



Mein Lieblings-Rezept

November 2023

1,99 €
Österreich 2,30 €
Schweiz 3,90 sfr

DIE BESTEN REZEPTE VON LESERN FÜR LESER

25€
für Ihren Beitrag,
500€
für das Rezept
des Monats

GUT BACKEN



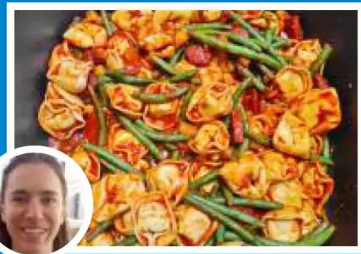
Charlottes Nuss-Torte
mit Marzipan S. 57

FÜR JEDEN TAG



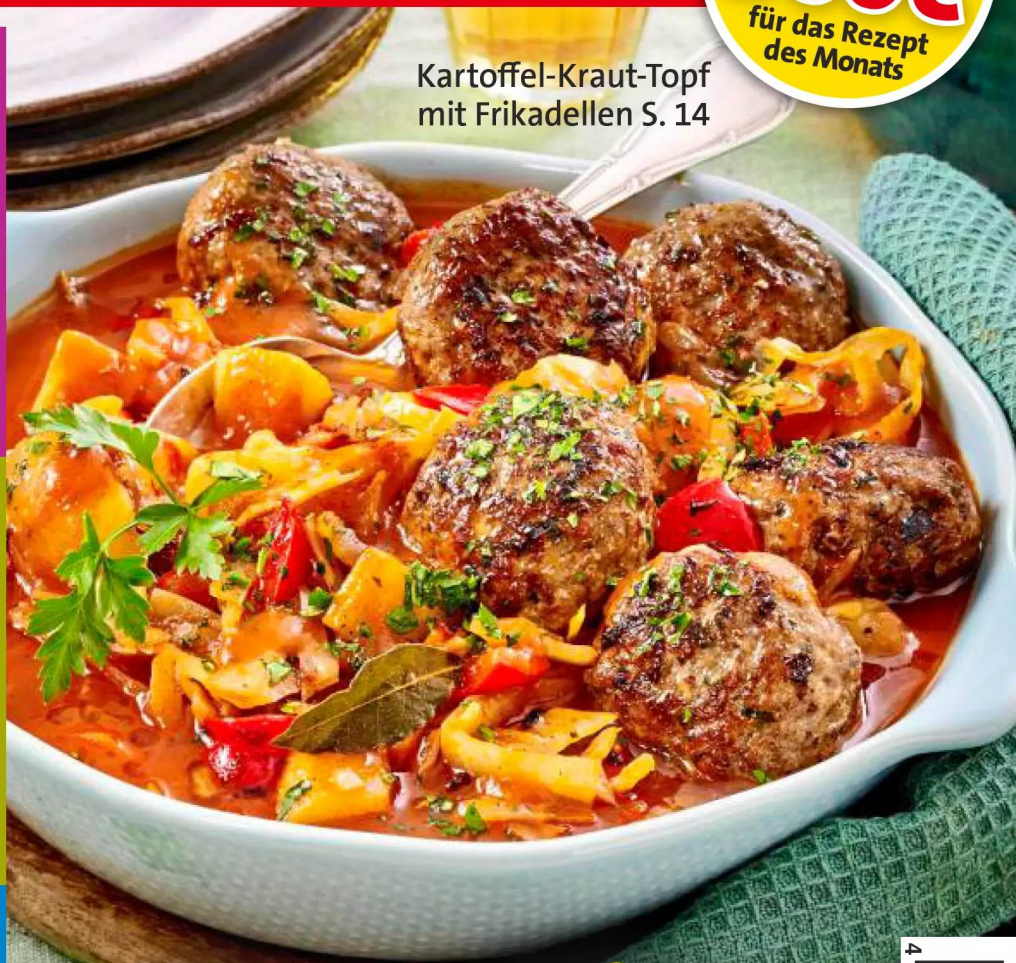
Amirs Kichererbsen
mit Kräutern S. 32

ONE-POT-SPEZIAL



Lauras Tortelloni-Topf
mit Mango S. 51

Kartoffel-Kraut-Topf
mit Frikadellen S. 14



Neue Hits MIT HACK



80

schnelle und
einfache Gerichte



Machen Sie mit!

Facebook.com/Liebblingsrezept

MACHEN SIE MIT!

Hier gibt es die besten Rezepte von Lesern für Leser.

Jede veröffentlichte Einsendung belohnen wir mit **25 Euro**.

Das „Leser-Rezept des Monats“ erhält ein Preisgeld von **500 Euro!**

Sie brauchen:

- 1 Ein Foto von sich (mind. 1 MB)
- 2 Ein Foto von Ihrem Lieblingsgericht (mind. 5 MB)
- 3 Zutatenliste und Zubereitungsanleitung
- 4 Ihren persönlichen Tipp zu Ihrem Rezept

So schicken Sie Ihre Fotos ein:



PER E-MAIL:

Schicken Sie uns Ihr Rezept per E-Mail an rezept@meinlieblingsrezept.net

LESER-KÖCHIN im Oktober

Die **saftigen Brownies** (S. 69 im Oktober-Heft) haben die meisten Stimmen bekommen. Herzlichen Glückwunsch dazu von uns!

Alle Informationen zur Leserrezept-Abstimmung finden Sie auf S. 75

♥-lichen Dank an alle, die abgestimmt haben!



500 Euro gewonnen:

Mervida Preljevic



Titel: House of Food (1), privat (1); Leser-Koch: privat (2); Illustrationen: Shutterstock (1)

Für Sie im Heft:

- 2 Leserrezept des Monats
- 4 Rezept-Überblick

MONATS-IDEE

- 6 Hackfleisch-Gerichte

FÜR JEDEN TAG

- 16 Hauptgerichte
- 22 Gut zu wissen
- 42 Süßes

FACEBOOK-LIEBLING

- 34 Ihr Gewinner
- 46 Neues auf dem Markt

SPEZIAL

- 48 One-Pot-Hits

BACKEN

- 54 Kuchen & Torten
- 62 Gut zu wissen
- 64 Kleingebäck
- 70 Herzhaft
- 74 Vorschau & Impressum
- 75 Wahl des Leser-Rezepts



Folgen Sie uns auch
auf Facebook!

„Mein Lieblings-Rezept“ im Abo:
Telefon: 040/32 90 16 16

Mo.–Fr. 8–20 Uhr; Sa. 9–14 Uhr

BACKEN

Pudding-Kuchen, S. 54



ONE-POT-HITS

Bohnen-Stew, S. 48

NEUES MIT HACK

Sahne-Kürbis mit Mettbällchen, S. 8

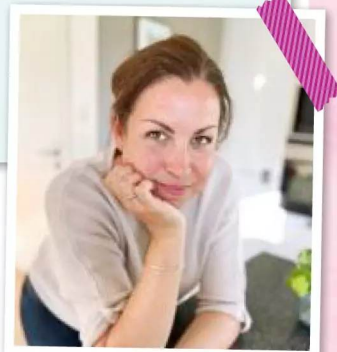


Liebe Leserin und lieber Leser,

haben Sie es sich drinnen schon so richtig gemütlich gemacht? Dieses Heft steckt voller köstlicher Gründe, das Zuhause sein und die Entschleunigung dieser Jahreszeit in vollen Zügen zu genießen. Zum Beispiel bei herzhaften Hack-Gerichten (ab S. 6) wie der Strudelteig-Torte mit fruchtigen Kirschtomaten oder auch cleveren One-Pot-Rezepten (ab S. 48), die Sie in nur einem Topf zubereiten. Da bleibt nach dem Essen mehr Zeit, sich mit einem Seelenwärmer-Tee in den Sessel zu kuscheln. Haben Sie viel Freude mit den neuen Rezepten, entspannte Momente und einen rundum genussvollen November!

Ihre Viola Langehanenberg

Redakteurin „Mein Lieblings-Rezept“



Für Fans!

HACKFLEISCH



Hack-Torte S. 7



Käse-Frikadellen S. 7



Sahne-Kürbis S. 8



Asiatischer Braten S. 9



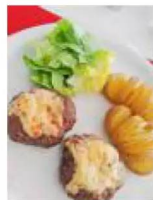
Gefüllte Paprika S. 10



Rahm-Bolo S. 11



Flammk. S. 12



Nester S. 13



Toast S. 13



Kartoffel-Topf S. 14



Burger-Auflauf S. 15

FACEBOOK-LIEBLING:

Punsch S. 34



FÜR JEDEN TAG



Camembert S. 16



Geschnetzeltes S. 17



Schweinefilet S. 18



Süßkartoffelsuppe S. 20



Kritharaki-Auflauf S. 21



Balsamico-Filet S. 24



Kartoffel-Spätzle S. 26



Gulasch S. 26



Rote-Bete-Salat S. 27



Krautnudeln S. 29



Bohnenkopf S. 29



Spieße S. 30



Eingelegtes S. 30



Nachos S. 31



Erbsen S. 32



Brötchen S. 33



Gemüse S. 36



Suppe S. 38



Gyros S. 39



Reis-Bowl S. 40



Blumenkohl S. 41



Schmarren S. 42



Dessert S. 43



Pancakes S. 44



Pfirsiche S. 45

ONE-POT



Herbst-Pasta S. 19



Wirsing-Pfanne S. 25



Kartoffel-Auflauf S. 28



Ofen-Gröstl S. 31



Hähnchenschenkel S. 37



Bandnudeln S. 41



Milchreis S. 45



Bohnen-Stew S. 48



Rüben-Topf S. 49



Wirsing-Pasta S. 50



Tortelloni-Topf S. 51



Linsen-Topf S. 51



Hühnertopf S. 52



Brokkoli-Curry S. 53



Glasnudeln S. 53

BACKEN



Pudding-Kuchen S. 54



Norweger-Schnitte S. 55



Cappuccino-Torte S. 56



Nuss-Torte S. 57



Eierlikör-Schnitten S. 58



Apfelkuchen S. 59



Steppdecken-Kuchen S. 60



Birnen-Kuchen S. 61



Nussecken S. 64



Zimt-Cruffins S. 65



Hörnchen S. 66



Salzkaramell-Küchlein S. 67



Mandorlini S. 68



Zwiebelbrot S. 71



Honig-Muffins S. 69



Brezel-Gugelhupf S. 70



Laugen-Pizza S. 72



Pizza-Muffins S. 73



HACK, HACK, HURRA

Buletten, Braten, Bolognese ... Hackfleisch kann alles und ist ein echter Dauerbrenner in unserer Küche. Lassen Sie sich von der Vielfalt des Multitalents begeistern



Hack-Torte

🕒 12 St. 🕒 1 ¼ Std.

💶 1,40 p. St.

- 400 g Champignons
- 2 Zwiebeln • 250 g Kirschtomaten • 2 EL Öl
- 750 g Hackfleisch • 1 EL Tomatenmark • 2 EL Senf
- Salz • Pfeffer • Zucker
- 1 Packung (250 g) Strudelteigblätter (10 Blätter à 30 x 31 cm; Kühlregal) • ½ Bund Petersilie • 130 g Cheddar
- 50 g Butter • 2 Eier (Gr. M)
- 2 EL Semmelbrösel
- Fett für die Form

1 Pilze putzen und halbieren. Zwiebeln schälen und würfeln. Tomaten waschen, 150 g halbieren. Öl in einer Pfanne erhitzen. Hack darin krümelig braten. Zwiebeln und Pilze mitbraten. Tomaten, Tomatenmark, Senf zufügen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Abkühlen lassen.

2 Teig bei Raumtemperatur ca. 10 Minuten ruhen lassen. Petersilie waschen, fein hacken. Käse grob reiben. Eine Springform (26 cm Ø) fetten. Butter schmelzen. Eier, 100 g Käse und Petersilie unter das Hack mischen. Teigblätter ausbreiten. Form überlappend mit Teig auskleiden, dabei jedes Teigblatt mit Butter bestreichen.

3 Boden mit Semmelbröseln bestreuen. Hack daraufgeben. Überstehenden Teigrand abschneiden. Rand mit Rest Butter bestreichen. 30 g Käse aufstreuen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 30 Minuten backen.



Käse-Frikadellen mit Kräuter-Mayo

🕒 4 Pers. 🕒 30 Min. 💶 2,20 p. P.

- 1 Zwiebel • 5–6 Scheiben Käse • 500 g Hackfleisch
- 1 Ei (Gr. M) • Salz • Pfeffer
- Edelsüßpaprika • 3 TL Senf
- Knoblauchpulver
- 1 EL getrocknete Petersilie
- 1–2 EL Semmelbrösel
- 1 EL Öl • 250 g Mayonnaise
- 1–2 EL Kräuternessig
- 1 TL gehackter Dill
- 2–3 EL Milch

1 Zwiebel schälen und fein würfeln. Käse fein würfeln. Hälfte Zwiebel, Käse, Hack, Ei, Salz, Pfeffer, Paprika, 1 TL Senf, Knoblauch, Petersilie und Semmelbrösel verkneten. Aus der Masse ca. 6 flache Frikadellen formen.

2 Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Frikadellen darin von beiden Seiten goldbraun braten. Warm halten.

3 Rest Zwiebel, Mayonnaise, Essig, Dill, 2 TL Senf und Milch vermengen. Soße ca. 1 Stunde in den Kühlschrank stellen und ziehen lassen. Soße mit Salz und Pfeffer würzen und zu den Frikadellen reichen.



„Dazu passen wachsw weich gekochte Eier und Pellkartoffeln“

Martina Oehmichen, Neuwied



Sahne-Kürbis mit Mettbällchen

👤 4 Pers. ⌚ 1 ½ Std. 💰 3,10 p. St.

- 1 kg Hokkaido-Kürbis
- 2 Stangen Porree
- 750 g mittelgroße vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 4–5 Stiele Thymian
- 1–2 Zweige Rosmarin
- 4–5 EL Öl
- ca. 1 TL Meersalz • Pfeffer
- ½ TL Edelsüßpaprika
- 1 kleine Zwiebel
- 500 g Schweinemett oder gemischtes Hackfleisch
- 200 g Schlagsahne
- 3 Stiele Petersilie

1 Kürbis waschen, trocken reiben, putzen, vierteln und die Kerne entfernen. Kürbis in dünne Spalten schneiden. Porree putzen,

waschen, abtropfen lassen und in Ringe schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und längs halbieren. Kürbis, Porree und Kartoffeln in eine große Schüssel geben.

2 Thymian und Rosmarin waschen und trocken schütteln. Blättchen und Nadeln abzapfen und grob hacken. 2–3 EL Öl, gehackte Kräuter, Salz, Pfeffer und Edelsüßpaprika verrühren und mit dem Gemüse mischen. Gemüsemix in eine große ofenfeste Form geben.

3 Zwiebel schälen und fein hacken. Mett und Zwiebel verkneten und daraus mit

angefeuchteten Händen ca. 20 kleine Bällchen formen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Mettbällchen darin unter Wenden 4–5 Minuten braten. Mettbällchen auf dem Gemüse verteilen. Bratensatz mit Sahne ablöschen, kurz aufkochen und über das Gemüse gießen. Im vorgeheizten Backofen auf der unteren Schiene (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 45 Minuten schmoren.

4 Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzapfen und grob hacken. Gemüse aus dem Ofen nehmen, anrichten und mit Petersilie bestreuen.

Asiatischer Hackbraten mit Ingwer



👤 6 Pers. ⌚ 1 ½ Std. 💰 3,10 p. P.

- 6 EL Char-Siu-Soße
- 3 EL Tomatenketchup
- 1 Brötchen vom Vortag
- ca. 150 ml Fleischbrühe
- 2 Möhren • 5 g Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 3–4 Lauchzwiebeln
- 1 kg Schweinemett oder gemischtes Hackfleisch
- 1 Ei (Gr. M) • 1 ½ TL Salz
- Pfeffer • Fett für die Form

1 Char-Siu-Soße und Ketchup verrühren. Brötchen würfeln und in Brühe einweichen. Möhren

schälen und fein raspeln. Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Lauchzwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden.

2 Mett, Ei, Brötchen, Ingwer, Knoblauch, Möhren, Lauchzwiebeln, Salz, Pfeffer und Hälfte Soße verkneten. Masse halbieren, je zu einem Laib formen und in 2 gefettete Kastenformen legen. Im heißen Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 30 Minuten backen. Aus dem

Ofen nehmen und vorsichtig das ausgetretene Fett aus den Formen gießen. Braten mit Rest Soßenmix bepinseln und 15–20 Minuten weitergaren. In Scheiben servieren.



*„Dazu köstlich:
gebratene Nudeln und
Asia-Möhrensalat“*

Michaela Küchler, Hannover





Gefüllte Paprika mit Reis

6 St. 1 ¼ Std. € 3,70 p. St.

- 100 g Langkornreis
- 1 kg gemischtes Hackfleisch
- 2 Eier (Gr. M) • 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen • Salz
- Pfeffer • Edelsüßpaprika
- 6 bunte Paprikaschoten
- 3 EL Öl • 2 EL Tomatenmark
- ca. 1,5 l Gemüsebrühe
- 2 Dosen (à 425 ml) stückige Tomaten • 1 Packung (500 ml) passierte Tomaten

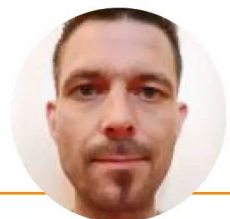
1 Reis, Hackfleisch und Eier in eine große Schüssel geben und gut verkneten. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Hälfte Zwiebeln und Knoblauch zur Hackmasse geben. Masse kräftig mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

2 Paprikaschoten waschen, putzen, Deckel abschneiden und Kerngehäuse entfernen. Hackmasse einfüllen. Die Paprikadeckel fein würfeln.

3 2 EL Öl in einem großen Bräter erhitzen. Gefüllte Paprikaschoten darin kurz scharf anbraten. Herausnehmen und beiseitestellen.

4 Rest Öl im heißen Bratöl erhitzen. Übrige Zwiebel darin andünsten. Paprikawürfel zugeben und kurz mitdünsten. Tomatenmark zugeben, kurz anrösten. Mit Gemüsebrühe ablöschen. Tomaten zugeben, aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln.

5 Soße mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Paprikaschoten in die Soße legen und 30–40 Minuten zugedeckt garen.



„Die Paprika können auch ca. 40 Minuten im Ofen gegart werden (180 °C)“

Dominik Schaubel, Gemmingen

Rahm-Bolo mit Kartoffelpüree

👤 4 Pers. ⌚ 30 Min. 💰 2,90 p. P.

- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 4 EL Olivenöl
- 600 g gemischtes Hackfleisch
- 2 EL Mehl
- 300 ml Gemüsebrühe
- 300 ml Milch
- 400 g Kirschtomaten
- 2 Tüten Kartoffelpüree („Das Komplette“; für je 500 ml Flüssigkeit)
- getrockneter Majoran
- Salz • Pfeffer
- 4 EL Röstzwiebeln

1 Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Hackfleisch darin ca. 10 Minuten grob krümelig anbraten. Nach ca. 6 Minuten Zwiebeln und Knoblauch zugeben. Alles mit Mehl bestäuben. Brühe und Milch unter Rühren zugeben. Einmal aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln.

2 Tomaten waschen und halbieren. Kartoffelpüree nach Packungsanweisung

zubereiten. Bolognese kräftig mit getrocknetem Majoran, Salz und Pfeffer würzen.

3 Tomaten zur Bolognese geben, erhitzen und weitere ca. 3 Minuten schmoren. Kartoffelpüree und Bolognese auf vier Tellern anrichten und mit Röstzwiebeln bestreuen.



Fertig in nur
30 Minuten!



Kürbis-Flammkuchen mit Spinat und Hack

4 Pers. 45 Min. 1,50 p. P.

- 200 g Mehl • 4 EL Olivenöl
- Salz • 2 Knoblauchzehen
- 100 g Crème légère • Pfeffer
- 200 g Rinderhackfleisch
- Muskat • Rosenpaprika
- ¼ Hokkaido-Kürbis
- 50 g Feta • 60 g Babyspinat
- Mehl für die Arbeitsfläche
- Frischhaltefolie • Backpapier

1 Mehl, 2 EL Öl, ½ TL Salz und 100 ml Wasser zu einem glatten Teig verkneten. In Folie wickeln und ca. 3 Stunden kalt stellen.

2 Knoblauch schälen und fein hacken. Mit Crème légère, 3 EL Wasser, Salz und Pfeffer zu einer glatten Creme verrühren und kalt stellen.

2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Hackfleisch darin krümelig anbraten. Mit Muskat, Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Etwas abkühlen lassen. Kürbis putzen, waschen, Kerne entfernen. Kürbis in sehr dünne Spalten schneiden. Feta grob zerbröseln.

3 Flammkuchenteig in zwei gleich große Portionen aufteilen und auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche jeweils zu einem dünnen Fladen ausrollen. Fladen auf 2 mit Backpapier ausgelegte Backbleche legen und jeweils mit der Hälfte der Knoblauchcreme bestreichen. Mit

Kürbisspalten, Hackfleisch und Feta belegen. Bleche im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 15 Minuten backen, bis die Flammkuchen knusprig braun sind. Etwa nach der Hälfte der Backzeit Position der Bleche tauschen.

4 Spinat waschen, verlesen und trocken schütteln. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Flammkuchen aus dem Ofen nehmen und auf Holzbretchen anrichten. Spinat in Klecksen auf die Flammkuchen geben und servieren.



Gefüllte Hack-Nester

👤 6 Pers. ⌚ 45 Min. 💰 2,40 p. P.

- ½ Brötchen vom Vortag • 1 große Zwiebel
- 1 kg gemischtes Hackfleisch • 3 Eier (Gr. M)
- 1 Knoblauchzehe • Salz • Pfeffer
- 200 g saure Sahne • 200 g geriebener Gouda
- getrocknete Kräuter • Backpapier

1 Brötchen in Wasser einweichen. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Hackfleisch, eingeweichtes Brot, Zwiebelwürfel und 1 Ei in einer Schüssel vermengen. Knoblauch durch eine Knoblauchpresse in die Schüssel drücken und gut untermengen. Hackmasse mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Aus der Fleischmasse flache Frikadellen formen, je eine Mulde eindrücken und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Sahne, Käse, 2 Eier und Kräuter vermengen und in die Mulden geben. Im heißen Backofen (E-Herd: 200 °C / Umluft: 180 °C) ca. 25 Minuten backen.



*„Dazu schmecken
Kartoffeln aus
dem Backofen“*

Ute Feldmann, Biekhofen



Überbackener Toast

👤 4 St. ⌚ 30 Min. 💰 2,50 p. St.

- 2 Knoblauchzehen • 2 EL Olivenöl • 400 g Rinderhackfleisch • 1 EL Tomatenmark
- 3 EL Tomatenketchup • Salz • Pfeffer
- 1 TL Chiliflocken • 2 Tomaten • 2 Lauchzwiebeln • ½ Bund Rucola • 4 Scheiben Sandwichtoast • 4 Scheiben Raclettekäse
- 4 EL Honig-Senf-Soße (Flasche) • Backpapier

1 Knoblauch schälen und hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen. Hack darin ca. 5 Minuten krümelig braten, nach ca. 2 Minuten Knoblauch zugeben. Tomatenmark und Ketchup einrühren. Mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln putzen, in Ringe schneiden. Rucola waschen.

2 Toast goldbraun rösten und auf ein Blech mit Backpapier legen. Hack darauf verteilen, mit Käse belegen. Unter dem heißen Backofengrill 2–4 Minuten backen. Toast mit Soße, Lauchzwiebeln, Rucola, Tomaten anrichten.



*„Toller Snack für
einen Filmabend
mit Freunden“*

Niklas Groß, Mannheim



Unser
TITEL-
REZEPT

Kartoffel-Kraut-Topf mit Mett-Frikadellen

👤 6 Pers. ⌚ 1 Std. 💰 2,50 p. P.

- 1 kleine Gemüsezwiebel
- 2 rote Paprikaschoten
- 1 Weißkohl (ca. 1,6 kg)
- 1 kg Kartoffeln • 6 EL Öl
- Salz • Pfeffer • Edelsüßpaprika • 2 EL Tomatenmark
- 1,5 l Gemüsebrühe
- 2–3 Lorbeerblätter
- 1 weiße Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe • 6 Stiele Petersilie • ½ EL Butter
- 350 g gemischtes Hackfleisch • 350 g Mett
- 1 Ei (Gr. M) • 2 TL Senf
- 2 EL Semmelbrösel
- 1 Prise Zucker

1 Gemüsezwiebel schälen und würfeln. Paprika waschen, entkernen und klein schneiden. Kohl waschen,

vierteln, Strunk herausschneiden. Kohl in grobe Streifen schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und grob würfeln.

2 3 EL Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel und Paprika darin andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Tomatenmark einrühren, mit Brühe ablöschen. Kartoffeln, Kohl und Lorbeer zufügen. Alles zugedeckt 25–30 Minuten garen.

3 Zwiebel schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Butter schmelzen, Zwiebel und

Knoblauch darin glasig dünsten. Etwas abkühlen lassen. Hälfte Petersilie untermengen. Hack, Mett, Ei, Senf, 1 TL Salz, 1 TL Pfeffer, Semmelbrösel und Zwiebelmischung gut verkneten.

4 Aus der Masse mit angefeuchteten Händen 18 flache Frikadellen formen. 3 EL Öl erhitzen, Frikadellen darin in 2 Portionen je ca. 2 Minuten von jeder Seite braten. Auf ein Backblech setzen und im heißen Ofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 12 Minuten garen. Kohltopf nochmals würzen. Frikadellen und übrige gehackte Petersilie darauf anrichten. Servieren.

Cheeseburger-Auflauf mit Gewürzgurken



🍳 4 Pers. ⌚ 40 Min. 💰 2,60 p. P.

- 300 g Gobbetti-Nudeln
- Salz • 2 Zwiebeln • 2 EL Öl
- 500 g gemischtes Hackfleisch
- 1 l Gemüsebrühe
- 2 EL Crème fraîche
- 2 EL Tomatenmark
- frisch gemahlener Pfeffer
- 8 Gewürzgurken (Glas)
- 200 g Cheddar

1 Nudeln in Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Zwiebeln schälen und würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen. Hack und Zwiebeln

darin anbraten. Mit Brühe ablöschen, Crème fraîche und Tomatenmark unterrühren, mit Pfeffer würzen und ca. 5 Minuten köcheln.

2 Gewürzgurken abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden. Käse grob reiben. Nudeln abgießen. Nudeln und Hacksoße in eine Auflaufform geben. Gurken und Käse darauf verteilen. Im heißen Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 20 Minuten überbacken.



„Eine Handvoll halbierte Kirschtomaten unter die Hackmasse heben“

Kristin Eickenrodt, Erfurt



Gutes aus der Alltagsküche



Gebackener Camembert mit Birnen und Preiselbeeren

👤 2 Pers. ⌚ 45 Min. 💰 2,60 p. P.

- 2 Packungen Camembert (à 125 g; 45 % Fettgehalt)
- 3 reife Birnen
- 2–3 EL Walnüsse
- 3 Stiele Thymian
- 2 EL Honig
- 2 EL Zitronensaft
- Salz • Pfeffer
- 4 EL Preiselbeeren (Glas)
- Fett für die Form

1 Die Camemberts nebeneinander in eine gefettete ofenfeste Form legen. Birnen waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen. Birnenviertel in grobe Spalten schneiden. Walnüsse grob hacken. Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen abzupfen.

2 Birnenspalten um den Käse herum in der Form verteilen. Birnen mit Honig und Zitronensaft beträufeln. Gehackte Walnüsse und Thymianblättchen darüber verteilen. Alles kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Preiselbeeren in Klecksen auf den Birnen verteilen. Alles im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 15 Minuten backen. Form aus dem Ofen nehmen und die Camemberts mit einem scharfen Messer kreuzweise einschneiden. Die Ecken vorsichtig nach außen klappen. Alles zurück in den Backofen schieben und bei

gleichbleibender Temperatur ca. 10 Minuten goldbraun überbacken. Aus dem Ofen nehmen und sofort servieren.



„Dazu schmeckt frisches Knoblauchbaguette, aber auch Toastbrot“

Matthias Sessner, Wunstorf

Pesto-Geschnetzeltes mit Gnocchi

👤 4 Pers. ⌚ 25 Min. 💰 3,70 p. P.

- 1 Zwiebel • 2 EL Öl • 400 g Hähnchen-Geschnetzeltes
- 500 g Gnocchi (Kühlregal)
- Salz • Pfeffer
- 200 g Schlagsahne
- 150 g grünes Pesto (Glas)
- 1 Bund Rucola
- 3 Stiele Basilikum
- 50 g geriebener Parmesan

1 Zwiebel schälen und fein würfeln. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Fleisch darin unter Wenden goldbraun anbraten. Zwiebel zufügen und mitbraten. Beides aus

der Pfanne nehmen. Gnocchi im heißen Bratöl anbraten. Fleisch wieder zufügen und mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Fleisch mit Sahne und 100 ml Wasser ablöschen, Pesto einrühren. Alles einmal aufkochen, ca. 5 Minuten köcheln. Nochmals würzen.

3 Rucola und Basilikum waschen, trocken schütteln und hacken. Geschnetzeltes mit Parmesan, Rucola und Basilikum anrichten.



„Mein Lieblingsgericht für Tage, an denen es einmal schnell gehen muss“

Marina Görtz, Übach-Palenberg



Rucola enthält Vitamin C und Folsäure



Schweinefilet in Malzbier-Soße mit Spätzle

👤 4 Pers. ⌚ 1 Std. 💰 2,30 p. P.

- 500 g Schweinefilet
- Salz • Pfeffer
- Edelsüßpaprika
- 2 EL Pflanzencreme
- 6 Kirschtomaten
- Oregano • Rosmarin
- 2 rote Zwiebeln • Sumach
- 330 ml Malzbier
- 150 ml Rinderbrühe
- 4 EL Balsamico-Essig
- 2 EL Tomatenmark
- Knoblauchpulver
- Bockshornklee
- je 2 Stiele Basilikum und Petersilie • 500 g Spätzle (Kühlregal) • 20 g Rucola
- Alufolie

1 Fleisch in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Paprika

würzen. 1 EL Pflanzencreme erhitzen. Fleisch darin ca. 2 Minuten von beiden Seiten anbraten, herausnehmen. Tomaten waschen, halbieren und im heißen Bratfett dünsten. Mit Oregano und Rosmarin würzen. Fleisch und Tomaten in Alufolie wickeln und warm halten.

2 Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden, mit Sumach bestreuen. Übrige Pflanzencreme im heißen Fett erhitzen. Zwiebeln darin anbraten. Malzbier und Brühe angießen. Essig und Tomatenmark unterrühren und mit Knoblauchpulver, Bockshornklee, Salz und Pfeffer würzen.

3 Kräuter waschen und hacken. Basilikum zur Soße geben, etwas einköcheln. Spätzle in Salzwasser garen, abgießen. Rucola waschen. Alles mit Rucola und Petersilie anrichten.



„Etwas herber wird es mit Dunkelbier anstelle von Malzbier“

Julian Torlutter, Eckersdorf

Herbst-Pasta mit Champignons

👤 4 Pers. ⌚ 40 Min. 💶 2,20 p. P.

- 500 g braune Champignons
- 2 Zwiebeln • 1 EL Öl
- 80 ml Weißwein (trocken)
- 200 g Schlagsahne
- Salz • Pfeffer
- 2 Stiele Thymian (gehackt)
- 40 g Butter
- 400 g Spaghetti
- 20 g geriebener Parmesan
- 2 Stiele Basilikum (gehackt)

1 Pilze putzen und, bis auf ca. 6 Stück, fein würfeln. Übrige Pilze in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und würfeln. Öl in einer

Pfanne erhitzen. Pilzwürfel darin andünsten. Zwiebeln zugeben und mitdünsten. Mit Wein ablöschen, kurz köcheln, dann Sahne angießen. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen, 30 g Butter einrühren. Hälfte der Soße pürieren.

2 Nudeln nach Packungsanweisung garen. Nudeln und etwas Kochwasser in die Soße geben. 10 g Parmesan einrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Pilzscheiben in Rest Butter andünsten.

Mit Salz und Pfeffer würzen. Nudeln mit Rest Käse, Pilzen und Basilikum anrichten.



„Kräuterseitlinge passen auch hervorragend“

Maritta Hennig, Bautzen





DAZU PASST



Süßkartoffel-Suppe mit Mango

4 Pers. 35 Min. 2,00 p. P.

- 2 Möhren • 2 Süßkartoffeln
- 1 Zwiebel • 1 Mango
- 2 EL Olivenöl
- 800 ml Gemüsebrühe
- 100 g Crème fraîche, fettreduziert (15 % Fett)
- 70 g Feta • Salz • Pfeffer
- 50 g Mandelblättchen

1 Möhren und Süßkartoffeln schälen und grob würfeln. Zwiebel schälen und hacken. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein lösen und würfeln.

2 Öl erhitzen. Zwiebel und Möhren darin andünsten. Brühe angießen, Süßkartoffeln zugeben, aufkochen und ca. 15 Minuten köcheln. Mango, Crème fraîche und

Feta zugeben und weitere ca. 5 Minuten köcheln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Suppe vom Herd nehmen und fein pürieren. In Suppenschüsseln anrichten und mit Mandeln bestreuen. Heiß servieren.



„Crème fraîche und Feta können durch Kokosmilch (200 ml) ersetzt werden“

Natalija Döppner, Buchholz

Kartoffel-Grissini

100 g Süßkartoffel schälen und ca. 20 Minuten kochen. Abgießen und fein raspeln. **1 Packung Blätterteig (270 g)** entrollen. **1 Eigelb (Gr. M)** und 1 EL Wasser verquirlen. Teig damit bestreichen. Kartoffeln und **50 g geriebenen Parmesan** darauf verteilen. Teig quer in Streifen schneiden, zu Stangen verdrehen und auf ein Blech mit **Backpapier** legen. Im Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 12 Minuten backen.

Griechischer Kritharaki-Auflauf mit Hack und Feta

👤 6 Pers. ⌚ 1 Std. 💰 3,20 p. P.

- 2 Zwiebeln • 2 EL Öl
- 750 g Hackfleisch
- Salz • Pfeffer
- 400 g Kritharaki-Nudeln
- 200 ml Gemüsebrühe
- 2 Dosen (à 425 ml) passierte Tomaten • 150 ml Milch
- 300 g gewürfelter Feta
- 250 g geriebener Gouda
- Alufolie

1 Zwiebeln schälen und fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen. Hack und Zwiebeln darin anbraten. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

Hackmasse, Nudeln, Brühe, Tomaten und Milch in eine große Auflaufform geben und vermengen. Feta unterheben.

2 Auflauf mit Gouda bestreuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 180 °C) 30–40 Minuten im Ofen überbacken. Auflauf eventuell nach ca. 20 Minuten Backzeit mit Alufolie abdecken und fertig backen. Aus dem Backofen nehmen, etwas abkühlen lassen und servieren.



„Dazu einen frischen Salat mit Essig-Öl- oder Joghurt-Dressing reichen“

Grit Fischer, Neudietendorf



FÜR JEDEN TAG

Gut zu wissen

Locker-flockig in den Tag starten

Ob klassische Haferflocken, Milchreis oder Hirse – als Frühstück spendet Getreide Energie für den Tag und versorgt uns mit wichtigen Nährstoffen

Einweichen lohnt sich: Wer seine Lieblingsflocken über Nacht in Wasser, Milch oder Pflanzendrink einweicht, punktet gleich doppelt. Das Frühstück muss am nächsten Morgen nur noch nach Belieben getoppt werden, und zudem wird durch das Einweichen die sog. **Phytinsäure** abgebaut. Das vermindert ein mögliches Völlegefühl und Blähungen.

Pseudogetreide wie Quinoa und Amaranth sind vielen bereits ein Begriff. Doch kennen Sie die nahrhaften Körnchen auch **in Form von Flocken**? Diese eignen sich prima für Porridge, da sie nicht so lange gegart werden müssen wie Körner im Ganzen.

Sattmacher-Frühstück viermal anders

Bircher-Müsli, warmer Brei mit süßen Früchten oder doch lieber mit Möhrchen? Sie haben die Wahl!

ZIMTPORRIDGE MIT ROTER GRÜTZE UND RASPELSCHOKOLADE

Für 4 Personen: 800 ml + 1 EL Milch, 160 g Haferflocken, 1 TL Zimt, 1 Prise Salz, 4 Kekse (z. B. Haferkekse), 4 EL Vanillejoghurt, 1 TL Zitronensaft, 300 g rote Grütze (Kühlregal), 4 TL Zartbitter-Raspelschokolade

Zubereitung: 800 ml Milch in einem Topf aufkochen. Haferflocken, Zimt und Salz unterrühren, ca. 2 Minuten köcheln. Den Topf von der Herdplatte nehmen und zugedeckt 3–4 Minuten ruhen lassen. Kekse zerbröseln. Vanillejoghurt mit 1 EL Milch und Zitronensaft verrühren. Porridge in 4 Schalen füllen und rote Grütze darauf verteilen. Vanillejoghurt gleichmäßig darüberträufeln und mit Haferkeksbröseln und Raspelschokolade verzieren.

HIRSEPORRIDGE MIT FEIGEN

Für 4 Personen: 120 g Hirseflocken, 350 g Mandeldrink, 1 Päckchen Vanillezucker, ½ TL Zimt, Meersalz, 8 Feigen, 2 EL Chia-Samen

Zubereitung: Hirse ca. 2 Stunden in reichlich Wasser einweichen. Hirse abgießen und abtropfen lassen. Mandeldrink, 250 ml Wasser, Vanillezucker, Zimt und Salz in einem Topf zum Kochen bringen, Hirse einrühren und auf kleinster Stufe 5–7 Minuten zugedeckt leicht köcheln. Porridge ca. 10 Minuten ausquellen lassen. Feigen waschen und in Spalten schneiden. Porridge auf 4 Schüsseln verteilen, Feigen darauf verteilen und mit Chia-Samen bestreuen.



BIRCHER-MÜSLI MIT FRISCHEN FRÜCHTEN

Für 4 Personen: 300 g zarte Haferflocken, 150 ml Milch, 4 EL Honig, 2 EL Zitronensaft, 2 Äpfel, 75 g Haselnüsse, 250 g TK-Heidelbeeren, 250 g griechischer Joghurt

Zubereitung: Haferflocken in ca. 600 ml Wasser über Nacht quellen lassen. Milch, 3 EL Honig und Zitronensaft zu den Haferflocken geben. Äpfel waschen, vierteln, entkernen und, bis auf 2 Apfelviertel, fein raspeln. 2 Apfelviertel in dünne Scheiben schneiden. Haselnüsse hacken. Apfelraspel und gehackte Haselnüsse zu den Haferflocken geben. Zutaten gut miteinander vermischen. Heidelbeeren auftauen lassen. Bircher-Müsli, dann nacheinander Beeren, Joghurt und wieder Beeren in 4 Gläser (à ca. 400 ml) schichten. Mit Apfelscheiben und Rest Honig garnieren und servieren.



MILCHREIS-BOWL MIT MÖHREN

Für 4 Personen: 1 l Milch, 200 g Rundkornreis, Salz, 350 g Möhren, 2 EL Rosinen, 75 g Mandelkerne, 1 Zitrone, 2–3 EL Ahornsirup, 1 EL Mandelöl, 4 EL Apfelmark (Glas), Zimt

Zubereitung: Milch, Reis und 1 Prise Salz aufkochen, dann zugedeckt bei schwacher Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 25 Minuten köcheln. Möhren schälen, grob raspeln. Rosinen hacken. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten. Herausnehmen und klein hacken. Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. 1 EL Ahornsirup, Möhren, Rosinen, 1–2 EL Zitronensaft und Öl vermengen. Milchreis von der Herdplatte nehmen. 1–2 EL Ahornsirup einrühren und abkühlen lassen. Milchreis, Apfelmark und Möhrensalat in Schalen anrichten und mit etwas Zimt bestäuben.





Balsamico-Filet mit Möhren-Risotto

👤 4 Pers. ⌚ 1 ¼ Std. 💰 3,20 p. P.

- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Knoblauchzehe
- 50 ml Balsamico-Essig
- 100 ml + 2 EL Olivenöl
- 1 EL Sojasoße
- 1 EL brauner Zucker
- 1 EL Dijon-Senf • Pfeffer
- 700–800 g Schweinefilet
- 1 Schalotte • 4 Möhren
- 300 g Risottoreis
- 125 ml Weißwein
- 700 ml Gemüsebrühe
- Salz • 50 g geriebener Parmesan • 35 g Butter
- Fett für das Blech • Alufolie

1 Rosmarin waschen und hacken. Knoblauch schälen und fein hacken. Beides mit Essig, 100 ml Öl, Sojasoße, Zucker, Senf und Pfeffer

verrühren. Fleisch mit der Marinade einstreichen und mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank stellen. Fleisch abtupfen, auf ein gefettetes Backblech legen. Im heißen Ofen (E-Herd: 220 °C/Umluft: 200 °C) 25–30 Minuten garen. Das Fleisch ist perfekt, wenn die Kerntemperatur 65 °C erreicht. Aus dem Ofen nehmen, in Alufolie wickeln und kurz ruhen lassen.

2 Schalotte und Möhren schälen und fein würfeln. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Beides darin andünsten. Reis kurz mitdünsten. Mit Wein ablöschen. Gemüsebrühe und 1 TL Salz zugeben, aufkochen

und leicht köcheln, bis der Reis die Flüssigkeit vollständig aufgenommen hat. Parmesan und Butter unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch in Scheiben schneiden und mit Risotto anrichten.



„Das Fleisch am besten über Nacht ziehen lassen. Ofengemüse dazu reichen“

Sandra Weiß, Abensberg

Thailändische Wirsing-Pfanne mit Hähnchen

👤 2 Pers. ⌚ 30 Min. 💶 6,00 p. P.

- 200 g Wirsing • 4 EL Sesamöl
- 200 g Bambussprossen (Glas) • 2–3 EL Sojasoße
- Ingwerpulver
- Knoblauchpulver
- Salz • Pfeffer
- gemahlener Koriander
- gemahlener Kümmel
- 20 g Pinienkerne
- 150 g Mie-Nudeln
- 400 g Hähnchenbrust
- 1 TL rote Currypaste

1 Wirsing putzen, waschen und klein schneiden. 2 EL Öl in einem Wok erhitzen.

Wirsing darin andünsten. Bambussprossen abtropfen lassen und in den Wok geben. Mit Sojasoße ablöschen und mit Ingwer, Knoblauch, Salz, Pfeffer, Koriander, Kümmel würzen. Warm halten.

2 Pinienkerne fettfrei anrösten. Nudeln nach Packungsanweisung garen. Fleisch würfeln, mit 2 EL Öl und Currypaste vermengen und in einer heißen Pfanne anbraten. Nudeln und Wirsing vermengen. Mit Hähnchen

auf Tellern anrichten. Mit Pinienkernen bestreuen.



„Gemüse-Fans braten rote Paprika und Champignons mit dem Wirsing an“

Leon Frank, Schwarzenbach a. d. Saale



Das Fleisch ist raffiniert gewürzt



Kartoffel-Spätzle mit Speck

👤 4 Pers. ⌚ 20 Min. 💰 1,50 p. P.

- 5 große Kartoffeln (à ca. 100 g)
- 400 g Mehl • 200 g Speckwürfel
- 250 g Doppelrahmfrischkäse • Salz

1 Kartoffeln schälen, waschen, trocken tupfen und fein reiben. Mehl zugeben, zu einem klebrigen Teig verarbeiten.

2 Einen großen Topf mit Wasser füllen und aufkochen. Den Teig auf ein Brettchen streichen. Teig mit einem Esslöffel abstreifen und portionsweise direkt ins siedende Wasser geben. So lange garen, bis die Spätzle an der Oberfläche schwimmen. Herausheben.

3 Speck in einer Pfanne ohne Fett knusprig auslassen. Spätzle zugeben und rundherum anbraten. Frischkäse zugeben und gut unterrühren. Einmal aufkochen, mit wenig Salz würzen und auf Tellern anrichten.



„Funktioniert auch mit Hüttenkäse oder Crème fraîche“

Daniela Hess, Wiesbaden

Szegediner Gulasch

👤 4 Pers. ⌚ 1 ½ Std. 💰 3,80 p. P.

- 3 Zwiebeln • 2 Knoblauchzehen • 3 EL Öl
- 600 g Schweinegulasch • 600 g Sauerkraut (Tüte) • 2 EL Tomatenmark • 1 EL Rosenspaprika • 1 TL gemahlener Kümmel • Salz
- Pfeffer • 250 ml Fleischbrühe • 4 Brötchen vom Vortag • 150 ml Milch • ½ Bund Petersilie • 2 Eier (Gr. M) • 2 EL Crème fraîche

1 Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Öl erhitzen. Fleisch darin anbraten. Zwiebeln und Knoblauch kurz mitbraten. Sauerkraut, Tomatenmark, Paprika und Kümmel zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Brühe angießen und ca. 1 Stunde schmoren.

2 Brötchen würfeln, in warmer Milch einweichen. Petersilie hacken. Eier, Petersilie und Brötchen verkneten, mit Salz und Pfeffer würzen. 8 Knödel formen, in siedendem Salzwasser ca. 15 Minuten ziehen lassen. Gulasch und Knödel mit Crème fraîche anrichten.



„Auch lecker mit Salzkartoffeln oder Graubrot mit Butter“

Hermann Schott, Bruchsal

Rote-Bete-Salat

4 Pers. 15 Min.

1,20 p. P.

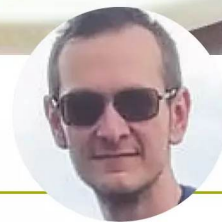
- 2 Dosen (à 400 ml) Kichererbsen • 8 EL Olivenöl
- 2 TL Edelsüßpaprika
- 2 Gläser (à 330 ml) Rote Bete in Scheiben • Saft von 1 Zitrone • Salz • Pfeffer

1 Kichererbsen auf ein Sieb gießen, abspülen und abtropfen lassen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Kichererbsen darin kräftig anbraten. Mit Paprika bestäuben und ca. 5 Minuten weiterdünsten.

2 Rote Bete abtropfen lassen, mit Zitronensaft und restlichem Öl vermengen.



3 Den Rote-Bete-Salat mit Salz und Pfeffer würzen. Die gerösteten Kichererbsen etwas abkühlen lassen, zum Salat geben und untermengen. In einer großen Schüssel anrichten und sofort servieren. Dazu passt Baguette mit einem Feta-Dip.



„Die Zutaten habe ich immer im Vorrat“

Dawid Kus, Bad Zwischenahn

Fotos: privat (6)

DAS DIRECT-MAGNESIUM FÜR VITALE MUSKELN*

- Unkompliziert – **1x täglich** ohne Wasser
- **Hochdosiert** und gut verträglich
- Ideal für unterwegs im **praktischen Direct-Stick**



Nr.1
der Magnesium-Direct-Sticks™

* Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei.

** IQVIA, 04F3 Magnesiumpräparate; Markt der Direkt-Granulate; Bioelectra® Magnesium sind die meistverkauften Direkt-Sticks in der Apotheke, MAT 03/2023.

Bioelectra® Magnesium 400 mg ultra Direct Orangengeschmack. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Verzehrsempfehlung: 1x täglich den Inhalt eines Sticks verzehren. Die Micro-Pellets direkt auf die Zunge geben, langsam zergehen lassen und schlucken. Enthält eine Phenylalaninquelle. Kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken. Stand: Juli 2021





Kartoffel-Auflauf mit Feta

👤 4 Pers. ⌚ 1 ¼ Std. 💰 2,80 p. P.

- ½ Stange Porree
- 2 Möhren
- 750 g Kartoffeln • Salz
- 1 EL Öl • 200 g Hackfleisch
- Pfeffer
- italienische Kräuter
- 200 g Champignons
- 100 ml Gemüsebrühe
- 200 g Schlagsahne
- 100 g Crème fraîche
- 100 g Kräuterfrischkäse
- 200 g Feta

1 Porree putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen und in Salzwasser ca. 25 Minuten garen. Abgießen, abschrecken und abkühlen lassen.

2 Kartoffeln in Scheiben schneiden und in einer großen Auflaufform verteilen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Hackfleisch darin krümelig braten. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen.

3 Pilze putzen und vierteln. Pilze, Möhren und Porree zum Hackfleisch geben und kurz mitdünsten. Mit Brühe ablöschen, aufkochen und kurz köcheln. Sahne, Crème fraîche und Frischkäse zum Hackfleisch geben. Alles ca. 10 Minuten köcheln.

4 Hackfleischsoße über die Kartoffeln verteilen. Feta darüberbröseln. Auflauf im

vorgeheizten Backofen (E-Herd: 190 °C/Umluft: 170 °C) ca. 30 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und servieren.



*„Den Auflauf nach
ca. 15 Minuten mit
Folie abdecken“*

Agnes Bäuerle, Hüttlingen



Schlesische Krautfleckerl

👤 4 Pers. ⌚ 35 Min. 💰 1,00 p. P.

- 2 Zwiebeln • 3–4 Scheiben Kochschinken
- 1 kleiner Weißkohl • 500 g Bandnudeln
- Salz • 1 EL Öl • 200 ml Fleischbrühe
- Pfeffer • Muskat • gemahlener Kümmel
- 1 Prise Zucker • 1–2 EL Butter

1 Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Spalten schneiden. Schinken fein würfeln, Kohl putzen, waschen, gut abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden.

2 Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebelspalten darin glasig dünsten. Kohl zugeben und leicht anrösten. Mit Brühe ablöschen und kurz köcheln.

3 Schinken unterheben, mit Salz, Pfeffer, Muskat, Kümmel und Zucker würzen. Butter und Nudeln unterheben und kurz erhitzen. Auf Tellern anrichten.



„Ich nehme am liebsten Jaromakohl, also eine Urform des Kohls“

Torsten Merz, Hannover

Grüne-Bohnen-Eintopf

👤 2 Pers. ⌚ 40 Min. 💰 1,60 p. P.

- 360 g Brechbohnen • 250 g Kartoffeln
- 1 Zwiebel • 1 Möhre • 1 EL Öl
- ca. 1,2 l Gemüsebrühe
- Salz • Pfeffer

1 Brechbohnen putzen, waschen und abtropfen lassen. Kartoffeln schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Möhre schälen, waschen und in mundgerechte Scheiben schneiden.

2 Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebelwürfel, Möhrenscheiben und Kartoffeln darin anschwitzen. Mit Gemüsebrühe ablöschen, einmal aufkochen und ca. 20 Minuten köcheln. Gelegentlich umrühren. Suppe mit Salz und Pfeffer würzen. Suppe auf zwei tiefe Teller verteilen und heiß servieren.



„Nach Belieben mit scharf angebratenem Rindfleisch toppen“

Jaqueline Kruse, Bad Zwischenahn



Weißwurst-Spieße

👤 6 Pers. ⌚ 30 Min. 💰 1,20 p. P.

- 3 Weißwürste • 2 Laugenstangen
- 6 Radieschen • 190 g Cornichons (Glas)
- 60 g süßer Senf • Holzspieße

1 Weißwürste in heißes, aber nicht mehr kochendes Wasser geben und zugedeckt ca. 10 Minuten gar ziehen lassen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

2 Laugenstangen in ca 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Radieschen putzen, waschen und in feine Scheiben schneiden oder hobeln. Weißwürste pellen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

3 Cornichons auf einem Sieb abtropfen lassen. Laugenstangen-Scheiben mit etwas Senf bestreichen, dann mit je einer Scheibe Weißwurst, 1–2 Radieschen-Scheiben und einer Gurke belegen und mit einem Holzspießchen fixieren. Auf einer Platte anrichten.



„Wenn viele Gäste kommen, die Menge der Zutaten verdoppeln“

Yvonne Mann, Rödental



Das Öl macht sich toll in Dressings

Eingelegter Käse

👤 12 St. ⌚ 15 Min. 💰 0,80 p. St.

- 12 runde Snack-Käse (z. B. „Babybel“)
- 10 Schalotten • 4 Knoblauchzehen
- 1 Zweig Rosmarin • 2 Lorbeerblätter
- 3 rote Chilischoten • 1 TL Pfefferkörner
- 1 TL Kräuter der Provence • ca. 250 ml Öl

1 Snack-Käse aus der Wachshülle lösen. Schalotten und Knoblauch schälen. Hälfte Knoblauchzehen ganz lassen, Hälfte Zehen in dünne Scheiben schneiden.

2 Rosmarin, Lorbeerblätter und Chilischoten waschen und gründlich trocken tupfen. Rosmarinnadeln abzupfen. Käse, Schalotten, Knoblauch, Rosmarin, Lorbeerblätter, Chilischoten, Pfefferkörner und Kräuter in ein verschließbares Glas schichten.

3 Das Glas mit Öl auffüllen, bis alle Zutaten bedeckt sind. Glas verschließen und mindestens 2 Tage gekühlt ziehen lassen.



„Für eine mediterrane Variante Feta und Olivenöl nehmen“

Gudrun Bracke, Schwäbisch Gmünd



Gröstl aus dem Backofen

👤 4 Pers. ⌚ 1 ½ Std. 💰 1,50 p. P.

- 1 kg festkochende Kartoffeln • Salz
- 1 EL Öl • 300 g Speckstreifen
- 1 EL Butter • Pfeffer • 4 Eier (Gr. M)

1 Kartoffeln schälen und in kochendem Salzwasser ca. 25 Minuten garen. Abgießen, kalt abschrecken und abkühlen lassen. Kartoffeln in Scheiben schneiden.

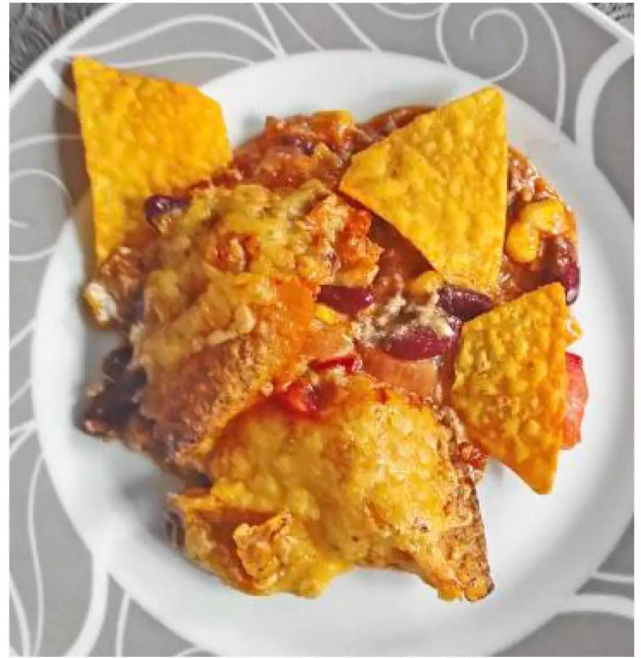
2 Öl in einer Pfanne erhitzen. Kartoffelscheiben darin rundherum knusprig anbraten, Speckstreifen und Butter zugeben und kurz mitrösten. Kartoffel-Speck-Mischung in eine große Auflaufform geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eier darüber aufschlagen.

3 Den Auflauf im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 20 Minuten goldbraun überbacken. Aus dem Ofen nehmen und heiß servieren.



„Dazu passt ein würzig-frischer Gurkensalat“

Verena Beck,
Schwaig bei Nürnberg



Nacho-Auflauf mit Bohnen

👤 6 Pers. ⌚ 45 Min. 💰 2,80 p. P.

- 2 Zwiebeln • 1 EL Öl • 500 g Hackfleisch
- 2 Dosen (à 400 ml) Kidneybohnen • 1 Dose (425 ml) Mais • 2 Gläser (à 300 ml) Salsasoße • 4 Tomaten • 200 g Crème fraîche
- 200 g Nachos • 150 g Cheddar

1 Zwiebeln schälen und fein hacken. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln darin andünsten. Hack zugeben und krümelig braten. Bohnen und Mais abgießen und in den Topf geben. Soße zugeben, alles einmal aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln.

2 Tomaten waschen und in Streifen schneiden. Hacksoße und Tomaten in eine große Auflaufform geben. Crème fraîche daraufkleben. Ca. 50 g Nachos zerbröseln. Käse reiben. Beides auf den Auflauf streuen. Im heißen Backofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) 15–20 Minuten überbacken. Übrige Nachos zum Dippen dazu reichen.



„Für ein bisschen mehr Schärfe Nachos mit Chili nehmen“

Tina Escher, Norden



Kichererbsen-Pfanne mit Basmati-Reis

👤 4 Pers. ⌚ 35 Min. 💰 1,80 p. P.

- 300 g Basmati-Reis
- 2 Zwiebeln • 5–8 Knoblauchzehen • 1 Möhre
- 6 EL Olivenöl • 1 EL Sambal Oelek • 4 EL Tomatenmark
- 2 TL gemahlener Kreuzkümmel • 2 Dosen (400 g) Kichererbsen • 1 Bund Petersilie • 1 Bund Dill • 1 Bund Schnittlauch • 1 Bio-Zitrone
- Meersalz • Pfeffer
- ½ Salatgurke

1 Reis nach Packungsanweisung zubereiten. Zwiebeln und Knoblauch schälen, in sehr feine Scheiben schneiden. Möhre schälen und fein würfeln. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebel-, Knoblauchscheiben

und Möhrenwürfel darin glasig dünsten. Sambal Oelek, Tomatenmark und Kreuzkümmel unterrühren. Kichererbsen auf ein Sieb geben, kalt abspülen, gut abgetropft hinzugeben. 200 ml Wasser angießen und alles unter Rühren bei geringer Hitze ca. 10 Minuten anbraten.

2 Petersilie, Dill und Schnittlauch waschen, trocken schütteln, fein hacken und unterrühren. Die Zitrone waschen, eine Hälfte auspressen, Saft zugeben. Die andere Hälfte zum Garnieren in sehr dünne Scheiben schneiden. Alles kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Salatgurke waschen, in dünne Scheiben schneiden. Kichererbsen-Pfanne zusammen mit Reis auf Tellern anrichten und mit Gurken- und Zitronenscheiben garnieren.



„Ein paar gehackte Kräuter zum Garnieren aufheben“

Amir Marali, Berge

Überbackene Brötchen mit Hähnchen und Schmelzkäse

👤 3 Pers. ⌚ 40 Min. 💰 3,10 p. P.

- 400 g Hähnchenfilet
- Salz • Pfeffer • 1 EL Öl
- 1 rote Zwiebel
- 250 g Schmelzkäse
- 3 TL Edelsüßpaprika
- 6 Hamburger-Brötchen
- Backpapier

1 Hähnchenfilet trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Filet darin von beiden Seiten knusprig braun anbraten. Pfanne vom Herd ziehen und das Fleisch etwas abkühlen lassen.

2 Zwiebel schälen und fein würfeln. Schmelzkäse in eine Schüssel geben, mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Abgekühltes Fleisch in Würfel schneiden und gleichmäßig mit Zwiebelwürfeln und Schmelzkäse verrühren.

3 Masse auf die Brötchenhälften streichen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 190 °C / Umluft: 170 °C) ca. 10 Minuten goldbraun überbacken.

Dazu passt gut ein Gurkensalat mit leichtem Dressing.



„Würziger Snack für eine Party als Beitrag fürs Buffet“

Laura Buschermöhle, Falkenberg



**LIEBLING**

November

IHR HABT BEI FACEBOOK ABGESTIMMT

Das ist euer Gewinner

Jeden Monat habt ihr die Chance, aus zwei Rezepten euren Favoriten zum Nachmachen zu wählen



Apfel-Karamell-Punsch mit Schlagsahne

4 Pers. 15 Min. € 1,10 p. P.

- 1 l klarer Apfelsaft
- 2–3 TL Glühweingewürz oder 2 Glühweingewürzbeutel (z. B. von Meßmer)
- 200 g Schlagsahne
- 100 ml Karamellsoße
- 100 ml Amaretto (optional)

1 Apfelsaft und Gewürz oder Gewürzbeutel in einen Topf geben. Erhitzen und 8–10 Minuten ziehen lassen.

2 Schlagsahne halbsteif schlagen. Gewürzbeutel

aus dem Saft nehmen, 70 ml Karamellsoße und ggf. Amaretto in den heißen Saft rühren. In Gläser gießen, Sahne vorsichtig darauf verteilen und mit übriger Karamellsoße beträufeln.

„Nicht Lafer, Lichter, Henssler, sondern Meier, Müller, Schulze!“

Jetzt kommt Mein Lieblings-Rezept ganz bequem jeden Monat zu Ihnen!



IHRE ABO-VORTEILE:

- ✓ Sie verpassen keine Ausgabe!
- ✓ Die Belieferung ist jederzeit kündbar!
- ✓ Urlaubsunterbrechung möglich!

GLEICH BESTELLEN:

 **018 06/36 93 36**

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



www.bauer-plus.de/mein-liebblingsrezept

Hier finden Sie noch weitere interessante Angebote.

Informationen zu Ihrem Abonnement: Einzelheiten zu Ihrem Widerrufsrecht, AGB, Datenschutz und weitere Informationen unter:
www.bauer-plus.de/agb oder telefonisch unter 08 00/6 64 77 72 (kostenfrei). Das Angebot gilt nur in Deutschland. Preise inkl. MwSt.



Herbstliches Ofengemüse mit Waldpilz-Soße

👤 2 Pers. ⌚ 45 Min. 💰 4,80 p. P.

- 500 g Braunkappen (Maronenröhrlinge) oder andere Waldpilze
- 1 große Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Butternusskürbis
- 500–600 g Kartoffeln
- Salz • 4 EL Olivenöl
- 200 g Schlagsahne
- 130 ml Milch
- 2 TL Gemüsebrühe (instant)
- Pfeffer
- 1 EL gehackter Dill

1 Pilze vorsichtig putzen und in mundgerechte Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Kürbis waschen, putzen, halbieren und die Kerne mit einem Esslöffel

herauskratzen. Kürbis in grobe Würfel schneiden und in eine große Auflaufform geben.

2 Kartoffeln schälen und grob würfeln, ebenfalls in die Auflaufform geben. Beides mit Salz würzen und mit 3 EL Öl beträufeln. Kartoffeln und Kürbis zugedeckt im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 30 Minuten garen.

3 Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Pilze in die Pfanne geben und kurz mitdünsten. Sahne, ca. 70 ml Wasser und Milch angießen, Gemüse-

brühepulver einrühren und einmal aufkochen, dann ca. 10 Minuten köcheln. Soße mit Salz, Pfeffer und Dill würzen. Ofengemüse mit Pilzsoße auf zwei Tellern anrichten.



„Nach Belieben mit Chiliflocken oder frischer Chili in Ringen würzen“

Nina Bigiel, Gablingen

Knusprige Hähnchenschenkel mit Rosenkohl

4 Pers. 1 Std. 4,30 p. P.

- 4 Hähnchenschenkel (à ca. 250 g) • 3 EL Olivenöl
- 1 EL Senf • ½ EL Chilipulver
- 1 TL Knoblauchpulver
- Salz • Pfeffer
- 3 EL gemahlene Walnüsse
- 600 g Kartoffeln
- 400 g Rosenkohl • 50 g Butter
- 400 g TK-Pfifferlinge
- 350 ml Geflügelbrühe • 4 EL Soßenbinder • Backpapier

1 Fleisch trocken tupfen. Öl, Senf, Chili, Knoblauch, Salz und Pfeffer verrühren. Fleisch damit einstreichen und ca.

2 Stunden kalt stellen. Auf ein Blech mit Backpapier legen, mit Walnüssen bestreuen. Im heißen Backofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 40 Minuten garen.

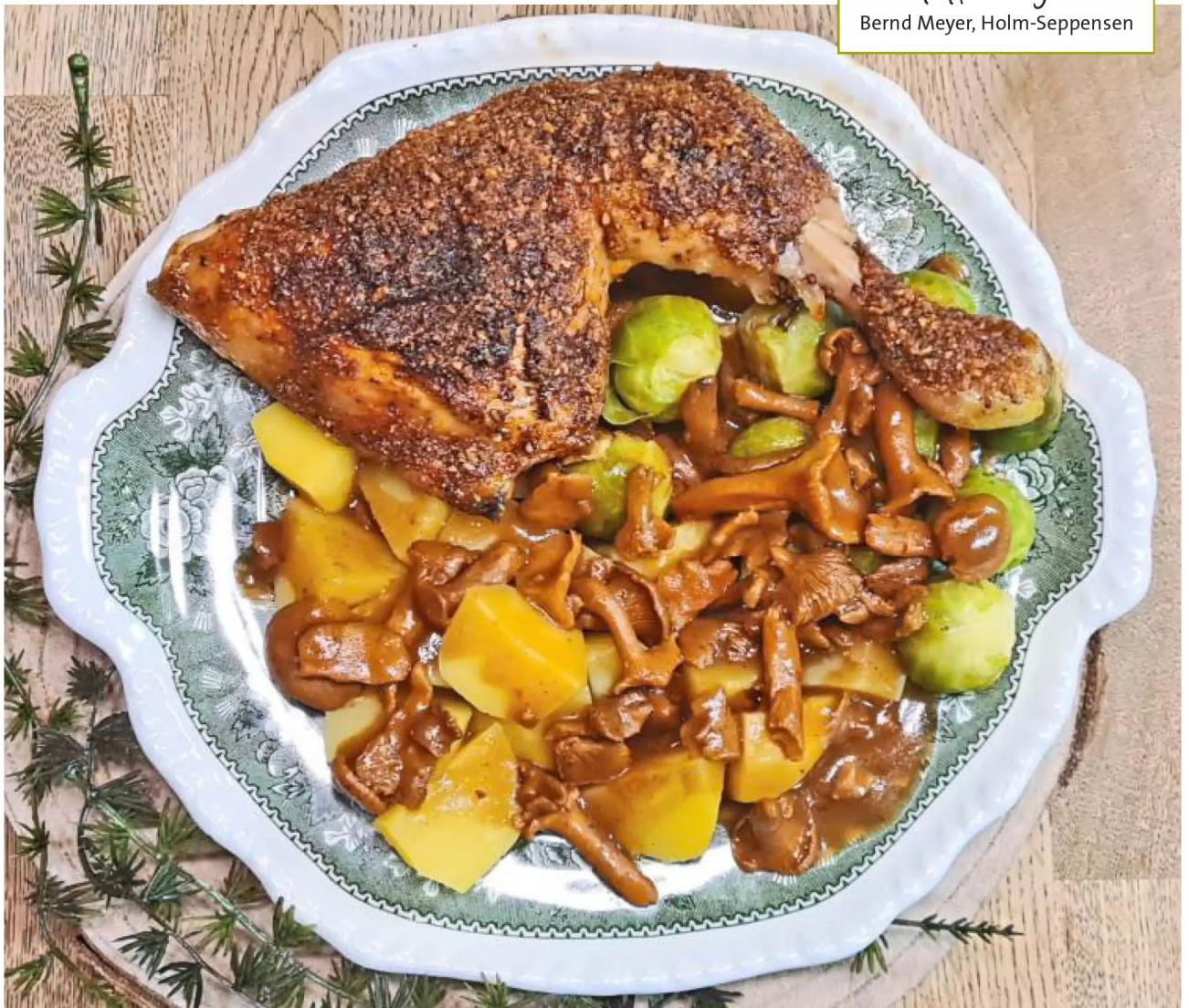
2 Kartoffeln schälen und würfeln. Rosenkohl putzen, waschen, mit den Kartoffeln in Salzwasser ca. 15 Minuten bissfest garen. Butter in einer Pfanne schmelzen. Pilze darin anbraten. Brühe angießen und ca. 5 Minuten köcheln. Mit Soßenbinder andicken.

Mit Salz und Pfeffer würzen. Hähnchen, Rosenkohl, Kartoffeln und Soße auf Tellern anrichten.



„In der Saison auch köstlich mit frischen Pfifferlingen“

Bernd Meyer, Holm-Seppensen





Weiß-Bohnen-Suppe mit Würstchen

6 Pers. 2 ½ Std. € 2,10 p. P.

- 1,2 kg Kasselerrücken
- 2 Stangen Porree
- 3 Möhren • 1 Tomate
- 300 g Weißkohl
- 300 g Knollensellerie
- 1 Zwiebel • 1 Lorbeerblatt
- Salz • Pfeffer
- 2 EL Suppengewürz
- 2 Gläser (à 680 ml) weiße Bohnen • 800 g Kartoffeln
- 200 g Wiener Würstchen

1 Kasseler in einen großen Topf geben. Porree, Möhren, Tomate, Weißkohl, Sellerie und Zwiebel putzen, eventuell schälen, waschen und in grobe Stücke schneiden. Alles mit Lorbeer in den Topf geben und 2,5–3 l Wasser angießen. Aufkochen

und ca. 1 ½ Stunden bei schwacher Hitze köcheln. Mit Salz, Pfeffer und Suppengewürz würzen. Brühe durch ein Sieb gießen, Gemüse anderweitig verwenden. Ca. 400 g Kasseler fein würfen, Rest anderweitig verwenden.

2 Bohnen abtropfen lassen. Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Ca. 1,5 l der aufgefundenen Brühe aufkochen. Kartoffeln darin 15–20 Minuten garen. Bohnen, bis auf ca. 200 g, zugeben, erhitzen. Kartoffeln und Bohnen mit einem Kartoffelstampfer vorsichtig zerstampfen, bis eine breiige Konsistenz erreicht ist. Übrige

Bohnen hineingeben und erhitzen. Würstchen in grobe Stücke schneiden, kurz in der Suppe erhitzen. Suppe auf Tellern anrichten.



„Übrigen Kasselerrücken am nächsten Tag mit Kartoffelpüree servieren“

Julian Köfer, Neuwied

Hähnchen-Gyros mit Tsatsiki

👤 4 Pers. ⌚ 30 Min. 💰 4,40 p. P.

- 600 g Hähnchenbrust
- 3 EL Gyrosgewürz
- 2 rote Zwiebeln
- 8 Knoblauchzehen • 3 EL Öl
- 500 g Magerquark
- 300 g Doppelrahmfrischkäse
- 1 Gurke • Salz • Zucker

1 Fleisch trocken tupfen, würfeln und mit Gyrosgewürz vermengen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Zwiebeln, Hälfte Knoblauch und Öl vermengen. Fleisch untermengen und ca. 2 Stunden kühlen.

2 Quark und Frischkäse verrühren. Gurke waschen, entkernen und fein würfeln. Unter den Quark rühren und mit Salz und 1 TL Zucker würzen. Rest Knoblauch zugeben. 2 Stunden kühlen.

3 Eine große Pfanne erhitzen. Fleisch darin portionsweise rundherum knusprig braten. Fertige Portionen warm halten. Gyros auf vier Tellern anrichten, je einen Klecks Tsatsiki daraufgeben und servieren.



„Dazu passt ein frisch
aufgebackenes
Kräuterbaguette“

Axel Krause, Neuruppin



Damit träumen wir uns
in den Griechenland-Urlaub



Vegetarische Reis-Bowl mit Tofu

👤 4 Pers. ⌚ 45 Min. 💰 2,30 p. P.

- 400 g Basmatireis
- 2 Möhren • 8 Blätter Chinakohl • 4 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen • 4 cm Ingwer • 500 g Brokkoli
- 4 EL Öl • Meersalz • Pfeffer
- 400 g Naturtofu
- 2 EL Sojaöl
- 1 EL Apfelessig
- 2 TL Sriracha

1 Den Basmatireis nach Packungsanweisung zubereiten. Möhren schälen, in dünne Streifen schneiden. Kohlblätter waschen, in feine Streifen schneiden. Lauchzwiebeln waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen, in sehr feine

Scheiben bzw. Streifen schneiden und beiseitestellen.

2 Brokkoli waschen und in Röschen vom Strunk schneiden. 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Röschen darin anbraten. Herausnehmen und mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Tofu mit mehreren Lagen Küchenpapier umwickeln, mit den Händen kräftig ausdrücken und in etwa 1,5 cm große Würfel schneiden. 2 EL Öl erhitzen, Tofuwürfel darin anbraten. Ingwerstreifen und Knoblauchscheiben dazugeben und kurz mitdünsten. Soja-

soße, Essig, Sriracha und 3 EL Wasser unterrühren. So lange braten, bis die Flüssigkeit fast vollständig verkocht ist. Reis in vier Schüsseln verteilen und mit Tofu und Gemüse anrichten.



„In klassischer Bowl-Art sortiert anrichten“

Soraya Marali, Berge



Knusper-Blumenkohl

👤 2 Pers. ⌚ 25 Min. 💶 1,70 p. P.

- 1 mittelgroßer Kopf Blumenkohl
- 5–6 EL Olivenöl • 1 EL flüssiger Honig
- Salz • Pfeffer aus der Mühle
- 1 Packung Tortilla-Chips (zum Beispiel „Hot Chili“ von Chio) • 1 Gefrierbeutel
- Backpapier

1 Blumenkohl in kleinen Röschen vom Strunk schneiden, waschen und gut abtropfen lassen. In eine große Schüssel geben. Olivenöl, Honig, Salz und Pfeffer zugeben und alles vorsichtig miteinander vermengen.

2 Tortilla-Chips in einen Gefrierbeutel geben und mit einer Teigrolle vorsichtig zerkleinern. Die feinen Brösel zum Blumenkohl geben und alles nochmals durchmengen. Knusper-Röschen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Blumenkohl im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 180 °C) ca. 20 Minuten backen.



„Dazu reiche ich einen leckeren Curry-Dip“

Marco Nirschl, Kohlberg



Bandnudeln mit Garnelen

👤 4 Pers. ⌚ 35 Min. 💶 3,80 p. P.

- 400 g TK-Garnelen • 250 g Blattspinat
- 2 Zwiebeln • 5 Knoblauchzehen • 4 EL Öl
- 200 g Schlagsahne • 1 Prise Muskat
- Salz • Pfeffer • 400 g Bandnudeln

1 Garnelen antauen lassen. Blattspinat verlesen, waschen, trocken schütteln. Zwiebeln und Knoblauch schälen, würfeln bzw. fein hacken. 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen und etwa ein Drittel von Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten.

2 Spinat zugeben, Sahne einrühren und ca. 5 Minuten dünsten. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Nudeln in reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung kochen. Übriges Öl in einer weiteren Pfanne erhitzen, restliche Zwiebeln, Knoblauch und Garnelen darin 5–7 Minuten anbraten. Zum Sahnspinat geben, Nudeln vorsichtig untermengen und alles zusammen kurz aufkochen. Anrichten.



„Für mehr Schärfe die Garnelen mit Chiliflocken anbraten“

Nina Ehrhardt, Saarbrücken



DAZU PASST



Kaiserschmarren mit Puderzucker

4 Pers. 25 Min. 0,70 p. P.

- 6 Eier (Gr. M) • 1 Prise Salz
- 80 g Zucker • 180 g Mehl
- 370 ml Milch • 1 EL Butter
- 2 TL Puderzucker

1 Eier trennen. Eiweiß mit Salz steif schlagen. Eigelb in eine Rührschüssel geben. Zucker, Mehl und Milch zugeben und alles mit den Schneebesen des Rührgeräts verrühren. Eischnee vorsichtig unter den Teig heben.

2 Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Teig hineingießen und stocken lassen. Einmal wenden, dann mit zwei Gabeln oder Pfannenhendeln in grobe Stücke zupfen und goldbraun backen.

3 Kaiserschmarren auf vier Teller verteilen und mit Puderzucker bestäuben. Sofort servieren.



„Lecker mit Apfelmus oder Pflaumenkompott“

Veronika Stöckl, Enkering

Apfelkompott

500 g Äpfel schälen, vierteln und Kerngehäuse entfernen. Viertel würfeln. **2 EL Zucker** in einem Topf karamellisieren. Mit **5 EL Apfelsaft** ablöschen, Äpfel und **1 Zimtstange** zugeben. Zugedeckt 5–10 Minuten köcheln. Apfelkompott abkühlen lassen und kalt stellen. **5 getrocknete Softpflaumen** in kleine Stücke schneiden und unter das Kompott rühren. Das fertige Kompott sofort servieren oder gekühlt lagern.

Windbeutel-Quark-Dessert mit Himbeeren

👤 6 Pers. ⌚ 15 Min. 💰 1,40 p. P.

- 1 Packung (250 g) TK-Mini-Sahnewindbeutel
- 500 g Speisequark
- 100 g Schlagsahne
- 200 g gezuckerte Kondensmilch (Dose)
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 4 EL Zucker
- 350 g TK-Himbeeren
- 1 EL Puderzucker
- 50 g Mandelblättchen

1 Mini-Windbeutel in eine eckige Auflaufform (ca. 20 x 25 cm) geben. Quark, Sahne, Kondensmilch,

Vanillezucker und 2 EL Zucker in eine große Rührschüssel geben und glatt verrühren. Quarkcreme auf die Windbeutel geben und glatt streichen.

2 Himbeeren gleichmäßig auf der Quark-Sahne-Creme verteilen. Mit Puderzucker bestäuben. Ca. 3 Stunden auftauen lassen. Die Mandelblättchen und 2 EL Zucker in einer Pfanne goldbraun karamellisieren. Mandeln kurz vor dem Servieren auf die Himbeeren streuen.



„Die Hälfte des Quarks kann auch durch Schmand ersetzt werden“

Ingeborg Schenkel, Geislingen



Schnell
GEMACHT



Perfekt für einen gemütlichen Sonntag

Apfel-Pancakes mit Vanillepudding

2 Pers. 30 Min. 1,70 p. P.

- 2 grüne Äpfel (zum Beispiel Granny Smith)
- 400 g Vanillepudding (Fertigprodukt; Kühlregal)
- 2 Eier (Gr. M)
- 80 g Mehl • 1 TL Backpulver
- 1 TL Vanillepaste
- 1 EL Öl • 1 TL Puderzucker

einmal wenden und goldbraun backen. Auf Tellern anrichten und mit Puderzucker bestäubt servieren.

1 Äpfel waschen, schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Apfelviertel in dünne Scheiben schneiden.

2 Vanillepudding, Eier, Mehl, Backpulver und Vanillepaste glatt verrühren. Öl in einer Pfanne erhitzen. Teig in Portionen (je ca. 1 EL) in die Pfanne geben. Apfelscheiben in den Teig legen. Pancakes



„Auch andere säuerliche Früchte wie Pflaumen passen gut dazu“

Maximilian Proft, Zwickau

AUCH LECKER



Karamell-Pancakes

125 g Mehl, 1 ½ TL Backpulver, 25 g weiche Butter, 1 Ei (Gr. M) und 150 ml Milch verrühren. Kurz quellen lassen. **25 g Butter, 60 g Zucker und 2 EL Ahornsirup** einköcheln. 3 EL Teig und 2 EL Karamell verrühren, in einen Einmal-Spritzbeutel füllen. Je 3 EL Teig in eine mit Öl ausgestrichene heiße Pfanne geben. Darauf Karamell-Spiralen spritzen. Nach ca. 3 Minuten wenden, zu Ende backen. Rest Teig ebenso verarbeiten.



Pfirsich-Dessert mit Schmand

👤 6 Pers. ⌚ 20 Min. 💶 1,10 p. P.

- 400 g Schmand • 200 g Schlagsahne
- 5 EL Puderzucker • 1 TL abgeriebene Zitronenschale • ½ TL Vanillepaste
- ca. 5 Pfirsichhälften (Dose) • 200 g Löffelbiskuits • 300 ml Maracujasaft
- 1 Päckchen Vanillesoße (ohne Kochen)

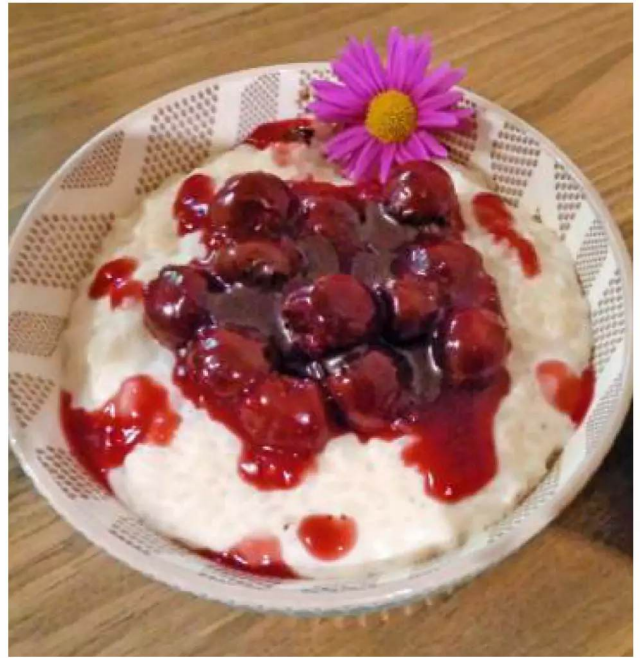
1 Schmand, Sahne, Puderzucker, Zitronenschale und Vanillepaste in eine Rührschüssel geben und cremig rühren. Pfirsiche abtropfen lassen und fein würfeln. Den Boden einer rechteckigen Auflaufform oder Dose mit Löffelbiskuits auslegen.

2 Nacheinander je etwas Creme, Pfirsiche und Löffelbiskuits in die Form schichten, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Maracujasaft mit Soßenpulver verrühren und in die Form gießen. Ca. 2 Stunden in den Kühlschrank stellen. Kurz vor dem Servieren aus dem Kühlschrank nehmen und anrichten.



„Die Creme ist am Anfang recht flüssig, wird gekühlt aber fest“

Jasmin Kruse, Bad Zwischenahn



Milchreis „Schwarzwälder Art“

👤 4 Pers. ⌚ 40 Min. 💶 1,50 p. P.

- 600 ml Milch • 400 ml Kokosmilch
- 80 g Zucker • Mark von 1 Vanilleschote
- Salz • 250 g Milchreis (Rundkornreis)
- 1 Glas (340 ml) Schattenmorellen
- 1 EL Vanillepuddingpulver
- 50 g Zartbitterschokolade

1 Milch, Kokosmilch, Zucker, Vanillemark und 1 Prise Salz in einen Topf geben und aufkochen. Milchreis einrühren und bei schwacher Hitze und unter Rühren nach Packungsanweisung weich kochen.

2 Kirschen samt Kirschsaff in einen kleinen Topf geben und aufkochen. Puddingpulver einrühren, aufkochen und ca. 1 Minute köcheln, bis die Kirschen eindicken. Schokolade grob hacken. Milchreis in Schälchen anrichten. Je etwas Kirschkompott daraufgeben und mit gehackter Schokolade verzieren.



„Wer mag, rührt noch 1 EL Kirschwasser in das fertige Kompott“

Marion Weber, Bitburg



Viel Zeit für mich im November



Wenn es draußen ungemütlich wird, ist es drinnen umso gemütlicher! Besonders mit diesen Schätzen für die Seele

Erst mal eine Tasse Tee...



GRUSS AUS DEM WALD

Was gibt es Schöneres als eine große Tasse zum Hände- und Seelewärmen? Die Tasse „bert and me“ von ASA Selection fasst ganze 400 ml und lädt uns damit zur entspannten kleinen Auszeit ein. Ca. 15 €



IMMUN-TEE

Unterstützt eine starke Abwehr: Der „Immune Boost“-Früchtetee von Teekanne enthält Vitamin C aus Acerola, und Ingwer macht ihn mild scharf. Ca. 3,50 €

DER TUT GUT

Ayurvedischen Tee in Bio-Qualität gibt's von Nature Basics, z. B. in der harmonisierenden Sorte „Vatawala“ mit Ingwer, Anis und Süßholzwurzel. Ca. 17 €, über www.naturebasics.de



Pretty in Pink

An grauen, verregneten Tagen ist eine Prise Farbe genau das Richtige. Das knallig pinke Bio-„Drachengrucht“-Pulver von Boderra setzt aber nicht nur Farbakzente, sondern versorgt uns vor allem mit zahlreichen Vitaminen und Mineralstoffen. Für die Extra-Portion Power, um gesund durch den Winter zu kommen! Ca. 18 €, www.boderra.de





Mit extravielen
Keks-Stücken

Für Krümelmonster

Die limitierte Sorte „Vollmilch Chocolate-Chip-Cookie“ von Tony's Chocolonely ist perfekt für alle Knusperschoki-Fans.

180 g ca. 3,30 €



FRUCHT PUR

Mit einer täglichen Dosis Vitaminen geben wir Herbst-Viren keine Chance. Die „Smoothie Bowls“ von Dr. Oetker in drei leckeren Sorten enthalten reichlich davon. 200 g ca. 2 €

GEWINNSPIEL

HONIG MIT SUPERFOOD

Gemeinsam mit Tantely verlosen wir insgesamt 10 Genusspakete mit jeweils vier „Honig plus“-Sorten: „Honig plus Kurkuma“, „plus Ingwer & Zitronengras“, „plus Guarana & Zimt“ sowie „plus Hibiskus“. Senden Sie zur Teilnahme bis zum 3.11.2023 eine E-Mail mit Ihren Kontaktdaten (Anrede, Vor- und Nachname, postalische Adresse, E-Mail-Adresse, freiwillig: Telefonnummer) und dem Kennwort „HONIG“ an gewinnspiel@meinlieblingsrezept.net. Die Gewinner werden per E-Mail kontaktiert.



Natürlich nachhaltig



GENUSS AUS DER NATUR

Mit dem „Frucht Porridge“ von Odenwald in den Sorten „Apfel Zimt“, „Apfel Mango“ und „Apfel Beeren“ ist ein gesundes Frühstück stets griffbereit. Im Glas und mit heimischen Früchten. Ca. 1,70 €

Die sind knusper!

Endlich wieder da:
„Manner Limited Edition Winter Glück Gebrannte Mandel“ schmecken fein karamellig und machen Vorfreude auf kuschelige Advents-Nachmittage. 200 g ca. 2,30 €



Fakt des Monats

Unser Lieblingstee

Der ungeschlagene Favorit der Deutschen ist klassischer Pfefferminztee, dicht gefolgt von den Sorten Fenchel und Kamille. Aber auch Kräuter-Frucht-Mischungen sind beliebt.

Quelle: WKF e.V.



EINER FÜR ALLE(S)

One-Pot-Gerichte sind voll im Trend. Zu Recht, sie machen uns den Alltag mit ihrer unkomplizierten Art so viel leichter! Und clever kochen kann so köstlich sein



Bohnen-Stew

4 Pers. 50 Min.

2,10 p. P.

- 400 g festkochende Kartoffeln • 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe • 2 EL Öl
- 2 Dosen (à 425 ml) gehackte Tomaten • ½ TL Edelsüßpaprika • ½ TL Zimt
- Salz • Pfeffer • 400 g Möhren
- 1 Dose (425 ml) weiße Riesenbohnen • 1 Dose (425 ml) Kidneybohnen
- 1 Dose (425 ml) Kichererbsen • 200 g Feta
- 7–8 Stiele Koriander

1 Kartoffeln schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

2 Öl in einem großen Topf erhitzen. Kartoffeln, Zwiebel und Knoblauch darin ca. 5 Minuten andünsten. Tomaten, Paprikapulver, Zimt und 1 l heißes Wasser hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten köcheln.

3 Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden. Bohnen und Kichererbsen abgießen. Möhren, Bohnen und Kichererbsen in den Topf geben und weitere 20–25 Minuten köcheln.

4 Feta zerbröckeln. Koriander waschen, Blättchen abzupfen und fein hacken. Kichererbsen-Bohnen-Stew mit Salz und Pfeffer würzen. In tiefe Teller geben, mit Feta und gehacktem Koriander bestreuen und servieren.



Steckrüben-Topf mit Ingwer

6 Pers. 45 Min. 0,90 p. P.

- 1 Steckrübe • 4 Möhren
- 4 Kartoffeln • ½ Stange Porree • 1 kleine Zwiebel
- ca. ¼ Knollensellerie
- 1 cm Ingwer • 4 EL Öl
- 1 EL Tomatenmark
- 750 ml Gemüsebrühe
- getrockneter Majoran
- Muskat • ½ TL Edelsüßpaprika • Salz • Pfeffer
- Zucker • 1 Stiel Liebstöckel
- ½ Bund Petersilie

1 Steckrübe, Möhren, Kartoffeln, Porree, Zwiebel und Sellerie putzen, eventuell schälen und klein schneiden. Ingwer schälen und hacken. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Ingwer und Tomatenmark darin glasig dünsten. Gemüsegewürfel und Kartoffeln zugeben und kurz andünsten. Brühe angießen, aufkochen und ca. 20 Minuten köcheln.

2 Gemüse mit einem Kartoffelstampfer grob zerkleinern. Mit Majoran, Muskat, Paprika, Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Liebstöckel und Petersilie waschen, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Suppe mit Kräutern bestreut anrichten.



*„Schmeckt aufgewärmt
auch am nächsten Tag
noch richtig klasse“*

Lutz Richter, Oranienburg



Paprika-Wirsing-Pasta mit Chorizo

👤 4 Pers. ⌚ 25 Min. 💶 3,30 p. P.

- 4 kleine Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 kleiner Wirsing
- 2 rote Paprikaschoten
- 250 g Chorizo am Stück (spanische Edelsalami)
- 3 EL Olivenöl
- 400 g Makkaroni
- 100 ml Weißwein
- 300 ml Gemüsebrühe
- 3 Stiele Basilikum
- 100 g Parmesan
- 200 g Schlagsahne
- Salz • Pfeffer
- ½ TL Edelsüßpaprika
- ¼ TL Rosenpaprika

1 Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln halbieren und in feine Würfel schneiden. Knoblauch fein

hacken. Wirsing putzen, waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Paprika vierteln und die Kerngehäuse entfernen. Fruchtfleisch waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Chorizo längs halbieren und in grobe Stücke schneiden.

2 Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebelwürfel, Knoblauch und Paprikastreifen hineingeben und ca. 5 Minuten anbraten. Dabei gelegentlich rühren. Wirsing, Chorizo und Nudeln zufügen und weitere ca. 3 Minuten braten. Mit Weißwein, Brühe und ca. 500 ml Wasser

ablöschen, erhitzen und aufkochen. Hitze reduzieren und ca. 8 Minuten köcheln. Bei Bedarf noch etwas Wasser zufügen.

3 Inzwischen Basilikum waschen, trocken schütteln und Blättchen von den Stielen zupfen. Parmesan grob reiben.

4 Sahne in den Topf geben, erhitzen und nochmals kurz aufkochen. Alles kräftig mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Die fertige Paprika-Wirsing-Pasta mit Käse bestreuen, im Topf mit Basilikum bestreuen und anrichten. Heiß servieren.



Tortelloni-Topf mit Mango

4 Pers. 30 Min. € 2,60 p. P.

- 1 Zwiebel • 2 Knoblauchzehen • 1 kleine Mango • 180 g Sucuk • 400 g passierte Tomaten • 200 ml Gemüsebrühe • 1 TL getrockneter Oregano • Chiliflocken • Salz • Pfeffer • 500 g Tortelloni (Kühlregal) • 180 g grüne Bohnen

1 Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein lösen und würfeln. Sucuk in Scheiben schneiden. Sucuk ca. 3 Minuten in einem großen Topf ohne Fett braten, herausnehmen. Zwiebel und Knoblauch im heißen Bratfett glasig dünsten. Tomaten und Brühe angießen. Mit Oregano, Chili, Salz und Pfeffer würzen.



„Man kann genauso gut TK-Mango nehmen“

Laura Piro, Olching

2 Mango und Tortelloni in den Topf geben. Bohnen putzen, waschen und zugeben. Zugedeckt ca. 5 Minuten köcheln. Einmal umrühren und ca. 5 Minuten weiterköcheln. Tortelloni-Topf auf vier Teller verteilen und sofort servieren.

Linsen-Topf mit Süßkartoffel

4 Pers. 1 Std. € 2,20 p. P.

- ca. 1 kg Süßkartoffeln • 2 Knoblauchzehen • 2 EL Olivenöl • 300 g Tellerlinsen • 1,25 l Gemüsebrühe • 1 gelbe Paprikaschote • 1 Bund Lauchzwiebeln • 1 Dose (425 ml) stückige Tomaten • Chakalaka-Gewürz • Salz • Pfeffer • Edelsüßpaprika • Kurkuma • 2 EL gehackte Petersilie

1 Süßkartoffeln schälen und klein würfeln. Knoblauch schälen und hacken. Öl in einem Topf erhitzen. Kartoffeln und Knoblauch darin andünsten. Herausnehmen. Linsen im heißen Bratfett andünsten. Brühe angießen und ca. 45 Minuten köcheln. Paprika und Lauchzwiebeln waschen, putzen und klein schneiden.



„Auch lecker mit Kartoffeln“

Christian Torlutter,
Schwarzenbach a. d. Saale

2 Nach ca. 20 Minuten Kartoffeln, Paprika und Lauchzwiebeln in den Topf geben. Tomaten zugeben und mit Chakalaka, Salz, Pfeffer, Paprika und Kurkuma würzen. Auf Tellern anrichten und mit gehackter Petersilie bestreuen.



Safran bringt Aroma und kräftige Farbe

Hühnertopf mit Ingwer

4 Pers. 35 Min. 4,00 p. P.

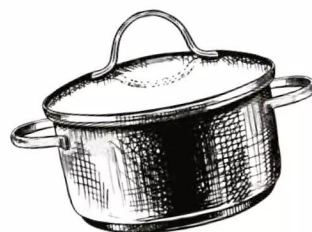
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück (ca. 3 cm) Ingwer
- 1 Bund Suppengrün
- 150 g Champignons
- 2 Hähnchenfilets (ca. 360 g)
- 2 EL Sesamöl • Salz • Pfeffer
- 1 Dose Safran (0,1 g)
- 600 ml Gemüsebrühe
- 1 Dose (400 ml) Kokosmilch
- 125 g Mie-Nudeln
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Granatapfelkerne

1 Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Suppengrün putzen, schälen bzw. waschen und in kleine Stücke schneiden. Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden.

2 Hähnchenfilets trocken tupfen und in mundgerechte Würfel schneiden. Öl in einem breiten, großen Topf erhitzen. Fleisch hineingeben und rundherum ca. 3 Minuten anbraten. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen und beiseitestellen.

3 Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, Safran und Champignonscheiben im heißen Bratfett anbraten, dabei gelegentlich umrühren. Gemüse mit Gemüsebrühe und ca. 300 ml Kokosmilch ablöschen und alles einmal aufkochen. Suppengemüse zugeben, erhitzen und ca. 5 Minuten mitköcheln.

4 Nudeln in den Topf geben und nach Packungsanweisung darin garen. Fleisch wieder in den Topf geben und erhitzen. Eintopf mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Den Eintopf kurz vor dem Servieren mit übriger Kokosmilch beträufeln und mit Granatapfelkernen bestreuen.





Brokkoli-Curry mit Linsen

👤 2 Pers. ⌚ 30 Min. 💶 1,70 p. P.

- 1 Zwiebel • 1 Möhre • 1 TL Sesamöl
- 2 TL gelbe Currypaste • 2 EL rote Linsen
- 200 g TK-Brokkoli • 1 Dose (400 ml) Kokosmilch • 100 ml Gemüsebrühe • ca. 20 g Cashewkerne • Salz • Pfeffer • Chiliflocken

1 Zwiebel schälen und fein würfeln. Möhre schälen und in kurze Stifte schneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebelwürfel, Möhre und Currypaste darin anschwitzen.

2 Linsen und Brokkoli in den Topf geben, kurz mitdünsten. Mit Kokosmilch und Brühe ablöschen. Zugedeckt ca. 12 Minuten köcheln.

3 Cashewkerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten. Herausnehmen und abkühlen lassen.

4 Brokkoli-Curry mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Geröstete Cashewkerne daraufgeben und servieren.



„Schmeckt pur oder mit Reis“

Pauline Mersmann,
Billerbeck



One-Pot-Glasnudeln

👤 4 Pers. ⌚ 20 Min. 💶 4,20 p. P.

- je 2 rote und grüne Paprikaschoten
- 600 g Möhren • 2 EL Kokosöl
- 6 EL Curry • 2 EL Edelsüßpaprika
- 2 EL Sriracha (asiatische Chilisoße)
- 2 Dosen (à 400 ml) Kokosmilch
- 800 ml Gemüsebrühe
- 200 g Glasnudeln
- 160 g Udon-Nudeln
- 2–3 Stiele Koriander

1 Paprika vierteln, entkernen und waschen. Paprika in mundgerechte Stücke schneiden. Möhren schälen, waschen und ebenfalls in mundgerechte Stücke schneiden.

2 Kokosöl in einem großen Topf erhitzen. Paprika- und Möhrenstücke darin ca. 2 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Curry, Paprikapulver, Sriracha, Kokosmilch und Gemüsebrühe hinzufügen. Gut umrühren und einmal aufkochen.

3 Glasnudeln und Udon-Nudeln in die Brühe geben und 3–5 Minuten köcheln, bis die Nudeln gar sind. Curry nochmals würzen. Koriander waschen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen. Glasnudel-Curry in vier tiefen Tellern anrichten und mit Korianderblättchen garniert servieren.

Das Beste aus der Backstube



Pudding-Kuchen mit Aprikosen-Bienen

🍰 12 St. ⌚ 1 ¼ Std. 💰 0,80 p. St.

- 100 g weiche Butter
- 100 g Zucker • 3 Eier (Gr. M)
- 100 g Mehl • 2 TL Backpulver
- 1 Dose (820 ml) Aprikosen (halbe Frucht)
- 2 Päckchen Tortenguss (klar)
- 400 g Schlagsahne
- 200 ml Milch
- 2 Päckchen (à 40 g) backfeste Puddingcreme „Vanille-Geschmack“
- 25 g Zartbitterkuvertüre
- ca. 24 Zuckeraugen
- ca. 20 g Mandelblättchen
- Backpapier

1 Butter und Zucker schaumig rühren. Eier einzeln unterrühren. Mehl und Backpulver mischen und unterrühren. Teig in eine am

Boden mit Backpapier ausgelegte Springform (26 cm Ø) füllen und glatt streichen. Im heißen Backofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 20 Minuten backen. Herausnehmen, vollständig abkühlen lassen. Boden mit einem Tortenring umschließen.

2 Aprikosen abtropfen lassen, Saft auffangen. 12 Hälften beiseitelegen. Rest Aprikosen mit Saft auf 500 g auffüllen und pürieren. Püree mit Tortenguss glatt rühren und unter Rühren aufkochen. Auf den Boden streichen und abkühlen lassen. Sahne, Milch und Pudding steif schlagen. Creme auf dem Fruchtputee

verteilen. Aprikosen trocken tupfen. Kuvertüre schmelzen, in Streifen auf die Aprikosen geben. Zuckeraugen mit Kuvertüre ankleben. Je 2 Mandeln als Flügel hineinstecken. Auf den Kuchen setzen.



„Schoki in einen Einmal-Spritzbeutel füllen und eine Ecke abschneiden“

Yvonne Kirsten, Lorsch

Norweger-Schnitten mit Aprikosen-Konfitüre

12 St. 1 Std. € 0,60 p. St.

- 4 Eier (Gr. M) • 150 g Butter
- 2 Päckchen Vanillezucker
- 330 g Zucker • 4 EL Milch
- 150 g Mehl • 1 TL Backpulver
- 100 g Mandelblättchen
- 300 g Aprikosen-Konfitüre
- 300 g Schlagsahne
- 1 Päckchen Sahnefestiger
- Backpapier

1 Eier trennen. Weiche Butter, 1 Päckchen Vanillezucker, 150 g Zucker, Eigelb und Milch cremig rühren. Mehl und Backpulver mischen und unterrühren. Teig auf ein

mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen. Eiweiß und 180 g Zucker steif schlagen. Masse wellig auf den Teig streichen. Mandeln daraufstreuen. Im heißen Backofen (E-Herd: 180 °C/ Umluft: 160 °C) 15–20 Minuten backen. Abkühlen lassen und mittig halbieren.

2 Einen Teil mit dem Baiser nach unten auf eine Platte legen, mit Konfitüre bestreichen. Sahne mit Rest Vanillezucker und Sahnefestiger steif

schlagen. Sahne auf die Konfitüre streichen. Zweiten Boden auflegen.



„Den Boden unbedingt vollständig abkühlen lassen, damit alles hält“

Kerstin Michl, Aalen





Cappuccino-Torte mit Bananen und Krümel-Haube

🍰 12 St. ⌚ 1 ½ Std. 💰 0,70 p. St.

- 4 Eier (Gr. M) • 160 g Zucker
- 150 g gemahlene Mandeln
- 50 g Mehl • ½ Päckchen Backpulver • 50 g Zartbitter-Raspelschokolade
- 600 g Schlagsahne
- 5 TL Cappuccino-Pulver
- 1 TL Instant-Kaffeepulver
- 3 TL Puderzucker
- 2 Päckchen Vanillezucker
- 25 g San-apart • 2 Bananen
- Fett für die Form
- Backpapier
- Frischhaltefolie

1 Eier und Zucker cremig schlagen. Mandeln, Mehl und Backpulver mischen und unter die Eiermasse heben. Schokoraspel unterheben. Einen gefetteten Backrahmen

(z. B. rund oder eckig) auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech stellen. Den Teig einfüllen und glatt streichen.

2 Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) 25–30 Minuten backen. Herausnehmen und auskühlen lassen. Biskuit mit Frischhaltefolie bedecken und über Nacht kühlen. Biskuit waagrecht durchschneiden. Unteren Boden in den sauberen Backrahmen legen. Übrigen Biskuit zerkrümeln.

3 4 EL Sahne mit Cappuccino und Kaffeepulver mischen. Rest Sahne mit Puderzucker, Vanillezucker und San-apart

steif schlagen, Kaffeesahne unterrühren. Hälfte Creme auf den Boden streichen. Bananen schälen, in Scheiben schneiden und auf die Creme legen. Rest Creme aufstreichen, mit Krümeln bedecken.



„Mit Gelatine wird die Creme stabiler, dazu 6 Blätter verwenden“

Hilde Früh, Frankenthal

Nuss-Torte mit Haselnusskrokant

16 St. 2 Std. € 1,00 p. St.

- 60 g Butter • 230 g Zucker
- 2 Päckchen Vanillezucker
- 300 g Mehl • 1 Eigelb (Gr. M)
- ca. 200 g Himbeerkonfitüre
- 5 Eier (Gr. M) • 1 TL Backpulver • 180 g Haselnüsse
- 1 kg Schlagsahne
- 100 g Puderzucker
- 5 Päckchen Sahnefestiger
- 200 g Haselnusskrokant
- Fett und Mehl für die Form

1 Butter, 30 g Zucker, Hälfte Vanillezucker, 100 g Mehl und Eigelb glatt verkneten. Ca. 30 Minuten kühlen. Teig

rund (ca. 26 cm Ø) ausrollen und im heißen Ofen (E-Herd: 190 °C/Umluft: 170 °C) ca. 12 Minuten backen. Mit 4 EL Konfitüre einstreichen.

2 Eier, 5 EL heißes Wasser, 200 g Zucker und Rest Vanillezucker cremig rühren. Rest Mehl und Backpulver unterheben. In eine gefettete, bemehlte Springform (26 cm Ø) geben, im heißen Ofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 35 Minuten backen. Haselnüsse fein mahlen.

3 Biskuit 2-mal quer teilen. Sahne, Puderzucker und Sahnefestiger steif schlagen. 5 EL Sahne abnehmen. Nüsse unter übrige Sahne heben. 1. Biskuit auf den Mürbeteig legen. 4 EL Konfitüre, dann etwas Sahne daraufstreichen. 2. Boden auflegen, ebenso bestreichen. 3. Boden auflegen. Torte rundherum mit Rest Sahne einstreichen. Ca. 1 Stunde kühlen. Tortenrand mit Krokant verzieren. 5 EL Sahne in Tufts aufspritzen, ggf. mit Nüssen verzieren.



„Mit Dreiecken aus
Marzipan verzieren“

Charlotte Ewald, Graben-Neudorf

Feiner Pudding
auf lockerem Boden



Eierlikör-Creme-Schnitten mit Kakaoglasur

🍰 24 St. ⌚ 1 ½ Std. 💰 0,50 p. St.

- 5 Eier (Gr. M)
- 125 g Puderzucker
- 100 ml Öl • 125 g Mehl
- 50 g Speisestärke
- 4 EL Kakao
- 1–2 TL Backpulver
- 100 ml + 6 EL Eierlikör
- 500 ml Milch • 4 EL Zucker
- 2 Päckchen Vanillepuddingpulver • 150 g Kokosfett
- 125 g Butter
- 200–300 g Butterkekse
- 9 EL Rum • Fett für das Blech

1 4 Eier und Puderzucker cremig rühren. Öl, Mehl, Stärke, 2 EL Kakao und Backpulver unterrühren. 100 ml Eierlikör einrühren. Teig auf ein gefettetes tiefes Backblech streichen. Im vorgeheizten

Backofen (E-Herd: 180 °C/ Umluft: 160 °C) 25–30 Minuten backen. Herausnehmen.

2 Ca. 50 ml Milch, 1 EL Zucker und Puddingpulver glatt rühren. Übrige Milch erhitzen. Angerührten Pudding einrühren, aufkochen und ca. 1 Minute köcheln. 50 g Kokosfett unterrühren. Etwas abkühlen lassen, dann 6 EL Eierlikör unterrühren.

3 Butter cremig aufschlagen. Lauwarmen Pudding esslöffelweise unterheben. Creme auf den ausgekühlten Boden streichen. Kekse mit einer Seite kurz in 8 EL Rum tauchen, dann auf die Creme

legen. 1 Ei, 3 EL Zucker und 2 EL Kakao verrühren. Rest Kokosfett schmelzen, mit 1 EL Rum unter die Kakaomasse rühren. Glasur auf die Kekse streichen. Bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.



„Lässt sich super für
mehrere Tage im
Kühlschrank lagern“

Patrik Schmidt, Köln

Versunkener Apfelkuchen mit Puderzucker

🕒 12 St. 🕒 1 ¼ Std. 💶 0,50 p. St.

- 6 Äpfel (z. B. Elstar)
- 5 Eier (Gr. M)
- 180 g Zucker
- 80 g weiche Butter
- 180 g Mehl
- ½ Päckchen Backpulver
- 4 EL Puderzucker
- Fett und Semmelbrösel für die Form

1 Äpfel waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen. Äpfel in Spalten schneiden. Eier trennen. Eiweiß steif schlagen, dabei 90 g Zucker einrieseln lassen. Kalt stellen.

2 Eigelb, 90 g Zucker und Butter schaumig rühren. Mehl und Backpulver mischen und nach und nach unter die Butter-Zucker-Masse rühren. Eiweiß unterheben.

3 Teig in eine gefettete und mit Semmelbröseln ausgestreute Springform (26 cm Ø) geben und glatt streichen. Apfelspalten auf den Teig legen und leicht eindrücken. Im heißen Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 50 Minuten backen. Heraus-

nehmen, abkühlen lassen und mit Puderzucker bestäuben.



„Auch toll mit säuerlichen Äpfeln wie Boskop oder aber mit frischen Birnen“

Gabi Kern, Altensteig





Steppdecken-Kuchen vom Blech

🕒 12 St. ⌚ 50 Min. 💰 0,70 p. St.

- 7 Eier (Gr. M) • 250 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 125 ml Vanillesoße (Fertigprodukt)
- 125 ml Öl • 280 g Mehl
- 1 Päckchen Backpulver
- 100 g gemahlene Haselnüsse • 500 g Speisequark
- 100 g + 1 TL Puderzucker
- 1 Päckchen Vanillepuddingpulver • Fett für die Form
- Spritzbeutel

1 5 Eier, Zucker, Vanillezucker und Vanillesoße in eine Rührschüssel geben und mit den Schneebesen des Rührgeräts schaumig schlagen. Öl unterrühren. Mehl, Backpulver und Haselnüsse mischen und vorsichtig unterheben.

2 Teig in eine gefettete rechteckige Springform (25x35 cm) geben und glatt streichen. Achtung, der Teig ist eher flüssig.

3 Übrige Eier trennen. Quark, 100 g Puderzucker, Puddingpulver und 2 Eigelb in einer Schüssel gut verrühren. Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unter die Quarkmasse heben. Creme in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen und als Gittermuster auf den Teig spritzen.

4 Kuchen im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/ Umluft: 160°C) 35–40 Minuten backen. Aus dem Ofen

nehmen und auskühlen lassen. Kurz vor dem Servieren mit 1 TL Puderzucker bestäuben und in Stücke schneiden.



*„Dazu geschlagene Sahne
oder etwas warme
Vanillesoße reichen“*

Christine Heise, Fredenbeck

Schoko-Birnen-Kuchen mit Sahnehaube

🕒 12 St. 🕒 1 ¼ Std. 💰 0,80 p. St.

- 175 g Margarine
- 175 g Zucker • 4 Eier (Gr. M)
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 350 g Mehl • 10 g Kakao
- 1 TL Backpulver
- 50 ml Milch
- 400 g Schlagsahne
- 3 Päckchen Sahnefestiger
- 1 Dose (820 ml) Birnen (halbe Frucht)
- Fett für die Form

1 Margarine und Zucker schaumig rühren. Eier und Vanillezucker unterrühren. Mehl, Kakao und Backpulver

mischen und mit der Milch unter die Masse rühren. Teig in eine gefettete Kastenform (10x30 cm) streichen. Im heißen Backofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 45 Minuten backen.

2 Kuchen abkühlen lassen und stürzen. Kuchen auf der Oberseite mittig etwas aushöhlen. Abgenommenen Teig zerbröseln. Sahne mit Sahnefestiger steif schlagen. Teigbrösel unterheben. Birnen abtropfen lassen und mit der

Schnittfläche nach oben in die Mulde legen. Sahne darauf verteilen. Kalt stellen.



„Schmeckt auch mit Kirschen oder Banane“

Doreen Steidl, Gladenbach



Jetzt gibt's was auf die Nuss

Knackig, köstlich und gesund – Nüsse sind wahre Powerpakete. Wir verraten, was die verschiedenen Kerne ausmacht und wie sie schmackhaft verarbeitet werden können

Walnüsse

sind Fettmacher? Nee, Fitmacher! In Maßen verzehrt stärken sie die Nerven und schützen unser Herz.

Mandeln

zählen eigentlich zu den Steinfrüchten, sind also eng verwandt mit Aprikose und Pfirsich. Sie punkten mit reichlich Kalzium, Eisen und Ballaststoffen.

Erdnüsse sind streng genommen keine Nüsse, sondern Hülsenfrüchte. Aufgrund ihres hohen Fettgehalts gelten sie trotzdem als Nüsse.

Haselnüsse

sind besonders aromatisch und deshalb eine beliebte Zutat in vielen Süßspeisen und Gebäck. Und ihr Eiweißgehalt von 12% kann sich auch sehen lassen!

Zweierlei selbst gemachte Nussbutter

Diese Aufstriche sind das Glück im Glas für Nuss-Liebhaber

GEBRANNT-MANDELN-BUTTER UND ERDNUSSBUTTER

Zutaten für je 1 Glas (à 400 ml Inhalt):

250 g Mandeln mit Haut, 60 g Zucker, 3 Päckchen Vanillezucker, ½ TL Zimt, 75 g zimmerwarme Butter, 400 g ungesalzene Erdnüsse, 2 EL Rapsöl, Backpapier

Zubereitung: Für die **Mandelbutter** die Mandeln mit Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker, Zimt und 60 ml Wasser in einer großen Pfanne unter Rühren 8–10 Minuten karamellisieren.

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und wenige Minuten auskühlen lassen. Mandelmischung, bis auf 1 EL, in einen Hochleistungs-Standmixer geben und zu Mus verarbeiten. Abgenommene Mandelmischung grob hacken, mit dem Mus in eine Schüssel geben und mit der Butter vermengen. In ein Glas füllen. Für die **Erdnussbutter** 350 g Erdnüsse, 2 Päckchen Vanillezucker und Öl in einen Hochleistungs-Standmixer geben und zu Mus verarbeiten. Übrige Erdnüsse grob hacken und unter die Erdnussbutter rühren. In ein Glas füllen. Dazu schmeckt Toast.



EXTRA-TIPP

Damit das Öl aus den Nüssen austritt und tatsächlich ein Mus entsteht, benötigen Sie einen Hochleistungs-Stabmixer mit einer Leistung von mindestens 1000 Watt. Bei geringerer Leistung entsteht eine mehlig Konsistenz.

Die Macadamia-Nuss

Sie ist auch bekannt als Königin der Nüsse – und das aus gutem Grund: Ihr zarter Kern ist fein butterig im Geschmack, besonders aromatisch und steckt voller wichtiger Vitamine und Mineralstoffe, auch der hohe Preis unterstreicht ihren Adelstitel. Die Nüsse sollten am besten naturbelassen, also nicht geröstet, verzehrt werden, um von möglichst vielen ihrer gesundheitsförderlichen Eigenschaften zu profitieren.

Warum ist sie so teuer?

Macadamia-Nüsse wachsen an Bäumen, die erst nach 7–10 Jahren Früchte produzieren, werden meist von Hand geerntet und müssen aufgrund ihrer harten Schale mit einer Maschine geknackt werden. Das macht den Produktionsprozess nicht nur langsam, sondern auch teuer.





Nussecken mit feiner Vanillenote

🍪 20 St. ⌚ 1 ¼ Std. 💰 0,70 p. St.

- 230 g Mehl • 1 TL Backpulver
- 250 g Zucker • 1 Ei (Gr. M)
- 2 TL Vanilleextrakt
- 300 g Butter • 100 g gemahlene Haselnüsse
- 100 g gemahlene Mandeln
- 100 g gehackte Haselnüsse
- 150 g gehobelte Haselnüsse
- 90 g Marmelade
- 100 g Zartbitterkuvertüre
- Backpapier

1 Mehl, Backpulver, 100 g Zucker, Ei, 1 TL Vanilleextrakt, 100 g Butter und 1–2 EL Wasser glatt verkneten. Teig ca. 30 Minuten kalt stellen.

2 Übrige Butter, 1 TL Vanilleextrakt, 5 EL Wasser und Rest Zucker in einem Topf

vorsichtig schmelzen. Topf vom Herd ziehen, gemahlene, gehackte und gehobelte Nüsse unterrühren. Masse ca. 10 Minuten abkühlen lassen.

3 Teig dünn ausrollen und in eine rechteckige und mit Backpapier ausgelegte Backform (25 x 35 cm) legen, leicht andrücken. Marmelade erwärmen und auf den Teig streichen. Nussmasse vorsichtig daraufstreichen. Im heißen Ofen (E-Herd: 180 °C/ Umluft: 160 °C) 25–30 Minuten backen. Herausnehmen.

4 Nussecken abkühlen lassen und in Dreiecke schneiden. Kuvertüre grob

hacken und über einem heißen Wasserbad schmelzen. Nussecken jeweils an 2 Ecken in die Kuvertüre tauchen und trocknen lassen.



„Art und Menge der Nüsse nicht ändern, so lassen sie sich besser schneiden“

Mathilde Wagner, Aachen

Zimt-Cruffins mit Blätterteig

6 St. 30 Min. 0,30 p. St.

- 1 Packung Frischteig für Croissants (250 g; Kühlregal)
- 1 ½ EL Zucker
- 1 TL Zimt
- 1 Eigelb (Gr. M)
- 1 EL Milch
- Fett für die Form

1 Teig aus der Packung nehmen und auf einer Arbeitsfläche entrollen. An den Perforationen in 3 gleich große Rechtecke teilen. Rechtecke etwas größer ausrollen. Zucker und Zimt in einer Schüssel vermengen.

2 Rechtecke mit Zimtzucker bestreuen. Teige je von einer Längsseite her aufrollen. Rolle längs durchschneiden, sodass je 2 Stränge entstehen.

3 Jeden Strang zu einer Schnecke eindrehen und in die gefetteten Mulden eines Muffinblechs legen. Eigelb und Milch verquirlen, Teiglinge damit bestreichen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) 15–20 Minuten backen. Herausnehmen.



„Cruffins sind eine Kombination aus Muffin und Croissant“

Ineke Janßen, Braunschweig





Kartoffel-Hörnchen mit Marmelade

🍷 24 St. ⌚ 1 ½ Std. 💶 0,10 p. St.

- 300 g Kartoffeln
- 375 g Mehl
- 1 Päckchen Backpulver
- 25 g Speisestärke
- 125 g Zucker • 3 Eier (Gr. M)
- 80 g weiche Butter
- 200 g Aprikosenmarmelade
- 1 EL Puderzucker
- Mehl für die Arbeitsfläche
- Backpapier

1 Kartoffeln in kochendem Wasser ca. 20 Minuten kochen. Abgießen, kalt abschrecken und die Schale abziehen. Noch heiß durch eine Kartoffelpresse drücken und auskühlen lassen. Dann mit Mehl, Backpulver, Stärke, Zucker, Eiern und Butter zu einem glatten Teig verkneten.

2 Den Kartoffelteig ca. 15 Minuten ruhen lassen. Teig in drei gleich große Stücke teilen. Jedes Stück auf einer bemehlten Arbeitsfläche rund (ca. 26 cm Ø) ausrollen. Jeden Teigkreis in 8 gleich große Kuchenstücke schneiden.

3 Jedes Teig-Dreieck dünn mit Marmelade bestreichen. Von der breiten Seite her zu Hörnchen aufrollen und auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche legen.

4 Hörnchen nacheinander im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: nicht empfohlen) 22–25 Minuten goldbraun backen. Hörnchen

aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen. Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben und anrichten.



„Auch lecker: Hörnchen mit Zitronen-Zuckerguss überziehen“

Margit Schott, Bruchsal

Salzkaramell-Küchlein mit Erdnüssen

🕒 12 St. ⌚ 45 Min. 💶 0,60 p. St.

- 150 g Schokoriegel (z. B. von „Hanuta“) • 250 g Mehl
- 2 TL Backpulver
- ½ TL Natron • 3 EL Kakao
- 120 g Zucker • 110 g Butter
- 240 ml Milch • 1 Ei (Gr. M)
- 50 g Erdnusskrokant
- 200 g Frischkäse
- 100 g Puderzucker
- 3 EL Milchcreme mit Salzkaramell • Spritzbeutel mit Sterntülle • Papierförmchen

1 Riegel, bis auf einen, grob hacken. Mehl, Backpulver, Natron, Kakao und Zucker

mischen. Butter schmelzen, mit Milch und Ei unter den Teig rühren. Riegelstücke und 25 g Krokant unterheben.

2 Teig in die mit Förmchen ausgelegten Mulden eines 12er-Muffinblechs füllen. Im heißen Ofen (E-Herd: 190 °C / Umluft: 170 °C) ca. 20 Minuten backen. Auskühlen lassen.

3 Frischkäse, Puderzucker und Milchcreme cremig rühren. Creme in einen Spritzbeutel geben und auf die

Muffins spritzen. Mit Rest Krokant und übrigem Schokoriegel verzieren.



„Die Milchcreme kann durch Erdnussbutter ersetzt werden“

Susan Schmidt, Altenburg



Für kleine und große Naschkatzen



Mandorlini mit Marzipan

🍪 30 St. ⌚ 30 Min. 💰 0,30 p. St.

- 300 g gemahlene Mandeln
- 50 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 400 g Marzipanrohmasse
- 300 g Puderzucker
- 150 g brauner Rohrzucker
- 1 Prise Salz
- 2 Eiweiß (Gr. M)
- 2–3 EL Amaretto
- 200 g Mandelblättchen
- Backpapier

1 Gemahlene Mandeln, Mehl und Backpulver in einer Schüssel vermischen. Marzipan in kleine Stücke zupfen und untermengen. 100 g Puderzucker, Zucker, Salz, Eiweiß und Amaretto zur Mischung geben und mit den Knethaken des Rührgeräts zu

einem glatten, klebrigen Teig verarbeiten. Ist der Teig zu trocken, noch etwas Amaretto zugeben und unterkneten.

2 Aus der Mandelmasse mit leicht angefeuchteten Händen ca. 30 walnussgroße Kugeln formen. Kugeln in Mandelblättchen wälzen.

3 Mandorlini auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche verteilen. Kugeln im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 12 Minuten backen. Die Oberfläche der Mandorlini sollte leicht gebräunt sein und kleine Risse aufweisen.

4 Mandorlini aus dem Ofen nehmen und noch warm mit Puderzucker bestäuben. Luftdicht verschlossen aufbewahren.



„Das italienische Gebäck mit Mandeln passt prima zum Nachmittagskaffee“

Kristina Lehmann, Engelskirchen

Honig-Zitronen-Muffins mit Buttermilch

🕒 12 St. ⌚ 50 Min. 💶 0,20 p. St.

- 1 Bio-Zitrone
- 50 g Zucker • 25 g Butter
- 150 g Buttermilch
- 2 Eier (Gr. M)
- 4 EL flüssiger Honig
- 250 g Mehl
- 150 g Haferkleie
- 1 EL Backpulver
- Papierförmchen

1 Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Frucht halbieren, 1 Hälfte auspressen. Zucker, Butter, Buttermilch, Eier, 2 EL Honig und

abgeriebene Zitronenschale in eine Rührschüssel geben und glatt verrühren.

2 Mehl in eine Schüssel sieben, Haferkleie und Backpulver untermischen. Mittig eine Mulde eindrücken, die Buttermilchmischung hineingießen. Alles zügig vermengen. Teig in die mit Förmchen ausgelegten Mulden eines 12er-Muffinblechs füllen. Im heißen Backofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 25 Minuten backen.

3 Herausnehmen und auf ein Kuchengitter setzen. Zitronensaft mit 2 EL Honig verrühren und über die noch heißen Muffins träufeln. Kurz ruhen lassen.



„Am besten einen klaren Honig verwenden“

Katharina Wensel, Flensburg





Brezel-Gugelhupf mit Bratwurst

🍷 4 St. ⌚ 1 ½ Std. 💶 3,10 p. St.

- 500 g Laugenbrezeln
- 1 Zwiebel • 20 g Butter
- 250 ml Milch • 2 Eier (Gr. M)
- 2 EL gehackte Petersilie
- 1 EL Öl • 4 Bratwürste
- Fett für die Form

1 Brezeln in ca. 1 cm große Stücke schneiden und in eine große Schüssel geben. Zwiebel schälen und würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen, Zwiebelwürfel darin anschwitzen. Milch angießen und ca. 2 Minuten erhitzen. Mischung über die Brezeln gießen. Eier und Petersilie untermengen. Öl erhitzen. Würste darin rundherum braten, herausnehmen und in Scheiben schneiden.

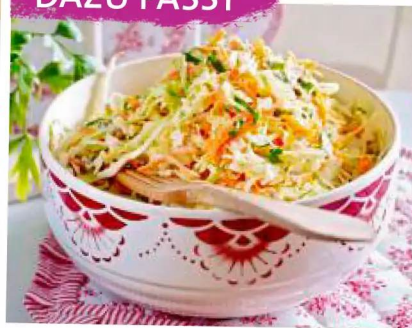
2 Würste unter die Brezelmasse mengen. Masse in eine gefettete Gugelhupfform (ca. 2,1 l Inhalt) verteilen. Im heißen Ofen (E-Herd: 190 °C / Umluft: 170 °C) ca. 50 Minuten backen. Herausnehmen und aus der Form stürzen.



„Dazu süßen Senf und Krautsalat reichen“

Christopher Brandt, Rödental

DAZU PASST



Krautsalat

1 Spitzkohl (ca. 900 g) waschen und in feine Streifen schneiden. **500 g Möhren** schälen und grob raspeln. **2 Knoblauchzehen** fein hacken. **300 g Joghurt, Saft und Schale von 1 Bio-Zitrone**, Knoblauch und **2 TL Tahin** verrühren. Mit **Salz, Pfeffer** und **Zucker** würzen. **1 Bund Petersilie** waschen und hacken. Gemüse und Dressing gut vermengen und kurz ziehen lassen.

Überbackenes Zwiebelbrot mit saurer Sahne

4 St. 35 Min. 1,20 p. St.

- ca. 250 g Landbrot
- 300 g saure Sahne
- Salz • Pfeffer
- ½ EL Edelsüßpaprika
- 3 Zwiebeln (ca. 250 g)
- 150 g Käse nach Wahl
- ½ TL getrockneter Oregano
- Backpapier

1 Brot in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. In den kalten Backofen geben. Temperatur einstellen (E-Herd: 200 °C/Umluft:

180 °C) und die Brotscheiben ca. 10 Minuten mitbacken, bis sie etwas knusprig sind.

2 Saure Sahne glatt rühren. Mit Salz, Pfeffer und Edelsüßpaprika würzen. Zwiebeln schälen und in feine Ringe hobeln. Käse reiben und mit Oregano vermengen.

3 Die Brotscheiben aus dem Ofen nehmen und mit der Creme bestreichen. Erst die Zwiebelringe, dann Käse darauf verteilen. Bei gleicher

Temperatur ca. 20 Minuten überbacken. Anrichten.



„Ein großer gemischter Salat und ein Glas Bier passen hierzu wunderbar“

Birgit Nirschl, Weiden i. d. Oberpfalz





Laugen-Pizza mit Zwiebeln und Speck

🍷 4 St. ⌚ 45 Min. 💶 1,00 p. St.

- 1 Würfel (42 g) Hefe
- 1 TL Zucker
- 400 g Mehl (Type 550)
- 100 g Hartweizengrieß
- Salz • 200 g Schmand
- Pfeffer • 1 rote Zwiebel
- 2 Lauchzwiebeln
- 50 g Speckwürfel
- 100 ml Milch
- 2 EL Speisnatron
- Mehl für die Arbeitsfläche
- Backpapier

1 Hefe und Zucker in 300 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mehl, Hartweizengrieß und 2 TL Salz zugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Teig abgedeckt und an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

2 Schmand mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und ebenfalls in dünne Ringe schneiden.

3 Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche nochmals durchkneten und rechteckig (ca. 32 x 39 cm) ausrollen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Teig mit Schmand bestreichen, dann Zwiebel-, Lauchzwiebelringe und Speck darauf verteilen.

4 Milch erhitzen, Natron zugeben und mit einem Schneebesen verrühren, bis ein dicker Schaum entstan-

den ist. Den Rand der Pizza mit der Lauge einpinseln. Rand mit Salz bestreuen. Im heißen Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 20 Minuten backen.



„Auf den Rand am besten grobes Meersalz streuen. Belag beliebig variieren“

Vanessa Engler, Northeim

Herzhafte Muffins mit Schmand

12 St. 40 Min. € 0,50 p. St.

- 1 Packung Blätterteig (270 g; Kühlregal)
- 200 g Schmand
- 1 Ei (Gr. M)
- 250 g geriebener Käse
- 2 EL Pizzagewürz
- 1 Eigelb (Gr. M)
- Papierförmchen

1 Blätterteig entrollen und in 12 gleich große Quadrate schneiden. Je ein Quadrat in eine mit Papierförmchen ausgelegte Mulde eines 12er-Muffinblechs legen und leicht am Boden andrücken.

2 Schmand, Ei und geriebenen Käse in eine Schüssel geben und gründlich vermengen. Mit Pizzagewürz würzen.

3 Je ca. 1 EL Schmandcreme in jede mit Blätterteig ausgelegte Mulde geben und glatt streichen. Die überstehenden Ecken des Blätterteigs nach innen einklappen. Eigelb verquirlen, Teige damit einpinseln. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C / Umluft: 180 °C) ca. 30 Minuten goldbraun backen.



„Würziger wird es mit kleinen Schinkenwürfeln in der Schmandcreme“

Bedia Lindner, Eschenburg



FÜR DIE PARTY

Flott gemacht mit Blätterteig

Himmlischer Dezember

Es wird festlich in unserer Küche! Freuen Sie sich auf köstliche Weihnachtessen und feine Neuigkeiten für die Plätzchen-Dose.

Unser Kochmagazin lebt ganz besonders von Ihren Rezepten. Schreiben Sie uns per Post an Bauer Food Experts KG, Redaktion Food & Foto, Stichwort „Lieblings-Rezept“, Brieffach 3 06 42, 20077 Hamburg, per E-Mail an rezept@meinlieblingsrezept.net oder besuchen Sie uns auf www.facebook.com/liebingsrezept

FÜR JEDEN TAG

Indisches Süßkartoffel-Curry



ÜBRIGENS

Die nächste Ausgabe erscheint am

3. 11. 2023

← Bis zum nächsten Mal!

NEUE PLÄTZCHEN

Marzipan-Bäumchen



DAS BESTE ZUM FESTE

Ragout mit Rosenkohl und Spätzle



IMPRESSUM

Postanschrift der Redaktion: Bauer Food Experts KG, Food & Foto Experts, Brieffach 3 51 42, Burchardstr. 11, 20077 Hamburg
Redaktionsleitung: Ilka Wirdemann (V. i. S. d. P.) **Chefin vom Dienst:** Jasmin Castañeda González **Redaktion:** Viola Langehanenber, Michelle Goossen, Alicia Meier **Bildredaktion:** Stéphane Breysse **Gestaltung und Repro:** Alexander Scholle **Verlagsleitung:** Malte Jensen
Verlag: Mein Lieblings-Rezept erscheint in der Heinrich Bauer Verlag KG, Burchardstraße 11, 20077 Hamburg **Anzeigen:** Bauer Advance KG, Burchardstraße 11, 20099 Hamburg **Managing Director:** Tim Lammek **Director Marketing & Brand:** Natalie Schwarz **Head of Magazines/Crossmedia | Marketing & Brand:** Michael Linke **Verantwortlich für den Anzeigeninhalt:** Viola Schwarz, Adresse wie Anzeigen, Anzeigenpreisliste Nr. 13, gültig ab 1.1.2023 **Vertrieb:** Bauer Vertriebs KG, Brieffach 40 40, 20078 Hamburg **Leitung Herstellung:** Helge Voss **Hersteller:** Oliver Andrick **Druck:** Quad Graphics Europe Sp. z o.o., z siedzibą w Wyszkowie, ul. Pułtуска 120, PL 07-200 Wyszków. Der Export von Mein Lieblings-Rezept und sein Vertrieb im Ausland sind nur mit Genehmigung des Verlages statthaft. Copyright 2023 für den Inhalt, soweit nicht anders angegeben, by Heinrich Bauer Verlag KG Hamburg. Nachdruck – auch auszugsweise – nur mit vorheriger Genehmigung. Die Zeitschrift Mein Lieblings-Rezept wird ganz oder in Teilen in Print und digital vertrieben. **Aboservice:** Bauer Vertriebs KG, 20078 Hamburg, Telefon: 040/32901616, Mo.–Fr. 8–18 Uhr, Sa. 9–14 Uhr, Fax: 040/30198182, E-Mail: kundenservice@bauermedia.com, Adressänderungen, Bankdatenänderung, Reklamationen bequem im Internet unter www.bauer-plus.de/service **Nachlieferservice und Einzelheftbestellungen:** www.meine-zeitschrift.de Kontakt: ecommerce@bauermedia.com **Aboservice Ausland:** Bauer Vertriebs KG, Auslandsservice, Postfach 1 42 54, 20078 Hamburg, Tel.: 0049/40/30198519, Mo.–Fr. 8–18 Uhr, Fax: 0049/40/30198829, E-Mail: auslandsservice@bauermedia.com

HOUSE of FOOD



WÄHLEN SIE MIT!

Stimmen Sie ab, welcher Leserkoch aus dieser Ausgabe Ihr Favorit ist. Den Sieger zeigen wir im nächsten Heft. Die Abstimmung finden Sie unter www.facebook.com/lieblingsrezept als eigenen Post. Oder Sie schicken uns eine **E-Mail mit Rezepttitel und Seitenzahl** Ihres Favoriten an redaktion@meinlieblingsrezept.net

Gewinnen Sie
500 Euro!



Mein Lieblingsrezept

Gestern um 11:08 · 🌐

▲▼▲▲ VOTING LESERKOCH SEPTEMBER 🍴🍴▲▲▼▼

Bei herrlich sommerlichen Temperaturen genießen wir jede freie Minute im Sonnenschein ☀️ Wie praktisch, dass die Ausgabe zahlreiche leckere, schnelle und zugleich Rezeptideen im Gepäck hat. Und zum Nachtisch gibt es Kuchen aus der Kastenform.

Wer hat dieses Mal den Titel des Leserkochs verdient? Jetzt euren Leserkoch im SEPTEMBER und belohnen Sie ihn mit 500 € Preisgeld! 🍷
SO KÖNNT IHR ... Mehr anzeigen

Rezept	Seite	Rezept
Süßkartoffel-Suppe	7	One-Pot-Reis
Gärtner-Schnitzel	8	Lachs-Pfanne
Orangen-Hähnchen	11	Kokos Bällchen
Putensteaks	13	Vanilleeis
Hackbällchen	14	
	15	



Der/Die Gewinner/-in erhält
500 Euro!



Mein Lieblingsrezept

1. September · 🌐

👍 Gefällt mir

💬 Kommentar

➦ Teilen

Relevanteste ▼

- Dusche de lecker Seite 53
16 Std.
- Dulce de Leche S. 53
3 Std.
- S 53 🍷
2 Std.
- S.27
17 Std.
- S 49 pull Apart Zopf

Teilnahmebedingungen:

Mit Zusendung Ihres Rezepts und Ihrer Fotos erklären Sie sich ausdrücklich damit einverstanden, dass das von Ihnen eingesendete Material zeitlich, räumlich und inhaltlich unbeschränkt von uns veröffentlicht werden darf. Die Veröffentlichung umfasst die hergestellten und/oder zur Verfügung gestellten Bildnisse des Rezepts einschließlich Ihres Namens in den Medien (Zeitschriften, online etc.) der Unternehmen der Bauer Media Group. Für jedes veröffentlichte Rezept erhalten Sie ein Entgelt von 25 Euro. **Sie bestätigen**, dass das von Ihnen eingesendete Bildmaterial tatsächlich von Ihnen stammt und noch nicht in anderen Medien (Zeitschriften, online etc.) oder sonstigen Veröffentlichungen verwendet wurde. **Bei Minderjährigen** müssen die Erziehungsberechtigten ihr Einverständnis erteilen. Die Vorlage können Sie per E-Mail unter rezept@meinlieblingsrezept.net anfordern.

Für Ihre Teilnahme speichert die Bauer Media Group Ihre personenbezogenen Daten wie Name, Adresse, ggf. E-Mail-Adresse etc. Selbstverständlich wird die Bauer Media Group diese Daten nicht an Dritte weitergeben, sondern – bei Veröffentlichung – lediglich Ihren Namen und Ihren Wohnort in „Mein Lieblings-Rezept“ abdrucken. Mit der Erhebung, Verarbeitung und Nutzung Ihrer personenbezogenen Daten zu diesem Zweck erklären Sie sich durch Ihre Teilnahme einverstanden.

Detaillierte Informationen zum Datenschutz finden Sie unter: www.facebook.com/lieblingsrezept

Das Einverständnis zur Veröffentlichung Ihres eigenen Bildnisses und zur Speicherung Ihrer Daten kann nach einmaliger Veröffentlichung jederzeit widerrufen werden.

Teilnahmeschluss für die Abstimmung des „Leserrezept des Monats“ ist der 12.10.2023. Mitarbeiter der Bauer Media Group und deren Angehörige sind von der Teilnahme an Gewinnspielen ausgeschlossen.

Wenn dein Kind ganz nach dir kommt.



Verrückt ist normal!

TOGGO