen. Dann eine Springform (ø 26 cm) mit Backpapier auslegen. Backofen auf 180 Grad vorheizen (Umluft: 160 Grad).

2 Mehl und Backpulver mischen. Kokosraspel, Eier, 75 g Zucker, Öl, Milch und die geschmolzene Kuvertüre hinzufügen. Alles zu einem glatten Teig verarbeiten. In die Form streichen und im unteren Backofendrittel ca. 25 Min. backen. Anschließend erkalten lassen.

3 Mandeln in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten. 6 Raffaellos beiseitelegen. Übrige Kugeln mit einem Messer vierteln und in eine große Schüssel geben. 400 ml Sah-

ne mit Sahnesteif, Puderzucker steif schlagen. Unter die Raffaellostückchen rühren. Kuchenboden auf eine Tortenplatte legen und mit dem Kokoslikör tränken. Die Creme kuppelartig darauf verstreichen.

4 Übrige 200 ml Sahne und den übrigen Zucker steif schlagen und wellenartig auf der Torte verstreichen. Die beiseitegelegten Raffaellokugeln halbieren und dekorativ auflegen. Mithilfe eines Sparschälers die übrige Kuvertüre in dünnen Spänen abziehen und dekorativ auf der Torte verteilen. Bis zum Servieren kalt stellen.

i **Zubereit.: 40 Min.; Backen: 25 Min.; Stück: 610 kcal, KH: 39 g, F: 47 g, E: 8 g**

Liaison aus Mascarpone & Schoki

Zutaten für 12 Stücke:

• 3 Eier • 80 g Zucker • 3 EL Vanillezucker • 120 g Mehl • 1 TL Backpulver • 6 Bl. weiße Gelatine • 200 ml Sahne • 2 EL Milch • 500 g Mascarpone • 300 g Joghurt • 100 g Puderzucker • Saft, Abrieb von 1 Bio-Zitrone • 300 g Erdbeeren • 5 EL Erdbeersirup • 100 g weiße Schoko-Chips • 1 Pck. roter Tortenguss

So wird's gemacht:

1 Ofen auf 180 Grad vorheizen (Umluft: 160 Grad). Boden einer Springform (ø 20 cm) mit Backpapier belegen. Eier trennen, Eiweiße steif schlagen. Dabei Zucker, 1 EL Vanillezucker einrieseln lassen. Mehl, Backpulver mischen. Eigelbe unterrühren. Den Eischnee unterheben, in die Form streichen und 30 Min. backen.

2 Gelatine einweichen. Sahne steif schlagen. Milch erwärmen, Gelatine darin auflösen. Mascarpone, Joghurt, Puderzucker und 2 EL Vanillezucker, Zitronensaft, -abrieb glatt rühren. Mit Gelatinemilch verrühren. Sahne unterheben.

3 Erdbeeren waschen, putzen und mit 3 EL Sirup pürieren.

2/3 der Erdbeermasse in die Mascarponecreme geben, nur kurz untermischen, damit eine leichte Marmorierung entsteht. Boden mit Tortenring umlegen, die Masse aufstreichen. Mind. 4 Std. kühlen.

4 Schoko-Chips schmelzen. Rest Erdbeermasse mit Tortenguss, Rest Sirup, 75 ml Wasser verrühren, aufkochen, abkühlen. Tortenring entfernen. Tortenrand mit weißer Schokolade glasieren, sobald sie fest ist, mit Erdbeer-Gelee glasieren. Nach Wunsch mit Macarons, Zuckerperlen und Erdbeeren garnieren.

i **Zubereit.: 40 Min.; Backen: 30 Min.; Kühlen: 4 Std. Pro Stück: 290 kcal, KH: 28 g, F: 14 g, E: 8 g**





Kalter Hund trendig verfeinert

Zutaten für 18 Stücke:

• 200 g Vollmilch-Kuvertüre • 300 g Zartbitter-Kuvertüre • 250 g Kokosfett • 100 ml Sahne • 6 Oreo-Kekse • 6 Butterkekse • 70 g Popcorn • 10 große Marshmallows

So wird's gemacht:

1 Die Kuvertüre grob hacken und zusammen mit dem Kokosfett über einem heißen Wasserbad schmelzen lassen. Die Sahne unterrühren und alles zu einer homogenen Masse verrühren.

2 Silikon-Kastenform (30 cm) kalt auswaschen, abtrocknen. Etwas von der Schokomasse in die Kastenform füllen. Die Oreo-Kekse im Ganzen auf den Boden legen und die restliche Schokomasse darübergießen, bis sie nicht mehr zu sehen sind.

3 Butterkekse auf die Schokolade legen und diese ebenfalls mit Schokolade übergießen. 30 g Popcorn sowie 5 klein geschnittene Marshmallows in die übrige Schokolade einrühren und diesen Mix

abschließend in die Form gießen. 5 Std. kühlen.

4 Nach der Kühlzeit den kalten Hund vorsichtig aus der Silikon-Form drücken. Mit übrigem Popcorn und Marshmallows dekorieren und noch kühl genießen.

i **Zubereitung:** 30 Min.
Kühlen: 5 Std.
Pro Stück: 330 kcal,
KH: 20 g, F: 26 g, E: 3 g

TIPP Statt Kokosfett kann auch Palmfett (z. B. Palmin) zum Schmelzen mit der Kuvertüre verwendet werden. Dieses ist preisgünstiger. Das Fett sorgt dafür, dass die Schokolade nach dem Erkalten schön glänzt.

Heidelbeer-Traum auf Keks-Boden

Zutaten für 10 Stücke:

• 75 g Zartbitter-Schokolade • 50 g Butter • 120 g Mandelkekse • 500 g Heidelbeeren • 2 Pck. Tortenguss • 105 g Zucker • 300 ml roter Traubensaft • 3 Pck. Sofort-Gelatine • 250 g Rahmjoghurt • 1 EL Vanillezucker • 300 ml Sahne • frische Minze zum Garnieren

So wird's gemacht:

1 Schokolade hacken, mit Butter im Wasserbad schmelzen. Die Kekse fein zerbröseln, mit Schoko-Butter-Mischung vermengen und in einer mit Backpapier ausgelegten Springform (ø 20 cm) als Boden andrücken, 30 Min. kühlen.

2 Heidelbeeren waschen, 100 g beiseitestellen. Die übrigen Heidelbeeren erhitzen. 1 Pck. Tortenguss nach Packungsangabe mit 2 EL Zucker, 4 EL Traubensaft verrühren, zugeben, erneut aufkochen und abkühlen lassen.

3 Für die Creme 2 Pck. Gelatine nach der Packungsangabe mit Joghurt verrühren. 45 g Zucker und Vanillezucker unterrühren. Die Sahne steif schlagen, dabei Rest Gelatine einrieseln lassen. Sobald

die Joghurtmasse zu gelieren beginnt, Sahne unterheben.

4 Etwa 1/3 Creme auf dem Keks-Boden glatt streichen, darauf die Hälfte Beeren-Mischung verteilen, übrige Joghurt-Creme aufstreichen. Mit übrigen Beeren belegen, vorsichtig andrücken und die Torte mind. 3 Std. kühlen.

5 Übriges Tortengusspulver mit Rest Zucker und übrigem Traubensaft nach Packungsangabe zubereiten, auf der Torte verteilen und fest werden lassen, dazu erneut ca. 60 Min. kalt stellen. Die Torte mit frischer Minze garnieren.

i **Zubereitung:** 40 Min.
Kühlen: 4 Std. 30 Min.
Pro Stück: 355 kcal,
KH: 31 g, F: 22 g, E: 5 g





Malakofftorte aus Löffelbiskuits und zarter Creme

Zutaten für 12 Stücke:

- 110 g Zucker • 460 ml Milch
- Vanille-Extrakt • 2 Eier
- 6 Bl. Gelatine • 140 ml Rum
- 650 ml Sahne • 150 g Zartbitter-Kuvertüre • 300 g Löffelbiskuits
- 100 g Mandelblättchen

So wird's gemacht:

1 Zucker, 200 ml Milch, etwas Vanille-Extrakt aufkochen. Eier verquirlen. Dann die heiße Milch in dünnem Strahl unterschlagen. Bei geringer Hitze unter Rühren erwärmen (nicht kochen), bis die Masse andickt.

2 Gelatine nach Packungsangabe einweichen, gut ausdrücken. Mit 20 ml Rum zur Vanillecreme geben und darin auflösen. Durch ein Sieb passieren und unter Folie abkühlen lassen. 500 ml Sahne steif schlagen und unter die lauwarme Creme ziehen.

3 Kuvertüre hacken, 50 g im heißen Wasserbad schmelzen. 260 ml Milch und 120 ml Rum leicht erwärmen. Löffelbiskuits – bis auf 6 Stück – darin tränken. Eine Springform (ø 24 cm) mit Backpapier auslegen. Boden mit einer Schicht Biskuits bedecken. Hälfte der flüssigen Kuvertüre aufträufeln. Darauf

Hälfte der Creme streichen. Restliche getränkte Biskuits, Kuvertüre, Creme schichten. 7 Std. kühlen.

4 Die Mandelblättchen ohne Fett rösten. 100 g Kuvertüre im heißen Wasserbad schmelzen. Übrige Löffelbiskuits halbieren, halb eintauchen und trocknen lassen. 150 ml Sahne steif schlagen, auf die ausgelöste Torte spritzen, mit Löffelbiskuits und den Mandelblättchen garnieren.

i **Zubereitung:** 90 Min.; **Kühlen:** 7 Std.; **Pro Stück:** 460 kcal, KH: 33 g, F: 28 g, E: 8 g

Süße Sonntags-Überraschungen

Neue Winter-Torten



Mozartkugel-Torte mit Nougat, Pistazien und Marzipan

Zutaten für 8 Stücke:

• 150 g Margarine • 150 g Zucker
 • 1 Pck. Vanillezucker • 3 Eier
 • 150 g Mehl • 1 gestr. TL Backpulver
 • 90 g gemahl. Pistazien • 200 g Nuss-Nougat • 200 g Marzipan
 • 465 ml Sahne • 2 EL Rum • 2 Btl. Gelatine fix (z. B. Dr. Oetker) • 10 g geh. Pistazien • 4 Mozartkugeln

So wird's gemacht:

1 Backofen auf 190 Grad vorheizen (Umluft: 170 Grad). Eine Mini-Springform (Ø 20 cm) fetten oder mit

Backpapier auskleiden. Margarine mit Zucker und dem Vanillezucker dickschaumig aufschlagen. Die Eier einzeln einrühren. Das Mehl und Backpulver sieben. Mit den gemahlenden Pistazien unterziehen. Rührteig in der vorbereiteten Form ca. 50 Min. backen. Dann den Kuchen zum Abkühlen stürzen.

2 Nougat würfeln und im heißen Wasserbad schmelzen. Handwarm abkühlen lassen. Marzipan würfeln. Mit 65 ml Sahne und Rum cremig schlagen. Übrige Sahne mit Gelatine fix steif schlagen und unterheben.

3 Kuchen in 3 Böden teilen. 1/3 des flüssigen Nougats auf den unteren streichen. Hälfte der Marzipansahne darauf verteilen. Mittleren Boden auflegen, mit 1/3 Nougat, übriger Marzipansahne bedecken. Den letzten Boden andrücken. Nougat-Rest aufstreichen. Torte mit geh. Pistazien, geviertelten Mozartkugeln garnieren. 2 Std. kühlen.



Zubereitung: 60 Min.; **Backen:** 50 Min.; **Kühlen:** 2 Std.

Pro Stück: 880 kcal, KH: 66 g, F: 61 g, E: 14 g

Orangenkuppel auf Schokoboden

Zutaten für 16 Stücke:

- 300 g Zartbitter-Schokolade • 50 g Butter • 3 Eier • 330 g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker • 120 g Mehl • 2 gestr. TL Backpulver
- 1 gestr. TL Natron (z. B. von Dr. Oetker) • Zimtpulver
- 3-4 Bio-Orangen • 1 Pck. Vanille-Puddingpulver (zum Kochen)
- 100 ml Orangenlikör • 500 ml Sahne • 3 Pck. Sahnesteif

So wird's gemacht:

1 Eine Springform (ø 26 cm) mit Backpapier auslegen. Ofen auf 180 Grad vorheizen (Umluft: 160 Grad). Schokolade hacken. 200 g mit Butter schmelzen. Eier, 100 g Zucker, Vanillezucker weißschaumig schlagen. Mehl, Backpulver, Natron, 1 TL Zimt sieben, einrühren. Flüssige Schoko-Butter unterziehen. In der Form 30 Min. backen. Zum Abkühlen stürzen.

2 Orangen heiß waschen. Schale von 1 Frucht möglichst dünn abziehen. In kochendem Wasser ca. 10 Min. garen. 100 g Zucker zufügen und 5 Min. weiterköcheln lassen. Schale im Sud abkühlen lassen. Gut abgetropft in ca. 30 g Zucker wälzen. Trocknen lassen.

3 Alle Orangen auspressen und 300 ml Saft abmessen. Mit

Puddingpulver, 100 g Zucker, Likör unter Rühren cremig aufkochen. Dann unter Folie abkühlen lassen.

4 Die Hälfte der Orangenschale grob hacken. 250 ml Sahne, 1 Pck. Sahnesteif steif schlagen. Beides unter den Pudding heben.

5 Übrige Schokolade im heißen Wasserbad schmelzen. 1 EL in einen Gefrierbeutel füllen. 250 ml Sahne, 2 Pck. Sahnesteif steif schlagen. Handwarme Schokolade unterheben. Auf den Boden streichen. Die Orangencreme kuppelförmig daraufgeben. Schokostreifen aufspritzen. Torte 2 Std. kühlen. Mit übriger Orangenschale garnieren.

i **Zubereit.: 75 Min.; Backen:**
30 Min.; Kühlen: 2 Std.
Pro Stück: 385 kcal,
KH: 44 g, F: 20 g, E: 5 g



Glühwein-Kuchen aus Frischkäse

Zutaten für 12 Stücke:

- 110 g Butter • 200 g Karamellkekse • 800 g Frischkäse
- 200 g Schmand • 200 g Zucker • Vanille-Extrakt • 4 Eier
- 1 Bio-Orange • 1 Pck. roter Tortenguss • 250 ml Glühwein

So wird's gemacht:

1 Eine Springform (ø 24 cm) mit Backpapier auslegen. Butter schmelzen. Die Karamellkekse im Blitzhacker oder im Gefrierbeutel mit dem Nudelholz staubfein zerbröseln. Gut 1 EL beiseitestellen. Den Rest mit Butter mischen, in der Springform verteilen und als Boden fest andrücken.

2 Den Backofen auf 180 Grad vorheizen (Umluft: 160 Grad). Frischkäse und den Schmand mit Zucker, etwas Vanille verquirlen. 4 Eier dazugeben. Alles glatt rühren. Die Orange heiß waschen und gut abtrocknen. 1 Hälfte in dünne Scheiben schneiden, die andere auspressen. Den Saft unter die Frischkäsemasse ziehen. Glatt auf den Keksboden streichen und den Kuchen in der Backofenmitte ca. 55 Min. backen. Dann in der Form auf einem Gitter in mind. 2 Std. gut abkühlen lassen.

3 Tortengusspulver im kalten Glühwein auflösen. Unter ständigem Rühren nach Packungsangabe erhitzen und heiß über den abgekühlten Kuchen in der Form gießen. Zum Festwerden ca. 60 Min. weiterkühlen.

4 Dann den Kuchen behutsam auslösen. Orangenscheiben halbieren und dekorativ auf der Glühweinglasur anrichten. Evtl. Zimtstangen und Sternanis dazulegen. Die beiseitegestellten Keksbrösel aufstreuen.

i **Zubereitung: 45 Min.**
Backen: 55 Min.; Kühlen:
3 Std.; Pro Stück: 480 kcal,
KH: 35 g, F: 33 g, E: 8 g

TIPP Nach Wunsch einige Rosinen in Orangenlikör oder Fruchtsaft marinieren und mit unter die Frischkäsemasse heben.

Schoko-Kirsch-Torte

aus hellem und dunklem Biskuit

Wer kann, der kann
und stapelt mit dem
cremig gefüllten
Mini aus vier Böden
und zweierlei Cremes
mal ein bisschen
höher als sonst



EXTRA-TIPPS

Ein wenig Kirschwasser oder Schokolikör zum Tränken der Biskuitböden macht die Torte noch feiner. Und probieren Sie auch mal eine Variante mit Mandarinen als Ersatz für die Kirschen.

EXTRA-TIPPS

Zutaten für 12 Stücke:

- 780 g Kirschen (Glas) • 9 Eier • 220 g Zucker
- 2 Pck. Vanillezucker • Abrieb von 1 Bio-Zitrone
- 120 g Mehl • 40 g Speisestärke • 1 TL Backpulver • 1 EL Kakaopulver • 150 g Zartbitter-Kuvertüre-Chips • 2 EL Puderzucker
- 800 ml Sahne • 1 EL Vanillesirup



Zubereitung: 90 Min.; **Backen:** 25 Min.; **Kühlen:** 2 Std.; **Ofenhitze:** Elektro: 200 Grad/Umluft: 180 Grad
Pro Stück: 545 kcal, KH: 53 g, F: 32 g, E: 10 g

KH: Kohlenhydrate, F: Fett, E: Eiweiß

Backen nach Bildern

Schritt für Schritt erklärt:
So einfach geht lecker!



1 Zutaten abmessen bzw. abwiegen. Bereitstellen. Ofen vorheizen. Zwei Springformen (Ø 20 cm) mit Backpapier auslegen. Kirschen abtropfen lassen.

2 Sechs Eier, 120 g Zucker, Vanillezucker, Zitrone dickschaumig aufschlagen. Mehl, Stärke, 1 TL Backpulver sieben, unterheben. Kakao unter eine Hälfte ziehen.

3 Helle und dunkle Biskuitmasse in den Formen 25 Min. backen. Stürzen. Nach Erkalten in je 2 Böden teilen. Kuvertüre schmelzen. 3 Eier trennen, Eiweiße steif schlagen.



Gut zu wissen

Zur besseren Dosierung und Verarbeitung Schokocreme wie Vanillesahne in Spritzbeutel füllen. Vor der Weiterverwendung ca. 30 Min. kühlen.



4 Eigelbe, 100 g Zucker im heißen Wasserbad cremig schlagen. Kuvertüre einrühren. Puderzucker, 300 ml Sahne steif schlagen. Mit Eischnee unter Schokocreme heben.

5 Rest-Sahne, Vanillesirup steif schlagen. Im Tortenring Hälfte der Kirschen, 1/3 Vanillesahne auf 1. Schokoboden geben. Mit dem 2. Boden, Schokocreme bedecken.

6 Übrige Böden, Kirschen mit heller und dunkler Creme einschichten. 2 Std. kühlen. Auslösen. Restcreme in Streifen an den Rand spritzen. Evtl. Schokospäne aufstreuen.

Genuss-Ideen mit Nuss

Kernig,
knackig &
köstlich



Mandel-Schoko-Torte mit Cappuccino-Sahne

Zutaten für 12 Stücke:

- 6 Eier • 150 g Zucker • 150 g gemahlene Mandeln • 30 g Paniermehl • 1 Pck. Backpulver
- 60 g Schokoraspel • 900 ml Sahne
- 3 Pck. Sahnesteif • 2 Pck. Vanillezucker • 80 g Instant-Cappuccinopulver • 150 g Zartbitter-Kuvertüre
- 1 EL Mandelblättchen

So wird's gemacht:

1 Eine Springform (ø 26 cm) fetten oder mit Backpapier auslegen. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen (Umluft: 160 Grad). Eier und Zucker

dickcremig aufschlagen. Gemahlene Mandeln mit Paniermehl, Backpulver und 50 g Schokoraspeln mischen und unterheben. Die Masse in der vorbereiteten Form ca. 40 Min. backen. Evtl. mit Backpapier oder Alufolie abdecken. Boden zum Abkühlen stürzen.

2 Einen etwa 1 cm dünnen Deckel vom abgekühlten Boden abschneiden und zerbröseln. Tortenring um den restlichen Boden stellen. 750 ml Sahne steif schlagen, dabei Sahnesteif, Vanillezucker, Cappuccinopulver einrieseln lassen. Auf den Boden streichen und 60 Min. kühlen.

3 Rest-Sahne erhitzen. Kuvertüre hacken, darin schmelzen. Abkühlen lassen, bis die Masse dickflüssig ist. So über die ausgelöste Torte träufeln, dass sie tropfenweise am Rand herunterläuft und dabei erstarrt. Die Teigbrösel aufstreuen. 60 Min. weiterkühlen.

4 Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen. Mit 10 g Schokoraspeln aufstreuen.



Zubereitung: 50 Min.; **Backen:** 40 Min.; **Kühlen:** 2 Std.
Pro Stück: 505 kcal,
KH: 36 g, F: 35 g, E: 9 g



Haselnussrolle aus Amaretto-Biskuit

Zutaten für 18 Stücke:

- 400 g Haselnüsse • 4 Eier • 150 g Zucker • 25 g Mehl
- 50 g Speisestärke • 1 TL Backpulver • 750 ml Sahne
- 2 Pck. Vanillezucker • 80 g TK-Kirschen • 4 EL Amaretto
- 4 EL Cognac • 50 g fertige Haselnuss-Glasur

So wird's gemacht:

1 Haselnüsse ohne Fett in einer heißen Pfanne rösten, bis sie duften. Abkühlen lassen. 200 g fein mahlen, den Rest fein hacken.

2 Den Backofen auf 180 Grad vorheizen (Umluft: 160 Grad). Eier, 4 EL Wasser und Zucker dickcremig aufschlagen. Mehl, Stärke, Backpulver sieben, mit gemahl. Haselnüssen unterziehen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech verstreichen und in der Ofenmitte ca. 12 Min. backen. Biskuitplatte auf ein mit Zucker bestreutes Tuch stürzen, Backpapier abziehen. Platte mit dem Tuch von der Längsseite her aufrollen. Abkühlen lassen.

3 Für die Füllung 500 ml Sahne steif schlagen, dabei 1 Pck.

Vanillezucker einrieseln lassen. Die Hälfte der gehackten Nüsse mit gefrorenen Kirschen unterheben. Biskuitplatte ausbreiten. Amaretto und Cognac aufträufeln. Sahnecreme daraufstreichen. Die Platte wieder aufrollen. 2 Std. kühlen.

4 Für die Garnitur die übrige Sahne mit 1 Pck. Vanillezucker steif schlagen. Rolle rundum damit bestreichen. Restliche gehackte Nüsse aufstreuen. Die Haselnuss-Glasur nach der Packungsangabe schmelzen und dann in dünnen Streifen über die Sahne träufeln.

i **Zubereit.: 60 Min.; Backen: 12 Min.; Kühlen: 2 Std.**
Pro Stück: 370 kcal,
KH: 20 g, F: 30 g, E: 5 g

Pistazien-Cupcakes mit Frischkäse

Zutaten für 12 Stück:

- 350 g weiche Butter • 150 g Zucker • Vanille-Extrakt • 3 Eier
- 150 g Mehl • 1 TL Backpulver • 90 g gehackte Pistazien
- 175 g Puderzucker • 60 g gemahlene Pistazien
- 250 g Doppelrahm-Frischkäse • 12 ganze Pistazien

So wird's gemacht:

1 Ofen auf 175 Grad vorheizen (Umluft: 155 Grad) und dann Papierförmchen in ein Muffinblech legen. Für den Rührteig 150 g Butter in Flöckchen mit Zucker und etwas Vanille dickschaumig aufschlagen. Eier einzeln einrühren.

2 Mehl und Backpulver sieben, mit 75 g gehackten Pistazien rasch unterziehen. Die vorbereiteten Förmchen zu 2/3 mit dem Teig füllen. Muffins ca. 20 Min. backen (Stäbchenprobe). Dann auf einem Gitter gut abkühlen lassen.

3 Für das Frischkäse-Topping die übrigen 200 g Butter in Flöckchen teilen, weißschaumig schlagen. Puderzucker sieben, mit etwas Vanille und 50 g gemahl. Pistazien unterziehen. Dann den Frischkäse rasch einrühren.

4 Die Frischkäse-Masse in einen Spritzbeutel mit großer Stern-tülle füllen und in kreisenden Bewegungen als Topping auf die abgekühlten Cupcakes spritzen. Die restlichen gehackten Pistazien aufstreuen und jeden Cupcake mit 1 ganzen Pistazie garnieren.

i **Zubereitung: 45 Min.**
Backen: 20 Min.
Pro Stück: 460 kcal,
KH: 25 g, F: 37 g, E: 7 g

TIPP **Den Grünton der Frischkäsecreme kann man nach Wunsch mit etwas Speisefarbe unterstützen. Versuchen Sie diese Muffins auch mal in Varianten mit Kokosnuss oder Walnuss als Ersatz für die Pistazien.**





Nuss-Beerenstreusel auf Mohnquark

Zutaten für 8 Stücke:

- 100 g Mohn • 160 g Butter • 180 g Zucker • 70 ml Milch
- 80 g gehackte Haselnüsse • 240 g Mehl • 30 g Speisestärke
- 400 g Quark • 2 Eier • 150 g TK-Beeren-Mix

So wird's gemacht:

1 Mohn fein mahlen. Mit 30 g Butter, 40 g Zucker und Milch unter Rühren kurz aufkochen. Vom Herd ziehen und zugedeckt in ca. 30 Min. ausquellen lassen.

2 Den Backofen auf 190 Grad vorheizen (Umluft: 170 Grad). Für die Streusel Haselnüsse ohne Fett in einer heißen Pfanne unter Wenden rösten. Herausnehmen. Abgekühlt mit 130 g Butter, 100 g Zucker und Mehl krümelig kneten. 400 g abwiegen, in mit Backpapier belegter Form (26 x 18 cm) verteilen und als Boden andrücken. Ca. 15 Min. vorbacken.

3 Inzwischen die Speisestärke sieben. Mit dem Quark, den übrigen 40 g Zucker und den Eiern glatt verrühren. Den gequollenen

Mohn untermischen. Masse auf den heißen Streuselboden gießen und glatt streichen. Die gefrorenen Beeren darüber verteilen und die übrigen Nuss-Streusel daraufstreuen. Kuchen weitere 35 Min. backen. In der Form abkühlen lassen und in Schnitten zerteilt anrichten und servieren.



Zubereitung: 45 Min.

Quellen: 30 Min.

Backen: 50 Min.

Pro Stück: 540 kcal,

KH: 51 g, **F:** 30 g, **E:** 15 g



Die Nuss-Streusel für ein feineres Aroma mit 1/2 TL Zimtpulver oder

Vanille würzen. Im Advent passt auch Lebkuchengewürz.

Walnuss-Kuchen mit ganzen Birnen

Zutaten für 12 Stücke:

- 5 kleine Birnen • 1 Vanilleschote • 140 g Zucker • 1 Apfel • 3 Eier
- 140 g Butter • 100 g Dinkelmehl • 1/2 Pck. Backpulver • Zimt, Kardamom • 100 g gemahlene Walnüsse • 100 g schöne Walnusshälften • 3 EL heller Zuckerrübensirup • 2 EL Puderzucker

So wird's gemacht:

1 Birnen schälen, Kerngehäuse ausstechen. Vanilleschote anritzen, Mark auskratzen. Mit 20 g (ca. 2 EL) Zucker, 200 ml Wasser aufkochen. Birnen darin zugedeckt bei Mittelhitze ca. 25 Min. garen. Dabei ab und zu umdrehen.

2 Ofen auf 175 Grad vorheizen (Umluft: 155 Grad). Kastenform (25 cm) fetten. Apfel schälen, entkernen und fein reiben. Eier trennen, Eiweiße steif schlagen. 100 g weiche Butter sowie 120 g Zucker schaumig schlagen. Dann Eigelbe einzeln einrühren.

3 Mehl, Backpulver, etwas Zimt und Kardamom sieben. Mit den gemahlten Walnüssen und geriebenem Apfel unterziehen. Eischnee unterheben. Teig in die vorbereitete Kastenform füllen

und glatt streichen. Birnen kurz abtropfen lassen, Stiele abschneiden. Birnen in den Teig drücken. Evtl. etwas Zimt aufstreuen. Den Kuchen ca. 40 Min. backen. Evtl. mit Alufolie abdecken.

4 Walnusshälften ohne Fett in einer heißen Pfanne rösten. Sirup erhitzen, 40 g Butter darin schmelzen. Walnusshälften darin glasieren. Auf Backpapier legen, 10 Min. zum Kuchen in den Ofen stellen. Abkühlen lassen. Fertigen Kuchen (Stäbchenprobe machen) 5 Min. in der Form ruhen lassen. Dann zum Abkühlen auslösen. Nach Erkalten mit Puderzucker, glasierten Walnüssen garnieren.



Zubereit.: 50 Min.; Backen:

40 Min.; Stück: 285 kcal,

KH: 30 g, **F:** 16 g, **E:** 4 g





i-Tüpfelchen

Für glasierte Nüsse
100 g Zucker schmelzen, unter Rühren goldgelb karamellisieren. 12 ganze Walnüsse darin wenden. Auf geöltem Backpapier trocknen lassen.

Nougat-Torte mit Haselnüssen

Zutaten für 12 Stücke:

- 5 Eier • 180 g Zucker • 1 Pck. Vanillezucker • 120 g Mehl • 120 g Speisestärke • 1/2 Pck. Backpulver
- 150 g Nuss-Nougat-Creme
- 600 ml Sahne • 60 g gemahlene Haselnüsse • 100 g Johannisbeer-Konfitüre • 1 Pck. Sahnesteif
- 100 g gehackte Haselnüsse

So wird's gemacht:

1 Backofen auf 180 Grad vorheizen (Umluft: 160 Grad). Springform (ø 24 cm) mit Backpapier auslegen. Eier, 5 EL Wasser, Zucker und Vanillezucker dickschaumig aufschlagen. Das Mehl, Speisestärke, Backpulver sieben und unterheben. In der vorbereiteten Form 30 Min. backen. Biskuit zum Abkühlen auf ein Gitter stürzen.

2 Biskuit in 3 Böden teilen. Die Nuss-Nougat-Creme auf den unteren streichen und Tortenring darumstellen. 400 ml Sahne steif schlagen. Gemahl. Haselnüsse unterheben. Hälfte auf den Boden im Ring streichen. 2. Boden mit Konfitüre bestreichen und auflegen. Restliche Nuss-Sahne darauf verteilen. Mit 3. Boden abdecken. 60 Min. kühlen.

3 Torte auslösen. 200 ml Sahne mit Sahnesteif steif schlagen. Die Torte rundherum damit überziehen und evtl. Sahneturnipfen aufspritzen. Die gehackten Haselnüsse aufstreuen.



Zubereitung: 60 Min.; **Backen:** 30 Min.; **Kühlen:** 60 Min.; **Stück:** 415 kcal, KH: 47 g, F: 22 g, E: 7 g

Rezepte mit Pfiff

lesen PLUS eine Prämie Ihrer Wahl!

TOP-
PRÄMIE
geschenkt!



Pouch-Bag „Blumengruß“

gefülltes Täschchen mit Reißverschluss, goldener Karabiner zum Befestigen als „Bag in Bag“, hochwertiges Polyestergewebe, wasserabweisend, waschbar, Gewicht 35 g, Größe 9 x 21 x 7 cm



Duftkerze „SENTIMENTALS-Olibanum“

Hochwertige, vegane Duftkerze in einer Sonderedition mit anmutender Gold/Silber-Verspiegelung, die für ein ganz besonderes Lichtspiel sorgt! Der angenehme leicht zitronige, warm-holzige Duft, sorgt für eine entspannte Atmosphäre. Maße: H / Ø 10 cm, paraffinfrei, Brenndauer ca. 30 Stunden, über engels-kerzen.de



10 €-ROSSMANN-Gutschein

Einkaufen im beliebten Drogeriemarkt – Gutschein einzulösen in mehr als 2.000 Filialen deutschlandweit. (E-Mail Adresse erforderlich – e-code-Gutschein)



Gewürz-Set „Spice Tube“, 4-tlg.

Drei wiederverwendbare Glasröhrchen mit geschmackvollem Inhalt sowie Holzständer zur praktischen Aufbewahrung. Himbeerpfeffer (37 gr): Mischung eignet sich hervorragend zu Salaten; Blütensalz (55 gr): rosa Kristallsalz und essbare Blüten zaubern Farbe auf den Teller, „Cafe de Paris“-Dip (42 gr): mit ein paar Tropfen Olivenöl als leckerer Appetizer (Gewürzmischung)



IHRE VORTEILE:

- hochwertige Prämie **GRATIS**
- **bequeme** Lieferung direkt ins Haus
- bei Bankeinzug 1 Heft **geschenkt**

Schnell bestellen! ☎ 0541 / 80009 247 Aktion 3RZJA01

Ja, ich möchte **Rezepte mit Pfiff abonnieren und bekomme eine Prämie meiner Wahl GRATIS dazu!**

Ich möchte **Rezepte mit Pfiff** vorerst für ein Jahr lesen und erhalte die nächsten 7 Ausgaben für 3,20 € je Heft. Ich zahle hierfür den Jahres-Betrag von 24,50 € (inkl. 30 Cent je Heft Zustellgebühr u. MwSt.). Nach dem ersten Bezugsjahr kann ich jederzeit kündigen. Bereits bezahlte Beträge für noch nicht gelieferte Hefte erhalte ich selbstverständlich zurück. Meine Wunschprämie erhalte ich ca. 14 Tage nach Zahlungseingang. Das Angebot gilt nur innerhalb Deutschlands, Auslandspreise auf Anfrage. Prämie erhältlich, solange der Vorrat reicht. Widerruf: Meine Bestellung kann innerhalb von 2 Wochen ohne Angabe von Gründen schriftlich widerrufen werden (siehe Verlagsadresse/Kundenservice). Informationen dazu unter abo.klamt.de/agb/ oder auf Anfrage telefonisch: 0541/80009 242. Datenschutz: Ihre angegebenen Daten werden ausschließlich zur Bearbeitung des Abonnements gespeichert! Alle Infos hierzu unter www.klamt.de/datenschutz

MEINE WUNSCHPRÄMIE:

☐ Pouch-Bag (409232)

☐ Duftkerze (408994)

☐ ROSSMANN-Gutschein (408477)

☐ Gewürz-Set (409071)

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ

Ort

Telefon

E-Mail-Adresse

☐ Ich bezahle per Bankeinzug (RZJABEP)

1 HEFT GRATIS!

D E

IBAN

BLZ

Kontonummer

Bankinstitut

☐ Ich erwarte eine Rechnung (RZJARGPR)

3RZJA01

Datum

Unterschrift

X

☐ Ich bin damit einverstanden – jederzeit widerruflich –, dass die MEDIENGRUPPE KLAMBT mich künftig per ☐ E-Mail und ☐ telefonisch über interessante Vorteilsangebote informiert. Mit meiner Einverständniserklärung verpflichte ich die MEDIENGRUPPE KLAMBT auf die Einhaltung der Grenzen dieser Zustimmung und auf den Datenschutz. Die Widerrufsbelehrung finden Sie unter <https://abo.klamt.de/agb/>, Datenschutzhinweise unter <https://www.klamt.de/datenschutz>



Coupon ausfüllen und einsenden an:
Klamt-Verlag, Kundenservice,
Postfach 2840, 49018 Osnabrück



Per E-Mail:
abo@klamt.de



Per Fax:
0541 / 80009 250

Vorschau

Freuen Sie sich auf die nächste

Rezepte mit Pfiff



Festliche Menüs

Ob zu Weihnachten oder an einem gemütlichen Adventssonntag: verwöhnen Sie Ihre Lieben mit unseren raffinierten Köstlichkeiten

Feine Aufläufe

Herrlich deftig und schnell gemacht.
Die schmecken der ganzen Familie



Traum-Torten

Himmlische Prachtstücke für die weihnachtliche Kaffeetafel



Und außerdem ...

- ♥ Heißer Löffelspaß für kalte Tage: Suppen-Seelenwärmer
- ♥ Das Beste am Sonntag: feine Braten mit tollen Soßen
- ♥ Einfach genial: 1 Teig – 10 zauberhafte Plätzchen
- ♥ Ganz schnell auf dem Tisch: winterliche Blitzkuchen
- ♥ Für den Jahreswechsel: raffinierte Silvester-Snacks

Nr. 01, Ausgabe **Dezember**
erscheint am **10. November 2023**

Fotos: FOODkiss (3), Fotolia/pzAxe

Impressum

**48. Jahrgang, erscheint im
Klambt-Verlag GmbH & Co. KG**
ISSN 2198-5138

Redaktion:
Klambt-Verlag GmbH & Co. KG
Redaktion Rezepte mit Pfiff
Rotweg 8, 76532 Baden-Baden
E-Mail: rezeptemitpfiff@klambt.de

Chefredakteurin: Liliane El Omari
(verantwortlich für den redaktionellen Inhalt)

Kompetenz-Center FOOD:
Britta Behrens (Leitung)
Dirk Radischat (Service-Leitung)
Katja Wagemann (Content Managerin)

Klambt Pixel Circus: Markus Riether (Ltg.)

Verlag:
Klambt-Verlag GmbH & Co. KG
Rotweg 8, 76532 Baden-Baden
Telefon: 072 21 / 35 01-0
Telefax: 072 21 / 35 01-133

Verlagsgeschäftsführer:
Nicole Schumacher, Rüdiger Dienst

Verlagsleitung: Eva Fischer

Der Inhalt dieser Zeitschrift ist urheberrechtlich geschützt. Nachdruck, Aufnahme in Online-Dienste, Internet und Vervielfältigung auf Datenträger wie CD-ROM, DVD-ROM usw. dürfen, auch auszugsweise, nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung durch Klambt-Verlag GmbH & Co. KG erfolgen. Eine kommerzielle Weitervermarktung des Inhalts ist untersagt. Darüber hinaus behält sich die Klambt-Verlag GmbH & Co. KG eine Nutzung ihrer Inhalte für kommerzielles Text- und Data-Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Vertrieb:
Klambt-Verlag GmbH & Co. KG
Im Neudeck 1, 67346 Speyer
E-Mail: kontakt@klambt.de, www.klambt.de

Vertriebsleiter: Markus Klei
Grenzüberschreitende Lieferungen sind nur mit Zustimmung des Verlages gestattet.

Anzeigen:
BCN Brand Community Network GmbH
Sitz der Gesellschaft: München
Geschäftsführer: Burkhard Graßmann
Handelsregister: Amtsgericht München
HRB 230072, Ust-IdNr.: 811 760 422

Es gilt die aktuelle Preisliste, siehe bcn.burda.de

Verantwortlich für den Anzeigenteil:
Katja Schomaker, Tel.: +49 781 / 84-2675
katja.schomaker@bcn.group

AdTech Factory GmbH
Hauptstraße 127, 77652 Offenburg

Druck: Stark-Druck GmbH & Co. KG, Pforzheim
Für unaufgefordert eingesandte Manuskripte, Fotos und Dias keine Gewähr. Copyright Medienholding Klambt GmbH & Co. KG

Einzelheftbestellung: www.meine-zeitschrift.de
E-Mail: Kundenservice@meine-zeitschrift.de

Im Klambt-Verlag erscheinen u.a. folgende Zeitschriften:
• 7 Tage • Die neue Frau • Woche der Frau
• Lea • Adel heute • Frau mit Herz u.a.

Rezepte mit Pfiff

gegründet 1975 vom Sonnenverlag,
einem Unternehmen der
Mediengruppe KLAMBT

NEU!

Für die schönste Zeit des Jahres



**Wir backen,
basteln &
dekorieren**

Lea Jetzt überall, wo es gute Zeitschriften gibt