

85
Rezepte

REZEPTE pur

LECKER • PREISWERT • SCHNELL

85
Rezepte
nur
1,80 €

Kochen
ohne
Stress!

Sauerkraut-
Gulasch-Topf

2,60 €



0,15 €

Mit Liebe gebacken
Himmliche Plätzchen



1,60 €

Preiswert und schnell
Nudeln mit Rahm-Brokkoli

Die besten

Herbst-Eintöpfe

10x
anders

4-Wochen-Planer für den ganzen Monat

Kotelett-Auflauf mit Reis



2,30 €

Hähnchen mit
Knusper-Kartoffeln



2,60 €

Königsberger Klopse



1,90 €

Zwiebel-Speck-Röllchen
mit Käsespätzle



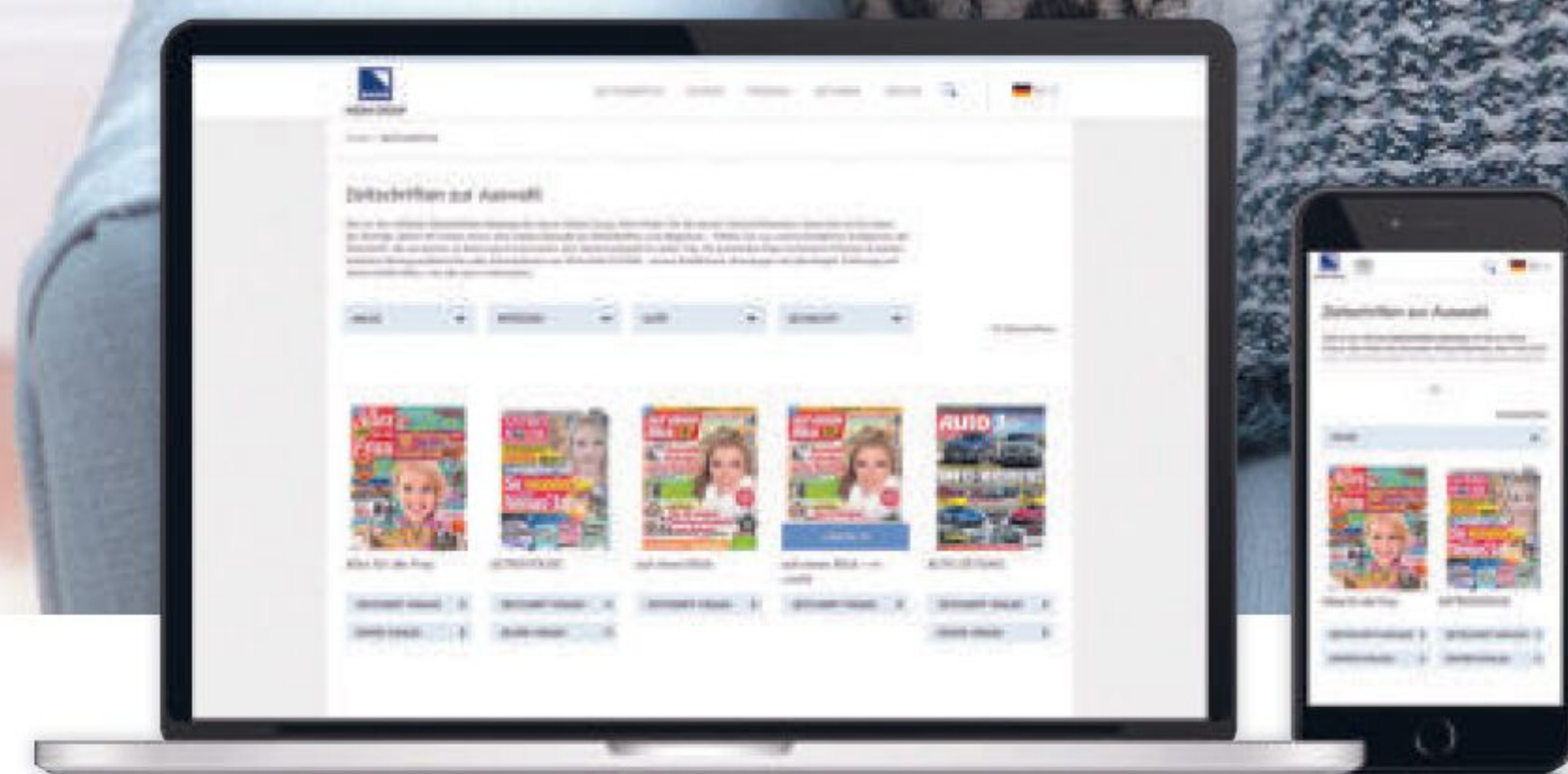
2,50 €

FÜR ALLE, DIE ZEITSCHRIFTEN LIEBEN.

PROFITIEREN SIE VON DEN VORTEILEN
UNSERES ABO-SHOPS:

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

WWW.BAUER-PLUS.DE



**WE THINK
POPULAR.**



MEDIA GROUP

Liebe Leserinnen
und liebe Leser,



ja, die Temperaturen sinken, und die Tage sind kurz. Und doch genießen wir diese Zeit, denn unsere Küche wird jetzt zum gemütlichsten Ort im Haus! Mal köcheln wir einen der tollen Eintöpfe (ab S. 4). Oder wir kneten mit Begeisterung den Teig für süße Plätzchen (ab S. 26), mit denen wir Familie und Freunde immer eine Freude bereiten können. Und für Tage, an denen wir zum Kochen mal nicht so viel Zeit haben, gibt es wie immer superleckere Turborezepte (ab S. 34).

Ihre Redaktion von *Rezepte pur*

KOCH-IDEEN FÜR DEN DEZEMBER

10 neue Schlemmer-Eintöpfe 4

WOCHENPLANER

1. WOCHE	11
2. WOCHE	14
3. WOCHE	18
4. WOCHE	23

SO MACHT BACKEN SPASS

Plätzchen für den bunten Teller	26
Saftiger Stollen-Apfelkuchen	32

FAVORIT DES MONATS 33

30-MINUTEN-TURBO-KÜCHE 34

DAS SCHNELLE MENÜ 38

AUS 4 MACH 1

Einfach köstlich kochen 42

IDEEN ZUM ABENDBROT 48

4 Mal anders: würzige Nachos 22

Register 50

Vorschau, Impressum 51



30

SO MACHT BACKEN SPASS
Die schönsten Plätzchen für die Adventszeit



23

WOCHENPLANER
Köstliche Gerichte für jeden Tag



46

AUS 4 MACH 1
Fix was Leckeres zaubern

KOCH-IDEEN FÜR DEN NOVEMBER
DEFTIGE EINTÖPFE, DIE UNS JETZT VON INNEN WÄRMEN

Darauf haben wir uns gefreut: Draußen mag es kalt und windig sein, doch wenn diese Köstlichkeiten aufgetischt werden, wird's gemütlich!



6



36

TURBO-KÜCHE
Schnell und einfach gemacht

WEGWEISER DURCHS HEFT:

LEICHT

Gerichte unter 400 Kalorien

VEGGIE

Gerichte ohne Fleisch

SCHNELL

Gerichte fertig in 30 Minuten

KINDER

Schmeckt den Kleinen

FÜR GÄSTE

Gerichte für die Party

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

Schlemmer-Eintöpfe

Ob pikanter Texmex-Eintopf, schneller Hähnchen-Reis-Pot oder deftige Linsen-Suppe – damit löffeln wir uns glücklich in den Herbst



TIPP: Kein geräuchertes Paprikapulver zu Hause? Dann Edelsüßpaprika verwenden. Nach Belieben mit fein gehackten Rauchmandeln bestreuen.

Texmex-Eintopf

2,00 €

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

• 2 rote Paprikaschoten • 2 Bund Lauchzwiebeln • 2 Knoblauchzehen • 1–2 EL Öl • 200 g gewürfelter durchwachsener Speck • geräuchertes Paprikapulver • Salz • Pfeffer • 2 l Gemüsebrühe • 250 g Mini-Makkaroni • 1 Dose (425 ml) Kidneybohnen • 1 Dose (425 ml) weiße Bohnen • 60 g geriebener Cheddar • 60 g geriebener Gouda

ZUBEREITUNG:

1 Paprika vierteln, entkernen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Lauchzwiebeln waschen und, bis auf eine, in Ringe schneiden. Knoblauch schälen und hacken.

2 Öl in einem großen Topf oder Bräter erhitzen. Speck darin knusprig braten. Paprika zufügen und kurz anbraten. Knoblauch und Lauchzwiebeln zufügen. Mit Paprikapulver bestäuben und kurz mitschmoren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Gemüsebrühe angießen und aufkochen.

3 Nudeln zufügen und zugedeckt ca. 8 Minuten köcheln. Bohnen abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Bohnen zum Eintopf geben und offen ca. 2 Minuten weiterköcheln.

4 1 Lauchzwiebel in feine Ringe schneiden. Eintopf mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Hälfte Käse in den Eintopf rühren und darin schmelzen. Eintopf mit übrigem Käse und Lauchzwiebelringen bestreut anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 45 Minuten. Pro Portion: ca. 410 kcal; E 23 g, F 12 g, KH 49 g



Eintopf mit Kasseler, Wirsing und Steckrübe

2,40 €

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

• 800 g Steckrübe • 600 g Möhren • ½ Wirsing (ca. 600 g) • 1 kg Kartoffeln • 2 Zwiebeln • 3 EL Öl • 1,75 l Gemüsebrühe • 800 g ausgelöstes Kasselerkotelett • 2 EL Senf • Salz • Pfeffer • 1 Bund glatte Petersilie

ZUBEREITUNG:

1 Steckrübe und Möhren schälen. Steckrübe in Würfel, Möhren in Scheiben schneiden. Kohl putzen, halbieren, waschen, Strunk entfernen und Kohl in Stücke schneiden. Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und fein würfeln.

2 2 EL Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln darin 2–3 Minuten andünsten. Möhren, Steckrübe und Kartoffeln zugeben und unter Rühren ca. 2 Minuten andünsten. Mit Brühe ablöschen, aufkochen und zugedeckt ca. 45 Minuten köcheln.

Kohl ca. 20 Minuten vor Ende der Garzeit zugeben.

3 Fleisch trocken tupfen und in mundgerechte Würfel schneiden. 1 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Fleisch darin unter Wenden ca. 5 Minuten braten, herausnehmen. 5–6 EL Brühe vom Eintopf abnehmen. Bratsatz damit ablöschen, unter Rühren loskochen und in den Eintopf geben.

4 Senf ca. 10 Minuten vor Ende der Garzeit in den Eintopf rühren. Kasseler ebenfalls zugeben. Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Etwas Petersilie über den Eintopf streuen, Rest zum Bestreuen dazu reichen.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 1 Stunde. Pro Portion: ca. 440 kcal; E 34 g, F 16 g, KH 38 g

Krosse Brote zum Dippen

Perfekt, wenn man den letzten Tropfen Sud noch mit frischem Brot auftunken kann

GEFÜLLTES FLADENBROT

200 g Mehl, 1/2 TL Salz, 4 EL Öl und 170 ml Wasser verkneten. 8 Fladen (15 cm Ø) ausrollen. 300 g gekochte Kartoffeln, 1 geh. Knoblauchzehe und ½ Bund geh. Koriander, Salz und Pfeffer mischen, auf die Fladen streichen. Teig über die Füllung klappen. In 10 EL Öl goldbraun braten.



KNUSPRIGE CHAPATIS

Je 65 g Weizen- und -vollkornmehl, 1 TL Salz und 100 ml Wasser ca. 5 Minuten verkneten. Zugedeckt ca. 30 Minuten ruhen lassen. Zu 8 dünnen Fladen ausrollen. In einer Pfanne ohne Fett ca. 20 Sekunden braten.



FRITTIERTE MINI-BROTE

200 g Mehl, 50 g Vollkornmehl, 1 TL Salz, 1 EL Öl und Milch verkneten, ca. 30 Minuten ruhen lassen. 12 kleine, runde Fladen formen und in 1 l heißem Öl ca. 2 Minuten frittieren.



FLUFFIGE NAAN-BROTE

640 g Mehl, 2 TL Backpulver, 1 TL Natron, 1 Prise Salz, 2 EL Joghurt, 1 TL Zucker, je 250 ml Milch und Wasser, 20 g Butter und 1 Ei verkneten. 8 Fladen formen. Im heißen Ofen (E-Herd: 225 °C/Umluft: 200 °C) ca. 10 Minuten backen. 4 TL Knoblauchöl und schwarzen Sesam darauf verteilen.



LEICHT

TIPP: Probieren Sie auch mal die vegetarische Variante. Dafür das Rinderhack durch fein gehackten Räuchertofu oder veganes Hack (Kühlregal) ersetzen.

Gnocchi-Bolognese-Topf **2,40 €**

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 1 Knoblauchzehe • 3 EL Olivenöl
- 600 g Mini-Gnocchi (ersatzweise Gnocchi; Kühlregal) • 400 g Rinderhackfleisch • 1 Zwiebel
- 200 g Möhren • 1 Dose (400 ml) stückige Tomaten • 2 EL Balsamico-Essig • Salz • Pfeffer • Zucker
- 3 Stiele Basilikum • 250 g Ricotta • Chiliflocken

ZUBEREITUNG:

- 1 Knoblauch schälen und hacken. Öl in einem großen Topf erhitzen. Gnocchi mit Knoblauch darin unter Wenden goldbraun anbraten und herausnehmen.
- 2 Hack im heißen Bratfett krümelig anbraten. Zwiebel und Möhren schälen

und klein würfeln. Zum Hack geben und ca. 5 Minuten mitbraten. Tomaten und Balsamico-Essig unterrühren. Aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Gnocchi wieder unterheben. **3** Basilikum waschen und die Blätter kleiner zupfen. Gnocchi bolognese auf Tellern anrichten. Ricotta in Nocken abstechen und auf die Gnocchi setzen. Mit Basilikum und Chiliflocken bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 25 Minuten. Pro Portion: ca. 530 kcal; E 27 g, F 24 g, KH 50 g

Hähnchen-Reis-Pot **1,70 €**

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 1 Zwiebel • 1 Knoblauchzehe
- 300 g Hähnchenfilet • je 1 rote und gelbe Paprikaschote • 400 g TK-Zuckerschoten • 3 EL Öl • Salz • Pfeffer • 1 Packung (250 g) Expressreis „Mexikanisch“
- 800 ml Geflügelbrühe • je 2 Stiele Basilikum und Oregano

ZUBEREITUNG:

1 Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Fleisch trocken tupfen und in Streifen schneiden. Paprika vierteln, entkernen, waschen und in Stücke schneiden. Zuckerschoten auftauen.

2 Öl in einem Topf erhitzen. Fleisch darin rundherum ca. 3 Minuten kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen. Zwiebel, Knoblauch, Paprika und Reis ins heiße Bratfett geben und unter Wenden

anbraten. Mit Brühe ablöschen und aufkochen. Bei schwacher Hitze ca. 6 Minuten köcheln.

3 Fleisch wieder zurück in den Topf geben. Zuckerschoten in Stücke schneiden und zum Reis geben, alles 4–5 Minuten bei schwacher Hitze köcheln. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Kräuter waschen, trocken schütteln und die Blätter von den Stielen zupfen. Hähnchen-Reis-Pot mit Kräuterblättchen bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 30 Minuten. Pro Portion: ca. 340 kcal; E 23 g, F 12 g, KH 29 g



SCHNELL



SCHNELL

Grünkohl-Eintopf **2,20 €**

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 750 g Kartoffeln • 1 Zwiebel
- 1 kleines Bund Suppengemüse
- 250 g Grünkohl • 2 EL Öl • 1 l Gemüsebrühe • 200 g Fleischwurst
- 100 g tiefgekühlte junge Erbsen
- Salz • Pfeffer • 100 g Doppelrahmfrischkäse • 4 EL Milch

ZUBEREITUNG:

1 Kartoffeln schälen, waschen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Porree putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Sellerie und Möhren schälen, waschen und fein würfeln. Grünkohl putzen und waschen. Dicke Blattrippen abschneiden und Blätter kleiner zupfen.

2 Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln darin andünsten. Suppengrün, Kartoffeln und Grünkohl

zugeben und kurz mitdünsten. Brühe zugießen und aufkochen. Ca. 15–20 Minuten köcheln.

3 Fleischwurst längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Erbsen und Fleischwurst in den Eintopf geben und alles weitere ca. 5 Minuten köcheln. Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Frischkäse und Milch glatt rühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Eintopf auf tiefen Tellern anrichten, einen Klecks Frischkäse als Topping daraufsetzen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 30 Minuten. Pro Portion: ca. 430 kcal; E 16 g, F 23 g, KH 37 g

Rotkohl-Schmaus mit Mett 2,00 €

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 1 Zwiebel • 1 Bund Suppengemüse • ½ Rotkohl • 3 EL Öl
- Salz • Pfeffer • Edelsüßpaprika
- Zucker • 1 EL Tomatenmark
- 800 ml Gemüsebrühe • 150 ml Orangensaft • 200 ml passierte Tomaten • 1 Bund Petersilie
- 1 Knoblauchzehe • ½ Bio-Orange
- 150 g Nudeln (z.B. kleine Muschelnudeln) • 300 g Mett

ZUBEREITUNG:

1 Zwiebel schälen und würfeln. Suppengemüse putzen, waschen und würfeln bzw. in Ringe schneiden. Rotkohl waschen, vierteln und Strunk herauschneiden. Kohl in Stücke schneiden.

2 1 EL Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel und Suppengemüse darin unter Wenden andünsten. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Zucker würzen. Tomatenmark zufügen, unterrühren und anschwitzen. Kohl zufügen und unterheben. Mit Brühe, Orangensaft und Tomaten ablöschen, Rotkohl-Eintopf aufkochen und zugedeckt ca. 20 Minuten garen.

3 Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Knoblauch schälen und fein hacken. Orange waschen und die Schale mit einem Zestenreißer abziehen oder Orange schälen und fein hacken. Petersilie, Knoblauch und Orangenschale mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten. Abgießen und abtropfen lassen. 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Mett darin krümelig und knusprig braten.

5 Eintopf nochmals mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Nudeln in die Suppe geben. Mettflöckchen und Petersilien-Orangenschalen-Mix auf dem Rotkohl-Eintopf verteilen. Restlichen Mix dazu reichen.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 1 Stunde. Pro Portion: ca. 400 kcal; E 18 g, F 23 g, KH 25 g

TIPP: Statt Mett einfach gemischtes Hack verwenden. Für eine orientalische Note Hack mit etwas Curry, gemahlenem Koriander und Kreuzkümmel würzen.

LEICHT

Gemüse-Eintopf mit Knödeln 1,50 €

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 2 Zwiebeln • 1 Knoblauchzehe
- 3 Möhren • 1 Pastinake
- 1 Stange Porree • 1 rote Chilischote • 2 EL + 100 ml Olivenöl
- 1,7 l Gemüsebrühe • Edelsüßpaprika • Salz • Pfeffer • 500 g Wirsing • ½ 400-g-Packung Mini-Knödel • 40 g gehackte Mandeln
- 1 Bund Minze • 20 g Parmesan
- 1 Spritzer Zitronensaft

ZUBEREITUNG:

1 Zwiebeln und Knoblauch schälen und hacken. Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Pastinake schälen und würfeln. Porree waschen und in Ringe schneiden. Chili entkernen, waschen und fein schneiden.

2 2 EL Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin ca. 3 Minuten anschwitzen. Chili, Möhren, Porree und Pastina-

ke zugeben, ca. 5 Minuten andünsten. Brühe angießen, mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln.

3 Wirsing waschen und in Streifen vom Strunk schneiden. In den Topf geben und weitere ca. 10 Minuten köcheln. Nach ca. 3 Minuten Mini-Knödel zugeben.

4 Mandeln ohne Fett rösten. Minze waschen und grob hacken. Parmesan fein reiben. Mandeln und Minze mit 100 ml Olivenöl pürieren. Parmesan unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Eintopf in tiefe Teller oder Schalen verteilen. Mit etwas Minzpesto und Pfeffer bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 35 Minuten. Pro Portion: ca. 560 kcal; E 10 g, F 40 g, KH 43 g



VEGGIE



Sauerkraut-Gulasch-Topf 2,60 €

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 3 Zwiebeln • je 2 rote und grüne Paprikaschoten • 2 EL Öl • 1 kg Rindergulasch • 2 EL Tomatenmark
- 1 EL Edelsüßpaprika • 1 geh. EL Mehl • 400 g Sauerkraut • 1,2 l Gemüsebrühe • 2 EL Butter
- 1 Packung (500 g) Gnocchi (Kühlregal) • ½ EL Chiliflocken
- ½ Bund Schnittlauch • Salz • Pfeffer • 200 g saure Sahne

ZUBEREITUNG:

1 Zwiebeln schälen und würfeln. Paprikaschoten waschen, entkernen und in grobe Stücke schneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Gulasch darin portionsweise kräftig anbraten, herausnehmen.

2 Zwiebeln im Bratöl anbraten. Fleisch wieder dazugeben. Tomatenmark zufügen und kurz anrösten. Mit Paprikapulver und Mehl bestäuben und alles anschwit-

zen. Paprika und Sauerkraut zugeben, mit Brühe ablöschen, aufkochen und zugedeckt ca. 1 Stunde köcheln.

3 Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Gnocchi darin unter Wenden ca. 8 Minuten goldbraun braten. Chiliflocken zugeben und alles gut vermengen.

4 Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden. Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken. Saure Sahne glatt rühren. Eintopf mit saurer Sahne anrichten. Mit Schnittlauch bestreuen. Chili-Gnocchi dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 1½ Stunden. Pro Portion: ca. 590 kcal; E 58 g, F 20 g, KH 39 g

TITEL-REZEPT

Deftige Linsensuppe 1,50 €

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 1 Zwiebel • 1 Bund Suppengrün
- 1 kg Kartoffeln • 3 EL Öl • 250 g braune Linsen • 2 EL Curry • Salz
- Pfeffer • 1 TL Zucker • 1,6 l Gemüsebrühe • 50 g geröstete Pistazien • ½ Bund Petersilie
- 50 g getrocknete Softaprikosen
- Öl für das Messer

ZUBEREITUNG:

- 1 Zwiebel schälen und fein würfeln. Suppengrün putzen, waschen und würfeln bzw. in Ringe schneiden. Selleriegrün grob hacken. Kartoffeln schälen, waschen und grob würfeln.
- 2 Öl in einem großen, ofenfesten Topf erhitzen. Zwiebel darin andünsten. Suppengemüse, Kartoffeln und Linsen zufügen, kurz mit andünsten. Mit Curry bestäuben und anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker

würzen. Mit Brühe ablöschen, aufkochen, nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zugedeckt im Backofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 45 Minuten garen.

- 3 Pistazien grob hacken. Petersilie waschen und samt Stielen fein hacken. Aprikosen mit einem leicht eingeeilten Messer in feine Würfel schneiden. Pistazien, Petersilie und Aprikosenwürfel mischen und mit etwas Pfeffer würzen.

- 4 Suppe aus dem Ofen nehmen und mit etwas Topping anrichten. Restliches Topping in einem Schälchen dazu reichen.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 1¼ Stunden. Pro Portion: ca. 380 kcal; E 15 g, F 10 g, KH 48 g

VEGGIE



TIPP: Braune Linsen sind auch als Pardina-Linsen bekannt. Sie bleiben auch beim Kochen schön bissfest. Sie können aber auch Beluga-Linsen nehmen.

LEICHT



Wurzelgemüse-Eintopf 1,90 €

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 4 Zwiebeln • 3 Knoblauchzehen
- 3 Stangen Staudensellerie
- 200 g vorgegarte Rote Bete (vakuumiert) • 200 g Pastinaken
- 400 g Kartoffeln • 200 g Champignons • 3 TL Olivenöl • 1 TL Kümmel • 1 TL Edelsüßpaprika
- 500 ml Gemüsebrühe
- 200 ml stückige Tomaten (Dose)
- Salz • Pfeffer • 3 Stiele glatte Petersilie

ZUBEREITUNG:

- 1 Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Sellerie waschen und in Stücke schneiden. Rote Bete in kleine Würfel schneiden. Pastinaken und Kartoffeln schälen und ebenfalls würfeln. Pilze säubern und größere halbieren.
- 2 Öl in einer großen Pfanne oder einem Bräter erhitzen. Zwiebeln und

Knoblauch darin ca. 5 Minuten andünsten. Kümmel, Paprikapulver und Sellerie zugeben und andünsten.

- 3 Rote Bete, Pastinaken, Kartoffeln und Pilze zugeben und unter Wenden andünsten. Mit Brühe und stückigen Tomaten ablöschen und aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt ca. 40 Minuten köcheln.

- 4 Petersilie waschen und samt Stielen, bis auf etwas zum Garnieren, fein hacken. Gehackte Petersilie unter den Rote-Bete-Eintopf rühren. Abschmecken und mit Rest Petersilie garniert anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 1 Stunde. Pro Portion: ca. 280 kcal; E 8 g, F 7 g, KH 43 g



SAMSTAG

Palatschinken mit Mohn **1,50 €**

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 700 ml Milch • 100 ml Mineralwasser mit Kohlensäure • 150 g Mehl • 1 Prise Salz • 3 Eier (Größe M) • ½ Bio-Zitrone • 50 g Walnüsse • 150 g „Mohn Back“ (ersatzweise gemahlener Mohn) • ½ TL Zimt • 2 EL Zucker • 1 Päckchen Vanillesoßenpulver (zum Kochen) • 3 EL Sonnenblumenöl • 1 TL Puderzucker zum Bestäuben

ZUBEREITUNG:

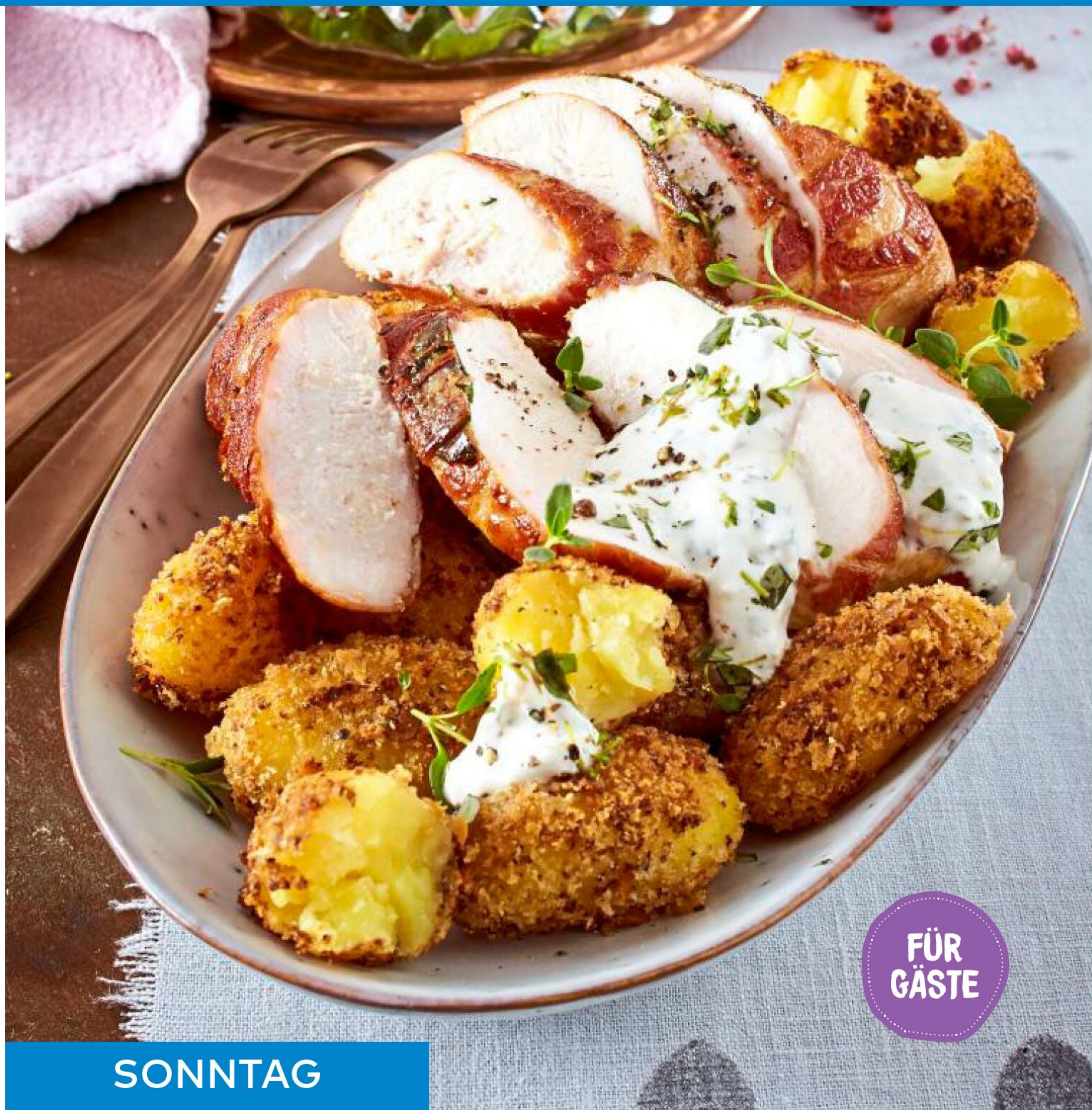
1 200 ml Milch, Mineralwasser, Mehl, Salz und Eier zu einem glatten Teig verquirlen. Zugedeckt ca. 10 Minuten ruhen lassen.

2 Zitrone heiß waschen und Schale fein abreiben. Walnüsse fein mahlen. Beides mit Mohn und Zimt verrühren. Aus Rest Milch, Zucker und Vanillesoßenpulver nach Packungsanleitung die Vanillesoße zubereiten.

3 Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Aus dem Teig ca. 8 Pfannkuchen backen. Sofort mit Mohnfüllung bestreichen und aufrollen. Palatschinken mit Puderzucker bestäuben und mit Soße anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 30 Minuten. Pro Portion: ca. 700 kcal; E 24 g, F 39 g, KH 58 g



SONNTAG

Hähnchenkrüstchen mit Knusper-Kartoffeln **2,60 €**

Die krosse Hülle der Kartoffeln sorgt mit dem cremigen Dip garantiert für begeisterte Gesichter bei der ganzen Familie

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 1 kg kleine festkochende Kartoffeln • Salz • 50 g Senf • 8 EL Öl • 4 Hähnchenfilets (à ca. 175 g) • 8 Scheiben Bacon • 4 Lorbeerblätter • Pfeffer • 5 Stiele Thymian • ½ Bio-Zitrone • 150 g griechischer Joghurt • 1½ TL Honig • 1 Zwiebel • 2 EL Weißweinessig • 50 g Feldsalat • 50 g Semmelbrösel • 30 g Butterschmalz

ZUBEREITUNG:

1 Kartoffeln schälen und in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Abgießen, mit Senf und 2 EL Öl mischen und

zugedeckt mindestens 2 Stunden ziehen lassen.

2 Filets mit je 2 Scheiben Frühstücksspeck umwickeln, dabei je 1 Lorbeerblatt zwischen Fleisch und Speck schieben. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Filets darin ca. 6 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Filets auf ein Backblech legen und im Ofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 10 Minuten zu Ende garen.

3 Thymianblättchen abzupfen und, bis auf einige zum Garnieren, fein hacken. Zitronenschale fein

abreiben, Saft auspressen. Beides mit Joghurt, Thymian und ½ TL Honig verrühren. Salzen, pfeffern. Zwiebel würfeln. Mit Essig, 1 TL Honig, Salz und Pfeffer verrühren. 4 EL Öl unterrühren. Mit Feldsalat vermengen.

4 Kartoffeln in Bröseln wenden. Schmalz erhitzen. Kartoffeln darin ca. 5 Minuten braten. Alles anrichten. Mit Rest Thymian garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 1 Stunde. Wartezeit: ca. 2 Stunden. Pro Portion: ca. 820 kcal; E 51 g, F 52 g, KH 36 g



TIPP: Statt Chinakohl können Sie auch Wirsing oder Weißkohl für die Rouladen nehmen. Nach Belieben zum Schluss mit Sesam bestreuen.

MONTAG

Kohlrouladen nach asiatischer Art **2,20 €**

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 1 Chinakohl • Salz • 30 g Glasnudeln • 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote • 3 Lauchzwiebeln • 2 Paprikaschoten (z.B. rot und gelb) • 4 EL Öl • 400 g Rinderhackfleisch • Pfeffer • 200 ml Gemüsebrühe • 1 EL Tomatenmark
- 250 ml süße Chilisoße für Huhn • 1 TL Speisestärke • 2-3 TL helle Sojasoße • 1-2 EL Limettensaft
- ½ Bund Koriander • Küchengarn

ZUBEREITUNG:

1 16 Kohlblätter abtrennen, in kochendem Salzwasser 1-2 Minuten garen, abschre-

cken, trocken tupfen. Rest Kohl anderweitig verwenden
2 Glasnudeln ca. 5 Minuten in lauwarmem Wasser einweichen, abgießen. Mit einer Schere kleiner schneiden. Knoblauch und Chili hacken. Lauchzwiebeln und Paprika klein schneiden.

3 2 EL Öl erhitzen. Knoblauch, Chili und Paprika darin andünsten. Hack zugeben, mitbraten. Lauchzwiebeln und Glasnudeln unterheben. Salzen, pfeffern.

4 Je 2 Kohlblätter überlappend nebeneinander-

legen. Je ⅓ Füllung auf das untere Drittel geben, Seiten einschlagen, zu Rouladen aufrollen und festbinden.

5 2 EL Öl erhitzen. Rouladen darin braten. Brühe, Tomatenmark, Chilisoße und Stärke zugeben, unter Rühren aufkochen. Mit Sojasoße und Limettensaft abschmecken. Rouladen mit Soße anrichten, Koriander, bis auf etwas, hacken und daraufstreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 1 Stunde. Pro Portion: ca. 490 kcal; E 27 g, F 25 g, KH 38 g



DIENSTAG

Kotelett-Auflauf mit Reis **2,30 €**

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 1 Zwiebel • 1 Knoblauchzehe • 1 rote Paprikaschote • 5 Stiele Koriander
- 1 EL Butter • 4 ausgelöste Schweinekoteletts (à ca. 140 g) • Salz • Pfeffer
- 600 ml Gemüsebrühe • 100 g Schlag-sahne • 1 TL Speisestärke • 200 g Reis
- 200 g grüne Bohnen (TK) • 200 g TK-Erbesen • 100 g ger. Cheddar

ZUBEREITUNG:

1 Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Paprika halbieren, entkernen und würfeln. Koriander fein hacken.

2 Butter erhitzen. Fleisch darin anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen. Zwiebel und Knoblauch im Bratfett andünsten. Mit Brühe und Sahne ablöschen. Stärke mit etwas Wasser glatt rühren, in die Soße rühren, aufkochen und würzen.

3 Reis, Paprika, Bohnen, Erbsen und Koriander in eine Auflaufform geben, vermengen. Koteletts darauflegen. Mit Zwiebelsoße begießen. Im Ofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 20 Minuten überbacken. Mit Käse bestreuen und weitere ca. 10 Minuten gratinieren. Mit Pfeffer bestreuen und anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 1 Stunde. Pro Portion: ca. 680 kcal; E 44 g, F 31 g, KH 52 g



MITTWOCH

Kartoffelsuppe mit Mett **1,60 €**

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 1 kg Kartoffeln • 1 kleines Bund Suppengrün • 2 EL Öl • Salz • Pfeffer
- 1,5 l Gemüsebrühe • 1 Knoblauchzehe • 2 Lauchzwiebeln • 200 g Schweinemett • 1 TL Tomatenmark • ½ TL Edelsüßpaprika • 100 g Crème fraîche

ZUBEREITUNG:

- 1 Kartoffeln schälen und in grobe Stücke schneiden. Suppengrün putzen bzw. schälen und klein schneiden. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Suppengrün darin andünsten. Kartoffeln zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Brühe ablöschen und alles ca. 20 Minuten köcheln.
- 2 Knoblauch hacken. Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Mett, Tomatenmark und Paprikapulver verkneten. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch und Lauchzwiebelweiß darin andünsten. Mett zugeben und ca. 5 Minuten krümelig braten.
- 3 ⅓ Gemüse aus der Suppe nehmen. Crème fraîche zur Suppe geben und alles pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse zugeben, erhitzen. Lauchzwiebelgrün mit Mett mischen. Suppe damit anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 40 Minuten. Pro Portion: ca. 490 kcal; E 16 g, F 24 g, KH 48 g



DONNERSTAG

Pasta mit Erbsen und Schinken **1,80 €**

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 1 Stange Porree • 1 Zwiebel • 1 Bio-Zitrone • 150 g mittelalter Gouda • 4 Stiele Minze • 400 g Röhrennudeln (z.B. Penne) • Salz • 1 TL Olivenöl
- 100 g Schinkenwürfel • 2 EL Crème fraîche • 250 g TK-Erbsen • Pfeffer

ZUBEREITUNG:

- 1 Porree längs halbieren, in feine Ringe schneiden und waschen. Zwiebel würfeln. Zitrone heiß waschen, Hälfte Schale fein abreiben, Rest Schale in Zesten abziehen. Gouda reiben. Minze, bis auf etwas, hacken.
- 2 Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Schinken darin ca. 5 Minuten anbraten. Porree und Zwiebel zugeben, ca. 5 Minuten mitbraten. Crème fraîche unterrühren. Erbsen zugeben und zugedeckt ca. 5 Minuten garen.
- 3 4 EL Nudelkochwasser abnehmen. Mit Zitronensaft in die Pfanne geben, aufkochen. Käse, Hälfte gehackte Minze unterrühren, abschmecken. Nudeln abgießen, mit Soße mischen. Mit Rest Minze und Zitronenzesten bestreut anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 30 Minuten. Pro Portion: ca. 620 kcal; E 27 g, F 18 g, KH 92 g



FREITAG

Seelachs auf Kartoffelpüree mit Paprikamix **2,40 €**

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 1 kg Kartoffeln • Salz • 4 TK-Seelachsfilets (à ca. 120 g)
- 1 Zwiebel • je 1 rote, gelbe und grüne Paprikaschote
- 6 Stiele Petersilie • 3 EL Apfelessig • Pfeffer • 8 EL Olivenöl • 250 ml Milch
- 2 EL Butter • 3 Stiele Dill

ZUBEREITUNG:

- 1 Kartoffeln schälen, in grobe Stücke schneiden und in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Seelachsfilet auftauen lassen.
- 2 Für den Paprikamix Zwiebel schälen und würfeln. Paprikaschoten putzen, waschen und würfeln. Petersilie waschen, Blätter von den Stielen zupfen und hacken. Zwiebel, Paprika, Petersilie, Apfelessig, Salz und Pfeffer verrühren. 6 EL Öl unterrühren.
- 3 Kartoffeln abgießen. Mit Milch und Butter

zu Püree stampfen. Dill waschen und, bis auf 1 Stiel, hacken. Kartoffelpüree mit Salz abschmecken und Dill unterheben.

4 Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Fischfilets darin unter Wenden ca. 5 Minuten braten. Mit Dill-Kartoffelpüree und Salsa auf Tellern anrichten. Mit restlichem Dill garnieren und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 35 Minuten. Pro Portion: ca. 440 kcal; E 29 g, F 21 g, KH 33 g

TIPP: Geben Sie dem Fischfilet eine feine frische Note. Nach dem Braten mit 1 TL Limettensaft und abgeriebener Schale von ½ Bio-Limette bestreuen.



SAMSTAG

Knödel mit Pflaumen **1,70€**

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

• 1 Glas Pflaumen (680 g) • 150 ml Rotwein • 1 Zimtstange • 1 Sternanis • 1 TL Speisestärke • 400 g Toastbrot • 175 g Butter • 1 Päckchen Vanillezucker • 50 g + 1 TL Puderzucker • 2 Eier (Größe M) • 4 Eigelb (Größe M) • abgeriebene Schale von ½ Bio-Orange • 100 g Ricotta • Salz

ZUBEREITUNG:

1 Pflaumen samt Saft mit Wein, Zimtstange, Sternanis ca. 10 Minuten köcheln. Stärke mit 1 EL Wasser verrühren, in das Kompott rühren und aufkochen.

2 Toast entrinden. Brot und Rinde getrennt zerbröseln. 150 g Butter, Vanillezucker und 50 g Puderzucker, Eier und Eigelb verrühren. Orangenschale, Ricotta und helle Brösel unterrühren. Ca. 15 Minuten quellen lassen.

3 Aus der Masse ca. 8 Knödel formen, in siedendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen. 25 g Butter schmelzen. Rest Brösel darin rösten. Knödel abgießen, in Bröseln wenden. Mit Kompott und 1 TL Puderzucker bestäubt servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 1 Stunde. Pro Portion: ca. 940 kcal; E 17 g, F 53 g, KH 91 g



SONNTAG

Rahmkürbis mit Kasseler und Brätklößchen **2,80€**

Das beliebte Herbstgemüse harmoniert perfekt mit dem würzigen Fleisch, und die Rahmsoße ist das leckere i-Tüpfelchen

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

• 500 g Hokkaido-Kürbis • 600 g Kartoffeln • 2 rote Paprikaschoten • 4–5 EL Öl • Edelsüßpaprika • Salz • 300 g grüne Bohnen • 400 g ausgelöstes Kasselerkotelett • 200 g grobe Bratwurst • 2 Zwiebeln • 250 ml Gemüsebrühe • 200 g Schlag-sahne • Pfeffer • 5 Stiele Thymian

ZUBEREITUNG:

1 Kürbisfruchtfleisch in Spalten schneiden. Kartoffeln halbieren. Paprika in Stücke schneiden. 2–3 EL Öl und je ½ TL Edelsüßpaprika und Salz verrühren. Mit

Kürbis, Kartoffeln und Paprika vermengen. Auf ein tiefes Backblech geben. Im Backofen (E-Herd: 230°C/ Umluft: 210°C) 15–20 Minuten backen. Bohnen in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten garen. Abgießen, in den letzten 5 Minuten zum Kürbis geben und mitgaren.

2 Kasseler würfeln. Wurstbrät als Klößchen aus der Haut drücken. Zwiebeln in Spalten schneiden. 2 EL Öl erhitzen. Kasseler und Klößchen darin anbraten. Zwiebeln zufügen und kurz mitdünsten. Beides heraus-

nehmen. Bratsatz mit Brühe und Sahne lösen und ca. 5 Minuten köcheln. Soße mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Thymianblättchen abzupfen. Hälfte mit Kartoffel-Gemüse-Mix in eine Auflaufform geben. Kasseler, Klößchen, Zwiebeln und Soße darauf verteilen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200°C/ Umluft: 180°C) 10–15 Minuten garen. Kürbis-Auflauf mit Rest Thymian bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 1 Stunde. Pro Portion: ca. 660 kcal; E 28 g, F 40 g, KH 42 g



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

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

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



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

¹Zusätzliche Gewinne im Gesamtwert von 20 Mio. €.

DAS WIR GEWINNT

**AKTION
MENSCH**



TIPP: Diese Frikadellen sind besonders saftig, weil geraspelter Apfel drinsteckt. Wer mag, legt ca. 5 Minuten vor Backzeitende noch je 1 Scheibe Bergkäse auf die Frikadellen.

VEGGIE

DIENSTAG

Steckrüben- Rote-Bete-Suppe **1,40€**

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 200 g Pastinake • 500 g Steckrübe
- 400 g Möhren • 100 g Rote Bete
- 200 g Kartoffeln • 4 EL Olivenöl
- Salz • Pfeffer • 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe • 1 Zweig Rosmarin
- 100 g Parmesan • 200 g Crème fraîche • Backpapier

ZUBEREITUNG:

1 Pastinake, Steckrübe, Möhren, Rote Bete und Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden. Mit Öl vermengen, auf ein Blech geben, salzen und pfeffern. Im Ofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 30 Minuten rösten.

2 Zwiebel halbieren. Mit Knoblauch, Rosmarin und 500 ml Wasser aufkochen, ca. 10 Minuten köcheln. Rosmarin entfernen. Salzen und pfeffern. Käse reiben.

3 Ofengemüse in die Zwiebelbrühe geben. Käse als Häufchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Im Ofen bei gleicher Temperatur 8–10 Minuten schmelzen. Auskühlen lassen. Gemüsesuppe pürieren und aufkochen. 150 g Crème fraîche einrühren, abschmecken. Suppe mit Rest Crème fraîche und Käsechips anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 1 Stunde. Pro Portion: ca. 290 kcal; E 8 g, F 19 g, KH 18 g

MONTAG

Frikadellen mit Stampfkartoffeln **2,50€**

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 2 Zwiebeln • 50 g durchwachsener geräucherter Speck
- 1–2 EL Öl • 1 Dose (850 ml) Sauerkraut • 250 ml Gemüsebrühe • 150 g Schlagsahne
- 1 Lorbeerblatt • 8 Wacholderbeeren • 2 Gewürznelken • Salz • Pfeffer • 1 Apfel • 3 Stiele Majoran • 500 g gemischtes Hackfleisch • 1 Ei • 40 g Semmelbrösel • 1 TL Senf • 1 EL Tomatenmark • 1 TL Edelsüßpaprika • 6 EL Butter • 800 g Kartoffeln • 150 ml Milch • Muskat • 2 Stiele Petersilie

ZUBEREITUNG:

1 1 Zwiebel und Speck würfeln. Beides in heißem Öl anbraten. Sauerkraut zufügen und 5–7 Minuten schmoren. Brühe und Sahne, Gewürze, Salz und Pfeffer zufügen und ca. 15 Minuten schmoren. Sauerkraut mit Salz und Pfeffer würzen.

2 1 Zwiebel würfeln. Apfel raspeln. Majoran, bis auf etwas, hacken. Mit Zwiebel, Mett, Hack, Ei, Semmelbröseln, Senf, Tomatenmark, Apfel und Paprika verkneten. 8 Frikadellen formen, auf ein

Backblech legen. Mit 2 EL Butter bestreichen. Im Ofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 30 Minuten backen.

3 Kartoffeln schälen, würfeln, in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Abgießen, mit 2 EL Butter und Milch fein stampfen, mit Salz und Muskat würzen. 2 EL Butter schmelzen. Petersilie hacken. Alles mit Butter, Rest Majoran und Petersilie garniert anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 1¼ Stunden. Pro Portion: ca. 890 kcal; E 35 g, F 57 g, KH 52 g



VEGGIE

MITTWOCH

Gemüse-Auflauf mit Mozzarella

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN: **1,50 €**

- 2 Möhren • 500 g Kartoffeln
- 2 Fenchelknollen • 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe • 1 EL Olivenöl
- Salz • Pfeffer • 200 g TK-ErbSEN
- 250 g Mozzarella • 1 Bund Dill
- 2 Eier (Größe M) • 500 ml Milch
- Kreuzkümmel • Fett für die Form

ZUBEREITUNG:

- 1 Möhren und Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. In eine gefettete Auflaufform geben. Fenchelgrün beiseitelegen, Fenchel in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken.
- 2 Öl in einer Pfanne erhitzen. Fenchel, Zwiebeln und Knoblauch darin ca. 3 Minuten andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Erbsen in eine Auflaufform geben, vermengen.
- 3 Mozzarella grob reiben. Dill fein schneiden. Eier und Milch verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen. Mozzarella unterrühren. Guss über das Gemüse gießen. Im Ofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 40 Minuten backen. Auflauf herausnehmen und mit Fenchelgrün garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 1 Stunde. Pro Portion: ca. 300 kcal; E 18 g, F 7 g, KH 45 g



DONNERSTAG

Pikantes Fächerhähnchen

2,30 €

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 600 g Kartoffeln • 2 rote Paprikaschoten • Salz • 1 TL Edelsüßpaprika
- 3–4 EL Öl • 25 g salzige Cracker
- 20 g Parmesan • 1 EL Butter
- 4 Scheiben Bacon • 6 Stiele Oregano
- 4 Hähnchenfilets (à ca. 180 g) • Pfeffer
- 250 g TK-Zuckerschoten • 5 EL Sojasoße • 1 EL Aprikosenkonfitüre
- 2 EL Ahornsirup • 200 g saure Sahne

ZUBEREITUNG:

- 1 Kartoffeln und Paprikaschoten grob würfeln. Beides mit 1 TL Salz, Paprikapulver und 2 EL Öl mischen. Cracker zerbröseln.
- 2 Käse reiben. Mit Bröseln und Butter mischen. Speckscheiben dritteln. Oregano abzupfen. Filets fächerförmig dreimal einschneiden, Speck und Oregano hineinstecken. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Bröseln bestreuen.
- 3 Kartoffel-Paprika-Mischung um das Fleisch verteilen. Im Ofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 40 Minuten backen.
- 4 Sojasoße, Konfitüre, Sirup, Rest Öl und Pfeffer verrühren. Nach ca. 30 Minuten Zuckerschoten auf das Blech geben. Glasur darüber verteilen, zu Ende garen. Mit saurer Sahne anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 1 Stunde. Pro Portion: ca. 850 kcal; E 57 g, F 46 g, KH 50 g



FREITAG

Scholle mit Dillsoße und Spinat

2,70 €

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 3 Zwiebeln • 2 Knoblauchzehen • 2 EL Butter • 4 EL Mehl
- 200 g Schlagsahne • 150 ml Weißwein • Salz • Pfeffer
- 1 TL Curry • 6 Stiele Dill
- 4 TK-Schollenfilets (à ca. 300 g) • 3 EL Öl • 400 g Blattspinat • Muskat • 2–3 EL Butterschmalz • 1 Bio-Zitrone

ZUBEREITUNG:

- 1 Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Butter erhitzen. 1 Zwiebel darin andünsten. Mit 2 EL Mehl bestäuben und anschwitzen. Sahne und Weißwein zugießen und unter Rühren ca. 10 Minuten köcheln. Soße mit Salz, Pfeffer und Curry würzen. Dillfähnchen abzupfen, fein schneiden.
- 2 Fischfilet auftauen lassen. Öl in einem Topf erhitzen. 2 Zwiebeln und Knoblauch darin

andünsten. Spinat dazugeben und zusammenfallen lassen. Spinat mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

- 3 Mehl, 1 TL Salz und Pfeffer mischen. Fischfilets im restlichen Mehl wenden. Je 1 EL Butterschmalz in 2 Pfannen erhitzen. Schollenfilets darin portionsweise von jeder Seite 4–5 Minuten braten. Dill in die Soße rühren und abschmecken.
- 4 Zitrone heiß waschen und in Spalten schneiden. Spinat, Schollen und Dillsoße auf einer Platte anrichten. Dazu schmeckt Baguette.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 40 Minuten. Pro Portion: ca. 490 kcal; E 37 g, F 28 g, KH 13 g



LEICHT

SAMSTAG

Süßkartoffel-puffer

1,80 €

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 400 g Süßkartoffeln • 1 Kartoffel
- 1 TL Salz • ½ Granatapfel • 500 g Kokosjoghurt • 1 EL Zitronensaft
- 4 TL Ahornsirup • 2 Stiele Minze
- 3 EL Kartoffelstärke • ¼ TL Muskat
- 1 Msp. gemahlene Kurkuma
- 3 EL Öl • evtl. Nussnugatcreme oder Erdnussbutter zum Beträufeln

ZUBEREITUNG:

1 Süßkartoffeln und Kartoffel schälen und raspeln. Mit Salz mischen, ca. 10 Minuten ziehen lassen. Granatapfel halbieren und Kerne herausklopfen. Joghurt mit Zitronensaft und Ahornsirup verrühren. Minze abzupfen.

2 Kartoffelflüssigkeit abgießen, Kartoffeln gut ausdrücken und mit Stärke, Muskat und Kurkuma vermengen.

3 Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Je Puffer 1 gehäuften EL Kartoffelmasse in die Pfanne geben, flacher drücken und je Seite 2–3 Minuten braten. Mit Kokosjoghurt, Granatapfelkernen, Minzblättchen und Nussmus anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 35 Minuten. Pro Portion: ca. 380 kcal; E 6 g, F 14 g, KH 59 g



SONNTAG

Zwiebel-Speck-Rouladen mit Käsespätzle

2,50 €

Tomatenmark macht das Sößchen, in dem die Röllchen schmoren, wunderbar würzig und zugleich fein-fruchtig

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 2 Zwiebeln • 8 Schweinerouladen (à ca. 75 g) • Salz
- Pfeffer • 6 EL Tomatenmark
- 8 Scheiben Bacon
- 250 g Champignons • 3 EL Öl
- 1 EL Mehl • 100 ml trockener Rotwein • 500 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Butter • 250 g Spätzle (Kühlregal) • 80 g geriebener Emmentaler • ½ Bund Schnittlauch • Frischhaltefolie
- Holzspießchen

ZUBEREITUNG:

1 Zwiebeln würfeln. Rouladen zwischen Folie flach klopfen. Mit Salz und

Pfeffer würzen. Mit je ½ EL Tomatenmark bestreichen. Mit je 1 Scheibe Bacon belegen und ⅔ Zwiebeln darauf verteilen. Rouladen aufrollen und feststecken. Pilze in Scheiben schneiden.

2 Öl in einem Bräter erhitzen. Rouladen darin rundherum 4–5 Minuten anbraten. Herausnehmen. Rest Zwiebelwürfel und Pilze im heißen Bratfett ca. 5 Minuten anbraten. Mit Mehl bestäuben und anschwitzen. Rest Tomatenmark unterrühren, anschwitzen. Mit Wein und Brühe

ablöschen. Rouladen wieder zugeben und zugedeckt ca. 20 Minuten schmoren. Dabei nach ca. 10 Minuten wenden.

3 Butter in einer Pfanne erhitzen. Spätzle darin ca. 5 Minuten braten. 50 g Käse unterheben und ca. 1 Minute schmelzen. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Rouladen mit Schmorsud und Spätzle anrichten. Mit Rest Käse und Schnittlauch bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 45 Minuten. Pro Portion: ca. 760 kcal; E 53 g, F 40 g, KH 47 g

DAMIT SIE KEINE AUSGABE MEHR VERPASSEN!

REZEPTTE pur
Nr. 08/2023
84 Rezepte
LECKER · PREISWERT · SCHNELL
Köstliche Ideen für jeden Tag
Kochen ohne Stress!
84 Rezepte nur 1,80 €
Ofenschnitzel in Paprika-Pilzrahm 2,40 €
Süß, cremig, unwiderstehlich Aprikosen-Kuchen 0,50 €
Die besten Schnitzel-Ideen 10x anders
Preiswert und einfach gut Würziges Frikassee 1,80 €
4-Wochen-Planer für den ganzen Monat
Gefüllte Spitzpaprika 1,50 €
Schweinefilet im Speckmantel 2,80 €
Nudeln mit Bratwurst-Bolognese 1,70 €
Preiswerter Familien-Hit Texmex-Pfannkuchen 1,20 €
Saftig-süße Sommerträume Kirschkuchen 0,50 €
4-Wochen-Planer Gratinierter Schweinesteak 2,60 €
Preiswert und einfach gut Würziges Frikassee 1,80 €
ABENDBROT MENÜ BACKEN
BLITZKÜCHE ABENDBROT MENÜ BACKEN

✓ Keine Mindestlaufzeit!

✓ Jederzeit kündbar!

✓ Keine Zustellgebühr im 1. Jahr!

0180 6 / 36 93 36

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



www.bauer-plus.de/rezepte-pur

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

620 03 02241391
RP 2023 - 6090



MONTAG

Nürnberger Würstchen mit Wirsing

1,60 €

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 1 kg Kartoffeln • 1 Knoblauchzehe • 250 g Schlagsahne • Salz • Pfeffer • Muskat • ½ Wirsing • 2–4 EL Sonnenblumenöl • 4 Stiele Thymian • 12 Nürnberger Rostbratwürstchen

ZUBEREITUNG:

1 Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Knoblauch schälen. Mit Sahne aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Kartoffeln in eine Auflaufform schichten. Sahne durch ein Sieb gleichmäßig

über die Kartoffeln gießen. Im heißen Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) 30–40 Minuten backen.

2 Kohl längs halbieren und Strunk entfernen. Kohl in feine Streifen schneiden. 1–2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Kohl darin unter Wenden ca. 4 Minuten anbraten. Thymian waschen, und, bis auf etwas zum Garnieren, Blättchen von den Stielen zupfen. Ca. ⅔ zum Kohl geben, mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt 5–6 Minuten dünsten.

TIPP: Dieser Trick gibt Wirsing ein besonderes Aroma: ½ Zwiebel mit Gewürznelken spicken und zum Schmoren auf den Kohl legen.

3 1–2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Würstchen darin ca. 5 Minuten goldbraun braten.

4 Kartoffelgratin aus dem Ofen nehmen. Würstchen, Wirsing und Kartoffelgratin anrichten und mit restlichem Thymian bestreuen und garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 50 Minuten. Pro Portion: ca. 620 kcal; E 17 g, F 46 g, KH 34 g



DIENSTAG

Königsberger Klopse

1,90 €

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 1 Brötchen (vom Vortag) • 375 ml Milch • 1 Zwiebel • 2 Sardellenfilets • 500 g gemischtes Hackfleisch • 1 EL Senf • Salz • Pfeffer • 160 g Wildreis • 1 Glas (330 ml) eingelegte Rote Bete • 1 Bund Lauchzwiebeln • 30 g Kapern (Glas) • 2 Stiele Petersilie • 3 EL Butter • 3 EL Mehl • Zucker • Zitronensaft

ZUBEREITUNG:

1 Brötchen würfeln, in 300 ml Milch einweichen. Zwiebel und Sardellen hacken, mit Hack, Senf und ausgedrücktem Brötchen verkneten, salzen, pfeffern. Ca. 32 Klopse formen. In ca. 2 l siedendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen. Herausnehmen und ca. 400 ml Garfond abmessen.

2 Reis in Salzwasser garen. Rote Bete abgießen, 100 ml Sud auffangen. Bete in Streifen, Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Kapern und Petersilie hacken.

3 Butter erhitzen. Mehl darin anschwitzen. Mit Garfond, Bete-Sud und Rest Milch ablöschen. Kapern unterrühren, ca. 5 Minuten köcheln. Soße mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken. Alles anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 50 Minuten. Pro Portion: ca. 730 kcal; E 40 g, F 35 g, KH 60 g



MITTWOCH

Kartoffelomelett mit Gemüse **2,00 €**

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 80 g geräucherter durchwachsener Speck • 200 g Brokkoli • Salz • 100 g grüner Spargel (Glas) • 1 rote Paprikaschote • 1 Möhre • 700 g Kartoffeln • ½ Bund Estragon • 7 Eier (Gr. M) • 100 ml Milch • 100 g gerieb. Gouda • Pfeffer • 1 TL Edelsüßpaprika • 3 EL Öl

ZUBEREITUNG:

- 1 Speck würfeln. Brokkoli in Röschen teilen und in Salzwasser ca. 4 Minuten kochen. Abgießen und abschrecken. Spargel abtropfen lassen.
- 2 Paprikaschote würfeln. Möhre würfeln. Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Estragon abzupfen, hacken. Eier mit Milch und Käse verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und Edelsüßpaprika würzen.
- 3 Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Speck darin knusprig braten. Kartoffeln und Gemüse zugeben, ca. 5 Minuten anbraten. Salzen, pfeffern. Eierguss darübergießen. Mit Estragon, bis auf etwas, bestreuen.
- 4 Im Ofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 180 °C) ca. 20 Minuten backen. Mit Rest Estragon garniert anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 50 Minuten. Pro Portion: ca. 510 kcal; E 30 g, F 30 g, KH 40 g



DONNERSTAG

Reis zu gefülltem Hähnchenfilet **2,70 €**

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 500 g Spinat • Salz • 1 Bio-Zitrone • ca. 2 TL Honig • Pfeffer • 300 g ungeschälter Reis (Naturreis) • 4 ausgelöste Hähnchenfilets mit Haut • 2 EL Öl • 1 gelbe Paprikaschote • 4 Lauchzwiebeln • 2-3 Stiele glatte Petersilie • 1 TL rosa Pfefferbeeren • 4 Holzspießchen

ZUBEREITUNG:

- 1 Spinat hacken und in kochendem Salzwasser ca. 1 Minute blanchieren, abschrecken und abtropfen lassen. Zitronenschale abreiben und Saft auspressen. Schale, Hälfte Saft, Spinat, 1 TL Honig, Salz und Pfeffer mischen. Reis in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen.
- 2 In jedes Filet eine Tasche schneiden, mit Spinat füllen und zustecken. Fleisch in heißem Öl ca. 5 Minuten braten. Im Ofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 180 °C) ca. 10 Minuten garen.
- 3 Paprika und Lauchzwiebeln in Streifen schneiden. Petersilie hacken. Reis abgießen. Mit Paprika, Lauchzwiebeln, Petersilie mischen. Mit rosa Pfeffer, Rest Zitronensaft, Honig und Salz abschmecken. Mit Fleisch anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 40 Minuten. Pro Portion: ca. 580 kcal; E 42 g, F 17 g, KH 64 g



FREITAG

Seelachs-Häppchen mit Bandnudeln **2,80 €**

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 2 Zucchini • 2 EL Butter • 4 EL Mehl • 250 ml Gemüsebrühe • 250 ml Milch • 100 g Kräuterschmelzkäse • Salz • Pfeffer • 4 EL Zitronensaft • 500 g Seelachsfilet • 1 Ei • 75 g Semmelbrösel • 300 g Bandnudeln • 2 EL Öl • ½ Bund Dill • 1 Bio-Zitrone

ZUBEREITUNG:

- 1 Zucchini längs halbieren und in Scheiben schneiden. Butter in einem Topf erhitzen. Zucchini darin ca. 5 Minuten anbraten, mit 2 EL Mehl bestäuben und anschwitzen. Mit Brühe und Milch ablöschen und ca. 5 Minuten köcheln. Käse zugeben und unter Rühren darin schmelzen. Mit Salz, Pfeffer und 2 EL Zitronensaft abschmecken.
- 2 Fisch abspülen, trocken tupfen und in

Würfel schneiden. Mit 2 EL Zitronensaft beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ei verquirlen. Fisch zuerst in 2 EL Mehl, dann im Ei und zum Schluss in Semmelbröseln wenden.

- 3 Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Fischwürfel darin ca. 5 Minuten braten. Dill waschen und, bis auf etwas zum Garnieren, fein schneiden. Zitrone waschen und in Scheiben schneiden. Nudeln abgießen. Mit Zucchini mischen. Mit Fisch-Häppchen anrichten, mit Dill bestreuen und mit Zitronenscheiben garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 30 Minuten. Pro Portion: ca. 720 kcal; E 45 g, F 27 g, KH 71 g

Wenn Freunde vorbeischauen...

...werden Snacks gereicht! Ob zum gemütlichen Fernsehabend oder zur nächsten Party – mit würzigen Nachos liegt man immer goldrichtig



Schnitzel mit Nacho-Panade

250 g Nachos zerbröseln und in einen tiefen Teller geben. 3 Eier in einem Teller mit etwas Salz und Pfeffer verquirlen. 4 Putenschnitzel (à ca. 150 g) trocken tupfen und jeweils dritteln. Schnitzel einzeln flach klopfen. Schnitzel erst in 50 g Mehl,

dann in Eiern und zuletzt in den Nacho-Bröseln wenden. 75 g Butterschmalz erhitzen. Schnitzel darin 4–5 Minuten knusprig braten. Dann im heißen Ofen (E-Herd: 100 °C/Umluft: 80 °C) warm halten. Dazu schmeckt Tomaten-Zwiebel-Salat.



Nachos mit Chili con Carne

1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe hacken. 2 EL Öl erhitzen, 300 g Hack anbraten. Zwiebel und Knoblauch zufügen, mitbraten und würzen. 1 Dose (425 ml) Tomaten, 200 ml Gemüsebrühe, 1 EL Tomatenmark zufügen, ca. 5 Minuten köcheln. 1 Dose

(425 ml) Gemüse „Texas Mix“ abgießen, zugeben. 80 g Peperoni in Ringe schneiden. 400 g Nachos, Chili, 150 g Schmand und Peperoni in eine Auflaufform schichten. Im Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) 15–20 Minuten backen.



Nachos mit Salsa und Käse

200 g Nachos auf ofenfeste Teller verteilen. 250 ml Tomaten-Chili-Salsa darübergießen und mit 80 g geriebenem mittelaltem Gouda bestreuen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 10 Minuten überbacken, bis der Käse verläuft,

aber nicht zu hart wird. In der Zwischenzeit 1 Stiel Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen in feine Streifen schneiden. Überbackene Nachos aus dem Ofen nehmen und mit der Petersilie bestreuen. Sofort servieren.



Nachos mit Guacamole

1 feste Tomate waschen, vierteln und Kerne entfernen. Tomatenviertel fein würfeln. 1 Knoblauchzehe fein hacken. 2 reife Avocados halbieren, Kerne entfernen, Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Mit 2 EL Limettensaft, Knoblauch,

1 Msp. Kreuzkümmel, ½ TL Salz und etwas Chilipulver pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tomatenwürfel, bis auf einige zum Bestreuen, unterrühren. Guacamole mit Tomate garnieren und mit 300 g Nachos anrichten.

KINDER



SAMSTAG

Apfel-Semmel-Auflauf

1,30 €

ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN:

- 4 Brötchen vom Vortag • 4 säuerliche Äpfel (z.B. Cox Orange) • 1 l Milch
- 4 Eier (Größe M) • 200 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillesoßenpulver
- ½ TL Zimt • 200 g Schlagsahne
- 2 EL Aprikosenkonfitüre

ZUBEREITUNG:

1 Brötchen in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in 1 cm dicke Spalten schneiden. Milch, Eier, Zucker, Vanillesoßenpulver und Zimt glatt rühren.

2 Äpfel und Brötchen in eine Auflaufform (20 x 30 cm) schichten. Vanille-Eiermilch darübergießen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180 °C/ Umluft: 160 °C) ca. 35 Minuten goldbraun backen.

3 Sahne steif schlagen. Konfitüre vorsichtig in Schlieren unter die Sahne heben. Semmelauflauf aus dem Ofen herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Aprikosensahne dazu reichen.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 1 Stunde. Pro Portion: ca. 500 kcal; E 7 g, F 19 g, KH 71 g

FÜR GÄSTE



SONNTAG

Tafelspitz mit Kartoffel-Bratlingen

2,90 €

Das Geheimnis des mürben Fleisches ist die lange Schmorzeit. Aber beim Essen zeigt sich: Das Warten lohnt sich!

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 2 Bund Suppengrün • 1 Zwiebel
- 1 Lorbeerblatt • 3 Wacholderbeeren • 3 Gewürznelken • 2 TL schwarze Pfefferkörner • Salz
- 1 kg Tafelspitz (Stück) • 400 g Kartoffeln • ca. 10 cm frische Meerrettichwurzel • 1 Apfel
- 1 EL Zitronensaft • ½ Bund Schnittlauch • Pfeffer • Muskat
- 3 Eier (Größe M) • 250 g Mehl
- 50 g Butter • 300 ml Milch
- Zucker • 2 EL Sonnenblumenöl
- Petersilie zum Garnieren

ZUBEREITUNG:

1 Suppengrün würfeln. Zwiebel halbieren. In

einem großen Topf ohne Fett ca. 5 Minuten auf der Schnittfläche rösten. 3,5 l Wasser, Suppengemüse, Lorbeer, Wacholder, Nelken, Pfefferkörner, 1 TL Salz zugeben, aufkochen. Fleisch zufügen und zugedeckt ca. 3 Stunden köcheln. Zwischendurch Schaum abschöpfen.

2 Kartoffeln in Salzwasser ca. 15 Minuten kochen, abgießen. Rettich schälen, ca. 4 EL abreiben. Apfel raspeln, mit Zitronensaft mischen.

3 Schnittlauch in Ringe schneiden. Kartoffeln pellen, raspeln. Beides mit

Salz, Pfeffer, Muskat, Eiern und 200 g Mehl mischen. Fleisch herausnehmen. Brühe sieben. Fleisch hineinlegen.

4 Butter erhitzen. 50 g Mehl darin anschwitzen. Mit 300 ml Fleischbrühe und Milch ablöschen, aufkochen. Meerrettich- und Apfelpaste zugeben. Mit Salz, Pfeffer, Zucker abschmecken. In 2 EL heißem Öl 4 Kartoffel-Bratlinge ca. 10 Minuten braten. Alles mit Petersilie anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 3½ Stunden. Pro Portion: ca. 870 kcal; E 72 g, F 29 g, KH 74 g



SCHNELL

MONTAG

Blitz-Pasta mit Brokkoli und Spinat 1,60 €

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 2 Zwiebeln • 1 Knoblauchzehe
- 500 g Brokkoli • 250 g braune Champignons • 2 EL Olivenöl
- 250 g Röhren-Nudeln (z.B. Tortiglioni oder Penne)
- 1 l Gemüsebrühe • 200 g Schlagsahne • 100 g Baby-Blattspinat • Salz • Pfeffer • Muskat

ZUBEREITUNG:

1 Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Brokkoli putzen und in kleinen Röschen vom

Strunk schneiden. Röschen waschen und gut abtropfen lassen. Pilze putzen, säubern und vierteln.

2 Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Pilze zufügen und ca. 5 Minuten braten. Nudeln dazugeben, mit Brühe ablöschen und alles aufkochen. Hitze reduzieren und alles zugedeckt 10–12 Minuten köcheln. Ca. 5 Minuten vor Ende der Garzeit Brokkoliröschen und Sahne zufügen und zu Ende garen.

3 Spinat putzen, waschen und trocken schleudern. Zur Pasta geben, unterrühren und zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 30 Minuten. Pro Portion: ca. 440 kcal; E 12 g, F 33 g, KH 22 g

SCHNELL

DIENSTAG

Hähnchenfilet auf Bratreis 2,00 €

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 250 g Basmatireis • Salz • 400 g Möhren • 3 Lauchzwiebeln • 600 g Hähnchenfilet • 4 EL Öl • 100 g geröstete ungesalzene Erdnüsse
- 2–3 EL Sojasoße • ca. 7 EL Chilisoße für Huhn • Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1 Reis in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Möhren längs halbieren und schräg in Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln in dünne Ringe schneiden.

2 Hähnchen trocken tupfen und mit Salz würzen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Hähnchenfilet darin ca. 10 Minuten braten. Erdnüsse grob hacken. Reis abgießen. 2 EL Öl erhitzen. Möhren und Erdnüsse darin andünsten. Reis zugeben und ca. 5 Minuten anbraten. Mit Sojasoße und 3 EL Chilisoße ablöschen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss Lauchzwiebelringe zugeben.

3 Hähnchen aus der Pfanne nehmen und in Scheiben schneiden. Reis und Hähnchen auf Tellern anrichten. Übrige Soße über das Fleisch träufeln.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 25 Minuten. Pro Portion: ca. 680 kcal; E 46 g, F 25 g, KH 68 g



MITTWOCH

Bunte Asia-Nudel-Pfanne **1,70€**

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 350 g Spaghetti • Salz
- 500 g Brokkoli • 300 g rote und gelbe Kirschtomaten • 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen • 500 g Putenbrust
- 3 EL Öl • 100 ml Sojasoße

ZUBEREITUNG:

- 1 Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Brokkoli waschen, putzen und in kleine Röschen teilen. Tomaten waschen und halbieren. Zwiebel und 1 Knoblauchzehe schälen und würfeln. Fleisch klein schneiden.
- 2 Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Fleisch darin rundherum knusprig anbraten. Mit Salz würzen und herausnehmen. Brokkoli im heißen Bratfett 2–3 Minuten braten.
- 3 Nudeln abgießen und abtropfen lassen. Tomaten, Zwiebel und Knoblauch zum Brokkoli zufügen und kurz mitbraten. Nudeln und Fleisch zugeben. Alles in der Pfanne erhitzen. 1 Knoblauchzehe schälen, fein hacken. Sojasoße und 100 ml Wasser mischen, mit Knoblauch in die Pfanne geben und alles einmal aufkochen.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 25 Minuten. Pro Portion: ca. 660 kcal; E 47 g, F 19 g, KH 71 g



DONNERSTAG

Kasseler mit Kartoffelsalat **2,60€**

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 800 g Kartoffeln • 2 EL Weißweinessig • 3 EL Rapsöl • 3 EL grober Senf
- 4 TL Honig • Salz • Pfeffer • 1 Bund Lauchzwiebeln • 1 Apfel • 600 g ausgelöstes Kasselerkotelett • 1 Zwiebel
- 200 g Blattsalat (z.B. Endivie)
- Bratschlauch (ca. 45 cm lang)

ZUBEREITUNG:

- 1 Kartoffeln ca. 20 Minuten kochen, abgießen und pellen. Essig, Öl, 1 EL Senf, 2 TL Honig, Salz und Pfeffer verquirlen. Kartoffeln in Scheiben, Lauchzwiebeln in Ringe, Apfel klein schneiden. Alles mit Dressing mischen und ziehen lassen.
- 2 2 EL Senf, 2 TL Honig und 1 TL Pfeffer verrühren. Kasseler damit einreiben. Zwiebel halbieren. Bratschlauch an einem Ende zubinden. Kasseler, Zwiebel und 100 ml Wasser hineingeben, Schlauch verschließen. Auf ein Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 40 Minuten garen.
- 3 Kasseler aus dem Bratschlauch nehmen und in Scheiben schneiden. Salat zerzupfen, mit Bratensud unter den Kartoffelsalat heben. Alles anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 1½ Stunden. Pro Portion: ca. 490 kcal; E 33 g, F 11 g, KH 23 g



FREITAG

Honig-Kräuter-Lachs mit Ofengemüse **2,80€**

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 1 Kohlrabi • 1 Glas (330 g) grüner Spargel • 250 g Kirschtomaten • 1 Stange Porree
- 4 EL Olivenöl • Salz • Pfeffer
- 1 Bund Petersilie • 1 Bund Dill • ½ Bio-Zitrone • 1 EL flüssiger Honig • 1 TL Senf
- 4 Lachsfilets (à ca. 150 g; ohne Haut) • ½ Salatgurke
- 200 g Kräuterschmand

ZUBEREITUNG:

- 1 Kohlrabi in Würfel schneiden. Grünen Spargel abgießen und in Stücke schneiden. Kirschtomaten halbieren. Porree schräg in breite Ringe schneiden.
- 2 Gemüse in eine Auflaufform geben und mit Olivenöl beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut vermengen. Gemüse im Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 15 Minuten garen.

- 3 Petersilie und Dill fein hacken bzw. schneiden. Zitrone heiß waschen, Schale fein abreiben und Saft auspressen. 1 EL Zitronensaft mit Zitronenabrieb, gehackten Kräutern, Honig, Senf, Salz und Pfeffer verrühren.
- 4 Lachsfilets abspülen, trocken tupfen und rundherum mit Marinade einstreichen. Lachsfilets auf das Ofengemüse legen. Rest Zitronensaft über das Gemüse träufeln und weitere 15–20 Minuten zu Ende garen.
- 5 Gurke reiben und mit Kräuterschmand vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Honig-Kräuter-Lachs und Ofengemüse servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 45 Minuten. Pro Portion: ca. 560 kcal; E 36 g, F 40 g, KH 13 g

Oh, du süße Plätzchen-Zeit

Was zieht da für ein wunderbarer Duft durchs Haus? Ah, die große Adventsbäckerei hat begonnen! Und die besten Rezepte für den bunten Plätzchenteller gibt es hier!



Himbeer-Marzipan-Kissen

0,10 €

ZUTATEN FÜR CA. 60 STÜCK:

- 2 Eier (Gr. M) • 300 g Mehl
- 100 g Puderzucker • abgeriebene Schale von einer ½ Bio-Zitrone
- 1 Prise Salz • 200 g Butter
- 300 g Marzipanrohmasse
- 2 EL Himbeer-Fruchtaufstrich (ohne Stücke und Kerne) • 1 EL Zitronensaft • rote Lebensmittelfarbe • Mehl für die Arbeitsfläche • Frischhaltefolie • Backpapier

ZUBEREITUNG:

- 1 Eier trennen. Mehl, Puderzucker, Eigelb,

Zitronenschale und Salz in einer Schüssel mischen. Butter in Stückchen zufügen. Erst mit den Knethaken des Rührgeräts, dann mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Teig zu einem Rechteck (ca. 20 x 15 cm) formen und in Folie gewickelt ca. 1 Stunde kalt stellen.

- 2 Marzipan grob raspeln. Nach und nach Fruchtaufstrich, 2 Eiweiß und Zitronensaft unterrühren, sodass eine glatte Creme entsteht.

Mit Lebensmittelfarbe etwas intensiver einfärben.

- 3 Teig in 4 gleich große Streifen schneiden. Auf bemehlter Arbeitsfläche zu je ca. 10 x 25 cm großen Teigrechtecken ausrollen. Mit je 1/4 Marzipancreme bestreichen. Von der langen Seite her aufrollen und weitere ca. 2 Stunden kalt stellen.

- 4 Teigrollen je in ca. 15 trapezförmige Stücke schneiden. Auf 2 mit Backpapier ausgelegten Backble-

chen verteilen. Blechweise nacheinander im heißen Backofen (E-Herd: 180 °C/ Umluft: 160 °C) 12–15 Minuten backen. Herausnehmen und auskühlen lassen. In eine luftdichte Dose geben, kühl und trocken aufbewahren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 1½ Stunden. Pro Stück: ca. 80 kcal; E 2 g, F 5 g, KH 8 g

Orangen-Johannisbeer-Kränze 0,10€

ZUTATEN FÜR CA. 35 STÜCK:

- 3 Stiele Thymian • 300 g Butter
- 100 g Puderzucker • 1 Prise Salz
- 1 Ei (Gr. M) • 350 g Mehl • 160 g Orangenmarmelade • 160 g Rote-Johannisbeeren-Gelee
- Einwegspritzbeutel • Backpapier

ZUBEREITUNG:

1 Thymianblättchen von den Stielen zupfen. Mit Butter in einem Topf erwärmen und ca. 3 Minuten köcheln. Ca. 2 Stunden bei Raumtemperatur abkühlen lassen.

2 Puderzucker sieben. Thymianbutter, Puderzucker, Salz und Ei mit den Schneebesen des Rührgeräts schaumig schlagen. Mehl zugeben und kurz unterrühren. Hälfte Masse in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und Schnecken (ca. 4 cm Ø) auf ein mit Backpapier belegtes Backblech

spritzen. Zweite Hälfte ebenfalls in den Spritzbeutel geben und ca. 4 cm große Ringe auf ein zweites mit Backpapier belegtes Backblech spritzen. Nacheinander im Ofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 8 Minuten backen. Auskühlen lassen.

3 Marmelade und Gelee je mit ca. 3 EL Wasser getrennt aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln. Kurz abkühlen lassen. Schnecken umdrehen, Hälfte mit je 1 TL Marmelade, Rest mit je 1 TL Gelee bestreichen. Ringe daraufsetzen und leicht andrücken. Trocknen lassen. Kränze in luftdichten Keksdosen aufbewahren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 50 Minuten. Wartezeit ca. 2½ Stunden. Pro Stück: ca. 90 kcal; E 1 g, F 6 g, KH 11 g



TIPP: Bereiten Sie Spritzbeutel und die Backbleche vor, ehe Sie den Spritzteig zubereiten. Dieser muss sofort weiterverwendet werden, damit er nicht hart wird.

Mmh, sooo fruchtig!



Mandel-Kirsch-Küsschen 0,10€

ZUTATEN FÜR CA. 66 STÜCK:

- 250 g weiche Butter • 120 g Zucker • 170 g gemahlene Mandeln (ersatzweise Haselnüsse)
- 250 g Mehl • ca. 33 kandierte Kirschen • 1 TL Puderzucker
- Frischhaltefolie • Backpapier

ZUBEREITUNG:

1 Butter und Zucker mit den Schneebesen des Rührgeräts ca. 5 Minuten cremig schlagen. Mandeln und Mehl zugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Teig zur Kugel formen und in Folie gewickelt ca. 1 Stunde kalt stellen.

2 In der Zwischenzeit kandierte Kirschen halbieren. Aus dem Mandelteig ca. 66 kleine Kugeln formen und etwas flacher drücken. Mittig mit einem Kochlöffelstiel eine kleine Mulde drücken.

3 Plätzchen auf 2 mit Backpapier ausgelegte Backbleche verteilen und blechweise nacheinander im heißen Backofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 10 Minuten backen. Herausnehmen und abkühlen lassen. Mit Puderzucker bestäuben und je ½ kandierte Kirsche in die Mulde setzen.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 25 Minuten. Wartezeit: ca. 1 Stunde. Pro Stück: ca. 65 kcal; E 1 g, F 5 g, KH 5 g

TIPP: Bekömmlicher und eiweißreicher als Weizenmehl ist Dinkelmehl. Nehmen Sie für die Plätzchen Dinkelmehl Type 630. Für mehr Mandelaroma das Weizenmehl durch die gleiche Menge Mandelmehl ersetzen.

Oh, Klassiker mal anders!

Haselnuss-Cranberry-Sterne 0,15 €

ZUTATEN FÜR CA. 45 STÜCK:

• 325 g Puderzucker • 1 Eiweiß (Gr. M) • 75 g Zartbitterschokolade • 125 g gemahlene Haselnüsse • 125 g gemahlene Mandeln • 1 Päck. Vanillezucker • 2 EL Honig • 4 EL Cranberrysaft • rosa Pfefferbeeren • Puderzucker für die Arbeitsfläche • Backpapier

ZUBEREITUNG:

1 Puderzucker sieben. Eiweiß mit den Schneebesen des Rührgeräts steif schlagen, 125 g Puderzucker dabei einrieseln lassen und dickcremig aufschlagen.
2 Schokolade grob hacken und überm heißen Wasserbad schmelzen. Nüsse, Mandeln, Vanillezucker, Honig und Schokolade unter den Eischnee rühren. Teig auf einer mit Puderzucker

bestäubten Arbeitsfläche ca. 0,5 cm dick ausrollen. Sterne (ca. 5 cm Ø) dicht an dicht ausstechen. Rest Teig verkneten, ausrollen und insgesamt ca. 45 Sterne ausstechen.

3 Sterne auf 2 mit Backpapier ausgelegte Backbleche verteilen. Blechweise nacheinander im heißen Backofen (E-Herd: 160 °C/ Umluft: 140 °C) 12–15 Minuten backen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

4 200 g Puderzucker mit Cranberrysaft glatt rühren. Rosa Pfefferbeeren hacken. Glasur auf die Sterne streichen und mit rosa Pfeffer bestreuen. Trocknen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 1½ Stunden. Pro Stück: ca. 80 kcal; E 1 g, F 4 g, KH 9 g



TIPP: Rosa Pfeffer hat einen leicht holzigen und süßlichen Geschmack, der super zur säuerlichen Cranberry-Note passt. Gehackte Kakaonibs schmecken auch sehr gut!



Spekulatius-Pralinen 0,20 €

ZUTATEN FÜR CA. 50 STÜCK:

• 450 g Schlagsahne • 300 g Zartbitterschokolade • 1 TL Zimt • ½ TL gemahlener Kardamom • 350 g Gewürzspekulatius • 1 Gefrierbeutel • 50 Pralinen-Papierförmchen

ZUBEREITUNG:

1 Sahne in einem Topf erhitzen. Schokolade grob hacken und mit Zimt und Kardamom vermischen. Mix zur Sahne geben und bei geringer Hitze unter Rühren darin schmelzen.

2 200 g Spekulatius in einen Gefrierbeutel geben. Mit einer Teigrolle grob zerbröseln. Brösel unter die Schokoladensahne heben. Schokoladensahne in eine Schüssel

füllen und mindestens 4 Stunden kalt stellen.

3 150 g Spekulatius in einen Gefrierbeutel geben. Mit der Teigrolle fein zerbröseln. Aus der Schokoladenmischung walnussgroße Kugeln formen. Kugeln in den Spekulatiusbröseln wenden und in die Papierförmchen setzen. Ca. 1 Stunde kalt stellen. In einer Dose gut verschlossen kühl lagern.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 30 Minuten. Wartezeit: ca. 4 Stunden. Pro Stück: ca. 90 kcal; E 1 g, F 6 g, KH 8 g



Stollenschnecken 0,10€

ZUTATEN FÜR CA. 70 STÜCK:

• 150 ml Milch • 1 Würfel (42 g) Hefe • 500 g Mehl • 100 g Zucker • 1 Prise Salz • 175 g weiche Butter • 2 Eier (Gr. M) • 100 g Marzipanrohmasse • 100 g Zitronat • 150 g Rosinen • 50 g Mandeln ohne Haut • 4 EL Rum • 1 TL Stollengewürz • Mehl für die Arbeitsfläch • Backpapier

ZUBEREITUNG:

1 Milch lauwarm erwärmen. Hefe hineinbröseln und darin auflösen. Mehl, Zucker, Salz, Butter, Eier und Hefemilch verkneten. Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 45 Minuten gehen lassen.

2 Marzipan würfeln. Mit Zitronat, Rosinen, Mandeln, Rum, Stollengewürz und 3 EL Wasser pürieren.
3 Teig halbieren. Je auf etwas Mehl rechteckig (ca. 25 x 35 cm) ausrollen, mit Paste bestreichen. Je von einer langen Seite her aufrollen, in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Auf 3 mit Backpapier ausgelegte Bleche legen. Im Ofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 10 Minuten backen.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 1½ Stunden. Wartezeit: ca. 40 Minuten. Pro Stück: ca. 80 kcal; E 1 g, F 3 g, KH 10 g



Macadamia-Sandtaler 0,35€

ZUTATEN FÜR CA. 60 STÜCK:

• 250 g Macadamianüsse • 1 Ei (Gr. M) • 250 g weiche Butter • 175 g Puderzucker • 1 Päck. (0,1 g) gemahlener Safran • 1 Päck. Vanillezucker • 350 g Mehl • 50 g Zucker • Frischhaltefolie • Backpapier

ZUBEREITUNG:

1 150 g Nüsse grob hacken. Ei trennen, Eiweiß zugedeckt kalt stellen. Butter, Eigelb, Puderzucker, Safran und Vanillezucker cremig rühren. Mehl und gehackte Nüsse zugeben. Alles mit den Knethaken des Rührgeräts verkneten. 2 Rollen (ca. 4 cm Ø) formen, in

Folie wickeln und über Nacht kalt stellen.

2 100 g Nüsse fein hacken. Mit Zucker mischen, auf einen flachen Teller geben. Teigrollen auswickeln, dünn mit Eiweiß bestreichen und in der Zucker-Nuss-Mischung rollen. In ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Auf 3 mit Backpapier belegte Backbleche legen. Im Ofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) 10–12 Minuten backen. Auskühlen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 1 Stunde. Wartezeit: ca. 12 Stunden. Pro Stück: ca. 100 kcal; E 1 g, F 7 g, KH 9 g



Pistazien-Bethmännchen 0,15€

ZUTATEN FÜR CA. 35 STÜCK:

• 1 Ei (Gr. M) • 250 g Marzipanrohmasse • 60 g Puderzucker • 30 g Mehl • 1 EL Kakaopulver • 1½ EL lösliches ESPRESSOPULVER • 1 TL Schlagsahne • 50 g Pistazienkerne • Backpapier

ZUBEREITUNG:

1 Ei trennen. Marzipan grob würfeln. Puderzucker, Mehl, Kakao und ESPRESSOPULVER daraufsieben. Eiweiß dazugeben und alles mit den Knethaken des Rührgeräts glatt verkneten.

2 Mit angefeuchteten Händen aus dem Teig ca.

35 Kugeln formen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Eigelb und Sahne verrühren. Kugeln damit bestreichen. Je 3 Pistazien an die Kugeln drücken.

3 Bethmännchen im heißen Backofen (E-Herd: 160°C/Umluft: 125°C) 20–25 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen, auf ein Kuchengitter setzen und auskühlen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 45 Minuten. Pro Stück: ca. 50 kcal; E 1 g, F 3 g, KH 5 g



Knackige Nussecken **0,30 €**

ZUTATEN FÜR CA. 50 STÜCK:

- 300 g Mehl • 480 g Butter • 300 g Zucker • 2 Päck. Vanillezucker
- 1 TL Backpulver • 2 Eier (Gr. M)
- 150 g Walnüsse • 100 g Haselnüsse • 150 g Cashewkerne • 8 EL Honig • 200 g gemahlene Mandeln
- 150 g Zartbitterschokolade • Backpapier

ZUBEREITUNG:

1 Mehl, 330 g Butter, Zucker, Vanillezucker, Backpulver und Eier verkneten. Teig ca. 30 Minuten kalt stellen.

2 Nüsse und Cashewkerne grob hacken. Butter, Honig und 3 EL Wasser

aufkochen. Gehackte Nüsse und Mandeln unterrühren.

3 Teig auf einem mit Backpapier belegten Blech ausrollen. Nussmasse daraufstreichen. Im Ofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 30 Minuten backen. Auskühlen lassen und in gleichmäßige Ecken schneiden.

4 Schokolade überm heißen Wasserbad schmelzen. Nussecken damit beträufeln und kalt stellen.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 1½ Stunden. Pro Stück: ca. 220 kcal; E 4 g, F 16 g, KH 16 g

Klasse, mit Schoki & Co.



Hafer-Mandel-Häppchen **0,20 €**

ZUTATEN FÜR CA. 30 STÜCK:

- 200 g Zartbitterschokolade
- 10 g Kokosfett • 100 g Spekulatius • 100 g gehobelte Mandelblättchen • 100 g „Haferfleks“ (z.B. von Kölln)
- 20 g Ingwerscheiben in Sirup • Backpapier

ZUBEREITUNG:

1 Schokolade grob hacken und mit Kokosfett im heißen Wasserbad schmelzen. Spekulatius grob zerbröseln. Mit Mandeln und „Haferfleks“ in die flüssige Schokolade geben und alles gründlich vermengen.

2 Mit einem Esslöffel ca. 30 Häufchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech verteilen und kühl ca. 2 Stunden trocknen lassen.

3 Ingwerscheiben gut abtropfen lassen, evtl. trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Hafer-Mandel-Häppchen mit Ingwerstreifen verzieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 30 Minuten. Wartezeit: ca. 2 Stunden. Pro Stück: ca. 90 kcal; E 2 g, F 6 g, KH 8



Nussnugat-Taler **0,35 €**

ZUTATEN FÜR CA. 36 STÜCK:

- 550 g weiche Butter • 450 g Zucker • 2 Päck. Vanillezucker
- 2 Eier (Gr. M) • 500 g Mehl • 2 TL Backpulver • 400 g Aprikosenkonfitüre • 600 g gemischte Nüsse (z.B. Macadamia-, Wal- und Pekannüsse) • Salz • 75 g schnittfestes Nussnugat • 2 EL bunte Zuckerstreusel • 36 große rote Zuckerperlen • Mehl für die Hände • Backpapier

ZUBEREITUNG:

1 300 g Butter, 200 g Zucker und 1 Päckchen Vanillezucker cremig schlagen. Eier einzeln unterschlagen. Mehl und Backpulver unterkneten. Teig mit bemehlten Händen in ein mit Papier ausgelegtes tiefes Backblech drücken. Konfitüre daraufstreichen.

2 Nüsse hacken. Je Rest Butter, Zucker und Vanillezucker, 6 EL Wasser und 1 Prise Salz aufkochen. Nüsse unterrühren, kurz abkühlen lassen. Masse auf das Blech streichen. Im Ofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) 25–30 Minuten backen.

3 Nussplatte ca. 15 Minuten abkühlen lassen. Mit einem runden Ausstecher (ca. 6 cm Ø) ca. 36 Kreise ausstechen, auskühlen lassen.

4 Nugat überm heißen Wasserbad schmelzen. In Streifen über die Taler träufeln. Mit Zuckerstreuseln und -perlen verzieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 1½ Stunden. Pro Stück: ca. E 3 g, F 24 g, KH 22 g

Espresso-Plätzchen **0,10€**

ZUTATEN FÜR CA. 50 STÜCK:

- 200 g Mehl • 70 g Zucker • 70 g gemahl. Mandeln • 1 Eigelb (Gr. M)
- 140 g kalte Butter • 2 EL Eierlikör
- 1-2 TL lösliches ESPRESSOPULVER
- 80 g weiche Butter • 190 g Puderzucker • 3 EL Espresso
- 50 schokolierte Espresso-Bohnen
- Mehl für die Arbeitsfläche
- Frischhaltefolie • Backpapier

ZUBEREITUNG:

1 Mehl, Zucker und Mandeln mischen. Eigelb und 140 g kalte Butter in Stückchen zufügen. Zügig zu einem glatten Teig verkneten. In Folie gewickelt mindestens 30 Minuten kalt stellen.

2 Teig auf etwas Mehl dünn (ca. 3 mm) ausrollen. Mit rundem Keksausstecher (ca. 4 cm Ø) Kreise ausstechen. Teigreste verkneten, weitere Kreise ausstechen. Kreise auf

2 mit Backpapier ausgelegte Backbleche legen. Blechweise im Ofen (E-Herd: 160 °C/ Umluft: 140 °C) 8-10 Minuten backen. Herausnehmen, auskühlen lassen.

3 Likör und 1/2 TL ESPRESSOPULVER verrühren. 80 g Butter ca. 5 Minuten cremig schlagen. 90 g Puderzucker und Likör unterschlagen. Hälfte Kekse mit je ca. 1/2 TL Creme bestreichen. Rest Kekse daraufsetzen.

4 Rest Puderzucker und 3 EL Espresso verrühren. Plätzchen damit bestreichen. Je 1 Espresso-Bohne mittig daraufsetzen und mit Rest ESPRESSOPULVER bestäuben.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 50 Minuten. Wartezeit: ca. 1 Stunde. Pro Portion: ca. 80 kcal; E 1 g, F 5 g, KH 7 g



TIPP: Die Plätzchen sind durch die Buttercreme nicht so lange haltbar. In einer Dose können sie ca. 1 Woche kühl und trocken aufbewahrt werden.

DAS ANTI-STRESS*-DUO

MAGNESIUM
für entspannte Muskeln*



B-VITAMINE
für starke Nerven*

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

Bioelectra® MAGNESIUM. Bewährte Qualität aus Ihrer Apotheke.



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

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

Stollen-Apfelkuchen

Zwei der beliebtesten Klassiker auf einem Blech vereint:
Das Geheimrezept des supersaftigen und extraknackigen
Advent-Lieblings gibt es nur hier zum Nachbacken

ZUTATEN FÜR CA. 30 STÜCKE:

- 200 g Mandeln • 100 g Orangeat
- 100 g Rosinen • 4 EL brauner Rum • 125 ml Milch • 500 g Mehl
- 1 Würfel (42 g) frische Hefe
- 350 g Zucker • 1 TL Salz • 400 g weiche Butter • 1 Päckchen Vanillezucker • 1 kg Magerquark
- 250 g Schmand • 200 g Schlag-
sahne • 5 Eier (Größe M)
- abgeriebene Schale von 1 Bio-
Orange • 2 Päckchen (à 37 g)
Vanillepuddingpulver • 1,25 kg
Äpfel • 3 EL Zitronensaft • 350 g
Aprikosenkonfitüre • Fett für
das Blech



1 Mandeln und Orangeat hacken. Mit Rosinen und Rum mischen. Ca. 6 Stunden einweichen. Milch lauwarm erwärmen, Hefe darin auflösen. Erst mit Mehl, 100 g Zucker, Salz und 250 g Butter, dann mit Mandelmix verkneten. Zugedeckt warm ca. 1 1/2 Stunden gehen lassen.



2 150 g Butter, 250 g Zucker und Vanillezucker cremig rühren. Quark, Schmand, Sahne, Eier, Orangenschale und Puddingpulver unterrühren. Stollenteig in ein gefettetes tiefes Backblech geben. Mit einer Teigrolle gleichmäßig bis in die Ecken ausrollen.



3 Quarkmasse glatt auf den Stollenteig streichen. Äpfel schälen, entkernen und in dünne Spalten schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln und gleichmäßig auf der Quarkcreme verteilen. Im Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) 45–50 Minuten backen.



4 Konfitüre erwärmen und glatt rühren. Stollen-Apfelkuchen herausnehmen, mit der Konfitüre bestreichen. Kuchen im heißen Backofen bei gleicher Temperatur ca. 5 Minuten zu Ende backen. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. In Stücke schneiden.

Mein Liebling

Diese schicke Torte passt mit den süßen Kirschen, feiner Schokolade, luftigem Biskuitboden und der zarten Creme perfekt in die gemütliche Adventszeit



„Ich bereite die Torte schon am Vortag zu, dann kann sie über Nacht so richtig gut durchziehen!“

Karina Bárány-Campbell,
Food-Redakteurin



TIPP: Für eine alkoholfreie Torte den Likör zum Beträufeln der Böden durch Kaffeesirup ersetzen. Für die Creme statt Likör Schlag-sahne verwenden.

Schwarzwälder Kirschtorte mit Baileys 0,80 €

ZUTATEN FÜR CA. 12 STÜCKE:

- 5 Eier (Größe M) • 1 Prise Salz
- 125 g Zucker • 110 g Mehl
- 15 g Speisestärke • 30 g Kakao
- 1 TL Backpulver • 1 Glas (720 ml) Kirschen • 250 ml Whiskey-Sahne-Likör (z.B. Baileys) • 5 Blatt Gelatine • 500 g Schlagsahne
- 500 g Mascarpone • 250 g Magerquark • 80 g Puderzucker
- 4 TL lösliches Espressopulver
- 50 g Zartbitterschokolade
- Backpapier

ZUBEREITUNG:

- 1 Eier, 4 EL Wasser, Salz und Zucker schaumig rühren. Mehl, Stärke, Kakao und Backpulver mischen, unterheben. Masse in eine mit Backpapier ausgelegte Springform (26 cm Ø) streichen. Im Ofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) 20–25 Minuten backen. Auskühlen lassen.
- 2 Kirschen abgießen. Boden lösen und 2-mal waagrecht durchschneiden. Böden

- je mit 3 EL Likör beträufeln. 1 Boden auf eine Platte setzen. Mit Springformrand umschließen. Gelatine einweichen. Sahne, Mascarpone, Quark und Puderzucker cremig rühren. 100 ml Likör unterrühren. 50 ml Likör erwärmen. Espressopulver darin auflösen. Gelatine ausdrücken, im Likör auflösen und zur Creme geben.
- 3 Ca. 1/3 Creme in die Form streichen. Mit 1/3 Kirschen

belegen. Vorgang mit 1 Boden wiederholen. Letzten Boden daraufsetzen. Torte, je Rest Creme und Kirschen ca. 4 Stunden kalt stellen. Schokolade raspeln. Torte aus dem Rand lösen. Mit Rest Creme einstreichen, mit Rest Kirschen und Schokolade verzieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 1 Stunde. Wartezeit: ca. 5 Stunden. Pro Stück: ca. 570 kcal; E 12 g, F 37 g, KH 39 g



Aus der Blitzküche

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

TIPP: Geben Sie dem Gericht eine asiatische Note, indem Sie statt Sahne eine Dose Kokosmilch und etwas frischen Koriander verwenden. Dazu Reis servieren.



FÜR GÄSTE

Rahm- geschnetzeltes

1,80 €

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 500 g Schweineschnitzel
- 100 g Champignons
- 2 Möhren • 1 Zwiebel
- 400 g Bandnudeln • Salz
- 2 EL Öl • Pfeffer • 300 ml Gemüsebrühe • 200 g Schlag-
sahne • ½ Bund Petersilie

ZUBEREITUNG:

1 Schnitzel in Streifen schneiden. Champignons und Möhren in Scheiben schneiden. Zwiebel würfeln. Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten.

2 Öl in einer Pfanne erhitzen. Schnitzelstreifen darin rundherum anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebel, Möhren und Pilze zufügen, andünsten. Mit Brühe und Sahne ablöschen, aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Petersilie hacken und, bis auf etwas zum Bestreuen, unter das Geschnetzelte rühren. Nudeln abgießen. Geschnetzeltes mit Rest Petersilie bestreut anrichten. Nudeln in einer Schale dazu reichen.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 30 Minuten. Pro Portion: ca. 720 kcal; E 44 g, F 26 g, KH 75 g



30
Minuten

KINDER

TIPP: Servieren Sie dazu frischen Salat. 1 Eisbergsalat in Streifen, 1 Salatgurke und 2 Möhren klein schneiden. Je 2 EL Essig und Öl, 1 TL Senf und Honig, Salz und Pfeffer verrühren, mit dem Gemüse vermengen.

Gratinierter Texmex-Wraps **2,30 €**

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 2 Zwiebeln • 1 Knoblauchzehe
- 2 rote Paprika • 1 Dose (212 ml) Mais • 3 Stiele Petersilie • 500 g gem. Hackfleisch • 2 EL Tomatenmark • 2 EL Öl • 200 g Schlagsahne
- Salz • Pfeffer • 4 Weizen-Wraps
- 100 g ger. Gouda • 100 g Schmand

ZUBEREITUNG:

- 1 Zwiebeln, Knoblauch und Paprika würfeln. Mais abgießen. Petersilie hacken. Alles mit Hack und Tomatenmark in Öl braten. Sahne angießen, würzen.
- 2 Wraps damit füllen, aufrollen und in eine Auflaufform legen. Käse und Schmand vermengen, daraufgeben. Im Ofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 10 Minuten gratinieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 30 Minuten. Pro Portion: ca. 860 kcal; E 39 g, F 62 g, KH 34 g

Rosenkohl- Gnocchi-Pfanne **2,00 €**

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 600 g tiefgefrorener Rosenkohl
- Salz • 50 g Walnüsse • 4 EL Olivenöl • 2 Packungen (à 400 g) frische Gnocchi (Kühlregal) • 100 g Parmesan • Pfeffer • Muskat

ZUBEREITUNG:

- 1 Rosenkohl in Salzwasser ca. 10 Minuten kochen. Nüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten.
- 2 Öl in einer Pfanne erhitzen. Gnocchi darin unter Wenden ca. 10 Minuten braten. Rosenkohl abtropfen lassen.
- 3 Käse reiben. Rosenkohl zu den Gnocchi geben und ca. 5 Minuten mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Je Hälfte Käse und Nüsse unterheben, Rest darüberstreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 25 Minuten. Pro Portion: ca. 650 kcal; E 26 g, F 26 g, KH 73 g



25
Minuten



Italienische Minutenschnitzel **2,40 €**

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 8 Schweine-Minutenschnitzel (à ca. 60 g) • 8 Scheiben Parmaschinken • 8 Salbeiblätter • Salz • Pfeffer • 350 g Möhren • 1 Zwiebel • 1 EL Butter • 1 EL Mehl • 300 ml Gemüsebrühe • 200 g Schlagsahne • 200 g TK-Erbsen • 2 EL Öl • 400 g Tortellini (Kühlregal) • Holzspießchen

ZUBEREITUNG:

- 1 Auf den Schnitzeln je 1 Scheibe Schinken und 1 Salbeiblatt feststecken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Möhren und Zwiebel klein schneiden, in Butter andünsten. Mit Mehl bestäuben, anschwitzen. Brühe, Sahne und Erbsen zufügen, 5–6 Minuten köcheln, abschmecken.

3 Schnitzel in Öl ca. 5 Minuten braten, salzen. Tortellini in kochendem Salzwasser garen, abgießen. Mit Gemüse und Schnitzel anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 30 Minuten. Pro Portion: ca. 710 kcal; E 44 g, F 35 g, KH 48 g



VEGGIE



Pasta mit Paprikasoße **1,90 €**

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 3 Zwiebeln • 2 Knoblauchzehen • 2 rote Paprikaschoten • 1 Dose (425 ml) Kichererbsen • 300 g Nudeln (z.B. Spirelli) • Salz • 1 EL Olivenöl • 350 ml Gemüsebrühe • Pfeffer • Zucker • Kreuzkümmel • 3 Lauchzwiebeln • 3 Stiele Basilikum

ZUBEREITUNG:

- 1 Zwiebeln und Knoblauch hacken. Paprika würfeln. Kichererbsen abgießen.
- 2 Nudeln in kochendem Salzwasser bissfest garen. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Paprika

zugeben und kurz andünsten. Mit Brühe ablöschen und ca. 5 Minuten köcheln. Kichererbsen nach ca. 2 Minuten zugeben. Soße ein wenig pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Kreuzkümmel abschmecken.

3 Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Nudeln abgießen. Mit Lauchzwiebeln unter die Soße mischen. Basilikum abzupfen. Nudeln mit Paprika-Sugo anrichten und mit Basilikum bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 20 Minuten. Pro Portion: ca. 400 kcal; E 14 g, F 5 g, KH 72 g



LEICHT

Erbsen-Kokos-Suppe **1,70 €**

ZUTATEN FÜR 4 STÜCKE:

- 1 Zwiebel • 1 Knoblauchzehe • 20 g Ingwer • 2 Kartoffeln • 1 Chilischote • 1 EL Butter • 800 ml Gemüsebrühe • 400 ml Kokosmilch • ½ Bund Minze • 500 g TK-Erbsen • Salz • Pfeffer • 50 g Kokoschips • 100 g Kichererbsen (Dose)

ZUBEREITUNG:

- 1 Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Kartoffeln schälen. Chili hacken. Butter erhitzen. Alles darin andünsten. Brühe

und Kokosmilch zugießen, ca. 15 Minuten köcheln. Hälfte Minze und 400 g Erbsen zugeben, aufkochen und pürieren. Salzen, pfeffern.

2 Kokoschips ohne Fett rösten. Kichererbsen abgießen. Mit Rest Erbsen auf Teller verteilen. Suppe daraufgießen. Mit Rest Minze, Kokoschips und Pfeffer garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 30 Minuten. Pro Portion: ca. 350 kcal; E 14 g, F 18 g, KH 27 g



VEGGIE

20
Minuten

Linsensalat mit Halloumi 1,80€

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

• 200 g rote Linsen • 600 g Fenchel
• 400 g Staudensellerie • 3 Knoblauchzehen • 3 EL Öl • Salz
• Pfeffer • 80 ml Apfelessig • 100 g grüne Oliven in Scheiben • ½ Bund gem. Kräuter • 300 g Halloumi

ZUBEREITUNG:

1 Linsen in Wasser ca. 8 Minuten kochen. Fenchel in Scheiben hobeln, Sellerie klein schneiden. Knoblauch hacken. 2 EL Öl erhitzen, alles darin

andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.

2 Linsen und Oliven abgießen. Kräuter, bis auf je etwas, hacken. Mit 1 EL Öl, Linsen, Gemüse und Oliven mischen und abschmecken.

3 Halloumi ohne Fett braten. Mit Salat anrichten, mit Rest Kräutern garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 20 Minuten. Pro Portion: ca. 680 kcal; E 38 g, F 41 g, KH 34 g



LEICHT

30
Minuten

Pfannen-Pizza 1,50€

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

• 3 EL Tomatenmark • 1 EL Öl
• 1 TL getr. Oregano • 1 gelbe Paprikaschote • 100 g schwarze Oliven ohne Stein • 1 Packung frischer Pizzateig (280 g; Kühlregal) • 100 g ger. Gouda • 50 g Salami in Scheiben • 1 Stiel Oregano • Fett für die Pfanne

ZUBEREITUNG:

1 Tomatenmark, Öl und Oregano verrühren. Paprika in Streifen hobeln.

Oliven klein schneiden. Teig in eine gefettete, ofenfeste Pfanne (28 cm Ø) legen, Rand andrücken. Mit Tomatenmark-Mix bestreichen. Mit Oliven, Paprika und Käse belegen.

2 Im Ofen (E-Herd: 220°C/ Umluft: 200°C) 12–15 Minuten backen. Salami mit Oregano auf die Pizza legen.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 30 Minuten. Pro Portion: ca. 390 kcal; E 15 g, F 21 g, KH 34 g

Fannytastisch, wie einfach
Flammkuchen plötzlich geht.



Fannytastisch einfach!

mit 100 %
Dinkel



Mmh ... Gans und gar köstlich!

Heute gönnen wir uns mal was Besonderes! Nach dem Laternen-
umzug gibt es für die ganze Familie eine **knusprige Martinsgans**

EINKAUFLISTE

FRISCH KAUFEN:

- ☐ 6 rote Zwiebeln ☐ 1 kg vor-
gegarnte Rote Bete (vakuumiert)
- ☐ 8 Stiele Thymian ☐ 50 g Walnüsse
- ☐ 250 g Ziegenfrischkäse
- ☐ 200 g getr. Softpflaumen
- ☐ 8 Stiele Majoran ☐ 5 Äpfel
- ☐ 1 küchenfertige Gans (ca. 5 kg)
- ☐ 2 Möhren ☐ 400 ml Gänsefond
- ☐ 1 Rotkohl ☐ 200 ml Rotwein
- ☐ 4 EL Preiselbeeren
- ☐ 150 g Zartbitterschokolade
- ☐ 300 g Schlagsahne
- ☐ 120 g Maronencreme
- ☐ 150 g Schoko-Brownie
- ☐ 75 g Haselnusskrokant
- ☐ evtl. Blattgold

AUS DEM VORRAT:

- ☐ Zucker ☐ 200 ml heller Balsamico-
Essig ☐ Salz ☐ Pfeffer ☐ 8 Zwiebeln
- ☐ 50 g flüssiger Honig ☐ Öl ☐ 50 ml
Weißweinessig ☐ Lorbeerblätter
- ☐ Wacholderbeeren ☐ Speisestärke
- ☐ Küchengarn ☐ Holzspießchen

Hauptgang

Martinsgans mit
Prelbeer-Rotkohl

In 6¾ Std. fertig



ZEITPLAN

1 TAG VORHER

Gemüse für die Vorspeise zubereiten. Zugedeckt über Nacht in den Kühlschrank stellen

CA. 8 STUNDEN VORHER

Füllung und Gemüse für die Gans zubereiten. Gans füllen. Mit Gemüse im Ofen garen.

CA. 2 STUNDEN VORHER

Rotkohl zubereiten und schmoren. Für das Dessert die Schoko-Maronen-Creme zubereiten. Dessert in Gläser schichten und ohne Verzierung in den Kühlschrank stellen.

CA. 30 MINUTEN VORHER

Vorspeise fertigstellen und anrichten. Gans herausnehmen, zugedeckt bis zum Anrichten ruhen lassen. Dessert verzieren.



TIPP: Sie können eine frische Gans nehmen, aber auch zu Tiefkühlware greifen. Vorm Garen muss die TK-Gans aufgetaut werden. Eine 5-kg-Gans braucht dafür im Kühlschrank ca. 36 Stunden.

Vorspeise

Rote-Bete-Salat
mit Ziegenkäse

In nur 30 Min. fertig



Dessert

Schoko-Maronen-
Dessert

In nur 20 Min. fertig



Rezepte auf der nächsten Seite

Vorspeise



Rote-Bete-Salat mit Ziegenkäse **1,00 €**

ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN:

- 6 rote Zwiebeln • 100 g Zucker • 200 ml heller Balsamico-Essig • 1 kg vorgegarte Rote Bete (vakuumiert) • 8 Stiele Thymian • Salz • schwarzer Pfeffer • 50 g Walnüsse • 250 g Ziegenfrischkäse

ZUBEREITUNG:

- 1 Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Zucker in einer Pfanne karamellisieren. Mit Essig ablöschen, unter Rühren aufkochen, Zwiebeln zufügen, nochmals aufkochen und bei mittlerer Hitze 6–7 Minuten köcheln.
- 2 Rote Bete gut abtropfen lassen, in Spalten schneiden. Thymian waschen, trocken schütteln. Von der Hälfte der Stiele die Blättchen abzupfen. Rote Bete und Rest Thymianstiele zu den Zwiebeln geben, weitere 1–2 Minuten köcheln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Auskühlen lassen.
- 3 Nüsse grob hacken. Salat auf einer Platte anrichten, mit Nüssen und Thymianblättchen bestreuen. Frischkäse mit einem Teelöffel zu kleinen Flocken abstechen und daraufsetzen.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 30 Minuten. Wartezeit: ca. 45 Minuten.
Pro Portion: ca. 250 kcal; E 5 g, F 12 g, KH 27 g

TIPP: Noch intensiver schmecken die Nüsse, wenn Sie sie vorher in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Für eine besondere Note können Sie zusätzlich noch 1 TL Honig zu den Nüssen geben und diese kurz karamellisieren.

Hauptgang



Martinsgans mit Preiselbeer-Rotkohl **6,90 €**

ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN:

- 8 Zwiebeln • 200 g getr. Softpfäulen • 8 Stiele Majoran • 5 Äpfel • Salz • Pfeffer • 1 küchenfertige Gans (ca. 5 kg) • 2 Möhren • 400 ml Gänsefond • 50 g flüssiger Honig • 1 Rotkohl • 2–3 EL Öl • 1 EL Zucker • 50 ml Weißweinessig • 200 ml Rotwein • 3–4 Lorbeerblätter • 8–10 Wacholderbeeren • 4 EL Preiselbeeren • 20–25 g Speisestärke • Küchengarn • Holzspießchen

ZUBEREITUNG:

- 1 2 Zwiebeln, Pflaumen, Majoran, Äpfel klein schneiden, mischen und würzen. Gans würzen. Flügel festbinden. Füllung in die Gans geben, zustecken. Möhren und 4 Zwiebeln schälen. Mit Gans in ein tiefes Backblech setzen. Im Ofen (E-Herd: 150 °C/Umluft: 130 °C) ca. 4 Stunden backen. Nach ca. 2 Stunden Fond und 500 ml Wasser angießen. Temperatur (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) erhöhen, ca. 2 Stunden backen. 125 ml heißes Salzwasser mit Honig mischen. Gans öfter damit einpinseln.
- 2 2 Zwiebeln und Kohl in Streifen schneiden. Öl erhitzen, Zwiebeln mit Zucker zugeben. Mit Essig, Wein, 150 ml Wasser ablöschen. Kohl, Gewürze und Preiselbeeren zufügen, aufkochen, ca. 1 ½ Stunden schmoren.
- 3 Gans herausnehmen. Fond abgießen, aufkochen und mit angerührter Stärke binden. Abschmecken, alles anrichten. Dazu schmecken Petersilien-Kartoffeln.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 6 ¾ Stunden. Pro Portion: ca. 1030 kcal; E 66 g, F 52 g, KH 59 g

Dessert



Schokoladen-Maronen-Dessert **0,90 €**

ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN:

- 150 g Zartbitterschokolade • 300 g Schlagsahne • 120 g Maronencreme • 150 g Schoko-Brownie • 75 g Haselnusskrokant • evtl. Blattgold zum Verzieren

ZUBEREITUNG:

- 1 Schokolade grob hacken. 150 g Sahne in einem Topf aufkochen und vom Herd nehmen. Schokolade unter Rühren in der Sahne schmelzen und so lange rühren, bis eine glatte, homogene Masse entsteht. Abkühlen lassen.
- 2 Maronencreme glatt rühren. 150 g Sahne mit den Schneebesen des Rührgeräts steif schlagen. Vorsichtig mit dem Schneebesen unter die Maronencreme heben.
- 3 Brownies fein zerbröseln und auf 6 Gläser verteilen. Schokoladen-Sahne darübergeben und mit Maronencreme bedecken. Gläser zugedeckt ca. 1 Stunde kalt stellen.
- 4 Vor dem Servieren mit Krokant und evtl. Blattgold verzieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 20 Minuten. Wartezeit: ca. 1 ½ Stunden.
Pro Portion: ca. 510 kcal; E 5 g, F 32 g, KH 48 g

TIPP: Maronencreme gibt es z.B. von Bonne Maman. Man kann sie aber auch gut selbst herstellen. Dazu 300 g Maronen in Wasser ca. 45 Min. köcheln. Schälen, fein pürieren und 30 g Butter, 2 EL Honig, 1 Päck. Vanillezucker, 3 EL Sahne und 1 Prise Salz unterrühren.



100% BIO.

Ohne Wenn, ohne Aber, ohne Künstlich.

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

BIO-
GEWÜRZ



WEITERE
INFORMATIONEN
ZUM PRODUKT



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

BIO SEIT 1979



DE-ÖKO-001



Aus 4 mach 1

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

VEGGIE

Curry-Reis-Suppe

1,80 €



+



+



+



2 EL rote
Currypaste

1 Dose (400 ml)
Kokosmilch

500 g Langkornreis

400 g TK-Gemüse-
Wokmischung

ZUBEREITUNG:

1 Zwiebeln schälen und fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln darin anbraten. Currypaste dazugeben und kurz mit anschwitzen. Mit Brühe und

Kokosmilch ablöschen und zugedeckt ca. 8 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln. Zitronensaft einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Reis in kochendem Salzwasser nach Pa-

ckungsanweisung zubereiten. Gemüse-Wokmischung zur Currysuppe geben und unter Rühren weitere ca. 5 Minuten köcheln.

3 Reis abgießen und in Schüsseln anrichten.

FÜR 4 PERSONEN:

Außerdem:
3 Zwiebeln, 2 EL Öl, 150 ml
Gemüsebrühe, 2 EL Zitronensaft,
Salz, Pfeffer

Curry-Suppe darauf anrichten und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 30 Minuten. Pro Portion: ca.
700 kcal; E 13 g, F 22 g, KH 108 g



TIPP: Damit die Röllchen schneller und gleichmäßig garen, können Sie die Schnitzel zwischen 2 Lagen Frischhaltefolie mit einer Pfanne noch flacher klopfen.

Ofen-Gemüse mit Schnitzelröllchen **2,50 €**



400 g Möhren



1 Zucchini



1 kleiner
Blumenkohl



6 dünne Schweine-
schnitzel (à ca. 120 g)

FÜR 4 PERSONEN

Außerdem:
1 Knoblauchzehe, 2 rote Zwiebeln,
2 EL Honig, 4 EL Olivenöl,
½ TL Edelsüßpaprika, Salz,
Pfeffer, 6 TL Senf, Holzspießchen

ZUBEREITUNG:

1 Knoblauch in Scheiben schneiden. Möhren schräg in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. Zucchini längs vierteln und in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. Blumen-

kohl in Röschen, Zwiebeln in Spalten schneiden.

2 Knoblauch, Blumenkohl, Möhren, Zwiebeln, 1 EL Honig, 2 EL Öl, Paprika, Salz und Pfeffer auf einem Backblech mischen. Im Ofen

(E-Herd: 220°C/Umluft: 200°C) ca. 20 Minuten backen. Nach ca. 15 Minuten Backzeit Zucchini zugeben.

3 Fleisch salzen, pfeffern, mit Senf bestreichen, aufrollen und feststecken. In 2 EL Öl ca.

6 Minuten braten. 1 EL Honig zugeben, Röllchen darin wenden, mit Gemüse anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 30 Minuten. Pro Portion: ca. 380 kcal; E 46 g, F 15 g, KH 18 g

TIPP: Statt Erbsen können Sie die gleiche Menge Brokkoli oder Möhren nehmen. Mit geriebenem Parmesan oder Meerrettich lässt sich das Püree weiter verfeinern.

KINDER

Hähnchenfilet mit Erbsenstampf 2,20 €



500 g Kartoffeln



600 g tiefgefrorene Erbsen



600 g Hähnchenfilet



4 EL grünes Pesto

FÜR 4 PERSONEN:

Außerdem:
Salz, Pfeffer, 4 EL Olivenöl,
100 ml Milch, 2 EL Butter, evtl. Bio-
Zitronenspalten zum Garnieren

ZUBEREITUNG:

1 Kartoffeln schälen, grob in Stücke schneiden und in Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Nach ca. 10 Minuten Kochzeit die Erbsen dazugeben und zu Ende garen.

2 Fleisch trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und quer in dickere Scheiben schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Fleisch darin ca. 5 Minuten von beiden Seiten braten.

3 Kartoffeln und Erbsen abgießen. Milch und Butter dazugeben und zu Püree stampfen. Fleisch und Stampf anrichten. Mit Pesto beträufeln. Evtl. mit Zitronenspalten garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 25 Minuten. Pro Portion: ca.
470 kcal; E 44 g, F 17 g, KH 36 g

VEGGIE

Pinke Spaghetti mit Feta 1,30 €



500 g Spaghetti



400 g vorgegarte Rote Bete (vakuumiert)



200 g Feta



½ Bund Dill

FÜR 4 PERSONEN:

Außerdem:
Salz, 3 Knoblauchzehen,
5 EL Olivenöl, Pfeffer, 1 TL
Chiliflocken, 1 EL Zitronensaft

ZUBEREITUNG:

1 Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Rote Bete grob würfeln. Mit Knoblauch, Olivenöl, Salz, Pfeffer und 1/2 TL Chili-

flocken pürieren. Feta grob zerbröseln. Dill fein schneiden und mit Feta mischen.

2 Nudeln abgießen, dabei Nudelwasser auffangen. 200 ml Nudelwasser abmessen. Rote-Bete-Soße und ca.

100 ml Nudelwasser gut vermengen. Mit den Nudeln zurück in den Topf geben und durchschwenken. Evtl. noch einmal erhitzen und restliches Nudelwasser zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft

abschmecken. Pasta anrichten und mit Dill-Feta und Rest Chiliflocken bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 20 Minuten. Pro Portion: ca. 760 kcal; E 27 g, F 31 g, KH 90 g

TIPP: Sehr köstlich – würfeln Sie 2 Gewürzgurken und streuen Sie diese über das Essen. Die Senfsoße können Sie mit 2 EL Gurkenwasser abschmecken.



Eier in Lachs-Senfsoße **2,00 €**



1 kg Kartoffeln



8 Eier (Größe M)



1 Bund Dill



200 g geräucherter Lachs in Scheiben

FÜR 4 PERSONEN:

Außerdem:
Salz, 2 EL Butter, 2 EL Mehl,
300 ml Gemüsebrühe, 300 ml
Milch, 2 EL Senf, Pfeffer,
1 Prise Zucker

ZUBEREITUNG:

1 Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Eier in kochendem Wasser ca. 8 Minuten hart kochen.

2 Butter in einem Topf schmelzen. Mit Mehl bestäuben und anschwitzen. Mit Brühe und Milch ablöschen, aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln, dabei öfter umrühren. Senf

unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

3 Eier abschrecken, pellen. Dill, bis auf etwas, fein hacken. Kartoffeln abgießen. Lachs zerzupfen, mit Dill, bis auf 1 EL, unter die Soße rühren.

4 Eier halbieren. Eier, Soße, Kartoffeln anrichten. Mit Rest Dill garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 30 Minuten. Pro Portion: ca. 530 kcal; E 31 g, F 24 g, KH 43 g

VEGGIE

Tortelloni-Brokkoli-Auflauf **2,10€**



500 g Brokkoli



500 g Tortelloni mit Spinat (Kühlregal)



150 g Blauschimmelkäse (z.B. Gorgonzola)



50 g Parmesan

FÜR 4 PERSONEN:

Außerdem:
Salz, 150 ml Milch, Pfeffer,
evtl. Thymian zum Garnieren,
Fett für die Form

ZUBEREITUNG:

1 Brokkoli in Röschen von den Stielen schneiden. Stiel schälen und würfeln. In Salzwasser ca. 8 Minuten kochen. Nach ca. 5 Minuten Garzeit Tortelloni zufügen.

2 Brokkoli und Tortelloni abgießen. Ca. 2/3 Brokkoli abnehmen und mit Milch und Blauschimmelkäse fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Tortelloni vorsichtig vermengen.

3 Tortelloni und Rest Brokkoli in eine gefettete Auflaufform geben. Brokkoli-Käse-Soße daraufgießen. Parmesan reiben und auf den Auflauf streuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd:

250°C/Umluft: 230°C) ca. 5 Minuten backen. Nach Belieben mit Thymian garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:
ca. 20 Minuten. Pro Portion: ca.
500 kcal; E 24 g, F 24 g, KH 44 g

Ein Bissen Glück

Schnell, unkompliziert und dazu superlecker: Diese deftig belegten Brote sind für ein entspanntes Abendessen einfach perfekt



TIPP: Machen Sie Hummus selbst. 1 Dose Kichererbsen (400 g) abgießen. Mit 1 Knoblauchzehe, Saft von 1 Zitrone, 80 g Sesampaste (Tahin), 3 EL Olivenöl, ½ TL Salz, Pfeffer, etwas gemahlenem Kreuzkümmel und 3 Eiswürfeln pürieren.

Sesambagel mit Auberginen und Tomaten **1,80 €**

FÜR 4 PERSONEN:

1 1 Aubergine (ca. 300 g) waschen, putzen und schräg in 12–16 ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. **3 EL Olivenöl** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech träufeln und mit etwas **Salz** bestreuen. Auberginen darauf verteilen, mit **3 EL Olivenöl** beträufeln und mit Salz und **Pfeffer** würzen.

Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 220 °C/Umluft: 200 °C) ca. 15 Minuten garen. Herausnehmen und mit **1 TL getrocknetem Thymian** bestreuen. Abkühlen lassen. **2** Inzwischen **1 Glas (280 g) getrocknete Tomaten in Öl** abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden. Mit **2 EL grünem Basilikumpesto** mischen. **4 Sesambagel** halbieren und im

Toaster oder im heißen Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) kurz hellbraun rösten. Herausnehmen und kurz abkühlen lassen. Die Schnittflächen der Bagelhälften mit **150 g Hummus (Kühlregal)** bestreichen. **3 50 g Rucola** waschen, verlesen und auf die Bagelunterhälften verteilen. Mit gerösteten Auberginen-

scheiben und getrockneten Tomaten belegen. Oberhälfte auflegen und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 25 Minuten. Pro Portion: ca. 690 kcal; E 16 g, F 31 g, KH 86 g

Currywurst-Sandwich **1,60 €**

FÜR 4 PERSONEN:

1 2 Zwiebeln würfeln. 3 EL Öl erhitzen, Zwiebeln, 2 EL Tomatenmark, 1 EL Curry und 1 TL Edelsüßpaprika darin andünsten. 100 ml Gemüsebrühe, 1 Dose (425 ml) passierte Tomaten, 2 EL Honig und 2 EL Essig zugeben. Ca. 20 Minuten köcheln, abschmecken.
2 2 Currywürste (à ca. 180 g) quer und längs halbieren. In 3 EL Öl braten. 8 Scheiben Toast rösten, mit Soße bestreichen. 4 Scheiben mit 8 Kopfsalatblättern und Wurst belegen. 4 EL Röstzwiebeln daraufstreuen. Übrige Toasts darauflegen.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 30 Minuten. Pro Portion: ca. 660 kcal; E 20 g, F 45 g, KH 50 g



TIPP: Mögen Sie es etwas schärfer? Dann 1 rote Chilischote entkernen, fein hacken, in der Soße mitköcheln und zum Schluss mit etwas Cayennepfeffer abschmecken.

Gefüllte Ei-Brötchen **1,90 €**

FÜR 4 PERSONEN:

1 1 kleine Zucchini, 1 rote Paprika, 8 Kirschtomaten und 1 rote Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Gemüse mischen, mit 1 TL Edelsüßpaprika, 1 EL getr. Schnittlauch, Salz und Pfeffer würzen.
2 Je einen Deckel von 8 Roggenbrötchen abschneiden. Brötchen aushöhlen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Brötchendeckel danebenlegen. Gemüse in die Brötchen geben. Je 1 Mulde formen. 8 Eier (Gr. S) hineingeben.
3 Im Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 18 Minuten backen. Mit Chiliflocken, Salz und 1 TL getr. Schnittlauch bestreuen. Deckel darauflegen.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 35 Minuten. Pro Portion: ca. 280 kcal; E 14 g, F 6 g, KH 38 g



TIPP: Das Gericht ist auch praktisch, wenn mal mehr Menschen mitessen. Dann 1 oder 2 Ciabattabrote oder Baguettes halbieren und die Füllung hineingeben.

Rapso®

DAS ORIGINAL

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



Weitere Informationen können angefordert werden bei:

VOG AG, Bäckermühlweg 44, A-4030 Linz oder unter www.rapso.at

Gerichte mit Fleisch

Bunte Asia-Nudelpfanne25

Currywurst-Sandwich49

Eintopf mit Kasseler5

Frikadellen mit Stampfkartoffeln16

Gnocchi-Bolognese-Topf6

Gratinierte Texmex-Wraps35

Grünkohl-Eintopf7

Hähnchen mit Knusper-Kartoffeln11

Hähnchenfilet auf Bratreis24

Hähnchenfilet mit Erbsenstampf 44

Hähnchen-Reis-Pot7

Italienische Minutenschnitzel 36

Kartoffelomelett mit Gemüse21

Kartoffelsuppe mit Mett 13

Kasseler mit Kartoffelsalat25

Kohlrouladen nach asiatischer Art12

Königsberger Klopse20

Kotelett-Auflauf mit Reis12

Martinsgans mit Preiselbeer-Rotkohl 40

Nachos mit Chili con Carne22

Nürnberger Würstchen mit Wirsing20

Ofen-Gemüse mit Schnitzelröllchen43

Pasta mit Erbsen und Schinken 13

Pfannen-Pizza37

Pikantes Fächerhähnchen17

Rahmgeschnetztes 34

Rahmkürbis mit Kasseler14

Reis zu gefülltem Hähnchenfilet21

Rotkohl-Schmaus mit Mett8

Sauerkraut-Gulasch-Topf9

Schnitzel mit Nacho-Panade22

Tafelspitz mit Kartoffel-Bratlingen 23

Texmex-Eintopf4

Zwiebel-Speck-Rouladen 18



Gerichte mit Fisch

Eier in Lachs-Senfsoße46

Honig-Kräuter-Lachs25

Scholle mit Dillsoße17

Seelachs auf Kartoffelpüree13

Seelachs-Häppchen mit Bandnudeln21

Süße Hauptgerichte und Desserts

Apfel-Semmel-Auflauf23

Knödel mit Pflaumen14

Palatschinken mit Mohn11

Schokoladen-Maronen-Dessert40

Süßkartoffelpuffer18

Kuchen, Torten und Plätzchen

Espresso-Plätzchen31

Hafer-Mandel-Häppchen30

Haselnuss-Cranberry-Sterne28

Himbeer-Marzipan-Kissen26

Knackige Nussecken30

Macadamia-Sandtaler29

Mandel-Kirsch-Küsschen27

Nussnugat-Taler30

Orangen-Johannisbeer-Kränze27

Pistazien-Bethmännchen29

Schwarzwälder Kirschtorte33

Spekulatius-Pralinen28

Stollen-Apfelkuchen32

Stollenschnecken29

Gerichte ohne Fleisch

Blitz-Pasta mit Brokkoli und Spinat24

Curry-Reis-Suppe42

Deftige Linsensuppe10

Erbsen-Kokos-Suppe 36

Gefüllte Ei-Brötchen49

Gemüse-Auflauf mit Mozzarella17

Gemüse-Eintopf mit Knödeln9

Linsensalat mit Halloumi37

Nachos mit Guacamole22

Nachos mit Salsa und Käse22

Pasta mit Paprikasoße 36

Pinke Spaghetti mit Feta 45

Rosenkohl-Gnocchi-Pfanne35

Rote-Bete-Salat mit Ziegenkäse 40

Sesambagel mit Auberginen48

Steckrüben-Rote-Bete-Suppe16

Tortelloni-Brokkoli-Auflauf47

Wurzelgemüse-Eintopf10

Zitat des Monats

„Ein gutes Essen kann
genauso glücklich machen
wie eine gute Nachricht“

Verfasser unbekannt

DIESEN MONAT
ONLINE AUF
WWW.REZEPTE-PUR.DE

DIE SCHÖNSTEN
ADVENTS-PLÄTZCHEN

VORSCHAU AUF DEN Dezember

Das nächste Heft
erscheint am 10.11.2023

DAS RAFFINIERT, EINFACHE MENÜ



HAUPTGANG



VORSPEISE



DESSERT

AUS 4 MACH 1

NEUE SERIE



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

KOCH-IDEEN FÜR DEN DEZEMBER

Köstliche Festtags-Gerichte



Hähnchenfilet mit
Preiselbeersauce

10x
ANDERS

SO MACHT BACKEN SPASS

Die schönsten Weihnachts-Torten



WOCHENPLANNER MIT 28 REZEPTEN



Kürbis-Curry
mit Reis

REZEPTE pur

Redaktion:
Bauer Food Experts KG,
Redaktion Rezepte pur,
Brieffach 35138, Burchardstraße 11,
20077 Hamburg,
Telefon: 040/30195170, Telefax: 040/30194948

Redaktionsleitung: Ilka Wirdemann (V. i. S. d. P.), Adresse wie
Redaktion

Chefin vom Dienst: Jasmin Castañeda González

Ressortleitung: Kreske Wolff

Redaktion: Karina Barany-Campbell, Stefanie Sobetzko

Bildredaktion: Stéphane Breyse

Layout und Repro: Alexander Scholle, Catherine Cullmann

Fotos: House of Food

Kochstudio: Gudrun Theis, Katharina Wetjen

Styling: Katja Danowsky

Schlussredaktion: Lektorat GmbH

Verlagsleitung: Malte Jensen

Objektleitung: Olga Nizhegorodtseva

Verlag: REZEPTE pur erscheint in der
Heinrich Bauer Verlag KG,
Burchardstraße 11, 20077 Hamburg

Vertrieb: Bauer Vertriebs KG, Brieffach 4000,
20086 Hamburg

Koordinator Herstellung: Helge Voss

Hersteller: Oliver Andrick

Druck:
Umschlag: Quad Graphics Europe Sp. z o.o., z siedzibą w
Wyszkowie, ul. Pułtuską 120, PL 07-200 Wyszków
Inhalt: Bauer Print Ciechanów Sp. z o.o. Sp.k.
ul. Niechodzka 25, PL 06-400 Ciechanów

Anzeigen: Bauer Advance KG,
Burchardstraße 11, 20099 Hamburg

Managing Director: Tim Lammek

Director Marketing & Brand: Natalie Schwarz

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

Verantwortlich für Anzeigen: Viola Schwarz,
Adresse wie Anzeigen

Anzeigenpreisliste Nr. 20, gültig ab 1.1.2023

Aboservice: Bauer Vertriebs KG, 20078 Hamburg,
Telefon: 040/32901616, Mo.-Fr. 8-18 Uhr,
Sa. 9-14 Uhr, Fax: 040/30198182,
E-Mail: kundenservice@bauermedia.com, Adressänderungen,
Bankdatenänderungen, Reklamationen bequem im Internet
unter: www.bauer-plus.de/service

Nachlieferservice für Einzelheft-Bestellungen:
www.meine-zeitschrift.de
Kontakt: ecommerce@bauermedia.com

**Aboservice Ausland (Österreich, Schweiz und restliches
Ausland):**

Bauer Vertriebs KG, Auslandsservice,
Postfach 14254, 20078 Hamburg,
Tel.: 0049/40/30198519, Mo.-Fr. 8-18 Uhr,
Fax: 0049/40/30198829 (abweichende Preise aus dem
Ausland möglich)
E-Mail: auslandsservice@bauermedia.com

Die Zeitschrift REZEPTE pur wird ganz oder in Teilen in Print und
digital vertrieben. Leseraktionen werden ganz oder in Teilen in
Print und digital veröffentlicht.

Der Export der REZEPTE pur und ihr Vertrieb im Ausland sind
nur mit Genehmigung des Verlages statthaft. Copyright für
den Inhalt, soweit nicht anders angegeben, by Heinrich Bauer
Spezialzeitschriften Verlag, Hamburg. Nachdruck, auch aus-
zugsweise, nur mit vorheriger Genehmigung.

ISSN-Nr.: 1861-9606

HOUSE of FOOD



20 Jahre K-CLASSIC!

WIR FEIERN

Jetzt mitfeiern und bei vielen ausgezeichneten Artikeln unserer Eigenmarke K-CLASSIC sparen!



ÖKO-TEST

K-Classic
Backpapier Zuschnitte,
30 Stück
Neues Layout

sehr gut

ÖKO-TEST-Magazin
11/2021



ÖKO-TEST

K-Classic
Fusilli, 500 g

sehr gut

ÖKO-TEST-Magazin
03/2022



ÖKO-TEST

K-Classic
Bad-Reiniger Lemon,
1000 ml

gut

ÖKO-TEST-Magazin
07/2022



Weitere Infos unter [kaufland.de/k-classic](https://www.kaufland.de/k-classic)