

EINFACH HAUSGEMACHT

Mein Magazin für Haus und Küche

Schnitzel

Kross paniert von
klassisch bis
vegetarisch

Nudeln

Pikant & süß gefüllt

Zimtgebäck

Köstliche Schnecken
und neue Torten

DEKO
IDEEN

Mit Blättern, Blüten
und Kerzen

Herbst- genuss

Herzhaft mit Kürbis,
Pilzen und Käse

*Schön, dass
Sie reinschauen!*



www.einfachhausgemacht.de



Ein guter Grund zum Feiern: Gut gelaunt stoßen die Redakteurinnen Meike Heinatz, Monika Römer und Sonja Flaute (v. l.) auf 10 Jahre Einfach Hausgemacht an.



Chefredakteurin
Sinja Schütte

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

wenn Kinder 10 Jahre alt werden, sind sie meist präpubertär. Dann feiern sie einerseits noch sehr gerne und ausgelassen Kindergeburtstage und andererseits beginnen sie, vernünftig zu werden, und man kann sich ernsthaft mit ihnen unterhalten. Ein bisschen geht es uns bei Einfach Hausgemacht auch so: Wir freuen uns wie verrückt, dass wir in diesem Heft unser 10. Jubiläum feiern können. Darum haben wir eine Flasche aufgemacht und tischen richtig gut auf (ab S. 8). Cheers!

Aber natürlich haben wir nicht nur ein Festessen kreiert, sondern servieren Ihnen in dieser Ausgabe auch alltagsgängige Schnitzel, selbst gemachte Nudeln und köstliche Zimtgebäcke. Und weil's an Geburtstagen traditionell Geschenke gibt, haben wir uns diesmal etwas Besonderes einfallen lassen – für Sie, liebe Leserinnen und Leser: ein Booklet mit überraschenden und trotzdem ganz schnellen Plätzen. Als kleine Vorfreude auf das nächste Fest, das ansteht ...

Und bei aller Partylaune bedanken wir uns ganz ernsthaft bei Ihnen für 10 Jahre Treue und den positiven und kritischen Austausch mit Ihnen. Für Sie kochen wir einfach am liebsten!

Herzlich,
Ihre Sinja Schütte



Redakteurin Annette Robers-Thesing (l.) hat unsere Jubiläumsrezepte entwickelt.



Einfach köstliche Dominosteine zierten unser erstes Titelbild im November 2013. Zum Jubiläum gibt es das Rezept noch einmal auf unserer Homepage: www.einfachhausgemacht.de



8

Farbenfrohe
Kürbisgerichte



42

Schnitzel,
paniert oder natur



82

Erdnuss-
Karamell-
Traum

Inhalt

Titelthema

Herbstgenüsse Wir schlemmen mit Pilzen, Käse und viel Kürbis, etwa in unserem Menü ab S. 8 und im Beitrag Clever planen

62

Kochen

Die Redaktion kocht Kürbis in jedem Gang des Festmenüs - von der Vorspeise bis zum Dessert

8

Schnelle Küche Wärmendes aus Topf, Ofen und Pfanne für den Herbst

26

Wie macht man ...? Gefüllte Nudeln

Ein Nudelteig, sechs Füllungen - herzhaft und süß

32

Schnitzelküche Paniert und unpaniert: einfach unwiderstehlich, auch vegetarisch!

42

Vegetarische Brotaufstriche Herzhafte Aromawunder fürs Frühstück und Abendbrot

52

Zwergenwiese Zu Besuch beim Spezialisten für herzhafte und süße Bio-Brottaufstriche

58

Clever planen (Serie) Chili con Kürbis - dreimal anders. So geht smartes Vorkochen

62

Veggie-Küche Deftige Wohlfühlgerichte von Kochbuchautorin Agnes Prus

70

Backen

Backen mit Zimt Unser Lieblingsgewürz veredelt Kuchen, Torte, Schnecken und Cookies

72

Herbsttraum Diese Erdnuss-Karamell-Torte verzaubert alle

82

Getränke

Saisonal & trendig Pumpkin Latte

23

Wärmend Heißer Apfel-Orangen-Punsch

31



35

Fein gefüllte
Pasta

32

Ein Nudelteig,
sechs Füllungen

„Nudeln selber füllen ist mit
unseren Tipps ganz einfach.“

Daniel Brodt, Foodstylist

Fundstücke

Schlicht und Schön	6
Haus und Küche	24
Grüne Ecke	68

Rubriken

Editorial	3
Leserbriefe	86
Rezeptverzeichnis/Impressum	112
Vorschau	114



102

Leuchtende
Adventsdeko

Haushalt

Haushalt kompakt

Kleine Ideen - große Wirkung	88
------------------------------	----

Wissen

Kleidung selbst ausbessern: Lieblingsstücke retten und verschönern	92
--	----

Im Praxis-Check

Schnellkochtöpfe - energiesparend, vitaminschonend und praktisch	96
--	----

Grüne Ecke

Nachhaltig leben	98
------------------	----

Nachgefragt

Welche Backform ist für welches Gebäck am besten geeignet?	100
--	-----

Selbermachen

Tisch & Tafel

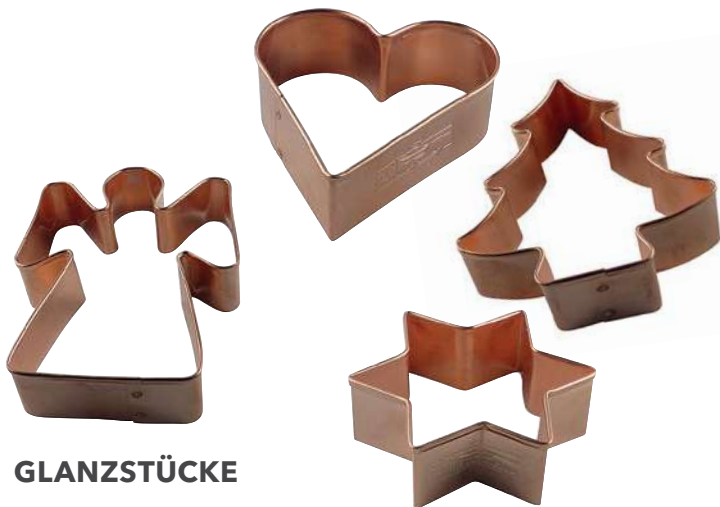
Mit leuchtenden Blüten und warmen Herbsttönen in den Advent	102
---	-----

Schnelle Deko-Ideen

Leicht umsetzbare Kreativtipps für die Weihnachtszeit	108
---	-----

Schlicht & Schön

FÜR SIE ENTDECKT



GLANZSTÜCKE

Stilvoll kann die süße Plätzchenzeit eingeläutet werden: Die Kupfer-Ausstechformen der Kupfermanufaktur Weyersberg liegen mit einer Materialstärke von 0,3 mm gut in der Hand. Die Motive – von Engel bis Tannenbaum – machen Lust auf die Vorweihnachtszeit und sind ebenso als Serviettenringe äußerst dekorativ.

ab 7,90 Euro, www.kupfermanufaktur.com

WOLLIGE WELLEN

Unter der Wolldecke „Wave“ lässt es sich gemütlich in Urlaubserinnerungen schwelgen. Die 180 x 140 cm große Decke der schwedischen Marke Stackelbergs enthält hochwertige Mohairwolle und kombiniert die Farben Koralle, Ocker, Blau und Flieder in einem harmonischen Wellendesign.

144,80 Euro, www.nordicnest.de



GESCHENK AUS DER KÜCHE

Erdnuss-Karamell-Fudge

ERGIBT CA. 50 STÜCK | KLASSISCH

65 g Butter
225 g Zucker
2 Prisen Salz
60 ml Milch
110 g Erdnussmus
100 g Puderzucker
Zucker zum Wälzen

60 g der Butter in einem Topf schmelzen. Zucker, Milch und Salz zugeben. Mit einem Holzlöffel bei mittlerer Hitze einmal umrühren. 3 Minuten köcheln lassen, dabei nicht mehr rühren. Den Topf vom Herd nehmen und den Puderzucker durch ein Sieb einrieseln lassen, das Erdnussmus zugeben und beides in das Karamell rühren. Eine Auflaufform (20 x 25 cm) mit der restlichen Butter fetten und mit Frischhaltefolie auslegen. Die Masse in die Form füllen und 6 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen. Das Fudge in Würfel schneiden, diese in etwas Zucker wälzen und in Pergamentpapier verpacken.



SELBERMACHEN

Bunte Blätter

Ein vergänglicher Schmuck und darum umso schöner für den Augenblick. Für diese kleine Blättergirlande einfach buntes Herbstlaub, ein paar Beeren oder Eicheln mit kleinen Holzklammern an einer Schnur befestigen. Sehr hübsch im Fenster oder auch als schlichte Tischdekoration. Welke Blätter können kurzerhand durch neue ersetzt werden.

1844

erfand der Schwede Gustaf Erik Pasch die ersten Sicherheitszündhölzer. Besonders schön verpackte gibt es von der Archivist Gallery: 10 cm lang, 9,50 Euro. www.schischi.de

**HERBSTLICHE VASE**

Mit ihrer roten Glasur erinnert die mundgeblasene Vase aus Glas an leuchtendes Herbstlaub. Die hohe geriffelte Form setzt frische oder getrocknete Blumen perfekt in Szene und gibt jedem Zimmer einen warmen Farbakzent.

19,50 Euro, www.vandelely.de

**BECHER MIT BOTSCHAFT**

Mit Liebe und von Hand werden die Steingutbecher in einer kleinen Töpferei an der Küste Portugals gefertigt. Die Unikate überzeugen nicht nur mit ihrer Kombination aus Ton und Glasur in natürlicher Farbgebung, sondern auch mit zarten Blindprägungen und unterschiedlichen Botschaften. Die Becher sind spülmaschinenfest und fassen jeweils rund 320 ml Flüssigkeit.

19,90 Euro, www.eulenschnitt.de

Texte Carina Neuhausen, Meike Heinatz

Rezept Meike Heinatz

Fotos Hersteller, istock/Ulyashka, Iryna Melnyk



Lasst uns feiern

Wenn wir Kolleginnen uns zum Kochen treffen, wird es immer lustig. 10 Jahre Einfach Hausgemacht sind diesmal der Grund zum Feiern, Kochen und Genießen: mit ganz viel Kürbis, festlicher Tischdeko und allem, was dazu gehört.

Meike Heinatz stößt mit
ihren Kolleginnen Annette
Robers-Thesing, Monika
Römer und Sonja Flaute auf
das Jubiläum an. Danach
kocht es sich wie von selbst.

10 
JAHRE
EINFACH
HAUSGEMACHT





Zwischendurch darf schon mal genascht werden. Börek mit Kürbis und Schafskäse schmecken direkt aus der Hand am besten, findet auch Nina Fiedler (re.), Praktikantin in der Redaktion.

Kürbis-Börek mit Joghurtdip

FÜR 4 PERSONEN | VEGETARISCH | FÜR GÄSTE

Börek:

150 g Kürbisfleisch
5 Stiele glatte Petersilie
250 g Feta
1 TL Sumak, alternativ
Paprika und 1 Msp. Chiliflocken
Oliveöl zum Bestreichen
12 dreieckige Blätter
Yufketeig, alternativ Filoteig
aus dem Kühlregal
Honig zum Bestreichen
je 1 EL schwarzer und
weißer Sesam

Joghurtdip:

200 g griechischer Joghurt
1 Knoblauchzehe

Außerdem:

Salz
frisch gemahlener Pfeffer

Für die Börek das Kürbisfleisch fein raspeln. Die Petersilie waschen, trockentupfen, die Blätter abzupfen und fein hacken. Zusammen mit dem Kürbisfleisch in eine Schüssel geben, den Feta mit den Händen darüber fein zerbröseln. Alles verrühren und mit Sumak, Salz und Pfeffer würzen. Den Backofen auf 220 Grad vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.

Die Yufketeigblätter mit der Spitze nach oben nebeneinander auf die Arbeitsfläche legen und dünn mit Oliveöl bestreichen. Filoteigblätter ggf. diagonal durchschneiden. Je 1 EL Füllung vorne auf der breiten Seite verteilen. Die Ecken links und rechts über die Füllung schlagen und die Teigblätter über die Füllung zur Spitze hin eng aufrollen. Die Teigrollchen auf das Backblech legen, mit Oliveöl bestreichen und im vorgeheizten Backofen in 15–20 Minuten goldbraun backen. Danach dünn mit Honig bestreichen und mit weißem und schwarzem Sesam bestreuen.

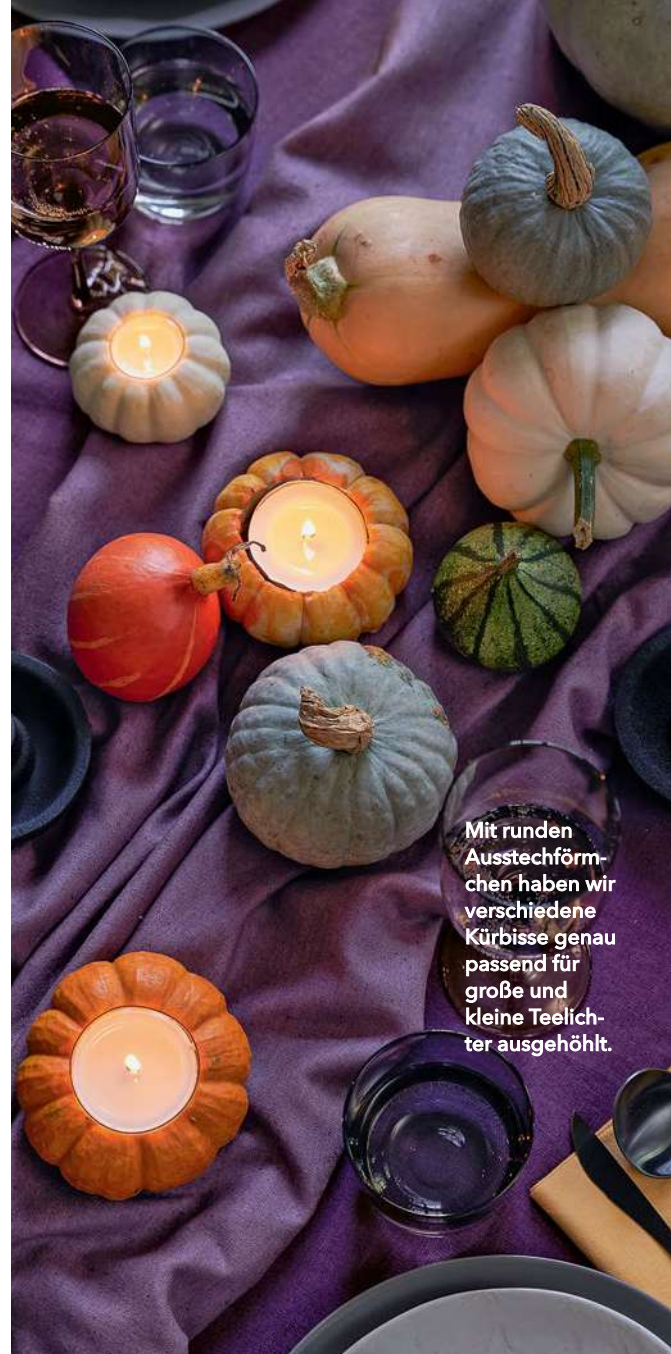
Für den Dip die Knoblauchzehe schälen und durch die Presse drücken. Zusammen mit dem Joghurt in eine Schüssel geben, verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Joghurtdip zu dem Börek servieren.





Tipp

Ein großartiges
Fingerfood, für das
man Reste vom
Kürbis verwen-
den kann.



Mit runden
Ausstechförm-
chen haben wir
verschiedene
Kürbisse genau
passend für
große und
kleine Teelich-
ter ausgehöhlt.



A close-up photograph of a bowl of vibrant orange soup, likely pumpkin or squash. The soup is garnished with a dollop of white cream, small pieces of browned meat (likely bacon), and green herbs. The bowl is rustic and light-colored, sitting on a matching plate. In the background, there are several whole pumpkins, a purple cloth, and a lit candle, creating a warm, autumnal atmosphere.

Vegetarische Variante

Statt mit Bauchspeck, natur
oder geräuchert, die Suppe
mit einem Topping aus gebrä-
teter Salbei-Kürbiskernm-
ischung sowie zerbröseltem
Feta servieren.



Bei einem netten Plausch hat Sonja den Kürbis für die Suppe schnell geschnitten, während Meike Zwiebeln und Knoblauch anschwitzt.



Hübsche Platzdeko: An Baby Boos Hagebuttenzweige und Herbstlaub mit den Namen der Gäste binden.

Kürbis-Apfelsuppe mit geröstetem Salbei-Speck

FÜR 6 PERSONEN | GUT VORZUBEREITEN | FÜR GÄSTE | PREISWERT

Suppe:

1 großer Hokkaido oder Muskatkürbis, ca. 1,3 kg
1 große Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 cm Ingwer
2 Äpfel
5 EL Olivenöl
2 EL Tomatenmark
1 l Gemüsebrühe
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
Chili

Topping:

2 EL Kürbiskerne
4 Zweige Salbei
125 g gewürfelter Bauchspeck, natur oder geräuchert
200 g saure Sahne

Für die Suppe den Hokkaido oder Muskatkürbis waschen, halbieren, die Kerne mit einem Esslöffel entfernen. Muskatkürbis schälen. 1 kg Fruchtfleisch abwiegen und in Stücke schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und würfeln. Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Äpfel waschen, halbieren, entkernen und grob würfeln.

In einem großen Topf 2 EL Olivenöl erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Kürbis und Äpfel zugeben und unter Rühren mitschwitzen. Das Tomatenmark unterrühren und kurz anrösten. Die Gemüsebrühe angießen und alle Zutaten mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Suppe ca. 30 Minuten im geschlossenen Topf köcheln lassen. Sobald der

Kürbis weich ist, die Suppe pürieren und mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.

Für das Topping in der Zwischenzeit die Kürbiskerne grob hacken. Den Salbei waschen, trockentupfen, die Blätter abzupfen und in Streifen schneiden. Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Bauchspeck kurz kross anbraten. Den Salbei zugeben und in dem Bratfett leicht frittieren. Zum Schluss die Kürbiskerne zugeben und leicht anrösten. Die Suppe in Schalen oder auf Tellern anrichten. Je einem Klecks saure Sahne hineingeben und die Salbei-Speck-Mischung darüberstreuen.



TIPP Wenn Kürbisfleisch übrig bleibt, verwenden Sie es für die Kürbisbrötchen, S. 14 oder die Börek S. 10.

Kürbisbrötchen

FÜR 12 BRÖTCHEN | PREISWERT

Teig:	1 kleines Ei
260 g klein gewürfelter Hokkaido	40 g Butter
75 ml Milch	Außerdem:
15 g Hefe	Mehl zum Bearbeiten
2 EL Zucker	1 Eigelb
450 g Weizenmehl Type 550	2 EL Milch
14 g Salz	Küchengarn zum Binden
2 Msp. Zimt	

Für den Teig den gewürfelten Kürbis mit 100 ml Wasser in einen kleinen Topf mit Deckel geben, aufkochen und solange dämpfen, bis es weich ist. Das Kürbisfleisch mit dem Sud pürieren und handwarm abkühlen lassen.

Die Milch in eine Rührschüssel geben und die Hefe darin auflösen. Zucker, Mehl, Salz, Zimt, Kürbispüree, Ei und Butter zufügen und alle Zutaten zunächst 5 Minuten auf kleinster Stufe mischen, ggf. noch etwas Wasser hinzufügen. Dann 8 Minuten auf der nächsthöheren Stufe zu einem geschmeidigen Teig kneten. Den Teig abdecken und etwa 1 Stunde ruhen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat.

Den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben, in 9 gleichschwere Portionen teilen und diese mit den Händen zu Kugeln wirken. Abdecken und 10 Minuten ruhen lassen.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Vom Küchengarn 9 ca. 90 cm lange Enden abschneiden und bemehlen.

Die Teigkugeln mit je 1 Stück Küchengarn über Kreuz wie kleine Geschenk schnüren. Die Schnürung in den Diagonalen wiederholen. Ein Ende unter die Schnüre fädeln und mit dem andern Ende über dem Kreuzpunkt verknoten. Das Küchengarn sollte locker am Teig anliegen. Die Enden abschneiden.

Die Brötchen mit etwas Abstand auf das Backblech setzen und abgedeckt weitere 20 Minuten ruhen lassen. Eigelb und Milch verquirlen und die Brötchen damit bestreichen, dabei die Schnürung aussparen. In den vorgeheizten Backofen schieben, nach Möglichkeit sofort bedampfen und die Temperatur auf 160 Grad senken. Die Brötchen in 15–18 Minuten goldgelb backen.





Tipp

Das Kuchengarn vor dem Schnüren bemehlen, dann lässt es sich leichter herausziehen.



Oben: Beim Hokkaido müssen die Kerne entfernt werden, die Schale kann mitgegessen werden.

Links: Große Auswahl: Speisekürbisse in unterschiedlichen Formen und Farben, von Baby Boo bis Spaghettikürbis ist alles dabei.

*„Hohe Stabkerzen
lockern das kleine Kürbis-
ensemble auf.“*

Annette Robers-Thesing

Kürbisse in Grün-
tönen, creme und
orange, Kerzen und
die beerenfarbige
Tischdecke sorgen für
Wohlfühlstimmung.

Links: Jetzt geht
es zum gemüt-
lichen Teil an den
festlich gedeckten
Tisch.

Rechts: Für die
Kürbisvase einen
Deckel aus dem
Kürbis schneiden
und die Kerne mit
dem Löffel heraus-
kratzen. Ein Glas
mit Wasser hinein-
stellen und mit
Blumen und
Gräsern
bestücken.





Teamwork:
Während
Monika die
Waldpilze für
die Füllung
anbrät, zupft
Nina den
Thymian.



Gefüllte Kürbisse mit Waldpilz-Graupen- Risotto

FÜR 6 PERSONEN | VEGETARISCH | GUT
VORZUBEREITEN

6 kleine weiße, grüne und
orange Kürbisse, à ca. 600 g, z. B. kleine
graue und orange Hokkaido, weiße und
orange Baby Boos oder weiße Casparita
20 g getrocknete Steinpilze
500 g gemischte Waldpilze
1 große Zwiebel
1 Knoblauchzehe
6 Zweige Thymian
1 l Gemüsebrühe
300 g Gerstengraupen
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
3 EL Paniermehl
3 EL geriebener Parmesan
Olivenöl zum Einfetten,
Braten und Beträufeln ►

TEUER?



Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Einen großen Bräter mit Backpapier auslegen oder mit Öl einfetten.

Die Steinpilze mit Wasser bedecken und quellen lassen. Die Kürbisse waschen, trockenreiben und mit einem scharfen Messer einen Deckel um den Stiel herausschneiden. Die Kerne mit einem Esslöffel oder Kugelausstecher herauskratzen. Die Kürbisse mit Deckel in den Bräter stellen.

Die Waldpilze mit einem Pinsel und feuchten Tuch putzen, die Stielenden abschneiden und das Pilzfleisch würfeln. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und in feine Würfel schneiden. Den Thymian waschen, trockentupfen und die Blättchen abstreifen. 1 EL Thymianblättchen für die Brösel beiseitestellen.

Die Steinpilze aus dem Sud nehmen und hacken. Den Sud zusammen mit der Gemüsebrühe aufkochen. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin anschwitzen. Alle Pilze zugeben und anbraten. Dann die Gerstengraupen und den Thymian zugeben und mitschwitzen. So viel Brühe angießen, bis alles bedeckt ist. Diese köcheln lassen, bis sie aufgesaugt ist. Zwischendurch immer wieder umrühren. Den Vorgang einmal wiederholen.

Das Pilzrisotto und die Kürbisse von innen kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Dann jeden Kürbis zu $\frac{3}{4}$ mit dem Risotto füllen, mit Brühe aufgießen und die Kürbisdeckel auflegen.

Die Kürbisse rundherum mit Olivenöl einstreichen und dann im vorgeheizten Backofen etwa 60–70 Minuten garen. 10 Minuten vor Ende der Garzeit Paniermehl, Parmesan und Thymian mischen. Die Deckel von den Kürbissen nehmen,



Die Kürbisse
bis 2 cm unter
dem Rand
füllen, da die
Graupen noch
etwas quellen.

die Bröselmischung über die Füllung streuen und
mit Olivenöl beträufeln. Den Ofengrill auf höchster
Stufe zuschalten und die Kürbisse überbacken.

EH TIPP Wünschen Sie sich zum Gericht eine Soße? Dann
400 ml Sahne mit je 1 gewürfelten Zwiebel und Knob-
lauchzehe in die Form geben, würzen und mitgaren.



*Lecker
gefüllt*

NEE, ALDI.

CUCINA NOBILE

Spaghetti

0.79

500-g-Beutel,
kg-Preis = 1.58



Handelsblatt

Preis-
Leistungs-
Sieger

2023

ALDI

Branchenvergleich:
23 Lebensmittelhändler
Kundenzufriedenheit: 2023/2023
YouGov

SO GEHT EIGENMARKE.

BESTE QUALITÄT ZUM GÜNSTIGEN PREIS.



Gutes für alle.

Mehr auf: aldi-nord.de/eigenmarken und aldi-sued.de/eigenmarken

ALDI Einkauf SE & Co. oHG, Eckenbergstr. 16 b, 45307 Essen, handelnd namens und im Auftrag der Unter-
nehmen der Unternehmensgruppe ALDI Nord. Firma und Anschrift der ALDI-Regionalgesellschaften sind
unter aldi-nord.de unter „Filialen und Öffnungszeiten“ zu finden. Ferner steht unsere kostenlose automatisierte
telefonische Hotline unter 0800 7234870 zur Verfügung. | ALDI SÜD Dienstleistungs-SE & Co. oHG,
Burgstr. 37, 45476 Mülheim an der Ruhr, Firma und Anschrift unserer regional tätigen Unternehmen findest
du auf aldi-sued.de/filialen oder mittels unserer kostenlosen automatisierten Service-Nummer 0800 8002534. |
*Die Marke ALDI steht nach Ansicht der von YouGov befragten Verbraucher für das beste Preis-Leistungs-
Verhältnis in der Kategorie Lebensmittel. Mehr Informationen auf www.handelsblatt.com/preis-leistungs-verhaeltnis.



Roastbeef mit Balsamico-Zwiebel-Soße, Hasselbackkürbis und Feldsalat

FÜR 6 - 8 PERSONEN | FÜR GÄSTE | BRAUCHT ETWAS ZEIT

Roastbeef mit Balsamico-Zwiebel-Soße:

1,2 kg Roastbeef
6 große rote Zwiebeln
2 TL brauner Zucker
400 ml Rotwein, alternativ
Fleischbrühe
100 ml Aceto balsamico
100 g kalte Butter

Hasselbackkürbis:

1 großer Butternut, ca. 1,2 kg
6 Knoblauchzehen
1 TL Sojasoße
1 EL Honig

Chili

5 EL Olivenöl
3 Zweige Rosmarin

Feldsalat:

100 g Feldsalat
1 EL weißer Balsamico
1 TL Senf
1 TL Ahornsirup
4 EL Rapsöl

Außerdem:

Olivenöl zum Anbraten
Salz
frisch gemahlener Pfeffer

Den Backofen auf 120 Grad vorheizen. Eine Fettpfanne mit Backpapier auslegen. **Für den Hasselbackkürbis** den Butternut schälen und die Enden abschneiden. Die Frucht halbieren, die Kerne mit einem Esslöffel entfernen und die Hälften mit der Schnittfläche nach unten auf ein Schneidebrett legen. Jeweils parallel zu den Längsseiten Holzlöffel oder Holzleisten danebenlegen. Mit einem großen Messer im Abstand von ca. 3 mm den Kürbis bis auf Höhe der Holzlöffel einschneiden. Die Knoblauchzehen schälen, in dünne Scheiben hobeln und in die Zwischenräume des Kürbis stecken. Sojasoße, Honig, etwas Chili und Olivenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Die Butternuthälften mit $\frac{2}{3}$ der Marinade bestreichen und mit der Schnittfläche nach unten in die Fettpfanne legen. Den Rosmarin waschen, trockentupfen, die Nadeln abzupfen und fein hacken. Zur restlichen Marinade geben und beiseitestellen.

Für das Roastbeef das Fleisch trockentupfen und die Häutchen und Sehnen abschneiden. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen und das Fleisch darin von allen Seiten kräftig anbraten. Rundherum mit Salz und Pfeffer würzen. Mit etwas Abstand zu den Kürbissen in die Fettpfanne legen und im vorgeheizten Backofen ca. 50 – 60 Minuten garen. Bei einer Kerntemperatur von 55 Grad ist es zartrosa. Dann das Fleisch vom Blech nehmen, und abgedeckt 10 – 15 Minuten ruhen lassen. Den Backofen auf 220 Grad stellen. Die Kürbishälften mit der restlichen Marinade bestreichen und weitere 10 – 15 Minuten garen, bis sie goldbraun und gar sind.

Für die Balsamico-Zwiebel-Soße inzwischen die Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Zum Bratfett 2 EL Öl geben, erhitzen und die Zwiebeln darin schwitzen. Den Zucker zugeben und leicht karamellisieren lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Rotwein und Balsamico ablöschen. Die Zutaten in der offenen Pfanne köcheln lassen, bis die Soße sämig eindickt. Dabei immer wieder umrühren, damit die Zwiebeln nicht anbrennen. Die Balsamico-Zwiebeln mit Salz und Pfeffer abschmecken. Direkt vor dem Servieren die kalte Butter unterziehen.

Für den Feldsalat den Salat putzen, waschen und trockenschleudern. Weißen Balsamico, Senf, Ahornsirup, Salz, Pfeffer und Rapsöl verschlagen und den Salat damit marinieren.

Das Roastbeef in Scheiben schneiden und zusammen mit der Balsamico-Zwiebel-Soße, dem Hasselbackkürbis und dem Feldsalat servieren.



Schöne Erinnerung: Die Fotowand der Redaktion sorgt für gute Unterhaltung.



Meike brät das Roastbeef nur kurz an und schiebt es dann bei 120 Grad 1 Stunde in den Ofen. So bleibt es schön rosa und zart.



Annette scheidet den Kürbis nur bis auf die Holzleisten ein. So hält er unten zusammen.



Kürbis-Gugelhupf mit Kartoffeln

FÜR EINE 24ER GUGELHUPFFORM, CA. 2 LITER

Teig:

300 g mehligkochende
Kartoffeln
225 g Kürbisfruchtfleisch
vom Hokkaido
½ unbehandelte Zitrone
6 Eier
150 g Zucker
120 g gemahlene Mandeln
50 g Hartweizengrieß

50 g Mehl
1 TL Zimt
1 Prise Salz

Außerdem:

Butter zum Einfetten
Mehl zum Ausstäuben
100 g Zartbitterschokolade
100 ml Sahne
10 lange Kerzen

Die Kartoffeln gründlich waschen und in einen Topf geben. Etwa 1 cm hoch Wasser angießen und 1 Prise Salz hinzugeben. Die Kartoffeln in ca. 25 Minuten weich garen. Anschließend pellen und abkühlen lassen. Dann den Kürbis schälen, entkernen und das Fruchtfleisch zusammen mit den Kartoffeln fein reiben.

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Gugelhupfform mit Butter einfetten und mit Mehl ausstäuben.

Die Zitrone waschen, trockentupfen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Eier trennen. Das Eiweiß mit 50 g Zucker steif schlagen. Eigelb mit 100 g Zucker in einer weiteren Rührschüssel weißschäumig aufschlagen. Zitronenschale und Zitronensaft zugeben. Mandeln, Hartweizengrieß, Mehl, Zimt und Salz mischen und unterrühren. Abwechselnd Kartoffel- und Kürbisraspel und Eischnee unter die Eigelbmasse ziehen. Den Teig in die Gugelhupfform füllen und im vorgeheizten Backofen ca. 50 Minuten backen (Stäbchenprobe machen). Den Gugelhupf in der Form etwa 20 Minuten abkühlen lassen, dann auf ein Kuchengitter stürzen und vollständig auskühlen lassen.

Die Sahne aufkochen und vom Herd nehmen. Die Zartbitterschokolade hacken und in der Sahne schmelzen. Die Schokoladenganache so über den Gugelhupf gießen, dass sie an beiden Seiten herunterläuft. Den Kürbis-Gugelhupf mit langen Kerzen dekorieren.

Wer hat zuerst
alle Kerzen
ausgepustet?
Als krönenden
Abschluss gibt
es passend zum
Motto einen
süßen Kürbis-
Gugelhupf und
eine Pumpkin
Latte.





Pumpkin Latte

FÜR 6 PERSONEN | RAFFINIERT

250 ml Sahne
6 Teebeutel schwarzer Tee
1,2 l Barista-Milch
12 EL Pumpkin Sirup
1 ½ TL Zimt

Die Sahne steif schlagen und in den Kühlschrank stellen. Wasser aufkochen und die Teebeutel in 600 ml Wasser 5 Minuten ziehen lassen. Die Milch mit einem Milchaufschäumer aufschäumen oder alternativ in einem Topf erwärmen. Jeweils 100 ml Tee in 6 Gläser füllen und mit 200 ml aufgeschäumter Milch übergießen. In jede Tasse 2 EL Pumpkin Sirup hineingeben. Mit 1 EL Sahne und Zimt dekorieren.

Entwurf und Umsetzung

Annette Robers-Thesing, Claudia Neu

Texte und Rezepte Annette Robers-Thesing

Fotos Oliver Brachat

Hinweise für eine ausgewogene, gesunde Ernährung finden Sie unter www.dge.de.

Nachhaltiger Milchgenuss aus Europa





**Gut fürs Klima.
Gut für die Artenvielfalt.
Heumilch: Einfach urgut.**

- Heumilchkühe erhalten frische Gräser und Kräuter im Sommer und Heu im Winter. Vergorene Futtermittel sind verboten.
- Diese nachhaltige Wirtschaftsweise fördert die Artenvielfalt und schützt das Klima.
- Weide, Auslauf oder Laufstall sorgen für ausreichend Bewegung. Eine dauernde Anbindehaltung ist verboten.
- Die Höfe sind in den Bergregionen der Alpen und des Alpenvorlands beheimatet.

Mehr auf heumilch.com



GARANTIERT GENTECHNIKFREI





Kofinanziert von der Europäischen Union

Der Inhalt dieser Veröffentlichung gibt allein die Meinung des Autors wieder, der allein für den Inhalt verantwortlich ist. Die Europäische Kommission haftet nicht für die etwaige Verwendung der darin enthaltenen Informationen.

Haus & Küche

FÜR SIE ENTDECKT



FRÜHSTÜCKSFREUNDE

Ob warmes Porridge, knusperiges Müsli oder kühler Joghurt – die „Amici“-Bowls verbreiten schon am Morgen gute Laune. Aus Porzellan mit farbigem Unterglasurdekor gebrannt, eignen sie sich für die Mikrowelle und können bedenkenlos in der Spülmaschine gereinigt werden. Die 500 ml fassenden Schalen gibt es in acht Farbkombinationen.

je 9,99 Euro, www.cilio.de

NUDELN AUF KNOPFDRUCK

Das 13 kg schwere Kraftpaket „Luna“ mit 0,12-kW-Industriemotor knetet den Nudelteig und presst ihn ohne Verkleben durch die Nudelmatrize der Wahl. Dank Fassungsvermögen von 500 g Mehl oder Grieß können bis zu 1500 g frische Pasta in der Stunde hergestellt werden.

1 890 Euro, www.backdorf.de



17

Zutaten enthält der Bio-Saft „Rabenhorst Scharfes Gemüse“. Ingwer, Chili und Pfeffer sorgen für die ausgewogene Schärfe (750 ml, 3,49 Euro).



10er-Pack 1,29 Euro,
www.oetker-shop.de

EH

GRUND ZUM FEIERN

Backhelfer

1893 entwickelte der Bielefelder Apotheker Dr. August Oetker das Backpulver „Backin“. Die kleinen Tüten sind abgestimmt auf ein halbes Kilo Mehl und machten das Backen zu Hause bedeutend einfacher. Zum Geburtstag gibt es nun eine Retro-Edition mit sieben Verpackungsdesigns aus den letzten 130 Jahren.

Texte Sonja Flaute Fotos Hersteller

JEDEN
MONAT NEU

SICH WOHLFÜHLEN.
ZUSAMMEN SEIN.
DEN HERBST GENIESSEN.

Mein Zuhause.



Die besten Ideen für ein
schönes Leben Zuhause.
Jetzt im Handel
oder direkt
bestellen unter:



livingathome.de/shop





schnelle **KÜCHE**

Draußen wird es langsam kälter, drinnen dagegen
wohlig lecker. Und das ganz schnell. Mit
unseren fixen Rezepten holen wir Wärmendes
für den Herbst auf den Teller.



So fix geht's:



schnell



schneller



turbo



Orientalische Blumenkohlsuppe mit Mini-Falaffel

FÜR 2-3 PERSONEN | RAFFINIERT | VEGETARISCH

Suppe:

500 g Blumenkohl
150 g mehligkochende Kartoffeln
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
800 ml Gemüsebrühe
Salz
½ TL Kreuzkümmel
1 EL Sesampaste
80 g Crème fraîche oder Pflanzencreme
frisch gemahlener Pfeffer

Topping:

8-12 Mini-Falafel, aus dem Kühlregal
1 EL ÖL
5 Stiele glatte Petersilie
6 getrocknete Aprikosen

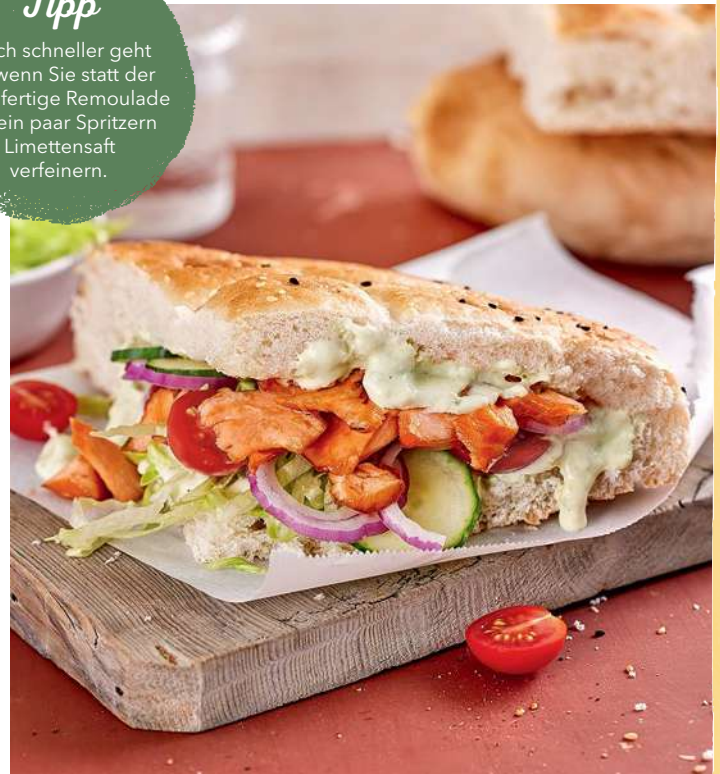
Für die Suppe den Blumenkohl waschen und in kleine Röschen teilen. Die Kartoffeln waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Schalotte und die Knoblauchzehe ebenfalls schälen und hacken. Das Öl in einem großen Topf erhitzen und die Schalotte und den Knoblauch darin glasig dünsten.

Den Blumenkohl und die Kartoffeln dazugeben und leicht anbraten. Einige kleine Blumenkohlröschen zur Dekoration herausnehmen und beiseitestellen. Das restliche Gemüse mit der Gemüsebrühe ablöschen, 1 TL Salz und Kreuzkümmel zugeben, abgedeckt 15 Minuten köcheln, bis die Kartoffeln weich sind.

Für das Topping das Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Mini-Falafel rundherum anbraten. Die Petersilie waschen, trockentupfen und die Blätter abzupfen. Die getrockneten Aprikosen in kleine Würfel schneiden. Die Sesampaste und die Crème fraîche oder die Pflanzencreme zur Suppe geben und alles fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe auf Teller oder flache Schälchen verteilen und mit je 3 Falafelbällchen, etwas Blumenkohl sowie Petersilie und Aprikose garnieren.

Tipp

Noch schneller geht es, wenn Sie statt der Soße fertige Remoulade mit ein paar Spritzern Limettensaft verfeinern.



Schneller Lachsdöner

FÜR 4 PERSONEN | ZUM MITNEHMEN

Soße:

1 Avocado
½ Limette
300 g Joghurt
1 Knoblauchzehe
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer

Döner:

3 Stremellachs
1 Fladenbrot
1 rote Zwiebel
100 g Kirschtomaten
½ Gurke
150 g Eisbergsalat
2 EL Rapsöl
5 Stiele glatte Petersilie

Für die Soße die Avocado waschen, halbieren und das Fruchtfleisch herauslöfeln, mit etwas Limettensaft beträufeln und mit einer Gabel zerdrücken. Den Joghurt unterrühren. Die Knoblauchzehe schälen, pressen und hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Döner den Backofen auf 220 Grad vorheizen. Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Die Kirschtomaten und die Gurke waschen und abtrocknen. Die Tomaten halbieren und die Gurke in feine Scheiben schneiden. Den Salat waschen, trockenschleudern und in Streifen schneiden. Das Fladenbrot für 5-10 Minuten im Ofen aufbacken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, den Lachs in kleine Stücke zupfen und darin 5 Minuten anbraten. Das Fladenbrot vierteln und je eine Tasche einschneiden. Die Viertel innen mit Soße bestreichen und mit Lachs, Gemüse und Salat füllen.



Flammkuchen mit Feigen, Ziegenkäse und Salat

FÜR 2 PERSONEN | KLASSISCH

Flammkuchen:

Flammkuchenteig,
aus dem Kühlregal
6 reife Feigen
150 g Ziegenfrisch-
käse
1 rote Zwiebel
100 g Walnüsse
100 g Crème
fraîche
1 TL Thymian
80 g Speckwürfel

Salat:

100 g Feldsalat
2-3 EL Olivenöl
1 EL Aceto balsa-
mico
1-2 TL grober Senf
2 TL Honig
Salz

Außerdem:

etwas Honig
frisch gemahlener
Pfeffer

Für den Flammkuchen den Backofen auf 220 Grad vorheizen. Den Flammkuchenteig mit dem Backpapier auf einem Backblech ausrollen. Die Feigen waschen, abtrocknen und in ½ cm dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Spalten schneiden, die Walnüsse grob hacken. Crème fraîche mit Thymian und etwas Pfeffer vermischen und auf den Flammkuchenteig streichen. Feigen und Zwiebeln sowie Speckwürfel und Walnüsse darauf verteilen. Den Ziegenfrischkäse kleinzupfen und ebenfalls auf den Flammkuchen geben. Für 15 Minuten im Ofen backen. Für den Salat den Feldsalat putzen, waschen und trockenschleudern. Das Olivenöl, den Balsamico sowie Senf und Honig zu einem cremigen Dressing verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den fertigen Flammkuchen in Stücke schneiden und mit etwas Honig beträufeln. Das Dressing mit dem Feldsalat vermengen und ihn separat zum Flammkuchen reichen.



Wirsingpfanne mit Topping

FÜR 4 PERSONEN | FLEXI-REZEPT



Wirsingpfanne:

1 kg vorwiegend fest-
kochende Kartoffeln
1 kg Wirsing
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
2 EL Rapsöl
1 TL Senfkörner
Salz
frisch gemahlener
weißer Pfeffer
500 ml Gemüsebrühe

Topping:

200 g körniges Roggenbrot
(für 2 Personen)
200 g Rinderhackfleisch
(für 2 Personen)
Salz
2 EL ÖL
frisch gemahlener
Pfeffer

Für die Wirsingpfanne die Kartoffeln waschen, schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. In einem Topf knapp mit Wasser bedecken, zum Kochen bringen, salzen und die Kartoffeln in etwa 7 Minuten garen.

Inzwischen den Wirsingkopf putzen, vierteln, waschen, den Strunk heraus-schneiden und die Viertel in 1,5 cm breite Streifen schneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Rapsöl in einer breiten Pfanne erhitzen und die Wirsingstreifen darin bei mittlerer Hitze 5–6 Minuten unter Rühren braten und zusammenfallen lassen. Die Hälfte der Zwiebelwürfel, den Knoblauch und die Senfkörner dazugeben und wei-tere 1–2 Minuten braten. Das Gemüse mit Pfeffer und etwas Salz würzen und mit der Brühe ablöschen. Zugedeckt

etwa 6 Minuten garen lassen. Die Kartoffelwürfel zum Wirsing in die Pfanne geben, locker unterheben und zugedeckt weitere 4 Minuten garen. Mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken.

Für das vegane Topping das Roggenbrot klein bröseln. Das Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen und das Brot und die restliche Zwiebel darin krümelig braun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Hacktopping das Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen und das Hackfleisch darin anbraten, die restlichen Zwiebeln zugeben und mitbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. So lange braten, bis das Hackfleisch schön braun und krümelig ist. Das Wirsinggemüse auf Tellern anrichten und wahlweise mit Hackfleisch oder Brotkrümeln toppen. Dazu passt, klassisch westfälisch, frisches Apfelmus.



*Für
alle!*



Cremiges Birnen-Zimt-Dessert

FÜR 4 PERSONEN | FÜR GÄSTE

Birnenpüree:

3 - 4 Birnen
½ TL Zimt
½ Zitrone
1 - 2 EL Zucker

Creme:

100 ml Sahne
300 g griechischer
Joghurt
1 EL Zucker
1 Päckchen Vanillezucker

Topping:

8 Amarettini oder
Cantuccini
1 Stiel Minze

Für das Birnenpüree die Birnen waschen, entkernen, schälen und in kleine Stücke schneiden. Mit dem Saft ½ Zitrone marinieren. Die Birnen zusammen mit Zucker und Zimt sowie 30 ml Wasser für 10 Minuten aufkochen lassen. Die aufgekochte Birnenmasse mit einem Pürierstab zu einem Mus pürieren und in eine große Auflaufform zum Abkühlen geben. Schneller geht es, wenn Sie die Form in den Kühl- oder Gefrierschrank stellen.

Für die Creme die Sahne steif schlagen und mit Joghurt, Zucker und Vanillezucker vermengen. Die Creme mit dem abgekühlten Birnenmus in 4 Gläser schichten.

Für das Topping die Amarettini oder Cantuccini grob zerbröseln. Die Minze waschen, trockentupfen und zusammen mit den Bröseln und ggf. etwas Zimt garnieren.



Wenn es noch schneller gehen soll:
Einfach fertiges
Birnenmus mit
Zitronensaft, Zimt
und 10 g Zucker
vermengen.



EH

Statt Cointreau eignet sich auch alkoholfreier Orangensirup.



Heißer Apfel-Orangen-Punsch

FÜR 4 GLÄSER À 200 ML | VEGETARISCH

600 ml naturtrüber
Apfelsaft
2 unbehandelte
Orangen
4 Rosmarinzweige
2 Beutel Früchte-
tee
1 Zimtstange
2 Nelken
1 Sternanis
140 ml Cointreau
Vollrohrzucker

Die Orangen und den Rosmarin waschen und abtrocknen. Mit einem Sparschäler 4 dünne Bögen aus der Schale der Orangen schneiden, diese für die Deko beiseitelegen. Für den Früchtetee 300 ml Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Teebeutel, die Zimtstange, die Nelken und den Sternanis für 5 Minuten ziehen lassen. Die Orangen halbieren und auspressen. Den Saft der Orange und den Apfelsaft zum Früchtetee hinzugeben und zusammen für 1 Minute aufkochen lassen. Teebeutel und Gewürze entfernen und den Cointreau zugeben. Den Gläserrand in etwas Wasser, dann in ein Schälchen mit Vollrohrzucker drücken. Die Orangenschalen mit einem Messer leicht einschneiden. Den Punsch auf die Gläser verteilen und mit den Rosmarinzweigen und der Orangenschale garnieren.

Texte und Rezepte Meike Heinatz, Nina Fiedler Fotos Rogge & Jankovic Fotografen

Fannytastisch, wie einfach
Flammkuchen plötzlich geht.



Fannytastisch einfach!

Kreative
Flammkuchen Rezepte
hier entdecken:



A man with a beard and short dark hair, wearing a beige long-sleeved shirt and blue denim overalls, is focused on filling pasta dough. He is using a clear plastic piping bag to pipe a red filling onto a row of circular pasta dough pieces laid out on a dark, floured surface. He has a watch on his left wrist and a tattoo on his right hand. The background shows a kitchen with shelves holding various jars and containers.

Wie macht man ...?

Gefüllte Nudeln

Ein feiner, dünner Nudelteig ummantelt köstliche Füllungen. Ob Ravioli, Tortellini oder Mezzelune, diese Teigtäschchen stecken voller Geschmack.

Grundrezept: Nudelteig für gefüllte Nudeln

FÜR 4-6 PERSONEN

250 g italienischer Hartweizengrieß,
Semola
250 g Weizenmehl Type 00, Farina
1 Prise Salz
4 Eier
2 Eigelb
Mehl zum Bearbeiten

Für den Nudelteig beide Mehlsorten und das Salz auf die Arbeitsfläche geben (Bild 1) und eine Mulde in die Mitte drücken. Eier und Eigelbe hineingeben (2). Das Eiklar zum Bestreichen beiseitestellen. Das Mehl von außen nach innen über die Eier schieben und alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Den bröseligen Teig kneten (3), bis er homogen ist und eine glatte Oberfläche hat. In eine luftdichte Dose geben (4) und mindestens 30 Minuten bei Raumtemperatur ruhen lassen.

Den Teig auf einer bemehlten Arbeits-

fläche in 4 Teile teilen und etwas platt drücken. Je ein Teigstück (die übrigen bleiben so lange in der Dose) mithilfe der Nudelmaschine ausrollen, dabei zunächst die größte Walzenöffnung wählen. Den Teig dabei immer wieder dünn mit Mehl bestäuben, falten und durch die Öffnung walzen (5).

So viel Mehl unterarbeiten, bis der Teig fest und elastisch ist. Den Teig nun Stufe um Stufe dünner ausrollen, bis Stufe 6 (ca. 1-2 mm). Die 4 fertigen Bahnen übereinanderlegen (6) und diese bis zum Gebrauch in eine luftdichte Dose legen.



1



2



3



4



5



6

Mezzelune mit Rote-Bete-Ziegenkäse-Füllung, gebratenem Radicchio und Speck

FÜR 4–6 PERSONEN | CA. 60 STÜCK

Teig:

1 Rezept Nudelteig (Grundrezept)

Füllung:

150 g gekochte Rote Bete

50 g Pinienkerne

200 g Ziegenfrischkäse

2 Zweige Thymian

1 Msp. Honig

1 EL frisch gepresster Zitronensaft

Gemüse:

½ Radicchio

100 g gewürfelter Speck

Außerdem:

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

Olivöl

70 g gehobelter Pecorino

Den Teig nach Grundrezept zubereiten.

Für die Füllung die Rote Bete grob würfeln und mit einem Pürierstab oder einem Blitzhacker zerkleinern. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und fein hacken. Den Thymian waschen, trockentupfen, die Blätter zupfen und hacken. Die Rote Bete, Pinienkerne, Ziegenfrischkäse und Thymian vermischen mit Honig, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Nudeln die 4 Teigbahnen auf einer bemehlten Arbeitsfläche auslegen. Mit einem runden Ausstecher (Ø 7–8 cm) Kreise ausstechen. Jeweils ca. 1 TL Füllung darauf geben. Die Ränder dünn mit Eiweiß oder Wasser bestreichen (Bild 1) und die Mezzelune

zuklappen. Die Ränder gut andrücken und mit einer Gabel eindrücken (2).

In einem Topf ausreichend gesalzenes Wasser aufkochen und die Mezzelune in siedendem Wasser 2–3 Minuten ziehen lassen. Die Nudeln mit einer Schaumkelle herausnehmen und mit etwas Olivenöl beträufeln.

Für das Gemüse den Radicchio in Streifen schneiden, waschen und trockenschleudern. Den Speck in etwas Olivenöl knusprig anrösten. Den Radicchio dazugeben und unter Rühren einige Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Mezzelune mit dem Gemüse und dem gehobelten Pecorino servieren.



Agnoletti mit Rindfleisch-Tomatenfüllung, Salbei und Pancetta

FÜR 4-6 PERSONEN | CA. 60 STÜCK

Teig:

1 Rezept Nudelteig (Grundrezept)

Füllung:

1 Zwiebel

4 Knoblauchzehen

je 1 Zweig Thymian, Rosmarin und Salbei

400 g Tomaten

300 g Rinderhackfleisch

4 EL Tomatenmark

70 g geriebener Parmesan

Olivöl zum Braten

Soße:

2 Schalotten

8 Scheiben Pancetta

1 EL weißer Balsamicoessig

400 g passierte Tomaten

2 Zweige Salbei

50 g gehobelter Parmesan

Außerdem:

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

Zucker

Den Teig nach Grundrezept zubereiten.

Für die Füllung Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln, 1 TL Knoblauch für die Soße beiseitelegen. Kräuter waschen, trockenschütteln, die Blätter zupfen und fein hacken. Die Tomaten waschen, den Strunk entfernen und die Tomaten fein würfeln. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Hackfleisch darin goldbraun anbraten. Zwiebeln, Knoblauch und Kräuter zugeben und einige Minuten mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Tomaten und Tomatenmark zugeben und schmoren, bis die Flüssigkeit verkocht ist. Erneut mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken und die Masse mit dem Pürierstab leicht pürieren. Den Käse unterrühren und abkühlen lassen.

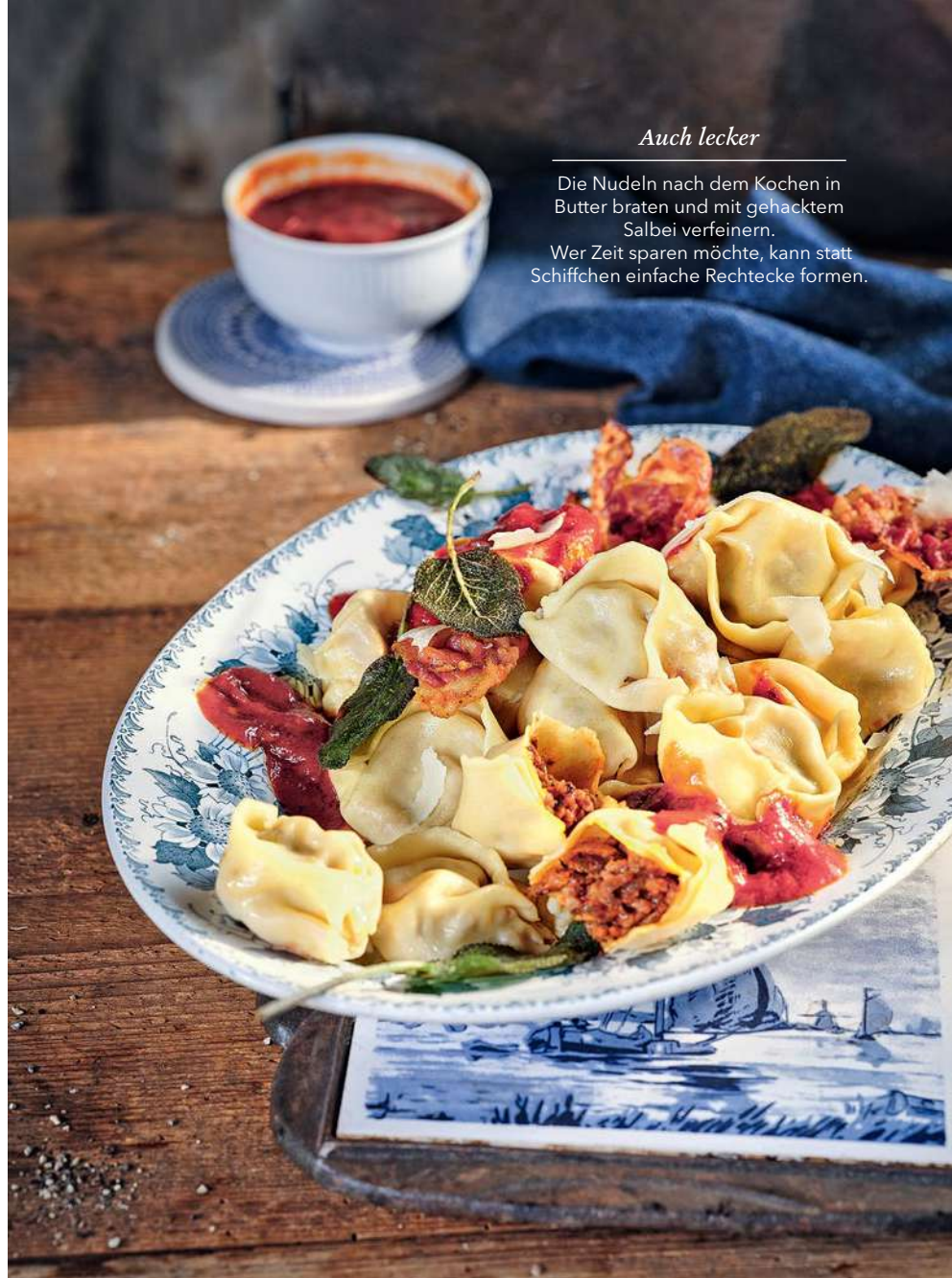
Für die Nudeln die 4 Teigbahnen auf einer bemehlten Arbeitsfläche auslegen. Auf der oberen Hälfte der Teiglagen immer 1 TL Füllung mit ausreichend Abstand nebeneinander setzen. Die Zwischenräume dünn mit Eiweiß oder Wasser bestreichen. Die untere Teighälfte nach oben über die Füllung klappen. Die Zwischenräume gut andrücken und mit einem Teigrad rechteckige Agnoletti von 8 x 6 cm schneiden. Die Ecken der langen Seiten von unten nach oben aufeinander falten und festdrücken, sodass kleine Schiffchen entstehen. Diese auf ein bemehltes Blech legen.

Für die Soße die Schalotten schälen und fein würfeln. Pancetta in einer

Auch lecker

Die Nudeln nach dem Kochen in Butter braten und mit gehacktem Salbei verfeinern.

Wer Zeit sparen möchte, kann statt Schiffchen einfache Rechtecke formen.



Pfanne mit etwas Öl rösten und auf ein Küchenkrepp legen. Die Salbeiblätter zupfen und im selben Öl frittieren, ebenfalls abtropfen lassen. Die Schalotten mit dem restlichen Knoblauch in der gleichen Pfanne anschwitzen. Mit 1 TL Zucker bestreuen, umrühren und mit Balsamico ablöschen. Passierte Tomaten zugeben, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und um die Hälfte einkochen. Erneut abschmecken. In einem Topf ausreichend gesalzenes Wasser aufkochen und die Agnoletti im siedenden Wasser 2-3 Minuten ziehen lassen. Die Nudeln herausnehmen, mit Öl beträufeln und mit Soße, frisch gehobeltem Parmesan, Pancetta und Salbei servieren.

Gestreifte Ravioli mit Kartoffel-Pilz-Füllung, Rucolapesto und Nüssen

FÜR 4-6 PERSONEN | CA. 50 STÜCK

gelber Teig:

½ Rezept Nudelteig (Grundrezept)

grüner Teig:

200 g Rucola
250 g Weizenmehl Type 00, Farina
50 g italienischer Hartweizengrieß, Semola
2 Eier

Füllung:

100 g mehligkochende Kartoffeln, gekocht
250 g Champignons
1 Schalotte
3 Knoblauchzehen

Den gelben Teig nach dem Grundrezept herstellen.

Für den grünen Teig den Rucola in kochendem, gesalzenem Wasser kurz blanchieren, in Eiswasser abschrecken. Rauke mithilfe eines Tuches gut ausdrücken und pürieren. Salz, Mehl und Hartweizengrieß vermischen, mit Eiern und Rauke zu einem glatten Teig verkneten, in eine Dose einpacken und 30 Minuten ruhen lassen.

Für die Füllung die Kartoffeln mit der Gabel zerdrücken. Die Pilze putzen und fein würfeln. Die Schalotte und die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. 2/3 des Knoblauchs für das Pesto beiseitestellen. Die Kräuter waschen, trockenschütteln, die Blätter zupfen und fein hacken. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Pilze darin anbraten, Schalotte und Knoblauch zugeben und einige Minuten mitbraten. Dann die Kräuter und die Kartoffel dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Erkalten lassen. Pecorino reiben und 30 g für das Pesto beiseitestellen, restlichen Käse mit Ricotta unter die kalte Füllung rühren. Für das Pesto Rucola waschen, trockenschleudern und grob hacken. Rucola mit Knoblauch, Salz, Pfeffer,

2 Zweige Oregano u. Rosmarin
60 g Pecorino
150 g Ricotta
Olivenöl zum Braten

Rucolapesto:

150 g Rucola
2 Knoblauchzehen
100 g Walnüsse
100 ml Olivenöl

Außerdem:

Salz
frisch gemahlener Pfeffer

50 g Walnüssen und dem Öl im Blitzhacker pürieren. Pecorino unterrühren. Übrige Walnüsse grob hacken.

Für die Nudeln den grünen Teig wie im Grundrezept beschrieben mit der Nudelmaschine bearbeiten, bis er eine elastische Konsistenz hat und sich gut ausrollen lässt (bis Stufe 5). Den grünen Teig mit dem Messer in schmale Streifen schneiden oder durch den Tagliatelle-Aufsatz der Nudelmaschine drehen. Die Streifen mit etwas Abstand auf den gelben Teig legen (Bild 1), mit dem Nudelholz andrücken und nochmals auf Stufe 6 durch die Nudelmaschine drehen (2). Je ca. ½–1 TL Füllung mit einem Spritzbeutel oder Löffel mit Abstand auf einer Teigbahn verteilen. Die Zwischenräume mit Eiweiß bestreichen (3) und eine weitere Teigbahn darüberlegen. Die Zwischenräume gut andrücken (4) und mit einem Teigrad viereckige Ravioli schneiden (5). In einem Topf ausreichend gesalzenes Wasser aufkochen und die Ravioli 2–3 Minuten im siedenden Wasser ziehen lassen. Die Nudeln herausnehmen und mit Pesto vermischt servieren. Die restlichen Walnüsse darüberstreuen.



„Das Essen soll zuerst das
Auge erfreuen, dann den
Magen.“

Johann Wolfgang von Goethe

Tipps und Tricks

Pro Person rechnet man für den Nudelteig mit etwa 100 g Mehl und einem Ei.

Perfekter Teig gelingt mit einer Mischung aus italienischem Weizenmehl Type 00, auch Farina genannt, und italienischem Hartweizengrieß Semola. Die Mehle gibt es in gut sortierten Supermärkten. Ersatzweise eignen sich doppelgriffiges Weizenmehl Type 405 und Hartweizengrieß.

Die Ruhezeit von 30 Minuten bei Raumtemperatur in einer luftdichten Dose oder Folie macht den Teig geschmeidig und er lässt sich besser ausrollen. Ist der Teig zu feucht und klebrig, kann man ihn immer wieder mit Mehl bestäuben und so oft durch die Nudelmaschine drehen, bis er sich gut verarbeiten lässt.

1–2 mm oder Stufe 6 der Nudelmaschine eignet sich für gefüllte Nudeln, so ist der Teig nicht zu dick, aber auch nicht zu empfindlich beim Kochen.

Teigstücke oder Teigbahnen, die gerade nicht benutzt werden, in einer luftdichten Dose zwischenlagern oder mit Folie abdecken, damit sie nicht austrocknen.

Die Füllung etwas zu kräftig abschmecken, da sie beim Kochen Aroma verliert. Die Füllung sollte streichfest, aber nicht zu flüssig sein, da sie sonst ausläuft.

Für den Vorrat lassen sich gefüllte Nudeln auch produzieren. Dazu die fertig gefüllten Nudeln nebeneinander auf einem Blech einfrieren. Anschließend lösen und in Dosen packen. Im Gefrierfach halten sie ca. einen Monat.

Tipps

Das Muster sieht schön aus, aber auch einfarbig schmeckt der Teig sehr gut.



EH

Damit gefüllte Nudeln gut halten, sollte auf eine Teigplatte von ca. 10 cm Breite nicht mehr als 1 TL Füllung.

Grüne Pansotti mit Salsiccia-Fenchel-Füllung

FÜR 4-6 PERSONEN | CA. 60 STÜCK

Teig:

100 g Spinat, TK
300 g Weizenmehl
Type 00, Farina
100 g italienischer
Hartweizengrieß,
Semola
2 Eier

Soße:

1 Schalotte
100 ml Gemüsebrühe
150 g Sahne
150 g Crème fraîche
¼ TL Zitronenabrieb
1 Ei
4 Frühlingszwiebeln
3 Stiele glatte
Petersilie

Füllung:

½ Fenchelknolle
2 Knoblauchzehen
200 g Salsiccia
50 g Pecorino
100 g Ricotta

Außerdem:

Salz
frisch gemahlener
Pfeffer
Parmesan
Olivenöl zum Braten

Für den Teig Spinat auftauen und in einem Sieb oder mit einem Passiertuch gut ausdrücken, denn der Teig darf nicht zu feucht werden.

Spinat im Blitzhacker oder mit dem Pürierstab zerkleinern. Mehl, Hartweizengrieß und 2 Prisen Salz auf die Arbeitsfläche geben und eine Mulde in die Mitte drücken. Eier und Spinat hineingeben. Den Teig weiter wie im Grundrezept beschrieben verarbeiten.

Für die Füllung den Fenchel fein würfeln. Knoblauch schälen und hacken. Haut der Salsiccia entfernen. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Fenchel darin anbraten. Knoblauch und Salsicciabrät dazugeben, einige Minuten unter Wenden braten und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse abkühlen lassen. Pecorino fein

reiben und zusammen mit Ricotta unter die kalte Masse rühren. Beiseitestellen.

Für die Nudeln die 4 Teigbahnen auf einer bemehlten Arbeitsfläche auslegen. Jede Teiglage in 9 x 9 cm große Quadrate schneiden und jeweils 1 TL Füllung darauf verteilen, die Teigränder dünn mit Wasser einpinseln und den Teig so über die Füllung klappen, dass Dreiecke entstehen. Die Seiten gut andrücken und die Ränder nach Belieben mit dem Teigrad nachfahren, sodass sich ein schöner Rand bildet. Fertige Pansotti auf ein bemehltes Blech legen und solange fortfahren, bis alle Nudeln geformt sind.

Für die Soße die Schalotte schälen, fein würfeln und in einem Topf mit 1 EL Olivenöl farblos anschwitzen.

Gemüsebrühe dazugießen und einige Minuten kochen lassen. Sahne und Crème fraîche einrühren, aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb abschmecken. Zuletzt das Ei in die Soße rühren, die Soße dann nicht mehr kochen. Die Frühlingszwiebeln waschen, fein schneiden und eine Handvoll zum Bestreuen beiseitelegen. Die restlichen Zwiebeln in die Soße rühren. Die Petersilie waschen, zupfen und die Blätter fein schneiden. In einem Topf ausreichend gesalzenes Wasser aufkochen und die Nudeln im siedenden Wasser 2-3 Minuten ziehen lassen. Pansotti mit einer Schaumkelle herausnehmen und zusammen mit der Soße servieren. Mit Petersilie, Frühlingszwiebel und nach Belieben mit Zitruszesten garnieren. Parmesan dazu reichen.

Süße Teigtaschen mit Apfel-Dattelfüllung und Vanilleeis

FÜR 4-6 PERSONEN | CA. 30 STÜCK

Teig:

125 g italienischer
Hartweizengrieß, Semola
100 g Mehl Type 00, Farina
50 g gemahlener
Mohn
1 Prise Salz
2 Eier
1 Eigelb

Füllung:

1 säuerlicher Apfel
2 EL Honig
50 ml Weißwein
5 kernlose Datteln
1 TL Zimt
50 g gemahlene
Mandeln
150 g Frischkäse

50 g Löffelbiskuit

1 l Milch

1 Vanillestange

1 EL Zucker

1 EL Butter und Ahornsirup
zum Beträufeln

1 Päckchen Vanilleeis



Tipp

Aus der restlichen
Vanillemilch lässt sich mit
2 EL Speisestärke und 2 EL
Zucker auch eine Vanille-
soße zu den Nudeln
zubereiten.

Für den Teig beide Mehlsorten und Salz auf die Arbeitsfläche geben und eine Mulde in die Mitte drücken.

Eier, Eigelb und Mohn hineingeben. Das Eiweiß zum Bestreichen beiseitestellen. Den Teig wie im Grundrezept beschrieben bearbeiten und anschließend 2 Teigbahnen ausrollen.

Für die Füllung den Apfel waschen, entkernen und fein würfeln. Zusammen mit Honig und Weißwein in einen kleinen Topf geben und 5 Minuten mit Deckel köcheln, den Deckel abnehmen und solange köcheln, bis die gesamte Flüssigkeit verkocht ist. Die Datteln in einem Blitzhacker zerkleinern und mit Apfel, Zimt, Mandeln und Frischkäse verrühren. Den Löffelbiskuit fein zerbröseln und unterrühren. Kalt stellen.

Für die Nudeln die Teigbahnen auf einer bemehlten Arbeitsfläche auslegen und Kreise von 8 cm ø ausstechen und je ca. 1 TL Füllung darauf verteilen. Die Ränder dünn mit Eiweiß bestreichen, einen zweiten Teigkreis über die Füllung legen und die Ränder mit einer Gabel kreisrund eindrücken.

Die Milch mit der Vanillestange und Zucker aufkochen und die Teigtaschen darin 3 Minuten ziehen lassen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen. Die Butter zerlassen und die Teigtaschen mit etwas flüssiger Butter und Ahornsirup beträufeln. Zusammen mit Vanilleeis servieren.



1



2



3



4



5



Variabel kombinieren

Die Füllung und die Wurzeln schmecken leicht süßlich. Der Salat bringt die nötigen Bitternoten. Wer es herzhafter mag, ersetzt die Petersilienwurzeln durch Kürbis und Lauch.

Tortellini mit Gorgonzola-Birnen-Füllung und Petersilienwurzeln

FÜR 4 – 6 PERSONEN | CA. 60 STÜCK

Teig:

1 Rezept Nudelteig (Grundrezept)

Füllung:

250 g Gorgonzola
1 große, reife Birne
100 g Parmesan
100 g Haselnüsse
50 g Frischkäse
¼ TL Zitronenabrieb
50 g Frischkäse
1 Bund glatte Petersilie

Salat:

1 Frisee
½ Radicchio
1 Chicorée
2–3 reife Pflaumen

Außerdem:

Salz
frisch gemahlener Pfeffer
Olivenöl
weißer Balsamicoessig
Zucker

Gemüse:

300 g Petersilienwurzeln

Den Teig nach Grundrezept zubereiten.

Für die Füllung die Birne schälen, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Die Hälfte des Parmesans reiben, restlichen Parmesan hobeln und beiseitestellen. Die Nüsse rösten und die Hälfte fein hacken, die übrigen beiseitestellen. Die Petersilie waschen, trockentupfen und einige Stiele für die Garnitur beiseitelegen. Von den restlichen Stielen die Blätter zupfen und fein hacken. Die Petersilie mit Birne, Gorgonzola, Frischkäse, 50 g Nüssen, 50 g Parmesan sowie Zitronenabrieb mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Nudeln die 4 Teigbahnen auf einer bemehlten Arbeitsfläche auslegen. Den Teig in 8 x 8 cm große Quadrate schneiden. Auf die Teilstücke je 1 TL Füllung geben (Bild 1) und die Seiten mit etwas Eiweiß oder Wasser bestreichen (2). Nun den Teig so über der Füllung klappen, dass Dreiecke entstehen (3). Die Ränder festdrücken. Die Tortellini auf die Finger setzen und beide Enden des Dreiecks um den Finger herum verschließen (4). Fertige Tortellini (5) auf ein bemehltes Blech setzen.

Für das Gemüse die Petersilienwurzeln schälen und längs vierteln oder achteln. 2 EL Olivenöl in einer großen Pfanne mit Deckel erhitzen und die Wurzeln darin goldgelb anbraten. Mit Salz und etwas Zucker bestreuen, einige Minuten karamellisieren und mit 100 ml Wasser und 1 EL Balsamico ablöschen. Den Deckel auflegen und solange schmoren, bis das Gemüse bissfest ist. Den Sud ohne Deckel um die Hälfte einkochen lassen.

Für den Salat die Salate waschen und trockenschleudern. Die Blätter zupfen. Die Pflaumen waschen, entkernen und achteln. Restliche Nüsse grob hacken. Salate mit Salz, Pfeffer, etwas Zucker, 2 EL Balsamico und 4 EL Olivenöl marinieren und mit Pflaumen und Nüssen bestreuen. Restliche Petersilie fein hacken.

In einem Topf ausreichend gesalzenes Wasser aufkochen und die Tortellini 2–3 Minuten im siedenden Wasser ziehen lassen. Die Nudeln mit einer Schaumkelle herausnehmen und mit Olivenöl beträufeln. Die Petersilienwurzeln erhitzen, mit den Nudeln mischen und mit Parmesan und Petersilie bestreuen. Zusammen mit dem Salat servieren.

Texte Manuela Rüther, Meike Heinatz **Rezepte** Manuela Rüther **Fotos** Manuela Rüther

EINFACH
HAUSGEMACHT

6 Ausgaben.
Nur 29,70 €!



Prämie
Ihrer Wahl als
Dankeschön
gratis!

Gewinnchance:



Mit Ihrer Bestellung nehmen Sie automatisch an der Verlosung von 10 Sektgläser-Sets teil.

Jetzt bestellen!

**einfachhausgemacht.de/
aboangebot**

Tel. +49 (0) 25 01/8 01 43 74

Bei telefonischer Bestellung
bitte die Bestellnummer
0250131 angeben.



Deutsche Medien-Manufaktur GmbH & Co. KG
Hülsebrockstraße 2-8, 48165 Münster
Alle Prämien solange der Vorrat reicht. Farben
und Muster können von Abbildung abweichen.

Schnitzelküche

Ob paniert oder natur – beim Anblick der dünnen, knusprig gebratenen Fleisch- und Gemüsescheiben läuft uns einfach das Wasser im Munde zusammen!

*Immer
lecker!*

Wiener Schnitzel mit Kartoffelsalat

FÜR 4 PERSONEN | KLASSISCH | RAFFINIERT

EH

Ein Wiener Schnitzel darf in der Gastronomie nur so heißen, wenn es mit Kalbfleisch zubereitet ist. Schnitzel aus anderen Fleischsorten müssen z.B. den Zusatz „vom Schwein“ oder die Bezeichnung Schnitzel „Wiener Art“ tragen. Wir lieben es natürlich vom Kalb.

Kartoffelsalat:

600 g festkochende Kartoffeln
1 Salatgurke
1 EL Butter
2 EL magerer Speck, fein gewürfelt
1 Schalotte, fein gewürfelt
6 EL weißer Balsamico
200 ml Fleischbrühe
1 EL Dijonsenf
ca. 8 EL Raps- oder Sonnenblumenöl

Schnitzel:

4 Kalbsschnitzel, Oberschale, à 100 – 120 g
100 g Mehl
200 g Semmelbrösel
2 Eier
5 EL Sahne

Außerdem:

Salz
frisch gemahlener Pfeffer
1 Zitrone
4 eingelegte Sardellen
1 TL Kapern
1 Stiel glatte Petersilie
200 g Butterschmalz

Für den Kartoffelsalat die Kartoffeln in Salzwasser bissfest kochen, abgießen, leicht abgekühlt pellen und komplett auskühlen lassen. Danach in dünne Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Die Salatgurke schälen, längs halbieren, entkernen, in dünne Scheiben schneiden und in die Schüssel mit den Kartoffeln geben.

Die Butter in einem Topf zerlassen, Speck und Schalotte darin anschwitzen. Mit dem Balsamico ablöschen. Die Fleischbrühe angießen und etwas einköcheln lassen. Mit Senf, Salz und Pfeffer würzen. Die Kartoffeln und die Gurken mit der heißen Marinade und dem Pflanzenöl mischen und mindestens 30 Minuten durchziehen lassen.

Für die Schnitzel inzwischen die Kalbfleischscheiben trockentupfen, ca. 5 mm dünn plattieren und auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zitrone waschen und in Scheiben schneiden. Die Sardellen und die Kapern getrennt waschen und abtropfen lassen. Die Petersilie waschen und trockentupfen.

Das Mehl und die Semmelbrösel auf flache Teller verteilen. Die Eier mit der Sahne in einem tiefen Teller verquirlen. Die Schnitzel zuerst in Mehl wenden und überschüssiges Mehl abklopfen. Dann durch die Eimischung ziehen und gut abtropfen lassen. Zuletzt in den Bröseln wenden, bis sie gleichmäßig bedeckt sind.

In einer tiefen Pfanne das Butterschmalz erhitzen. Die Schnitzel darin bei mittlerer Hitze nacheinander auf beiden Seiten schwimmend ausbacken, bis sie goldbraun sind. Dabei die Pfanne ständig vorsichtig schwenken oder die Schnitzel immer wieder mit dem heißen Fett übergießen, damit sie schön knusprig werden. Herausnehmen und kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Schnitzel auf Teller verteilen und jeweils mit einer Zitronenscheibe, einer eingerollten Sardelle, ein paar Kapern und Petersilienblättchen garnieren. Den Kartoffelsalat daneben anrichten.





Saltimbocca mit Mandelbrokkoli

FÜR 4 PERSONEN | KLASSISCH | RAFFINIERT

Mandelbrokkoli:

500 g Brokkoli
1 Knoblauchzehe nach Belieben
ca. 20 g Mandelblättchen

Saltimboccas:

8 kleine, dünne Kalbsschnitzel, à 80 g
4 Scheiben Parmaschinken
8 große Salbeiblätter
6–8 EL trockener Weißwein

Außerdem:

5–6 EL eiskalte Butter
Salz
frisch gemahlener Pfeffer

Für den Mandelbrokkoli den Kohl waschen, putzen und in Röschen teilen. In kochendem Salzwasser in 4 Minuten bissfest garen. Mit dem Schaumlöffel herausheben, kalt abschrecken, damit der Brokkoli leuchtend grün bleibt, und abtropfen lassen.

Inzwischen nach Belieben den Knoblauch schälen und fein hacken.

1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen. Den Knoblauch und die Mandeln darin bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Den Brokkoli vorsichtig unterschwenken und wieder erwärmen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Saltimboccas die Kalbsschnitzel trockentupfen. Auf einer Seite mit Salz und Pfeffer würzen und umdrehen. Die Schinkenscheiben quer halbieren. Den Salbei waschen und trockentupfen. Die Schnitzel

jeweils mit einer ½ Schinkenscheibe und einem Salbeiblatt belegen und diese mit einem Zahnstocher feststecken.

3 EL Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Schnitzel ggf. portionsweise mit der belegten Seite nach unten hineinlegen und bei mittlerer Hitze 1–2 Minuten braten. Wenden und weitere 2 Minuten braten. Herausnehmen und im auf 60 Grad vorgeheizten Backofen warm halten.

Den Bratsatz mit dem Weißwein loskochen und etwas einköcheln lassen. 1 EL eiskalte Butter in Flöckchen hineingeben und mit dem Schneebesen unterrühren, um die Soße leicht zu binden. Vom Herd nehmen.

Den Brokkoli jeweils mit 2 Saltimboccas auf Tellern anrichten und das Fleisch mit der Soße beträufeln.

Kartoffelschnitzel mit herbstlichem Salat

FÜR 4 PERSONEN | VEGETARISCH

Kartoffelschnitzel:

4–5 mittlere Pellkartoffeln,
vom Vortag
50 g gehackte Haselnüsse
120 g zarte Haferflocken
100 ml Milch
1 Ei
1 TL Paprika, edelsüß
1 TL italienische Kräuter,
getrocknet
ca. 120 g Semmelbrösel

Salat:

1 Endivie
1 kleine Handvoll Rucola
4 Feigen
1 rote Zwiebel
1 Bund Schnittlauch
50 g Walnüsse
1 EL Zucker
2 EL Weißweinessig
1 TL Honig
1 TL Dijonsenf
3 EL Walnussöl

Außerdem:

Salz
frisch gemahlener Pfeffer
150 ml Raps- oder
Sonnenblumenöl

Für die Kartoffelschnitzel die Kartoffeln pellen und in Stücke schneiden. Mit Haselnüssen, Haferflocken, Milch, Ei, Paprika, italienischen Kräutern, 1 TL Salz und etwas Pfeffer in eine Schüssel geben. Alles mit den Händen gut vermengen, die Kartoffeln dabei etwas zerdrücken. Abgedeckt 20 Minuten ziehen lassen.

Für den Salat inzwischen die Endivie und den Rucola waschen, putzen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Die Feigen waschen, vom Stielansatz befreien und vierteln. Die Zwiebel schälen und in dünne Spalten schneiden. Den Schnittlauch waschen, trockentupfen und in Röllchen schneiden. Endivie, Rucola, Feigen und Schnittlauch in eine Schüssel geben und beiseitestellen.

Die Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten, mit Zucker bestreuen, karamellisieren lassen und in eine Schale füllen. Essig, Honig, Senf, 2 Prisen Salz

und das Walnussöl zu einem Dressing verrühren.

Die Kartoffel-Haferflocken-Masse in 8 gleich große Portionen teilen und zu Fladen formen. Die Semmelbrösel in eine flache Schale füllen, die Fladen hineinlegen, mit Bröseln bedecken und zu flachen Schnitzeln formen.

1/3 des Pflanzenöls in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelschnitzel darin von beiden Seiten braun und knusprig braten, währenddessen etwas zusätzliches Öl dazugeben.

Das Dressing über den Salat gießen und locker unterheben.

Die Schnitzel mit dem Salat auf Tellern anrichten, mit den Walnüssen bestreuen und servieren.

Tipp

Wer mag, kann noch eine Handvoll Kürbiskerne mit in die Schnitzelmasse geben.



Schnitzelpfanne mit Kräuterbratkartoffeln

FÜR 4 PERSONEN | KLASSISCH | FIX FERTIG

Kräuterbratkartoffeln:

800 g kleine festkochende Kartoffeln
½ Bund Petersilie
4 Zweige Thymian
½ Bund Schnittlauch

Minischnitzel:

8 Minutensteaks, vom Schweine-
rücken
80 g Mehl
2 Eier
50 ml Milch
120 g Semmelbrösel
200 g Butterschmalz

Außerdem:

Salz
frisch gemahlener Pfeffer

Für die Kräuterbratkartoffeln die Kartoffeln waschen und schälen.

In einem Topf knapp mit Wasser bedecken, zum Kochen bringen und mit 1 TL Salz in ca. 25 Minuten garen. Abgießen und ausdampfen lassen.

Für die Schnitzel inzwischen die Minutensteaks trockentupfen, leicht plattieren und gut salzen und pfeffern.

Das Mehl in eine flache Schale geben, die Eier mit der Milch in einer 2. tiefen Schale verquirlen und die Semmelbrösel in eine 3. Schale geben. Das Fleisch nacheinander in Mehl wenden und überschüssiges Mehl abklopfen. Dann durch die verquirlten Eier ziehen und abtropfen lassen. Anschließend in den Semmelbröseln wenden, bis sie gleichmäßig bedeckt sind. Die Panade nur leicht andrücken.

Die Hälfte des Butterschmalzes in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel portionsweise bei mittlerer Hitze goldbraun und knusprig ausbacken. Das übrige Butterschmalz nach und nach zugeben. Die fertigen Schnitzel gut abtropfen lassen und im auf 60 Grad vorgeheizten Backofen warm stellen. Die Kräuter waschen, trockentupfen und ohne die dickeren Stiele klein hacken. Etwa 2 EL von dem Schnitzelbratfett in der Pfanne belassen, die gekochten Kartoffeln zugeben und darin anbraten. Die Kräuter zu den Kartoffeln geben, salzen und pfeffern und alles gut durchschwenken. Die Kartoffeln und die Schnitzel zusammen in der Pfanne oder auf Tellern servieren.



„Zu dieser rustikalen
Schnitzelpfanne passt ein
knackiger Gurkensalat.“

Susann Kreihe

Schnitzel clever zubereiten

Trockentupfen: Das Paniergut sorgfältig trockentupfen, um später aufsteigenden Dampf unter der Panierung zu verhindern. Er beeinträchtigt den Halt.

Plattieren: Fleisch von innen nach außen vorsichtig klopfend plattieren, damit keine Löcher entstehen. Durch das Plattieren „verkleben“ die Proteine an der Oberfläche und sorgen bei der Panierung für besseren Halt. Anstelle eines Fleischklopfers kann man auch eine kleine Stielkasserole dafür verwenden.

Drei-Schichten-Panierung

- **Mehl:** Es saugt Restfeuchtigkeit auf und bildet mit den Fleischproteinen eine Grundierung.
- **Eimischung:** In aufgeschlagener Form verkleben die Eier mit den übrigen Schichten.
- **Paniermittel:** Gemahlene Semmelbrösel etc. (siehe Kasten auf S. 48) bilden eine krosse Kruste. Die in den Rezepten angegebenen Mengen sind Richtwerte. Bitte nach Bedarf anpassen.

Bratfett: Zum Braten eignen sich raffinierte Speiseöle oder Butterschmalz, da sie hoch erhitzbar sind. Eine mittlere Temperatur wählen, 170 Grad sind ideal. Für ein feines Butteraroma ganz zum Schluss etwas Butter unterschwenken.

Soufflieren: Schnitzel beim Braten mindestens einem Drittel vom heißen Fett bedecken. Dabei die Pfanne stetig leicht schwenken. So kann das Bratfett über die Schnitzel fließen und die Panierung „soufflieren“: Es entsteht die luftige, wellige Kruste, die z. B. für das Wiener Schnitzel so typisch ist.

Entfetten: Fertige Schnitzel nur ca. 30 Sekunden auf Küchenpapier abtropfen lassen und dann möglichst sofort servieren.

Panieren: Tipps & Tricks

Semmelbrösel zubereiten: Lassen Sie Brötchen- oder Brotreste komplett durchtrocknen. Dann einfach in der Küchenmaschine oder auf der Reibe fein mahlen. In einem Schraubglas aufbewahren.

Semmelbröselreste: Nach dem Braten der Schnitzel die Bröselreste in einem Teil des Bratfetts anrösten, das übrige Ei zugeben und alles zu einem knusprigen kleinen Rührei fürs direkt aus der Pfanne Essen braten.

Last-Minute-Panierung: Erst kurz vor dem Braten beginnen und das Paniermittel nur leicht andrücken, damit die Panierung nicht durchweicht.

Zu dunkle Panierung: Sollte die Knusperkruste zu dunkel werden, die Pfanne zwischendurch auswischen und neues Bratfett erhitzen.

Panierung variieren: Sie können die Panierung mit verschiedenen Zutaten je nach Paniergut und Vorlieben aufpeppen, z. B. mit:

- Panko-Mehl
- fein zerkleinertem, trockenem Brot oder Toastbrot
- gehobelten Mandeln
- gerösteten oder ungerösteten Haferflocken
- ungesüßten Cornflakes oder salzigen Crackern
- gemahlenem Getreide wie Couscous oder Bulgur
- fein gehackten Kräutern
- fein geriebenem Hartkäse wie Parmesan

Hähnchenschnitzel mit Mandelpanade und Wedges

FÜR 4 PERSONEN | RAFFINIERT | PREISWERT

Wedges:

- 1 kg kleine vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 1 TL Paprika, edelsüß
- ½ TL Kreuzkümmel
- 1 TL Oregano, getrocknet
- 3 EL Olivenöl

Dip:

- 1 Bund Petersilie
- 150 g Schmand oder saure Sahne
- ½ Zitrone
- 1 Prise Zucker
- 100 g Mayonnaise

Schnitzel:

- 600 g Hähnchenbrust
- 2 TL Thymian, getrocknet
- 80 g Mehl
- 75 g Mandelblättchen
- ca. 100 g Semmelbrösel
- 2 Eier
- 5 EL Milch

Außerdem:

- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- ca. 200 ml Raps- oder Sonnenblumenöl

Tipp

Probieren Sie diese Schnitzelchen auch einmal mit einer Panierung aus Panko-Mehl.

Für die Wedges den Backofen auf 220 Grad vorheizen, ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Die Kartoffeln waschen, mit Schale in Spalten schneiden und in einer Schüssel mit Paprika, ½ TL Salz, 2 Prisen Pfeffer, Kreuzkümmel, Oregano und Olivenöl mischen. Auf dem Backblech verteilen. In den vorgeheizten Backofen schieben und in 20–25 Minuten garen. Dabei nach der Hälfte der Garzeit einmal wenden.

Für den Dip inzwischen die Petersilie waschen, trockentupfen und die Blätter abzupfen. In einem hohen Gefäß die Petersilie mit dem Schmand



oder der sauren Sahne, einem Spritzer Zitronensaft, 2 Prisen Salz und dem Zucker pürieren. Die Mayonnaise unterrühren.
Für die Schnitzel die Hähnchenbrust trockentupfen, in dünne Scheiben schneiden und leicht plattieren. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen.

Das Mehl in eine flache Schale geben. Die Mandelblättchen und die Semmelbrösel in einer 2. flachen Schale mischen, dabei die Mandeln etwas kleiner brechen. Die Eier mit der Milch in einer 3. Schale verquirlen.

Die Hähnchenschnitzel nacheinander zunächst in Mehl wenden und überschüssiges Mehl abklopfen. Dann durch das Ei ziehen und abtropfen lassen. Anschließend gleichmäßig in der Mandel-Brösel-Mischung wenden. Die Panade nur leicht andrücken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun und knusprig braten. Nur kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen. Zusammen mit den Wedges auf Tellern anrichten und den Dip separat dazu reichen.



Tipp

Auch Sellerie-schnitzel schmecken mit der Parmesanpanade sehr lecker.

Für das Spitzkohl-Möhren-Gemüse

den Kohl waschen, vierteln, den Strunk entfernen und den Kopf in feine Streifen schneiden. Die Möhren waschen, schälen und grob raspeln.

Die Butter in einer Pfanne zerlassen und Spitzkohl und Möhren darin anschwitzen. Mit Paprika, Kurkuma, Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Einen Schuss Wasser angießen und den Spitzkohl abgedeckt 2–3 Minuten garen, warm halten.

Für die Schnitzel die Pilze inzwischen mit feuchtem Küchenpapier abreiben. Die Stiele so weit kürzen, dass sie mit der Kappe abschließen. Den Parmesan fein reiben. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Rosmarin waschen, trockentupfen, die Nadeln abzupfen und klein hacken.

Parmesan, Knoblauch, Rosmarin, Panko-Mehl und ½ TL Salz in einer flachen Schale mischen. Die Eier mit der Sahne in einer 2. Schale verquirlen. Das Mehl in einer 3. Schale verteilen. Die Pilze nacheinander in dem Mehl wenden und überschüssiges Mehl abklopfen. Dann durch das Ei ziehen und abtropfen lassen. Anschließend gleichmäßig in den Parmesanbröseln wenden.

Das Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen, die Schnitzel darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun und knusprig braten.

Die Pilzschnitzel zusammen mit dem Spitzkohl-Möhren-Gemüse auf Tellern anrichten.

Portobelloschnitzel mit Parmesanpanade und Spitzkohlgemüse

FÜR 4 PERSONEN | VEGETARISCH

Spitzkohl-Möhren-Gemüse:

1 Spitzkohl
4 Möhren
2 TL Butter
½ TL Paprika, edelsüß
½ TL Kurkuma
1 Prise Zucker

Schnitzel:

8 Portobellopilze, ersatzweise große Exemplare
Steinchampignons
100 g Parmesan
1 Knoblauchzehe
1 Zweig Rosmarin
75 g Panko-Mehl
2 Eier
50 ml Sahne
4–5 EL Mehl

Außerdem:

Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
150 ml Raps- oder Sonnenblumenöl

Texte und Rezepte Susann Kreihe und Monika Römer Fotos Manuela Rütter



BLÜTENLUST 2024

Jede Jahreszeit hat ihre eigenen Blüten und Früchte.

Im Blütenlust-Panoramakalender wechseln die großformatigen Bilder im Takt des Jahresablaufes. Auf jedem Kalenderblatt präsentiert sich eine florale Idee aus der Zeitschrift Landlust, begleitet von einer kleinen Anleitung.

Ein Kalender mit Inspirationen und Ideen zum Nachmachen aus Garten und Natur für das gesamte Jahr. 45 x 98 cm

Art.-Nr. 140135, 69,00 €



HAUS- UND HOFTIERE 2024

Aufmerksame Ziegen, neugierige Laufenten und ein stolzer Hütehund - der Kalender vereint verschiedene Tiere, mit denen wir leben, aus den bisherigen Landlust-Ausgaben.

Mit kurzen Texten können Sie sich über die gezeigten Tierarten informieren und jeden Monat dazulernen. 45 x 62 cm

Art.-Nr. 140136, 42,00 €

Bestellen Sie online:
shop.landlust.de

oder telefonisch
Tel.: 0 25 01 8 01 31 80

Landlust SHOP



GARTEN-KONTRASTE 2024

Dieser hochwertige Panorama-Kalender hält 24 stimmungsvolle Motive für Sie bereit. Jeden Monat werden zwei Motive aus den Landlust-Gärten in dem großformatigen Kalender präsentiert und stehen sich gegenüber.

Hier wird die Schönheit eines Gartens sowohl in der Weite, aber auch in kleinen, fast unscheinbaren Details gezeigt.

110 x 50 cm

Art.-Nr. 140134, 89,00 €



JAHRESKALENDER 2024

Entdecken Sie den großformatigen Wandkalender und lassen Sie sich Monat für Monat von den ausgewählten Landlust-Motiven verzaubern. Erleben Sie die wechselnden Jahreszeiten mit stimmungsvollen Aufnahmen aus Flora und Fauna.

Das hochwertige Papier des Kalenders sorgt dafür, dass die Bilder in Ihrem Zuhause schön zur Geltung kommen und einen echten Blickfang bieten.

45 x 62 cm

Art.-Nr. 140133, 39,00 €

Ruhig mal dick auftragen!

Unsere herzhaft-vegetarischen Aufstriche verwandeln jede Brotscheibe in ein kleines Umami-Wunder. Da wird niemand Fleisch, Wurst oder Käse vermissen, versprochen!

Mandel-Petersilien-Aufstrich

Wie-Leberwurst-Aufstrich

Wie Leberwurst

Unser Geschmacks- und Geruchssinn setzen die im Aufstrich enthaltenen Geschmacksrichtungen zu einem an Leberwurst erinnernden Umami-Erlebnis zusammen. Faszinierend!

Ofengemüse-Kichererbsen-Aufstrich



*„Diese Brotaufstriche
machen Ihr Frühstück oder
Abendessen bunt und lecker.“*

Monika Römer

Ofengemüse- Kichererbsen-Aufstrich

FÜR CA. 400 G

1 gelbe Zucchini
2 Möhren
2 rote Spitzpaprika
2 Tomaten
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl
50 g Kichererbsen
1 EL Tomatenmark
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
Piment d'espelette
3 Stiele Petersilie
4 – 6 Pitataschen

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Zucchini, Möhren und Spitzpaprika waschen, putzen und in grobe Stücke schneiden, dabei etwas von der Spitzpaprika für die Garnitur in feine Würfel schneiden und beiseitelegen. Die Tomaten waschen, halbieren, den Stielsatz und das Fruchtfleisch entfernen. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen, die Zwiebeln in Spalten schneiden. Das Gemüse auf dem Blech mit dem Olivenöl mischen und es verteilen. Im vorgeheizten Backofen in ca. 40 Minuten braun und weich backen, dabei einmal wenden. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Inzwischen die Kichererbsen abtropfen lassen. Das Ofengemüse, die Kichererbsen und das Tomatenmark in einen Rührbecher geben und pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Piment d'espelette würzen. Die Petersilie waschen, trockentupfen, fein hacken und $\frac{2}{3}$ davon unter den Aufstrich mischen. Die Pitataschen im Toaster tosten. Eine Hälfte großzügig mit dem Aufstrich bestreichen. Mit Paprikawürfeln und Petersilie garnieren. Bei Bedarf Reste des Aufstrichs in ein sterilisiertes Schraubglas füllen und kühl stellen.

Wie-Leberwurst-Aufstrich

FÜR CA. 400 G

ca. 175 g Räuchertofu
2 Schalotten
1 kleine Dose Kidneybohnen, ca. 125 g
Abtropfgewicht
1 Beet Kresse
4 EL Pflanzenöl
1 Lorbeerblatt
2 Msp. Piment
2 EL Majoran, getrocknet
8 EL Sahne
 $\frac{1}{2}$ TL eingelegter grüner Pfeffer
je 1 TL Dijonsenf und Tomatenmark
Saft einer $\frac{1}{2}$ Zitrone
1 TL Agavendicksaft
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss
4 Scheiben Roggenmischbrot
Cornichons

Den Räuchertofu trockentupfen und in feine Würfel schneiden. Die Schalotten schälen und ebenfalls fein würfeln. Die Kidneybohnen in einem Sieb waschen und abtropfen lassen. Die Kresse vom Beet schneiden und waschen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Räuchertofu und die Schalotten mit dem Lorbeerblatt hell darin anbraten. Das Piment und den Majoran hinzufügen und mitbraten. Das Lorbeerblatt entfernen.

Den Pfanneninhalt mit den Kidneybohnen in einen Rührbecher geben. Sahne, abgetropften grünen Pfeffer, Senf und Tomatenmark zugeben und alles fein pürieren. Mit Zitronensaft, Agavendicksaft, Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Ggf. esslöffelweise Wasser hinzugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Großzügig auf die Brotscheiben streichen und mit Kresse und Cornichons garnieren.



TIPP Für eine vegane Variante die vorgesehene Sahne einfach durch ein pflanzliches Produkt ersetzen.



Tipp

Leicht verdünnt
schmeckt der
Brottaufstrich auch
sehr gut auf
Pasta.

Tomaten-Linsen-Brottaufstrich

FÜR CA. 330 G

100 g getrocknete Tomaten
100 ml Weißwein, ersatzweise
Gemüsebrühe
1 Schalotte
50 g rote Linsen
1 Lorbeerblatt
2 Pimentkörner
3 Stiele Basilikum
1 Msp. Piment
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
1 EL Sojasoße
150 g Mini-Mozzarellakugeln
4 Scheiben Vollkornbrot

Die getrockneten Tomaten mit dem Weißwein und 100 ml Wasser in einen Topf geben, zum Kochen bringen und ca. 15 Minuten köcheln lassen. In ein Sieb abgießen. Die Schalotte schälen und fein würfeln. Die roten Linsen nach Packungsanweisung zusammen mit der Schalotte, dem Lorbeerblatt und den Pimentkörnern garen und in ein Sieb abgießen. Das Basilikum waschen, trockentupfen, die Blätter abzupfen und hacken. $\frac{1}{3}$ für die Garnitur beiseitelegen.

Die Tomaten und die roten Linsen in einen Rührbecher geben und nicht zu fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Sojasoße und Basilikum würzen. Die Mini-Mozzarellakugeln abtropfen lassen. Den Brottaufstrich großzügig auf Vollkornbrotstücken streichen und mit dem Basilikum garnieren. Die Mini-Mozzarellakugeln separat dazu reichen. Bei Bedarf Reste des Aufstrichs in ein sterilisiertes Schraubglas füllen und kühl stellen.



Asiatische Variante

Für eine asiatische Note die Hälfte der Petersilie einfach durch Koriander ersetzen. So passt der Aufstrich als Begleitung zu Wokgerichten und vielem mehr.

Mandel-Petersilien-Aufstrich

FÜR CA. 400 G

150 g gehackte Mandeln
50 g gemahlene Haselnüsse
ca. 5 große Stiele Petersilie
2 Knoblauchzehen
ca. 10 EL Olivenöl
1 EL Zitronensaft oder weißer Balsamico
Salz, frisch gemahlener Pfeffer
½ Baguette
½ TL Chiliflocken nach Belieben

Die Mandeln und die Haselnüsse in einer kleinen Pfanne hell anrösten. Petersilie waschen, trockentupfen und grob hacken. ¼ für die Garnitur beiseitelegen. Knoblauch schälen und ebenfalls grob hacken. Mandeln, Haselnüsse, Petersilie und Knoblauch in einen Rührbecher geben und mit 8 EL Olivenöl und

Zitronensaft oder Balsamico nicht zu fein pürieren. Nach Belieben esslöffelweise Olivenöl und Wasser zugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Der Aufstrich wird bei längerer Ziehzeit fester. Salzen und pfeffern. Den Aufstrich auf Baguettescheiben streichen. Mit Petersilie und Chili garnieren.



„Gebraten bringen Pilze
viel herzhaften Umami-
Geschmack mit.“

Monika Römer

Champignon-Walnuss-Aufstrich

FÜR CA. 320 G

500 g Champignons
ca. 50 g Walnüsse
30 g getrocknete Steinpilze
2 Zwiebeln
3 Zweige Thymian
4 EL Olivenöl
1 Lorbeerblatt
3–5 EL Aceto balsamico
2 EL Sojasoße
Salz, frisch gemahlener Pfeffer
1 Spritzer Agavendicksaft
ca. 30 g frisch geriebener Parmesan
1 Beet Sprossen oder Micro Leafs
100 g Crème fraîche oder
Schmand nach Belieben
4 Baguettebrötchen

Die getrockneten Steinpilze nach Packungsanweisung einweichen. Die Champignons mit einem feuchten Küchenpapier abreiben, putzen und fein hacken. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die Walnüsse in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett rösten und leicht abgekühlt nicht zu fein hacken. Den Thymian waschen und trockentupfen.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Champignons, die Steinpilze und die Zwiebeln mit dem Lorbeerblatt hineingeben und hell braten. In den letzten Minuten die Thymianzweige mitbraten. Mit Aceto balsamico, Sojasoße, Salz,

Pfeffer und Agavendicksaft würzen.

Den Pfanneninhalt mit dem Parmesan in einen Rührbecher geben und nicht zu fein pürieren. Die gehackten Walnüsse unterrühren. Die Sprossen oder Micro Leafs vom Beet schneiden und waschen.

Den Champignon-Walnuss-Aufstrich großzügig auf die Baguettebrötchen streichen und mit Walnüssen, Sprossen oder Micro Leafs und einem Klecks Crème fraîche oder Schmand nach Belieben garnieren.

Bei Bedarf Reste des Aufstrichs in ein sterilisiertes Schraubglas füllen und kühl stellen.

Meerrettich-Apfel-Bohnen-Aufstrich

FÜR CA. 300 G

1 Dose weiße Bohnen, à 240 g
 Abtropfgewicht
 4–5 Frühlingszwiebeln
 2 EL Zitronensaft
 ca. 4 EL mildes Olivenöl
 1 kleiner süß-säuerlicher Apfel
 2 Lorbeerblätter
 2 Nelken
 3 Pimentkörner
 ½ TL Majoran, getrocknet
 3–4 TL Sahnemeerrettich
 1–2 TL Aceto balsamico
 Salz
 frisch gemahlener Pfeffer
 ½ Roggenbaguette

Die Bohnen in einem Sieb waschen und abtropfen lassen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. ⅓ für die Garnitur beiseitelegen. In einer Schale 100 ml Wasser mit dem Zitronensaft bereitstellen. Den Apfel vierteln, entkernen, schälen und in das Zitronenwasser einlegen, damit er sich nicht verfärbt.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Frühlingszwiebeln samt Lorbeerblättern, Nelken und Piment bei geringer bis mittlerer Hitze darin anschwitzen. Die Gewürze entfernen. Die Bohnen, den Apfel und den Majoran in einen Rührbecher geben und pürieren. Die Frühlingszwiebeln untermengen. Mit Sahnemeerrettich, Balsamico, Salz und Pfeffer würzen. Den Aufstrich großzügig auf Roggenbaguettescheiben streichen. Mit Olivenöl beträufeln und mit Frühlingszwiebelringen garnieren.

Bei Bedarf Reste des Aufstrichs in ein sterilisiertes Schraubglas füllen. Dazu passen frische Radieschen.



Texte und Rezepte
 Monika Römer.
 Fotos Rogge & Jankovic Fotografen

Vielseitige vegetarische Aufstriche

Haltbarkeit

- Die vegetarischen Brotaufstriche sind nicht sterilisiert, darum bitte im Kühlschrank lagern und in wenigen Tagen verbrauchen.
- Sie verlängern ihre Haltbarkeit, wenn Sie nach dem Entnehmen einer Portion die Glasränder säubern und den Aufstrich mit einer Schicht Speiseöl bedecken.

Brotaufstriche umfunktionieren

Sie können die Brotaufstriche vielfältig umfunktionieren:

- Probieren Sie den Mandel-Petersilien-Aufstrich z. B. auch als Dip zu mediterranen Gerichten oder wie ein Pesto auf Nudeln.
- Der Ofengemüse-Kichererbsen- und der Tomaten-Linsen-Aufstrich eignen sich auch als Dips, für Pasta- und Reisgerichte sowie als Soßen für Burger, Pitas etc. Je nach Verwendungszweck mit etwas Brühe verdünnen.
- Champignon-Walnuss- und Meerrettich-Apfel-Aufstrich sind z. B. auch eine aromatische Begleitung für viele herbstliche Gerichte.
- Die vegetarischen Brotaufstriche, die Milchprodukte enthalten, sind leicht in vegane zu verwandeln, indem man sie durch pflanzliche Alternativen ersetzt.
- Alle Brotaufstriche eignen sich als liebevolle Geschenke aus der Küche. Dazu in ein attraktives Schraubglas füllen und z. B. mit Geschenkband und Etikett versehen.

Auf Vorrat

- Sie können die Brotaufstriche auf Vorrat zubereiten und im verschlossenen Glas in das Gefriergerät stellen. Sie sind dort ca. 3 Monate haltbar.
- Vor dem Einfrieren Beschriftung mit Herstellungsdatum nicht vergessen.



Die Welt der Streiche

Die Firma Zwergenwiese, seit den 70er-Jahren Vorreiter in Sachen Bio-Brottaufstriche, gewährt uns einen Blick in ihre Ideenschmiede.

An einem sonnigen Spätsommertag besuchen die Redakteurin und der Fotograf Jan Jankovic die Firma Zwergenwiese im schleswig-holsteinischen Silberstedt bei Schleswig. Um 9 Uhr morgens duftet es auf dem Vorplatz schon nach frisch gekochter Gemüsesoße. Wir denken spontan: „Hier sind wir richtig“. Bianca Spenner, eine quicklebendige Frau mit blonden Dreadlocks, begrüßt uns. Ihr offizieller Titel ist Teamleitung Marketingabteilung, im Firmenjargon ist sie der oberste Werbe-Zwerg. Das mittelständische Unternehmen mit ca. 150 Mitarbeitern präsentiert sich als eine große Zwergenfamilie, jeder duzt jeden.

Verkostung auf der Wiese

Der oberste Vertriebs-Zwerg Julia Roters gesellt sich, in Zwergenmützenrot gekleidet, zu uns. Gemeinsam gehen wir über einen Feldweg zu einer noch recht jungen Streuobstwiese, ein Artenschutzprojekt der Firma. Hier finden bei gutem Wetter Rückentrainingsstunden für die Mitarbeiter statt. Wir breiten die Picknickdecke aus und verkosten, passend zur Tagesproduktion, den Aufstrich „Basitom“ aus Tomatenmark, Tomaten, Rapsöl, Sonnenblumenkernen, Kartoffelstärke und Basilikum. Er schmeckt aromatisch-mild und gradlinig. Auf dem Roggenbrot ein leckeres zweites Frühstück.

Die Philosophie der Zwerge

Bei den Zwergen werden alle Produkte zu hundert Prozent in Bioqualität produziert. Die Rohstoffe stammen bevorzugt aus Deutschland und so weit wie möglich von regionalen Anbietern. Für solche, die in unserem Land gar nicht oder nicht in ausreichender Menge gedeihen, hat Zwergenwiese im Ausland ausschließlich Partner, die die hohen Qualitäts- und Sicherheitsstandards der Firma teilen. Die zahlreichen Tomatenprodukte des Sortiments zum Beispiel haben Biotomaten aus der Emilia-Romagna als Basis. Bianca Spenner: „Sie sind einfach viel aromatischer als deutsche Gewächshaustomaten.“

Pionierin Susanne Schöning

Dass uns zwei Frauen durch die Welt der Zwergenwiese führen, passt gut zur Firmengeschichte: In den 70er-Jahren zog Selfmadefrau Susanne Schöning mit dem Wunsch nach einer alternativen Lebensweise aus ihrer Heimat Holstein in eine Landkommune auf die Schwäbische Alb. Mangels pflanzlicher Alternativen zu Wurst und Käse kreierte sie in ihrer Küche Gemüseaufstriche. Aus der großen Nachfrage im privaten Umfeld wurde ein Geschäftsmodell für die Kommune. Die Idealistin zog Obst und Gemüse im eigenen Garten, kochte die daraus entwickelten Aufstriche ein und verkaufte sie. Irgendwann stellte Schöning die ersten Mitarbeiter ein. 1988 wagte sie den Schritt, in der Heimat die nach ihrer Kommune benannte Zwergenwiese Naturkost GmbH zu gründen. Eine Pioniertat auf dem Wege zu einem breiten Markt für Naturkostprodukte und nachhaltige Produktionsweisen. 1996 bezog die Zwergenwiese das heutige Firmengelände in Silberstedt, das seitdem mehrfach erweitert und modernisiert wurde. 2017 gab Susanne Schöning ihre rote Zwergenmütze weiter und verkaufte ihr Unternehmen an die Rapunzel Naturkost GmbH: ihre Wunschlösung, da beide Firmen von denselben Werten und Zielen geleitet sind und Zwergenwiese als Schwesterfirma von Rapunzel eigenständig weitergeführt wird.

Kooperation auf Augenhöhe

Ein möglichst hoher Anteil an regionalen Biorohstoffen mit kurzen Lieferwegen gehört seit den Gründerjahren zum Kern der Markenidentität von Zwergenwiese. Im Interview erläutert Bianca Spenner, dass dies nur dank auf Zukunft angelegter und guter Beziehungen zu den Rohstofflieferanten möglich ist. Oft steckt viel Aufbauarbeit dahinter. Konkretes Beispiel: deutsche Sonnenblumenkerne. Bianca Spenner: „Sie sind eine ideale Basis für Produkte wie unsere Streiche, weil sie einen milden Geschmack und in vermahlener Form

gute Streicheigenschaften besitzen. Wir haben in einer Partnerschaft auf Augenhöhe mit Sonnenblumenproduzenten in Baden-Württemberg langfristige Anbauprojekte entwickelt. Dazu gehört ein enger persönlicher Austausch, Transparenz, faire Preise und sichere Abnahmemengen. Wir wachsen gemeinsam und stärken damit die ökologische Landwirtschaft im Land.“

Zwergenwiese als Vorreiter

Silberstedt ist nach wie vor der einzige Produktionsstandort der Firma und durch aktuelle Investitionen in Produktion und Logistik auf dem allerneuesten Stand der Technik. Der Marktführer erweitert sein Angebotsspektrum regelmäßig. Es umfasst inzwischen rund 115 Produkte. Die herzhaften Brotaufstriche sind noch vor den süßen Fruchtaufstrichen das wichtigste Standbein der Zwerge. Doch mit Produkten wie den knackigen Gemüsefertiggerichten unter dem Label „Soul Kitchen“ oder den veganen Wie-Wurst-Aufstrichen beweisen sie ein gutes Gespür. Woher rührt dieser Ideenreichtum?

Das Entwicklungsteam

Das Herz der Firma schlägt in der Entwicklungsabteilung, berichten Bianca Spenner und Julia Roters. Leiterin Sabine Matthiesen, gelernte Diätassistentin, kommt mit ihrem Team auf sehr unterschiedlichen Wegen zu Produktideen. Julia Roters: „Wir werten die Kommunikation mit unseren Partnern im Fachhandel und den Endkunden auf allen Kanälen intensiv aus. Bei konkreten Wünschen und Ideen fragen die Entwickler „Passt das zu uns und unserer Kompetenz?“ Nach dem Hype um Agavendicksaft etwa folgte die Nachfrage nach einem alternativen Süßungsmittel aus heimischem Anbau. Für die Entwickler bot sich die Rübe an. Inzwischen süßt deutscher Rübenzucker die Fein-Linie unter den Fruchtaufstrichen. In anderen Fällen setzt die Ideenfindung bei einem heimischen Produkt an. Bianca Spenner: „Mit der deutschen Feld- oder ▶



Bianca Spenner, Julia Roters und Monika Römer (v.r.): Vor Interview und Besichtigung geht es zum Picknick.



Bei aller Technik ist in den Werkshallen der Zwerge der Gründergeist von Susanne Schöning nach wie vor sehr lebendig.



Bianca Spenner erläutert Monika Römer die Firmenphilosophie der Zwerge. Überlebensgroß dahinter die 2. Generation von Rapunzel, zu der Zwergenwiese seit 2017 gehört.



Sabine Matthiesen und ihr Mitarbeiter Johannes Diers bei der Ideenfindung in ihrer Zwergen-Versuchsküche.

Ackerbohne zum Beispiel gab es einen hervorragenden Rohstoff in Bioqualität. Wir haben nach Produkten gesucht, die wir daraus entwickeln können. Heraus kamen die Wie-Wurst-Aufstriche.“

So entsteht ein Produkt

Doch von der ersten Idee bis zum ausgereiften Produkt ist es ein weiter Weg. Bianca Spenner berichtet, wie der Entwicklungs-Zwerg Matthiesen in der Versuchsküche Rezepte kreiert und sie vom abteilungsübergreifenden, achtköpfigen Verkostungsgremium beurteilen lässt. Die Testesser mit unterschiedlichen Fachausbildungen (Ökotrophologin, Köchin etc.) sind sensorisch intensiv geschult und sehr erfahren. Julia Roters: „Wir haben ein ausgesprochen kritisches Team. Eine Vetostimme reicht, um eine weitere Entwicklungsrunde einzuläuten. Wir bringen ein Produkt erst auf den Markt, wenn alle komplett überzeugt sind“. Bianca Spenner ergänzt: „Schon in dieser Phase wird von den Einkauf-Zwergen geprüft, woher wir die Rohstoffe in der gewünschten Bioqualität und Menge beziehen können. Parallel dazu laufen Tests in der Produktion. Denn jede Zutatenkombination verhält sich in der maschinellen Verarbeitung anders. Dieser ineinandergreifende Prozess kann bis

zu zwei Jahre dauern. Etwa sechs Monate vor der Marktreife werden schließlich die Vertriebs- und Marketing-Zwerge aktiv: Julia Roters: „Wir entwickeln Konzepte, denken uns Namen aus, entwerfen Etiketten etc.“ Ein Teamwork mit vielen Akteuren.

Transparenz & Selbstkritik

Die Firma will durch Transparenz Vertrauen schaffen. Darum steht auf den Zwergenwiese-Gläsern mit den rot bemützten, gelben und natürlich silikonfreien Deckeln alles drauf, was drin ist. Eine Nagelprobe für diese Politik der Transparenz war 2019 die herbe Kritik von Foodwatch am hohen Zuckergehalt in der Kinder-Tomatensoße von Zwergenwiese. Es folgte eine offizielle Stellungnahme aus dem Qualitätsmanagement und Prokurist Jochen Walz nahm den von Foodwatch ausgelobten „Goldenen Windbeutel für die dreisteste Werbelüge des Jahres“ persönlich entgegen. Die Entwicklungsabteilung wägte, nach eigenen Aussagen, sensorische Erfahrungen mit dem Geschmacksinn von Kindern erneut ab und reduzierte den Anteil des vor allem im Apfelmischsaft enthaltenen Zuckers von 11 auf 5 Gramm pro 100 Gramm Kinder-Tomatensoße. Nun ist es an den Käufern zu entscheiden, ob ihnen diese Maßnahme ausreicht.

Neue Entwicklungen

Nach Aussage von Jochen Walz ist Zwergenwiese während der Pandemie stark gewachsen. 2022 hatte die Firma dann, wie die gesamte Wirtschaft, mit den Folgen der aktuellen Krisenlage zu kämpfen: Preissteigerungen bei Rohstoffen, Verpackungen und Transport. Hinzu kam eine zunehmende Preissensibilität der Kunden. In diesem Jahr können die Zwerge wieder aufatmen: Die Firma „wächst entgegen der aktuellen Marktlage im Naturkostfachhandel stabil und gut. Gerade die Innovationsfreude unseres Hauses macht dieses Wachstum möglich. Darauf sind alle Zwerge stolz“, so Jochen Walz. Aktuell arbeitet das Team mit Hochdruck an der Erweiterung ihres Tomatensoßen-Sortiments. Ab Oktober gibt es drei neue Sorten: eine mit Tomaten, Möhren und Mascarpone, eine Linsenbolognese mit Belugalinsen und eine gelbe exotische Tomatensoße mit Kokos und Ananas. Wir durften schon mal probieren, echt lecker! www.zwergenwiese.de ●



Modernste Technik und strenge Hygienestandards sollen gute Arbeitsbedingungen, faire Preise und beste Qualität sichern.



Tomatensoßen sind beliebte Produkte der Zwerge. Hier eines der neuen Produkte des Herbstes.

Text Monika Römer

Fotos Rogge & Jankovic Fotografen



Rabenhorst®
WISSEN, WAS GUT TUT.

**JETZT DEN
ZELLEN ETWAS
GUTES TUN.**

Probieren Sie unsere hochwertigen Bio-Direktsäfte mit natürlichem Vitamin C.



DE-ÖKO-005

Entdecken
Sie unser
gesamtes
Sortiment!



1,2,3

1-mal kochen, 3 Tage genießen

Die Kürbissaison ist eröffnet!

Chili con Kürbis hat nicht nur Saison, es schmeckt auch fantastisch auf Nachos oder im Brotauflauf. Die Rezepte für die zwei folgenden Tage sind fix zubereitet.

Clever
geplant



Einkaufsliste

für alle 3 Rezepte

- 1 großer Hokkaido, ca. 2 kg
- 4 Zwiebeln
- 4 Frühlingszwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 4 Möhren
- ½ Sellerieknolle
- 3 Chilis
- 6 Stiele glatte Petersilie
- 100 g Cheese-Dip
- 2 EL Tomatenmark
- 100 g halbtrocknete Tomaten in Öl
- 3 Dosen stückige Tomaten, à ca. 400 g
- 3 Dosen Kidneybohnen
- 4 eingelegte grüne Jalapeños, nach Belieben
- 2 TL Sonnenblumenkerne
- 150 g Chorizo
- 150 g mittelalter Gouda, alternativ Bergkäse
- 150 g Cheddar
- 200 g saure Sahne, alternativ vegan
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Zimt
- 2 TL Kreuzkümmel
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- ca. 300 g Baguette oder Weizenbrot
- 250 g Tortilla-Chips

Herbst- und Wintergemüse ist in der Saison besonders lecker und günstig. Viele Sorten halten sich bis in den Winter hinein, weiß **Redakteurin Annette Robers-Thesing**. Das schont auch die Geldbörse.

Tag 1 | Chili con Kürbis

FÜR 4 PERSONEN (FÜR ALLE 3 TAGE) | VEGAN | BRAUCHT ETWAS ZEIT

1 großer Hokkaido,
ca. 2 kg
4 Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
4 Möhren
½ Sellerieknolle
3 Chilis
100 g halbtrocknete
Tomaten in Öl

Oliveöl zum Braten
2 TL Kreuzkümmel
2 EL Tomatenmark
3 Dosen stückige
Tomaten, à ca. 400 g
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
Zimt
3 Dosen Kidneybohnen

2 Stiele glatte Petersilie
100 g saure Sahne,
nach Belieben, vegan
oder natur

Den Hokkaido waschen, halbieren, entkernen und in Würfel schneiden. Die Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und würfeln.

Die Möhren und die Sellerieknolle schälen, waschen und in 1 cm große Würfel schneiden. Die Chilis waschen, entkernen und fein hacken. Die halbtrockneten Tomaten in Streifen schneiden.

2 EL Oliveöl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Möhren, Sellerie und Chilis darin anbraten. Den Kreuzkümmel im Mörser zerstoßen, zusammen mit dem Tomatenmark zugeben und kurz anrösten. Die Kürbiswürfel, halbtrockneten Tomaten und die stückigen Dosentomaten zugeben. Ggf. etwas Wasser angießen. Alles mit Salz, Pfeffer und Zimt würzen, aufkochen und etwa 45 Minuten köcheln lassen. Die Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen. Kurz vor dem Servieren unter das Chili heben und kurz erhitzen.

Die Petersilie waschen, trockentupfen, die Blätter abzupfen und hacken. Das Chili nach Belieben mit je 1 EL saurer Sahne anrichten und mit Petersilie bestreuen.



*Titel-
Rezept*

Vorbereitung für die nächsten Tage:

Für die Nachos mit Kürbis-Chili

1 kg Chili con Kürbis beiseitestellen. Den Cheddar reiben und die Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. So sind die überbackenen Nachos in kürzester Zeit fertig.

Für den scharfen Brotauflauf mit Chili und Chorizo

1 kg Chili con Kürbis beiseitestellen. Die Chorizo in Scheiben schneiden und den Gouda oder Bergkäse reiben. Alle Zutaten getrennt voneinander in Frischhaltedosen oder -gläser geben, ggf. schnell abkühlen lassen, und abgedeckt in den Kühlschrank stellen.

Wer das restliche Chili con Kürbis nicht direkt an den folgenden Tagen verwenden möchte, kann es wunderbar in entsprechenden Portionen einfrieren.



Tag 2 | Nachos mit Kürbis-Chili

FÜR 4 PERSONEN | VEGETARISCH | FÜR GÄSTE | GUT VORZUBEREITEN

250 g Tortilla-Chips
1 kg Chili con Kürbis vom Vortag
150 g Cheddar
4 eingelegte grüne Jalapeños, mild oder scharf
3 Frühlingszwiebeln
100 g Cheese-Dip
100 g saure Sahne

Den Backofen auf 250 Grad Grillen vorheizen. Ein tiefes Backblech mit Backpapier belegen. Darauf die Tortilla-Chips verteilen. Das Chili con Kürbis (es darf nicht zu flüssig sein) darübergeben. Nach Belieben die Jalapeños waschen, in Ringe schneiden und darauf verteilen. Den Cheddar reiben und darüberstreuen. Die Nachos im vorgeheizten Backofen ca. 5 Minuten überbacken.

Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Nachos mit Cheese-Dip und saurer Sahne beträufeln und mit den Frühlingszwiebeln bestreuen. Sofort servieren.



Tipp

Für den Auflauf können Sie wunderbar gesammelte Brotreste verwenden.



Tag 3 | Scharfer Brotauflauf mit Chili und Chorizo

FÜR 4 PERSONEN | GUT VORZUBEREITEN

ca. 300 g Brot- oder Baguette-scheiben vom Vortag
ca. 1 kg Chili con Kürbis vom Vortag
150 g Chorizo
2 EL Sonnenblumenkerne

150 g mittelalter Gouda, alternativ Bergkäse
4 Stiele glatte Petersilie
Olivenöl zum Einfetten und Beträufeln

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Eine runde Auflaufform mit Olivenöl einfetten.

Das Chili con Kürbis in die Auflaufform geben. Die Brotscheiben halbieren oder vierteln und leicht überlappend so in das Chili legen, dass etwas Chili zwischen die Scheiben gelangt. Die Chorizo in Scheiben schneiden und zwischen die Brotscheiben legen. Mit Olivenöl beträufeln. Die Sonnenblumenkerne darüberstreuen. Den Gouda reiben und ebenfalls darüberstreuen. Den Brotauflauf im vorgeheizten Backofen etwa 30–40 Minuten backen. Die Petersilie waschen, trockentupfen, hacken und den Auflauf damit garnieren.

Saisonal und regional kochen: Es gibt viele Gründe, warum man zu Gemüse und Obst aus der Region greifen sollte.

Jetzt im Herbst haben Kürbisse Hochsaison. Daneben laufen auch Wurzelgemüse, Rüben, Rettich, Knollensellerie, Lauch, viele Kohlsorten und Kartoffeln zur Höchstform auf. In den Obstregalen liegen Äpfel, Birnen und Quitten aus der Region. Da heißt es jetzt: „Bitte zugreifen!“

Besonders preiswert

In ihrer Hochsaison ist heimisches Gemüse und Obst in großer Menge verfügbar. Die Kosten für Transportwege und Lagerung sind sehr gering. Somit sinkt der Preis. Jetzt lohnt sich auch die Nachfrage beim Direktvermarkter.

Höchster Genuss

Durch optimale Wachstumsbedingungen und einen abgeschlossenen Reifeprozess schmecken Saisonprodukte ausgesprochen aromatisch und sie enthalten mehr Nährstoffe. Im Gegensatz zu importierter Ware ist heimisches Obst und Gemüse durchweg weniger mit Rückständen von Pflanzenschutzmitteln belastet.

Geringe Klimabelastung

Beim Kauf von Obst und Gemüse aus der Region entfallen weite Lebensmitteltransporte, insbesondere per Flugzeug. Heimisches Freilandobst und -gemüse verursacht laut Verbraucherzentrale sogar bis zu 30-mal weniger klimaschädliche Gase als Produkte aus beheizten Gewächshäusern.

Gut zu Lagern

Kürbisse mögen es dunkel, trocken und kühl, Temperaturen um die 12 Grad sind optimal. So halten sie sich sogar mehrere Monate. Kartoffeln bevorzugen es noch etwas kühler. Wurzeln und Rüben fühlen sich in Sand in einer frostfreien Kiste wohl. In der Frischezone im Kühlschrank halten sich Salatköpfe, Äpfel, Birnen, Kohl sowie Knollen- und Wurzelgemüse um ein Vielfaches länger als sonst. Sind Früchte und Gemüse im Angebot, lohnt sich gleich ein größerer Einkauf. Vorausgesetzt, es gibt idealen Lagerbedingungen.

Heimischer Saisonkalender

Eine Übersicht aller regionalen Gemüse- und Obstsorten zeigt auf einen Blick, in welchem Zeitraum sie im Freien reifen, Lagerware sind oder aus ungeheizten oder geheizten Gewächshäusern kommen. Saisonkalender sind eine gute Hilfe für die Planung der Speisen und Einkäufe. Unter anderem sind Saisonkalender als App unter dem Namen GrünZeit erhältlich oder als PDF bei der Verbraucherzentrale: auf www.verbraucherzentrale.de im Suchfeld Saisonkalender PDF eingeben und den Links unter „Downloads“ folgen.

Rezepte und Texte Annette Robers-Thesing *Fotos* Manuela Rüther

Chilis gibt es im Garten meist im Überfluss. So lassen sich diese gut auffädeln und trocknen.





Grüne Ecke

NACHHALTIG LEBEN

GESCHÜTTELT GENIESSEN

Die besonders cremige Bio-Erdnussbutter ist dank der Dosierflasche aus 100 Prozent recyceltem Material besonders praktisch in der Anwendung: für Smileys auf Pfannkuchen, Herzen auf der Bowl, Sterne auf dem Smoothie oder ganz einfach auf Brot. 99 Prozent Bio-Erdnüsse und eine Prise Meersalz – ohne Palmöl, Zucker oder sonstige Zusätze. Lecker! ca. 5 Euro, www.whole-earth.de



HANF NEU ENTDECKT

Deutsche Kleinbauern produzieren für die Schwäbinnen Sonja Baur und Renate Hauser Bio-Hanfsemen-Produkte, die frei sind von THC. Die Hanfsemen eignen sich als Topping für Salate, Müsli und Joghurt oder als Snack allein oder in Kombination mit anderen Nüssen und Samen. Die kalt gepressten Hanfsemenöle sind reich an Nähr- und Vitalstoffen.

ab 5 Euro und 18 Euro, www.hempdeluxe.de



Herbstgeschmack

Wenn die Blätter, die Kürbisse und das Licht orange werden, wird es Zeit für einen Pumpkin Spice Latte: das Kaffeegetränk mit Herbstgewürzaromen, aufgeschäumter Milch, Espresso und oft Zucker, garniert mit Schlagsahne und Kürbiskuchengewürz. So gelingt der Pumpkin Spice Latte ganz einfach zu Hause: 1 TL Bio-Sirup mit Milchschaum und mit einem Espresso aufgießen und vor dem Genuss gut umrühren. Funktioniert auch mit koffeinfreiem Kaffee, (Pflanzen-) Milch oder schwarzem Tee (siehe Rezept auf S. 23)

250 ml ca. 8,50 Euro, www.sonnentor.com

19000

Tonnen Lebensmittel wurden seit 2022 durch die Lidl-Rettertüte gerettet, die äußerlich unperfektes Obst und Gemüse zum Rabattpreis von 3 Euro enthält. www.lidl.de



Texte Sonja Flaute Fotos Hersteller

10 JAHRE
flow

WER WILLST DU SEIN?

Lass dich inspirieren von FLOW.



TITELTHEMA:

**EIN NEUES
WIR-GEFÜHL
- WIE ES
UNS STÄRKT**

**JETZT
NEU IM
HANDEL!**

Das Magazin, das dir Ruhe schenkt.

» NOCH INSPIRIERENDER, NOCH WERTVOLLER FÜR DEIN LEBEN

» JETZT IMMER MIT DIY-PROJEKT & MINI-COACHING

» AB SOFORT AM KIOSK ODER ONLINE ZU BESTELLEN UNTER: SHOP.FLOW-MAGAZIN.DE



Veggie-Küche

Woanders schmeckt es auch gut. Wir werfen einen Blick ins Buch „Cosy Kitchen-Deftig vegetarisch“ von Kochbuchautorin Agnes Prus.

Herbst-Rezept!

Kochbuchautorin und Foodstylistin Agnes Prus

liebt es, am heimischen Herd in Köln zu experimentieren. Besonders unverfälschte Zutaten, viele Gewürze und frische Kräuter spielen die Hauptrollen in ihren Rezepten. Doch nicht nur das Schreiben von Kochbüchern, auch das Foodstyling macht sie leidenschaftlich gerne. www.agnesprus.de



Weitere wärmende Gerichte
gibt es im Buch
„Cosy Kitchen – Deftig vegetarisch“,
Agnes Prus, 2023
EMF Verlag, 28,00 Euro
Erhältlich auf www.emf-verlag.de



Zwiebelkuchen

FÜR 1 KUCHEN (Ø 26 – 30 CM) | KLASSISCH

Teig:

150 g Weizenmehl
100 g Weizen-
vollkornmehl
1 Pck. Trockenhefe
Salz
70 ml Milch
1 EL weiche Butter

Füllung:

10 g geräucherte,
getrocknete
Champignons
1 kg Zwiebeln
2 EL Pflanzenöl
1 kleiner Apfel
3 Zweige Thymian
Salz
Pfeffer
frisch geriebene
Muskatnuss
300 g Schmand
4 Eier

Außerdem:

Butter für die Form
Mehl für die
Arbeitsfläche
frischer Thymian
zum Garnieren

Für den Teig beide Mehlsorten, Hefe und 1 TL Salz in einer Rührschüssel vermischen. 100 ml warmes Wasser, Milch und Butter zugeben und alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig 30 – 40 Minuten gehen lassen. Eine Springform (Ø 26 – 30 cm) fetten.

Für die Füllung die getrockneten Champignons in Stückchen brechen, in eine Schüssel geben, mit kochendem Wasser knapp bedecken und abgedeckt 20 Minuten quellen lassen. Abgießen und abtropfen lassen. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in Halbmonde schneiden. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin 10 Minuten andünsten. Den Apfel schälen, vierteln, entkernen und in feine Scheiben schneiden, den Thymian waschen, trocken-schütteln und die Blättchen abzupfen. Äpfel, Thymian, Champignons und 1 TL Salz zu den Zwiebeln geben und alles in 15 – 20 Minuten bei mittlerer Temperatur weich garen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig abschmecken und leicht abkühlen lassen. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft) vorheizen. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und die Form damit auskleiden. Den Schmand zu den Zwiebeln geben und unterrühren. Die Eier verquirlen und untermischen. Alles auf den Teig geben und den Kuchen in ca. 50 Minuten goldbraun backen. Aus dem Ofen nehmen und einige Minuten ruhen lassen. Mit frischem Thymian bestreut servieren.

Chai-Milchreis mit Zimtkirschen

FÜR 4 PERSONEN | FIX FERTIG

Milchreis:

5 TL Chai-Tee (Teebeutel,
ohne Schwarztee, z. B.
Yogi-Tee Classic)
ca. 900 ml Mandeldrink
(alternativ Kuhmilch)
1 Vanilleschote
250 g Milchreis
Abrieb von 1 Bio-Orange
Salz
2 EL Ahornsirup (optional)

Kirschen:

350 g Schattenmorellen
(Glas)
Kirschsafte aus dem Glas
1 ½ TL Speisestärke
2 Sternanis
1 Zimtstange

Außerdem:

Zimtzucker (optional)
Ahornsirup (optional)

Für den Milchreis den Chai-Tee mit 200 ml Wasser in einen Topf geben, aufkochen und 5 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen und 5 Minuten ziehen lassen. Durch ein Sieb in einen Messbecher gießen und mit dem Mandeldrink auf 1 l Gesamtfülligkeit auffüllen. Die Gewürzmilch in einen Topf gießen. Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Milchreis, Orangenabrieb, Vanilleschote und -mark und 1 Prise Salz zufügen. Alles gut verrühren und den Reis bei kleinsten Temperatur in 15 – 20 Minuten bissfest garen. Vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Minuten quellen lassen. Die Vanilleschote entfernen und den Milchreis nach Belieben mit Ahornsirup abschmecken.

Für die Zimtkirschen die Schattenmorellen in ein Sieb abgießen, den Saft auffangen und 150 ml abmessen. Die Stärke mit 3 EL Kirschsafte glatt rühren, den restlichen Saft in einen Topf gießen und mit Sternanis und Zimt abgedeckt 5 Minuten köcheln lassen. Die Schattenmorellen und die glatt gerührte Speisestärke zugeben und unter Rühren 1 Minute köcheln lassen. Die Gewürze entfernen. Den Milchreis in Schälchen füllen mit Kirschen servieren.



Tipp

Wer mag, streut ein wenig Zimtzucker auf den Milchreis oder beträufelt ihn mit Ahornsirup.

Mit Zimt und Zucker

Wir lieben Zimt: Schon sein verlockender Duft verbreitet eine behagliche Wärme und der süß-pfeffrige Geschmack verleiht unserem Gebäck den besonderen Pfiff.



Apfel-Zimt-Schnecken mit Frischkäseglasur

FÜR EIN BLECH, CA. 27 X 35 CM, ERGIBT 15 SCHNECKEN

Hefeteig:

280 ml Milch
½ Würfel Hefe
500 g Mehl
80 g Zucker
1 Prise Salz
100 g zimmerwarme Butter

1 EL Zitronensaft

120 g brauner Zucker
2 EL Zimt
100 g sehr weiche Butter

Guss:

100 g Frischkäse
30 g zimmerwarme Butter
100 g Puderzucker
1-2 EL Milch

Füllung:

3 große säuerliche Äpfel

Für den Hefeteig die Milch in eine Rührschüssel geben, die Hefe hineinkrümeln und darin auflösen. Mehl, Zucker, Salz und die Butter in Stückchen mit in die Rührschüssel geben. Die Zutaten mit dem Knethaken der Küchenmaschine in 10 Minuten zu einem geschmeidigen Teig kneten. Den Teig mit einem Teller abdecken und ca. 1 Stunde bei Zimmertemperatur gehen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat.

Für die Füllung die Äpfel waschen, halbieren und entkernen. Die Hälften zunächst in 4 Spalten und dann in dünne Scheiben schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln. Zucker und Zimt mischen. Das Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem ca. 40 x 40 cm großen Quadrat ausrollen. Mit der Butter gleichmäßig bestreichen. Die Apfelscheiben und den Zimtzucker gleichmäßig darauf verteilen. Den Teig über den Belag aufrollen, sodass eine etwa 45 cm lange Rolle entsteht. Diese in 15 ca. 3 cm breite Schnecken schneiden. In 3 Reihen jeweils 5 Schnecken nebeneinander auf das Backblech legen. Die Schnecken abdecken und ca. 30 Minuten gehen lassen. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Schnecken auf der 2. Schiene von unten in 25–30 Minuten goldbraun backen.

Für den Guss Frischkäse, Butter und gesiebten Puderzucker mit etwas Milch glatt rühren. Die Glasur in Streifen über die warmen Schnecken spritzen und fest werden lassen.





Tipp

Bei der Füllung mit Birnensaft sorgt ein Spritzer Zitronensaft für die nötige Säure.

Butterkuchen mit Zimtzucker-Mandelkruste

FÜR 1 BACKBLECH CA. 37 X 45 CM

Hefeteig:

220 ml Milch
1 Würfel Hefe
70 g Zucker
500 g Mehl
1 Prise Salz
1 Ei
100 g zimmerwarme Butter

Belag:

150 g kalte Butter
3 TL Zimt
125 g Zucker
100 g Mandelblättchen
100 ml Sahne

Außerdem:

Butter zum Einfetten
Mehl zum Bearbeiten

Für den Hefeteig die Milch in eine Rührschüssel geben, die Hefe hineinbröckeln und darin verrühren. Zucker, Mehl, Salz, Ei und Butter zugeben und zunächst 5 Minuten mischen, dann 5 Minuten zu einem geschmeidigen Teig kneten. Den Teig abdecken und ca. 1 Stunde gehen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat.

Ein tiefes Backblech gut einfetten. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche auf Backblechgröße ausrollen und in das Blech legen. Abdecken und weitere 30 Minuten gehen lassen.

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Für den Belag die kalte Butter in 1–2 cm große Würfel schneiden. Mit den Fingerspitzen tiefe Mulden in den Teig drücken und die Butterwürfel hineinlegen. Zimt und Zucker mischen. Den Hefeteig mit den Mandelblättchen und Zimtzucker bestreuen.

Den Butterkuchen im vorgeheizten Backofen 15–20 Minuten backen. Dann die Sahne darüberträufeln und den Kuchen in weiteren 5 Minuten goldgelb backen. Lauwarm mit einem Klecks Sahne servieren.



Zimt-Pannacotta-Birnen-Torte

FÜR EINE 26ER SPRINGFORM

Krümelboden:
200 g Vollkorn-
butterkekse
100 g Butter
1 Msp. Zimt

Birnenfüllung:
1 kg reife Birnen
2 EL Zucker

2 Päck. Vanillepudding-
pulver
600 ml trockener Weiß-
wein oder Birnensaft

Zimt-Pannacotta:
1 Vanilleschote
200 ml Milch
400 ml Sahne

50 g Zucker
2 Zimtstangen
6 Blätter weiße
Gelatine

Außerdem:
Zimt zum Bestäuben



Den Boden einer Springform mit Backpapier auslegen.

Für den Krümelboden die Butterkekse in einen Gefrierbeutel geben und mit dem Nudelholz zerdrücken, bis feine Krümel entstehen. Die Butter schmelzen und mit den Bröseln und dem Zimt vermengen. Die Bröselmasse auf dem Boden der Springform verteilen und fest andrücken. 30 Minuten kalt stellen.

Für die Birnenfüllung die Birnen waschen, schälen, entkernen und klein würfeln.

Zucker, Vanillepuddingpulver und 6 EL Weißwein oder Birnensaft verrühren. Den restlichen Weißwein oder Saft in einen Topf geben, aufkochen und mit dem angerührten Puddingpulver andicken. Die Birnenwürfel zugeben, alles kurz aufkochen lassen und vom Herd nehmen. Das Birnenkompott auf dem Krümelboden verteilen und glatt streichen. Abkühlen lassen und den Kuchen in den Kühlschrank stellen.

Für die Zimt-Pannacotta in der Zwischenzeit die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herausstreichen. Milch, 200 ml Sahne, Zucker, Vanilleschote und -mark sowie die Zimtstangen in einen Topf geben, aufkochen und 5 Minuten köcheln lassen, dann vom Herd nehmen. Die Gelatine in kaltes Wasser legen und 5 Minuten einweichen. Mit den Händen ausdrücken und unter Rühren in die Zimtsahne geben. Die Zimtsahne im kalten Wasserbad abkühlen lassen. Die Zimtstangen und Vanilleschote entfernen. Die restliche Sahne steif schlagen und, sobald die Milch zu gelieren beginnt, unterheben. Die Creme auf den Birnen verteilen. Die Zimt-Pannacotta-Torte mindestens 4 Stunden kalt stellen. Vor dem Servieren mit Zimt bestäuben.

Haselnuss-Zimt-Tarte mit Pflaumenmus

FÜR EINE 26ER TARTEFORM

Mürbeteig:

180 g Mehl
1 Msp. Backpulver
120 g kalte Butter
60 g Puderzucker
1 Eigelb
1 Prise Salz

Füllung:

200 g Pflaumenmus
2 Eier
1 Eiweiß
150 g Zucker
200 g gemahlene Nüsse
50 g gehackte Nüsse
1 EL Zimt

Dekoration:

60 g Haselnüsse
100 ml Sahne
100 g Vollmilchkuvertüre
100 g Zartbitterkuvertüre

Außerdem:

Butter zum Einfetten
Mehl zum Bearbeiten und Bestäuben
Hülsenfrüchte zum Blindbacken

Für den Mürbeteig Mehl, Backpulver, Butter in Stückchen, Puderzucker, Eigelb und Salz in eine Schüssel geben und rasch zu einem glatten Teig verkneten. Ggf. noch 1 EL kaltes Wasser hinzufügen. Den Teig zu einer Kugel formen, abdecken und kalt stellen. Die Tarteform dünn mit Butter einstreichen und mit Mehl bestäuben. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche $\frac{2}{3}$ des Teiges dünn ausrollen und den Boden der Tarteform damit auslegen. Den restlichen Teig zu 2 ca. 30 cm langen Rollen formen, entlang des Tarteformrands legen und so andrücken, dass der Rand gut am Boden haftet und oben bündig abschließt. Den Teig mehrmals mit der Gabel einstechen und nochmals 15 Minuten kalt stellen. Danach dünn mit Mehl bestäuben, mit einem großen Stück Backpapier belegen und die getrockneten Hülsenfrüchte hineingeben. Den Boden auf der untersten Schiene im Backofen etwa 15 Minuten backen. Das Backpapier mit den Hülsenfrüchten entfernen. Den Boden in der Form abkühlen lassen. Die Ofentemperatur auf 175 Grad senken. **Für die Füllung** das Pflaumenmus auf den abgekühlten Boden streichen, Eier, Eiweiß und Zucker schaumig aufschlagen. Gemahlene und gehackte Haselnüsse und den Zimt unterheben. Die Nussfüllung auf dem Pflaumenmus verteilen. Die Tarte im vorgeheizten Backofen 25–30 Minuten backen. Aus dem Backofen nehmen und abkühlen lassen. **Für die Dekoration** die Haselnüsse auf ein Backblech geben und im noch heißen Backofen rösten. Auf ein sauberes Geschirrtuch geben und darin aneinander reiben, bis sich die Schalen ablösen. Die Sahne aufkochen und vom Herd nehmen. Die Vollmilch- und Zartbitterkuvertüre grob hacken, zur Sahne geben und unter Rühren schmelzen. Auf die Haselnuss-Zimt-Tarte gießen und gleichmäßig verstreichen. Die gerösteten Haselnüsse grob hacken und am Rand der Tarte entlang dekorieren.

Tipp

Nutzen Sie die Restwärme des Ofens zum Rösten der Haselnüsse.



Kleines Zimtwissen

96,5

Tsd. Tonnen Zimt und Zimtblüten produzierte China als führendes Erzeugerland 2021.



Wertvolle Rinde

Zimt wird aus der dünnen, oberen Schicht der Rinde des Zimtbaums gewonnen. Sobald die Schicht vom Holz gelöst wurde, rollt sie sich zu Stangen zusammen. Diese werden anschließend getrocknet.



Red doch keinen Zimt

Während Zimt bei den meisten Menschen ein positives Gefühl weckt, wird der Begriff umgangssprachlich auch abwertend für etwas Unsinniges oder Wertloses verwendet.

Stange, Pulver und Blüten

Zimt wird für gewöhnlich in drei Formen zum Kauf angeboten: Zimtstangen eignen sich beispielsweise gut zum Aromatisieren von Punsch, gemahlener Zimt für Backwaren und Zimtblüten für Marmeladen oder Schmorgerichte.



Natürliches Aroma

Mit seinem intensiven, würzigen Geschmack reichen bereits kleine Mengen aus, um Backwaren, Desserts, Getränke und Gewürzmischungen zu aromatisieren.



Texte: Paula Lessmann, Illustrationen: i:Stock / Anna Suprunenko / layritten/ Elena Komonina/ Darina Ustiugova



Feine Würze

Nicht nur Zimtsterne und Lebkuchen profitieren vom einzigartigen Zimtgeschmack. Auch außerhalb der Weihnachtszeit aromatisiert Zimt viele Backwaren sowie süße und herzhafte Speisen.

Zimt ist eines der ältesten Gewürze der Welt und gehört zu den Lorbeergewächsen. Ganz gleich, um welche Sorte es sich handelt, das Gewürz wird aus der Rinde von immergrünen Zimtbäumen der Pflanzengattung *Cinnamomum* gewonnen. Die äußeren Rindenschichten werden vom Baum geschält und anschließend getrocknet, wobei sie sich zu den bekannten Zimtstangen aufrollen.

Unterschiedliche Zimtsorten

Es gibt weit über 200 verschiedene Zimtsorten. Die wohl bekanntesten Sorten sind der Ceylon-Zimt, der auch als echter Zimt bezeichnet wird und ursprünglich aus Sri Lanka stammt, und der chinesische Cassia-Zimt. Vom Ceylon-Zimtbaum werden nur die dünnen Bastschichten verwendet: Bis zu 10 Schichten werden ineinandergeschoben und getrocknet. Im Gegensatz zum Cassia-Zimt, der aus nur einer dickeren, holzigen, aufgerollten Rindenschicht besteht. Von der chinesischen Art Cassia stammen meist auch die im Handel angebotenen Knospen, die sogenannten Zimtblüten. Sie schmecken süßlich und enthalten keine Holzaromen.

Würzige Stangen

Je dünner die Rinden, umso ausgewogener das Aroma. Die feinen süßlichen und gleichzeitig leicht bitteren Aromen stecken im Zimtöl und in den Gerbstoffen der Rinde. Je nach Zimtsorte schwanken sie. Ceylon-Zimt ist der feinere: heller im Aussehen sowie mild und süß im Geschmack. Er enthält nur sehr wenig Cumarin. Der eher dunklere Cassia-Zimt aus China ist geschmacksintensiver und hat eine kräftigere Würzkraft. Sein höherer Cumarinegehalt ist für die heuartigen, herben Aromen verantwortlich.

Gesundheit und Wirkung

In großen Mengen kann der sekundäre Pflanzenstoff Cumarin jedoch zu Übelkeit und Erbrechen führen. Täglich sollte laut Bundesinstitut für Risikobewertung nicht mehr als 0,1 mg pro kg Körpergewicht aufge-

nommen werden. Beide Zimtsorten enthalten viele Antioxidantien, die sich positiv auf das Immunsystem auswirken können.

In der Küche

Zum Würzen werden ganze Zimtstangen sowie das fein vermahlene, braune Zimtpulver verwendet. In der westlichen Welt findet er seinen Einsatz vorrangig in Süßspeisen, Gebäck und warmen Getränken: Klassisch auf Milchreis, in Pflaumenkuchen und im Glühwein darf eine Prise Zimt nicht fehlen. Mit Einzug der vorderorientalischen Küche wird er auch bei uns immer mehr zum Würzen von herzhaften Gerichten verwendet. Er passt fantastisch zu Wild-, Kürbis-, Lamm- und Schmorgerichten sowie in Currys und Eintöpfen. Zimt ist ein wichtiger Bestandteil vieler Gewürzmischungen wie Currypulver, Ras el-Hanout, Garam Masala, Lebkuchen- und Glühweingewürz. Ganze Stangen von Beginn an mitkochen und erst nach der Garzeit entfernen. So haben die sehr flüchtigen Aromen Zeit, um in die Speisen überzugehen. Die Zugabe von Fett und Alkohol unterstützt den Prozess. Zimtpulver gibt man erst später dazu. Zimtblüten, die auf den ersten Blick wie Gewürznelken aussehen, werden gemörsert oder im Ganzen beim Einmachen oder für feine Desserts verwendet.



Granola-Zimt-Cookies mit Rum-Cranberrys

ERGIBT CA. 17 STÜCK À 12 CM

150 g Soft-Cranberrys
100 ml Rum oder Cranberrysaft
50 g Honig
200 g Butter
250 brauner Zucker
1 Ei
1 Eigelb
1 Msp. Backpulver
½ TL Natron
300 g Mehl
2 TL Zimt
1 Msp. Salz
200 g Granola ohne Früchte
50 g Pistazien

Die Soft-Cranberrys, den Rum oder Cranberrysaft und den Honig in einen Topf geben und aufkochen. Zu einem dickflüssigen Sirup einköcheln lassen.

Die Butter mit dem Zucker in einer Rührschüssel weißcremig verrühren. Das Ei und das Eigelb nacheinander hinzugeben und jeweils 1 Minute mit aufschlagen. Backpulver, Natron, Mehl, Zimt und Salz mischen und nach und nach bei niedriger Stufe unter den Teig heben. Zum Schluss 150 g Granola und die Cranberrymischung kurz unterrühren.

2 Backbleche mit Backpapier auslegen. Die Pistazien hacken, mit dem restlichen Granola in eine Schüssel geben und mischen.

Jeweils 1 großen EL Teig zu einer Kugel formen und eine Seite in die Granolamischung drücken. Die Teigkugeln mit dem Granola nach oben, mit ausreichend Abstand auf die Backbleche legen.

Die Cookies im Backofen bei 150 Grad Umluft in 18–20 Minuten goldgelb backen und auf dem Backblech abkühlen lassen.

„Genau so müssen Cookies sein: innen weich und außen schön knusprig.“

Annette Robers-Thesing



*Jetzt zur
Backschule
anmelden!*





Zimt-Dattel-Hupfe

FÜR 6 GUGELHUPFE À CA. 160 ML (9 CM Ø) ODER
FÜR 12 MUFFINS

Teig:

9 entsteinte, weiche frische Datteln
125 g Butter
160 g Mehl
25 g Backkakao
2 TL Backpulver
1 TL Zimt
150 g Zucker
2 Eier
180 ml Kaffee-Sahnelikör
1 Prise Salz

Topping:

100 g Zucker
1 TL Zimt
200 ml Crème fraîche
1 Päck. Vanillezucker
2 EL geraspelte Schokolade

Außerdem:

Butter zum Einfetten
Mehl zum Ausstäuben

Den Backofen auf 170 Grad vorheizen. 6 kleine Gugelhupfformen à 160 ml Inhalt mit Butter einfetten und mit Mehl ausstäuben.

Für den Teig die Datteln hacken und mit 4 EL kochendem Wasser übergießen. 10 Minuten einweichen lassen. Die Butter schmelzen. Mehl, Backkakao, Backpulver und Zimt in eine Rührschüssel sieben. Die Datteln mit einer Gabel zerdrücken und zusammen mit Zucker, Eiern, Kaffee-Sahnelikör, Salz und der geschmolzenen Butter zur Mehlmischung geben. Alle Zutaten zu einem glatten Teig verrühren und in die vorbereiteten Förmchen verteilen. Die Förmchen einmal auf die Arbeitsfläche aufklopfen, dann im vorgeheizten Backofen 25–30 Minuten backen. Die Gugelhupfe 10 Minuten in der Form stehen lassen, danach auf ein Kuchengitter stürzen und lauwarm abkühlen lassen.

Für das Topping Zucker und Zimt mischen und die lauwarmen Gugelhupfe darin wälzen. Die Crème fraîche glatt rühren und auf den Zimt-Dattel-Hupfen dekorieren. Mit je 1 Prise Zimtzucker und geraspelter Schokolade bestreuen.

Texte Annette Robers-Thesing
Rezepte Annette Robers-Thesing
Fotos Manuela Rüter

www.backdorf.de/ebi
backdorf.de/ebi

EINFACH
HAUSGEMACHT

HAÜSSLER

präsentieren:



*Live-Kurse
im
Internet*

Einfach Backen lernen!

Jetzt buchen:

Die Einfach Hausgemacht-Backschule mit erfahrenen Bäckermeistern aus dem Backdorf von Häussler!

Zu Hause backen lernen, war noch nie so einfach und kurzweilig wie hier:

- Live-Kurse im Web schauen
- Fragen über den Chat stellen
- Infos + Rezepte downloaden
- Kurse sind für 6 Monate abrufbar

Neue Kurse im November

Di., 07.11.2023:

Onlinekurs, 11 – 15 Uhr, 49 Euro
Weihnachtsgebäck, Plätzchen und mehr (neue Ideen, viele Rezepte)

Mi., 08.11.2023:

Onlinekurs, 11 – 15 Uhr, 49 Euro
Backen mit Urgetreide wie Emmer & Co. (Tipps, Grundlagen, Rezepte)

Info + Buchung:

www.



*Erste
Sahne*

Glanz- stück

Diese Geschmacksbombe haut alle vom Hocker: salzige Erdnüsse, süßes Karamell, Erdnusscreme und herbe Schokolade – Schicht für Schicht in einer Torte.



„Zucker karamellisiere ich in einer hellen Pfanne. Da sehe ich am besten, wann er perfekt gebräunt ist.“

Redakteurin Annette Robers-Thesing

Erdnuss-Karamell-Torte

FÜR EINE SPRINGFORM



Mürbeteigboden:

120 g	180 g	Mehl
½ TL	¾ TL	Backpulver
80 g	120 g	Butter
30 g	45 g	Zucker
1 kleines	1 großes	Ei
1 Prise	1 ½ Prisen	Salz

Biskuitteig:

1 kleines	1 großes	Ei
40 g	60 g	Zucker
60 g	90 g	Mehl
2 TL	3 TL	Backkakao

Erdnusskaramell:

135 g	200 g	Zucker
165 ml	250 ml	Sahne
135 g	200 g	Erdnüsse, geröstet und gesalzen
35 g	50 g	Erdnusscreme

Erdnuss-Mascarpone-Creme:

300 g	450 g	Mascarpone
170 g	250 g	Erdnusscreme mit Stückchen
50 g	75 g	Zucker
200 ml	300 ml	Sahne
2 Päck.	3 Päck.	Sahnesteif

Topping:

80 g	120 g	Erdnüsse, geröstet und gesalzen
1 EL	1 ½ EL	Zucker
135 g	200 g	Zartbitterkuvertüre



Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Den Boden einer Springform mit Backpapier auslegen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und einen Tortenring im Durchmesser der Springform daraufstellen.

Für den Mürbeteig Mehl, Backpulver, Butter, Zucker und Salz in eine Rührschüssel geben. Das Ei trennen und das Eigelb hinzufügen. Das Eiweiß für den Biskuitteig in eine weitere Rührschüssel geben. Die Zutaten zu einem glatten Teig kneten (Bild 1) und auf den Boden der Springform drücken (Bild 2). Abdecken und 30 Minuten kalt stellen.

Für den Biskuitteig das Ei zum Eiweiß in die Rührschüssel geben und aufschlagen, dabei den Zucker dazurieseln lassen. Die Masse ca. 4 Minuten aufschlagen. Mehl und Backkakao mischen, zur Ei-

masse sieben (Bild 3) und per Hand oder bei niedriger Stufe vorsichtig unterrühren (Bild 4). Den Teig in den Tortenring füllen, glatt streichen und im vorgeheizten Backofen 20 – 25 Minuten backen. Den Biskuitboden aus dem Backofen nehmen und abkühlen lassen. Währenddessen den Mürbeteig im vorgeheizten Backofen in ca. 15 Minuten goldgelb backen. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Den Mürbeteigboden aus der Springform nehmen, auf eine Tortenplatte legen und den Tortenring drumherum spannen. **Für das Erdnusskaramell** den Zucker in einer Pfanne schmelzen und goldbraun karamellisieren (Bild 5). Mit der Sahne (Bild 6) ablöschen und diese köcheln lassen, bis sich das Karamell wieder aufgelöst hat. ►



7



8



9



10



11



12



13

Die Erdnüsse und die Erdnusscreme unterrühren (Bild 7). Die Masse auf den Mürbeteigboden geben und glatt streichen (Bild 8).

Für die Erdnuss-Mascarpone-Creme Mascarpone, Erdnusscreme und Zucker in eine Rührschüssel geben und glatt rühren. Die Sahne mit dem Sahnesteif aufschlagen, bis sie fest ist und unter die Mascarpone-Creme heben (Bild 9). Die Creme über das abgekühlte Erdnusskaramell streichen (Bild 10). Den Biskuitboden auflegen und die Torte 2 Stunden kalt stellen.

Für das Topping die Erdnüsse hacken. Den Zucker in einer Pfanne schmelzen und goldgelb karamellisieren lassen. Die Erdnüsse zugeben, mit dem Karamell überziehen und sofort auf ein Stück Backpapier verteilen (Bild 11). Die Kuvertüre hacken und $\frac{2}{3}$ über einem warmen Wasserbad unter Rühren schmelzen. Vom Wasserbad nehmen und die restliche Kuvertüre unterrühren, bis sie geschmolzen ist. Die Kuvertüre mittig auf die Torte geben und so verstreichen (Bild 12), dass an den Rändern Tropfen herunterlaufen. Das Erdnusskrokant ggf. hacken und auf der noch weichen Schokoladenglasur verteilen (Bild 13). ●



Pikant & deftig backen

Pizzen, Focaccias oder Flammkuchen, das Buch präsentiert sie in vielfältigen Varianten - etwa belegt mit Saison Gemüse und -früchten, Pilzen, Schinken und diversen Käsesorten. Und auch unsere unkomplizierten Fingerfood- und Snackideen für Bruschetta, Brotstangen, Minifladenbrote & Co. sind zu vielen Anlässen heiß begehrt.

128 Seiten, Art.-Nr. 009068, 12,80 €



Rezepte für Zwei

Neu aufgelegt, aktualisiert, auf-gehübscht und um 22 neue Rezepte reicher! „Rezepte für Zwei“ zeigt die besten Ideen sowohl für die schnelle Alltagsküche als auch das Besondere – perfekt auf zwei Personen abgestimmt!

160 Seiten, Art.-Nr. 009065, 16,80 €



Ofenglück: herzhaft & süß

Dieses Buch vereint die rund 100 besten Rezepte der Einfach Hausgemacht – von saisonalen Aufläufen und Gratins bis hin zu süßen Mehlspeisen oder fruchtigen Ofendesserts. Zu jeder Jahreszeit einfach unwiderstehlich!

132 Seiten, Art.-Nr. 009097, 14,80 €

EINFACH HAUSGEMACHT Shop

Diese und weitere Produkte finden Sie unter einfachhausgemacht.de/shop

Sie können auch direkt bestellen unter:
Tel.: 025 01/8 01 43 74

DIE REZPTBÜCHER ZUM MAGAZIN EINFACH HAUSGEMACHT

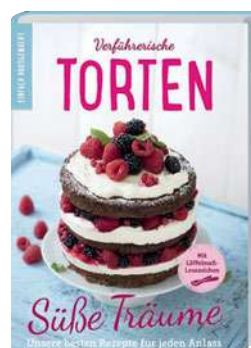
- Mehrfach von der Redaktion getestet
- Bebilderte Schritt-für-Schritt-Anleitungen
- Mit Zutaten aus gut sortierten Supermärkten



Rezepte fürs Wochenende

Ob Frühling, Sommer, Herbst oder Winter, ob Vorspeise, Nachtisch oder etwas Köstliches zu trinken – mit unseren Rezepten fürs Wochenende möchten wir Ihnen ganz besondere, hausgemachte Ideen für alle Jahreszeiten bieten – garantiert gelingsicher beschrieben!

156 Seiten, Art.-Nr. 009086, 16,80 €



Verführerische Torten

Tortenzeit ist rund ums Jahr! In diesem Buch sind für jeden Tortenliebhaber die passenden Ideen und für jeden Anlass - sei es Ostern, Muttertag, Hochzeit oder Weihnachten - die passenden Kreationen zu finden. Zusätzlich zur gewohnten Größe stellen wir unsere schönsten Torten auch im attraktiven Miniformat vor.

132 Seiten, Art.-Nr. 009095, 14,80 €



Bookazine Nr. 1 Süß & Klein

Hier finden Sie Tarteletts, Kuchen und Torten sowie Muffins, Croissants und Windbeutel im Miniformat. Und wer sagt denn, dass man Kekse und Konfekt nur in der Weihnachtszeit genießen kann? Macarons, Shortbread, Fudges & Co. schmecken doch an jedem Tag des Jahres!

128 Seiten, Art.-Nr. 009051, € 9,80

Briefe

AN DIE REDAKTION



Schreiben Sie uns!

Wir freuen uns über Ihre Reaktion auf unser Heft. Bitte senden Sie Leserbriefe an redaktion@einfachhausgemacht.de oder an

Einfach Hausgemacht
Leserbriefredaktion
Hülsebrockstraße 2-8
48165 Münster.

Bitte geben Sie in jedem Fall Ihren vollen Namen und Ihre Adresse an. Wir geben Leserbriefe in der Regel gekürzt wieder. Sie stellen in keinem Fall eine Meinungsäußerung der Redaktion dar.



Apfeldiebstahl?!

Da lese ich gerade auf Seite 24 der Einfach Hausgemacht 4/2023, dass jeder deutsche Haushalt im Jahr 2022 im Schnitt 18,5 kg Äpfel gekauft hat, umgerechnet 9,25 kg pro Person. Kurz zuvor habe ich auf t-online.de im Zusammenhang mit der erwarteten eher schlechteren Ernte 2023 gelesen, dass jeder Deutsche pro Jahr im Schnitt 22 kg Äpfel konsumiert. Ich denke mal, mit ‚konsumieren‘ war schon ‚essen‘ gemeint und frage mich deshalb, wie bekommt der Deutsche da noch 12,75 kg Äpfel – klaut er die :-), bekommt er sie geschenkt :-). Da ich selbst Apfelbäume habe, weiß ich wie schwer es ist, Äpfel loszuwerden; selbst geschenkt lehnen viele Menschen im Bekannten- und Verwandtenkreis dankend ab ... und kaufen dann lieber die Standardäpfel im Supermarkt.

P. L. per Mail

Anm. der Red.: Die Diskrepanz zwischen den Pro-Kopf-Zahlen der beiden Meldungen ist in der Tat gravierend. Leider haben wir keinen Zugriff auf die der t-online-Meldung zugrunde liegenden Daten. Aber wir drücken Ihnen die Daumen, dass Sie in Zukunft dankbare Abnehmer für Ihre Äpfel aus heimischem Anbau finden! Nachhaltiger geht es nicht. Wir freuen uns jedenfalls immer, wenn uns Verwandte oder Bekannte Obst oder Gemüse anbieten.

Nährwertangaben

Ich finde Ihre Zeitung einfach klasse und habe sie schon länger abonniert. Heute ist mir die neueste Ausgabe ins Haus geflattert und ich habe festgestellt, dass keine Nährwertangaben bei den einzelnen Rezepten zu finden sind. Da ich seit Neuestem auf Zucker bzw. Kohlenhydrate achten muss, wären diese Angaben für mich und bestimmt auch für viele andere sehr nützlich.

Ruth Göpfrich per Mail

Anm. der Red.: Wir verstehen, dass Nährwertangaben aus gesundheitlichen Gründen für viele Menschen wichtig sind. Weil es zu Einfach Hausgemacht schlicht originär passt, haben wir entschieden, uns unseren Themen von der Genussseite aus zu nähern und auf Nährwertangaben zu verzichten. Dennoch achten wir stets darauf, nicht zu viel, zu schnell, zu unbedacht zu sein, bei dem, was wir unseren Lesern und Leserinnen anbieten.

Fehlerteufel

Auf Seite 102 in der Einfach Hausgemacht 4/2023 hat sich im Namen der Autorin des Aphorismus „Die wahre Lebenskunst besteht darin, im Alltäglichen das Wunderbare zu sehen“ ein kleiner Fehler eingeschlichen: sie heißt Pearl S. Buck, nicht Buch. Kann ja mal passieren.

Ellen Moschitz-Finger per Mail



Paella ein voller Erfolg

Danke für den Beitrag über Paellas. Er hat mir die Scheu genommen, es selbst einmal zu versuchen. Und es war ein voller Erfolg: geschmacklich super und wirklich einfach in der Zubereitung! Ich hatte knapp ein Döschen Safranfäden zu Hause und es hat gelangt.

Angela Bischof per Mail

EINFACH HAUSHALT

Kompetent & clever durch den Alltag

Haushalt

Haushalt kompakt

Kleine Ideen, große Wirkung 88

Wissen

Kleidung selbst ausbessern: Lieblingsstücke retten und verschönern 92

Im Praxis-Check

Schnellkochtöpfe – energiesparend, vitaminschonend und praktisch 96

Die grüne Ecke

Nachhaltig leben 98

Nachgefragt

Welche Backform ist für welches Gebäck am besten geeignet? 100

Selbermachen

Tisch & Tafel

Mit leuchtenden Blüten und warmen Herbsttönen in den Advent 102

Schnelle Deko-Ideen

Leicht umsetzbare Kreativtipps für die Weihnachtszeit 108

Haushalt kompakt

Kleine Ideen – große Wirkung

Pilze sammeln und säubern

Wenn die Pilze mit Wasser abgewaschen werden, saugen sie sich voll, verlieren ihr Aroma und werden matschig. Daher ist es besser, den groben Schmutz mit einem Pinsel zu entfernen und die Pilze dann mit einem feuchten Tuch zu putzen.

Herbst-Tipp



FrISChe Rote Bete erkennen



Ob Rote Beete frisch ist, lässt sich ganz einfach an der festen und glatten Schale erkennen. Im Kühlschrank hält sie sich bis zu zwei Wochen. Wenn die Rote Bete ein paar Monate frisch bleiben soll, kann sie in einem Eimer mit feuchtem Sand vergraben und im Keller gelagert werden.

Ingwer züchten



Um Ingwer zu züchten, benötigt es nur drei Dinge: ein Stück Ingwer, Erde und einen Blumenkasten. Das Ingwerstück muss eine Nacht lang in lauwarmem Wasser liegen. Am folgenden Tag den Kasten zu zwei Dritteln mit Erde füllen und den Ingwer mit der Schnittfläche nach unten darauf platzieren. Zwei Zentimeter Erde darauf verteilen und jeden Tag leicht gießen. Nach etwa neun Monaten kann der Ingwer geerntet werden.

Pilze wieder aufwärmen



Pilzgerichte soll man nicht wieder aufwärmen – der Hinweis hält sich hartnäckig. „Diese Empfehlung gilt als überholt,“ so Heike Kreuzt vom Bundesministerium für Ernährung: „Reste von zubereiteten frischen Pilzen sollten aber schnell abgekühlt und maximal einen Tag im Kühlschrank aufbewahrt werden.“ Grund ist der hohe Wasser- und Eiweißgehalt von Pilzen, der andernfalls für Mikroorganismen optimale Wachstumsbedingungen bietet. Vor dem nächsten Verzehr Pilzgerichte daher auf mindestens 70 Grad erhitzen.



Eierschalen: natürlicher Dünger

Das Frühstücksei kann direkt weiterverwendet werden, um Pflanzen zu düngen. „Mein schöner Garten“-Expertin Kathrin Hofmeister erklärt, wie es funktioniert: Die Eierschalen bestehen zu 90 Prozent aus Kalziumkarbonat und sind damit hervorragende Kalklieferanten. Sie verbessern die Bodenstruktur und neutralisieren einen übersäuerten Boden. Am besten zu Pulver verkleinern, so ist die Wirkung am größten. Geeignet ist es für kalkliebende Pflanzen wie Bohnen, Tomaten, Möhren und Kräuter wie Thymian, Salbei und Lavendel.

90 %

Wasseranteil weist ein Kürbis durchschnittlich auf und enthält nur ca. 63 kcal pro 100 g.



Kürbissuppe ganz einfach

Aufatmen für alle, die Lust auf Kürbissuppe haben, aber die Arbeit scheuen: Der Hokkaido-Kürbis lässt sich auch mitsamt seiner Schale zu einer leckeren Suppe verarbeiten. Somit entfällt das aufwendige Schälen des Kürbisses.

TIPPS & TRICKS



Kaugummi entfernen

Mürbe machen heißt die Devise, wenn Kaugummi aus Kleidung oder Haaren weichen soll. Textilien wandern in einem Plastikbeutel für zwei bis drei Stunden in die Tiefkühlung – danach lässt sich der unterkühlte Kaugummi problemlos entfernen. Im Haar wird er großzügig mit Haarspray eingesprüht, das den Kaugummi aushärtet und bröckelig macht. Einige Minuten einwirken lassen, und er kann vorsichtig herausgekämmt werden.

Blutflecken aus Kleidung entfernen

Kein Grund zur Panik bei Blutflecken auf der Kleidung: Mit kaltem Wasser und Gallseife verschwinden sie meist mühelos: Die Gallseife besteht aus Kernseife und Rinder-galle, deren Enzyme sich besonders für die Entfernung von Blutflecken eignen. Wird der Fleck dagegen mit warmem Wasser ausgewaschen, fördert die Wärme die Gerinnung der Eiweiße und der Fleck setzt sich noch fester.

**Bio
bitte!**



Zitronenabrieb bitte bio

In vielen Rezepten wird der Abrieb einer Zitrone erwünscht. Allerdings sind konventionelle Produkte häufig einer Pestizidbelastung ausgesetzt. Pestizidrückstände können nicht geschmeckt oder gerochen werden. Die Verbraucherzentrale NRW empfiehlt: Zu einem unbehandelten Produkt greifen und die Zitrone abwaschen.



Richtig lüften

Stoßlüften beugt Schimmel vor, verbessert die Luft und hält das Raumklima gesund. Das Umweltbundesamt erklärt: Wenn Fenster durchgehend gekippt sind, kühlt die Wand entlang der Fenster schnell aus, was zu Schimmelbildung durch Kondenswasser führen kann. Es sollte besser mehrmals täglich mit weit geöffneten Fenstern gelüftet werden. Im Sommer bis zu 30 Minuten, im Winter reichen zehn Minuten. Dabei die Heizung herunterdrehen, um Energie zu sparen.

5 kg

Schokolade essen
die Deutschen
durchschnittlich pro
Kopf im Jahr
(Quelle: Statista).



Kühlschrank regelmäßig reinigen

Mindestens einmal im Monat sollte der Kühlschrank mit Wasser und Spüli gereinigt werden, denn er zählt zu den Keim-Hotspots in der Küche: „Im Kühlschrank tummeln sich bis zu zehn Millionen Mikroorganismen pro Quadratzentimeter, ähnlich wie in der Küchenspüle“, erklärt Dr. Markus Egert, Professor für Mikrobiologie und Hygiene an der Hochschule Furtwangen. „Auf Mülleimer und Sehbrille finden sich 1000 bis 10000 Keime pro Quadratzentimeter, auf der Toilettenbrille zehn bis 100 und auf dem Handy bis zu zehn.“



1



2



Nähzeug

griffbereit? Garne, Nadeln, Schere, Fingerhut, Maßband, Flicker und Stickrahmen.

Die bessere Idee

Nähen für die Nachhaltigkeit: Statt „ab in die Tonne“ retten wir unsere Lieblingskleidung mit Nadel und Faden.

176 200

Tonnen Textil- und Bekleidungsabfälle wurden 2021 bei privaten Haushalten in Deutschland eingesammelt (Quelle: www.destatis.de).

Jedes Jahr werfen wir 5,5 Kilogramm Altkleider in den Container, die ins Ausland exportiert werden – nicht mitgezählt der Rest, der einfach in den Abfall wandert. Ob aus Kunststoff, der uns Mikroplastik im Wasser beschert, oder aus konventionell angebauter Baumwolle, die laut Unicef 150 Gramm giftige Pestizide pro Shirt für die Pflücker, darunter Millionen von Kindern weltweit, bedeuten: Egal was man wegschmeißt, um schnell Neues nach zu kaufen, Fast-Fashion macht Menschen und Umwelt krank. Nachhaltigkeit als Gegenteil bedeutet langlebige Kleidung, deren Wert man schätzt. Lieblingsteilen schenkt man Pflege, Reparatur und auch ein zweites Leben. Ein Trend, der auf Instagram und Pinterest demonstrativ gefeiert wird: „Visible Mending“ (sichtbares Ausbessern) zeigt die DIY-Operationen am offenen Hemd. Mit Schere, Nadel und Faden werden kleine

und große „Wunden“ versorgt – das bringt Herzen und Likes.

Der Knopf ist ab, die Naht geplatzt, Laufmaschen oder Ziehfüden im Pulli, Motenlöcher im Jackett, Risse in der Jeans: statt in die Tonne kommen jetzt unsere heilenden Hände ins Spiel. Den Fingerhut auf und ab geht die Nadel bei unseren acht einfachen Tipps zum Nachmachen.

1. KNOPF AB, NA UND?!

In die alten Einstichstellen im Stoff mit Nadel und verknotetem Faden drei Mal nähen und dann von unten durch die Löcher im Knopf durchstechen. Noch schnell einen Zahnstocher zwischen Stoff und Knopf stecken (verhindert zu kurze Stiche) und im Wechsel von oben nach unten und zurücknähen, bis der Knopf fest sitzt. Zahnstocher raus und den Faden mehrfach um den eben genähten Steg wickeln und verknoten. Mit einem doppelt genommenen Faden geht alles



3



4



5



6

schneller und fester. Noch mit Bienenwachs geschmeidig gemacht, verheddert sich der Faden nicht so leicht und lässt sich leichter einfädeln. Bei starker Einfädelschwäche hilft ein extra Einfädler, oder man kann bereits vorgefädelte Nadel-Faden-Duos kaufen.

2. FLICK & STICK GEGEN LÖCHER

Motten sind Feinschmecker und lieben Cashmere, feine Wolle und Seide. Neben dem Kunststopfen gibt es auch charmante DIY-Lösungen für die Löcher. Wie zum Beispiel auf ein angefressenes, braunes Jackett ein türkisfarbenes Stoffband aufnähen, in Form eines „W“ (hier das Initial eines Nachnamens). Man legt das 20 Zentimeter lange Band in schöne W-Wellen und lässt es bis zum Jackenende umlaufen, so als hätte es immer schon zur Jacke gehört. Mit einer Linie enger Stickstiche befestigen. Mit dem gleichen türkisblauen Nähfaden könnte

man auch die Knöpfe nochmals nachnähen, als farbliche Referenz zum Buchstaben. Da können die Motten ihr blaues W... erleben.

3. SASHIKO FÜR KAPUTTE JEANS

Sashiko ist eine japanische Sticktechnik aus dem 17. Jahrhundert, die im Vorstich wunderschöne, geometrische Muster entstehen lässt. Es gibt vorgedruckte Schablonen mit Sashiko-Mustern, die man auf die Jeans überträgt. Die traditionellen Stickfarben sind Weiß und Blau. So geht's: Das Loch in der Hose rundherum von losen Fäden befreien und auf links drehen. Aus buntem Baumwollstoff einen Flicker zurechtschneiden, der drei Zentimeter über die kaputte Stelle hinausgeht. Den Flicker links mit Stecknadeln feststecken und mit einer Nähnaedel und ein paar großen Vorstichen locker heften. Die Jeans wieder auf rechts drehen und mit einem



BUCHTIPP

Zum Weiterlesen und Kleidung retten



Erin Lewis-Fitzgerald, *Geschickt Geflickt*. Lieblingskleidung ausbessern statt wegwerfen, Stiebner Verlag 2022, 24,90 Euro



„Kaputtes ausbessern kommt von besser!“

Isabell Flohr

EH

BUCHTIPP

So einfach und vielseitig können Textilreparaturen sein:



Jennifer Dargel,
Lieblingskleidung
einfach stylish
reparieren - I fix you!,
EMF Verlag 2022,
18 Euro

auswaschbaren Stoffmarker und einem Lineal ein Sashiko-Muster aufmalen, den Flickern selbst dabei aussparen. Mit der Sashiko-Nadel (mit Spitze und langem Ohr) und weißem Garn das Muster auf die Jeans sticken. Danach die Vorstiche zum Fixieren des Flickens wieder entfernen. Tipp: Es gibt spezielle Sashiko-Nadeln und -Garne. Es funktionieren aber auch Sticknadeln mit langem Ohr und Perlarn zum Stickern.

4. STOPFEN: NADEL-FADEN-PILZ

Hier kommt im klassischen Dreiklang „Nadel-Faden-Pilz“ die Königsdisziplin des Ausbesserns: Löcher stopfen. Das bedeutet, ein kleines Stück Stoff mit Faden oder Garn nachzuweben. Unter das sauber zugeschnittene Loch wird erst einmal zur leichten Dehnung ein Stopfpilz platziert. Dann werden parallele Längsfäden gezogen, anschließend ebenso parallele Querfäden mit der Nadel drunter und drüber geführt. Alle Fäden bleiben offen hängen, erst zum Schluss werden sie vernäht. Auf Youtube gibt es unter „Webstopfen für Anfänger“ ein gutes Erklärvideo.

5. STOPP DIE LAUFMASCHE

Wenn eine rechts gestrickte Masche (in Form eines V) beschädigt ist, folgt meist als Kettenreaktion eine Laufmasche. Hier kommt der Rettungshaken: Eine Häkelnadel durch die unterste heile Masche stecken und den Faden darüber durchholen; eine neue Masche entsteht. Durch diese neue Schlaufe angelt sich die Nadel wiederum den nächsten Faden und zieht ihn als nächste Schlaufe durch, die böse Kettenreaktion wird quasi rückwärts wieder abgewickelt – macht Spaß, der Pulli ist wieder heil. Die letzte Masche wird festgenäht. Falls am Ende der Laufmasche noch ein Loch ist, die lockeren Maschen mit einer Sicherheitsnadel fixieren und das Loch stopfen.

6. RISSE EASY WEGGEBÜGELT

Entweder verschlissen oder beim Bäumeklettern hängen geblieben – die Hose ist hin? Kleine Risse oder auch widerständige Flecken in der Lieblingsbluse? Fiese Mottenlöcher im edlen Rock? Mit den goldenen und silbernen Patches zum Aufbügeln von „Humade“ kann man Kleidung retten und kleine Macken sogar noch glänzend aufwerten: Einfach „reMarkable“ – so heißen die schimmernden Retter. Genauso kann man mit einem silberverspiegelten Alphabet in cooler Schrift seine eigenen Wortschöpfungen auf löchrigen T-Shirts verewigen. Heile und sauber! Her mit dem Bügeleisen ... zu finden sind die Glanzstücke auf www.humade.nl.

7. NAHT AUF - NAHT ZU

Eine kaputte Naht unsichtbar verschließen? Das geht mit der „Zauber-naht“, die auch als „Leiterstich“ bekannt ist. Sie wird von der rechten, also körperabgewandten Stoffseite gearbeitet: Nadel und Faden von innen durch die bestehende Naht nach außen stechen. Dann auf einer Nahtseite entlang der alten Einstiche von oben einstechen, nach einigen Millimetern von unten wieder herauschieben. Dann wechselt man im rechten Winkel auf die andere Stoffseite entlang der alten Nahtlinie und wiederholt den Stich mit demselben Abstand zwischen Ein- und Ausstich. So macht man im Zick-Zack Strecke. Am Ende werden die lockeren Stiche langsam zusammengezogen, sodass sich die Naht wie von Geisterhand schließt. Der Faden wird auf der Stoffinnenseite vernäht. Damit der Faden anfangs nicht durchs Gewebe flutscht, ein Ende des schon eingefädelten Fadens dreimal eng vorne um die Nadel wickeln, dann die kleine „Fadenschnecke“ mit Daumen und Zeigefinger runterschieben – und der Knoten sitzt am Ende.



Tipp

Die optimale Fadenslänge fürs Nähen wird vom Nadelöhr bis zum Ellenbogen gemessen.

8. ZIEHFÄDEN: AB NACH INNEN

Bei größeren Geweben kommt wieder einmal die Häkelnadel zum Einsatz: Das Kleidungsstück mit den unschönen Ziehfäden auf links drehen. Von dort die Häkelnadel beim Ursprung des Ziehfadens einstecken, auf rechts den Faden angeln und nach innen ziehen, vorsichtig die Stelle wieder ein wenig auseinanderziehen. Ist die Struktur feiner, bietet sich eine Nähnael mit größerem Öhr an, die direkt neben dem Ziehfaden diesmal von rechts (Außenseite) durch die Kleidung nach innen gezogen wird. Meist sind Ziehfäden recht kurz. Deshalb die Nadel zuerst soweit einstecken, dass man das Öhr gerade noch sieht. Erst dann den Ziehfaden einfädeln, auf die linke Seite mitnehmen und einfach hängen lassen. ●

Text: Isabell Flohr **Fotos:** EMF/ SHOT STILLSTUDIO
Katja Schubert, Getty Images/ kameshkova, Katarzyna Bialasiewicz

Modefirmen: Reparieren für die Umwelt

Patagonia bietet einen Service für Outdoor-Reparaturen. Zum Beispiel einen langen Reißverschluss im Parka ausbessern zu lassen, kostet rund 66 Euro. Die Freizeit-Fashion-Marke bietet auch DIY-Reparaturanleitungen mit Ersatzteilen an: eu.patagonia.com.

Vaude, eine Marke für nachhaltige Outdoor-Ausrüstung, hilft beim Instandsetzen mit Tipps wie: „Wie repariere und imprägniere ich Schuhe?“ oder Reparatursets „Wie ersetze ich den Schieber eines Reißverschlusses?“ auf www.vaude.com.

Nudie Jeans: In ihren internationalen Repair-Shops kann man seine Nudie-Jeans (gewaschen) kostenlos reparieren lassen. Deutschland: Shops in Berlin und München. www.nudiejeans.com

Brainshirt: Öko-Männermode aus Fulda, bietet einen Service speziell für Brainshirt-Hemden: Abgewetzte Kragen und Manschetten werden ausgetauscht und neue angenäht, denn 90 Prozent des Hemdes sind meist qualitativ noch gut: www.brainshirt.eu

Allude: Das Münchener Stricklabel verkauft nicht nur Cashmere-Teile. In ihrer Cashmere-Klinik werden Strickteile aus der wertvollen Wolle gewaschen, getrocknet, gedämpft, entpillt oder gestopft: cashmereclinic@allude.de

Brautkleid wird zu Cocktailkleid, Abendrobe oder Sommerkleid: Beim Kürzen, Färben, Ändern helfen viele Brautläden oder Änderungsschneidereien, wie etwa www.annewolf.de, www.hochzeits-haus.berlin mit ihrer Änderungsschneiderei oder www.helen-bender.de in Mainz. Im Netz suchen unter „Brautkleid aendern“ plus Stadtname.

Selbst reparieren: Repair-Cafés arbeiten nach dem Prinzip: „Wegwerfen? Denkste!“ In rund 2820 Cafés weltweit findet man u. a. Nähmaschinen, Material und Expertise und man kann Reparieren dort lernen. Mit dem neuen Wissen gegen eine Wegwerfgesellschaft. Das nächste Café findet man unter www.repaircafe.org.



Im Praxis-Check

Mit wenig Wasser aber viel Druck kochen: Schnellkochtöpfe sparen Energie und schonen Vitamine sowie Mineralien. Redakteurin Sonja Flaute hat drei Modelle getestet, die sicher, einfach und komfortabel sind.



BRA „Vitesse“

Preis*: ca. 100 Euro
Volumen: 6 l
Gewicht mit Deckel: 2,6 kg
Material: Edelstahl

Einstellbare Garstufen: 2
Liefergarantie für Ersatzteile: keine Angabe
Preis Ersatzdichtung: ca. 14 Euro

Der spanische Hersteller BRA ist in Deutschland eher weniger bekannt, gehört in seiner Heimat aber zu den Marktführern im Bereich Küchenutensilien. Der leichteste Schnellkochtopf im Test hat zwei einstellbare Druckstufen und ein dreifaches Sicherheitssystem gegen Überdruck: Das normale Kochventil, ein zweites Sicherheitsventil sowie eine Öffnung im Deckelrand für den unwahrscheinlichen Fall, dass beide Ventile versagen sollten: Die Silikon-dichtung würde in die Öffnung gedrückt werden, sodass der Druck doch noch entweichen könnte. Der Dampf kann gut dosiert per Schieberegler am Kochventil abgelassen werden. Eine rote Druckanzeige steigt mit zunehmendem Druck im Topf an. Entweicht bei Überdruck Dampf, rotiert ein grauer Ring am Ventil. Der Topf ist für alle Herdarten geeignet und kann ohne Deckel in die Spülmaschine.

Das ist uns aufgefallen: Zum Öffnen des Topfes muss ein Knopf nach vorn geschoben und dort gehalten werden. Dazu ist Druck nötig, sodass zum Öffnen zwei Hände nötig sind. Die Innenskala zeigt die minimale und maximale Füllhöhe.



Fissler „Vitavit Premium“

Preis*: ca. 260 Euro
Volumen: 6 l
Gewicht mit Deckel: 3,4 kg
Material: Edelstahl

Einstellbare Garstufen: 3
Liefergarantie für Ersatzteile: 15 Jahre
Preis Ersatzdichtung: ca. 28 Euro

Das schwerste Modell im Test ist für alle Herdarten geeignet und punktet mit einer einfachen Handhabung: Der Deckel lässt sich einhändig aufsetzen, ver- und entriegeln sowie abnehmen. Der Schnellkochtopf ist verschlossen, wenn die Verriegelungsanzeige auf Grün springt und klickt – der Kochprozess startet. Anhand der farbigen Ringe kann der richtige Druck kontrolliert werden. Der Schnellkochtopf hat drei feste Garstufen für besonders schonendes oder sehr schnelles Kochen, eine davon ist für das Garen ohne Druck. Durch leichtes Drücken der Verriegelungstaste am Griff kann schnell und sicher Dampf abgelassen werden; eine Alternative ist die entsprechende Stellung am Kochventil. Die Minimum/Maximum-Skala in 1-Liter-Schritten am inneren Topfrand erleichtert das Dosieren.

Das ist uns aufgefallen: Dank der Wabenstruktur des Bodens kann auch mit wenig Fett gebraten und angebraten werden. Wie auch beim WMF-Topf kann der Griff abgenommen werden. Dazu muss man hier eine Schraube lösen. Dann kann neben dem Topf auch der Deckel in die Spülmaschine.



„Kartoffeln garen im Drucktopf mit einem Drittel weniger Energie als im Kochtopf.“

Sonja Flaute



WMF „Perfect“

Preis*: ca. 150 Euro
Volumen: 6,5 l
Gewicht mit Deckel:
3,2 kg
Material: Edelstahl

Einstellbare Garstufen: 0
Liefergarantie für Ersatz-
teile: 10 Jahre
Preis Ersatzdichtung:
ca. 20 Euro

Dieser Schnellkochtopf hat keine fixen Garstufen. Orange Ringe zeigen den Druck im Inneren an, der dann über die Herdtemperatur gesteuert werden kann: Den richtigen Zeitpunkt zu finden, erfordert etwas Übung, dann funktioniert die Hitzesteuerung einwandfrei. Die Koch- und Druckanzeigen sind für zwei Kochstufen eingestellt: Bei 110 Grad (Ring 1) für eher Zartes wie Gemüse, Fisch und Fleisch und bei 117 Grad (Ring 2) für Kartoffeln, Eintöpfe und Fleisch. Ist der entsprechende Ring erreicht, kann man die Energiezufuhr am Herd reduzieren und die Garzeit beginnt. Der Topf ist für alle Herdarten geeignet und hat eine Innenskala in Drittel-Schritten. In der Aufheizphase entweicht solange Luft aus dem Topf, bis sich das Ventil hörbar schließt: Der Druck baut sich auf und ein Kochsignal ertönt. Wenn die Ringe und der Druckanzeige-Pin verschwunden sind, kann der Topf geöffnet werden.

Das ist uns aufgefallen: Der Deckel lässt sich leicht über einen seitlichen Schieber am Griff öffnen und schließen. Auf Knopfdruck löst sich der Griff vom Deckel, der dann in den Geschirrspüler darf.

Kochen mit Druck & Dampf

Der Deckel eines Schnellkochtopfs lässt sich mit einem Dichtungsring fest verschließen. Dadurch steigt beim Kochen der Druck im Topf so stark an, dass Wasser nicht bei 100 Grad, sondern etwa bei 110 oder 120 Grad kocht. Der Dampf im Drucktopf ist heißer und dichter als im normalen Topf und das Essen wird schneller gar. Zudem benötigt ein Schnellkochtopf weniger Wasser – vor allem, wenn die Speisen in einem Locheinsatz nur im Dampf garen: Mehr Mineralstoffe bleiben erhalten. Der Dampfdruck verdrängt den Sauerstoff im Topf und schont so Vitamine, die schnell oxidieren. Oft gibt es zwei Garstufen zur Wahl, davon eine für empfindliche Speisen. Bei Töpfen ohne feste Stufen wird der Druck mittels der Herdtemperatur reguliert. Bei zu hohem Druck entweicht Dampf über ein Ventil im Deckel. Ringe zeigen die Höhe des Drucks an. Ist er zu hoch, muss die Temperatur am Herd reduziert werden, sodass der Druck sinkt. Ohne eine solche Anzeige erkennt man einen zu hohen Druck erst, wenn über das Ventil zischend Dampf entweicht. Der Deckel darf nur geöffnet werden, wenn der Druck im Inneren gleich dem Außendruck ist, da sonst Verletzungsgefahr besteht.

*Stand 10/2023

Texte Sonja Flaute Fotos Hersteller

Nachhaltig leben



HÄLT WAS AUS - UND DRINNEN

Die Trinkflasche „Next Gen“ aus robustem Edelstahl hält Getränke bis zu 24 Stunden eiskalt oder 18 Stunden heiß und darf in die Spülmaschine. Die Verpackung besteht aus Zuckerrohrpapier, einem Abfallprodukt der Zuckerproduktion. Zudem lässt der Münchener Hersteller FLSK neben China jetzt auch in Bayern und Österreich produzieren.
ab 43 Euro, www.flsk.de



HAT WAS AUF DER PFANNE

Die „Reeco“-Serie von MasterPro mit verschleißfester Beschichtung wird aus recyceltem Aluminium gefertigt. Der leuchtend rote Punkt am Boden wird bei steigender Hitze immer dunkler und zeigt so, wie heiß die Pfanne bereits ist. Die Pfanne gibt es mit den Durchmessern 20, 24 und 28 cm. Sie ist für jede Herdart geeignet.
ab 30 Euro, MasterPro-Shop auf www.amazon.de

DIY-Tipp



EH

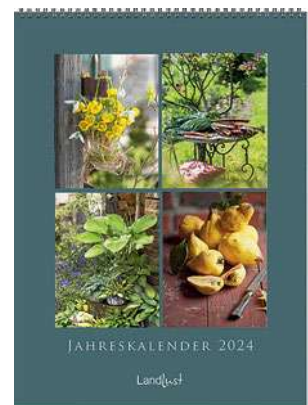
GANZ SCHÖN SCHMUCK

Herbstkranz

Dieser Blätterkranz lässt sogar Eichhörnchen vor Neid erblassen – und die Nachbarn erst recht. Mehr als einen alten Stickrahmen, eine Handvoll bunten Laubes, etwas Schnur und Kleber braucht es nicht. Die Schnur mehrmals um den inneren Rahmen wickeln und verknoten, dann in den äußeren Rahmen spannen. Die Blätter nach Belieben zwischen die Schnüre stecken oder auf den Rahmen kleben. Im Fenster kommt der Herbstkranz besonders gut zur Geltung, er schmückt aber auch jede Tür.

EH

KALENDERTIPP



„Landlust
Jahreskalender 2024“,
45 x 62 cm, 39 Euro,
erhältlich auf
shop.landlust.de

Texte Sonja Flaute
Fotos Hersteller, iStock/
Evgeniya Pavlova

Volumen zum Verlieben

Kraftvolles Haar von den Wurzeln bis in die Spitzen? Das zaubern wir uns jetzt mit einem Shampoo, das wahre Volumen-Wunder auf unserem Kopf vollbringt

Das Volume Wonder Kräftigendes Shampoo von NIVEA reinigt und schenkt sofortiges 3D-Volumen



Wer feines Haar hat, kennt das Problem: Nach dem Föhnen fallen die Haare schnell in sich zusammen und jegliches mühsam mit der Rundbürste aufgebaute Volumen ist dahin. Aber auch normales Haar verliert im Laufe des Tages oft schneller an Volumen, als einem lieb ist – besonders, wenn es Wind und Wetter ausgesetzt ist. Gut, dass wir endlich ein Shampoo gefunden haben, mit dem das Geschichte ist: Das Volume Wonder Kräftigendes Shampoo von NIVEA sorgt nämlich für einen sofortigen 3D-Volumen-Effekt und mit hochwirksamem Kollagen und natürlichem Bambus-Extrakt für gestärktes, kraftvolles und fülligeres Haar. Kollagen kennen wir bereits als das Power-Protein aus der Hautpflege. Dort ist es längst nicht mehr wegzudenken, weil es der Haut Festigkeit, Elastizität und Feuchtigkeit verleiht und sie jung, frisch und schön prall aussehen lässt. Kollagen erobert nun auch die Haarpflege und sorgt in der Formel des Volume Wonder Kräftigendes Shampoo für eine Verbesserung der Elastizität und Widerstandsfähigkeit der Haare. Ergänzend dazu schenkt die Formel mit dem natürlichen Inhaltsstoff Bambus-Extrakt, der reich an Mineralstoffen ist, dem Haar mehr Volumen und sorgt für Schwung und Glanz. Damit greift NIVEA den Skinification-Trend auf, einen der aktuellen Top-Trends der Haarpflege: „Wir nutzen gut bewährte Wirkstoffe aus der Hautpflege und übertragen diese gute Wirksamkeit auf die Kopfhaut und die Haare. Aus einer gesunden Kopfhaut wächst ein gesundes Haar, das gesund aussieht, schön glänzt und sich geschmeidig anfühlt“, erklärt Julia Nemnich aus der Forschung & Entwicklung bei NIVEA Hair Care. Tipp von der Expertin: Die Wassertemperatur beim Shampoonieren nicht zu heiß einstellen, um die Haare und die Kopfhaut nicht unnötig zu reizen, und dem Shampoo gerne ein wenig Zeit zum Einwirken geben, damit die Pflegestoffe den gewünschten Effekt entfalten können – da lohnt es sich dann gleich doppelt, das Wasser während des Shampoonierens abzdrehen und so die Ressourcen nachhaltig zu schonen. Apropos nachhaltig: Die Formel des Volume Wonder Kräftigendes Shampoo ist natürlich vegan, frei von Silikonem und Mikroplastik sowie zu 99 % biologisch abbaubar.

Maria, Produkttesterin, nivea.de, 10.08.2023

„Ich habe langes und sehr plattes Haar. Das Nivea Volume Wonder Shampoo ist toll. Ich habe es ausprobiert und finde, dass meine Haare nicht mehr herunterhängen. Sie haben viel mehr Volumen und sie fühlen sich richtig gut an.“

Für mehr
Informationen
QR-Code scannen
oder unter:
nivea.de



Backformen: Qual der Wahl?

Nicht jedes Rezept eignet sich für jede Backform und nicht jedes Material fürs Backen. Bäckermeister Karsten Berning teilt mit uns sein Wissen, damit aus der Backlust kein Backfrust wird.



Zur Person

Karsten Berning leitet in Berlin die von seinem Urgroßvater gegründete Traditionskonditorei Johann Mayer. Zudem engagiert sich der Bäckermeister in der Imagekampagne des Deutschen Handwerks und möchte junge Menschen für das Handwerk begeistern.

Welche Backformen haben Sie am häufigsten im Einsatz?

„Da müssen wir zwischen den Formen für Brote und denen für Kuchen oder Torten unterscheiden. Für Brote verwenden wir in der Bäckerei zum größten Teil Kastenformen. Für die Torten sind es die klassischen Springformen und ansonsten backen wir sehr viel auf Blechen. Bei uns in Berlin ist Blechkuchen am beliebtesten. Privat nutze ich am häufigsten eine Kastenform und eine Springform mit auswechselbarem Flach- und Rohrboden.“

Aus welchen Materialien sind Backformen üblicherweise?

„Es gibt Backformen aus Metallblech, Silikon und Steingut. Mit Steingut zu backen, ist was für Kenner. Das Material muss erst warm werden und die Hitze geht sehr langsam durch die Form. Die Gefahr, dass der Kuchen oben schwarz wird, aber noch einen flüssigen Kern hat, ist sehr hoch. Ob eine Form aus Weißblech, Schwarzblech oder Edelstahl gewählt wird, bleibt jedem selbst überlassen. In jedem Fall empfehle ich eine vernünftige Qualität, denn die Backformen müssen eine hohe Belastung aushalten und verziehen sie sich ansonsten schnell.“

Was ist Ihr persönlicher Tipp?

„Auf den Flohmarkt gehen und schauen, welche Schätze es dort zu entdecken gibt. Oft finden sich außergewöhnlichere Motive und manchmal sind ältere Formen noch ein bisschen robuster gebaut. Natürlich vor dem ersten Gebrauch gründlich reinigen.“

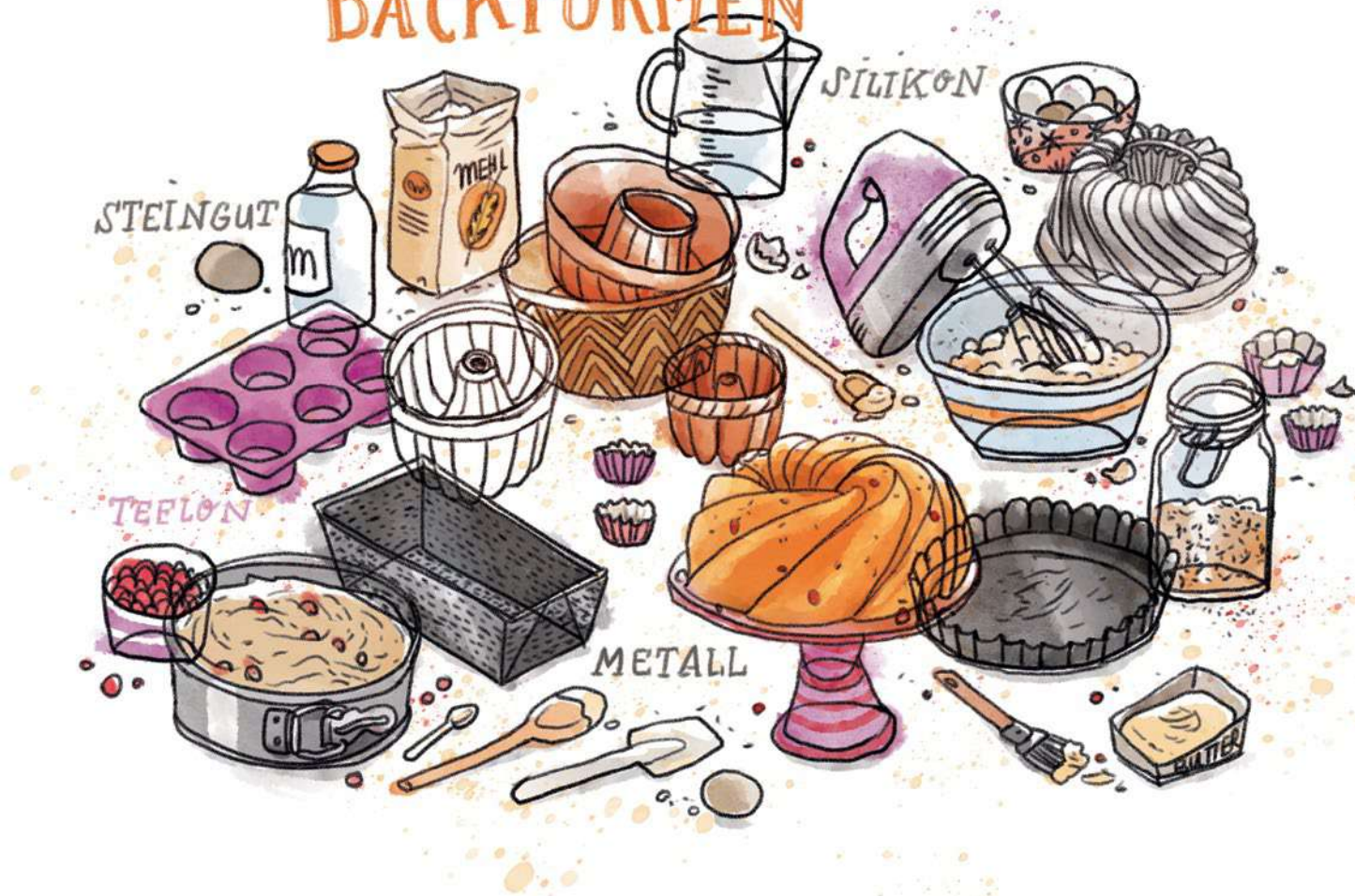
Wie werden Backformen gereinigt?

„Am besten von Hand spülen. Nur Silikonformen können getrost in die Spülmaschine, weil die Reiniger ihnen nicht so zusetzen.“

Wie sinnvoll ist eine Beschichtung?

„Privat backe ich immer in Teflon-Formen, weil sich der Kuchen daraus so gut löst. Die größte Gefahr bei Beschichtungen ist, dass sie beschädigt werden und im Kuchen landen. Darum sind Messer tabu, um den Kuchen aus der Form zu lösen. In der Backstube verzichten wir auf Beschichtungen, denn wir stapeln die Formen ineinander.“

BACKFORMEN



Die Gefahr ist zu hoch, dass die Beschichtung zerkratzt. Da hilft dann gutes Einfetten. Das schadet meiner Erfahrung nach auch bei Silikonformen nicht, obwohl sie eigentlich darauf ausgelegt sind, ohne auszukommen. “

Warum werden Backformen mit Mehl oder Semmelbröseln ausgestreut?

„Es schafft eine Trennung zwischen dem Kuchen und der Backform und beim Ausklopfen der Backform werden die Stellen sichtbar, an denen nicht eingefettet wurde. Ich verwende immer Semmelbrösel, die nach dem Backen relativ einfach abgestrichen werden können. Mehl dagegen bildet auf dem Kuchen schnell eine unschöne Schicht, wenn zu viel eingefettet wurde. Zum Einfetten kann auch Öl verwendet werden, das für die Temperatur im Ofen geeignet ist, wie zum Beispiel Rapsöl. Sonst oxidiert das Öl und der Kuchen schmeckt ranzig. “

Wie kommt der Kuchen heil heraus?

„Der Trick ist, den Kuchen kühl, aber nicht kalt werden zu lassen, da sonst das Fett oder die Butter wieder fest wird. Aus dem Ofen herausnehmen, abkühlen lassen, sodass die Form mit der Hand angefasst werden kann und dann relativ schnell stürzen. Darauf achten, dass nicht viel gerüttelt und geschüttelt wird. Lieber zwei Minuten warten, damit er sich von allein setzen kann. “

Welches Rezept gelingt immer?

„Klassisch ist das 1:1-Rezept: Ich schlage 500 g Butter mit 500 g Zucker auf, gebe ein Ei und 500 g Mehl dazu, ein bisschen Backpulver und Vanillezucker und fertig ist der Rührkuchen. Wer einen Marmorkuchen möchte, gibt in eine Teighälfte noch Kakao. “

*Reichlich mehr
nachgefragt
haben wir in
unserer Podcast-
Reihe.*

www.einfachhausgemacht.de/podcast



Herbstliches Leuchten

So kann der Advent kommen:
Warme Herbsttöne und strahlende Blüten
bringen in der vorweihnachtlichen
Dekoration die dunkle Jahreszeit
zum Leuchten.



BLUMEN DEKO

Mit ihrer gelb-orangen, spitz zulaufenden Blüte und dem langen Stiel sieht die Fakellilie wie eine Feuerwerksrakete aus.

„Wie schön die Blätter älter werden. Voller Licht und Farbe sind ihre letzten Tage.“

John Burroughs

Kleines Feuerwerk

Ein Vasen-Sammelsurium aus blauen und kupferfarbenen Gefäßen hält durch die Ton in Ton gehaltenen Blütenfarben wunderbar zusammen. Da macht es auch nichts, wenn die Stile, Materialien und Größen der Vasen sehr unterschiedlich sind.

Leuchtende Fackellilien, die Fruchstängel und Blüten von Montbretien, kleine orange Knopfchrysanthemen, die dunklen Blätter der Blasenspiere und die goldgelbe Topfchrysantheme machen aus dem Ensemble ein goldenes Feuerwerk. Dazu nach Belieben Teelichter und Glaskugeln aus der gleichen Farbwelt dekorieren. Wem das Ganze noch zu schlicht ist, legt Schmuckstücke aus der Natur daneben, wie Kastanien, Eicheln oder goldfarbenes Herbstlaub.

Trichterförmige Sternblüten zieren die eleganten Rispen der Montbretien.

Alte Schachtel

Mit Moos, Zapfen und Blumen dekoriert, erstrahlt die alte Hut-schachtel im neuen Glanz. Für die kleine Herbstlandschaft die Schachtel zunächst mit Folie auslegen und zwei kleine Strauch-veronika sowie im hinteren Be-reich eine mit Wasser gefüllte Vase hineinstellen. Die Zwischenräume mit Moos ausfüllen. Fackellilie und einen Zweig dunkelrote Bla-senspiere in die Vase stellen und das kleine Arrangement mit Zap-fen, Kastanien und Eicheln schmücken. Die klare Glaskugel sorgt für festliches Flair.

*„Das dunkle Blau bringt
die Sanddornfrüchte richtig
zum Strahlen.“*

Annette Robers-Thesing





Die Äste zunächst auf-
passender Länge abbrehen.
An den Rändern dürfen sie
ruhig leicht über das Tablett
hinausragen, so erhält der
Kranz etwas Uriges.



Kleiner Waldkranz

Das Material für den verspielten Advents-
kranz ist im Wald und Gartenmarkt schnell
zusammengestellt. Ideal als Unterlage ist ein
größeres Tablett oder eine flache Schale.
Als Erstes die Äste im Kranz auf das Tablett
legen. In gleichmäßigen Abständen in die
Lücken vier Eierbecher stellen und je eine
Kerze mit Wachsplättchen darin befestigen.
Dazwischen das Moos flächig auf die Äste
legen, sodass es sich schön anschmiegt. Nach
Belieben den Kranz mit großen und kleinen
Kiefernzapfen, glänzenden Glaskugeln und
orangenen Hagebutten ausschmücken. Rehe und
Fuchs machen die Waldlandschaft perfekt.



Zum Aus-
schmücken
die kleinen
Waldtiere der
Kinder ver-
wenden.



Glänzende Beeren und plüschige Blüten bilden hier die Farbtupfer.

Natürliches Zapfenspiel

In der Glasvase tummeln sich mit Flechten bewachsene Äste, rote Chrysanthemen, orange Färberdisteln, die Früchte des gewöhnlichen Schneeballs und der Garten-Wiesenknoxf. Zapfenanhänger stimmen auf die Weihnachtszeit ein: Fichtenzapfen am runden Ende zu einem Drittel mit flüssigem Klebstoff bestreichen. Eine Sisalkordel für die Aufhängung 20 Zentimeter überhängen lassen, dann vom Zapfenboden bis zum Kleberrand legen. Die Kordel spiralförmig um den Zapfen bis zum Zapfenboden wickeln und das Ende ebenso lang überhängen lassen. Sobald der Kleber trocken ist, die zwei Kordelenden um die Äste zur Schlaufe knoten. Weitere Zapfen in unterschiedlichen Höhen aufhängen.





Tipp

Ob im Naturlock oder mit farbiger Wolle umwickelt, die Zapfen sehen auch am Weihnachtsbaum hübsch aus.



Blaue Stunde

In der gemütlichen Jahreszeit sind nette Gäste immer zu einem leckeren Essen willkommen. Der Tisch ist herbstlich gedeckt und blaue Servietten, Tischläufer und Gläser bilden einen schönen Kontrast zu den warmen Holztönen. Auf jedem Teller liegt ein mit Flechten bewachsener Ast. Daran ist mit einem Samtbändchen ein Namensschild aus Tonpapier in Blattform befestigt. Kombiniertes Geschirr, traditionell und modern gemixt, wirkt dazu besonders lässig.

Entwurf und Umsetzung Tatjana Chudzinski
Texte Annette Robers-Thesing
Fotos Jona Laffin
Requisiten u. a. Ikea

Schnelle Deko-Ideen

Mit nur wenigen Materialien und Handgriffen lassen sich diese stimmungsvollen DIYs anfertigen.

Tipp

Andere Backformen eignen sich ebenfalls für den Betonguss. Auf kleine Tarteformen passen z.B. Blockkerzen.



„Die kleinen Rentiere sind leicht zu falten und eine süße Geschenkdeko.“

Judith Tolomello, Redakteurin

Gugelhupf-Kerzenhalter

Material:

Gugelhupfform aus Silikon
Bastelbeton
Pinsel
Acryllack in Kupfer
Öl zum Einfetten
Stabkerze

So geht's:

Die Silikonform innen einölen. Die Betonmischung nach Anleitung anrühren und in die Formen füllen. Darauf achten, dass sich möglichst keine Bläschen bilden. Bei Zimmertemperatur die Masse vollständig aushärten lassen. Nach 1–2 Tagen das fertige Objekt vorsichtig aus der Form herauslösen. Den Beton-Gugelhupf nach Belieben mit dem Acryllack komplett oder mit einem Muster bemalen. Die Farbe ausreichend trocknen lassen. In die Mitte der Form die Stabkerze stecken. Bei Bedarf das Ende mit einem Messer passend schnitzen.



Nutzen Sie auch Acryllack und Farbe in anderen Tönen, um die Kerzenständer an Ihre Dekoration anzupassen.

SELBER
MACHEN



Papp-Rentiere

Material:

Fotokarton in Weiß und Hellgrau
Schablone (Herunterladbar im Internet unter einfachhausgemacht.de)
Papierschere
Bleistift

So geht's:

Schablone ausdrucken, ausschneiden und auf das Tonpapier legen. Die Umrisse nachzeichnen und an den durchgezogenen Linien ausschneiden. Die gestrichelten Linien der Schablone mit Bleistift übertragen. An der langen Punktlinie das Rentier zusammenfalten. Die Pappe aufklappen. Die Form mit der Faltkante nach hinten und dem Kopf nach oben ausrichten. An der unteren gepunkteten Halslinie die Pappe nach hinten umklappen. Nun an der oberen gepunkteten Halslinie den Pappkopf nach vorne falten. Das Geweih auf beiden Seiten des Kopfes nach oben drücken.

EINFACH HAUSGEMACHT

Hier könnte Ihre Anzeige stehen!

Ihr ganz
individuelles Angebot
bekommen Sie von

Irina Martin
025 01/801 15 15
Irina.Martin@DMMVerlag.de

**Anzeigenschluss
für die nächste Ausgabe
ist am 18.10.2023**

Ihre nächste
Einfach Hausgemacht
erscheint am
24.11.2023



azafran

Wir stehen für einen bewussten & hochwertigen Genuss zu fairen Preisen!

- » BIO GEWÜRZE*
z.B. Kurkuma, Zimt & Ingwer
- » SUPERFOODS
- » MISCHUNGEN
- » BIO TEES*



Erhältlich auf Amazon, Ebay &
AZAFRAN.DE



**BAYERISCHES
OBSTZENTRUM**

Am Süßbach 1 • 85399 Halbergmoos

Obstbäume für kleine & grosse Gärten

- langjährig bewährte Sorten, beste Wurzelqualität
- einfacher Schutz vor Obstmaden, Vögeln und Kirschessigfliege
- inkl. leicht verständlicher Schnitt- und Pflegeanleitung
- Fordern Sie gegen Einsendung v. 1,60 EUR in Briefmarken die Fachbroschüre „Obst für kleine Gärten“ an!
- NEU: allergikerfreundliche Apfelsorten

Infos & Online-Shop: www.obstzentrum.de

Gugelhupf war gestern.



*neue Backformen
www.dek-design.de*

HÄUSSLER

Original Holzbackofen



Schon das Anfeuern und Aufheizen macht viel Freude. Danach genießen Sie die ausgezeichnete Backqualität des Ofens. Nicht nur Brot und Pizza gelingt wunderbar, sondern auch Auf- lauf, Fleisch, Fisch und vieles mehr. Ein wahrer Alleskönner für Zuhause.

Gratis Katalog anfordern:
www.backdorf.de

D-88499 Heiligkreuztal · Tel. 0 73 71/93 77-0



Impulse e.V.

SCHULE FÜR FREIE GESUNDHEITSBERUFE

**Wir machen
Bildung bezahlbar!**

Ernährungsberater/in

Fernlehrgang in modularisierter Form.
Spezialisieren Sie sich jetzt in folgenden
Fachbereichen:

- Ayurvedische Ernährung *Neu*
- Gewichtcoaching /Diätberatung
- Kinderernährung
- Ernährungstherapie
- Vegetarische und vegane Ernährung

**Staatlich zugelassener Fernlehrgang mit
Wochenendseminaren in vielen Städten.
Beginn jederzeit möglich! Nähere
Informationen auf unserer Homepage.**

Rubensstr. 20a - 42329 Wuppertal
Tel. 0202 / 73 95 40

www.impulse-schule.de

**Landlust
SHOP**

KLEINER HÄNGETOPF GRAU/BLAU

Unser Hängetopf wird in einer
Manufaktur in Deutschland her-
gestellt und eignet sich gut für
kleinere Pflanzen wie Sukkulente
oder Kakteen. Ø 9,5 x 8,3 cm

Art.-Nr.140254, 24,00 €



Diese und weitere Produkte finden Sie unter
shop.landlust.de

Sie können auch direkt bestellen unter
Tel.: 0 25 01/8 01 31 80

Deutsche Medien-Manufaktur GmbH & Co KG, 48084 Münster

Landlust
SHOP**GEWÜRZREIBE GUSSEISEN**

Gewürzreibe aus Gusseisen mit
praktischem Aufbewahrungsfach.

Art.-Nr. 011675, 32,00 €

**SALATBESTECK VOGEL**

Nachhaltig und originell:
Dieses formschöne Salatbesteck
aus Kirschholz zielt ein ausgestanztes
Vögelchen und es wird exklusiv
für Landlust in einer heimischen
Werkstatt gefertigt.

Art.-Nr. 140238, 16,50 €

SALATSCHÜSSEL SONNE

Handgetöpferte Salatschüssel
aus Keramik mit einer Glasur in
leuchtenden Rot- und Gelbtönen.
Spülmaschinengeeignet.

Art.-Nr. 140239, 48,00 €

Bestellen Sie online:
shop.landlust.de

oder telefonisch:
Tel.: 025 01 801 31 80

Deutsche Medien-Manufaktur GmbH & Co KG, 48084 Münster

**Hochwertige
Nahrungsergänzung**

Darmgesundheit, Algen,
OPC, Vitalpilze uvm.

Gute Gesundheit – Gute Preise

Tel. 06124-7269 154
www.feine-algen.de

wertvolle
Omega 3-Öle
Flor-Essence-
Kräutertee

Feine Algen

Alles für Ihren Likör:

- ✓ Weingeist/Primasprit/
Trinkalkohol 96,4%vol.
- ✓ Flüssigzucker
- ✓ Ansatzkorn
- ✓ Likörfilter & Trichter
- ✓ Flaschen & Verschlüsse
- ✓ kostenlose Rezepte online
- ✓ und vieles mehr!

Jetzt bestellen auf:
www.brennerei-kessler.de

**BRENNEREI
KESSLER**
SELBSTGEMACHTES LIKÖR

Selbstgemacht
schmeckt am
BESTEN!

Butter
streichfähig und
frisch halten ohne
Kühlschrank...*

*...mit der tonalto - burriera
für 250gr oder 125gr Butter
in 7 schönen Deckeldekoren!

www.tonalto.de
(Katalog, S.19)

tonalto
Kunst in Ton

Mikrogarten

Pflanzstation für Microgreens



mit wiederverwendbarem Pflanzstein

DENK

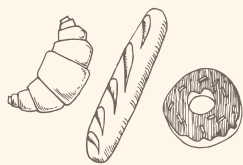
+49 (0)9563 51 33 20 | **www.denk-keramik.de**

Alle Rezepte

VERZEICHNIS DIESER AUSGABE

Tipp

Die vollständigen
Jahresrezept-
verzeichnisse finden
Sie auf unserer
Webseite www.einfachhausgemacht.de



Brot & Gebäck

- 73 Apfel-Zimt-Schnecken mit Frischkäseglasur
- 74 Butterkuchen mit Zimtucker-Mandelkruste
- 83 Erdnuss-Karamell-Torte
- 79 Granola-Zimt-Cookies mit Rum-Cranberrys
- 76 Haselnuss-Zimt-Tarte mit Pflaumenmus
- 14 Kürbisbrötchen
- 22 Kürbis-Gugelhupf mit Kartoffeln
- 81 Zimt-Dattel-Hupfe
- 75 Zimt-Pannacotta-Birnen-Torte



Sonstiges

- 56 Champignon-Walnuss-Aufstrich
- 55 Mandel-Petersilien-Aufstrich ✓
- 57 Meerrettich-Apfel-Bohnen-Aufstrich
- 53 Ofengemüse-Kichererbsen-Aufstrich ✓
- 54 Tomaten-Linsen-Brottaufstrich
- 53 Wie-Leberwurst-Aufstrich



Fleisch & Fisch

- 35 Agnolotti mit Rindfleisch-Tomatenfüllung, Salbei und Pancetta
- 28 Flammkuchen mit Feigen, Ziegenkäse und Salat
- 38 Grüne Pansotti mit Salsiccia-Fenchel-Füllung
- 48 Hähnchenschnitzel mit Mandelpanade und Wedges
- 13 Kürbis-Apfelsuppe mit geröstetem Salbei-Speck
- 34 Mezzelune mit Rote-Bete-Ziegenkäse-Füllung, gebratenem Radicchio und Speck
- 21 Roastbeef mit Balsamico-Zwiebel-Soße, Hasselbackkürbis und Feldsalat
- 44 Saltimbocca mit Mandelbrokkoli
- 66 Scharfer Brotaufstrich mit Chili und Chorizo
- 27 Schneller Lachsdöner
- 46 Schnitzelpfanne mit Kräuterbratkartoffeln
- 43 Wiener Schnitzel mit Kartoffelsalat



Süßes

- 71 Chai-Milchreis mit Zimtkirschen ✓
- 30 Cremiges Birnen-Zimt-Dessert
- 6 Erdnuss-Karamell-Fudge
- 39 Süße Teigtaschen mit Apfel-Dattelfüllung und Vanilleeis



Flexi-Rezepte*

- 29 Wirsingpfanne mit Topping ✓



Vegetarisch

- 64 Chili con Kürbis ✓
- 17 Gefüllte Kürbisse mit Waldpilz-Graupen-Risotto
- 36 Gestreifte Ravioli mit Kartoffelpilz-Füllung, Rucolapesto und Nüssen
- 33 Grundrezept: Nudelteig für gefüllte Nudeln
- 45 Kartoffelschnitzel mit herbstlichem Salat
- 10 Kürbis-Börek mit Joghurt dip
- 65 Nachos mit Kürbis-Chili
- 27 Orientalische Blumenkohl-suppe mit Mini-Falaffel
- 50 Portobelloschnitzel mit Parmesanpanade und Spitzkohlgemüse
- 41 Tortellini mit Gorgonzola-Birnen-Füllung und Petersilienwurzeln
- 71 Zwiebelkuchen



Getränke

- 31 Heißer Apfel-Orangen-Punsch
- 23 Pumpkin Latte



Die Rezeptkategorien von Einfach Hausgemacht

braucht etwas Zeit

Gerichte für Tage ohne Zeitdruck, da sie längere Zubereitungs- oder Ruhezeiten in Anspruch nehmen.

fix fertig

Rezepte, die besonders unkompliziert und alltagstauglich sind.

* Flexi-Rezepte

Familienküche, die Veganer und Flexitarier am Tisch gleichzeitig glücklich macht.

für den Vorrat

Durch verschiedene Konservierungsarten haltbar gemachte Gerichte, die sich gut aufbewahren lassen.

für Gäste

Gerichte, die etwas Besonderes sind und sich auch für größere Runden gut vorbereiten lassen.

gut vorzubereiten

Rezepte, mit denen man durch clevere Vorbereitung Familie oder Gäste entspannt verwöhnen kann.

klassisch

Bewährte, zeitlose Gerichte, die immer wieder aufs Neue Freude machen.

preiswert

Gerichte, bei denen man mit unter 3 Euro pro Person etwas Leckerer auf den Tisch zaubern kann.

raffiniert

Rezepte, die leicht nachzukochen und dank cleverer Details zugleich etwas Außergewöhnliches sind.

vegan

Rezepte, die bei der Zubereitung ganz ohne Lebensmittel tierischen Ursprungs auskommen.

vegetarisch

Gerichte ohne Fisch und Fleisch, aber nicht unbedingt ohne tierische Produkte wie Milch oder Eier.

zum Mitnehmen

Gerichte, die sich gut vorbereiten bzw. transportieren lassen und deshalb gut für unterwegs geeignet sind.

zum Verschenken

Rezepte, mit denen man liebevolle Geschenke aus der Küche gut vorbereiten kann.



Wir backen immer bei Ober- und Unterhitze und auf der mittleren Schiene, wenn nichts anderes angegeben ist.

EINFACH HAUSGEMACHT

Abo- und Bestellservice

Tel.: 0 25 01/801 43 74, Fax: 0 25 01/801 55 23

E-Mail: service@einfachhausgemacht.de

Redaktion

Chefredaktion: Sinja Schütte (V.i.S.d.P.)

Redaktion: Sonja Flaute, Meike Heinatz, Carina Neuhausen (Stud.), Annette Robers-Thesing, Monika Römer, Judith Tolomello

Mitarbeit an dieser Ausgabe: Jödis Boemke, Bettina Bormann, Oliver Brachat, Daniel Brodt, Tatjana Chudzinski, Nina Fiedler, Isabell Flohr, Jan Jankovic, Vanessa Jansen, Wolfgang Koschny, Stephan Krauth, Susann Kreihe, Jona Laffin, Paula Lessmann, Claudia Neu, Alissa Maria Poller, Agnes Prus, Anne Rogge, Manuela Rüther, Silke Zander

Bildredaktion: Katrin Fülle (Ltg.), Carla Ravens

Layout/Illustrationen: Karla Breilmann, Imke Einnolf, Monika Wagenhäuser (LV MediaPro im Landwirtschaftsverlag), Illustrationsbüro Müller-Wegner

Korrektorat: Gudrun Futterlieb, Christina Jürgensen (LV MediaPro)

Bildbearbeitung: Christin Horst (LV MediaPro)

Redaktionsassistent: Melanie Gionker

Titelfoto: Manuela Rüther

Verlag

Deutsche Medien-Manufaktur GmbH & Co. KG

Hülsebrockstr. 2-8, 48165 Münster

Tel.: 0 25 01/801-61 61, E-Mail: info@DMMVerlag.de, www.DMMVerlag.de

Geschäftsführung: Malte Schwerdtfeger

Publisher: Frank Gloystein

Digital Publishing & eCommerce: Lennart Korn

Format-Anzeigen (außer Rubrikanzeigen)

Director Brand Solutions: Ad Alliance GmbH, Am Baumwall 11, 20459 Hamburg

Verantwortlich für diesen Anzeigenteil (V.i.S.d.P.):

Arne Zimmer, Head of Brand Print + Direct Sales

Es gilt die gültige Preisliste. Infos: www.ad-alliance.de

Rubrikanzeigen, Leitung Anzeigenmanagement:

Verena Schulte (verantw. für diesen Anzeigenteil), Sylvia Berheide-Danielzik, Irina Martin, Deutsche Medien-Manufaktur GmbH & Co. KG, Hülsebrockstr. 2-8, 48165 Münster.

Es gilt die gültige Preisliste. Infos: www.DMMVerlag.de

Marketing und Vertrieb: Martin Jannke (Ltg.), Myriam Spätling

Vertrieb Abo: Deutsche Medien-Manufaktur GmbH & Co. KG, durchgeführt von: Landwirtschaftsverlag GmbH, Paul Pankoke (Ltg.), Michael Schröder

Vertrieb Handelsauflage: DMV DER MEDIENVERTRIEB GmbH & Co. KG, www.dermedienvertrieb.de

Herstellung: Michael Göcke

Druck: Mohn Media Mohndruck GmbH, Gütersloh

EINFACH HAUSGEMACHT erscheint alle zwei Monate, Einzelheftpreis: 4,95 €
Abonnement-Preis, inkl. MwSt. und Versand: Deutschland, Österreich: 6 Ausgaben
EINFACH HAUSGEMACHT für zzt. 29,70 € (ggf. inkl. eines Sonderheftes zum Preis
von zzt. 4,95 €), Schweiz 41,80 CHF, restl. Ausland: 36,60 €

Bei Lieferungsausfall infolge höherer Gewalt kein Anspruch auf Nachlieferung oder Rückzahlung. Bei Einsendungen an die Redaktion wird das Einverständnis der Veröffentlichung sowie der redaktionellen Bearbeitung vorausgesetzt. Die Gleichbehandlung der Geschlechter ist uns wichtig. Deshalb versuchen wir, möglichst männliche und weibliche oder aber neutrale Sprachformen zu nutzen. Nicht immer ist das aus Gründen der Lesbarkeit möglich. Wenn wir nur eine Sprachform verwenden, sind damit ausdrücklich alle Geschlechter gemeint.

Erscheinungsort: Münster | ISSN 2197-8425

Copyright © 2023

by Deutsche Medien-Manufaktur GmbH & Co. KG, 48084 Münster-Hiltrup

DEUTSCHE
MEDIEN
MANUFAKTUR
Verlagsgruppe



Keine Haftung für unverlangte Einsendungen. Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Film, Funk und Fernsehen, fotomechanische Wiedergabe, Tonträger jeder Art, auszugsweisen Nachdruck oder Einspeicherung und Rückgewinnung in Datenverarbeitungsanlagen aller Art sind vorbehalten. Fotokopien für den persönlichen und sonstigen eigenen Gebrauch dürfen nur von einzelnen Beiträgen als Einzelkopien hergestellt werden. Materialangaben und Arbeitshinweise in diesem Druckwerk wurden von den Autoren und Mitarbeitern der Redaktion sorgfältig geprüft. Eine Garantie wird jedoch nicht übernommen. Die Umsetzung erfolgt auf eigene Gefahr. Autoren und Verlag haften nicht für eventuell auftretende Schäden.

Der Bildnachweis wird bei mehreren unterschiedlichen Urhebern, je Beitrag auf der Einzelseite und auf der Doppelseite, im Urzeigersinn aufgezählt.

Vorschau

FÜRS NÄCHSTE HEFT

Das neue
Heft erscheint am
24. November

Schöne Ideen für
die Festtage



Drei Weihnachtsmenüs

Klassisch, modern oder
vegetarisch? Hier findet jeder
die passende Speisenfolge.



Clevere Winterküche

So geht smartes
Vorkochen mit
Meerrettich-
stampf und
Bratwürstchen.



Desserts fürs Fest

Inspirationen für anspruchsvolle und
kurzentschlossene Gastgeber.

Weihnachten in Pastell

Kranz, Gesteck und
Blumenstrauß mit
stilvollen Farbspielen.



Verschenken Sie

das Magazin für Haus und Küche



GRATIS
für Ihre Bestellung:
Taschenschirm oder
Brot-Sonderheft mit
Ausstecher-Set



Gewinnchance:

Mit Ihrer Abo-Bestellung nehmen Sie automatisch an der Verlosung von zehn 2er-Sets Sektgläser von Leonardo teil.

Jetzt bestellen und Gewinnchance sichern!

www.einfachhausgemacht.de/geschenkabo-0523

Tel. +49(0)2501/8014374

Bitte bei telefonischer Bestellung die Bestellnummer 20625125 angeben.





Natürlich besser leben.



Mit dem **natürlich hohen Hydrogencarbonat-Gehalt von 1.846 mg/l** und einer einzigartigen Mineralisation. Fein perlend und angenehm im Geschmack wird Staatl. Fachingen seit jeher von Menschen getrunken, die auf ihre Säure-Basen-Balance achten. Beste Voraussetzungen für unbeschwerte Lebenslust.

www.fachingen.de/hydrogencarbonat



**STAATL.
FACHINGEN**

Das Wasser. Seit 1742.