

**Bild**  
*der*  
**Frau**

# Gut kochen & backen

**DAS GENUSS-MAGAZIN**

Kross & köstlich  
**Die besten  
Bratkartoffeln  
der Welt**

Alle Geling-Tricks S. 24

Regio-Superfood  
**Geniale  
Wirsing-Hack-Pfanne**

... und mehr neue Ideen mit Kohl S. 10

Zum Sattessen  
**Winter-Wunder-Salate**  
Aus nur 5 Zutaten gemischt S. 42

Das ganze Jahr durch!  
**„Ich bin  
Selbstversorgerin“**

Garten-Besuch bei Marie (28) S. 14

**Mit 105  
neuen  
Rezepten**



*Wie das schon duftet!*  
**Plätzchen-  
Glück**

**Aus nur einem Teig:**

Karamell-Taler,  
Baiser-Rauten,  
Schoko-Knusperlis ... S. 58



S. 70

S. 34



**Großes  
Weihnachts-Extra**

★★★★ Verwöhn-Torten mit Schoko und Frucht ★★★★★ Gourmet-Geschenke aus der Küche ★★★★★ Funkelnde Tafel-Deko - und für Silvester: Glückskekse & Mitternachtssuppen ★★★★★

2,50 €

B3,00 €; I3,30 €; L3,00 €; E3,50 €;  
A 2,90 €; N 3,00 €; CH 4,50 SFR





# GUT KOCHEN & BACKEN jetzt bestellen! + Attraktives Geschenk sichern



## Messer-Set 7-tlg.

KING® Messer-Set FRUTI mit 6 Messer in unterschiedlichen Größen plus einen Schäler. Die Messerklingen sind Edelstahl beschichtet. (K-995)



## Schüssel-Set 5-tlg.

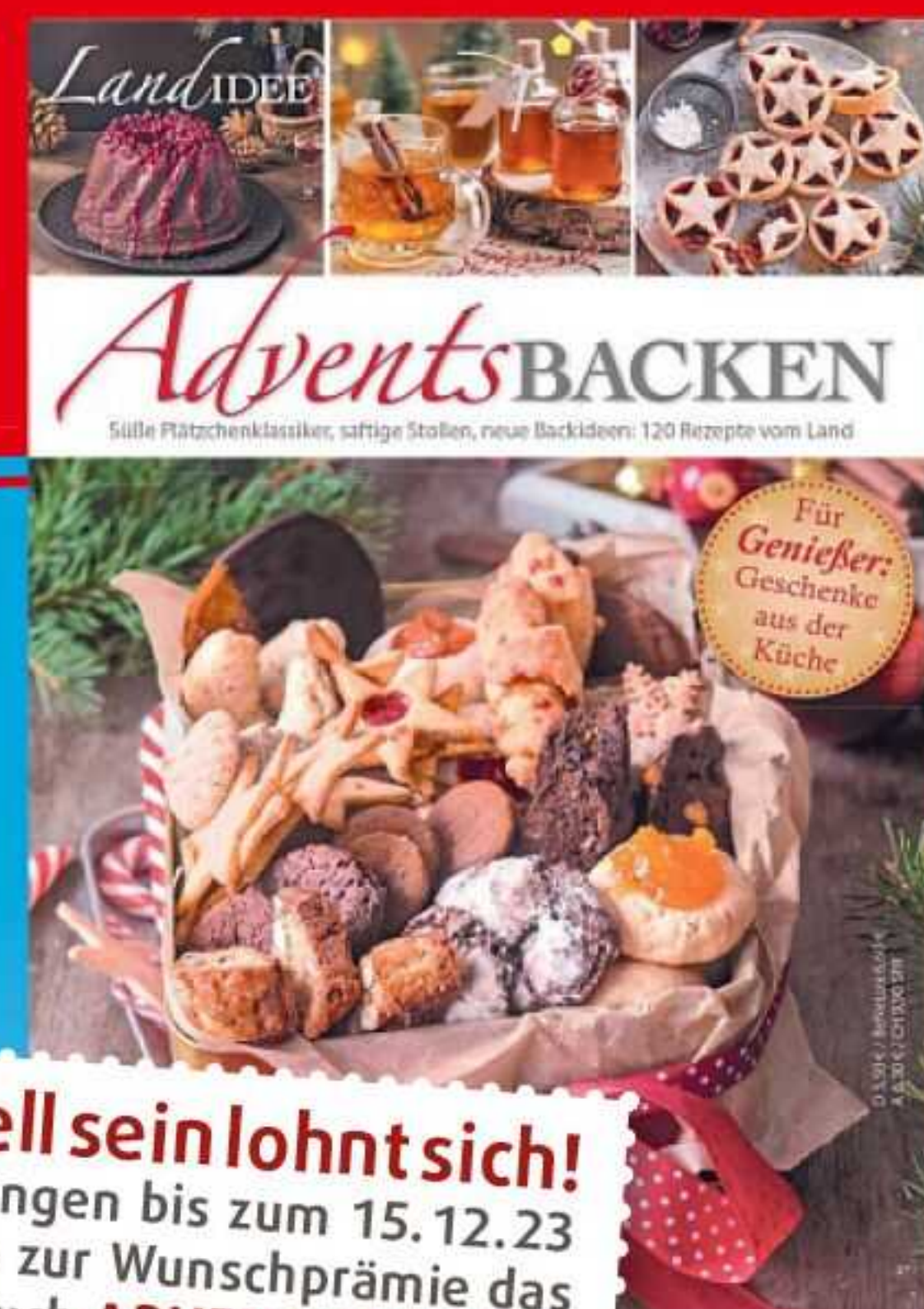
Das KING® Schüssel-Set ist aus Edelstahl, die Deckel aus Kunststoff. So bleibt alles appetitlich frisch. 12, 14, 16, 18 und 20 cm. (K-996)

BEQUEME  
LIEFERUNG  
NACH HAUSE  
FÜR NUR 16,20€



## WMF Haushaltsschere

Extra scharfe hochpräzise Schneide sorgen für herausragende Schärfe, die sich mit jedem Schnitt bewährt. Aus robustem, elegantem Cromargan®. (WMF-164)



**Schnell sein lohnt sich!**  
Bestellungen bis zum 15.12.23 erhalten zur Wunschprämie das Rezeptbuch ADVENTSBACKEN.



GRATIS  
E-Paper



(AMZ10)



(TCH10)



(REW10)



(DM10)



(ROS10)



(DEP10)

## DIE VORTEILE:

- 6 Ausgaben zum Jahrespreis von zur Zeit 16,20€ inkl. Versand
- Attraktives Geschenk
- GRATIS E-Paper
- GUT KOCHEN & BACKEN bequem nach Hause bekommen!

## JETZT BESTELLEN!



[bildderfrau.de/abogkb](https://bildderfrau.de/abogkb)



040 231 887 120



Aktionscode: WA\_BG2306S





## Unser Wunsch? Ihre Meinung

Bis zu welchem Alter schreibt man an Weihnachten eigentlich einen Wunschzettel? In der

Redaktion haben wir kurzerhand entschieden, uns noch jung genug dafür zu fühlen – und Ihnen hier unseren größten Wunsch zu verraten: Unten auf dieser Seite finden Sie einen QR-Code (zum Scannen mit dem Smartphone) und einen Link. Beides bringt Sie direkt zu einem Fragebogen, der nicht mehr als fünf Minuten Ihrer Zeit beanspruchen wird. Was wir nämlich gerne wissen würden, ist: Wie gefällt Ihnen eigentlich Ihre BILD der FRAU-„Gut kochen & backen“? Treffen wir mit unseren

Rezepten Ihren Geschmack? Würden Sie gerne mehr schnelle Rezepte lesen? Schritt-für-Schritt-Anleitungen? Denn auch wenn meine Kolleginnen und ich stets mit offenen Augen unterwegs sind, um Leckeres und Neues für Sie zu entdecken – noch lieber würden wir Sie einfach direkt fragen: Worauf haben Sie als nächstes Appetit? Im neuen Jahr – fest versprochen – sind Sie dann dran und bekommen von uns Ihre Wünsche erfüllt. Und bis dahin: Genießen Sie die wunderbare Winter- und Weihnachtszeit!

*Beate Venegas*

IHRE BEATE VENEGAS



70

**Ein Traum zum Teilen**  
Grandiose Kuchen und Torten für Ihren Adventscaffee



52 **Prosit Neujahr!**  
Gleich nach Mitternacht schmecken diese Suppen am besten

8 **Lust auf Wintergrillen**  
Frisches vom Rost – sogar ein überbackener Auflauf gelingt



## Wir bitten Sie um Ihre Meinung

Sollten Sie fünf Minuten übrig haben, liebe Leserinnen und Leser: Es wäre toll, wenn Sie bei unserer Umfrage mitmachen! Dafür den **QR-CODE** unten einscannen oder im Internet auf **WWW.BILDDERFRAU.DE/HEFT**

**BEWERTUNG/GUTKOCHENUNDBACKEN** gehen. DANKE!

Wir möchten unbedingt wissen, was Ihnen an BILD der FRAU-„Gut kochen & backen“ gefällt und was nicht, was Sie sich wünschen – wie wir IHRE Zeitschrift noch besser machen können!



### REGIO-KÜCHE

Schätzchen der Saison: Rote Bete .....	4
Frisch gepflückt: Zeit für Nüsse .....	6
Draußen-Küche: Grillen macht immer noch Spaß .....	8
● KOHLDampf? Der wird hier gestillt .....	10
● Report: Marie ist Selbstversorgerin .....	14
Mit und ohne Schuss: Punsch passt .....	16

### CLEVER KOCHEN

So machen's die Schweizer: Feiern mit Fondue .....	18
Direkt aus der Pfanne: Geschnetzeltes .....	20
● Kross & köstlich: Bratkartoffeln .....	24
Kochen nach Bildern: Französischer Zwiebelkuchen .....	26
Single-Küche: Linsen lohnen sich .....	28
Fruchtspaß im Glas: Es ist Aufstrichzeit .....	30

### DEKO

● So einladend: Tischdeko zum Fest .....	32
--	----



20

**Klein geschnitten**

Fünf neue Ideen, alle heiß & fein: Heute gibt's Geschnetzeltes

### WEIHNACHTS-EXTRA

● Mit Fleisch, Fisch, vegetarisch: 3 Festmenüs, die alle glücklich machen .....	34
---	----

### EINFACH GESUND

Was lange gärt: Sauerkraut selber machen .....	40
● Aus 5 Zutaten gemacht: Winter-Salate .....	42
Mit Vanille & Zimt: Gewürzzauber am Herd .....	44
Klasse Knollen: Rote Rüben als Risotto, Bowl .....	46

### KULINARISCHE REISE

Schöne Schweiz: Kulinarische Winterreise .....	48
--	----

### FÜR GÄSTE

● Solide Silvester-Basis: Mitternachts-Suppen .....	52
● Schritt für Schritt: Glückskekse selber backen .....	55

### BACKEN & DESSERTS

Keksteig naschen – oder lieber nicht? .....	57
● Endlich Plätzchenzeit: 1 Teig, 7 Kekse .....	58
Süße Sternstunden .....	62
Backen nach Bildern: Panettone .....	64
Report: „Unser Herz schlägt für Schokolade“ .....	66
● Geschenke aus der Küche: Pralinen .....	68
● Traumtorten: Mit Frucht, Quark, Schoko .....	70

### SERVICE

Gewinnspiel/Impressum .....	31
Neu im Bio-Regal .....	41
Rezepte-Übersicht .....	73
Vorschau .....	74

● **Das sind unsere Titel-Themen**





# Seid ihr aber prächtig!

**B**essere Farbtupfer gegen Wintergrau kann man sich kaum vorstellen. Rote und gelbe Bete passt mit ihrem erdigen und süßlichen Aroma ideal in die kalte Jahreszeit. Beim Kauf kleinere Exemplare wählen, denn die schmecken feiner. Noch wichtiger: Die Rüben müssen prall sein (andernfalls liegen sie schon länger, verlieren deutlich an Geschmack). Ist das Grün noch dran, auf knackige Blätter achten.

Übrigens: Die Blätter nicht wegwerfen, sondern nach dem Waschen dünsten bzw. als Salat oder Spinat-Ersatz zubereiten. Die Bete-Knollen schmecken gekocht und roh. Wer sie in Wasser gart, vorher nicht schälen, weil das rote Gemüse sonst zu sehr „ausblutet“. Geschälte Exemplare schmecken gebacken, gebraten, gedünstet. Übrigens: Tolle Bete-Rezepte finden Sie auf S. 46.





Foto: AdobeStock





**Tipp:** Auch Esskastanien mit ihrem leicht nussigen Geschmack und Maronen, eine Weiterzüchtung mit kräftigerem Aroma, haben jetzt Hauptsaison. Greifen Sie zu und machen Sie etwas draus: Beim Rösten und Kochen entfaltet sich ihr typisches, süßliches Aroma!

Alles so schön knackig hier!

## Zum Glück gibt's Nüsse

Geschält und verpackt finden wir sie das ganze Jahr über in den Supermarktregealen. Doch jetzt gibt es die kleinen Kerne in ihren dicken Schalen frisch vom Baum

**H**asel- und Walnüsse sind die beiden heimischen Sorten, die jetzt Saison haben und besonders aromatisch schmecken. Bei der Auswahl darauf achten, dass sie sauber und unverletzt sind, und möglichst im Netz oder in einer Holzkiste kaufen, in der sie atmen können. Zum Frischetest ruhig schütteln! Es darf nicht klappern – sonst ist der Kern nämlich schon eingetrocknet und alt. Besonders wichtig bei Nüssen: die Lagerung. Ungeschälte gut verpackt, kühl, dunkel und trocken aufbewahren. Ideal sind Speisekammer oder Keller, dort sind sie bis zu einem Jahr haltbar.

Sind Nüsse einmal geschält, ist das Zeitfenster deutlich kleiner: dann am besten in einer luftdichten Verpackung (z. B. Dose) im Kühlschrank aufbewahren und zügig wegknabbern. Nüsse nehmen schnell andere Gerüche an, verlieren an Aroma und werden ranzig. Bei fertig verpackter Ware auf das Mindesthaltbarkeitsdatum achten – geöffnet ist der Inhalt dann noch etwa 4 Wochen essbar. Bei gelagerten Nüssen regelmäßig schauen, ob sie noch in Ordnung sind. Verändert sich die Farbe, trocknen sie aus oder schimmeln sie? Weg damit! Das gilt auch, wenn sie muffig riechen oder schmecken oder bitter sind.

### Nusslikör

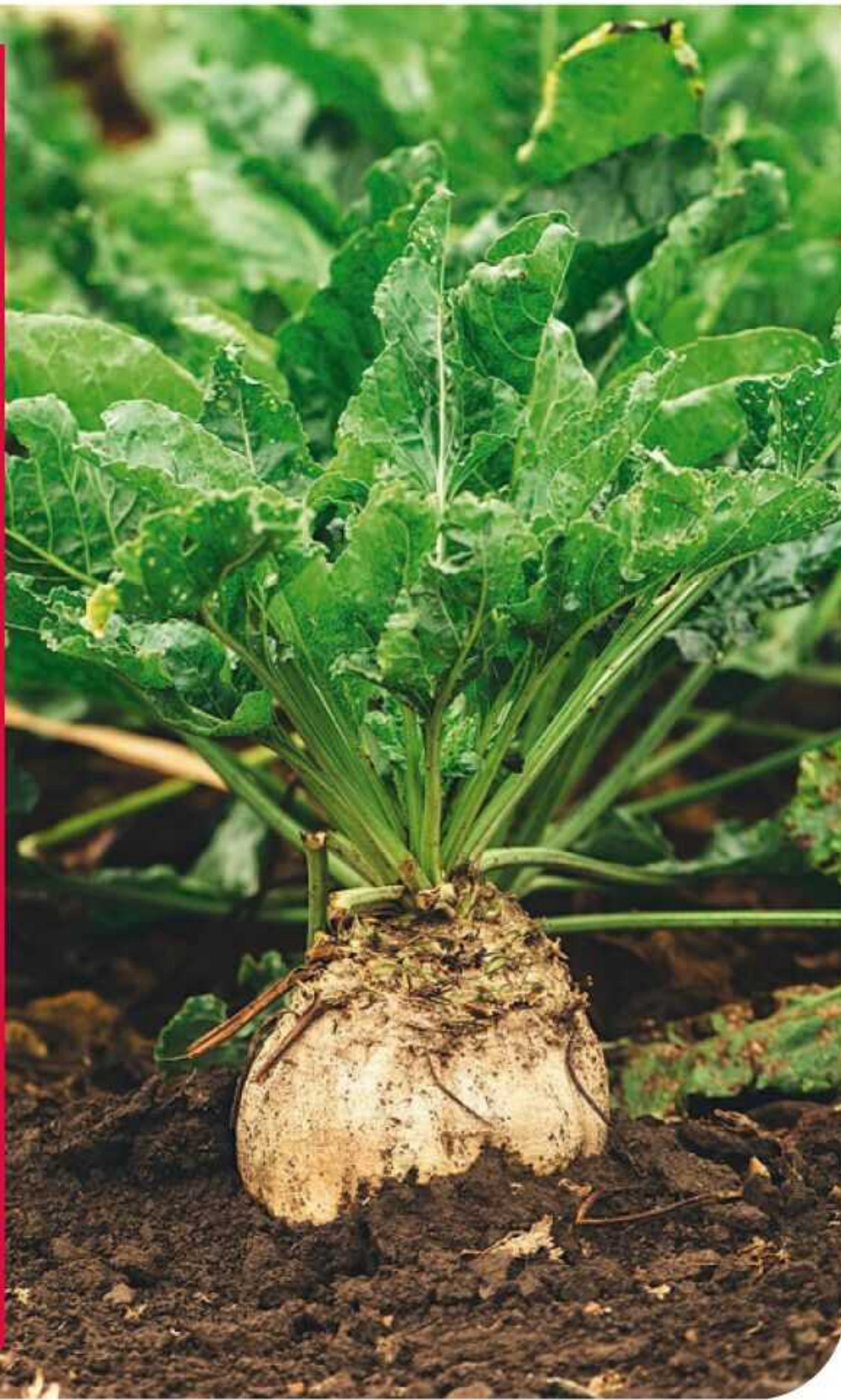
→ 150 g Walnusskerne hacken, in ein großes, gut schließbares Einmachglas geben. 1 kleine Zimtstange, 150 g Zucker, 200 ml braunen Rum und 125 ml Weinbrand zugeben. Gut umrühren. 4 Wochen an einen warmen Ort stellen, 1-mal pro Woche umrühren. Likör durch ein Sieb gießen, in eine Flasche umfüllen. Weitere 2 Wochen an einem dunklen Ort lagern. Hält sich kühl und dunkel aufbewahrt ca. 3 Monate.





## Jetzt ist Süße-Rüben-Ernte

Mehr als 22 000 Landwirte bauen in Deutschland Zuckerrüben an – die Ernte läuft bis in den Dezember. Die Rüben werden gepresst, der Saft gereinigt und eingekocht, bis sich Zucker auskristallisiert. Der allerdings leidet unter seinem schlechten Ruf im Vergleich mit Rohrzucker, z. B. aus Brasilien. Doch: Beide bestehen aus Saccharose, enthalten gleich viele Kalorien und Nährstoffe. Selbst Rohrohrzucker liefert nur geringste Mengen an Mineralstoffen und Vitaminen.



Knapp 2,4 Milliarden Euro gaben deutsche Konsumenten 2022 für Fairtrade-Produkte aus. 10 Jahre zuvor waren es erst 533 Millionen.

Quelle: Statista

## Im Winter lieber nicht

**Weintrauben:** Gelten zwar als Winterobst, kommen jetzt aber tatsächlich aus Übersee und sind oft bis zu 3 Wochen unterwegs. Damit sie das überstehen, werden sie chemisch behandelt. Das schmeckt uns nicht!

**Kopfsalat:** Jetzt Gewächshaus-Ware, die oft zu früh geerntet wird. Folge: wenig Nährstoffe, kaum Geschmack. Besser zu Wintersorten greifen wie Chicorée, Endivie und Feldsalat.

**Tomaten:** Werden aus Südeuropa oder den Niederlanden importiert. Dort wachsen

sie unter hohem Energieverbrauch in Gewächshäusern und enttäuschen geschmacklich. Bei warmen Gerichten auf Dosentomaten zurückgreifen.

**Kiwis:** Kommen im Winter von weit her. Das stört nicht nur die Umwelt, sondern auch uns: Die Früchte werden früh geerntet, sind wenig aromatisch.

**Zucchini:** Als Kürbisgewächs hat sie im Herbst Saison, allerdings nur bis Ende Oktober. Ab dann auf Verwandte wie Hokkaido oder Butternut aus heimischem Anbau zurückgreifen.

„  
Mein  
Lieblings-  
gemüse  
im Winter? Die  
Marzipan-  
Kartoffel  
natürlich!

(Autor unbekannt)

“

## Ist regional echt aus der Region?

Ob Lebensmittel tatsächlich vor unserer Haustür gewachsen sind bzw. produziert wurden, ist nicht leicht zu erkennen, denn: Die Begriffe sind nicht geschützt! Es gibt nur zwei echte Siegel: die „geschützte Ursprungsbezeichnung“ (alle Produktionsschritte in einer Region, z. B. Allgäuer Emmentaler) sowie die „geschützte geografische Angabe“ (letzter Produktionsschritt in der Region, z. B. Holsteiner Kattenschinken). Begriffe wie „Heimat“ oder „Region“ auf der Verpackung können alles bedeuten: Das Lebensmittel kann aus der Nähe kommen, aus dem Bundesland, aus Deutschland oder dem Ausland. Immerhin: Das „Regionalfenster“ gibt an, woher das Produkt bzw. die Hauptzutaten stammen.



## BUCH-TIPPS Rezepte von Nord bis Süd

### Echt bayerisch

Alexander Huber ist Sternekoch, weiß aber auch, wie man mit bodenständigen Gerichten Familie und Freunde an den Tisch holt. In „Dahoam“ verrät er 90 Lieblingsrezepte (DK Verlag, 240 S., 29,95 €).

### Bewusst württembergisch

Saisonal, regional, nachhaltig: Moderne Küche aus Baden-Württemberg zeigen die Rezepte und Küchentipps von Landfrauen und SWR4-Hörern in „Bewusster Südwesten“ (Silberburg Verlag, 128 S., 12,99 €).

### Typisch norddeutsch

Pannfisch, Krabbensuppe, Kabeljau – wer alles aus dem Meer und die norddeutsche Kultur liebt, bekommt bei „Butter bei die Fische“ sofort Appetit. Dazu verraten junge Köchinnen und Köche ihre liebsten Rezepte (Christian Verlag, 192 S., 29,99 €).

Fotos: Shutterstock (2), AdobeStock



Die Draußen-Küche hat immer noch geöffnet

# Heißes vom Grill

Outdoor-Kochen ist auch an kalten Tagen ein großer Spaß für alle. Statt Würstchen & Co. packen wir nun Wintergemüse, zartes Hähnchen und sogar einen Auflauf auf den Rost



## Grillgemüsesalat mit Hähnchenstreifen

Gourmet-Essen für Gäste

Zutaten (für 4 Personen)

- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote
- 1 TL Bio-Zitronenabrieb
- 6 EL Olivenöl
- 2 TL Kräuter der Provence
- 600 g Hähnchenbrustfilet
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL Weißweinessig
- 100 g Rucola
- 2 rote Zwiebeln
- 2 kleine Zucchini
- 400 g Tomaten
- 175 g Feta

**1** Knoblauch schälen und hacken. Chili putzen, entkernen, waschen und sehr fein hacken. Beides mit Zitronenabrieb, 2 EL Olivenöl und Kräutern in eine Schüssel geben. Fleisch trocken tupfen, in die Marinade legen und ca. 3 Stunden kalt stellen.

**2** Inzwischen für das Dressing Zitronensaft, Essig und 2 EL Öl verrühren, mit Salz und Pfeffer abschme-

cken. Rucola verlesen, waschen, trocken schleudern und in eine Schüssel geben.

**3** Zwiebeln schälen, halbieren und in Spalten schneiden. Zucchini waschen, putzen und längs in sehr dünne Scheiben schneiden. Tomaten waschen, vierteln und entkernen. Gemüse mit 2 EL Olivenöl mischen. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse und Fleisch auf dem Grill oder in einer Grillpfanne unter Wenden 10–12 Minuten grillen.

**4** Grillgemüse etwas abkühlen lassen, mit dem Rucola mischen und auf einer Platte anrichten. Fleisch in Streifen schneiden und auf dem Salat verteilen. Mit dem Dressing beträufeln. Feta darauf zerkrümeln, alles sofort servieren.

**Zubereitung:** ca. 25 Minuten + Marinierzeit. **Pro Portion:** ca. 450 kcal, 25 g F, 8 g KH, 47 g E.

### Veggie-Variante

Das Hähnchen weglassen und stattdessen noch 50 g geröstete gehackte Nüsse und Kerne über den fertigen Salat streuen.



# Rote-Bete-Steckrüben-Auflauf

der Backofen hat Pause

Zutaten (für 4 Personen)

- ▀ 500 g rote Bete
- ▀ 500 g Steckrüben
- ▀ 2 EL Olivenöl
- ▀ Salz, Pfeffer
- ▀ 2 Zwiebeln
- ▀ 2 Knoblauchzehen
- ▀ 2 Äpfel
- ▀ 1 EL brauner Zucker
- ▀ je 2 Stängel Thymian und Rosmarin
- ▀ 1 EL Honig
- ▀ 150 ml Weißwein
- ▀ 300 ml Gemüsebrühe
- ▀ 2 EL Butter
- ▀ ca. 100 g geriebener Pecorino

**1** Rote Bete und Steckrübe waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Dabei größere Steckrübenscheiben halbieren. Rote Bete und Steckrübe getrennt mit je 1 EL Olivenöl mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.

Äpfel waschen, vierteln, entkernen und würfeln.

**2** Zucker mit 2 EL Wasser in einen Topf geben, aufkochen und karamellisieren lassen. Kräuter waschen und trocken schütteln. Zwiebel, Knoblauch und Apfel in den Karamell geben. Honig und Kräuter zugeben. Wein und Brühe angießen, aufkochen und 5–6 Minuten einkochen lassen.

**3** Auflaufform (ca. 20 x 30 cm) mit der Butter dick einfetten. Gemüsescheiben abwechselnd einschichten. Flüssigkeit angießen. Auflauf mit Käse bestreuen. Im vorgeheizten Kugelgrill (ca. 185 °C; indirekte Hitze) mit geschlossenem Deckel 30–35 Minuten backen.

**Zubereitung:** ca. 25 Minuten.

**Backzeit:** 30–35 Minuten.

**Pro Portion:** ca. 420 kcal, 21 g F, 38 g KH, 14 g E.



## Chicorée mit Walnüssen und süßem Dressing

toll als Vorspeise

Zutaten (für 4 Personen)

- ▀ 4 Kolben Chicorée
- ▀ 150 g Radieschen
- ▀ 2 EL Olivenöl
- ▀ 2 EL Zitronensaft
- ▀ 1 EL Agavendicksaft
- ▀ Salz, Pfeffer
- ▀ 30 g geröstete Walnuskerne
- ▀ evtl. Öl für den Rost

**1** Chicorée und Radieschen waschen und putzen. Chicorée längs halbieren und mit dem Öl bepinseln. Auf den eingeeilten Grillrost oder in eine feuerfeste flache Schale legen und auf dem heißen Grill bei geschlossenem Deckel ca. 8 Minuten langsam bräunen lassen.

**2** Radieschen je nach Größe ganz lassen oder halbieren. Radieschen zum Chicorée geben und alles weitere ca. 5 Minuten bei geschlossenem Deckel grillen.

**3** Inzwischen Zitronensaft mit Agavendicksaft verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse auf einer Platte anrichten und das Dressing darüberträufeln. Nüsse grob hacken und daraufstreuen. Sofort servieren.

**Zubereitung:** ca. 20 Minuten.

**Pro Portion:** ca. 135 kcal, 11 g F, 7 g KH, 3 g E.





Die Saison ist in vollem Gang

# Das Beste bei KOHLDampf

Sauerkraut, Wirsing und  
Grünkohl überraschen uns hier  
viermal auf ganz neue Art



# Grünkohl-Linsen-Curry

alles andere als altmodisch

Zutaten (für 4 Personen)

- ▶ 1 Zwiebel
- ▶ 2 Knoblauchzehen
- ▶ 1 Stück Ingwer (ca. 3 cm)
- ▶ 250 g Möhren
- ▶ 500 g Blumenkohl
- ▶ 300 g Grünkohl
- ▶ 2 EL Öl
- ▶ 1 TL Currypulver
- ▶ 1-2 TL Ras el Hanout (Gewürzmischung)
- ▶ 150 g rote Linsen
- ▶ 1 Dose Kokosmilch (400 ml)
- ▶ 1 Dose stückige Tomaten (400 g)
- ▶ Salz, Pfeffer
- ▶ 200 g Basmati-Reis
- ▶ ½ Bund Koriander

**1** Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln. Ingwer schälen, sehr fein hacken. Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Blumenkohl in kleine Röschen teilen und waschen. Grünkohl gründlich waschen, kleiner zupfen und dabei dicke Blattrippen entfernen. Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Möhren im heißen Öl andünsten. Mit Curry und Ras el Hanout bestäuben und kurz anschwitzen. Blumenkohl, Grünkohl und Linsen zufügen. Kokosmilch, Tomaten und ¼ l Wasser zugießen. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles ca. 15 Minuten köcheln, dabei mehrmals umrühren, evtl. Wasser nachgießen.

**2** Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Koriander waschen, trocken schütteln und grob hacken. Curry nochmals abschmecken. Mit Reis anrichten und mit Koriander bestreuen.

**Zubereitung:** ca. 40 Minuten.

**Pro Portion:** ca. 600 kcal, 24 g F, 68 g KH, 22 g E.

## Tipp

Ras el Hanout zunächst sparsam dosieren, die Mischung bringt ein starkes Aroma mit.



## Tipp

Zugegeben: Die Speckknödel machen etwas Arbeit. Alternativ Kohl und Würstchen mit frischem Bauernbrot servieren.

# Speckknödel auf geschmortem Weißkohl

ruhig mit einem Klecks Senf servieren

Zutaten (für 4 Personen)

- ▶ 6 Brötchen (vom Vortag)
- ▶ 1 Bund Petersilie
- ▶ 3 Zwiebeln
- ▶ 250 g durchwachsener, geräucherter Speck
- ▶ ¼ l Milch
- ▶ 1 kleiner Weißkohl (ca. 800 g)
- ▶ 200 g Möhren
- ▶ 5 Stiele Thymian
- ▶ 3 EL Öl
- ▶ 1 TL Kümmel
- ▶ ½ TL Kurkuma
- ▶ Salz, Pfeffer, Zucker
- ▶ ¼ l Fleischbrühe
- ▶ 3 Eier
- ▶ 12 Nürnberger Würstchen

**1** Brötchen in kleine Würfel schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Hälfte zum

Garnieren beiseitestellen, Rest zu den Brötchen geben. 1 Zwiebel schälen und fein würfeln. Speck würfeln und die Hälfte knusprig braten. Zwiebel kurz mitbraten. Milch zugießen und erhitzen. Über die Brötchen gießen und ca. 10 Minuten quellen lassen.

**2** Weißkohl putzen, vierteln und in Streifen schneiden. Möhren schälen, längs halbieren und schräg in Scheiben schneiden. 2 Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Thymian waschen, trocken schütteln. Eventuell etwas zum Garnieren beiseitestellen, übrige Blättchen abzupfen. Rest Speck in 1 EL heißem Öl anbraten. Kohl, Möhren und Zwiebeln 4-5 Minuten mit-

braten. Mit Thymian, Kümmel, Kurkuma, Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Brühe zugießen und alles zugedeckt ca. 30 Minuten schmoren.

**3** Eier verquirlen, zur Brötchenmasse geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Alles zu einem festen Teig verkneten. Aus der Masse Knödel formen. In siedendem Salzwasser ca. 20 Minuten gar ziehen lassen, bis sie nach oben steigen.

**4** Würstchen in 2 EL heißem Öl rundherum braun braten. Schmorkohl nochmals abschmecken. Knödel aus dem Wasser heben, abtropfen lassen. Alles anrichten und mit Rest Kräutern garnieren.

**Zubereitung:** ca. 75 Minuten.

**Pro Portion:** ca. 750 kcal, 46 g F, 57 g KH, 36 g E.

Fotos: Eat Club

Weiter geht es auf der nächsten Seite ➔



## Wirsing-Hack-Pfanne

die wird ganz schnell ausgelöffelt

Zutaten (für 4 Personen)

- ▶ 1 Wirsingkohl
- ▶ 600 g Kartoffeln
- ▶ 8 Tomaten
- ▶ 2 rote Zwiebeln
- ▶ Olivenöl
- ▶ 350 g Rinderhack
- ▶ je 1 TL Paprikapulver  
rosenscharf und edelsüß
- ▶ ½ l Gemüsebrühe (Instant)
- ▶ Salz, Pfeffer
- ▶ Kümmel

**1** Wirsingkohl putzen, waschen und in kurze Streifen schneiden. Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden. Tomaten waschen, halbieren, Stielansätze entfernen, Tomaten in Stücke schneiden. Zwiebeln abziehen und klein hacken.

**2** Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Hack mit Zwiebeln und Kartoffeln hineingeben, mit Paprikapulver bestäuben und bei mittlerer Hitze anbraten, bis das Fleisch krümelig ist.

**3** Wirsing und Tomaten zugeben. Gemüsebrühe angießen und ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln. Mit Salz, Pfeffer, Kümmel und Paprika abschmecken.

**Zubereitung:** ca. 45 Minuten.

**Pro Portion:** ca. 400 kcal,  
10 g F, 41 g KH, 36 g E.



## Feines aus dem Ofen

### Spitzkohl-Rouladen

dazu als Beilage: Kartoffelstampf

Zutaten (für 4 Personen)

- ▶ 1 Spitzkohl (ca. 1 kg)
- ▶ Salz
- ▶ 1 rote Paprikaschote
- ▶ 5 Stiele Oregano
- ▶ 1 Zwiebel
- ▶ 300 g gemischtes Hack
- ▶ Pfeffer
- ▶ 2 EL Öl
- ▶ 250 ml Fleischbrühe

**1** Vom Spitzkohl 4 äußere schöne Blätter lösen und waschen. In kochendem Salzwasser 1–2 Minuten blanchieren, herausheben, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Paprika putzen, waschen und klein würfeln. Oregano waschen, trocken schütteln, etwas zum Garnieren beiseitelegen. Restliche Blätter hacken. Zwiebel schälen, würfeln. Restlichen Spitzkohl in Streifen schneiden.

**2** Hack mit ca. ¼ der Paprika und Oregano verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Von den blanchierten Kohlblättern die dicke Mittelrippe flach schneiden. Hackmasse auf die Kohlblätter verteilen. Blätter seitlich einschlagen und zu festen Rouladen aufrollen.

**3** Öl in einer Pfanne erhitzen. Rouladen darin von beiden Seiten anbraten, herausnehmen. Restlichen Spitzkohl, Paprika und Zwiebel in die Pfanne geben, anschwitzen. Mit Brühe ablöschen, salzen, pfeffern. Gemüse samt Brühe in einem Bräter verteilen, Rouladen daraufsetzen. Zugedeckt im heißen Ofen (**E-Herd: 200 °C, Umluft: 180 °C, Gas: Stufe 3**) ca. 30 Minuten schmoren. Ca. 5 Minuten vor Ende der Garzeit Deckel abnehmen. Rouladen mit Oregano bestreuen.

**Zubereitung:** ca. 1 Stunde.  
**Pro Portion:** ca. 320 kcal,  
18 g F, 12 g KH, 26 g E.



# Ab sofort im 5G-Netz surfen



**SIMon**  
mobile

z.B. 12 GB ab 8,99 €\* mtl.

- ✓ Monatlich kündbar
- ✓ Top D-Netz-Qualität
- ✓ Allnet-Flat
- ✓ Keine Einmalkosten

🔗 [simonmobile.de](https://simonmobile.de)

☎ 0800 5054444



Sicher dir zusätzlich **2 GB mtl.** über die ersten 12 Monate mit dem Code **BILD2**

\*Dauerhafter mtl. Rabatt von 3€ (mtl. rabattierter Basispreis 11,99€) bei Abschluss ohne Rufnummernmitnahme. Dauerhafter mtl. Rabatt von 6€ (mtl. rabattierter Basispreis 8,99€) bei Portierung zu SIMon mobile. Bei Portierung von den Anbietern/Marken: Mobilcom-Debitel, otelo, Telekom, Vodafone mtl. Basispreis 14,99€. Keine Portierung mgl. von BILDmobil, Pure Mobile. Monatlich kündbar. Surfen bis 12 GB/Mon sowie optional hinzubuchbar 5 GB/Mon für 3€ mtl. oder 15 GB/Mon für 8€ mtl. (nur einmal zusätzlich buchbar) m. geschätzte max./beworb. Bandbreite bis zu 50 Mbit/s im Download und 25 Mbit/s im Upload, abhängig von deinem Gerät und Anzahl der Nutzer. Danach surfst du mit bis zu 32 kbit/s. Bytegenaue Taktung. Du surfst im 5G-Netz mit einem 5G-fähigen Gerät in Gebieten mit 5G-Verfügbarkeit, ansonsten mit 4G/LTE bei geeignetem 4G/LTE-fähigem Gerät. Inkl. Sprach-/ SMS-Flat in alle dt. Netze (keine Sonderr.). Inkl.-Leistung auch innerhalb des EU-Auslands inkl. nach D nutzbar. Gilt nur für vorübergehende Reisen im EU-Ausland. Aktion vom 10.10.2023 bis 06.11.2023: Neukunden erhalten bei Eingabe des im Werbemittel genannten Gutscheincodes im Bestellprozess auf [simonmobile.de](https://simonmobile.de) oder in der SIMon mobile App zusätzl. einmalig 2 GB mtl. zur Nutzung in den ersten 12 Monaten.



Marie Diederich (28) ist damit sogar  
auf Youtube ein Star

# MEIN GARTEN macht auch im Winter satt

Die junge Mama zeigt online, wie sie ihre  
Lieben mit eigenem Obst, Gemüse, Eiern  
und Ziegenmilch versorgt – und kann über  
420 000 Fans damit begeistern



Die Gärtnerin im  
Kreise ihrer Hühner.  
Sie fressen ihr  
längst aus der Hand

**K**ürbisse, Mais, Kartoffeln. Daneben Weckgläser voller Senfgurken, Bohnen, Pflaumenkompott, Tomatensoße. Wer in die Vorratskammer in Witzhausen guckt, kriegt nicht nur Hunger. Sondern auch den Eindruck, dass die Besitzerin samt ihrer Familie auch ohne Lebensmittel aus dem Supermarkt perfekt für den kommenden Winter gerüstet ist. Diese Frau heißt Marie Diederich – und ist Deutschlands wohl bekannteste Selbstversorgerin. BILD der FRAU will

wissen: Wie hat sie das geschafft? Alles begann, als Marie zwölf war. „Da bekam ich Ziegen von meinen Eltern zum Geburtstag geschenkt.“ Als Marie mit 19 in die erste eigene Wohnung zieht, pflanzt sie im Garten dahinter Gemüse. Und als ihr Sohn geboren wird, wächst ihr Appetit auf mehr selbst angebautes Essen. Sie beginnt ein Studium der ökologischen Landwirtschaft in Kleinalmrode, findet ein verwildertes Grundstück, vergrößert ihre Ziegenherde, kauft Hühner und legt größere Beete an.

So leicht geht Selbstversorgung? Von wegen! Es klappte nicht alles. „Wenn die Kaninchen die Beete leer fraßen oder das Trinkwasser für die Tiere einfrohr, hab ich geflucht.“

## Winterpause? Die gibt es in Maries Garten nicht!

Der letzte trockene Sommer machte dem Gemüse zu schaffen. „Die Ernte war viel geringer als sonst.“ Umso mehr gibt sie jetzt im Herbst Gas. Denn in Maries Garten wird nicht nur bis in den Winter weitergeerntet,

sondern auch schon die nächste Saison vorbereitet. Sie bestückt ihre Beete mit nährstoffreichem Kompost, setzt im Winter sogar nach irischer Methode Kartoffeln in die Erde. Bald sind Grün- und Rosenkohl reif. Sogar Eier macht die Frau haltbar (das geht wirklich, s. Tipp rechts). Winterpause? So was gibt es bei Marie nicht. Was als Leidenschaft begann, ist längst ihr Beruf. Immer mehr Deutsche wollen sich selbst versorgen. Und so dreht Marie Videos bei der Gartenarbeit, zeigt, wie sie Tomaten ausgeizt, die Brokkoli-



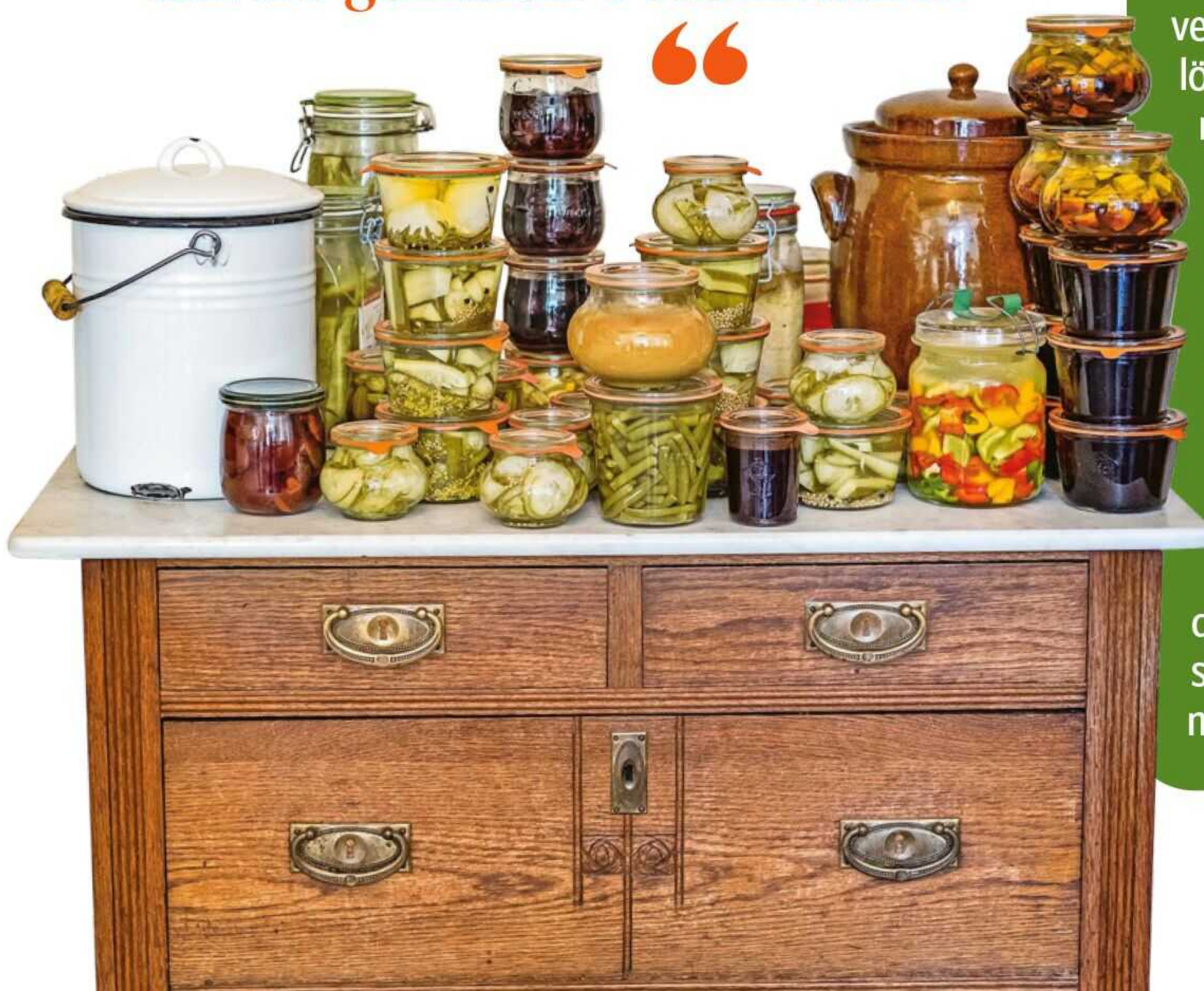


Salat zieht Marie gern im Hochbeet und schon so beim Gießen den Rücken

Ernte verdoppelt, Riesenkürbisse wachsen lässt – und stellt die Filmchen ins Internet. Mit Erfolg: Rund 422 000 Menschen haben ihren Kanal „Wurzelwerk“ abonniert, allein ihr Video „3x so viele Tomaten ernten“ wurde über eine Million mal geklickt. Heute ist Marie Garten-Influencerin und Youtube-Star. Sie schreibt Bücher, bietet Online-Kurse an. Zehn Stunden Arbeit pro Woche stecken Marie und ihr

Mann, den auch das Selbstversorger-Fieber gepackt hat, in Garten und Vorratsküche. Ihre Ernte ernährt sie das ganze Jahr. Kann das jeder nachmachen? Sie nickt. „Es dauert zwei Jahre, bis man sich versorgen kann.“ Der Herbst sei perfekt, um den Boden fit zu machen, Beerensträucher zu pflanzen, Kartoffeln zu setzen. Marie hat viele Tipps. Viel Freude beim Lesen – und Ackern! JANA HENSCHEL

„**Eingemachte Gurken, Bohnen, Pflaumen: „Ich freu mich schon auf die genialen Geschmäcker“**“



## Mein Konservier-Tipp: So halten Eier bis zu acht Monate!

Das braucht man:

- 1 Eimer oder Topf mit Deckel (lichtundurchlässig)
- Löschkalk, Wasser
- frische Eier

Los geht's:

1 Liter Wasser im Topf oder Eimer mit 2 EL Löschkalk verrühren, bis er sich aufgelöst hat und das Wasser milchig-trüb ist. Handschuhe tragen, die Lösung kann die Haut reizen. Eier mit der Spitze nach unten drin schichten, damit die Luftblase im Ei nicht aufsteigt, sich die Eihaut ablöst und Keime ins Innere dringen können. Deckel drauf, ab in den Küchenschrank. Dort sind die Eier nun acht Monate haltbar.

## Maries Ernte-Lieblinge, die auch Kälte verkraften

**Grünkohl.** Im Frühjahr vorgezogen und im Juni ins nährstoffreiche Beet gepflanzt, kann man im Winter ernten. 2-4 Pflanzen pro Person.

**Postelein.** Zieht ab September ein. Viel Vitamin C, wächst nach, solange das Herz stehen bleibt.

**Chicorée.** Mag sandige Lehmböden, ist im zweiten Jahr erntebereit. Ca. 10 Pflanzen pro Person. Die Sorte „Macun“ ist sehr ertragreich.

**Rosenkohl.** 4-6 Pflanzen pro Person. Die Sorte „Idemar“ schmeckt schön mild. Steht gern neben Karotten oder Spinat. Ernte ab Mitte September bis in den Winter rein. Man erntet nur die Röschen!



## BUCH-TIPP

„Selbstversorgung – Dein eigenes Gemüse anbauen, mit Hühnern kuscheln, in selbstgebackenes Brot beißen“, Löwenzahn, 29,90 €.

## ONLINEKURSE

[www.wurzelwerk.net](http://www.wurzelwerk.net) (Termine und Anmeldemöglichkeiten).

## YOUTUBE

Maries Videos sind auf Youtube unter dem Suchbegriff **Wurzelwerk** zu finden.



Für die Feier mal mit, mal ohne Alkohol

# Mit Punsch wird's perfekt

Wenn die Fest-Gäste noch zum Winterspaziergang bleiben, freuen sich im Anschluss alle über diese wunderbar duftenden Schlückchen

## Preiselbeer-Orangen-Punsch

mit Alkohol

Zutaten (für 4 Personen)

- ▀ 500 ml trockener Rotwein
- ▀ 125 ml Apfelsaft
- ▀ je 2 Zimtstangen und Sternanis
- ▀ 2 Bio-Orangen
- ▀ 2 EL Preiselbeeren (TK)
- ▀ je 2 EL Honig und Rum

**I**n Rotwein, Saft und Gewürze erhitzen. Orangen waschen, 1 Orange in Scheiben schneiden, andere auspressen. Beides mit Preiselbeeren zum Wein geben. Ca. 10 Minuten ziehen lassen. Glühwein mit Honig süßen, Rum einrühren und servieren.

**Zubereitung:** ca. 20 Minuten.

**Pro Glas:** ca. 175 kcal, 0 g F, 19 g KH, 0 g E.





## Blutorangen-Tulsi-Punsch

ohne Alkohol

Zutaten (für 4 Personen)

- 5–6 Zweige Rosmarin
- 350 ml Blutorangensaft (Fertigprodukt oder frisch gepresst)
- 40 g weißer Kandis (z. B. von Diamant Zucker)
- 2 Beutel Tulsitee
- 1 kleine Blutorange

**I**n Rosmarin waschen, mit Saft und Kandis erhitzen. Zugedeckt bei kleiner Hitze 10–15 Minuten ziehen lassen.

Inzwischen 400 ml Wasser aufkochen, Teebeutel damit überbrühen und ca. 8 Minuten ziehen lassen. Orange waschen, halbieren und in Scheiben schneiden. Saft-Mix mit Tee und Blutorangen mischen, in Gläser füllen und servieren.

**Zubereitung:** ca. 20 Minuten.

**Pro Glas:** ca. 80 kcal, 0 g F, 18 g KH, 0 g E.

## Apfelpunsch mit Mandellikör

mit Alkohol

Zutaten (für 4 Personen)

- 4 Kardamomkapseln
- 500 ml trockener Weißwein
- 250 ml naturtrüber Apfelsaft
- 4 Zimtstangen
- 2–3 Nelken
- 4 Sternanise
- 2 Zweige Rosmarin
- 1 großer Apfel
- 5 EL Mandellikör (z. B. Amaretto)

**I**n Kardamom mörsern und duftend rösten. Mit Wein, Saft und übrigen Gewürzen mischen. Rosmarin waschen und grob zerzupfen. Apfel waschen, halbieren, entkernen und in Spalten schneiden. Mit Rosmarin zum Wein-Mix geben, aufkochen und 10–15 Minuten ziehen lassen. Nach Belieben durch ein Sieb gießen, Likör unterrühren, erwärmen und anrichten.

**Zubereitung:** ca. 20 Minuten.

**Pro Glas:** ca. 170 kcal, 0 g F, 16 g KH, 0 g E.



## Eierpunsch

ohne Alkohol

Zutaten (für 4 Personen)

- 6 TL Honig
- 4 sehr frische Eier
- 1 l Milch
- Mark von 1 Vanilleschote
- 2 Msp. geriebene Muskatnuss
- 2 TL Zimt

**1** Honig und Eier schaumig schlagen. Milch mit

Vanillemark, Muskat und 1 TL Zimt aufkochen.

**2** Unter kräftigem Rühren langsam zur Eiermasse gießen und erwärmen (nicht kochen). In Gläser füllen, mit je ¼ TL Zimt bestäubt servieren.

**Zubereitung:** ca. 10 Minuten.

**Pro Glas:** ca. 285 kcal, 16 g F, 17 g KH, 16 g E.





Gemeinsam genießen

# Feiern mit Fondue!

Der Käse-Klassiker aus der Schweiz hat jetzt wieder Hochsaison und macht mit jedem Bissen Appetit auf mehr



## Alpiner Genuss

Der Heidi Fonduetopf überrascht mit Geißenpeter, Almöhi und Klara als Scherenschnittmuster auf der Keramik (von Swissmar ab ca. 60 €; [swissmarshop.com](http://swissmarshop.com)).



## Belgisches Design

Das „Fontestic“ Fondue-Set aus emailliertem Gusseisen besteht aus Topf, Gabeln und Rechaud (in 3 Farben, ca. 110 €; über [cosy-trendy.eu](http://cosy-trendy.eu)).



## Fein eingeteilt

Auf „Coppa“ hat dank der Einteilung für allerlei Beilagen alles Platz. In Schwarz oder Ecu (von ASA Selection, ab 21,90 €; [asa-selection.com](http://asa-selection.com)).



**E**ine Mischung aus geschmolzenem Käse und Wein. Sie brauen ca. 200 g Käse pro Person – gerne Sorten aus der Schweiz, dem Mutterland des Fondues. Köstliche Kombinationen sind Vacherin und Gruyère, Gruyère und Raclette oder Gruyère, Appenzeller und Tilsiter.

Damit alles gleichmäßig schmilzt, Käse vor der Zubereitung fein reiben, Weichkäse zerzupfen. Das Caquelon, der Topf, ist aus Keramik, Gusseisen oder Steingut. Zum Eindippen eignen sich Brotwürfel oder kleine gekochte Kartoffeln mit Schale. Als Beilagen grüner Salat und eingelegtes Gemüse

wie Kürbis, Maiskölbchen oder Peperoni.  
**SOS-Tipps:** Ist das Fondue zu dünn, die Hitze reduzieren, etwas Käse zugeben und 1–2 EL in kaltem Wasser angerührte Maisstärke unterrühren. Ist das Fondue zu dick, die Hitze erhöhen und unter ständigem Rühren etwas Weißwein zugießen.



## Blätterteig-Tannenbäume

→ 2 kleine Äpfel schälen, fein reiben. ½ Bund Dill hacken. 180 g Räucherlachs in 1 cm dicke Streifen schneiden. 1 Packung Blätterteig (Kühlregal) ausrollen, mit 1 Packung Meerrettich-Frischkäse (z. B. Miree) bestreichen, mit Apfelfasern bestreuen. Den Teig von der kurzen Seite in 1 cm dicke Streifen schneiden, Lachsstreifen darauflegen. Jeden Streifen kurvenförmig auf einen Holzspieß stecken. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und mit verquirltem Ei bestreichen. Im heißen Ofen bei 180 °C Umluft ca. 20 Minuten backen.



## Advent, Advent!

### Prickelnde Momente

Schorle, Glühwein, Limo, Weine, Seccos – die Klassiker im Miniformat sind auch perfekt für eine kleine Weinprobe. Außerdem im Kalender von Schorlefranz (ca. 100 €): Glühweinaufstrich, Flaschenöffner und eine Spende (schorlefranz.com).



### Würzige Weihnachten

Die Gewürzexperten von „Just Spices“ verwöhnen Kochfans mit limitierten Adventskalendern: Der kleine (ca. 30 €) enthält 23 Gewürz-Probiertüten plus 1 Originaldose, der große 24 Dosen (ca. 100 €). Der „Mixed Kalender“ (ca. 100 €) überrascht mit allerlei Produkten von Just Spices plus Küchenutensilien (justspices.de).



### Frühstück & Teatime

Mit den Kalendern von myMüsli verschenken Sie Köstlichkeiten in Bio-Qualität – plus Gutschein. Der „Deluxe Kalender“ enthält z. B. Nut Butter Balls, Tee, Müsli und Frühstückszubehör (ca. 180 €), der „Vegane Snack-Kalender“ u. a. Müsli + Dose, Porridges, Riegel (ca. 90 €).



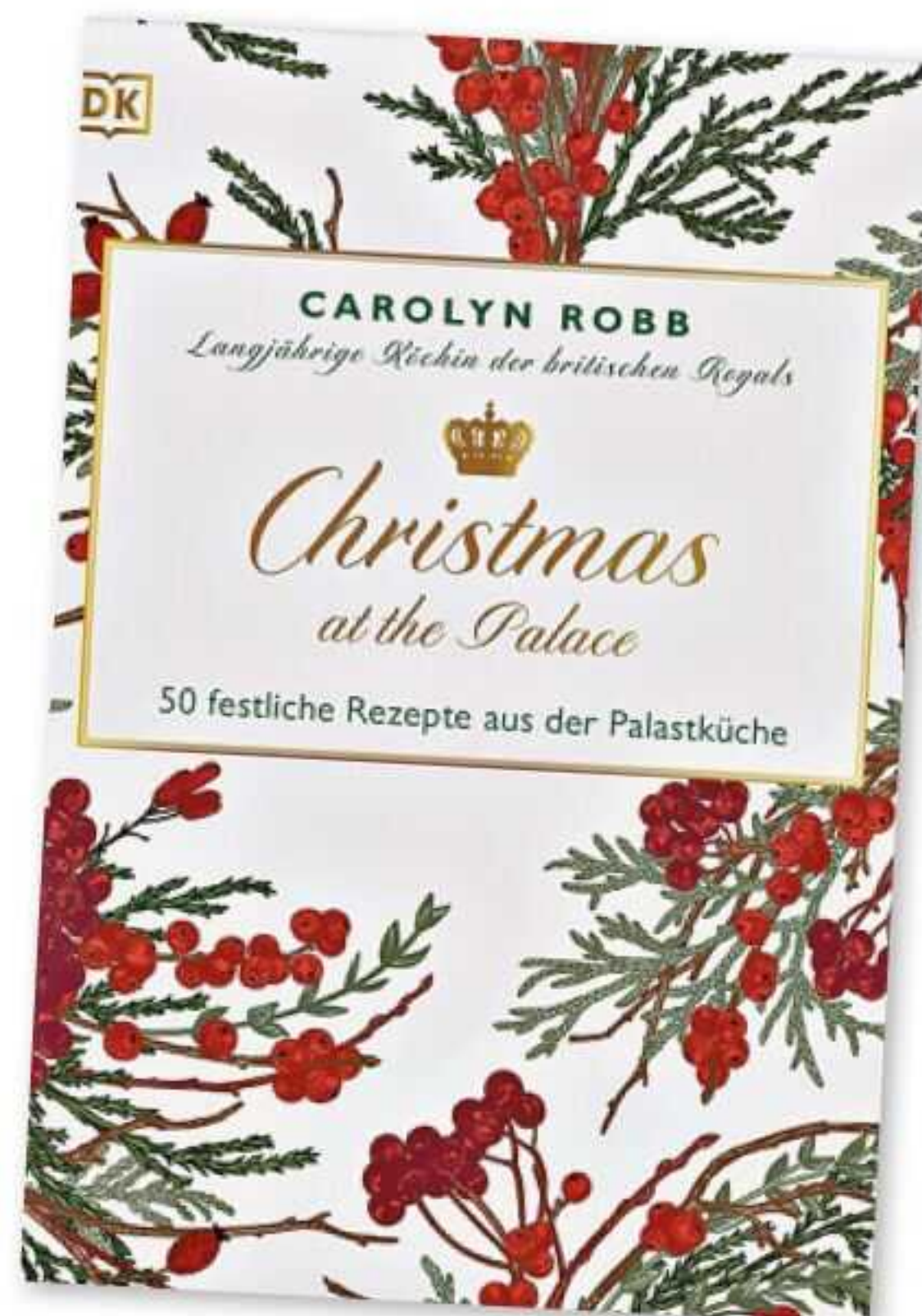
## Gut kochen & backen im Abo lesen!

Jetzt können Sie sich Ihr Lieblings-Magazin direkt nach Hause liefern lassen: **6 Hefte für nur € 16,20 inkl. Versand.** Als Dankeschön erhalten Sie einen stylischen **Reisenthel Shopper.** Infos und Bestellung per Telefon: 040-231 887 121 (Stichwort: WABGR236S) oder im Internet: [www.bildderfrau.de/redgkbabo](http://www.bildderfrau.de/redgkbabo)



Fotos: AdobeStock, Miree, Hersteller

## Buch-Tipp Königlich feiern



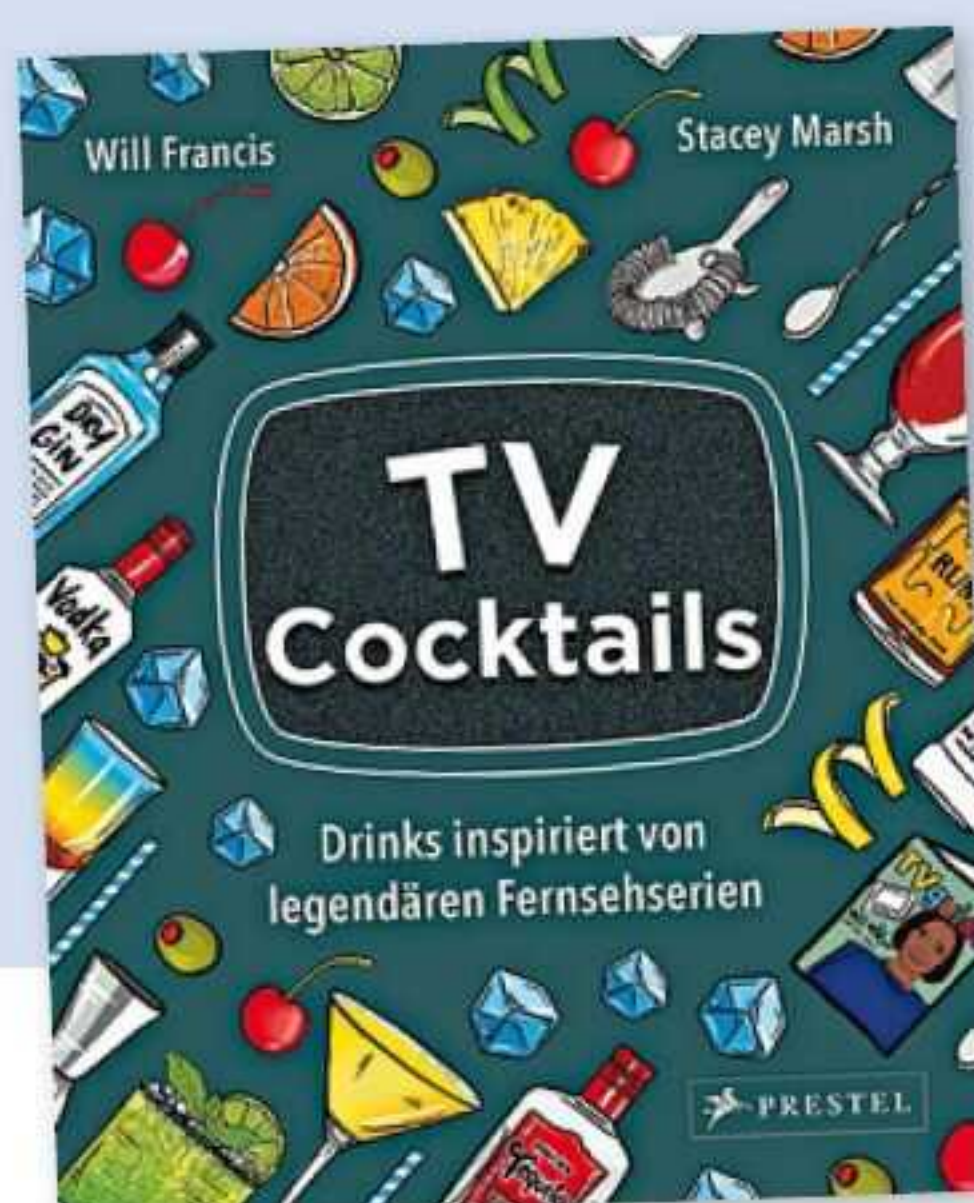
Carolyn Robb, die ehemalige Köchin von Charles und Diana, teilt in „Christmas at the Palace“ die 50 beliebtesten Weihnachtsgerichte aus der britischen Palastküche. Dazu gibt's Bilder und Anekdoten rund um die Royals (DK Verlag, 160 Seiten, 19,95 €).

### Wie sagt man „Prost!“ auf ...

**Französisch:** Santé  
**Italienisch:** Salute oder Cin Cin  
**Spanisch:** Salud  
**Griechisch:** Jámas  
**Schwedisch:** Skål  
**Polnisch:** Na zdrowie  
**Japanisch:** Kanpai

### Das Buch zum Anstoßen

Sie sind ein TV-Junkie? Und mögen Cocktails? In „TV Cocktails“ von Will Francis sind berühmte Cocktails aus 60 Serien der letzten Jahrzehnte vereint – vom „Cosmopolitan“ aus „Sex and the City“ bis zum „Old Fashioned“ aus „Mad Men“, inklusive stilvoller Illustrationen der Serienstars (Prestel Verlag, 144 Seiten, 16 €).



## Das rät der Profi

**Maria Groß,**  
Fernsehköchin und  
Restaurantchefin

→ Ich habe Pommes selber gemacht. Leider waren sie etwas labberig. Wie werden sie kross?

Annabell W., München

Manchmal ist die Kartoffelsorte entscheidend. Probieren Sie Bintje oder Adretta. Extraknusprig wird's, wenn Sie die Kartoffelstifte 1-2 Stunden in Wasser legen. So wird Stärke herausgespült. Oder Sie kochen die Stifte 10 Minuten vor. Profis frittieren gleich 2-mal: nach dem ersten Mal blassgelb, 30 Minuten warten und bei 175 °C zu Ende frittieren. Salzen und sofort servieren!

→ Ich backe gerne Muffins. Manchmal gehen sie aber nicht auf und werden ganz flach. Woran kann das liegen?

Silke K., Memmingen

Wahrscheinlich wurde der Teig zu lange gerührt. Rührteig sollte immer nur kurz bearbeitet werden, sonst gelangt zu viel Luft in den Teig und die Küchlein fallen später zusammen. Erst Butter und Zucker schaumig rühren, dann die Eier einzeln zugeben. Zuletzt die trockenen Zutaten nur so lange untermischen, bis ein glatter Teig entsteht.

**Mehr als jeder 3. Deutsche isst mindestens 1-2 Mahlzeiten pro Woche „to go“.**

(Quelle: YouGov)



Eine Pfanne, so viele Möglichkeiten

# Heute gibt's Geschnetzeltes

Diese Rezepte sind an turbulenten Tagen einfach perfekt, denn sie machen im Handumdrehen eine ganze Familie glücklich

## Pesto-Hähnchen-Geschnetzeltes

wunderbar cremig

Zutaten (für 4 Personen)

- 1 Zwiebel
- 600 g Hähnchenbrust
- 2 EL Öl
- 1 Packung Kartoffel-Gnocchi (600 g; Kühlregal)
- Salz
- 200 g Schlagsahne
- 150 g Basilikum-Pesto
- Pfeffer
- 1 Bund Rucola
- 3 Stiele Basilikum
- 50 g geriebener Parmesan

**1** Zwiebel schälen, fein würfeln. Fleisch in Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch unter Wenden anbraten. Gnocchi zufügen, ca. 5 Minuten weiterbraten, salzen. Mit Sahne und 200 ml Wasser ablöschen, aufkochen, Pesto einrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ca. 5 Minuten köcheln lassen.

**2** Rucola und Basilikum inzwischen waschen, trocken schütteln. Rucola grob hacken. Basilikumblätter abzupfen. Geschnetzeltes abschmecken. Mit Parmesan, Rucola und Basilikum bestreuen und sofort servieren.

**Zubereitung:** ca. 25 Minuten.

**Pro Portion:** ca. 560 kcal, 31 g F, 34 g KH, 34 g E.



## Tex-Mex-Pfanne

### Jalapeños bringen Schärfe

Zutaten (für 4 Personen)

- ▀ 800 g Kartoffeln
- ▀ 1 TL Paprikapulver edelsüß
- ▀ Salz
- ▀ 5 EL Öl
- ▀ 1 Dose Mais (425 ml)
- ▀ 1 Dose Kidneybohnen (425 ml)
- ▀ 1 rote Spitzpaprika
- ▀ 300 g grüne Bohnen
- ▀ 1 Zwiebel
- ▀ 6 Stiele Oregano
- ▀ 600 g Schweineschnitzel
- ▀ 1 Dose Tomaten (400 ml)
- ▀ 1 TL Chiliflocken + etwas zum Bestreuen
- ▀ Zucker
- ▀ 150 g saure Sahne
- ▀ 2 EL Jalapeño-Ringe (Glas)

**1** Kartoffeln in Spalten schneiden, in eine Schüssel geben. Mit Paprika, Salz und 3 EL Öl mischen. Auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C, Umluft: 180 °C, Gas: Stufe 3) ca. 30 Minuten backen.

**2** Mais und Kidneybohnen abgießen, abspülen, abtropfen lassen. Paprika putzen, waschen und in Streifen schneiden. Bohnen waschen, putzen und klein schneiden.

Zwiebel schälen, fein würfeln. Oregano waschen, trocken schütteln, etwas zum Garnieren beiseitelegen. Rest fein hacken.

**3** Schnitzel in Streifen schneiden. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch rundherum anbraten. Mit Salz würzen. Grüne Bohnen, Paprika und Zwiebel zufügen und 2–3 Minuten mitbraten. Mit 250 ml Wasser ablöschen und ca. 5 Minuten köcheln. Tomaten, Mais und Kidneybohnen zugeben. Mit Salz, Oregano, Chiliflocken und Zucker würzen. Weitere ca. 5 Minuten köcheln. Geschnetzeltes mit saurer Sahne und Jalapeños servieren. Mit Oregano und Chili garnieren. Geröstete Kartoffelspalten dazu anrichten.

**Zubereitung:** ca. 30 Minuten.  
**Pro Portion:** ca. 650 kcal, 26 g F, 55 g KH, 46 g E.

### Extra-Tipp

Die Kartoffeln vor der Zubereitung gründlich waschen und evtl. abbürsten. Die Stücke vor dem Verrühren mit Öl sorgfältig abtupfen, die Marinade bleibt so besser dran.



**Preiswert!**  
**Nur 2 Euro**  
**pro Person**

## Halloumi-Gyros

### Tipp: Das Fladenbrot aufbacken!

Zutaten (für 4–6 Personen)

- ▀ 450 g Halloumi-Käse
- ▀ 2 TL Gyrosgewürz
- ▀ 3 EL Öl
- ▀ 2 Tomaten
- ▀ 2 rote Zwiebeln
- ▀ 100 g eingelegte Peperoni (Glas)
- ▀ 4 Stiele Petersilie
- ▀ 1 Fladenbrot (500 g)
- ▀ 400 g Krautsalat (Kühlregal)
- ▀ 250 g Zaziki
- ▀ Paprikapulver edelsüß

**1** Halloumi in Streifen schneiden. Mit Gyrosgewürz und 2 EL Öl mischen. Tomaten waschen, putzen, in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Peperoni abtropfen lassen und in Scheiben schneiden.

Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Fladenbrot vierteln und jedes Viertel tief ein-, aber nicht ganz durchschneiden.

**2** Halloumi in 1 EL Öl in einer Pfanne unter Wenden knusprig braten. Jedes Brotviertel mit Krautsalat, Halloumi, Tomaten, Peperoni und Zaziki füllen. Mit Petersilie und Paprikapulver bestreuen.

**Zubereitung:** ca. 25 Minuten.  
**Pro Portion:** ca. 760 kcal, 36 g F, 70 g KH, 32 g E.

### Extra-Tipp

Halloumi ist nicht umsonst als Grillkäse bekannt. Er behält beim Erhitzen die Form, schmilzt nicht. Lediglich innen wird er weich.





## Käse-Brot-Auflauf mit Geschnetzeltem

dufte Variante aus dem Ofen

Zutaten (für 4-6 Personen)

- ▶ 300 g Spitzkohl
- ▶ 2 Zwiebeln
- ▶ 600 g Schweineschnitzel
- ▶ 10 EL Öl
- ▶ Salz, Pfeffer
- ▶ Paprikapulver edelsüß
- ▶ 450 ml Milch
- ▶ 250 g Schlagsahne
- ▶ 5 Scheiben Weißbrot (vom Vortag)
- ▶ 5 Scheiben Gouda
- ▶ 2 Eier
- ▶ 1 kleines Bund Petersilie
- ▶ 1 Knoblauchzehe

**1** Spitzkohl putzen, waschen und in feine Streifen vom Strunk schneiden. Zwiebeln schälen, vierteln und in feine Streifen schneiden. Fleisch trocken tupfen und in Streifen schneiden. 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Fleisch darin unter Wenden kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebeln und Spitzkohl zufügen und 2-3 Minuten mitbraten. Mit Pap-

rikapulver bestäuben. Mit 250 ml Milch und Sahne ablöschen. Ca. 5 Minuten köcheln lassen. Geschnetzeltes mit Salz und Pfeffer abschmecken und in einer Auflaufform verteilen.

**2** Weißbrot mit je 1 Scheibe Käse belegen und diagonal halbieren. Eier und 200 ml Milch verquirlen. Mit Salz und Paprikapulver würzen. Brotscheiben überlappend auf das Fleisch legen. Mit Eiermilch begießen. Im heißen Ofen (**E-Herd: 200 °C, Umluft 180 °C, Gas: Stufe 3**) ca. 30 Minuten backen.

**3** Petersilie waschen, trocken schütteln und abzupfen. Knoblauch schälen und grob hacken. Beides mit 8 EL Öl pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Auflauf mit Petersilienöl beträufeln.

**Zubereitung:** ca. 30 Minuten.

**Pro Portion:** ca. 30 kcal, 44 g F, 21 g KH, 38 g E.

# Für Fleisch- und Veggie-Fans

## Gemüse-Geschnetzeltes

Das soll vegan sein? Aber sicher!

Zutaten (für 4-6 Personen)

- ▶ 400 g Kohlrabi
- ▶ 1 Süßkartoffel (ca. 300 g)
- ▶ 2 Schalotten
- ▶ 360 g veganes Geschnetzeltes (Kühlregal)
- ▶ 2 EL Öl
- ▶ 150 g vegane Creme zum Kochen (Kühlregal)
- ▶ 350 ml Gemüsebrühe
- ▶ Salz
- ▶ Pfeffer
- ▶ 250 g TK-Erbsen
- ▶ 250 g Ebly (vorgegarte Weizenkörner)
- ▶ ½ Bund Kerbel

**1** Kohlrabi und Süßkartoffel schälen, waschen und in Würfel schneiden. Schalotten schälen und fein würfeln. Geschnetzeltes im heißen Öl in einer Pfanne unter Wenden anbraten. Schalotten, Kohlrabi und Süßkartoffel zufü-

gen und alles kurz mitbraten. Vegane Creme und Brühe zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles zugedeckt ca. 10 Minuten garen. Nach ca. 5 Minuten gefrorene Erbsen zufügen und mitgaren.

**2** Weizenkörner inzwischen in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Kerbel waschen, trocken schütteln und grob hacken. Geschnetzeltes mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Weizenkörnern servieren. Mit Kerbel bestreuen.

**Zubereitung:** ca. 35 Minuten.

**Pro Portion:** ca. 640 kcal, 24 g F, 68 g KH, 32 g E.

### Extra-Tipp

Veganes Geschnetzeltes wird meist auf der Basis von Soja hergestellt. Die Sojaschnitzel können Sie wie Fleisch braten.







# WIR FEIERN 20 Jahre K-CLASSIC!

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)



Wir holen aus Bratkartoffeln das Beste raus

# Kross & köstlich

Die knusprige Beilage stiehlt heute allen die Show – und landet als Hauptrolle einen vollen Erfolg



## Kräuter-Kartoffeln mit Roastbeef

extracremig mit Eiersalat

Zutaten (für 4 Personen)

- ▶ 800 g Kartoffeln
- ▶ 6 Eier (M)
- ▶ 6 Cornichons
- ▶ 200 g Salatmayonnaise (Glas)
- ▶ 2 EL körniger Senf
- ▶ 2 TL Apfelessig
- ▶ Salz, Pfeffer, Zucker
- ▶ 2 Zwiebeln
- ▶ 3 Zweige Rosmarin
- ▶ ½ Bund Schnittlauch

- ▶ 4 EL Öl
- ▶ 400 g Roastbeef-Aufschnitt

**1** Kartoffeln in kochendem Wasser ca. 25 Minuten garen, abgießen, abschrecken und pellen. Kartoffeln auskühlen lassen. Eier in kochendem Wasser ca. 10 Minuten kochen, abschrecken, pellen, auskühlen. Cornichons in Scheiben schneiden. Mayonnaise mit Senf und

Essig verrühren. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Eier würfeln, unter die Mayonnaise heben und kalt stellen.

**2** Kartoffeln in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Rosmarin fein hacken. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Kartoffeln darin bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten rundherum knusprig braten. Zwiebeln und Rosmarin

### Extrakross

Die Kartoffeln bereits am Vortag kochen, mit Schale auskühlen lassen. Kurz vor der Zubereitung pellen und in Scheiben schneiden. Die Kartoffeln werden krosser.

zugeben und weitere ca. 2 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Bratkartoffeln mit Roastbeef anrichten. Mit Schnittlauch bestreuen und mit Eiersalat servieren.

**Zubereitung:** ca. 45 Minuten.  
**Pro Portion:** ca. 820 kcal, 50 g F, 35 g KH, 47 g E.



## Nur nebeneinander

Die Kartoffeln dürfen sich in der Pfanne nicht stapeln. Lieber in mehreren Pfannen oder in Etappen anbraten, damit jedes Kartoffelstück schön kross werden kann.

## Sesam-Kartoffeln mit Asia-Huhn

hier sind Herd und Backofen gefragt

Zutaten (für 4 Personen)

- 2 EL Sambal Oelek
- 4 EL Sojasoße
- 8 Hähnchenunterkeulen
- 800 g kleine Kartoffeln (z. B. Drillinge)
- 3 Möhren
- je 1 rote, gelbe, grüne Paprikaschote
- 400 g Champignons
- 2 Lauchzwiebeln
- 3 EL Öl
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Sesamsaat
- 1 EL schwarze Sesamsaat (Asialaden)
- 4 EL Sweet-Chili-Soße (Flasche)

**I** Sambal Oelek und Sojasoße verrühren. Hähnchenkeulen auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und rundherum mit Sojasoßen-Mix bestreichen. Im heißen Ofen (**E-Herd: 200 °C, Umluft: 180 °C, Gas: Stufe 3**) ca. 45 Minuten backen, dabei einmal wenden.

**2** Kartoffeln waschen und in Wasser ca. 20 Minuten kochen. Abgießen, abkühlen lassen, längs halbieren. Möhren schälen, waschen, schräg in Stücke schneiden. Paprika waschen, putzen, vierteln, in Stücke schneiden. Pilze putzen und vierteln oder halbieren. Lauchzwiebeln putzen, waschen, in Streifen schneiden, in eiskaltes Wasser legen.

**3** Öl in einer Pfanne erhitzen. Kartoffeln darin auf den Schnittflächen ca. 6 Minuten braten. Gemüse zufügen, ca. 4 Minuten mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Beide Sesamsorten zufügen und ca. 1 Minute mitbraten. Chilisoße unterrühren. Bratkartoffeln mit Hähnchenkeulen anrichten. Lauchzwiebeln abtropfen lassen, darüberstreuen. Nach Belieben mit Limette servieren.

**Zubereitung:** ca. 50 Minuten.

**Pro Portion:** ca. 640 kcal, 30 g F, 49 g KH, 41 g E.

## Hamburger Pannfisch mit Bratkartoffeln

Traditionsgericht aus der Hansestadt

Zutaten (für 4 Personen)

- 800 g Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 2 EL Butter
- 5–6 EL Mehl
- 500 ml Milch
- 2 EL körniger Senf
- 1 EL mittelscharfer Senf
- Salz, Pfeffer, Zucker
- geriebene Muskatnuss
- 2 rote Zwiebeln
- 5 Stiele Dill
- 8 EL Öl
- 150 g Schinkenwürfel
- 800 g Kabeljaufilet (ohne Haut)
- 4 Gewürzgurken

**1** Kartoffeln in kochendem Wasser ca. 25 Minuten garen, abgießen, abschrecken, pellen und auskühlen lassen. Für die Soße Zwiebel schälen, fein würfeln. Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebel darin glasig dünsten. 2 EL Mehl darüberstäuben, kurz anschwitzen. Milch zugießen und unter Rühren aufkochen. Ca. 5 Minuten köcheln lassen, dabei mehrmals

umrühren. Beide Senfsorten unterrühren. Mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und Muskat würzen.

**2** Kartoffeln in Scheiben schneiden. Rote Zwiebeln schälen, fein würfeln. Dill waschen, trocken schütteln und Fähnchen abzupfen. 4 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Kartoffeln bei mittlerer Hitze ca. 8 Minuten braten. Zwiebeln und Schinkenwürfel zugeben und weitere ca. 3 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**3** Fischfilets inzwischen in 6–8 cm breite Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und in 3–4 EL Mehl wenden. 4 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Fischfilets je Seite 3–4 Minuten braten. Bratkartoffeln mit Pannfisch und Gewürzgurken anrichten. Mit Dill bestreuen und mit Senfsoße servieren.

**Zubereitung:** ca. 50 Minuten.

**Pro Portion:** ca. 640 kcal, 30 g F, 49 g KH, 41 g E.

## Gute Sorten

Für Bratkartoffeln immer festkochende Sorten (z. B. Linda, Sieglinde, Annabelle) nehmen, weil sie in der Pfanne nicht auseinanderfallen.



Wie gelingt eigentlich ...?

# Französischer Zwiebelkuchen

Diese aromastarke Spezialität aus unserem Nachbarland ist perfekt zum Teilen und einfach genial für stressige Tage: Den Teig können Sie nämlich ruhig schon am Vortag zubereiten

Kochen  
nach  
Bildern





# Französischer Zwiebelkuchen

Und dazu: grüner Salat

Zutaten (für 8 Stücke)

- ▶ 200 g Mehl
- ▶ 150 g kalte Butter in Stücken
- ▶ Salz
- ▶ 1 EL Thymianblättchen
- ▶ 600 g Zwiebeln
- ▶ 100 g Schlagsahne
- ▶ 50 g Crème fraîche
- ▶ 3 Eier
- ▶ Pfeffer
- ▶ 100 g geraspelter Bergkäse
- ▶ Mehl zum Arbeiten
- ▶ Fett für die Form

**Zubereitung:** ca. 45 Minuten + Kühlzeit. **Backzeit:** ca. 45 Minuten.  
**Pro Stück:** ca. 380 kcal, 28 g F, 23 g KH, 11 g E.

## Extra-Tipps

### Nur nicht weinen!

Damit die Augen beim Zwiebelschälen nicht brennen und tränen, die Zwiebeln in einer Schüssel mit kaltem Wasser schälen und auf einem nassen Brettchen schneiden.

### Extra-Würze mit Bacon

Für eine Nicht-Veggie-Variante Baconwürfel in einer Pfanne auslassen. Zusammen mit den Zwiebeln auf dem vorgebackenen Teigboden verteilen, nach Rezept weiter zubereiten.

### Schön serviert

Während der Zwiebelkuchen im Ofen ist, einige Zwiebelringe in einer Pfanne weich dünsten, aber nicht bräunen lassen. Mit zerzupftem Thymian vor dem Servieren darauf verteilen.

### Fein zu Wein

Traditionell wird Weißwein zum Zwiebelkuchen serviert. Der darf ruhig eine gewisse Restsüße haben, die passt super zu den karamellisierten Zwiebeln. Eine gute Wahl ist z. B. Riesling (gibt's mit Restsüße), im Herbst auch Federweißer.



1

Mehl mit 100 g Butter, ½ TL Salz und Thymian zu feinen Bröseln verarbeiten. In eine Schüssel geben, 1-2 EL eiskaltes Wasser zugeben und alles mit einem Messer bearbeiten, bis der Teig zusammenhält. Mit den Händen rasch verkneten. Abgedeckt ca. 30 Minuten kühlen.



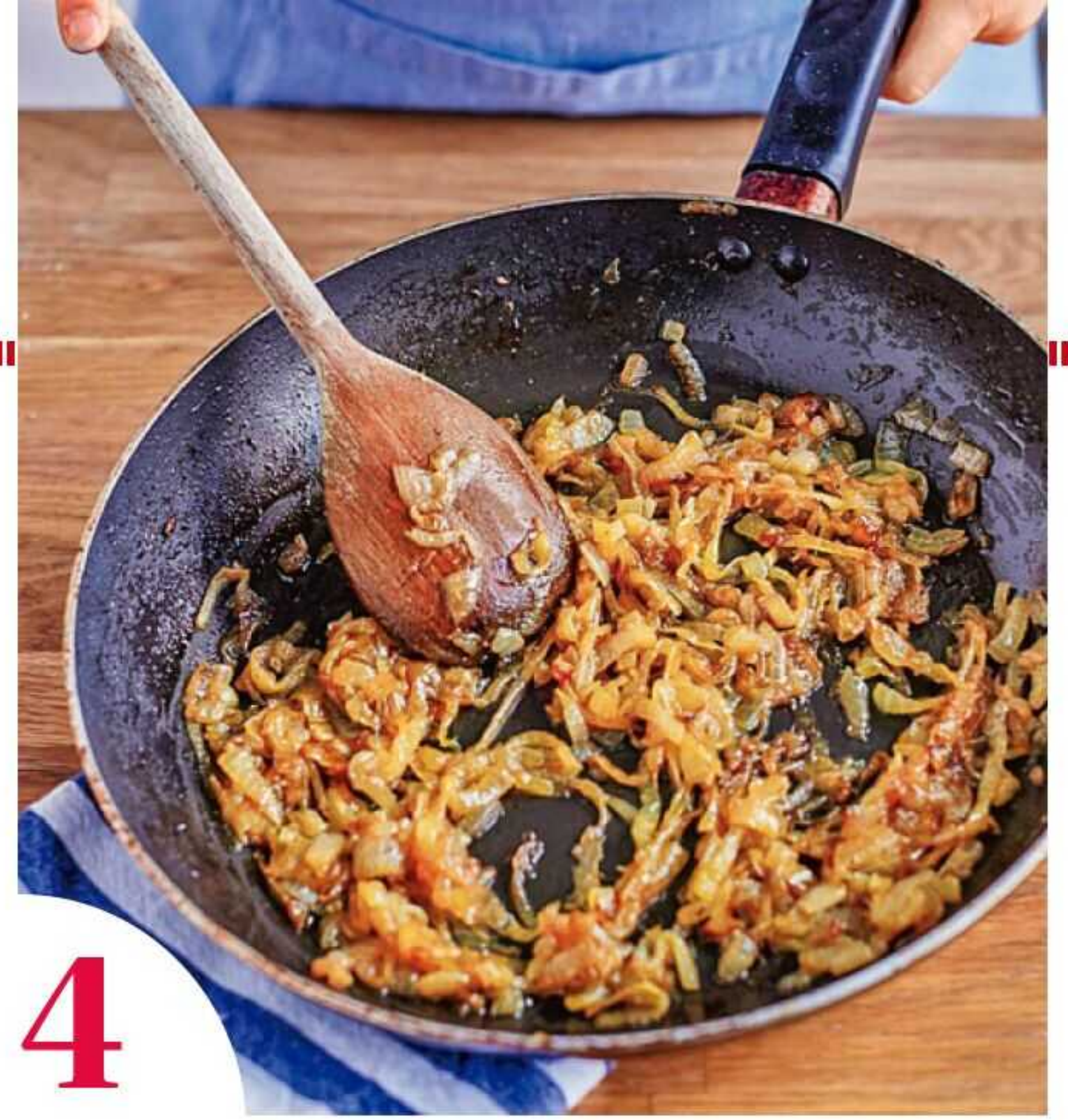
2

Tarteform (ca. 23 cm Ø) einfetten. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen, über die Teigrolle legen und über der vorbereiteten Form wieder entrollen. Teig an den Rand andrücken.



3

Teig mehrmals mit einer Gabel einstechen, mit Backpapier belegen, mit Keramikugeln oder Hülsenfrüchten beschweren. Im Ofen (**E-Herd: 200 °C, Umluft: 180 °C, Gas: Stufe 3**) ca. 13 Min. vorbacken. Aus dem Ofen nehmen, Backpapier samt Inhalt entfernen. Boden 5-10 Minuten backen.



4

Inzwischen Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden und in einer Pfanne in 50 g Butter unter Wenden andünsten. Zwiebeln bei kleiner Hitze weitere ca. 20 Minuten braten, bis sie goldbraun sind, salzen.



5

Form aus dem Ofen nehmen, Teig etwas abkühlen lassen und überstehende Ränder abschneiden. Zwiebeln in der Form verteilen.



6

Sahne, Crème fraîche, Eier, etwas Salz und Pfeffer verquirlen. Käse untermischen. Mischung über die Zwiebeln gießen. Zwiebelkuchen im heißen Ofen bei gleicher Temperatur 15-20 Minuten goldgelb backen. Kurz abkühlen lassen, in Stücke schneiden, warm servieren.

Fotos: Stockfood



Klar lohnen die sich auch für eine Person!

# Lust auf Linsen

Echt hip, diese Hülsenfrüchte! Die kleinen Alleskönner haben nämlich viel mehr drauf als Omas Eintopf

## Bratlinge mit Dip

Hack vermisst hier keiner

Zutaten (für 1 Person)

- ▀ 60 g rote Linsen
- ▀ 1 Schalotte
- ▀ 1 Knoblauchzehe
- ▀ 3 Stiele Petersilie
- ▀ 1 EL Dinkelmehl (15 g)
- ▀ Chiliflocken
- ▀ gemahlener Kreuzkümmel
- ▀ Salz
- ▀ Olivenöl
- ▀ 100 g griechischer Joghurt

**1** Linsen nach Packungsanleitung garen. Schalotte abziehen, würfeln. Knoblauch schälen. Petersilie waschen, trocken schütteln, mit dem Knoblauch fein hacken.

**2** Linsen mit Schalotte, Knoblauch, Petersilie und Dinkelmehl mischen. Mit Chiliflocken, Kreuzkümmel und Salz würzen. Aus der Masse 3 Bratlinge formen und in einer beschichteten Pfanne mit heißem Öl von jeder Seite 3 Minuten braten.

**3** Joghurt mit  $\frac{1}{4}$  TL Kreuzkümmel und 1 Prise Salz verrühren. Fertige Bratlinge mit dem Dip anrichten.

**Zubereitung:** ca. 30 Minuten. **Pro Portion:** ca. 345 kcal, 6 g F, 44 g KH, 28 g E.



## Schnelle Kohlpfanne

Balsamico bringt feine Säure

Zutaten (für 1 Person)

- ▀ 1 Schalotte
- ▀ 150 g Weißkohl
- ▀ 1 Möhre
- ▀ Olivenöl
- ▀ 50 g Schinkenwürfel
- ▀ 200 g stückige Tomaten

- ▀ 50 ml Instant-Gemüsebrühe
- ▀ Pfeffer
- ▀ 1 TL getrockneter Oregano
- ▀ 130 g Linsen (Konserve)
- ▀ Balsamico-Essig
- ▀ Pfeffer

**1** Schalotte würfeln. Weißkohl in kurze, feine Streifen, Möhre in Scheiben schneiden. Schalotte in einem Topf mit Olivenöl und Schinkenwürfeln glasig dünsten. Weiß-

kohl und Möhre zugeben und 3 Minuten weiterdünsten.

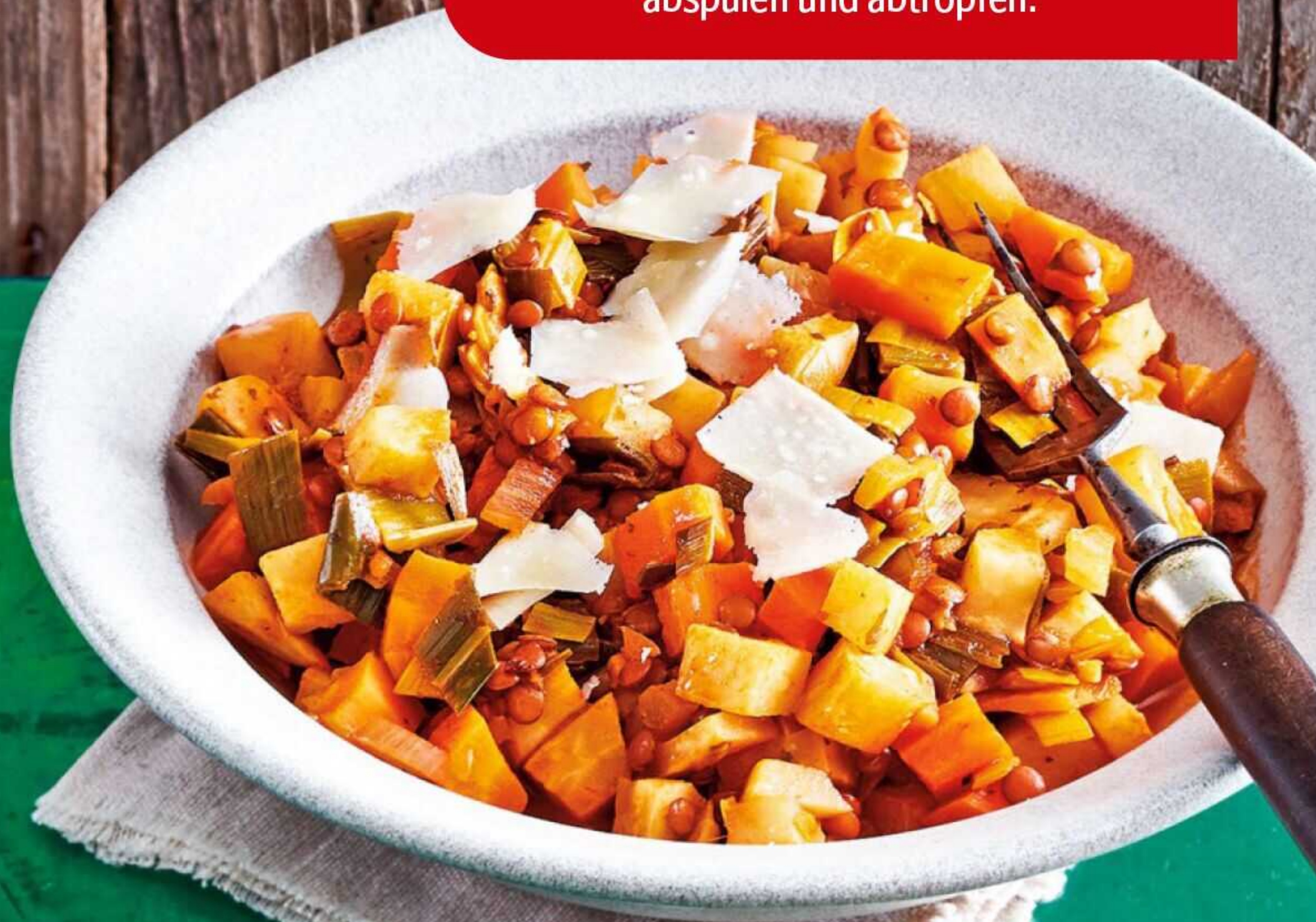
**2** Stückige Tomaten und Gemüsebrühe angießen, mit Pfeffer und Oregano würzen. Geschlossen bei milder Hitze 10 Minuten köcheln. Linsen abspülen und zugeben. 5 Minuten weiterköcheln. Mit Balsamico, Salz und Pfeffer abschmecken.

**Zubereitung:** ca. 35 Minuten. **Pro Portion:** ca. 345 kcal, 8 g F, 37 g KH, 30 g E.



## Lecker zum Lunch

Linsen sind ideal für Salate zum Mitnehmen, z. B. für die Mittagspause. Entweder schon am Vorabend kochen und über Nacht in den Kühlschrank stellen oder – wenn es ganz schnell gehen soll – verzehrfertige Linsen aus der Konserve gründlich abspülen und abtropfen.



## Linsen-Bolo mit Parmesan

auch als Pastasauce super

Zutaten (für 1 Person)

- ½ Bund Suppengrün
- 1 Zwiebel
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- ¼ TL italienische Kräuter
- 2 EL Tomatenmark
- 60 g Berglinsen
- 250 ml Instant-Gemüsebrühe
- Parmesan

**1** Suppengrün putzen. Zwiebel abziehen, mit dem Suppengrün klein würfeln. Beides in einem Topf mit Olivenöl ca. 3 Minuten andünsten. Salz, Pfeffer, italienische Kräuter und Tomatenmark einrühren.

**2** Berglinsen und Gemüsebrühe zugeben und bei mittlerer Hitze 25 Minuten garen. Gelegentlich umrühren. Linsen-Bolo mit gehobelem Parmesan bestreuen.

**Zubereitung:** ca. 40 Minuten. **Pro Portion:** ca. 385 kcal, 10 g F, 49 g KH, 25 g E.

## Linsen und ihre Freunde

Durch ihr mildes Aroma vertragen sich Linsen bestens mit vielen anderen Zutaten. Experimentieren erwünscht! Für mehr Abwechslung tauschen Sie Gemüse-, Fisch-, Fleisch- und Gewürzzutaten auch mal aus.



## Garnelen-Salat

wunderbar zum Mitnehmen

Zutaten (für 1 Person)

- 60 g Berglinsen
- 1 gelbe Paprikaschote
- 1 Stange Sellerie
- 1 Römer-Salatherz
- 3 Stiele Petersilie
- 1 Lauchzwiebel
- ½ TL Senf
- weißer Balsamico

- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl
- 100 g verzehrfertige Party-Garnelen (Kühlregal)

**1** Linsen nach Packungsanleitung zubereiten, kalt abspülen und abtropfen. Paprika putzen, waschen, klein würfeln. Sellerie in Scheibchen schneiden. Salatherz putzen, waschen, die Blätter klein zupfen. Petersilie waschen, trocken

schütteln, fein hacken. Lauchzwiebel in feine Ringe schneiden.

**2** Petersilie und Zwiebel mit ½ TL Senf, 1 EL weißem Balsamico, 1 EL Wasser, Salz und Pfeffer verrühren. Öl darunterschlagen. Fertige Linsen mit den übrigen Zutaten und dem Dressing mischen und mit Garnelen bestreut anrichten.

**Zubereitung:** ca. 25 Minuten. **Pro Portion:** 395 kcal, 8 g F, 42 g KH, 37 g E.



Mit Früchten, Nüssen, Gewürzen ...

# Jetzt ist Aufstrichzeit

Wer zum Frühstück am liebsten was Süßes mag, ist mit diesen 3 Rezepten ganz schnell glücklich zu machen



## Feigen-Orangen-Konfitüre

so schmeckt der Winter

**Für 6–7 Gläser à 200 ml:** 800 g Feigen waschen, halbieren, in feine Scheiben schneiden. 2–3 Orangen dick schälen, sodass die weiße Haut mit entfernt wird. Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden. Saft auffangen. Insgesamt 1 kg Frucht (inkl. Saft) abwiegen, mit 500 g Gelierzucker (2:1; z. B. von Dr. Oetker), 1 Zimtstange und 1 Sternanis in einem hohen Topf verrühren. Unter

gelegentlichem Rühren aufkochen. 4 Minuten unter Rühren sprudelnd kochen lassen. Eine Gelierprobe machen. Zimtstange und Sternanis entfernen. Konfitüre in saubere, heiß ausgespülte Gläser füllen und gut verschließen. Abkühlen lassen.

**Zubereitung:** ca. 30 Minuten + Abkühlzeit.

**Pro EL (ca. 20 ml):** ca. 35 kcal, 0 g F, 9 g KH, 0 g E.

## Grapefruit-Ingwer-Marmelade mit Walnüssen

süß-herber Aufstrich mit Biss

**Für ca. 8 Gläser à 200 ml:** 4–5 Grapefruits dick schälen, sodass die weiße Haut mit entfernt wird. Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden. Saft auffangen. 900 g Fruchtfleisch (inkl. Saft) abwiegen und pürieren. 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm) schälen und fein hacken. 50 g Walnusskerne hacken. Grapefruitpüree, Ingwer und Nüsse mit 1 kg Gelierzucker (1:1) in einem hohen Topf verrühren.

Unter gelegentlichem Rühren aufkochen. Dann 4 Minuten unter Rühren sprudelnd kochen lassen. Nach Belieben 2–3 EL braunen Rum zufügen. Eine Gelierprobe machen. Konfitüre sofort in saubere, heiß ausgespülte Gläser füllen und gut verschließen. Auskühlen lassen.

**Zubereitung:** ca. 30 Minuten + Abkühlzeit. **Pro EL (ca. 20 ml):** ca. 45 kcal, 0 g F, 11 g KH, 0 g E.



## Mandarinen-Maracuja-Aufstrich

Südsee-Urlaub auf dem Frühstückstisch

**Für ca. 6–7 Gläser à 200 ml:** Ca. 1,1 kg Mandarinen dick schälen, sodass die weiße Haut mit entfernt wird, entstehenden Saft auffangen. 8–10 reife Maracujas halbieren, das Fruchtfleisch mit einem Teelöffel herauslösen. Insgesamt 1 kg Fruchtfleisch (inkl. Saft) abwiegen und grob pürieren. Fruchtpüree und 500 g Gelierzucker (2:1; z. B. von Dia-

mant) in einem hohen Topf verrühren, unter gelegentlichem Rühren aufkochen. 4 Minuten unter Rühren sprudelnd kochen. Fruchtaufstrich sofort in saubere, heiß ausgespülte Gläser füllen und gut verschließen. Auskühlen lassen.

**Zubereitung:** ca. 30 Minuten + Abkühlzeit. **Pro EL (ca. 20 ml):** ca. 35 kcal, 0 g F, 8 g KH, 0 g E.





Mitmachen und gewinnen! **Kleines  
Küchen-Quiz**

## Das ist Ihr Preis

## So machen Sie mit

Lösen Sie unser Küchen-Kreuzworträtsel und notieren Sie die Lösungsbuchstaben im unten stehenden Feld. Das Lösungswort können Sie zusammen mit Ihrem Namen, Ihrer Anschrift und Ihrer Rufnummer telefonisch durchgeben unter 01378 90 45 95 (0,50 €/Anruf aus allen deutschen Netzen). Oder schicken Sie eine SMS mit folgendem Text an die Kurzwahl 99699 (0,50 €/SMS): TISCH, Lösungswort, Name, Anschrift, Rufnummer.

**Teilnahmeschluss ist am  
30. Dezember 2023 um Mitternacht.**

Foto: Hersteller

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----

## IMPRESSUM

**Chefredakteurin**  
Sandra Immoor (V.i.S.d.P.)  
**Redaktionsleitung**  
Beate Venegas Inarra  
**Stellv. Chefredakteurinnen**  
Tanja Munsche, Imme Schröder

**Art Direction** Hermann Deck  
**Chef vom Dienst** Marco Leipold  
**Redaktion** Eva Maria Möhring  
**Schlussredaktion** Lektornet GmbH  
**Grafik und Repro**  
RTK & SRS mediagroup GmbH  
**Geschäftsanschrift**  
FUNKE Life GmbH,  
Großer Burstah 18–32, 20457 Hamburg  
Ein Unternehmen der FUNKE  
Mediengruppe.

**Geschäftsführung** Andrea Glock,  
Simone Kasik, Bianca Pohlmann,  
Christoph RÜth, Stefan Schweser  
**Verlagsleiterin** Janina Süss  
**Anzeigen** BCN Brand Community Network  
GmbH, Arabellastraße 23, 81925 München  
Es gilt die aktuelle Preisliste, siehe  
[brand-community-network.de](http://brand-community-network.de)  
**Head of Publisher Management**  
Julia Hartz von Zacharewicz  
**Verantwortlich für den Anzeigenteil**  
Martin Sieben

**Gesamtvertriebsleitung**  
**Zeitschriften** Andreas Klinkmann  
**Vertrieb** (Einzelverkauf)  
 MZV Moderner Zeitschriftenvertrieb  
 GmbH & Co. KG, Ohmstraße 1,  
 85716 Unterschleißheim  
**Druck** Burda Druck GmbH,  
 Hauptstraße 130, 77652 Offenburg  
 „Gut kochen & backen“ kostet im  
 Einzelhandel 2,50 € (inkl. gesetzl. MwSt.).  
 BILD der FRAU ist eine eingetragene  
 Marke der Axel Springer SE.

**Fragen zu den Beiträgen im Heft?**

Unsere Kollegin Andrea Wist vom **Leserservice** hilft Ihnen gern. Rufen Sie an: **Montag, Dienstag und Freitag 14–16 Uhr Tel. 040/5544-72640**

Oder schreiben Sie: **BILD der FRAU-Leserservice, 20445 Hamburg**

Sie können auch eine E-Mail schicken:  
service@bildderfrau.de

**Abonnenten-Service**  
**Tel. 040/ 231 887 - 121**

Mail: bildderfrau-abo@funkemedien.de



So herrlich einladend

# Nimmt Platz, ihr Lieben!

Verspielte Details und romantische Deko-Elemente  
setzen das Festessen perfekt in Szene



## ▲ Grüße von draußen

Mit viel Liebe zum Detail gestaltet: Platte „punkte 3 in der reihe . glockenläuten.“ 19 x 30 cm, 82,90 €, Schale „frohes fest II . glockenläuten.“, 15 cm ø, 38,90 €, Becher „blaumeise auf ast.“, 370 ml, 21,90 €. Von mittelpunkt (mittelpunkt.online).



## ▲ Aus Wald und Feld

Die Papierservietten sorgen im Nu für feinste Winterstimmung. Die Vögel „Lexi und Robin“ tummeln sich im Ilex, und „Nordic Forest“ macht Lust auf einen Spaziergang. Von IHR, je 20 Stück, 33 x 33 cm, 4,50 € (shop.ihr.eu).

## Richtig rustikal

So geht gemütlich: weißes Vintage-Geschirr, naturfarbene Stoffservietten, robuste Weingläser. Dazu jede Menge Tannenzapfen, Tannengrün, getrocknete Orangenscheiben und warmer Kerzenschein, all das bringt ländlichen Charme auf den Tisch. Und der Clou: Kleine Gastgeschenke wie Knallbonbons verpacken.

Fotos: Flora Press/Yvonne König (1), AdobeStock (1), Hersteller





## O Tannenbaum ▶

Das 3-teilige Schalen-Set „Winterwald“ lässt sich zu einem Christbaum zusammenstellen, aber dank des hübschen Dekors können sich die Teile auch getrennt sehen lassen. Von Hoff-Interieur, 57,99 € (hoff-shop.de).



## Luxus-Bräter ▶

Ein echtes Schmuckstück aus emailliertem Gusseisen, das direkt auf die Festtafel darf. Vorteil des Klassikers: Das Material speichert die Wärme extrem gut – perfekt fürs Garen, und gleichzeitig hält es Braten & Co. länger warm. „Signature“, rund oder oval und in verschiedenen Größen. Von Le Creuset, ab 219 €.



## ▲ Tischlein, deck dich

Einmal ausgebreitet, ist das Advents-Feeling schon da. Denn die bunten Bäumchen auf dem Tischläufer-Set haben sich festlich rausgeputzt. Besonders süß: die farbigen Bommel an den Ecken. Von Hoff-Interieur, 50 x 140 cm, 52,99 € (hoff-shop.de).

## ▼ Winterzauber

Hübsches Mini-Tablett (13 x 21 cm), auf dem Deko oder dicke Stumpenkerzen stilvoll arrangiert werden können. „Pine cone all over“, von Ambiente, 4,69 € (z. B. über dasgeschenkstuebchen.de).





Das werden köstliche Weihnachten!

# FESTMENÜS, die glücklich machen

Ob mit Fisch, Fleisch oder  
gerne auch ganz vegetarisch  
- hier passen alle 3 Gänge  
perfekt zusammen

## Vorspeise

### Tomaten-Mangold-Törtchen

schmecken warm oder kalt

Zutaten (für 4 Personen)

- 200 g Mehl
- 3 Eier (M)
- 120 g Butter in Stücken
- Salz
- 250 g Mangold
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 5 EL Öl
- 50 g getrocknete Tomaten (in Öl)
- 150 g Schlagsahne
- 60 g Gorgonzola
- Pfeffer
- geriebene Muskatnuss
- 30 g Pinienkerne

- 120 g Feldsalat
- 1 Apfel
- 1 EL Honig
- 4 EL Apfelessig

**1** Mehl, 1 Ei, Butter in Stückchen und 1 Prise Salz glatt verkneten. Teig zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie gewickelt ca. 30 Minuten kalt stellen.

**2** Mangold waschen, putzen und Blätter in Streifen schneiden. Schalotte und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. Zusammen in

einer Pfanne in 1 EL heißem Öl andünsten. Mangold zugeben und zusammenfallen lassen. Beiseiteziehen. Tomaten in Streifen schneiden und untermischen.

**3** Teig auf bemehlter Arbeitsfläche 3–4 mm dünn ausrollen und 4 Kreise (à ca. 16 cm ø) ausstechen. 4 gefettete Tarteförmchen (ca. 12 cm ø) damit auskleiden, einen Rand formen, andrücken. Mangoldfüllung darin verteilen. 2 Eier mit Sahne und zerbröckeltem Gorgonzola verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Guss über den Mangold verteilen, mit Pinienkernen

bestreuen. Törtchen im heißen Ofen (**E-Herd: 180 °C, Umluft: 160 °C, Gas: Stufe 2**) ca. 30 Minuten backen.

**4** Salat waschen, putzen und trocken schleudern. Apfel waschen, vierteln, entkernen und in dünne Spalten schneiden. Mit Feldsalat auf Tellern anrichten. 4 EL Öl mit Honig, Essig, Salz und Pfeffer verquirlen. Dressing über den Salat träufeln. Tartes aus den Förmchen heben und mit Salat servieren.

**Zubereitung:** ca. 45 Minuten + Kühlzeit. **Backzeit:** ca. 30 Minuten. **Pro Portion:** ca. 680 kcal, 63 g F, 9 g KH, 15 g E.



## Gefüllter Putenbraten mit Ofen-Kürbis

gerne mit Schupfnudeln und Salat servieren

Zutaten (für 4 Personen)

- ▶ 200 g Toastbrot
- ▶ 3 EL Öl
- ▶ 2 Schalotten
- ▶ ca. 150 ml lauwarme Milch
- ▶ 3 Stiele Salbei
- ▶ 3 Stiele Thymian
- ▶ 1 Baby-Pute (ca. 3 kg)
- ▶ 2 Eier
- ▶ abgeriebene Schale von je 1 Bio-Zitrone und Bio-Orange
- ▶ Salz, Pfeffer
- ▶ 2 EL flüssige Butter
- ▶ 500 ml Geflügelbrühe
- ▶ 1 Hokkaido-Kürbis
- ▶ heller Soßenbinder
- ▶ Thymian zum Garnieren

**1** Für die Füllung das Toastbrot entrinden und klein würfeln. In einer heißen Pfanne in 2 EL Öl leicht anrösten. In eine Schüssel geben. Schalotten schälen und fein würfeln. In 1 EL heißem Öl andünsten und zum Toast geben. Mit Milch übergießen und ziehen lassen. Kräuter waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und Thymian zum Toastbrot geben.

**2** Pute waschen und trocken tupfen. Salbeiblätter unter die Haut schieben. Eier zur Toastmasse geben, mit Zitronen- und Orangenschale, Salz

und Pfeffer würzen, gründlich mischen. In die Pute füllen und die Keulen mit Küchengarn zusammenbinden. Pute mit der Brust nach unten auf die Fettpfanne des Backofens legen und mit Butter bestreichen. Im heißen Ofen (**E-Herd: 180 °C, Umluft: 150 °C, Gas: Stufe 2**) ca. 3 Stunden braten. Nach ca. 1 Stunde Brühe angießen und Pute wenden. Pute fertig braten und gelegentlich mit Bratfond beschöpfen, eventuell etwas Wasser angießen.

**3** Kürbis waschen, halbieren, von Kernen und Fasern befreien und in Spalten

schneiden. In eine geölte Backform legen, salzen und pfeffern. In den letzten ca. 40 Minuten auf dem Rost unter der Pute mitgaren.

**4** Pute kurz warm stellen. Fond durch ein Sieb streichen und etwas einkochen. Nach Belieben mit Soßenbinder andicken. Pute mit Kürbis anrichten und mit Thymian garnieren. Mit der Soße servieren.

**Zubereitung:** ca. 1 Stunde.  
**Backzeit:** ca. 3 Stunden.  
**Pro Portion:** ca. 805 kcal, 36 g F, 36 g KH, 83 g E.



**MENÜ 1**  
*Klassisch mit Geflügel*



**Dessert**

## Mandeleis-Sandwiches mit Schokoguss

so fluffig, diese Mini-Windbeutel

Zutaten (für ca. 20 Stück)

- ▶ 1 Prise Salz
- ▶ 40 g Butter
- ▶ 120 g Mehl
- ▶ 3 Eier (M)
- ▶ 4 EL Zucker
- ▶ 80 g Mandelkerne
- ▶ 1 TL Zimt
- ▶ 150 g Zartbitterschokolade
- ▶ 2 EL Schlagsahne
- ▶ 20 kleine Kugeln Vanilleeis (ca. 500 ml)

**1** Für die Profiteroles 200 ml Wasser mit Salz und Butter in einem Topf aufkochen. Mehl in den Topf schütten, ständig rühren. Teig bei mittlerer Hitze so lange rühren, bis sich eine Teigkugel bildet und sich ein weißer Film auf dem Topfboden bildet. Teig in eine Schüssel geben und ca. 15 Minuten abkühlen lassen. Eier einzeln mit den Knethaken des Handrührgerätes unterrühren.

**2** Teig in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen. Ca. 20 Tupfen auf ein mit Backpapier belegtes Blech spritzen. Im heißen Ofen (**E-Herd: 200 °C, Umluft: 180 °C, Gas: Stufe 3**) 15–20 Minuten backen, herausnehmen, mit der Schere halbieren, auskühlen lassen.

**3** Zucker mit 4 EL Wasser in einer heißen Pfanne karamellisieren. Mandeln mit Zimt untermischen, auf Backpapier streichen, abkühlen lassen. Anschließend grob hacken.

**4** Schokolade mit Sahne schmelzen. Unterseiten der Profiteroles jeweils mit einer kleinen Kugel Eis belegen und mit Mandelkaramell bestreuen. Die Deckel in die Schokolade tauchen, auf das Eis legen und Sandwiches sofort servieren.

**Zubereitung:** ca. 1 Stunde + Abkühlzeit.  
**Backzeit:** 15–20 Minuten. **Pro Portion:** ca. 165 kcal, 10 g F, 15 g KH, 6 g E.



## Fenchel-Zitrus-Salat mit Garnelen

erfrischender Start ins Menü

Zutaten (für 4 Personen)

- ▀ 2 Orangen (davon 1 Bio)
- ▀ 1 Bio-Limette
- ▀ 1 Grapefruit
- ▀ 1 rosa Grapefruit
- ▀ 1 EL Honig
- ▀ 1 EL scharfer Senf
- ▀ Salz
- ▀ Pfeffer
- ▀ 6 EL Öl
- ▀ 2 Fenchelknollen
- ▀ 300 g Garnelen (küchenfertig, ohne Schale, entdarnt)
- ▀ lila Kartoffelchips zum Garnieren (Packung)

**1** Bio-Orange und Limette heiß waschen, trocken reiben, Schale jeweils in feinen Streifen abziehen und beide Früchte auspressen. Übrige Orange und Grapefruits so schälen, dass die weiße Haut mit entfernt wird. Filets zwischen den Trennhäuten ausschneiden und den Saft dabei auf-

fangen. Saft mit Honig, Senf, Salz, Pfeffer, 4 EL Öl und Zitruszesten verrühren, Dressing abschmecken.

**2** Fenchelknollen waschen, putzen und in hauchdünne Scheiben schneiden oder hobeln. Fenchelgrün grob hacken. Fenchel mit Zitrusfilets, der Hälfte Fenchelgrün und Dressing mischen.

**3** Garnelen waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Übrige 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Garnelen darin rundherum ca. 5 Minuten braten. Übriges Fenchelgrün untermischen und Garnelen auf dem Salat anrichten. Chips darüberbröseln und servieren.

**Zubereitung:** ca. 45 Minuten.  
**Pro Portion:** ca. 375 kcal, 20 g F, 24 g KH, 22 g E.



## MENÜ 2 Edel mit Fisch



## Hauptgang

## Lachs im Blätterteig mit Zitronensoße

der Fisch bleibt wunderbar saftig

Zutaten (für 4 Personen)

- ▀ 1 Packung frischer Blätterteig (270 g, 42 x 24 cm; Kühlregal)
- ▀ 400 g Spinat, Salz
- ▀ 2 Zwiebeln
- ▀ 2 EL Öl, Pfeffer
- ▀ geriebene Muskatnuss
- ▀ 500 g Lachsfilet (ohne Haut)
- ▀ 3 EL Semmelbrösel
- ▀ 1 Eigelb
- ▀ 50 ml trockener Weißwein
- ▀ 200 g Schlagsahne
- ▀ abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
- ▀ 2-3 EL Butter

**1** Blätterteig 5–10 Minuten vor der Verarbeitung aus dem Kühlschrank nehmen.

Spinat putzen, waschen und in kochendem Salzwasser ca. 1 Minute blanchieren. In ein Sieb gießen und gründlich abtropfen lassen. Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Hälfte Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Spinat untermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. In eine Schüssel geben und auskühlen lassen.

**2** Lachs waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Blätterteig entrollen. Semmelbrösel mittig (in etwa der Lachsgröße) gleichmäßig auf den Blätterteig streuen. Hälfte Spinat





daraufgeben. Lachsfilet mit der Oberseite nach unten auf den Spinat legen. Restlichen Spinat auf dem Lachs verteilen. Rundherum jeweils einen schmalen Teigstreifen abschneiden. Restlichen Teig über das Lachsfilet ziehen. Lachspäckchen umdrehen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Eigelb mit 1 EL Wasser verquirlen. Blätterteig damit bepinseln. Aus den Abschnitten Sterne ausstechen und diese auf den Teig drücken. Mit restlichem Eigelb bepinseln. Im heißen Ofen (**E-Herd: 200 °C, Umluft: 180 °C, Gas: Stufe 3**) ca. 20 Minuten backen. Even-

tuell zum Ende der Garzeit mit einem Stück Folie abdecken.

**3** Restlichen 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Rest Zwiebeln darin glasig dünsten. Mit Wein ablöschen, einkochen lassen. Sahne und Zitronenschale zugeben und etwas andicken lassen. Butter in Stückchen unterrühren. Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lachs mit Soße servieren. Dazu schmeckt Wildreis.

**Zubereitung:** ca. 1 Stunde.  
**Backzeit:** ca. 20 Minuten.  
**Pro Portion:** ca. 735 kcal, 54 g F, 29 g KH, 32 g E.

## Spekulatius-Creme mit Punsch-Kirschen

für Kinder mit Traubensaft zubereiten

Dessert

Zutaten (für 4 Personen)

- ▶ 2 Blatt Gelatine
- ▶ 4 Spekulatiuskekse
- ▶ 150 g Schlagsahne
- ▶ 300 g Mascarpone
- ▶ 2 EL Honig
- ▶ 4 EL gehackte Pistazienkerne
- ▶ 2 EL Orangensaft
- ▶ 1 Glas Sauerkirschen (720 ml)
- ▶ 120 ml Rotwein
- ▶ 2 EL brauner Zucker
- ▶ 1 Zimtstange
- ▶ 1 Sternanis
- ▶ abgezogene Zesten von 1 Bio-Orange
- ▶ 2 EL Zitronensaft
- ▶ ½-1 TL Speisestärke
- ▶ 2 EL Rum

**1** Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Spekulatius fein zerkrümeln. Sahne steif schlagen. Mascarpone mit Honig und 2 EL Pistazien cremig rühren. Gelatine ausdrücken, im Orangensaft in einem kleinen Topf

bei milder Hitze schmelzen. 2-3 EL der Creme unterrühren, unter die übrige Creme rühren. Sahne mit Spekulatius unterziehen, in Gläser füllen. Mindestens 2 Stunden kalt stellen.

**2** Kirschen inzwischen abtropfen lassen. Wein mit Zucker, Zimt, Sternanis und Orangenschale erhitzen. Ca. 10 Minuten ziehen lassen. Zitronensaft mit Speisestärke verrühren. In den Punsch rühren, aufkochen und leicht binden. Durch ein Sieb gießen, auffangen und wieder in den Topf geben.

**3** Rum mit Kirschen untermischen und abkühlen lassen. Punsch-Kirschen auf die Spekulatius-Creme geben und mit übrigen Pistazien bestreuen.

**Zubereitung:** ca. 45 Minuten + Kühlzeit. **Pro Portion:** ca. 615 kcal, 46 g F, 28 g KH, 17 g E.



Fotos: StockFood

Weiter geht es auf der nächsten Seite ➔





## Maronensüppchen mit Rosmarin

dazu zum Knabbern: Käsegebäck

Zutaten (für 4 Personen)

- 5 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 400 g vorgegarte Maronen (vakuumverpackt)
- 2 Zweige Rosmarin
- 3 EL Öl
- 200 ml Weißwein
- 1,2 l Geflügelbrühe
- 300 g Schlagsahne
- Salz
- Pfeffer
- einige Spritzer Zitronensaft

**1** Schalotten und Knoblauch schälen, beides in feine Würfel schneiden. Maronen in grobe Würfel schneiden. Rosmarin waschen und trocken schütteln.

**2** Öl in einem Topf erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin andünsten. Maronen und 1 Ros-

### Vorspeise

marinzweig zufügen, leicht anrösten, mit Weißwein ablöschen (für Kinder mehr Brühe nehmen) und etwas einkochen lassen. Brühe und Sahne angießen, mit Salz und Pfeffer würzen, aufkochen. Suppe zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen.

**3** Übrige Rosmarinnadeln vom Zweig streifen und hacken. Rosmarinzweig aus der Suppe nehmen und Suppe fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. In Gläser oder Schälchen geben. Mit gehacktem Rosmarin garniert und mit Pfeffer bestreut servieren.

**Zubereitung:** ca. 30 Minuten.  
**Pro Portion:** ca. 500 kcal,  
 32 g F, 40 g KH, 5 g E.

**MENÜ 3**  
*Raffiniert  
 vegetarisch*





## Hauptgang

# Spaghetti mit Gemüse und Prosecco-Sahnesoße

auch Pasta macht sich festlich-chic

Zutaten (für 4 Personen)

- ▶ 1 große Süßkartoffel
- ▶ 400 g Spaghetti
- ▶ Salz
- ▶ 1 Schalotte
- ▶ 1 Knoblauchzehe
- ▶ 1 EL Butter
- ▶ 100 ml Prosecco
- ▶ 200 g Schlagsahne
- ▶ abgeriebene Schale und Saft von 1 Bio-Limette
- ▶ Pfeffer
- ▶ 2 EL gehacktes Basilikum
- ▶ Pflücksalat zum Garnieren

1 Süßkartoffel schälen, waschen, in hauchdünne Scheiben hobeln. Spaghetti in kochendem Salzwasser bissfest garen.

2 Schalotte und Knoblauch abziehen und klein würfeln. In heißer Butter in einer Pfanne glasig dünsten. Süßkartoffel zugeben und kurz anbraten. Mit Prosecco (oder Wasser) ablöschen, kurz einköcheln lassen. Sahne, Limettenschale und -saft zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen, etwas einköcheln lassen.

3 Nudeln abgießen und tropfnass unter die Soße mischen. Basilikum unterheben. Auf Tellern anrichten und mit Salat garniert servieren.

**Zubereitung:** ca. 40 Minuten.

**Pro Portion:** ca. 650 kcal, 21 g F, 96 g KH, 16 g E.



## Trifle mit Schokomousse

### Dessert

jede Schicht ein Gedicht

Zutaten (für 4 Personen)

- ▶ 180 g Zartbitterschokolade
- ▶ 70 ml Milch
- ▶ 50 g Zucker
- ▶ 150 g Panettone (italienischer Weihnachtskuchen, ersatzweise Stollen)
- ▶ 2-3 EL Orangenlikör (ersatzweise Orangensaft)
- ▶ 250 g Schlagsahne
- ▶ Kakaopulver zum Bestäuben

1 Schokolade grob hacken und über einem warmen Wasserbad schmelzen. Milch ebenfalls erhitzen, sodass Schokolade und Milch ca. die gleiche Temperatur haben. Milch unter Rühren vorsichtig zur Schokolade gießen. Falls die Schokolade zum Teil fest wird, alles noch einmal unter Rühren erwärmen. Unter gelegentlichem Rühren abkühlen lassen.

2 Zucker mit 1 EL Wasser in einer Pfanne karamel-

lisieren lassen. Mithilfe einer Palette hauchdünn auf ein Stück Backpapier streichen, auskühlen und fest werden lassen.

3 Panettone in Würfel schneiden und mit Likör beträufeln. 150 g Sahne steif schlagen. Zunächst 3 EL unter die Schokocreme rühren, dann den Rest vorsichtig unterheben. Schokomousse mit Panettonewürfeln in eine große Schale oder Gläser schichten und mindestens 2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

4 Karamell in Stücke brechen. Restliche 100 g Sahne steif schlagen und auf das Trifle geben. Mit Kakao bestäuben und mit Karamellstücken verziert servieren.

**Zubereitung:** ca. 50 Minuten + Kühlzeiten. **Pro Portion:** ca. 630 kcal, 42 g F, 42 g KH, 54 g E.







“  
Man sollte dem  
Leib etwas Gutes  
bieten, damit die  
Seele Lust hat,  
darin zu wohnen.

(Winston Churchill)

“

**Frisch aus Ihrer Küche!**

# Was lange gärt...

Das gesunde Gemüse wird gleich noch einen Tick gesünder, wenn Sie es fermentieren – und Sauerkraut daraus werden lassen

**E**s ist noch nicht so lange her, da war ein Fass mit frischem Sauerkraut zumindest in jedem Markt gang und gäbe. Dann kamen Dosen, Gläser und Beutel und verwandelten das Gemüse in eine Konserve. Dabei wäre fast in Vergessenheit geraten, um was für ein

hochwertiges Lebensmittel es sich handelt. Frischer Weißkohl wird dafür nach der Ernte gehobelt, zerstampft und mit Salz in einem luftdichten Gärbehälter gelagert. Milchsäurebakterien wandeln den enthaltenen Zucker in Milchsäure um, so entsteht der saure Geschmack.

### So einfach selbst machen

Was Sie brauchen, ist ein Weißkohl (ca. 1 kg), 15 g Meersalz und ein großes sterilisiertes Einmachglas. Die äußeren Kohlblätter entfernen, dann den Kopf vierteln, Strunk herausschneiden und die Viertel in dünne Streifen hobeln. In einer Schüssel mit dem Salz 5-6 Minuten kräftig stampfen, damit Wasser austritt. Jetzt portionsweise fest in das Glas drücken (es soll möglichst wenig Luft im Glas sein). Mit dem Saft vollständig bedecken – bis ca. 2 cm unter den Rand. Glas luftdicht verschließen und 5 Tage bei Zimmertemperatur ruhen lassen. Dann 2-3 Wochen in den Kühlschrank stellen. Öffnen und genießen. Durch das Fermentieren ist das Kraut reich an Vitamin B6, C und K, Eisen, Kalium und Kalzium. Ballaststoffe kurbeln die Verdauung an. Die Darmflora wird positiv beeinflusst, und damit auch das Immunsystem. Um die Nährstoffe optimal zu nutzen, Sauerkraut roh verzehren. Ansonsten gilt: nur kurz erwärmen, nicht kochen!



**Pflanzliche Alternativen zu Milch und Milchprodukten sind gefragt: Ihr Umsatz ist zwischen 2020 und 2022 in Europa um 49 % gestiegen.**

(Quelle: Uni Hohenheim)



## PRODUKTE



### Gut dosiert

Sie mögen Erdnussbutter auch in Bowls, Smoothies und Co.? Dann werden Sie begeistert sein von „Super Creamy“ in der praktischen Dosierflasche (von Whole Earth, 320-g-Flasche, 4,99 €).

### Neues vom Urkorn

Ob im Salat oder als Beilage – Couscous ist aus unserer Küche nicht mehr wegzudenken. Jetzt gibt es die Spezialität von Davert aus dem Urkorn Emmer, einer der ältesten kultivierten Getreidearten (500 g, 3,79 €).



### Snacken & toppen

Von „Nut Perfect“ kommen 5 schonend und ohne Schwefel hergestellte Trockenfrüchte: Cranberrys, Ananas, Kokos-Chips, Sultaninen und Mangos. Angebaut wurde mit Blick auf Kleinbauern, Umwelt und Artenvielfalt (80–120 g, 2,49 € bis 3,99 €).

## Trinken nicht vergessen

Im Sommer schwitzen wir und haben häufiger Durst. Im Winter vergessen viele, zu trinken. Dabei steigt der Flüssigkeitsbedarf bei tiefen Temperaturen und Heizungsluft genauso wie in der warmen Jahreszeit. Außerdem müssen die Schleimhäute „geölt“ werden, sonst trocknen sie aus und sind anfällig für Viren und Bakterien. Jetzt perfekt: Kräuter- und Früchtetees, am besten ungesüßt. Ab und zu darf es aber auch ein Löffel Honig sein, wie bei diesem Rezept:

### Ingwer-Zitrusfrüchte-Tee

**Für 2 Gläser** 300 ml Orangen- oder Grapefruitsaft mit 100 ml Wasser, 25 g Ingwer in dünnen Scheiben und 2 Stielen Thymian aufkochen. Zugedeckt ca. 12 Minuten ziehen lassen. Mit 2 TL Honig süßen. Mit je 1 Orangen-, Grapefruit- und Limettenscheibe servieren.



## BUCH-TIPP

Er ist nicht nur Inhaber einer Gärtnerei – Olaf Schnelle hat sich auch aufs Fermentieren spezialisiert. Darüber berichtet er kurzweilig auf seiner Internetseite „Schnelles Grünzeug“. Jetzt zeigt er uns im gleichnamigen Buch, wie man mit fermentiertem Gemüse einfach und schmackhaft kocht (Dumont, 192 S., 28 €).



Fotos: Shutterstock (1), AdobeStock (1), Hersteller



Kunterbunt und voller Vitamine

# Winter-Wunder-Salate

Nur 5 frische Zutaten genügen: Schnell klein schneiden, ab in die Schüssel damit und mit unserem neuen Lieblings-Dressing beträufeln

## Süßkartoffel-Feigen-Salat

absolut gästetauglich

Zutaten (für 4 Personen)

**BITTE FRISCH KAUFEN**

- ▀ 750 g Süßkartoffeln
- ▀ 100 g Rucola
- ▀ 200 g Kirschtomaten
- ▀ 4 Feigen
- ▀ 4 Kugeln Burrata (à ca. 100 g; ersatzweise Mozzarella)

**AUS DEM VORRAT**

- ▀ 2 EL Olivenöl
- ▀ Salz, Pfeffer
- ▀ 1 EL getrocknete italienische Kräuter oder Oregano
- ▀ 4 Portionen Dressing (siehe links)

**1** Süßkartoffeln schälen, waschen und in längliche Spalten schneiden. Mit 2 EL Öl, Salz, Pfeffer und Kräutern mischen. Auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Im heißen Ofen (E-Herd: 180 °C, Umluft: 160 °C, Gas: Stufe 2) 20–30 Minuten backen.

**2** Rucola waschen, verlesen, trocken schleudern und eventuell grobe Stiele entfernen. Tomaten waschen und halbieren. Feigen waschen und in Spalten schneiden. Burrata gut abtropfen lassen.

**3** Süßkartoffeln mit Rucola, Tomaten, Feigen und Burrata auf Tellern anrichten. Mit dem Dressing beträufeln. Nach Belieben mit Basilikum garnieren und servieren.

**Zubereitung:** ca. 25 Minuten.  
Backzeit: 20–30 Minuten.

**Pro Portion:** ca. 695 kcal, 43 g F, 56 g KH, 23 g E.

## Grundrezept Winter-Dressing

200 ml Olivenöl mit 140 ml dunklem Balsamico-Essig, 60 ml Ahornsirup und 2 TL mittelscharfem Senf in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab cremig mixen. Mit Salz und Pfeffer würzen. In eine saubere Flasche (ca. 500 ml Inhalt) füllen. Dressing gut verschlossen im Kühlschrank lagern. So bleibt es eine Woche frisch. Wer mag, mischt bei den einzelnen Salaten noch portionsweise frisch gehackte Kräuter darunter.

**Zubereitung:** ca. 5 Minuten.  
**Pro Portion:** ca. 120 kcal, 13 g F, 3 g KH, 0 g E.



# Blumenkohl-Salat mit Thunfisch

und dazu: frisches Baguette

Zutaten (für 4 Personen)

## BITTE FRISCH KAUFEN

- ▶ 1 Blumenkohl (ca. 1 kg)
- ▶ 3 rote Spitzpaprika (à 100 g)
- ▶ 4 Lauchzwiebel
- ▶ 1 Dose Kidneybohnen (260 g Abtropfgewicht)
- ▶ 2 Dosen Thunfisch (in Öl; à 160 g Abtropfgewicht)

## AUS DEM VORRAT

- ▶ Salz
- ▶ 4 Portionen Dressing (siehe Rezept linke Seite)
- ▶ Pfeffer, Zitronensaft
- ▶ 40 g Nusskerne (z. B. Pinienkerne)

**1** Blumenkohl waschen, abtropfen lassen und in kleine Röschen teilen. Röschen knapp mit Salzwasser bedeckt in einem Topf aufkochen und zugedeckt bei kleiner Hitze in ca. 8 Minuten bissfest garen. Blumenkohl abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

**2** Paprika längs halbieren, putzen, waschen, quer in

schmale Streifen schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in schmale Ringe schneiden. Kidneybohnen abgießen, kalt abspülen und gut abtropfen lassen. Thunfisch ebenfalls abgießen, gut abtropfen lassen und mit einer Gabel zerzupfen.

**3** Alle vorbereiteten Zutaten in einer Schüssel mischen. Dressing zugeben und vorsichtig unterheben. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften, und über den Salat streuen.

**Zubereitung:** ca. 25 Minuten.

**Pro Portion:** ca. 450 kcal, 27 g F, 25 g KH, 30 g E.

## Variante

Keine Pinienkerne zu Hause? Genauso lecker schmecken geröstete Mandelstifte.



# Linsen-Brokkoli-Bowl

zum Auslöffeln lecker

Zutaten (für 4 Personen)

## BITTE FRISCH KAUFEN

- ▶ 200 g Farro (italienischer Emmer)
- ▶ 150 g grüne Linsen
- ▶ 500 g Brokkoli
- ▶ 250 g Zucchini
- ▶ 1 Granatapfel

## AUS DEM VORRAT

- ▶ 100 g Nusskerne (z. B. Walnüsse, Haselnüsse oder Mandeln)
- ▶ 1 EL Honig
- ▶ 4 Portionen Dressing (siehe Rezept linke Seite)
- ▶ Salz, Pfeffer

**1** Farro und Linsen getrennt auf ein Sieb geben und kalt abspülen. Farro mit reichlich Wasser in einen Topf geben, aufkochen und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten garen. Linsen zufügen und alles zugedeckt weitere ca. 20 Minuten garen. Farro und Linsen abgießen, kalt abschrecken, abtropfen lassen und lauwarm abkühlen lassen.

**2** Nüsse grob hacken, in einer Pfanne ohne Fett rösten,

mit Honig beträufeln und beiseitestellen. Brokkoli waschen, in sehr kleine Röschen teilen, Stiel schälen und klein schneiden. Zucchini waschen, putzen und grob raspeln.

**3** Getreide-Linsen-Mix, Nüsse, Brokkoli und Zucchini mit dem Dressing mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Granatapfel halbieren, Kerne aus der Schale lösen und über den Salat streuen.

**Zubereitung:** ca. 40 Minuten.

**Pro Portion:** ca. 645 kcal, 33 g F, 63 g KH, 27 g E.

## Getreide aus Italien

Farro ist ein Klassiker aus der italienischen Küche. Die Getreidekörner werden dazu wie Risotto gekocht. Alternativ können Sie auch Schnelldinkel oder Perlgraupe für den Salat verwenden.

Fotos: Adobe Stock, Eat Club (3)



Kochen mit Vanille und Zimt

# Gewürzzauber am Herd

Für Plätzchen und Kuchen benutzen wir die beiden gerne und oft. Doch auch in herzhaften Gerichten sorgen sie für traumhaftes Extra-Aroma



## Mmmh, Vanille!

Die exotische Schote (siehe auch S. 56) darf in Gebäck und Süßspeisen nicht fehlen. Sie passt ebenso gut zu hellem Fleisch, Geflügel und Fisch, verfeinert Cremesuppen, Salatdressings. Das Aroma schmeckt übrigens nicht nur gut, sondern tut auch gut: Es kann die Stimmung aufhellen und macht gute Laune.

## Kräuter-Hähnchen mit Vanille-Tomaten

Schon mal Tomaten-Kompott probiert?

Zutaten (für 4 Personen)

### Für das Kompott

- 4 rote Zwiebeln
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL Apfelessig
- 200 ml Tomatensaft
- 1 Vanilleschote
- 1-2 EL Honig
- Salz, Pfeffer
- 500 g Kirschtomaten

### Für das Hähnchen

- 4 Hähnchenbrustfilets (à ca. 150 g)
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Olivenöl
- 4 Stängel Petersilie

- 1 kleine Knoblauchzehe
- 80 g geriebene Mandeln
- 1 TL Bio-Zitronenabrieb
- 1 TL grobes Salz
- Basilikum zum Garnieren

**1** Für das Kompott Zwiebeln schälen, halbieren, in feine Streifen schneiden. In 1 EL Öl 2–3 Minuten andünsten. Essig zugießen und verkochen lassen. Tomatensaft zugießen. Vanilleschote längs halbieren, Mark herauschaben. Schote und Mark mit Honig zu den Zwiebeln geben und alles

20–30 Minuten sämig einkochen lassen.

**2** Fleisch trocken tupfen, salzen, pfeffern und im heißen Öl unter Wenden kräftig anbraten. In eine flache Auflaufform legen und im heißen Ofen (**E-Herd: 140 °C, Umluft: 120 °C, Gas: nicht geeignet**) 10–12 Minuten fertig garen.

**3** Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Knoblauch schälen und fein hacken. Beides mit Mandeln,

Zitronenschale und grobem Salz mischen. Hähnchenbrustfilets in der Mischung wälzen. Pfanne erneut erhitzen, Fleisch darin von jeder Seite 1–2 Minuten anbraten.

**4** Kirschtomaten waschen, halbieren und mit 2 EL Öl zum Kompott geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kräuter-Hähnchen mit Vanille-Tomaten-Kompott anrichten und mit Basilikum garnieren.

**Zubereitung:** ca. 45 Minuten.

**Backzeit:** 10–12 Minuten.

**Pro Portion:** ca. 440 kcal, 25 g F, 12 g KH, 43 g E.



# Mostsuppe mit Zimtcroûtons

mit Alkohol

Zutaten (für 4 Personen)

- ▀ 1 Zwiebel
- ▀ 1 Möhre
- ▀ 40 g + 2 EL Butter
- ▀ 2 EL Mehl
- ▀ 500 ml Gemüsebrühe
- ▀ 500 ml Apfelmost (alternativ Apfelsaft)
- ▀ Salz
- ▀ Pfeffer
- ▀ 100 g Graubrot vom Vortag
- ▀ ¼ TL Zimt
- ▀ 200 g Schlagsahne
- ▀ geriebene Muskatnuss
- ▀ 1 Prise Zucker
- ▀ Thymian zum Garnieren

**1** Zwiebel abziehen und würfeln. Möhre putzen, schälen und klein schneiden. 40 g Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Möhre darin andünsten. Mit Mehl bestäuben und kurz anschwitzen. Brühe und Most zugießen, mit Salz und Pfeffer würzen, aufkochen und ca. 15 Minuten köcheln lassen.

**2** Für die Croûtons Brot würfeln und in 2 EL Butter in

einer Pfanne rundherum knusprig rösten. Mit Zimt bestäuben und gut durchmischen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**3** Suppe durch ein feines Sieb gießen und in einem Topf auffangen. Sahne zugießen, erneut aufkochen. Mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Muskatnuss und Zucker abschmecken. Suppe auf tiefe Teller verteilen und mit den Croûtons anrichten. Mit Thymian bestreuen.

**Zubereitung:** ca. 30 Minuten.

**Pro Portion:** ca. 450 kcal, 30 g F, 29 g KH, 5 g E.

## So entspannt mit Zimt

Zimt verfeinert mit seinem warmen, erdigen Aroma Gebäck und Süßspeisen, verleiht aber auch winterlichen Schmorgerichten, Braten oder Suppen eine feine Note. Die ätherischen Öle des Gewürzes wirken entspannend, dämpfen Stress.



Fotos: Stockfood (2), AdobeStock (2)



Jetzt  
**Natur-  
Arznei**  
entdecken!

# Reformhaus

## Mein Ort für ein besseres Leben.

Natürlich besser ... für mich!

Mein Reformhaus® ist nicht einfach nur ein Geschäft.

Es ist ein Ort für die besonderen Dinge des Lebens. Ein Ort, an dem ich auf Menschen treffe, die mir genau das ans Herz legen, was zu mir passt und mir gut tut – mit Kompetenz, Erfahrung und Leidenschaft.

Mit einer kontrollierten Qualität, die sich in jedem der einzelnen Produkte wiederfindet.



Dafür geh' ich ins Reformhaus®



Jetzt genau richtig: Rote Bete

# Dufte Schätze der Natur

Die aromastarken Rüben bringen  
nicht nur an grauen Tagen  
herrlich frische Farbe  
- und Geschmack! - auf den Tisch



Preis  
pro Person:  
ca. 3 €

## Rote-Bete-Hack-Gratin

Zieggouda bringt Extra-Geschmack

Zutaten (für 4 Portionen)

- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 350 g Rinderhack
- Salz, Pfeffer
- Ras el Hanout (arabische Würzmischung)
- 600 g kleine Kartoffeln
- 500 g Rote Bete
- 250 g Ricotta
- 150 ml Milch

- 2 Eier
- geriebene Muskatnuss
- je ½ Bund Estragon und Petersilie
- 120 g Zieggouda
- 80 ml Gemüsebrühe (Instant)

**1** Zwiebeln und Knoblauch schälen, würfeln. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Hackfleisch krümelig braten. Zwiebeln

und Knoblauch zugeben, mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und Ras el Hanout würzen.

**2** Kartoffeln und Rote Bete schälen und dünn hobeln. Ricotta, Milch und Eier verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Kräuter waschen, hacken. Käse raspeln. Hälfte Käse und Kräuter unter die Ricotta-Masse rühren.

**3** Eine Auflaufform mit 1 EL Öl ausstreichen. Hack, Kartoffeln und Rote

Bete im Wechsel mit Ricotta-Ei-Creme und Gemüsebrühe einschichten. Restlichen Käse darüberstreuen. Im heißen Ofen (**E-Herd: 200 °C, Umluft: 180 °C, Gas: Stufe 3**) ca. 40 Minuten backen. Restliche Kräuter vor dem Servieren über den Auflauf streuen.

**Zubereitung:** ca. 35 Minuten.  
**Backzeit:** ca. 40 Minuten.  
**Pro Portion:** ca. 600 kcal, 30 g F, 38 g KH, 44 g E.





Preis  
pro Person:  
ca. 2,95 €

## Rote-Bete-Risotto mit Pilzen

mit Pilzen doppelt lecker

Zutaten (für 4 Personen)

- ▀ 300 g Kräuterseitlinge
- ▀ 2 EL Öl
- ▀ Salz, Pfeffer
- ▀ 600 g frische Rote Bete
- ▀ 2 Zwiebeln
- ▀ 30 g Butter
- ▀ 300 g Risottoreis
- ▀ 200 ml Rotwein
- ▀ 1 l Gemüsebrühe
- ▀ 100 g Parmesan
- ▀ 4 Stiele Dill

**1** Kräuterseitlinge putzen und längs vierteln. Öl in einem Topf erhitzen. Kräuterseitlinge darin rundherum anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen und zugedeckt im Ofen (50 °C) warm stellen.

**2** Rote Bete schälen, in 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und würfeln. 10 g Butter im Topf schmelzen. Zwiebeln darin ca. 2 Minuten andünsten. Reis zugeben, kurz mitdünsten. Mit Rotwein ablöschen und

vollständig einkochen lassen. So viel Brühe zugeben, dass der Reis knapp bedeckt ist. Rote Bete zugeben. Offen bei mittlerer Hitze 20–25 Minuten unter Rühren garen, dabei nach und nach die restliche heiße Brühe zugeben, bis der Reis gar ist.

**3** Währenddessen 50 g Parmesan fein reiben, restlichen Parmesan grob raspeln. Dill waschen und trocken schütteln. Dillfähnchen abzupfen und grob schneiden. Topf vom Herd nehmen. Fein geriebenen Parmesan und 20 g Butter unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kräuterseitlinge mit übrigem Parmesan und Dill mischen. Risotto mit Kräuterseitlingen auf Tellern anrichten und sofort servieren.

**Zubereitung:** ca. 40 Minuten

**Pro Portion:** ca. 645 kcal, 25 g F, 77 g KH, 20 g E.

## Rote-Bete-Bowl

Ruck-Zuck-Mittagessen

Zutaten (für 4 Personen)

- ▀ 4 kleine Chicorée (à ca. 100 g)
- ▀ 8 Gewürzgurken
- ▀ 600 g gegarte Rote Bete
- ▀ 4 kleine Äpfel
- ▀ 4 EL Apfelessig
- ▀ 2 TL Senf
- ▀ Salz, Pfeffer
- ▀ 2 EL Öl
- ▀ 200 g Schafskäse (45 %)

**1** Chicorée waschen, putzen, in Streifen schneiden. Gewürzgurken in Scheiben hobeln. Rote Bete würfeln. Äpfel waschen, putzen, würfeln. Alles vermischen.

**2** Apfelessig, Senf, Salz und Pfeffer verquirlen. Öl unterschlagen und über die Bowl geben. Mindestens 15 Minuten (je länger, desto besser) durchziehen lassen und mit gewürfeltem Schafskäse bestreuen.

**Zubereitung:** ca. 15 Minuten + Marinierzeit. **Pro Portion:** ca. 355 kcal, 15 g F, 43 g KH, 12 g E.

Preis  
pro Person:  
ca. 2,15 €



Fotos: Matthias Liebich (1), Eat Club (2)



# Schweiz Eine kulinarische Winterreise

Pistenglück und Schneespaziergänge, feine Süßigkeiten, herzhafte Spezialitäten und festliche Stimmung erwarten Sie jetzt in der Alpenrepublik

Tradition in St. Moritz:  
In die gemütlichen  
Pferdekutschen möchten  
alle gern einsteigen



**D**er frisch gefallene Schnee glitzert wie Zuckerguss, stahlblau leuchtet der Himmel über den Gipfeln bei St. Moritz. Oben sausen Skifahrer und Snowboarder über sonnige, perfekt präparierte Pisten – schließlich ist die Region Graubünden im Osten der Schweiz berühmt für beste Wintersportmöglichkeiten. Doch man kann in St. Moritz auch ganz gemütlich Urlaub machen – mit kulinarischen Höhenflügen. An der Hauptstraße lockt zum Beispiel das altherwürdige Caféhaus „Hanselmann“ mit angeschlossener Bäckerei und Confiserie. Seit 1894 werden hier süße Köstlichkeiten gezaubert. Unbedingt probieren: die Engadiner Nusstorte.

## Spaziergang am St. Moritzersee

Wohlhabende Shopping-Fans kommen in St. Moritz ebenso auf ihre Kosten. Boutiquen von Burberry über Dior bis Gucci säumen die schön herausgeputzten Gassen. Doch das Allerschönste ist die atemberaubende



**Süßer Traum: 9 Meter hoch und mit 1,5 Tonnen flüssiger Schokolade gefüllt ist der Brunnen im Museum von Lindt am Zürichsee. Ein Fest für Naschkatzen!**

Natur ringsum. Herrlich ist z. B. der knapp einstündige Spaziergang rund um den St. Moritzersee oder eine Runde mit dem Pferdeschlitten – eingekuschelt in weiche Felle und mit Blick auf die weiße Wunderwelt des Engadin. Noch mehr Winterzauber erwartet Schneefans im Wallis.



## Schabziger-Klößchen mit Bündner Fleisch und Birnen-Chutney

mit Alkohol

Zutaten (für 4 Personen)

- ▶ 500 g Birnen
- ▶ 30 g Ingwer
- ▶ 60 g Zucker
- ▶ 250 ml Birnensaft
- ▶ 55 ml Apfelessig
- ▶ ½ TL Koriandersamen
- ▶ 1 Zimtstange
- ▶ Salz, Pfeffer
- ▶ 75 g Käse mit Schabzigerklee
- ▶ 2-3 EL Sahne
- ▶ 250 g Frischkäse
- ▶ 1 EL Gin
- ▶ 1 EL Haselnussöl
- ▶ 75 g geröstete Haselnusskerne
- ▶ 150 g Bündner Fleisch
- ▶ Thymian zum Garnieren

**1** Birnen waschen, schälen, halbieren, putzen, würfeln. Ingwer schälen, fein raspeln. Zucker karamellisieren.

Birnensaft, 50 ml Essig, Koriander, Zimt und Ingwer zugeben, auf die Hälfte einkochen.

**2** Fond durch ein Sieb in einen sauberen Topf gießen. Birnenwürfel im Fond 6-7 Minuten weich kochen. Chutney salzen, pfeffern, abkühlen lassen.

**3** Käse reiben. Mit Sahne, Frischkäse, übrigem Essig, Gin und Haselnussöl verrühren, salzen, pfeffern. Nüsse grob hacken. Mit zwei angefeuchteten Löffeln von der Masse Nocken abstechen, zu Bällchen formen. In den Nüssen wälzen. Mit Birnen-Chutney, Bündner Fleisch und mit Thymian garniert anrichten.

**Zubereitung:** ca. 45 Minuten.

**Pro Portion:** ca. 780 kcal, 47 g F, 14 g KH, 46 g E.



## Fricktaler Schinkenpastete mit Blattsalat

lässt sich super vorbereiten

Zutaten (für 8 Personen)

- ▶ 250 g Kochschinken
- ▶ 200 g Gruyère
- ▶ 1 Handvoll Petersilie
- ▶ 100 g weiche Butter
- ▶ 5 Eier
- ▶ 160 g Frischkäse
- ▶ 200 g Dinkelmehl (Type 630)
- ▶ 1 EL Backpulver
- ▶ 2 EL Senf
- ▶ Salz, Pfeffer
- ▶ frisch geriebene Muskatnuss
- ▶ Öl für die Form
- ▶ 200 g Blattsalate
- ▶ 4 EL Apfelessig
- ▶ 4 EL Olivenöl
- ▶ 1 EL Honig
- ▶ 1 Bund Radieschen

**1** Schinken in Streifen schneiden. Käse grob raspeln. Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

**2** Butter cremig aufschlagen, nacheinander die Eier zugeben, unterrühren. Frischkäse

untermischen. Mehl und Backpulver mischen, zugeben. Mit 1 EL Senf, Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Käse, Petersilie und Schinken unterrühren. Eine Rinnen- oder Kastenform (ca. 25 cm) einfetten. Masse einfüllen, im heißen Ofen (**E-Herd: 180 °C, Umluft: 160 °C, Gas: Stufe 2**) ca. 60 Minuten backen.

**3** Salate putzen, waschen und trocken schütteln. Essig, Olivenöl, Honig sowie übrigen Senf verquirlen. Salzen und pfeffern. Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Pastete etwas abkühlen lassen, aus der Form nehmen und in Scheiben schneiden. Salatblätter und Radieschen mit Dressing mischen, mit der aufgeschnittenen Pastete anrichten.

**Zubereitung:** ca. 30 Minuten.

**Backzeit:** 60 Minuten.

**Pro Portion:** ca. 545 kcal, 39 g F, 23 g KH, 25 g E.

Weiter geht es auf der nächsten Seite ➔



# Schneeweiße Wunderwelt



Advent in Basel: Mit der Klingental-Fähre über den Rhein

## ➔ Fortsetzung

Markenzeichen der Region Wallis ist das Matterhorn. Mit 4478 Meter ist es einer der höchsten Gipfel der Alpen – und mit Sicherheit einer der schönsten. Von Zermatt aus geht's bequem mit der Bergbahn hinauf. Und zwar nicht nur zum Skifahren oder Schneeschuhwandern, sondern auch zum Schlemmen. Der Hunger lässt sich auf vielerlei Art stillen – mit Schweizer Wurst-Käse-Salat oder würziger Gerstensuppe in urigen Almhütten oder auch ganz stilvoll: „Fondue am Seil“ heißt das kulinarische Highlight der Gegend: Ab 99 Franken gibt's

ein dreigängiges Mahl mit sagenhaft cremigem Käsefondue als Hauptgang, dazu Wein, natürlich aus dem Wallis (Infos: [matterhornparadise.ch](http://matterhornparadise.ch)).

## Moderne Kunst und Schokolade

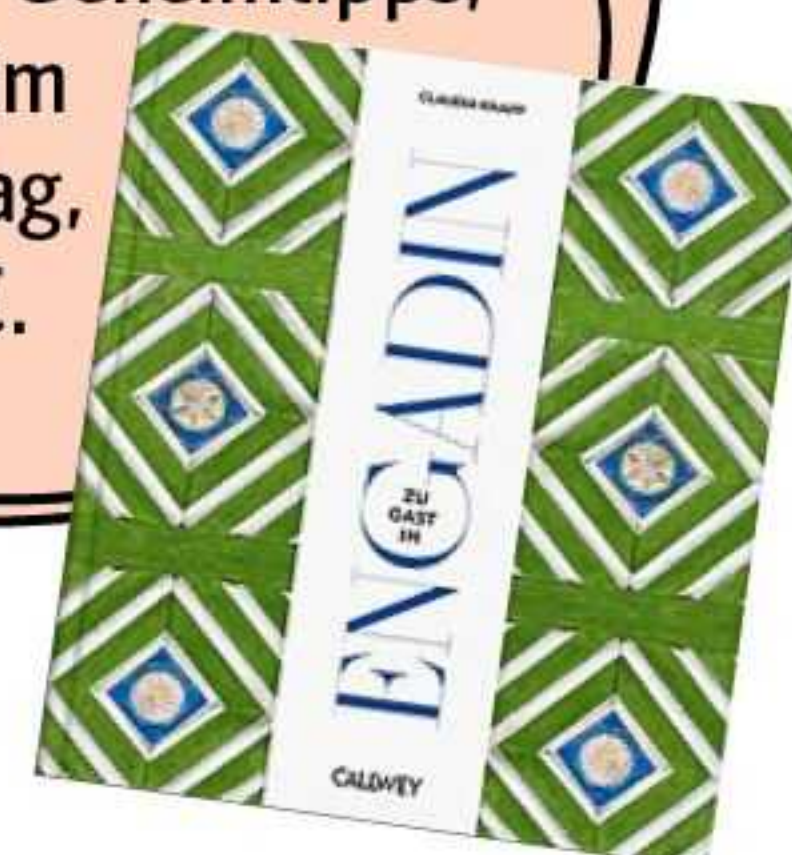
Nicht nur die Berge, auch die großen Städte der Schweiz bezaubern jetzt mit unwiderstehlichem Charme. In der Metropole Zürich flaniert man durch adventlich geschmückte Gassen der Altstadt, schlemmt an den Food-Ständen der Markthalle im Viadukt oder besucht im Vorort Kilchberg das fantastische Schokoladenmuseum

der Süßwarenfirma Lindt. Ebenfalls einen Besuch wert ist Basel. Neben dem sehr sehenswerten Kunstmuseum mit über 4000 Objekten locken jetzt der stimmungsvolle Adventsmarkt und eine Fahrt mit der festlich leuchtenden Klingental-Fähre. Ein romantisches Schweizer Weihnachtsmärchen!



## Buch-Tipp

Claudia Knapp: „Engadin“. Sehnsuchtsorte, Originalrezepte und Geheimtipps, erschienen im Callwey Verlag, 208 S., 45 €.







Hingucker: Wie eine wunderschöne kunstvolle Skulptur wirkt das Matterhorn bei Zermatt

## Maluns – Kartoffelstreusel aus Graubünden

mögen nicht nur Kinder gern

Zutaten (für 4 Personen)

- 3 säuerliche Äpfel
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Zucker
- 1 Zimtstange
- 150 ml Weißwein
- 1 kg vorwiegend festkochende Kartoffeln (gegart; vom Vortag)
- 300 g Spätzlemehl
- 100 g Butterschmalz
- Salz
- Pfeffer
- 50 g Butter
- 50 g Appenzeller in Scheiben

1 Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln. Mit Zucker, Zimtstange und Weißwein in einen

Topf geben und aufkochen. Bei milder Hitze ca. 10 Minuten weich kochen.

2 Kartoffeln pellen und auf einer Reibe grob raspeln. Kartoffelraspel mit dem Mehl vermischen und zwischen den Handflächen zu dicken Krümeln drücken bzw. reiben. Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen und die Kartoffelstreusel darin unter Rühren goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zuletzt die Butter unterrühren. Die Maluns fertig rösten und mit Apfelspalten und Käse servieren.

**Zubereitung:** ca. 35 Minuten.  
**Pro Portion:** ca. 950 kcal, 38 g F, 126 g KH, 18 g E.



Hochgenuss: feines Käsefondue mit perfektem Alpenblick



## Engadiner Nusstorte

prima zum Adventskaffee

Zutaten (für 12 Stücke)

**Für den Teig**

- 300 g Mehl + Mehl zum Arbeiten
- 1 Prise Salz
- 100 g Zucker
- 150 g kalte Butter
- 1 Ei

**Für die Füllung**

- 300 g Walnusskerne
- 200 g Zucker
- 250 g Sahne
- 50 g Honig
- 2 EL Zitronensaft
- ½ TL abgeriebene Bio-Zitronenschale

**Zum Bestreichen**

- 1 Eigelb
- 2 EL Sahne

1 Für den Teig Mehl mit Salz und Zucker mischen. Butter in kleine Würfel schneiden, mit Ei zugeben. Alles zum glatten Teig verkneten. Bei Bedarf noch kaltes Wasser untermischen. Teig zur Kugel formen, in Folie (oder in ein Bienenwachstuch) wickeln und für ca. 1 Stunde kalt stellen.

2 Für die Füllung die Walnüsse grob hacken. Zucker im Topf bei mittlerer Hitze hellbraun karamellisieren. Nüsse zugeben, 2–3 Minuten mitgaren. Sahne erhitzen, zugießen. Bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten erwärmen, bis die Nussmischung dickflüssig

wird, dabei ab und zu rühren. Honig, Zitronensaft und die abgeriebene Bio-Zitronenschale unterrühren und die Füllung lauwarm abkühlen lassen. Den Boden einer Springform (ca. 26 cm Ø) mit Backpapier belegen.

3 Gut die Hälfte des Teigs abnehmen, zu einer Kugel formen und zwischen zwei Lagen Backpapier rund ausrollen. Die Form mit dem Teig auslegen und dabei einen mindestens 2 cm hohen Rand formen. Restlichen Teig ebenfalls zu einer Kugel formen und in der Größe der Form rund ausrollen. Die Nussmischung auf dem Teigboden verstreichen. Den Teigdeckel mit einer Gabel mehrmals einstechen und darauflegen.

4 Nusstorte auf der mittleren Schiene im heißen Ofen (**E-Herd: 200 °C, Umluft: 180 °C, Gas: Stufe 3**) ca. 30 Minuten backen. Eigelb und Sahne verrühren, Teigdeckel damit bestreichen, Torte weitere 10 Minuten goldbraun backen. Aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen, aus der Form lösen. Vor dem Anschneiden mindestens 2 Tage ruhen lassen.

**Zubereitung:** ca. 40 Minuten.  
**Backzeit:** 40 Minuten.  
**Pro Stück:** ca. 555 kcal, 37 g F, 49 g KH, 8 g E.



Solide Basis für  
den Start ins Jahr

# Herzhaft



# Mitternachts-Suppen

Diese heißen Töpfe  
der Extraklasse  
bringen Sie und Ihre  
Gäste in Partylaune

## Pizza-Suppe

besser als jeder Lieferservice

Zutaten (für 4 Personen)

- ▶ 1 Zwiebel
- ▶ 1 Knoblauchzehe
- ▶ 300 g Champignons
- ▶ 1 Dose Mais (425 ml)
- ▶ 3 EL Öl
- ▶ 400 g Rinderhack
- ▶ 2 Dosen Kirschtomaten (à 400 g)
- ▶ 250 ml Gemüsebrühe
- ▶ 100 g Schlagsahne
- ▶ Salz, Pfeffer
- ▶ 4 Stiele Basilikum
- ▶ 50 g Parmesan

**1** Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln. Champignons putzen, in Scheiben schneiden. Mais abtropfen lassen. Öl im Topf erhitzen, Hack darin krümelig braten. Zwiebeln, Knoblauch und Pilze zugeben, 2–3 Minuten mitbraten. Kirschtomaten und Gemüsebrühe zugießen, aufkochen und alles zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln lassen.

**2** Mais in den Topf geben und erwärmen. Sahne unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Basilikum waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Parmesan grob reiben. Suppe anrichten, mit Parmesan und Basilikum bestreut servieren. Dazu passt Ciabatta.

**Zubereitung:** ca. 40 Minuten.

**Pro Portion:** ca. 501 kcal,  
33 g F, 19 g KH, 28 g E.



## Hotdog-Suppe

die Brötchen vermisst hier keiner

Zutaten (für 4 Personen)

- ▶ 2 Zwiebeln
- ▶ 700 g mehligkochende Kartoffeln
- ▶ 50 g Butter
- ▶ 750 ml Gemüsebrühe
- ▶ ½ Salatgurke (ca. 200 g)
- ▶ ½ Glas dänischer Gurkensalat (720 ml)
- ▶ 4 Hotdog-Würstchen (à ca. 50 g)
- ▶ ½ Bund Schnittlauch
- ▶ 1 EL Senf
- ▶ 100 g Schlagsahne
- ▶ Salz, Pfeffer
- ▶ 4 EL Röstzwiebeln

**1** Zwiebeln abziehen, grob würfeln. Kartoffeln schälen, waschen, ebenfalls grob würfeln. Butter im Topf erhitzen, Zwiebeln darin glasig dünsten. Kartoffeln zugeben und 2–3 Minuten mitdünsten. Mit Brühe ablöschen,

aufkochen und zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln.

**2** Gurke inzwischen schälen, längs halbieren und entkernen. Quer in dünne Streifen schneiden oder hobeln. Dänischen Gurkensalat in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Würstchen in Scheiben schneiden. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden.

**3** Senf und Sahne zur Suppe geben, Suppe pürieren. Frische Gurke, Gurkensalat und Würstchen zugeben. Erneut aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann in Schüsseln anrichten. Mit Röstzwiebeln und Schnittlauch bestreuen und sofort servieren.

**Zubereitung:** ca. 40 Minuten.

**Pro Portion:** ca. 480 kcal, 31 g F, 34 g KH, 12 g E.



## Taco-Bohnen-Topf

auch lecker mit Fladenbrot statt Chips

Zutaten (für 4 Personen)

- ▶ 1 rote Zwiebel
- ▶ 2 Knoblauchzehen
- ▶ 1 rote Paprikaschote
- ▶ 1 Dose schwarze Bohnen (400 g)
- ▶ 1 Dose Kidneybohnen (400 g)
- ▶ 2 EL Öl
- ▶ 1 EL Tomatenmark
- ▶ 100 g rote Linsen
- ▶ 1 Dose stückige Tomaten (400 g)
- ▶ 600 ml Gemüsebrühe
- ▶ 1 TL Kreuzkümmel
- ▶ 1 TL Paprika edelsüß
- ▶ 1 Avocado
- ▶ 2 EL Limettensaft
- ▶ 1 Bund Lauchzwiebeln
- ▶ 1 rote Peperoni
- ▶ Salz, Pfeffer
- ▶ 50 g Tortilla-Chips (Fertigprodukt)
- ▶ 100 g Schmand

**1** Zwiebel und Knoblauch abziehen, würfeln. Paprika putzen, waschen, klein würfeln. Schwarze Bohnen und Kidneybohnen abgießen,

abspülen, abtropfen lassen. Öl im Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch andünsten. Paprika mit Tomatenmark zugeben, 1–2 Minuten mitbraten. Linsen, stückige Tomaten und Brühe zugeben. Mit Kreuzkümmel und Paprikapulver würzen, aufkochen, ca. 15 Minuten köcheln lassen. Bohnen zufügen, weitere ca. 5 Minuten köcheln.

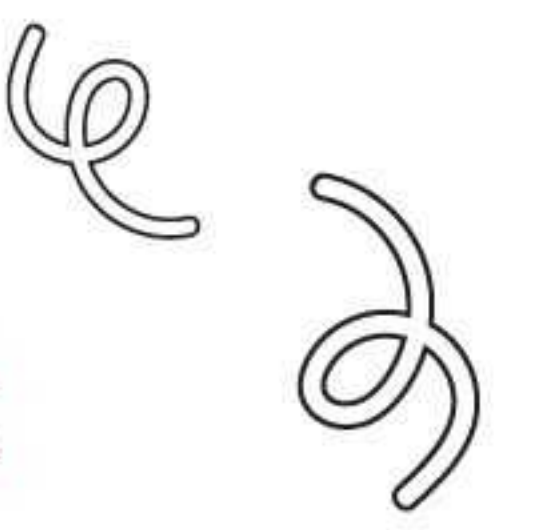
**2** Avocado halbieren, Stein entfernen, Fruchtfleisch in Spalten schneiden. Mit Limettensaft beträufeln. Lauchzwiebeln waschen, in Ringe schneiden. Peperoni waschen, putzen und in feine Ringe schneiden.

**3** Taco-Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und in Schüsseln anrichten. Mit Avocado, Lauchzwiebeln, Peperoni, Tortilla-Chips und Schmand garniert servieren.

**Zubereitung:** ca. 45 Minuten.

**Pro Portion:** ca. 530 kcal, 25 g F, 28 g KH, 10 g E.





## Käse-Lauch-Suppe mit Hack

dazu: Baguette oder Laugengebäck

Zutaten (für 4 Personen)

- ▀ 400 g Porree (Lauch)
- ▀ 250 g Möhren
- ▀ 1 Zwiebel
- ▀ 2 EL Öl
- ▀ 250 g gemischtes Hackfleisch
- ▀ Salz
- ▀ Pfeffer
- ▀ 2 EL Mehl
- ▀ 750 ml Gemüsebrühe
- ▀ 250 ml Weißwein (alternativ mehr Brühe)
- ▀ 100 g Cheddar-Käse (am Stück)
- ▀ 200 g Sahneschmelzkäse
- ▀ 1 Bund Schnittlauch

**1** Porree putzen, waschen und in Ringe schneiden. Möhren schälen, waschen und fein würfeln. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen. Hackfleisch darin fein krü-

melig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen.

**2** Porree, Möhren und Zwiebeln im Bratfett ca. 2 Minuten anbraten. Mit Mehl bestäuben und unter Rühren anschwitzen. Mit Brühe und Wein ablöschen, aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

**3** Cheddar reiben, mit Schmelzkäse in die Suppe rühren und schmelzen lassen. Hack wieder zufügen. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schnittlauch waschen, trocken schütteln, in Röllchen schneiden und über die Suppe streuen. Dazu schmeckt Baguettebrot.

**Zubereitung:** ca. 35 Minuten.

**Pro Portion:** ca. 610 kcal, 38 g F, 17 g KH, 30 g E.

## Thai-Currysuppe

für alle, die's schärfer mögen

Zutaten (für 4 Personen)

- ▀ 2-3 Möhren
- ▀ 300 g Blumenkohl
- ▀ 200 g Zuckerschoten
- ▀ 2 Knoblauchzehen
- ▀ 1 Stück Ingwer (ca. 3 cm)
- ▀ 500 g Hähnchenbrustfilet
- ▀ 2 EL Öl
- ▀ Salz, Pfeffer
- ▀ 2 TL rote Currypaste
- ▀ 1 Dose Kokosmilch (400 ml)
- ▀ 500 ml Hühnerbrühe
- ▀ 60 g geröstete Erdnusskerne
- ▀ 1 Bund Koriander

**1** Möhren schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. Zuckerschoten waschen, putzen und in Streifen schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen, beides sehr fein hacken.

Fleisch trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden.

**2** Öl in einem Topf erhitzen. Fleisch darin unter Wenden anbraten. Möhren, Ingwer und Knoblauch zufügen und unter Rühren ca. 3 Minuten andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Currypaste zufügen und kurz anschwitzen. Mit Kokosmilch und Brühe ablöschen. Aufkochen, Blumenkohl zufügen und alles ca. 10 Minuten zugedeckt köcheln.

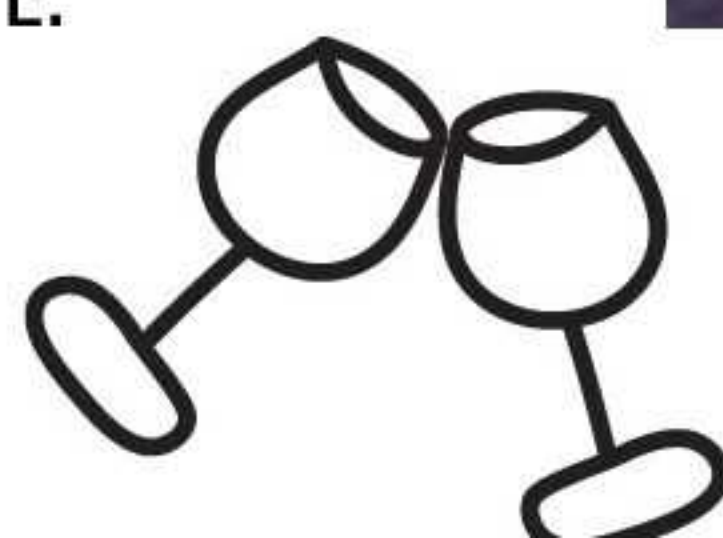
**3** Zuckerschoten zufügen, weitere ca. 5 Minuten köcheln lassen. Erdnüsse grob hacken. Koriander waschen und Blättchen abzupfen. Suppe abschmecken und mit Erdnüssen und Koriander bestreut servieren.

**Zubereitung:** ca. 30 Minuten.

**Pro Portion:** ca. 360 kcal, 17 g F, 13 g KH, 38 g E.



Die machen  
uns wieder  
munter





Die schmecken sogar richtig lecker!

# Glückskekse selber backen

## So geht's

### Für 15 Stück:

2 Eiweiß, 130 g Zucker, 6 Tropfen Bittermandelaroma, 80 g geschmolzene Butter, 100 g Mehl und 1 große Prise Salz mit den Quirlen des Handrührgerätes zu einem glatten Teig verrühren. Papierstreifen mit verschiedenen Glückssprüchen beschriften bzw. ausdrucken.



5 Streifen Backpapier (14 cm breit) zuschneiden, je 3 Kreise (8 cm Ø) herausschneiden. Papier mit Öl bestreichen und auf eine Silikon-Backmatte legen.



Auf jeden Kreis einen Löffel Teig geben und mit einer Teigkarte gleichmäßig verstreichen.



Das Backpapier vorsichtig abziehen. Matte auf ein Blech ziehen und im heißen Ofen bei 200 °C ca. 5 Minuten backen.



Klar könnten wir schnell eine Packung im Asialaden kaufen – in der Hoffnung, dass die Sprüche darin nicht allzu belanglos sind. Die bessere Lösung kommt hier



Sprüche-Papierstreifen zuschneiden. Kekse nach dem Backen sofort mit einer Palette wenden, je einen Spruch auflegen.



Kreise halb überklappen, mit der geschlossenen Seite über einen Glasrand hängen, bis der Keks hart ist. Erst dann die nächsten 3 Kekse backen, wenn die vorherigen auf dem Glas hängen.

Fotos: Matthias Liebich





Sind das  
Bohnen? Nein,  
Vanilleschoten!

Die Königin der Gewürze

## Vanille-Zauber im Winter

Sie verströmt einen warmen, süßen Duft und verführt mit intensivem Aroma. Kein Wunder, dass sie in der Backstube und Dessertküche das beliebteste Gewürz ist

**D**ie Familie der Orchideen ist groß, aber es gibt nur wenige, die die Früchte tragen, deren Duft wir so lieben. Die Vanille-Samenschoten werden fermentiert, was aufwendig ist. Nicht umsonst gehört die echte Vanille zu den teuersten Gewürzen der Welt. Ihren Ursprung haben die Pflanzen in Mittelamerika. Auch heute noch ist Mexiko eines der wichtigsten Anbaugelände – die Vanille von dort ist mild und süßlich. Die begehrteste Sorte, die Bourbon-Vanille, stammt von Madagaskar, den Komoren und La Réunion. Letztere hieß früher Île Bourbon, daher der Name. Dritte im Bunde ist die Tahiti-Vanille. Sie hat einen starken, blumigen Duft. Beim Kauf

von Vanilleschoten darauf achten, dass sie nicht allzu dünn sind, sie werden sonst schnell trocken. Nach dem Kauf einfach im Glasröhrchen lassen und trocken und dunkel lagern. Neben den Schoten finden Sie diverse Vanilleprodukte im Handel. Super zum Backen ist Vanillezucker, eine Mischung aus Zucker und fein gemahlenden Schoten. Vanillinzucker dagegen ist eine Mischung aus Zucker und künstlichem Vanillearoma, dem Vanillin, er ist deutlich günstiger. Vanilleextrakte werden aus der Vanilleschote gewonnen und enthalten dasselbe Spektrum an geschmacksgebenden Substanzen wie die Schote. Aber Achtung: Manche enthalten zusätzlich Zucker. Daher auf die Zutatenliste achten!

### Vanillezucker selber machen

Das Mark von 2 Vanilleschoten auskratzen und mit 400 g Zucker in ein Glas geben. Das Glas verschließen und gut durchschütteln. Die ausgekratzten Schoten zugeben und das Glas wieder verschließen. 1-3 Wochen ziehen lassen.

### Mit Jane Austen durch den Advent

Jeden Nachmittag zelebrierte die britische Schriftstellerin ihren Tee mit kleinen Köstlichkeiten. Der Adventskalender „Winterliche Tea Time mit Jane Austen“ bringt dieses



Lebensgefühl zu uns: Mit 24 adventlichen Rezepten und den schönsten Zitaten aus Austens Romanen und Briefen (Thorbecke, Spiralbindung, 30 Seiten, 12 €).



## Roher Keksteig – naschen oder nicht?

Früher oder später landet beim Keksebacken immer der eine oder andere Finger in der Teigschüssel. Problem: Neben rohen Eiern und Hefe kann auch rohes Mehl für Bauchschmerzen sorgen. Schuld daran sind EHEC-Bakterien, die im Mehl enthalten sein können und zu Magen-Darm-Erkrankungen führen. „Cookie Dough“, den professionell hergestellten Plätzchenteig, können Sie bedenkenlos naschen. Hier werden thermisch behandelte Mehle eingesetzt, bei denen die Keime mit hoher Wahrscheinlichkeit abgetötet wurden.



### So wird der Guss schneeweiß

Ob Plätzchen oder Kuchen – wenn es weihnachtlich werden soll, sorgt schneeweißer Zuckerguss für die perfekte Optik. Allerdings ist nach dem Trocknen oft die Farbe weg. Damit der Guss nicht durchsichtig erscheint, beim nächsten Mal einfach mehr Puderzucker einrühren. Ist er mit Zitrone gemacht und gelblich geworden? Auch hier wirkt ein zusätzlicher Löffel Puderzucker Wunder. Winterweiß wird die Oberfläche, wenn Sie Milch als Flüssigkeit verwenden.

## Fein gemacht fürs Fest

Filigrane Sterne, Glocken, Tannenbäume – zu keiner Zeit im Jahr wird Gebäck aufwendiger verziert oder in Form gebracht. Mit diesen praktischen Helfern wird's oben-drein zum Kinderspiel!

### Perfekt gedruckt

Die 3-D-Teigrollen und Keksstempel aus Buchenholz sind mit ihren weihnachtlichen Mustern superpraktisch. Auch für Salz-, Marzipan- und Schokoteig verwendbar und sogar für Ton- und Keramikarbeiten (Roller in verschiedenen Größen ab 19,95 €, Stempel 9,95 €; von Folkroll; folkroll-shop.de).



### Weißer Weihnacht

Mit der Gugelhupf-Stern-Backform aus Aluminiumguss in Creme metallic werden Weihnachtsträume wahr. Sie ist stabil, dickwandig und von schwerer Qualität (von Dr. Oetker, 23 cm ø, 34,99 €; oetker-shop.de).

### Lieblingssymbole

Wenn der süße Elch den bunten Teller erobert, freuen sich nicht nur die Kleinsten. Und mit den Ausstechern von Zenker bringen Sie den Teig perfekt in Form (XXL-Elchkopf, ca. 14 x 13 x 2 cm; auch als XXL-Tannenbaum, ca. 17 x 14 x 2 cm; je 7,99 €).



## Stollen, das Gedulds-Gebäck

Um sein ganzes Aroma zu entfalten, braucht Stollen Ruhe – zwei bis vier Wochen, sagen Experten. Idealerweise in Alufolie gewickelt in einer Blechdose an einem kühlen Ort, z. B. in einem trockenen Keller oder im kältesten Raum. Der Kühlschrank ist allerdings ungeeignet! Den Stollen zum Anschneiden in der Mitte teilen, scheibenweise von innen nach außen vorarbeiten. So

können Sie die Hälften zum weiteren Aufbewahren fest aneinanderdrücken – die Schnittkanten trocknen nicht aus.



**Die Deutschen lieben Kaffee! 48,2 % kaufen ihn als ganze Bohne, 45,8 % gemahlen, 18,7 % in Pads, 17,7 % in Kapseln.**

(Mehrfachnennungen möglich; Quelle: Tchibo)



1 Teig, 7 klasse Kekse

# Die Plätzchen-Zeit beginnt

Dieses Jahr machen wir uns das Backen ein kleines bisschen leichter – bei unverändert himmlischem Genuss natürlich! Denn: Aus unserem Grundrezept zaubern wir diese herrliche Vielfalt

Burgenländer  
Aprikosen-Kekse

Toffifee-Taler

Nougat-Baiser-Rauten

Fliegenpilz-Kekse

Brombeer-  
Marzipan-Kekse

Vanille-Plätzchen

Schoko-Minz-Kekse

## Grundrezept Mürbeteig

300 g Mehl, 100 g Zucker und 1 Prise Salz in einer Schüssel mischen. 200 g kalte Butter in Stückchen und 1 Ei (M) zufügen. Erst mit den Knethaken des Handrührgerätes, dann mit den Händen rasch zu einem glatten Teig verkneten. In Folie gewickelt ca. 30 Minuten kalt stellen.



## Nougat-Baiser-Rauten

**schön marmoriert**

Zutaten (für ca. 50 Stück)

- 2 EL Kakaopulver
- 1 Grundrezept Mürbeteig
- 200 g schnittfeste Nuss-Nougat-Masse
- 3 Eiweiß (M)
- Salz
- 125 g Zucker

**1** Trockene Zutaten vom Grundrezept mit 1 EL Kakao mischen. Teig nach Grundrezept zubereiten, kalt stellen. Teig auf bemehlter Arbeitsfläche zu einem Rechteck (ca. 24 x 33 cm) ausrollen. Platte auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Im heißen Ofen (**E-Herd: 180 °C, Umluft: 160 °C, Gas: Stufe 2**) ca. 12 Minuten backen, herausnehmen und abkühlen lassen.

**2** Nougat über einem warmen Wasserbad erwärmen. Eiweiße mit 1 Prise Salz steif schlagen, Zucker einrieseln lassen. Weiterschlagen, bis der Zucker sich gelöst hat. Hälfte Baisermasse in Klecksen auf die Keksplatte geben. Nougat locker unter restliche Baisermasse heben und in Klecksen auf der Platte verteilen. Mit einem Löffel zum Marmormuster verstreichen. Mit 1 EL Kakao bestäuben. Kuchenplatte mit einem angefeuchteten Messer in ca. 3,5 cm große Rauten schneiden. Auf 2 mit Backpapier belegte Bleche setzen. Im heißen Ofen (**E-Herd: 100 °C, Umluft: 80 °C, Gas: nicht geeignet**) 25–30 Minuten trocknen lassen, herausnehmen und auskühlen lassen.

**Zubereitung:** ca. 30 Minuten + Kühl- und Auskühlzeiten. Backzeit: ca. 40 Minuten. **Pro Portion:** ca. 90 kcal, 4 g F, 11 g KH, 1 g E.



## Burgenländer Aprikosen-Kekse

**zauberhafte Blütenform**

Zutaten (für ca. 50 Stück)

- 1 Grundrezept Mürbeteig
- 3 Eiweiß (M)
- Salz
- 200 g Zucker
- 1 Glas Aprikosen-Fruchtaufstrich ohne Stückchen (270 g)

**1** Grundteig zubereiten und kalt stellen. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. 3 mm dick ausrollen. Blütenförmig (ca. 6 cm ø) ausstechen. Auf 3 mit Backpapier belegte Bleche verteilen. Eiweiße mit 1 Prise Salz steif schlagen, Zucker dabei einrieseln lassen. Weiterschlagen, bis der Zucker sich gelöst hat. In einen Spritzbeutel mit kleiner Stern-tülle füllen und Tupfen auf die Keksränder spritzen. Nacheinander im heißen Ofen (**E-Herd: 180 °C, Umluft: 160 °C, Gas: Stufe 2**) ca. 12 Minuten backen, herausnehmen und auskühlen lassen.

**2** Fruchtaufstrich erhitzen. Mit einem Löffel vorsichtig in die Mulden der Kekse verteilen. Plätzchen trocknen lassen.

**Zubereitung:** ca. 75 Minuten + Kühl- und Auskühlzeiten. Backzeit: ca. 12 Minuten pro Blech. **Pro Stück:** ca. 90 kcal, 3 g F, 28 g KH, 1 g E.

Fotos: Adobe Stock, Eat Club





## Brombeer-Marzipan-Kekse

super mit Fruchtpulver-Topping

Zutaten (für ca. 40 Stück)

- ▶ 100 g Marzipanrohmasse
- ▶ 1 Grundrezept Mürbeteig
- ▶ 3 EL Puderzucker
- ▶ 2 EL Fruchtpulver (z.B. Beeren-Stark – Tag für Tag von BILD der FRAU, über violas.de)
- ▶ 200 g Brombeergelee

**1** Marzipan raspeln. Unter den Grundteig kneten, kalt stellen. Teig portionsweise auf bemehlter Fläche ca. 2 mm dünn ausrollen. Runde Kekse (ca. 4 cm ø) ausstechen. Auf 4 mit Backpapier belegte Bleche verteilen. Aus der Hälfte in der Mitte Sterne (ca. 1 cm ø) ausstechen. Nacheinander im heißen Ofen (E-Herd: 180 °C, Umluft: 160 °C, Gas: Stufe 2) ca. 10 Minuten backen, herausnehmen und auskühlen lassen.

**2** Puderzucker sieben und mit dem Fruchtpulver gut mischen. Dick auf die in der Mitte ausgestochenen Kekse stäuben. Brombeergelee glatt rühren, eventuell leicht erwärmen und je einen Klecks in die Mitte auf die ganzen Kekse geben. Die bestäubten Kekse vorsichtig daraufsetzen.

**Zubereitung:** ca. 1 Stunde + Kühl-, Auskühl- und Trockenzeiten.  
**Backzeit:** ca. 10 Minuten pro Blech.  
**Pro Stück:** ca. 100 kcal, 5 g F, 12 g KH, 1 g E.

## Fliegenpilz-Kekse

machen sich auch als Tischdeko gut

Zutaten (für ca. 50 Stück)

- ▶ 1 Grundrezept Mürbeteig
- ▶ 1 Päckchen Zitronenschale
- ▶ 500 g Puderzucker
- ▶ 2 Eiweiß (M)
- ▶ 2-3 EL Milch
- ▶ grüne + rote Speisefarbe
- ▶ Einweg-Spritzbeutel

**1** Grundteig mit Zitronenschale zubereiten und kalt stellen. Portionsweise auf bemehlter Arbeitsfläche ca. 3 mm dünn ausrollen und Pilze (ca. 7 cm) aus-

stechen. Auf 3 mit Backpapier belegte Bleche legen. Nacheinander im heißen Ofen (E-Herd 180 °C, Umluft: 160 °C, Gas: Stufe 2) ca. 10 Minuten backen, herausnehmen und auskühlen lassen.

**2** Puderzucker in eine Schüssel sieben. Mit Eiweißen zum glatten, dicken Guss verrühren. Eventuell mit Milch etwas flüssiger rühren. Ca. ¼ Guss grün einfärben. Rest Guss halbieren, einen Teil rot färben. In 3 Spritzbeutel füllen, Kekse damit bemalen. Trocknen lassen.

**Zubereitung:** ca. 2 Stunden + Kühl-, Auskühl- und Trockenzeiten. **Backzeit:** ca. 10 Minuten pro Blech. **Pro Stück:** ca. 90 kcal, 4 g F, 14 g KH, 1 g E.



# So hübsch verziert

## Vanille-Plätzchen

mit ruhiger Hand aufgetupft

Zutaten (für ca. 70 Stück)

- ▶ 1 Grundrezept Mürbeteig
- ▶ 1 Msp. gemahlene Vanille
- ▶ 250 g Puderzucker
- ▶ 1 Eiweiß (M)
- ▶ 1-2 EL Milch
- ▶ rote Speisefarbe
- ▶ Einweg-Spritzbeutel

**1** Grundteig mit Vanille zubereiten, kalt stellen. Teig auf bemehlter Fläche ca. 3 mm dick ausrollen. Teig mit den Böden von Gläsern (die am Boden ein Prägemuster haben) eindrücken.

Passend rund (4-5 cm ø) ausstechen. Auf 3-4 mit Backpapier belegte Bleche legen. Nacheinander im heißen Ofen (E-Herd: 180 °C, Umluft: 160 °C, Gas: Stufe 2) ca. 10 Minuten backen, herausnehmen, auskühlen lassen.

**2** Puderzucker sieben. Mit Eiweiß zu einem glatten, dicken Guss verrühren. Eventuell mit Milch etwas flüssiger rühren. Hälfte des Gusses rot einfärben. In 2 Spritzbeutel füllen, Kekse damit verzieren und trocknen lassen.

**Zubereitung:** ca. 1 Stunde + Kühl-, Auskühl- und Trockenzeiten.  
**Backzeit:** ca. 10 Minuten pro Blech.  
**Pro Stück:** ca. 50 kcal, 2 g F, 7 g KH, 1 g E.





## Schoko-Knusperlis

schmecken sooo frisch

Zutaten (für ca. 80 Stück)

- ▶ 1 EL Kakaopulver
- ▶ 1 Grundrezept Mürbeteig
- ▶ 250 g Puderzucker
- ▶ 3 TL Öl
- ▶ 3-5 Tropfen Pfefferminzöl
- ▶ 200 g Zartbitter-Kuvertüre
- ▶ grüne Speisefarbe
- ▶ Einweg-Spritzbeutel

**1** Trockene Zutaten vom Grundrezept mit Kakao mischen. Teig nach Grundrezept zubereiten, kalt stellen. Teig portionsweise auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. 2 mm dünn ausrollen. Mit einer Keksform Blüten (ca. 4 cm ø) ausstechen. Auf 4 mit Backpapier belegte Bleche verteilen und nacheinander im heißen Ofen (**E-Herd: 180 °C, Umluft: 160 °C, Gas: Stufe 2**)

ca. 10 Minuten backen, herausnehmen und auskühlen lassen.

**2** Puderzucker sieben, mit 4 EL heißem Wasser und 2 TL Öl zur dicken Creme verrühren. Mit Pfefferminzöl aromatisieren. In einen Gefrierbeutel füllen und eine kleine Ecke abschneiden. Tupfen auf die Mitte der Kekse spritzen. Restliche Creme beiseitestellen. Ca. 30 Minuten trocknen lassen.

**3** Kuvertüre hacken, mit 1 TL Öl über einem warmen Wasserbad schmelzen. Kekse mit der Oberseite in die Schokolade tauchen. Abtropfen lassen, auf ein Kuchengitter setzen und trocknen lassen. Restliche Pfefferminzcreme in eine Schüssel geben, grün einfärben. In einen kleinen Spritzbeutel füllen, Linien über die Kekse ziehen, trocknen lassen.

**Zubereitung:** ca. 75 Minuten + Kühl-, Auskühl- und Trockenzeiten. **Backzeit:** ca. 10 Minuten pro Blech. **Pro Stück:** ca. 70 kcal, 4 g F, 8 g KH, 1 g E.



## Karamell-Taler

ruck, zuck vernascht

Zutaten (für ca. 60 Stück)

- ▶ 1 Grundrezept Mürbeteig
- ▶ 1 Packung (215 g) Weichkaramell-Bonbons (z. B. Sahne Muh-Muhs)
- ▶ 50 g Butter
- ▶ 50 g Schlagsahne
- ▶ 150 g Zartbitter-Kuvertüre
- ▶ 1 Würfel Kokosfett (25 g)
- ▶ Einweg-Spritzbeutel

**1** Grundteig zubereiten und kalt stellen. Teig portionsweise auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. 3 mm dick ausrollen. Kreise (ca. 4,5 cm ø) ausstechen. Auf 3 mit Backpapier belegte Backbleche verteilen. Nacheinander im heißen Ofen (**E-Herd 180 °C, Umluft: 160 °C, Gas: Stufe 2**) ca. 10 Minuten backen, herausnehmen und auskühlen lassen.

**2** Karamellbonbons in Stücke brechen und mit Butter und Sahne in einem Topf schmelzen und glatt rühren. Warmes Karamell mit einem Teelöffel als runden Klecks auf die Kekse geben, sodass ein kleiner Rand frei bleibt. Ca. 15 Minuten abkühlen lassen. Kuvertüre hacken. Mit Kokosfett über einem warmen Wasserbad schmelzen. In einen kleinen Spritzbeutel füllen. Kleine runde Kleckse aufspritzen und gut trocknen lassen.

**Zubereitung:** ca. 75 Minuten + Kühl-, Auskühl- und Trockenzeiten. **Backzeit:** ca. 10 Minuten pro Blech. **Pro Stück:** ca. 90 kcal, 5 g F, 9 g KH, 1 g E.





Sind die nicht zauberhaft?!

# Echte Sternstunden

Wenn sich liebe Gäste ankündigen, wird nicht nur das Tafelsilber, sondern auch unser Gebäck extra herausgeputzt



## Lebkuchen-Torte

extraniedlich mit Mini-Figuren

Zutaten (für ca. 20 Stücke)

- ▀ 250 g Honig
- ▀ 100 g Butter
- ▀ 125 g + 2 EL Zucker
- ▀ 1 EL Lebkuchengewürz
- ▀ 2 EL Kakaopulver
- ▀ 500 g Mehl
- ▀ 1 Prise Salz
- ▀ 1 Ei (M)
- ▀ 1 Päckchen geriebene Orangenschale
- ▀ 2 Päckchen Sahnefestiger
- ▀ 250 g Mascarpone
- ▀ 250 g Schlagsahne
- ▀ 1 EL Cranberrys
- ▀ Zuckerdekor zum Verziern

**1** Honig, Butter und 125 g Zucker erwärmen, bis der Zucker sich gelöst hat. Vom Herd ziehen, Lebkuchengewürz und Kakao unterrühren, abkühlen lassen. Mehl, Salz und Ei mit der Honigmischung zum glatten Teig verkneten. In Folie gewickelt mindestens 2 Stunden oder über Nacht kalt stellen.

**2** Teig ca. 15 Minuten vor der Verarbeitung aus dem Kühlschrank nehmen. Hälfte Teig auf bemehlter Arbeitsfläche ca. 4 mm dick

ausrollen und auf ein Stück Backpapier legen. Eine Sternvorlage (ca. 30 cm) aus Papier darauflegen, Stern ausschneiden und mit Backpapier auf ein Backblech ziehen. Im heißen Ofen (**E-Herd: 180 °C, Umluft: 160 °C, Gas: Stufe 2**) ca. 10 Minuten backen. Herausnehmen und auskühlen lassen. Vorgang wiederholen.

**3** Teigreste erneut verkneten, ausrollen, Wunsch-Motive in unterschiedlichen Größen ausstechen und im heißen Ofen ca. 5 Minuten backen. Alles auskühlen lassen.

**4** Orangenschale, Sahnefestiger und 2 EL Zucker mischen. Mascarpone und Sahne steif schlagen, Festiger-Mix einrieseln lassen. In einen Spritzbeutel mit Stern-tülle füllen, Tupfen auf einen Stern spritzen. Zweiten Stern darauflegen, Rest Creme daraufspritzen. Cranberrys waschen, halbieren. Stern mit Mini-Motiven, Cranberrys und Zuckerdekor verzieren. Bis zum Servieren kalt stellen.

**Zubereitung:** ca. 1 Stunde + Abkühl- und Kühlzeiten. **Backzeit:** 5-10 Minuten pro Blech. **Pro Stück:** ca. 250 kcal, 13 g F, 25 g KH, 4 g E.





## Buntglas-Sterne

mit süßer Bonbon-Füllung

Zutaten (für ca. 40 Stück)

- ▶ 200 g Mehl
- ▶ 60 g + etwas Puderzucker
- ▶ Salz
- ▶ 100 g Butter
- ▶ 1 Ei (M)
- ▶ ca. 12 ungefüllte Fruchtbonbons in unterschiedlichen Farben (z. B. Campino)

**1** Mehl, 60 g Puderzucker und 1 Prise Salz mischen. Butter in Stückchen und Ei zufügen. Alles erst mit den Knethaken des Handrührgeräts, dann mit den Händen rasch zu einem glatten

Teig verkneten. Teig in Folie wickeln und ca. 30 Minuten kalt stellen.

**2** Bonbons in Farben getrennt fein zerkleinern. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. 4 mm dick ausrollen, ca. 40 Sterne (ca. 7 cm ø) ausstechen. Auf 3 mit Backpapier ausgelegte Bleche verteilen. Kreise (1–2,5 cm ø) aus der Mitte der Sterne ausstechen. Bonbonstaub vorsichtig in die ausgestochenen Kreise verteilen. Sterne blechweise im heißen Ofen (**E-Herd: 180 °C, Umluft: 160 °C, Gas: Stufe 2**) ca. 7 Minuten backen. Auskühlen lassen.

**3** Kekse vorsichtig vom Backpapier lösen und nach Belieben mit Puderzucker bestäuben.

**Zubereitung:** ca. 45 Minuten + Kühl- und Auskühlzeiten.

**Backzeit:** ca. 7 Minuten pro Blech. **Pro Stück:** ca. 50 kcal, 2 g F, 6 g KH, 1 g E.

### Tipp

Die Bonbons werden zwar farblich getrennt voneinander zerkleinert. In die Sterne können Sie vor dem Backen aber ruhig mehrere Farben füllen. Sieht toll aus!

## Goldstaub-Kekse

Blattgold-Glitter sieht auch gut aus

Zutaten (für ca. 60 Stück)

- ▶ 125 g Butter
- ▶ 125 g Zucker
- ▶ 1 Prise Salz
- ▶ 1 Päckchen Vanillezucker
- ▶ 1 Ei (M)
- ▶ 250 g Mehl + Mehl für die Arbeitsfläche
- ▶ 1 TL Backpulver
- ▶ 250 g Puderzucker
- ▶ 4 EL Milch
- ▶ 1–2 EL Rote-Bete-Saft
- ▶ etwas Goldpuder
- ▶ Backpapier

**1** Butter, Zucker, Salz und Vanillezucker cremig rühren, Ei unterrühren. 250 g Mehl und Backpulver mischen, kurz unterkneten. Teig zugedeckt ca. 30 Minuten kalt stellen.

**2** Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche portionsweise ca. 5 mm dick ausrollen. Sterne (ca. 6 + 7 cm ø) ausstechen. Auf mit Backpapier belegte Bleche verteilen. Nacheinander

im heißen Ofen 9–10 Minuten backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.

**3** Für den Guss Puderzucker in eine Schüssel sieben. Mit Milch zum glatten Guss verrühren. Ca. die Hälfte vom Guss abnehmen, mit Rote-Bete-Saft pink einfärben. Mit einem Löffel Streifen vom pinken auf den weißen Guss geben. Sterne mit der Oberseite in den Guss tauchen, abtropfen lassen und auf Backpapier setzen. Immer wieder den pinken Guss nachträufeln. Mit Goldpuder bestäuben. Sterne gut trocknen lassen.

**Zubereitung:** ca. 1 Stunde + Kühl-, Auskühl- und Trockenzeiten.

**Backzeit:** ca. 10 Minuten.

**Pro Stück:** ca. 55 kcal, 2 g F, 8 g KH, 1 g E.



Fotos: Eat Club



Backen  
nach  
Bildern

Weihnachtskuchen  
aus Italien

# Wie gelingt ein Panettone?

Das Original wird aus Weizensauer-  
teig hergestellt. Unser Tipp: Die  
fluffige Köstlichkeit wird auch mit  
Hefe superlecker





# Italienischer Panettone

saftig mit Rum-Rosinen

Zutaten (für 2 Stück à 12 Stücke)

- ▶ 100 g Rosinen
- ▶ 3 EL Rum (alternativ Apfelsaft)
- ▶ 20 g Hefe
- ▶ 2 EL Honig
- ▶ 200 ml lauwarme Milch
- ▶ 3 Eier

- ▶ 600 g Mehl
- ▶ 2 EL Vanillezucker
- ▶ 1 Bio-Zitrone
- ▶ 200 g weiche Butter
- ▶ 100 g Orangeat
- ▶ Mehl zum Arbeiten

**Zubereitung:** ca. 25 Minuten + Teiggeh- und Auskühlzeiten. **Backzeit:** ca. 30 Minuten.

**Pro Stück:** ca. 200 kcal, 8 g F, 26 g KH, 4 g E.



1

Rosinen in eine Schüssel geben und mit Rum beträufeln. 3 EL heißes Wasser untermischen und die Rosinen darin ca. 10 Minuten ziehen lassen.



2

Hefe in eine kleine Schüssel bröckeln und mit Honig und lauwarmer Milch verrühren.



3

Eier verquirlen. Mehl, Vanillezucker, Zitronenschale und Hefemilch in eine Schüssel geben und verkneten. Dabei nach und nach die Eier unterkneten. Butter portionsweise unterkneten. Nach Bedarf noch etwas Mehl oder Milch unterkneten.



4

Teig auf bemehlter Arbeitsfläche mit den Händen glatt verkneten. Zu einem Rechteck ausrollen. Orangeat und Rosinen darauf verteilen. Teig einrollen und zur Kugel formen. Abgedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.



5

Teigkugel halbieren. Hälften jeweils rund formen. Jeweils in eine Panettone-Papierform (ca. 14 cm ø) legen. Abgedeckt weitere ca. 30 Minuten gehen lassen. Panettone im heißen Ofen (**E-Herd: 180 °C, Umluft: 160 °C, Gas: Stufe 2**) ca. 30 Minuten goldbraun backen (Stäbchenprobe). Auskühlen lassen und mit Puderzucker bestäuben.

## Extra-Tipp Gut in Form

Panettone-Papierformen gibt es in gut sortierten Haushaltswarenläden oder online. Alternativ aus fester Alufolie einen Ring (ca. 14 cm ø) basteln. Teigkugeln auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen und mit dem Ring umlegen. Für Mini-Panettone Teig in tennisballgroße Kugeln teilen, mit Muffin-Papiermanschetten in ein Muffinblech setzen. Im heißen Ofen bei 180 °C ca. 18 Minuten backen.

Fotos: Stockfood



Mit Liebe schmeckt alles besser

# Unser Herz

Léonie und Corentin können nicht ohne Pralinen. Kein Wunder also, dass sie diese Leidenschaft in ihrer entzückenden Hamburger Schokoladen-Boutique ausleben

**A**prikosenkaramell mit Pfeffernote, dunkle Schokostücke mit Lavendelblüten und Zitronenzesten oder in Schokolade getauchte korsische Orangenspalten: Bei diesem Pärchen ist süße Schlemmerei Programm. Und berufliche Leidenschaft. „Wir denken uns jede Woche neue Rezepte für unsere Schokolade aus“, sagt Léonie Mohnert und lächelt ihrem Mann Corentin Feraud zu. Der Franzose war einst ihr Teamleiter, heute ist er ihr Ehemann und Geschäftspartner.

## Liebespaar mit einer Vision

Wer das deutsch-französische Paar in dessen Ladengeschäft in Hamburg-Eppendorf besucht, wird sofort von der Schoko-Liebe angesteckt. Und: Die beiden arbeiten voller Harmonie miteinander, verstehen sich auch ohne viele Worte. „Corentin war sofort meine Inspiration, als ich ihn in Paris kennenlernte“, sagt Léonie. Neun Jahre ist es her, dass die 31-jährige, die gebürtig aus Schleswig-Holstein stammt, in der französischen Hauptstadt auf Corentin (32) trifft. Beide sind seit ihrer Kindheit den süßen Dingen verfallen. Léonie lernt nach ihrem Abitur in Paris zunächst das Handwerk der Pâtisseries. Nach einem kurzen Abstecher nach London

kehrt sie zurück nach Paris – und trifft in ihrem neuen Job beim Pariser Chocolatier Patrick Roger ihre große Liebe. „Corentin hat mich eingestellt. Ich mochte auf Anhieb seine ruhige, besonnene Art, aber auch seine kreative Ader“, schwärmt sie. Corentin ist wiederum angetan von der wissbegierigen und fleißigen Deutschen, die so perfekt Französisch spricht.

Im Schoko-Atelier kommen sie sich langsam näher und gehen nach drei Monaten zusammen in die Oper – „seitdem sind wir unzertrennlich“, sagt Léonie.

## Handgemacht und so fein verziert

2019 kommt Tochter Line zur Welt. 2020 reift in dem Paar der Entschluss, beruflich auf eigenen Beinen zu stehen. Beide haben Lust auf einen

Tapetenwechsel, Corentin möchte die Kultur seiner Frau kennenlernen. Sie eröffnen Ende 2021 in Hamburg ihr Schoko-Atelier „Léonie Corentin Chocolatier“. Ein echter Erfolg. Die Hamburger lieben ihre „süßen Sünden“. „Bei uns ist alles handgemacht, alles mit Liebe zubereitet“, sagt Léonie. Das schmeckt und spürt man. Schokolade macht eben glücklich. ERIKA KRÜGER



**Süße Verführung:**  
Das Paar denkt sich immer neue, besondere Pralinen aus – ein Gedicht für Gaumen und Herz



# schlägt für Süßes

Erlesene Handarbeit:  
Beste Rohstoffe und  
besondere Aromen  
versprechen am Ende  
eine Geschmacks-  
explosion

„  
In jeder einzelnen  
Praline steckt pure  
Poesie  
“



Mit dem hübschen Geschäft  
in Hamburg hat sich das  
Paar einen Traum erfüllt

## Köstlichkeiten aus Kakao

Knackig für  
Nussfans.  
Feinste  
Schokolade  
mit ganzen  
Haselnüssen  
ist ein Klassiker  
im Regal



Diese Schokoladen-Halbkugeln sind  
mit fruchtigen Cremes gefüllt. Die  
Farbstoffe sind natürlich



Eine Schachtel Pralinen mit ab-  
wechslungsreichen Geschmacks-  
richtungen – manche sind mit Minze  
oder Lavendel parfümiert

**INFOS:**  
[www.leoniecorentin.com](http://www.leoniecorentin.com)  
**INSTAGRAM:**  
[@leoniecorentinchocolatier](https://www.instagram.com/leoniecorentinchocolatier)

Léonie steht schon  
früh morgens in ihrer  
Küche und bereitet die  
Schokolade frisch zu



Schmecken so gut,  
wie sie aussehen!

# Kleine Köstlichkeiten

Rentier-Schokostückchen,  
leuchtende Safran-Biscotti,  
duftende Trüffel – über diese  
selbst gemachten  
Geschenke freuen  
sich alle Genießer



## Buch-Tipp

Das zweite Buch der Sissi-Kulinarikreihe schwelgt in den Köstlichkeiten der kaiserlichen Hofzuckerbäckerei. Mit Filmbildern und historischen Fotos (288 Seiten, 35 €, Klartext Verlag).

## Veilchen- und Haselnuss-Trüffel

edle Pralinen für die Liebsten

Zutaten (für ca. 60 Stück)

**Für die Veilchen-Trüffel:**

- 175 g Schlagsahne
- 2 EL kandierte Veilchen (Backzubehör)
- 500 g Zartbitter-Kuvertüre

**Für die Haselnuss-Trüffel:**

- 500 g Zartbitter-Kuvertüre
- 175 g Sahne
- 50 g Nuss-Nougat (schnittfeste Masse)

**Außerdem:**

- 200 g Vollmilch-Kuvertüre
- kleine kandierte Veilchenstückchen zum Verziern

### ► Haselnusskrokant zum Verziern

**1** Für die Veilchen-Trüffel Sahne mit Veilchen aufkochen, vom Herd ziehen und ca. 30 Minuten ziehen lassen. 400 g Zartbitter-Kuvertüre hacken. Veilchensahne durch ein Sieb gießen, erneut erhitzen. Über die Kuvertüre gießen, unter Rühren schmelzen lassen.

**2** Trüffelmasse vollständig auskühlen lassen. Ca. 30 Portionen abstechen, auf ein Stück Backpapier setzen und ca. 30 Minuten kalt stellen.

Trüffel mit möglichst kalten Händen rund formen und nochmals kalt stellen.

**3** Für die Haselnuss-Trüffel die Zartbitter-Kuvertüre hacken. Sahne aufkochen, Kuvertüre und Nougat darin unter Rühren schmelzen lassen. Trüffelmasse vollständig auskühlen lassen. Ca. 30 Portionen abstechen, auf ein Stück Backpapier setzen und ca. 30 Minuten kalt stellen. Trüffel mit möglichst kalten Händen rund formen und nochmals kalt stellen.

**4** Vollmilch-Kuvertüre hacken und über dem heißen Wasserbad schmelzen, dann herunternehmen. Rest

Zartbitter-Kuvertüre hacken und unter Rühren darin schmelzen lassen. Trüffel nacheinander in die Kuvertüre tauchen, etwas abtropfen lassen und auf ein Stück Backpapier setzen. Die Hälfte mit Veilchen, die andere Hälfte mit Krokant verziern und alle Trüffel vollständig trocknen lassen. Die Trüffel halten sich luftdicht verschlossen im Kühlschrank ca. 1 Woche.

**Zubereitung:** ca. 90 Minuten + Zieh-, Auskühl- und Kühlzeiten.

**Pro Veilchen-Trüffel:** ca. 125 kcal, 9 g F, 10 g KH, 2 g E.

**Pro Haselnuss-Trüffel:** ca. 135 kcal, 9 g F, 11 g KH, 2 g E.



## Safran-Biscotti „stracciatella“

perfekt zum Espresso

Zutaten (für ca. 40 Stück)

- 50 g Zartbitterschokolade
- 100 g weiche Butter
- 130 g Zucker
- 1 g gemahlener Safran
- 2 Eier (L)
- 350 g Mehl (Type 550)
- 1 ½ TL Backpulver
- 1 EL Puderzucker

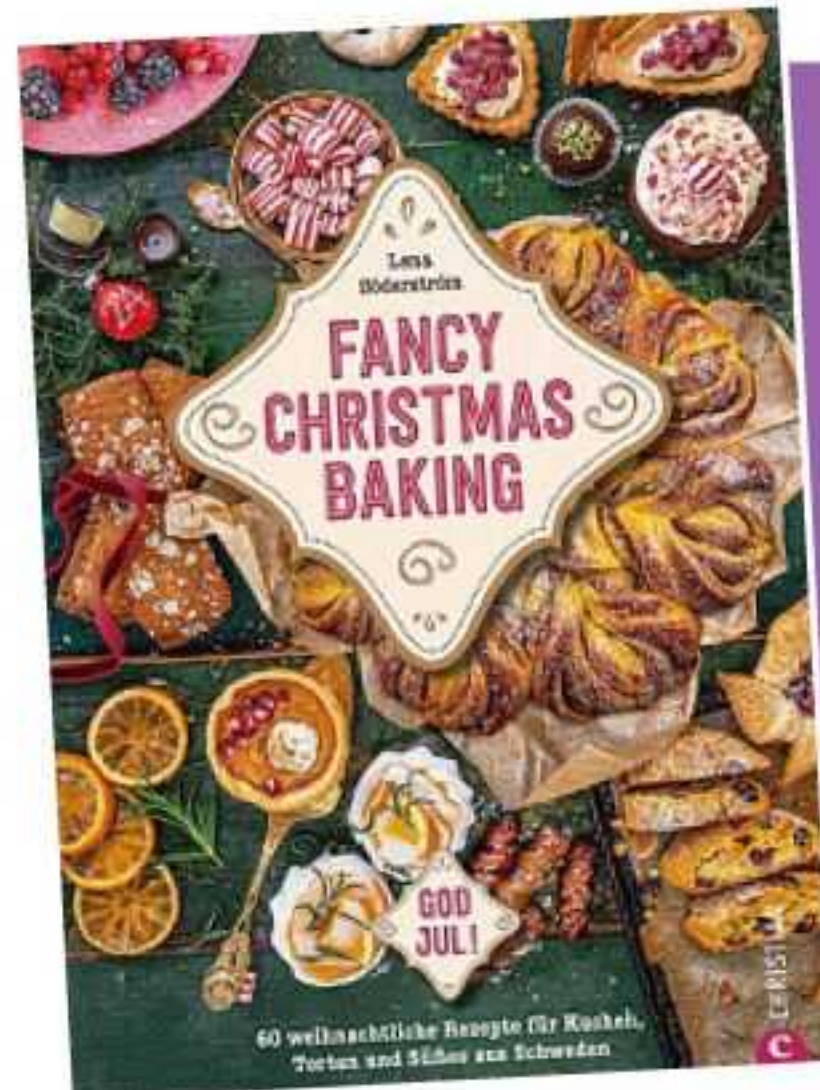
**1** Schokolade hacken. Butter und Zucker dickcremig rühren. Safran zugeben. Eier nacheinander unterrühren. Mehl und Backpulver mischen, kurz unterrühren. Schokolade unterkneten.

**2** Teig dritteln und auf etwas Mehl jeweils zu einer etwa 30 cm langen Rolle formen. Nebeneinander auf ein Backblech mit Backpapier legen. Im heißen Ofen (**E-Herd: 200 °C, Umluft: 180 °C, Gas: Stufe 3**) ca. 10 Minuten vor-

backen. Herausnehmen, sofort in Scheiben schneiden.

**3** Biscotti mit den Schnittflächen auf 1–2 Backbleche mit Backpapier legen. Blechweise im heißen Ofen weitere ca. 10 Minuten backen, nach der Hälfte der Backzeit wenden. Auskühlen lassen, mit Puderzucker bestäuben.

**Zubereitung:** ca. 20 Minuten + Auskühlzeit. **Backzeit:** ca. 20 Minuten. **Pro Stück:** ca. 75 kcal, 3 g F, 11 g KH, 1 g E.



### Buch-Tipp

Bildhübsche Rezepte aus Schweden: Das liebevoll gestaltete Buch ist auch für die Augen ein Fest (128 Seiten, 19,99 €, Christian Verlag).



## Rudolfs Bruchschokolade

süße Idee für den Nikolausstiefel

Zutaten (für ca. 10 Stücke):

- 300 g weiße Schokolade
- ca. 10 rote Schokolinsen
- weiße Zuckerschrift
- 50 g Zartbitter-Kuvertüre
- weihnachtliches Zuckerdekor

**1** Schokolade hacken und über dem heißen Wasserbad schmelzen. Gleichmäßig auf einem Backblech mit Backpapier verstreichen, bei Zimmertemperatur fest werden lassen. Schokoladenplatte in grobe, verschiedenen große Dreiecke brechen. Am besten vorher Stücke mit einem kleinen spitzen Messer markieren und leicht anritzen.

**2** Auf jedes Schoko-Dreieck mit etwas Zuckerschrift je 1 Schokolinse als Nase kleben. Mit Zuckerschrift je zwei kleine Punkte als Augen daraufgeben. Kuvertüre hacken und schmelzen. Etwas abkühlen lassen, dann kleine Tupfen als Pupillen daraufsetzen. Mit Rest Kuvertüre Hirschgeweihe aufspritzen. Diese mit Zuckerdekor bekleben. Guss fest werden lassen.

**Zubereitung:** ca. 30 Minuten + Abkühlzeiten.

**Pro Stück:** ca. 200 kcal, 11 g F, 23 g KH, 2 g E.



### Buch-Tipp

40 himmlische Keksdesigns für die Advents- und Weihnachtszeit machen Lust auf lange Backnachmittage. Mit vielen Tipps und Step-Fotos (110 Seiten, 18 €, EMF Verlag).



Geteiltes Glück ist doppeltes Glück

# Ein großes Stück Adventszauber!

Die süßeste Art, anderen eine Freude zum Fest zu machen, sind Prachtstücke wie diese hier. Hübsch verziert und cremig gefüllt: Da bleiben alle gerne noch länger an der Kaffeetafel sitzen



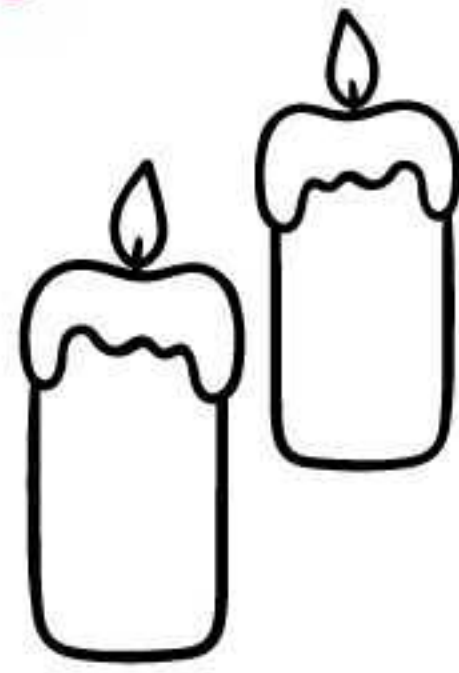


# Zuckerstangen-Torte

mit niedlicher Weihnachtsgirlande

Zutaten (für ca. 16 Stücke)

- 6 Eier (M)
- 1 Prise Salz
- 150 g + 3 EL Zucker
- 175 g Mehl
- 1 Päckchen Backpulver
- 75 g Butter
- 1 Glas Kirschen (720 ml)
- 1 Päckchen Vanillepuddingpulver
- 150 ml Glühwein
- 1 TL Zimt
- 3 Päckchen Sahnefestiger
- 2 Päckchen Vanillezucker
- 1 kg Schlagsahne
- einige Tropfen rote Lebensmittelfarbe
- 2-3 Baisertupfen
- Zuckerdekor, Zuckerstangen und kleine Baumkugeln zum Verziern



**1** Eier, Salz und 150 g Zucker dickcremig aufschlagen. Mehl und Backpulver mischen, mit Butter unterheben. Teig in eine am Boden mit Backpapier ausgelegte Springform (26 cm ø) geben, glatt streichen und im heißen Ofen (**E-Herd: 180 °C, Umluft: 160 °C, Gas: Stufe 2**) ca. 30 Minuten backen. Auskühlen lassen. Kirschen inzwischen abgießen und abtropfen lassen, Saft dabei auffangen. Puddingpulver, 1 EL Zucker und Glühwein glatt rühren. Kirschschaft mit Zimt aufkochen. Mit angerührtem Puddingpulver binden, vom Herd ziehen, Kirschen einrühren und auskühlen lassen.

**2** Teigboden zweimal waagrecht halbieren. Um den unteren Boden einen Tortenring stellen. Sahnefestiger, Vanillezucker und 2 EL Zucker mischen. 750 g Sahne steif schlagen, Festigermischung dabei einrieseln lassen. Hälfte auf den unteren Boden streichen und Hälfte Kirschen darauf verteilen, dabei am Rand ca. 1 cm frei lassen. Mittleren Boden darauflegen. Rest Sahne und Kirschen daraufgeben. Oberen Boden darauflegen, leicht andrücken und ca. 1 Stunde kalt stellen.

**3** Restliche 250 g Sahne steif schlagen. Torte aus dem Ring lösen und rundherum damit einstreichen. Lebensmittelfarbe auf einen Spachtel oder eine Gabel geben, Sahne damit verzieren. Baisertupfen zerbröseln, mit Zuckerdekor auf der Torte verteilen. Christbaumkugeln auf ein Band fädeln und an den Zuckerstangen festbinden. Zuckerstangen mit Girlande in die Torte stecken.

**Zubereitung:** ca. 1 Stunde + Auskühl- und Kühlzeiten. **Backzeit:** ca. 30 Minuten. **Pro Portion:** ca. 370 kcal, 25 g F, 28 g KH, 6 g E.

## Spekulatius-Käsekuchen

Preiselbeeren geben Frische

Zutaten (für ca. 12 Stücke)

- 200 g Mehl
- 200 g Zucker
- 2 TL Spekulatiusgewürz
- Salz
- 100 g Butter
- 5 Eier (M)
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 500 g Magerquark
- 200 g Schmand
- 1 Päckchen Vanillepuddingpulver
- 200 g Schlagsahne
- 1 Glas Preiselbeeren (220 g)

**1** Mehl, 50 g Zucker, Spekulatiusgewürz und 1 Prise Salz mischen. Mit Butter und 1 Ei rasch zum glatten Teig verkneten. In eine gefettete Springform (22 cm ø) geben und zu einem flachen Boden andrücken, dabei einen ca. 3 cm hohen Rand hochziehen. Ca. 30 Minuten kalt stellen.

**2** Übrige 4 Eier mit 1 Prise Salz, 150 g Zucker und Vanillezucker cremig

aufschlagen. Nacheinander Quark, Schmand, Puddingpulver und Sahne unterrühren. Käsemasse in die Form geben und glatt verstreichen. Im heißen Ofen (**E-Herd: 180 °C, Umluft: 160 °C, Gas: Stufe 2**) ca. 50 Minuten backen. Im ausgeschalteten Ofen weitere ca. 10 Minuten ruhen lassen, dann herausnehmen und auskühlen lassen. Preiselbeeren vor dem Servieren glatt rühren und auf dem Kuchen verteilen.

**Zubereitung:** ca. 30 Minuten + Kühl- und Auskühlzeiten. **Backzeit:** ca. 50 Minuten. **Pro Portion:** ca. 380 kcal, 18 g F, 42 g KH, 12 g E.

### Tipp

Die Preiselbeeren sorgen auf dem süß-würzigen Kuchen für ein ungewöhnlich herbes Fruchtaroma. Wem die Beeren zu sauer sind: Auch selbst gemachtes Kompott aus Kumquats, Kakis oder Kiwis passt sehr gut dazu.







## Weihnachtsbaum-Biskuitrolle

wunderbar mit einer Kugel Eis

Zutaten (für ca. 20 Scheiben)

- ▶ 4 Eier (M)
- ▶ 80 g Zucker
- ▶ 1 Prise Salz
- ▶ 4 EL Öl
- ▶ 80 g Mehl
- ▶ 1 TL Backpulver
- ▶ 40 g Kakaopulver
- ▶ 1 TL Zimt
- ▶ 100 g Zartbitterschokolade
- ▶ 400 g Schlagsahne
- ▶ 200 g Nuss-Nougat
- ▶ 250 g Aprikosenkonfitüre
- ▶ 1 EL gehackte Pistazienkerne

**1** Eier trennen. Eiweiße steif schlagen, Zucker und Salz dabei einrieseln lassen. Eigelbe, 4 EL Wasser und Öl verquirlen. Kurz unter den Eischnee rühren. Mehl, Backpulver, 30 g Kakao und Zimt mischen, unterheben. Masse auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verstreichen und im heißen Ofen (**E-Herd: 200 °C, Umluft: 180 °C, Gas: Stufe 3**) ca. 10 Minuten backen. Ein sauberes Geschirrtuch dünn mit Zucker bestreuen, Kuchenplatte darauf stürzen, Backpapier abziehen und Platte im Tuch von der langen Seite her aufrollen. Auskühlen lassen.

**2** Schokolade hacken. 200 g Sahne aufkochen, vom Herd ziehen und Schokolade darin schmelzen. In eine Schüssel füllen, mit Folie bedecken und kalt stellen. Nougat über dem warmen Wasserbad schmelzen und abkühlen lassen. 200 g Sahne steif schlagen, unterheben und ca. 30 Minuten kalt stellen.

**3** Biskuitplatte vorsichtig entrollen. Erst Konfitüre, dann Nougatcreme darauf verstreichen. Biskuitplatte von der langen Seite her aufrollen und mindestens 2 Stunden kalt stellen.

**4** Von einer Seite der Biskuitrolle leicht schräg ein ca. 10 cm breites Stück abschneiden und als Ast an die Rolle ansetzen. Ein weiteres ca. 5 cm breites Stück vom Rollenende abschneiden, auf die Ast-Schnittstelle legen. Schokosahne cremig aufschlagen, Stamm und Ast damit bestreichen. Mit einem Gabelrücken wellenförmig durch die Creme streichen, mit 10 g Kakao bestäuben und mit Pistazien bestreuen. Nach Belieben mit Baiserpilzen verzieren.

**Zubereitung:** ca. 1 Stunde + Kühl- und Auskühlzeiten. **Backzeit:** ca. 10 Minuten. **Pro Portion:** ca. 260 kcal, 15 g F, 28 g KH, 4 g E.



## Baiserpilze

Für ca. 15 Stück

2 Eiweiß (M) mit 1 Prise Salz und 100 g Zucker steif schlagen, bis der Zucker gelöst ist. In einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech ca. 15 kegelförmige Pilzstiele und ca. 15 Pilzköpfe spritzen. Mit 1 TL Kakao bestäuben und im heißen Ofen (**E-Herd: 100 °C, Umluft: 80 °C, Gas: nicht geeignet**) ca. 1 ½ Stunden trocknen. Auskühlen lassen. Dann mit einem Kochlöffelstiel je ein Loch in die Pilzkopfunterseiten drücken. Stiele mit weißer Zuckerschrift in den Pilzköpfen fixieren. Trocknen lassen.

**Zubereitung:** ca. 25 Minuten + Auskühlzeit. **Backzeit:** ca. 1 ½ Stunden. **Pro Portion:** ca. 30 kcal, 0 g F, 6 g KH, 1 g E.



# Alle Rezepte im Überblick

Süßkartoffel-Feigen-Salat S. 42



## Vorspeisen & Snacks

Grillgemüsesalat mit Hähnchen	S. 8
Chicorée mit Walnüssen	S. 9
Blätterteig-Tannenbäume	S. 18
Tomaten-Mangold-Törtchen	S. 34
Fenchel-Zitrus-Salat	S. 36
Maronensüppchen mit Rosmarin	S. 38
Süßkartoffel-Feigen-Salat	S. 42
Blumenkohl-Salat mit Thunfisch	S. 43
Linsen-Brokkoli-Bowl	S. 43
Rote-Bete-Bowl	S. 47
Schabziger-Klößchen	S. 49

Bratkartoffeln mit Roastbeef S. 24



## Fleisch, Fisch & Meeresfrüchte

Speckknödel auf Weißkohl	S. 11
Wirsing-Hack-Pfanne	S. 12
Spitzkohl-Rouladen	S. 12
Pesto-Hähnchen-Geschnetzeltes	S. 20
Tex-Mex-Pfanne	S. 21
Käse-Brot-Auflauf	S. 22
Kräuter-Kartoffeln mit Roastbeef	S. 24
Sesam-Kartoffeln mit Asia-Huhn	S. 25
Hamburger Pannfisch	S. 25
Schnelle Kohlpfanne	S. 28

Unsere Übersicht macht Lust aufs Kochen und hilft Ihnen dabei, Rezepte schnell wiederzufinden

Garnelen-Salat	S. 29
Gefüllter Putenbraten	S. 35
Lachs im Blätterteig	S. 36
Kräuter-Hähnchen	S. 44
Mostsuppe mit Zimtcroûtons	S. 45
Rote-Bete-Hack-Gratin	S. 46
Fricktaler Schinkenpastete	S. 49
Pizza-Suppe	S. 52
Hotdog-Suppe	S. 53
Thai-Currysuppe	S. 54
Käse-Lauch-Suppe mit Hack	S. 54

Buntglas-Sterne S. 63



## Wenn's was Süßes sein soll

Nusslikör	S. 6
Preiselbeer-Orangen-Punsch	S. 16
Blutorangen-Tulsi-Punsch	S. 17
Eierpunsch	S. 17
Apfelpunsch mit Mandellikör	S. 17
Feigen-Orangen-Konfitüre	S. 30
Grapefruit-Ingwer-Marmelade	S. 30
Mandarinen-Maracuja-Aufstrich	S. 30
Mandeleis-Sandwiches	S. 35
Spekulatius-Creme mit Kirschen	S. 37
Trifle mit Schokomousse	S. 39
Ingwer-Zitrusfrüchte-Tee	S. 41
Engadiner Nusstorte	S. 51
Glückskekse	S. 55
Vanillezucker	S. 56

Nougat-Baiser-Rauten	S. 59
Burgenländer Aprikosen-Kekse	S. 59
Brombeer-Marzipan-Kekse	S. 60
Fliegenpilz-Kekse	S. 60
Vanille-Plätzchen	S. 60
Schoko-Knusperlis	S. 61
Karamell-Taler	S. 61
Lebkuchen-Torte	S. 62
Buntglas-Sterne	S. 63
Goldstaub-Kekse	S. 63
Panettone	S. 64
Veilchen-Trüffel	S. 68
Haselnuss-Trüffel	S. 68
Safran-Biscotti	S. 69
Rudolfs Bruchschokolade	S. 69
Zuckerstangen-Torte	S. 71
Spekulatius-Käsekuchen	S. 71
Weihnachtsbaum-Biskuitrolle	S. 72

Spaghetti mit Gemüse und Prosecco-Soße S. 38



## Vegetarisch & vegan

Rote-Bete-Steckrüben-Auflauf	S. 9
Grünkohl-Linsen-Curry	S. 11
Halloumi-Gyros	S. 21
Gemüse-Geschnetzeltes	S. 22
Französischer Zwiebelkuchen	S. 26
Bratlinge mit Dip	S. 28
Linsen-Bolo mit Parmesan	S. 29
Spaghetti mit Gemüse	S. 38
Rote-Bete-Risotto mit Pilzen	S. 47
Kartoffelstreusel	S. 51
Taco-Bohnen-Topf	S. 53

Plus: 25 geniale Koch- & Backtricks

Einige Rezepte in dieser Ausgabe wurden uns von den Herstellern zur Verfügung gestellt. Die Redaktion weist darauf hin, dass nicht alle genannten Produkte getestet wurden und natürlich auch entsprechende Produkte anderer Hersteller verwendet werden können.



# Fitter Winter mit Ingwer

Am liebsten täglich: Ingwer kurbelt den Kreislauf an, macht an dunklen Tagen herrlich wach.

Die Knolle immer erst so kurz wie möglich vor der Zubereitung schneiden oder reiben. Durch zu viel Kontakt mit Luft verflüchtigen sich sonst seine ätherischen Öle schnell.

Wer Bio kauft, spart sich das Schälen. Direkt unter der Schale stecken viele gute Inhaltsstoffe. Dran lassen lohnt sich also doppelt.

Soll die Schale doch lieber ab? Bei frischen Knollen einfach mit einem Teelöffel abschaben. Easy-peasy.

Fotos: Eat Club (3), Adobe Stock

## VORSCHAU Die nächste Ausgabe erscheint am 12. Januar 2024

### Zeit für große Stücke

Diese fruchtigen Blechkuchen sind schnell gebacken – und garantiert noch schneller verputzt



### Heiße Seelenwärmer

Die leckerste Art, die Lieben an kalten Tagen zu verwöhnen: eine große Kelle aus dem dampfenden Suppentopf

### Immer saftig, immer lecker

Knusprig paniert, sanft gegart aus dem Ofen oder schnell gebrutzelt: super Ideen vom Alleskönner Kotelett



### Und außerdem

#### Fix, preiswert, lecker

Ofen-Würstchen, Laugen-Hot-Dogs & Co. machen im Handumdrehen die ganze Familie glücklich

#### Perfekt, diese Pasta

Neue Soßen, neue Nudelformen – wenn das keine klasse Kombi ist?!

#### Knusper-Desserts

Arme Ritter ganz modern: Wer hätte gedacht, dass Brot von gestern so süß und enorm gut schmecken kann



# Dem Alltag mehr Süße geben

**JETZT  
NEU**



**Golden Milk Cacao**  
Der Ayurveda-Klassiker  
mit Kurkuma und edlem Kakaopulver  
- wärmt, in heiße Milch gerührt,  
von innen  
**€ 8,90**



**Beeren-Stark - Tag für Tag**  
Die Power-Mischung aus Ingwer,  
Hagebutte, Blaubeere und Himbeere  
- toppt Müsli, Joghurt und  
auch Smoothies  
**€ 12,90**

Direkt hier  
bestellen:



Die beiden wunderbaren Wohlfühl-Mischungen  
sind online unter [www.violas.de](http://www.violas.de)  
und in den bundesweiten VIOLAS' Stores erhältlich.

**VIOLAS'**  
GEWÜRZE & DELIKATESSEN

Wir sind das



BILD der FRAU ist eine eingetragene Marke der Axel Springer SE



NIVEA

# Gesund ist das neue Repair

SQUALAN-SERUM   
MONOI-ÖL 

Die neuen NIVEA Power Repair Shampoo & Spülung Formeln unterstützen die gesunde Reparatur der Haare. Die Formeln vereinen hochwirksames Squalan-Serum und natürliches Monoi-Öl für Strukturaufbau, Widerstandskraft und Anti-Haarbruch.

\*Definition der UNEP



Teste jetzt die gesündeste Haarpflege von NIVEA!



**Bild**  
*der*  
**Frau**

# Gut kochen & backen

**DAS GENUSS-MAGAZIN**

Kross & köstlich  
**Die besten  
Bratkartoffeln  
der Welt**

Alle Geling-Tricks S. 24

Regio-Superfood

**Geniale  
Wirsing-Hack-Pfanne**

... und mehr neue Ideen mit Kohl S. 10

Zum Sattessen

**Winter-Wunder-Salate**

Aus nur 5 Zutaten gemischt S. 42

Das ganze Jahr durch!

**„Ich bin  
Selbstversorgerin“**

Garten-Besuch bei Marie (28) S. 14

**Mit 105  
neuen  
Rezepten**



*Wie das schon duftet!*  
**Plätzchen-  
Glück**

**Aus nur einem Teig:**

Karamell-Taler,  
Baiser-Rauten,  
Schoko-Knusperlis ... S. 58



S. 70



S. 34

*Großes  
Weihnachts-Extra*

★★★★ Festliche 3-Gänge-Menüs ★★★★★

★★★★ Verwöhn-Torten mit Schoko und Frucht ★★★★★ Gourmet-Geschenke aus der Küche ★★★★★

★★★★ Funkelnde Tafel-Deko - und für Silvester: Glückskekse & Mitternachtssuppen ★★★★★